



NO TODO LO QUE PESA SE PUEDE SOLTAR

AUDIO 4: PARA LA ANTICIPACIÓN

Úsalo cuando te estés imaginando futuros terribles; también antes de conversaciones, reuniones o momentos difíciles

Este audio está creado para la ansiedad anticipatoria: cuando la mente se adelanta a lo que viene y el cuerpo responde como si ya estuviera ocurriendo. No intenta tranquilizarte con frases positivas ni asegurarte que todo irá bien.

Te acompaña a volver al presente, bajando la carga de anticipar y recordándole al cuerpo que no está entrando solo en eso que viene. Ayuda a regular el miedo a no poder y la tensión previa a que algo concreto suceda.

Úsalo cuando:

- te imaginas escenarios difíciles
- te adelantas a conversaciones o decisiones
- sientes nervios antes de una reunión o un encuentro
- el futuro pesa más que el ahora
- justo antes de entrar a un sitio y enfrentarte a algo difícil
- cuando la mente no para de proyectar futuros que te generan dolor anticipado

Ideal para escuchar justo antes de entrar en una situación, mientras caminas hacia ella o minutos antes de que empiece.

Nota importante: puedes usar estos audios tantas veces como lo necesites. No hay un orden correcto. No hay una forma correcta de escucharlos. No están pensados para eliminar ni cambiar lo que sientes, sino para acompañarte mientras el sistema nervioso se regula a su propio ritmo.