



# HERRAMIENTA GUSTOGRAMA PARA CONTROLAR TU ANSIEDAD Y SALIR DE LA RUTINA

---

-Psicóloga Gloria Pizarro-

# CÓMO UTILIZAR ESTA PODEROSA HERRAMIENTA

Hola! soy **Gloria Pizarro**, Profesora de Lingüística, Fundadora de Emotional Care y Psicóloga Clínica hace más de 10 años. Actualmente me dedico a la atención clínica de trastornos ansiosos y depresivos en adolescentes, adultos jóvenes y adultos.

¡Felicitaciones por obtener esta "**Herramienta Gustograma para controlar tu ansiedad**"! Es la misma técnica que han utilizado mis pacientes para lograr tener el control de sus actividades y lograr vivir en mayor armonía y paz. No solo la usaron durante nuestro proceso de terapia ¡La siguen usando hoy!

Aunque hay múltiples factores que intervienen en tu vida, te garantizo que esta herramienta te ayudará en un **100% a tomar consciencia** de las actividades que estás realizando y cómo éstas afectan tu día a día, tu ánimo y calidad de vida. Esta es una herramienta que podrás utilizar en cualquier etapa de tu vida.

Siéntete libre de imprimirla o rellenarla desde tu computador, tablet o celular. **Te recomiendo** que hagas esta actividad 100% concentrado(a) en ella, con el mayor enfoque posible. Pues el conectar en profundidad con tus necesidades **te va a ayudar y otorgar las respuestas que buscas.**

¿Estás listo(a) para tomar consciencia, conocerte más, manejar tu ansiedad y lograr lo que te propones?

**[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER EL MINI-CURSO](#)**

ME GUSTA

NO ME GUSTA

L  
O  
H  
A  
G  
O

N  
O  
L  
O  
H  
A  
G  
O

# ¡FELICIDADES POR ESTE PRIMER GRAN PASO!

¡No tengo dudas que esta herramienta te será de mucha ayuda! Recuerda aplicarla cuando te sientas agobiado y necesites tomarte un tiempo para cuidarte.

¡Para mi es un placer ayudar a personas como tú! Lograr el anhelado bienestar emocional y las metas propuestas es mi pasión y mi propósito.

## ¡QUIERO AYUDARTE A CAMBIAR TU VIDA!

Es por esto que quiero invitarte a un proceso de autoconocimiento y regalarte una asesoría gratuita de 45 min donde obtendrás respuestas claras a lo que te pasa e impide accionar en tu vida. Con ello aumentarás tu sensación de paz y bienestar.

Al final de la sesión tendremos claridad respecto de cuál es el camino que debemos realizar para encontrar el sentido y el goce en tu día a día.

No puedes esperar y dejar pasar más tiempo para poner atención y acción en tu vida. Llegó el momento de dejar de mirar hacia afuera para encontrar soluciones sabiendo que éstas están en ti, aunque ahora no puedas verlas.

Espero verte pronto ¡Saludos! - Ps. Gloria Pizarro

Si quieres agendar la asesoría gratuita haz clic aquí

AGENDAR AHORA