

The **NO**  
**WORRIES**  
WORKBOOK



**124** ✓ LISTAS,  
✓ ACTIVIDADES Y  
✓ CONSEJOS

para **MANTENER** a  
**RAYA** tu **ANSIEDAD**

**MOLLY BURFORD**

**LIBROS CÚPULA**

The **NO**  
**WORRIES**  
WORKBOOK



**124** ✓ LISTAS,  
✓ ACTIVIDADES Y  
✓ CONSEJOS

para **MANTENER** a  
**RAYA** tu **ANSIEDAD**

**MOLLY BURFORD**

**LIBROS CÚPULA**

---

*Este libro está dedicado a mi madre, Amy.  
Su implacable bondad y su capacidad para prevalecer  
incluso en los momentos más difíciles nunca dejan  
de sorprenderme.*

---

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Molly Burford, 2019  
© de la traducción: Cristina Baquerizo Castillo  
Diseño de cubierta: Frank Rivera y Priscilla Yuen

© Imágenes de cubierta y tipografía:  
Priscilla Yuen  
Primera edición: septiembre de 2022

Libro originalmente publicado en Simon & Schuster, Inc. bajo el título *The No Worries Workbook*

© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Av. Diagonal, 662-664, 08034  
Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2976-0  
D. L.: B. 9.520-2022

Impresión: Liberdúplex  
Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



# CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 7

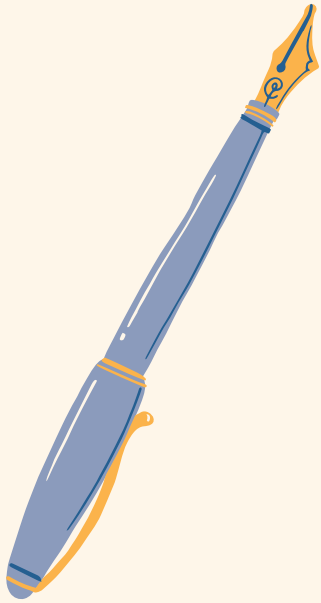
CÓMO USAR ESTE LIBRO 9

ACTIVIDADES 11

iDespídete de la ansiedad! ..	12	Ten un plan.....	34
Intenta meditar .....	13	Asómate a la bola de cristal... ..	36
Reorganiza tu cuarto .....	14	Aprecia la belleza de estas diez pequeñas cosas.....	37
Crea una lista de reproducción antiansiedad .....	16	Mira hacia delante.....	38
Échate una mano.....	17	Lleva a cabo una rutina de autocuidado.....	40
iDetén el círculo vicioso! Prueba a hacer una de estas diez cosas .....	18	Conecta los puntos .....	41
Colorea tu camino hacia la calma: mandala.....	20	Despiértate con un mantra... ..	42
Un sorbito de té.....	21	Haz respiraciones diafragmáticas .....	44
Recuérdate que «todo está bien» .....	22	Dibuja tus preocupaciones... ..	45
¿Dónde te encuentras? .....	24	Desvía el Descarrilado Tren del Pensamiento .....	46
Cómprate un billete para el Día Sin Ansiedad.....	25	Fíjate en lo que está yendo <i>bien</i> .....	48
iEscríbelo! .....	26	Dibuja tu envidia .....	49
Ponle fin al FOMO .....	28	Descubre cómo la ansiedad se interpone en tu camino ..	50
Acepta la incertidumbre.....	29	iExplota un globo! .....	52
Enfréntate a los peores escenarios imaginables .....	30	Dibuja tu felicidad .....	53
Riega tu crecimiento .....	32	Escribe para quedarte dormido.....	54
Haz girar la Ruleta de la Decisión .....	33	Colorea tu camino hacia la calma: estanque <i>koi</i> .....	56

Completa el abecedario de los animales .....	57	¡Pasa el micro! .....	87
Avanza pasito a pasito .....	58	¡Sé tu propio mejor amigo! .....	88
Analiza los pros y los contras ..	60	Dibuja un mundo sin ansiedad .....	90
¡Desconéctate! .....	61	Mide tu crecimiento .....	91
Descubre tu propósito .....	62	Manda bien lejos tus preocupaciones .....	92
Relájate con una meditación guiada, parte I: inspira calma, espira esperanza .....	64	Guíate de un diagrama de flujo para tomar decisiones .....	94
Envía un mensaje .....	65	Descubre tus noes .....	95
Traza tu futuro yo .....	66	Disfruta los altibajos .....	96
Date un paseo .....	68	Identifica los daños .....	98
Escríbele una carta a tu futuro yo .....	69	Mantén el equilibrio en la Barra de la Ansiedad .....	99
Revisa lo que te dices a ti mismo .....	70	Haz el reto de los treinta días de orden .....	100
Da las gracias .....	72	Colorea tu camino hacia la calma: el océano .....	102
Déjate llevar .....	73	Pesa tu ansiedad en la Báscula de las preocupaciones absurdas .....	103
Redescubre tu verdadero yo ..	74	¡Divide y vencerás! .....	104
Tacha tus errores .....	76	Juega al bingo de la gratitud ..	106
Descubre tus talentos .....	77	Dibuja tu ira .....	107
Dibuja el trabajo de tus sueños .....	78	Completa la sopa de letras de la ansiedad .....	108
Colorea tu camino hacia la calma: cordillera montañosa .....	80	Dedícale una elegía a la ansiedad .....	110
Identifica tus valores .....	81	Relájate con una meditación guiada, parte II: todo va bien, todo saldrá siempre bien ..	111
Dibuja lo que tienes enfrente .....	82	Identifica tu control .....	112
Cómete un elefante (más o menos) .....	83	Diferencia un pensamiento de la realidad .....	114
Marca tus fortalezas .....	84		
Prueba la respiración circular .....	86		

Conviértete en un detective... 115	Conecta con tu sabiduría ..... 146
Aplaudes tus victorias..... 116	Pasa del móvil ..... 147
Deja atrás la carga ..... 118	Permítete perder los nervios..... 148
Relájate con una meditación guiada, parte III: los cinco sentidos..... 119	Relájate con aromaterapia... 150
Déjate pistas para lidiar con la situación..... 120	Crea tu propia luz ..... 151
Prueba la aceptación radical... 122	¡Libera a tu guerrero interior!.. 152
Dibuja tu tristeza..... 123	Relájate con una meditación guiada, parte IV: deja que las cosas se vayan ..... 154
Percibe el vaso medio vacío y medio lleno..... 124	Déjate llevar por la pasión, no por el miedo ..... 155
Convierte el FOMO en JOMO ..... 126	Toma cierta perspectiva ..... 156
¡Ábrete!..... 127	Rellena tu bidón emocional.. 158
Sigue tu dedo..... 128	Desafía a la gravedad ..... 159
Colorea tu camino hacia la calma: la alegría de las flores ..... 130	Hazle diez preguntas a tu ansiedad ..... 160
Conquista tu espacio ..... 131	Deja de quemarte ..... 162
Respira ilusión..... 132	Ponte a ti en primer lugar..... 163
Ponlo en la estantería..... 134	Actualiza tu estado..... 164
Prueba la respiración 4-7-8... 135	Colorea tu camino hacia la calma: una montaña rusa.. 166
Quítate de en medio ..... 136	¡Haz <i>swipe</i> a la izquierda!..... 167
Quédatelo o piérdelo..... 138	Apunta aquello que casi te pierdes ..... 168
Analiza tu círculo más cercano ..... 139	Ponlo en tu plato..... 170
Dale las gracias a la ansiedad.. 140	Acepta las mariposas ..... 171
Imagínate de vacaciones ..... 142	Cuida de tu cuerpo ..... 172
Ponle a la ansiedad un temporizador ..... 143	Coge las riendas..... 174
¡Olvídate de ti! ..... 144	Encuentra la belleza en la imperfección ..... 175



# ACTIVIDADES







# ¡Despídete de la ansiedad!

Querida Ansiedad,

Hola, soy \_\_\_\_\_ (TU NOMBRE). Quería escribirte para que supieras que estoy rompiendo mi relación contigo. Y no eres tú ni tiene nada que ver con tu habilidad para estresarme sobre

\_\_\_\_\_ (TUS MAYORES PREOCUPACIONES).

No, no eres tú: soy yo y el hecho de que quiero algo mejor, porque me lo merezco. Ya he desperdiciado suficiente tiempo dándole demasiadas vueltas a cosas que realmente no puedo controlar, por lo que me niego a seguir haciéndolo.

Lo siento, Ansiedad, pero soy más fuerte de lo que parezco. Además, necesito una relación que consista en dar y recibir, y todo lo que tú haces es quitar, quitar, quitar. Me arrebatas mi tiempo, me arrebatas \_\_\_\_\_ (ALGO MÁS QUE LA ANSIEDAD TE HAYA QUITADO), y no lo voy a seguir permitiendo.

Porque me autorrespeto. Soy, también, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ (TRES DE TUS MEJORES CUALIDADES), y alguien como yo no necesita gastar más energía mental en ti.

Asimismo, me gustaría que supieras que he cambiado bastante gracias a ti y que me has enseñado mucho. He aprendido a ser resiliente, así como he aprendido \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (OTRAS LECCIONES QUE HAYAS RECIBIDO DE LA ANSIEDAD). Y, por estas razones, te estaré siempre agradecido/a.

Nunca más tuyo/a,

\_\_\_\_\_  
(TU NOMBRE).



# Intenta meditar

Probablemente hayas oído hablar de la meditación; tal vez, por medio de un amigo que asegura meditar todas las noches o de un compañero de trabajo que acude todas las semanas a sesiones de meditación en grupo. Pero ¿por qué tendría que importarte? ¿Y cuáles son los beneficios de esta práctica, sobre todo, a la hora de combatir la ansiedad? Los siguientes puntos te aclararán estas cuestiones y algunos detalles más.

## **¿POR QUÉ DEBERÍA MEDITAR?**

Los estudios demuestran que la meditación puede mejorar la concentración, reducir los niveles de estrés y aumentar el autoconocimiento. En lo que respecta específicamente al tema de la ansiedad, meditar ayuda a calmar el ruido mental, devolviéndonos al presente.

## **¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBERÍA MEDITAR?**

Si eres principiante, es recomendable que empieces con sesiones cortas, de cinco a diez minutos. Conforme te sientas más cómodo y seguro con la práctica, podrás aumentar la cantidad de tiempo. Algunas personas afirman que meditar durante cortos periodos varias veces al día (por ejemplo, cinco minutos a las 8 a.m., a las 12 p.m. y, de nuevo, a las 4 p.m.) les resulta más eficaz.

## **¿HAY ALGUNA APLICACIÓN PARA MEDITAR?**

¡Por supuesto! De hecho, hay montones de opciones. Headspace y Calm son excelentes para hacer meditaciones guiadas que te orienten si estás empezando. ¿No eres nuevo en esto de la meditación, pero buscas sonidos ambiente o temporizadores para mejorar o monitorizar tus sesiones? Prueba White Noise o Equanimity.