

TACD y bloqueos , a mi modo de ver

Activación conductual

Distimia (espolones, sobrepeso, salud, edad, disfunciones)

No lo expliques : Haz el inicio.

POR AMOR DE DIOS **LIBÉRATE** Y TE SENTIRÁS
MEJOR

Termina expedientes e inicia otra cosa

Basta revisar y ser sencillo

Pasos concretos y placenteros

Keep it simple – *Házlo sencillo y fácil* - KISS

NO MAGNIFIQUES NI NUEVOS RETOS

LO PRIMERO ES LO PRIMERO

Just ***START***