

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

TEST:

¿QUÉ ANGUSTIA ESTÁ
MANEJANDO TU VIDA HOY?



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

No todas las
angustias son iguales..

**PERO TODAS TIENEN ALGO EN
COMÚN:**

**TE ESTÁN DICIENDO ALGO QUE
TODAVÍA NO ESTÁS PUDIENDO
ESCUCHAR.**

**Este test no es para etiquetarte.
Es para que empieces a verte.**



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

INSTRUCCIONES

**RESPONDÉ CADA PREGUNTA CON
LO PRIMERO QUE TE SALGA:
A, B, C, D O E**

**(No lo pienses demasiado... tu
angustia ya sabe la respuesta.)**



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

PREGUNTAS

1. CUANDO FRENÁS UN SEGUNDO EN TU DÍA... LO QUE MÁS APARECE ES

- A. No sé quién soy realmente
- B. Sé lo que quiero, pero no lo sostengo
- C. Me cuesta mostrarme / exponerme
- D. Siento que siempre dependo de otros
- E. Tengo miedo a perder
(amor, estabilidad, seguridad)



PREGUNTAS

2. LO QUE MÁS TE FRUSTRAS DE VOS HOY ES:

- A. Cambiar constantemente / no tener dirección
- B. Empezar cosas y no terminarlas
- C. Pensar demasiado qué van a decir
- D. No generar dinero o depender
- E. Quedarme donde estoy por miedo



PREGUNTAS

3. SI FUERAS HONESTA CON VOS... DIRÍAS:

- A. No sé qué quiero
- B. Sé lo que quiero, pero no hago lo necesario
- C. Me da miedo ser vista de verdad
- D. No me siento capaz de sostenerme sola
- E. Tengo miedo de perder lo que tengo



PREGUNTAS

4. TU MAYOR INCOMODIDAD HOY ES:

- A. Vacío / confusión
- B. Frustración conmigo misma
- C. Vergüenza / inseguridad
- D. Dependencia
- E. Ansiedad por pérdida



PREGUNTAS

**5. SI TU VIDA CAMBIARA
HOY... LO QUE MÁS MIEDO
TE DARÍA ES:**

- A. Elegir mal
- B. No poder sostenerlo
- C. Exponerme demasiado
- D. No poder sola
- E. Perder algo importante

