


Qué podría suceder vs. qué sucedirá

Cuando estamos preocupados por algo, es fácil imaginar lo peor que podría suceder. En realidad, es posible que estas preocupaciones nunca se hagan realidad. Lo que **podría suceder** no es igual a lo que **sucedirá**.

 ¿Qué es algo que le preocupa?

Si usted piensa en lo que **sucedirá**, en vez de lo que **podría suceder**, esto le ayudará a preocuparse menos. Cada vez que se empiece a preocupar, responda a estas preguntas:

 ¿Cuáles son algunas señales de que sus preocupaciones *no* se harán realidad?

 Si sus preocupaciones *no* se hacen realidad, ¿qué sucederá probablemente en vez de eso?

 Si sus preocupaciones *sí* se hacen realidad, ¿qué hará usted para superarlo? ¿Estará usted bien eventualmente?

 Después de responder a estas preguntas, ¿cómo ha cambiado su preocupación?
