

¿SI LO COMPRO,
ME PASA ALGO MALO?

¿CÓMO DE GRANDE?
¿ES UN GRAN
COMPROMISO?

GENIAL.
OTRO LIBRO
QUE NO
VOY A ACABAR.

EL GRAN LIBRO DE ACTIVIDADES PARA GENTE ANSIOSA

¿SI TENGO ESTE
LIBRO, ES COMO UN
DIAGNÓSTICO OFICIAL?

¿ACTIVIDAD FÍSICA?
ESO NO ME VA...

¿ES NORMAL?

¿HAY MÁS
GENTE COMO YO
AHÍ FUERA?

¿ES SERIO?

¿DEBERÍA IR
AL MÉDICO?

JORDAN REID

ESTÁS BIEN.

ERIN WILLIAMS

TE LO PROMETEMOS.



LIBROS CÚPULA

**GRAN LIBRO
DE ACTIVIDADES
PARA GENTE
ANSIOSA**

JORDAN REID y ERIN WILLIAMS

LIBROS CÚPULA

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 éste 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en inglés por TarcherPerigee, sello editorial de Penguin Random House LLC., en 2019 bajo el título: *The big activity book for anxious people*

© 2019 Jordan Reid y Erin Williams
© de la traducción: Ana Pedrero Verge, 2019

Primera edición: junio de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A. www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2589-2
D. L.: B. 8.774-2019

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**.

MODO DE EMPLEO:

1. Coge este libro cuando te apetezca: por la mañana, en lugar de ver las noticias (*spoiler*: han pasado desgracias); durante la hora de la comida (así, cuando Pablo, el de Marketing, se te acerque para informarte sobre el progreso del bulto que tiene en la parte interior del muslo izquierdo, podrás fingir que estás demasiado ocupado para hablar); o a las tantas de la noche, después de haber probado a hacer yoga con los dedos de los pies, ángeles en las sábanas y todas las demás Actividades para Insomnes que te proponemos en la página 130.

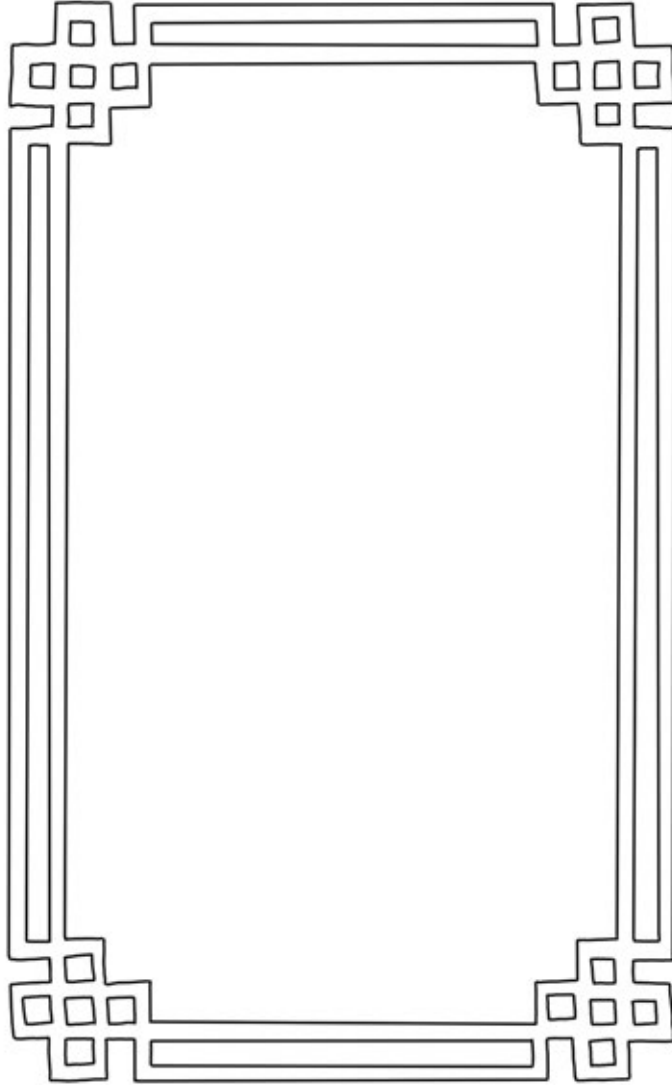
2. *Grosso modo*, este libro está dividido en tres capítulos, pero puedes tomarte la libertad de ignorar este hecho porque los libros de actividades no destacan por su estructura argumental. Hojea en un sentido, luego en otro, escoge una página al azar y empieza por ahí. La vida puede ser un engorro, con todas sus reglas y responsabilidades y demás, así que piensa que este libro es todo lo contrario y haz con él lo que te venga en gana: incluso si quieres re-regalárselo a alguien porque resulta que estás completamente satisfecho en todos los aspectos de tu vida y no padeces ningún indicio de ansiedad, y la verdad es que no entiendes por qué Carol pensó que este sería un buen regalo del Amigo Invisible, ya que tú lo único que querías era una vela aromática de las caras, que es lo que les regalaron a todos los demás.

3. Y si te apetece, haz una foto de tus creaciones y etiquétanos en Instagram en @bigactivitybook. ¡Queremos ver (y compartir) tu ingenio!

**LA ANSIEDAD
ES MI
CARDIO**



TODO SOBRE MÍ



Dibuja aquí tu cara ↴

CUÉNTAME MÁS

Suma los puntos logrados para descubrir cuál es tu perfil totalmente científico de persona ansiosa.

SITUACIÓN SENTIMENTAL:

- Soltero/a (1 punto).
- En pareja (2 puntos, porque tienes que responder a la pregunta «Bueno, ¿y vosotros cuándo os casáis?» a diario).
- Casado/a (3 puntos, porque te has convertido en el testigo eterno, o al menos durante varias décadas, de las ansiedades de otro ser humano, además de las tuyas propias).
- Esta pregunta me estresa, deja de preguntármelo (4 puntos, y ve a echarte una siesta; solo estamos en la página 3 y parece que necesitas descansar un rato antes de seguir).

CAUSAS ACTUALES DE ANSIEDAD (marca tantas como sean verdad):

- Estudios (1 punto).
- Trabajo (1 punto).
- Dinero (0 puntos; el dinero nos hace sentir desgraciados a todos).
- Amor (0 puntos; ver punto anterior).
- La población bacteriana que habita en mi teléfono móvil (2 puntos).
- Que alguien haya pensado que soy tan ansioso que necesito este libro (3 puntos).
- Todo lo anterior, más todo lo demás (4 puntos).

COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON EL SUEÑO (marca tantas como sean verdad):

- Así que simplemente te duermes, ¿eh? (0 puntos y ¡felicidades! Eres un unicornio).
- Escribir listas de cosas por hacer en una libretita que guardo en la mesilla de noche, tal como recomienda la última YouTuber de moda (0 puntos, solo te llevas una palmadita en la espalda).
- Probar esta parte del colchón, luego esta otra (1 punto).
- Probar esta postura, luego esta otra (1 punto).
- Contar de cuántas líneas verdes fluorescentes están compuestos cada uno de los números en mi reloj (2 puntos; consejo de profesional: observar la manecilla de los segundos de un reloj analógico es mucho más placentero y tiene más números de lograr que te duermas).
- Observación de techo (2 puntos).
- Mirar cómo tu pareja duerme plácidamente con una rabia apenas contenida (3 puntos).
- ¿Dormir? ¿Y eso qué es? (4 puntos).

TU FORMA FAVORITA DE RELAJARTE:

- Meditar (0 puntos).
- Sentirme culpable por no estar meditando (1 punto).
- «Meditar», es decir, «Pensar sobre Nutella, decirme que tengo que dejar de pensar en Nutella, pensar en Nutella todavía con más intensidad» (1 punto).
- Meditar tan bien que, en realidad, lo que hago es dormirme (0 puntos; tienes un talento extraordinario y te mereces toda nuestra admiración).
- Ingerir tus propias uñas de manera compulsiva (2 puntos, a menos que te refieras a las uñas de los pies; en ese caso, 4 puntos y ¡puaj!).
- Comida (1 punto, a menos que te refieras al Tigretón, en cuyo caso también te llevas el premio al mejor gusto en bollería industrial).
- Releer *La campana de cristal* (3 puntos).
- Construir tu propio fuerte con cajas de pizza vacía y libros de texto de Fundamentos de la Psicología usados y luego enterrarte bajo todo ello (4 puntos).

¿CÓMO TE HACEN SENTIR LAS SITUACIONES SOCIALES?:

- ¿A quién no le encantan las fiestas? ¡Amigos! ¡Familia! ¡Diversión! ¡BIEEEN! (-5 puntos).
- Voy solo por el guacamole (1 punto).
- Siempre parecen una buena idea, pero cuando llega el momento de empezar a interactuar me dan ataques súbitos de narcolepsia (2 puntos).
- Si el anfitrión tiene perro, sobreviviré (3 puntos).
- Ni siquiera si tienen barra libre de Lexapro (4 puntos).

TU PERFIL DE ANSIEDAD PERSONALIZADO:

0–10 puntos: Angustiado novel. Es probable que vayas por ahí escuchando a Bob Marley y comiendo macarones un bocado tras otro para poder saborear su delicioso sabor. Aquí tienes tu maldito pin.

10–20 puntos: Angustiado intermedio. Seguramente deberías tomarte una tila, pero todavía no has llegado al punto de que te explote el cerebro y se te salga por las orejas cada vez que alguien te diga «tómame una tila».

20–30 puntos: Angustiado experto. Tus ámbitos de especialización son las consultas en migiudadesintomas.com a las cuatro de la madrugada y la agonía existencial.

30–40 puntos: Maestro en angustia. Crees firmemente que la angustia es una herramienta que Dios y/o la evolución nos han proporcionado para ayudarnos a que no nos coman los felinos de gran tamaño, y cualquiera que pretenda liberarte de tu ansiedad tendrá que pasar por encima de tu cadáver. Te va a encantar este libro.

EL TOP 5

¿A QUÉ LE TIENES UN PÁNICO TOTALMENTE IRRACIONAL?



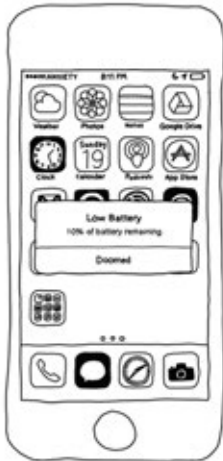
Que se te coman los lobos



Sacar un notable alto



Los asesinos con hachas



10% de batería

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¡A ASOCIAR PALABRAS SE HA DICHO!

Escribe la primera palabra que se te pase por la cabeza al leer las siguientes:

De moda: _____

Bebé: _____

Fotoprix: _____

Tequila: _____

Artesanal: _____

Influencer: _____

Disney sobre hielo: _____

Bullicio: _____

Orgánico: _____

Combate de lucha libre: _____

Grupo de teatro de barrio: _____

Jugar a matar: _____

Monólogos cómicos: _____

Política: _____

Colega, ¿dónde está mi coche?: _____

Espacio diáfano: _____

Mente colmena: _____

El futuro: _____

Pajaritos recién nacidos: _____

Diario:

Hacer este ejercicio ha hecho que me sienta: _____.

Es evidente que necesito un poco más de: _____.

DATOS TRANQUILIZADORES SOBRE LOS AVIONES



Si actualmente no vives en una isla del Caribe —y no es el caso, porque, si no, ¿por qué ibas a tener un libro de actividades para gente ansiosa?— puede que a menudo sientas ganas de ir a algún sitio más agradable que aquel en el que estás ahora mismo. Desgraciadamente, para hacerlo puede que tengas que encerrarte en un tubo de metal entre mucha gente que tose y bebés que lloran y un compañero de asiento que se llama Luis y que quiere contarte con todo lujo de detalles el guion que está escribiendo para una película.

Por suerte, seguramente Luis sea lo peor que te pase durante el vuelo, porque aunque parezca que esas alas se vayan a caer en cualquier momento, lo más probable es que no lo hagan.

He aquí algunos datos que te harán sentir mejor la próxima vez que te dé taquicardia antes de subirte a un avión:

- Los vuelos comerciales son el método de transporte más seguro del mundo. De verdad.
- En los aviones suele haber televisores, y en los televisores suele haber dibujos animados.
- La mayoría de pilotos no están ebrios ahora mismo.
- Hay comida gratis, siempre que consideres que una bolsa de plástico que contiene diez almendras es «comida».
- Por algún motivo, el zumo de tomate sabe bien en los aviones.
- La probabilidad de que mueras en un vuelo comercial es de una entre treinta millones. Tienes muchísimas más posibilidades de morir por culpa de la comida que te sirven que por algo relacionado con el propio avión.
- Las puertas de los aviones son como los tapones de la bañera, es decir, más grandes que el hueco que tapan. Por eso no se pueden abrir hacia fuera, y la presión del interior hace que no se puedan abrir hacia dentro. Así que aunque alguien decidiera refinar su técnica de paracaidismo en pleno vuelo, no tendría forma de hacerlo.
- Los auriculares con cancelación de ruido de verdad eliminan el ruido.
- La peor parte de las turbulencias es el café que se derrama.
- Mientras te diriges al baño, puedes disfrutar de hileras e hileras de personas durmiendo con la boca abierta. (Nunca deja de ser gracioso.)
- Puede que haya una de esas madres que dan regalos a todos porque su bebé está llorando.
- El 96% de las personas que sufren accidentes aéreos sobreviven.

CÓMO GESTIONAR LA SITUACIÓN DE SALIR A CENAR CON AMIGOS, PEDIRTE UNA ENSALADA Y QUE ALGUIEN PROPONGA «DIVIDIR LA CUENTA A PARTES IGUALES»

Salir con amigos es muy divertido, a menos que sufras de ansiedad social, en cuyo caso lo mejor será que te saltes esta página, porque lo más probable es que no vayas a salir.

Algo no tan divertido: el momento en el que os traen la cuenta y tus amigos (quienes tienen más dinero que tú y se han tomado tres martinis de 17 € cada uno, mientras tú te has pedido agua del grifo y una montaña de rúcula marchita) y dicen «Dividimos, ¿no?».

QUÉ HACER EN ESTE CASO:



Quéjate del dinero

Quéjate del alquiler. Quéjate de los impuestos. Quéjate de tu sueldo. Seguramente alguien termine pagando tu parte solo para que te calles.

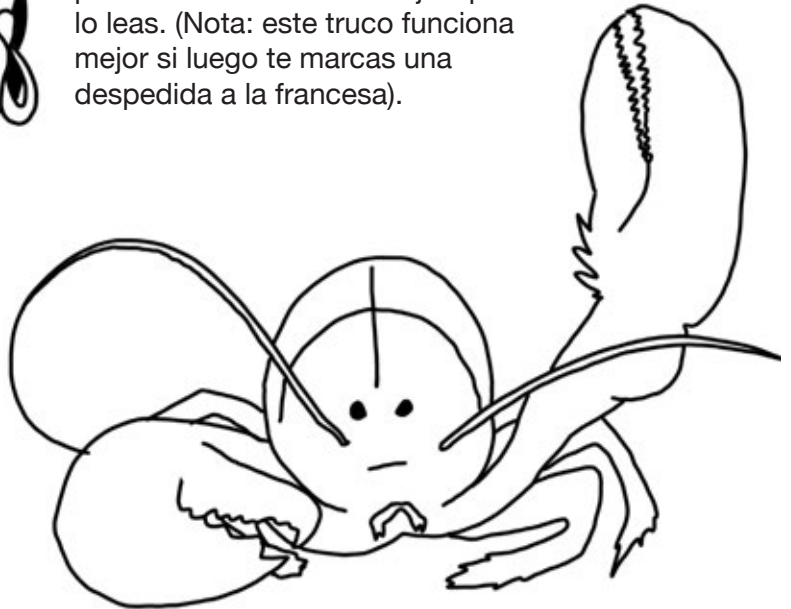
Atragántate con algo

Los restaurantes no suelen cobrar a los clientes la comida que casi los ha matado, ¡así que puede que pague la casa! Pero ten cuidado, no te mueras.



¿Acabas de recibir un mensaje urgente de tu tía Paca?

Finge haber recibido un mensaje de tu prima-tía tercera. Qué raro, ¡ni siquiera sabías que tenías una prima-tía tercera! Será mejor que lo leas. (Nota: este truco funciona mejor si luego te marcas una despedida a la francesa).



Aguántate

Sé consciente desde el principio de que terminarás pagando por el maldito entrante de pato de 30 € que ha pedido no sé quién, y pruébalo todo.