

¿Cómo comenzamos el tratamiento del TOC? (Recurso: WickWire&Brooks)

1. **Establecer Metas:** Una meta real, posible y consistente con la dirección nueva (2). Se puede experimentar con varias alternativas.

Ejemplos: El valor: Desarrollar amistades exitosamente.

La meta: Aumentar el nivel de honestidad en conversaciones.

2. **Cambiar la dirección de tu vida:** Crear un plan de acción que incluya fases específicas que lleguen hasta la meta, no importa lo grande o pequeña.

Reconocer que el crecimiento sólo puede ocurrir con un plan de acción dirigido por valores y que forme parte de la meta.

3. **Buscar una perspectiva nueva:** Convertir costumbres anteriores/negativas ("No quiero", "No puedo") en acciones positivas/afirmativas ("Sí voy", "Sí lo voy a hacer", "Sí puedo").

Ejemplos:

1) *Salir a comer con una amistad y hablar a propósito sobre un tema que me ponga en riesgo de hablar sobre algo que me cause ansiedad.*

2) *Caminar por un área que me ponga en riesgo de tener que tocar un objeto e incremento mi ansiedad.*

Elementos de Recuperación (Recurso: WickWire&Brooks)

1. Elegir y decidir
2. Ser honesto y real durante las acciones
3. Mantener los compromisos y esperarse obstáculos en el camino
 4. Tomar riesgos y tener buena voluntad
5. Estirarse | Acostumbrarse | Convertirlo en un proceso normal
6. Cada intento y etapa cuenta. Ningún intento es desperdiciado.