

SOBRELLEVANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS

ESCOGE UN PENSAMIENTO NEGATIVO A TRABAJAR

¿QUÉ SITUACIÓN GENERÓ LA CREACIÓN DE ESTE PENSAMIENTO NEGATIVO?

¿CÓMO TE HIZO SENTIR O ACTUAR ESE PENSAMIENTO?

¿QUÉ EVIDENCIA HAY DE QUE ESE PENSAMIENTO ES VERDADERO?

¿QUÉ EVIDENCIA HAY DE QUE ESE PENSAMIENTO ES FALSO?

¿QUÉ TAN ANGUSTIANTE ES ESTE PENSAMIENTO?

LEVE MODERADO ALTO OTRO _____

¿QUÉ LE DIRÍAS A UN AMIGO(A) EN TÚ POSICIÓN?

¿CÓMO PUEDO REFORMULARLO DE UNA MANERA MÁS SUAVE Y AMABLE?

¿CÓMO ME HACE SENTIR EL NUEVO PENSAMIENTO?

COMPASIVO(A) CALMO(A) ESPERANZADO(A)
 AGRADECIDO FELIZ OTRO _____