



Los pensamientos que te frenan

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com



Sesión 4 de 4 de un grupo de habilidades de Everyday Insight. Un registro de pensamientos breve, adaptado del Registro de pensamientos.

NOMBRE

FECHA

1 Un registro de pensamientos

Elige un momento reciente en el que sentiste que no avanzabas con tu valor, uno que importe pero que no sea lo más difícil que estás enfrentando. Califica todo del 0 al 100.

LA SITUACIÓN, COMO LA HABRÍA GRABADO UNA CÁMARA

EMOCIONES, Y QUÉ TAN FUERTE FUE CADA UNA

PENSAMIENTOS QUE PASARON POR MI MENTE

EL PENSAMIENTO CALIENTE, EL QUE VA CON LA EMOCIÓN MÁS FUERTE

QUÉ TANTO LO CREO _____

EVIDENCIA A FAVOR

EVIDENCIA EN CONTRA

UN PENSAMIENTO MÁS EQUILIBRADO, UNO QUE PUEDA CREER

QUÉ TANTO CREO EL PENSAMIENTO EQUILIBRADO _____

EMOCIONES AHORA

QUÉ TANTO CREO AHORA EL PENSAMIENTO CALIENTE





2 Una mirada atrás

Repasa las cuatro sesiones y planea cómo vas a seguir.

EL VALOR QUE LLEVÉ CONMIGO

LO QUE HICE POR ÉL

LO QUE CAMBIÓ, AUNQUE SEA UN POCO

LO QUE QUIERO SEGUIR HACIENDO

CUANDO ME DÉ CUENTA DE QUE ME DESVIÉ, VOY A

ALGUIEN A QUIEN LE PODRÍA CONTAR MI PLAN

Para seguir

Cada herramienta de este grupo tiene un sitio web gratuito, en español y en inglés. Nada de lo que escribes sale de tu dispositivo.



Tarjetas de valores

myvaluescardsort.com

Vuelve a clasificar los valores cuando cambie tu vida.



Registro de actividades

myactivityrecord.com

Registra un día y mira cómo cambia tu ánimo con lo que haces.



Experimento conductual

behavioralexperiment.com

Planea una prueba, hazla y anota qué pasó.



Registro de pensamientos

mythoughtrecord.com

Revisa un pensamiento caliente paso a paso.

