



Observar pensamientos y sentimientos (en 2 partes)

Parte 1

Este sencillo ejercicio te hace consciente de lo que te dices a ti misma/o durante el día, o de los pensamientos que surgen. Los diálogos internos negativos a menudo nos llevan a enojarnos, irritarnos o culparnos por ciertas cosas ("¡Nunca lo hago bien!"). Un diálogo interno positivo, por otro lado, nos fortalece y motiva ("¡Brillante! Esta vez". ¡Mantuve la calma y todo salió bien! ")

En este ejercicio nos enfocamos en nuestro diálogo interno sin juzgar los pensamientos. Escribe los diferentes pensamientos a lo largo del día y observa cómo te sientes al respecto. Realiza este ejercicio – ojalá diariamente - durante una semana.

Desencadenante / situación:

Pensamiento:

¿Cómo me siento al pensar en ello?

¿Existe alguna evidencia a favor o en contra de este pensamiento? ¿Refleja mi opinión o refleja hechos?

Si el pensamiento es negativo, ¿cómo formularías un pensamiento alternativo / positivo?

¿Qué emociones surgen con este nuevo pensamiento?

Desencadenante / situación:

Pensamiento:

¿Cómo me siento al pensar en ello?

¿Existe alguna evidencia a favor o en contra de este pensamiento? ¿Refleja mi opinión o refleja hechos?

Si el pensamiento es negativo, ¿cómo formularías un pensamiento alternativo / positivo?

¿Qué emociones surgen con este nuevo pensamiento?

Desencadenante / situación:

Pensamiento:

¿Cómo me siento al pensar en ello?

¿Existe alguna evidencia a favor o en contra de este pensamiento? ¿Refleja mi opinión o refleja hechos?

Si el pensamiento es negativo, ¿cómo formularías un pensamiento alternativo / positivo?

¿Qué emociones surgen con este nuevo pensamiento?

Desencadenante / situación:

Pensamiento:

¿Cómo me siento al pensar en ello?

¿Existe alguna evidencia a favor o en contra de este pensamiento? ¿Refleja mi opinión o refleja hechos?

Si el pensamiento es negativo, ¿cómo formularías un pensamiento alternativo / positivo?

¿Qué emociones surgen con este nuevo pensamiento?

Desencadenante / situación:

Pensamiento:

¿Cómo me siento al pensar en ello?

¿Existe alguna evidencia a favor o en contra de este pensamiento? ¿Refleja mi opinión o refleja hechos?

Si el pensamiento es negativo, ¿cómo formularías un pensamiento alternativo / positivo?

¿Qué emociones surgen con este nuevo pensamiento?

Parte 2

Al final de la semana, tómate un tiempo y lee nuevamente los pensamientos y emociones que escribiste. Luego intenta responder las siguientes preguntas

¿Ves patrones o pensamientos recurrentes, cuáles, por qué?

¿Los pensamientos que anotaste son principalmente positivos o más bien negativos?

¿Existen ciertos factores desencadenantes o situaciones en las que surgen de manera recurrente ciertos pensamientos?

¿Puedes detectar una emoción particularmente común y dominante?
(por ejemplo, miedo, alegría, tristeza, ira, estrés, placer, gratitud)

¿Cuál de tus pensamientos está directamente relacionado con el objetivo de coaching en el que estamos trabajando actualmente?

Elija UN pensamiento o creencia que esté relacionado con tu objetivo y que te gustaría cambiar: