



Diario de Pensamientos

Sólo cuando somos conscientes de nuestros pensamientos podemos influir en ellos. Con un poco de práctica, pronto podrás identificar patrones de pensamiento negativos y espirales de pensamiento, así como contrarrestarlos.

Toma notas regulares (por ejemplo, una vez al día por la noche) acerca de tus pensamientos y los desencadenantes asociados. Puedes tomar nota en un cuaderno, en tu teléfono móvil, tableta o donde prefieras. Es importante que los escribas. Puedes partir practicando en este documento.

Ejemplo:

Gatillo: Mi jefe me mira enojado

Pensamiento: Debo haber vuelto a hacer algo mal. ¿Estaba demasiado desenfocada/o de nuevo?

Comportamiento y consecuencia: me siento mal y pienso en lo que hice mal

Vista racional: Tal vez solo esté teniendo un mal día y no tenga nada que ver conmigo. Incluso si cometí un error. Eso es humano y se puede corregir.

Pensamiento 1

Gatillo:

Pensamiento:

Comportamiento y consecuencia:

Visión racional:

Pensamiento 2

Gatillo:

Pensamiento:

Comportamiento y consecuencia:

Visión racional:

Puedes continuar con hasta 5 pensamientos simultáneamente.