



Diario de 5 horas

de pensamientos y sentimientos

Esto puede resultar algo engorroso y complejo, pero inténtalo...

En el diario de 5 horas, escribe tus pensamientos y sentimientos cada hora y por 5 horas consecutivas durante algunos días seguidos. Este ejercicio saca a la luz pensamientos tanto objetables como beneficiosos. Ayuda a reconocer patrones y bucles de pensamiento recurrentes. Llegarás a conocerte a tí misma/o un poco mejor y controlarás tus pensamientos.

Puedes usar dos colores para distribuir pensamientos negativos y positivos. Habrá pensamientos y sentimientos que no querrás escribirlos por temor a que alguien los llegue a leer. En ese caso, usa códigos. Por ejemplo, si te refieres a cáncer, la enfermedad, puedes usar otro nombre como escorpión y substituir la palabra enfermedad por picadura.

Para los recordatorios cada hora, puedes utilizar aplicaciones en tu teléfono móvil, por ejemplo.

1)

Hora:

Situación / Estoy haciendo esto ahora mismo:

Pienso y siento que en este momento:

2)

Hora:

Situación / Estoy haciendo esto ahora mismo:

Pienso y siento que en este momento:

3)

Hora:

Situación / Estoy haciendo esto ahora mismo:

Pienso y siento que en este momento:

4)

Hora:

Situación / Estoy haciendo esto ahora mismo:

Pienso y siento que en este momento:

5)

Hora:

Situación / Estoy haciendo esto ahora mismo:

Pienso y siento que en este momento: