

Diario de logros

Una fila por día. Cuentan las cosas pequeñas, que suelen ser justamente las que no se registran. Escribe en el margen de arriba la creencia sobre ti que quieres ir construyendo, y en la última columna anota solo lo que la apoye. Si te sale una crítica, esa no va aquí.

Verbos para la tercera columna
insistí · pedí ayuda · me organicé · dije que no · me preparé · seguí a pesar del miedo ·
terminé lo empezado · pregunté · volví a intentarlo

Fecha	Qué logré hoy	Qué hice yo para que pasara	Qué dice esto de mí

Cuenta lo pequeño, ahí está la evidencia que suele perderse. Es un ejercicio de recolección de evidencia de la terapia cognitiva y no sustituye un tratamiento. Si te cuesta encontrar qué anotar, es lo esperable.

