Evidencia a favor y en contra

Escribe el pensamiento que te incomoda, separa los datos a favor y en contra, y termina con una idea más equilibrada.

El pensamiento que quiero revisar

Escríbelo tal como aparece en tu mente y anota del 0 al 100% cuánto lo crees ahora.

Evidencia a favor

Evidencia en contra

Pensamiento alternativo o más equilibrado

¿Cuánto lo crees ahora, de 0 a 100%?

La idea no es ganar una discusión interna, sino llegar a una respuesta más completa que puedas creer al menos un poco.

Creado por **psyred.org**