Evidencia a favor y en contra

Anota la idea que te incomoda. Separa los datos a favor y en contra, y termina con una alternativa 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%?

El objetivo es construir una respuesta más completa y creíble, lejos de una discusión interna.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo