

Registro de pensamientos

Trabaja un pensamiento por fila: anótalo tal como apareció, revisa las pruebas y formula una respuesta más equilibrada. No es pensar en positivo, sino con más precisión.

Situación	Pensamiento automático y 0-10	Pruebas a favor y en contra	Pensamiento más equilibrado	Emoción ahora 0-10

Copia el pensamiento con tus palabras exactas y pon a la emoción un número de 0 a 10 antes y después. Buscar pruebas a favor y en contra es revisar la interpretación, no obligarte a pensar en positivo.