



ANÁLISIS DEL PENSAMIENTO

<p>IDENTIFICA UN PENSAMIENTO QUE TE PERTURBA, QUE ES MUY INTENSO, QUE “ NO SE VA DE TU MENTE”, QUE TE GENERA MALESTAR, etc. Ahora con este ejercicio vas a analizar y reflexionar sobre ese pensamiento con el objeto de transformar ese pensamiento a otro más saludable para ti. PARA HACERLO TENDRÁS QUE RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:</p>
<p>CRITERIOS DE ANÁLISIS</p>
<p>PRUEBAS</p>
<p>1. ¿QUÉ PRUEBAS TENGO PARA PENSAR QUE ...?</p>
<p>2. ¿QUÉ PRUEBAS TENGO PARA PENSAR QUE MI PENSAMIENTO NO ES SALUDABLE?</p>
<p>3. ¿ME ESTOY CENTRANDO EN DETALLES NEGATIVOS Y ESTOY OLVIDANDO EL RESTO?</p>

FORMA DEL PENSAMIENTO

4. ¿CON ESTE PENSAMIENTO ESTOY PREDICIENDO EL FUTURO?

5. ¿EN ESTE PENSAMIENTO APARECEN EXPRESIONES, ATRIBUTOS, ADJETIVOS O CREENCIAS NEGATIVAS SOBRE MI PERSONA?

6. ¿APARECEN ADVERBIOS DE TIEMPO?: SIEMPRE.... NUNCA.... JAMÁS....

INTENSIDAD

7. ¿QUÉ SENSACIONES CORPORALES NOTO AL PENSAR DE ESTA MANERA?

8. ¿QUÉ EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO SIENTO AL PENSAR ASÍ?

9. ¿QUÉ ES LO QUE ME APETECE HACER CUANDO PIENSO ESTO?

UTILIDAD

10. ¿PENSAR ESTO ME SIRVE PARA SENTIRME BIEN?

11. ¿PENSAR ESTO ME SIRVE PARA SOLUCIONAR ALGÚN PROBLEMA O ME LOS CREA?

12. ¿ME SIRVE PARA RELACIONARME MEJOR CON LOS DEMÁS?

13. ¿ME SIRVE PARA SENTIRME FELIZ?

AHORA PLANTEA UNA ALTERNATIVA A ESTE PENSAMIENTO INICIAL QUE SEA MÁS SALUDABLE Y QUE GENERE MÁS SATISFACCIÓN PARA TI, PARA TU VIDA Y QUE TE AYUDE A COMPRENDERTE MEJOR