

1

Escriba una oración completa y concisa que describa algo que represente un reto para usted. Es recomendable usar las palabras “deben” o “no deben” (Ej. “Deben escucharme.”)

>

2

¿Cuán cierta cree usted que es ésta creencia?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3a

¿Cómo se siente usted cuando cree esto? (Encierre en un círculo o añada su propia respuesta)

asustado abandonado enojado irritado
ansioso confundido deprimido desesperado
avergonzado frustrado indefenso
sin esperanzas lastimado impaciente inadecuado
inseguro invisible celoso nervioso
rechazado resentido tenso molesto preocupado

3b

¿Cómo actúa usted cuando se siente de esta manera? (Encierre en un círculo o añada su propia respuesta)

argumenta menosprecia culpa intimida se queja
llora toma come escapa se pelea
encuentra culpa abandona chismea insulta
interrumpe no puede dormir manipula se obsesiona
trabaja demasiado auto lástima sermonea pretende
procrastina va de compras se apaga fuma
sufre se enconde grita

4

Escriba la negación de su oración del Paso 1. En la mayoría de los casos, también debe agregar “En realidad” al comienzo y “ahora mismo” al final.

>

5

Escriba todas las evidencias que usted puede encontrar que comprueben que la negación es cierta ahora mismo (o en el pasado). Use otra hoja de papel de ser necesario.

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

Lea sus evidencias en voz alta para usted mismo. ¿Puede encontrar más evidencias? ¿Puede ver que la negación es cierta en realidad?

6a

¿Cómo se siente cuando ve la certeza de la negación? (Encierre en un círculo o añada su propia respuesta)

calmado claro se compadece conectado curioso
iluminado entusiasta excitado libre agradecido
honesto humilde íntimo liviano amoroso optimista
en paz jugueteón relajado aliviado sereno
brindo apoyo tolerante sincero comprensivo

6b

¿Qué acciones pueden resultar de esto? (Encierre en un círculo o añada su propia respuesta)

acepto me disculpo me acerco soy honesto respiro
aclaro comunico contribuyo delego ejercito
exploro enfoco doy seguimiento perdono agradezco
escucho hago las paces participo me uno a grupos
permito el acercamiento doy prioridad toma parte en
busco a otros comparto hablo apoyo

7

Lea su creencia original otra vez. ¿Cuán fuerte siente que esta es verdad ahora?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10