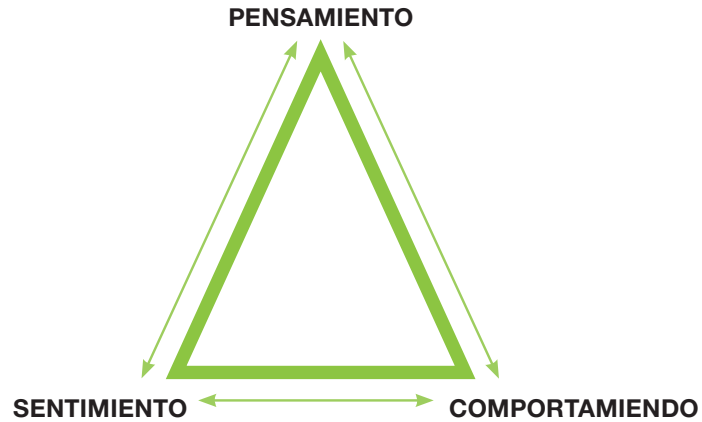


Registro de tus Pensamientos- Sentimientos- Comportamiento

Cambiar lo que normalmente hacemos puede ayudarnos a romper el ciclo de pensamientos negativos, sentimientos y comportamientos. Cuando vemos nuestras reacciones con claridad, podemos cambiarlas y, por lo tanto, cambiar la forma en que nos sentimos.

Has una lista de las cosas que sucedieron durante la semana en las que te sentiste particularmente deprimido/a, ansioso o molesto. Entonces pregúntate, ¿Qué podría haber hecho diferente, que hubiera sido mejor para mí o en esta situación?



Comportamiento	Pensamientos	Sentimientos	¿Qué cambiaría?
Mi mama me grito, por eso me fui de la casa.	Ella cree que soy un chico malo. Nunca me entiende.	Nadie me entiende. Estoy enojado porque no tengo a nadie.	Puede haber ido a mi cuarto para relajarme un poco, y después tratar de hablar con mi mama.