

SITUACIÓN

¿Cuándo? ¿Dónde?
¿Qué? ¿Con quién?

PENSAMIENTOS E IMÁGENES ALTERNATIVOS

¿Es esto un hecho o una opinión?
¿A qué estoy reaccionando?
¿Qué otras formas hay de ver las cosas?
¿Cuál es el panorama? ¿Qué consejo daría yo a alguien?
¿Qué podría ser una forma más útil de representar eso?

INSTRUCCIONES

1. Rellene el cuadro 'Situación'
2. Rellene los cuadros de interiores sombreados
3. Rellene los cuadros exteriores 'Alternativos'

PENSAMIENTOS E IMÁGENES

¿Qué estaba pensando o imaginando en ese momento?
¿Qué pasó por mi mente? ¿Qué significa o dice eso sobre mí o la situación?

COMPORTAMIENTOS

¿Qué hice en ese momento? ¿Qué debo evitar? ¿Cuál fue mi respuesta automática? ¿Qué me hubiera visto hacer una mosca en la pared?

SENTIMIENTOS

Emociones / Humores

¿Qué emoción sentí en ese momento?
¿Qué tan intensa era esta emoción? (0-100%)

Cuerpo / Sensaciones Físicas

¿Qué noté en mi cuerpo? ¿Qué es lo que sentí? ¿Dónde lo sentí?

COMPORTAMIENTOS ALTERNATIVOS

¿Qué podía hacer que hubiera sido más útil y eficaz? ¿Qué es la mejor cosa que se puede hacer: para mí, para los demás, para la situación?

SENTIMIENTOS ALTERNATIVOS

¿Qué hubiera podido sentir (actuando / pensando diferentemente)?

Dígase a sí mismo: "Este sentimiento pasará. Es una reacción normal del cuerpo".

Respire - centre su atención en la respiración. Imagine que tiene un globo en el abdomen, inflándolo en la inhalación, desinflándolo en la exhalación.