

Situación

¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Qué pasó? ¿Cómo?

Padesky 5 Aspectos. 1986

Pensamientos & Imágenes

¿Qué pasó por mi mente en ese momento? ¿Qué me molestó? Si tenía esos pensamientos/imágenes/recuerdos – ¿Qué significó o dijo eso acerca de mí o de la situación?

Cuerpo / Sensaciones físicas

¿De qué me dio cuenta en mi cuerpo? ¿Qué sentí?
¿Dónde lo sentí?

Humores / Emociones

¿Qué emoción sentí en ese momento? ¿Qué más?
¿Qué intensidad tenía ese sentimiento? (0 – 100%)

Conductas / ¿Qué hice o no hice?

¿Qué me ayudó a afrontar y salir adelante? ¿Qué es lo que no hice o qué evité hacer?
¿Qué reacciones automáticas tenía? ¿Qué acciones más hubieran visto otras personas?