

Ejercicios de Pensamiento Moderado

Marca las casillas

Si crees que es correcto

- No valgo nada
- Todo me sale mal
- No estoy avanzando nada en mi terapia
- Nunca voy a conseguir lo que quiero
- Algunas cosas no tienen ningún sentido
- No valgo nada en algunos aspectos de mi persona
- Algunas cosas de mi pareja no tienen ningún valor
- Nunca me da las cosas que quiero
- No hace cosas por mi
- La gente solo va a lo suyo
- Nadie me entiende
- No me comprende en absoluto

Si compartes alguna de estas frases desarrollalás aquí:

Escribe en el recuadro

Continúa en la siguiente página

www.abcpsicologos.com

Ejercicios de Pensamiento Moderado

Marca las casillas

Si crees que es correcto

- Mi trabajo es una mierda
- No estoy avanzando en mis metas
- Tengo síntomas que no pueden ser más intensos
- Tengo una apatía absoluta
- Tengo una ansiedad absoluta
- Mi relación no funciona
- Mi pareja no ha hecho nada por mi
- En mi círculo conozco personas absolutamente egoístas
- En mi círculo conozco personas totalmente malvadas
- Soy un 10
- Mi pareja es un 10
- Mi jefe es gilipollas

Si compartes alguna de estas frases desarrollalás aquí:

Escribe en el recuadro