

Planilla sugerida para trabajar en los pensamientos

Practique reformular sus pensamientos

Esta planilla para reformular sus pensamientos negativos puede ayudarlo a ser consciente de las situaciones que le producen frustración, enojo, tristeza, o culpa. Trate de reformular sus pensamientos para convertirlos en positivos. Al replantear sus pensamientos dolorosos y negativos, es posible que no sienta los efectos físicos y emocionales que pueden ejercer sobre usted los pensamientos negativos automáticos. Hable con su médico sobre los pensamientos negativos

Comience leyendo el siguiente ejemplo. Luego puede utilizar los cuatro pasos para reformular pensamientos, y completar la planilla con base en su propia experiencia.

PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4
Identifique la situación que provoca pensamientos negativos	Describa sus pensamientos negativos	Describa sus emociones	Reformule sus pensamientos
<p>EJEMPLO:</p> <p><i>Hace semanas que no lavo la ropa. Simplemente me duele demasiado.</i></p>	<p>EJEMPLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy una mala esposa. • Ya no puedo hacer nada. • Mi esposo se enfadará conmigo. 	<p>EJEMPLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Culpa. • Inutilidad. • Ansiedad. 	<p>EJEMPLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener EM no es culpa mía, y no significa que sea una mala persona. • Hay muchas cosas que puedo hacer sin ayuda. Lavar la ropa no es una de ellas. • Si le explico a mi marido mi dolor y le pido ayuda, él entenderá.

Planilla sugerida para trabajar en los pensamientos

Practique reformular sus pensamientos

Esta planilla para reformular sus pensamientos negativos puede ayudarlo a ser consciente de las situaciones que le producen frustración, enojo, tristeza, o culpa. Trate de reformular sus pensamientos para convertirlos en positivos. Al replantear sus pensamientos dolorosos y negativos, es posible que no sienta los efectos físicos y emocionales que pueden ejercer sobre usted los pensamientos negativos automáticos. Hable con su médico sobre los pensamientos negativos

PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4
Identifique la situación que provoca pensamientos negativos	Describa sus pensamientos negativos	Describa sus emociones	Reformule sus pensamientos