



Fecha	Pensamiento recurrente	Emoción	¿Qué pasó después del pensamiento?	Estrategia

El documento siguiente nos va a servir para identificar los pensamientos negativos que más se repiten durante el día o la semana. Puedes llenar la tabla en cuanto aparezca uno o al finalizar el día

Nota Para el apartado de Estrategia: Cuando aparezca la emoción pregúntate ¿Qué puedo hacer por mi en este momento para sentirme mejor? (Ejemplo: tomar un té calentito, abrazar a mi familia, salir a caminar)