* ¿Qué le diría a un amigo en la misma situación?
* ¿Este pensamiento me facilita alcanzar mis objetivos? ¿Hacer más difícil alcanzar mis objetivos?
* ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de lo que piensa?
* ¿Cómo me hace sentir este pensamiento? ¿Hay algún otro pensamiento que también podría ser cierto y que me ayuda a acercarme a mi objetivo?
* ¿Cuáles son mis pistas de que el pensamiento es verdadero? ¿Puedo encontrar pistas de que tal vez no sea tan cierto?
* ¿Cómo puedo cuestionar el pensamiento?
* ¿Es mi pensamiento cierto para todos en mi situación?
* ¿Hay otras formas de ver esta situación?

**Comportamiento:**

**Emoción:**

**Pensamiento más claro:**

**Emoción:**

**Comportamiento:**

**Pensamiento confuso:**

 **T**

**F**

**B**

 **T**

**F**

**B**

**Pensando claramente**

|  |
| --- |
| Situación:  |
| Pensamientos: |
|  |

1. 3

Comprueba ese pensamiento confuso con algunas de estas preguntas: