Practicar y destrabarse

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Sesión 4 de 4 de un grupo sobre registros de pensamientos. Práctica y qué hacer cuando te atoras.

NOMBRE

FECHA

1 El registro que hice

Revisa el registro que hiciste esta semana.

EL PENSAMIENTO CALIENTE, Y QUÉ TANTO LO CREÍA ANTES Y DESPUÉS

LO QUE SALIÓ BIEN

DÓNDE ME ATORÉ

2 Cuando te atoras

Tres puntos donde es común atorarse y qué puedes intentar.

La evidencia apoya el pensamiento. A veces el pensamiento es cierto en gran parte. Entonces el pensamiento equilibrado dice lo que es cierto y lo que puedes hacer al respecto.

El pensamiento sigue regresando. Volver a discutir con él tal vez no ayude. Escríbelo como “Estoy teniendo el pensamiento de que…” y obsérvalo sin debatirlo.

La emoción no cambia mucho. Las emociones muchas veces cambian despacio. Una baja pequeña cuenta, y casi siempre queda algo de la emoción.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mythoughtrecord.com

3 Una mirada atrás

Sobre las cuatro sesiones.

UN PENSAMIENTO QUE CREO MENOS QUE ANTES

LOS ESTILOS DE PENSAMIENTO QUE MÁS NOTO EN MÍ

LO QUE QUIERO SEGUIR HACIENDO

LA PRÓXIMA VEZ QUE APAREZCA UN PENSAMIENTO CALIENTE, VOY A

Para seguir practicando

El Registro de pensamientos tiene hojas gratuitas para imprimir y una versión en línea en mythoughtrecord.com. Nada de lo que escribes sale de tu dispositivo.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mythoughtrecord.com