

## DÍA 3: LO QUE REALMENTE TE IMPIDE VIVIR TRANQUILA.



Tareas de  
avance

Ahora vas a tomar más consciencia de lo que piensas, exactamente la utilidad de ello y la repercusión que tiene en ti y tus experiencias diarias.

Te recomiendo 100% escribir las respuestas, pues cuando escribimos accedemos a mayor claridad sobre nosotras mismas y las situaciones que nos inquietan.

1- Escribe en cada columna lo que corresponda.

Pensamientos de hoy: solamente escribe los que te hayan incomodado o generado malestar. Mínimo 2 y máximo 5.

PENSAMIENTOS DE HOY	ES UN PENSAMIENTO ÚTIL	ES UN PENSAMIENTO INÚTIL

2. Para cada pensamiento inútil, ¿podrías indicar en qué situaciones aparecen? Podrías sustituirlo por uno útil y real.

-Pensamiento inútil: Cualquier pensamiento que me hace sentir mal y no me sirve para solucionar.

-Situación en la que aparecen: utiliza una frase a modo resumen para recordar y poder ubicar la situación concreta que es. No es necesario que describas todo lo sucedido en ese momento.

-Sustitución: Piensa y escribe otro pensamiento real pero que sea útil (es decir te ayude a sentirte mejor o a solucionar lo que sucede).

PENSAMIENTO INÚTIL	SITUACIÓN QUE LO DESENCADENA	LO SUSTITUYO POR...

¡Enhorabuena!

Vamos avanzando paso a paso.

Mañana más.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.