



CREENCIAS



SITUACIÓN X



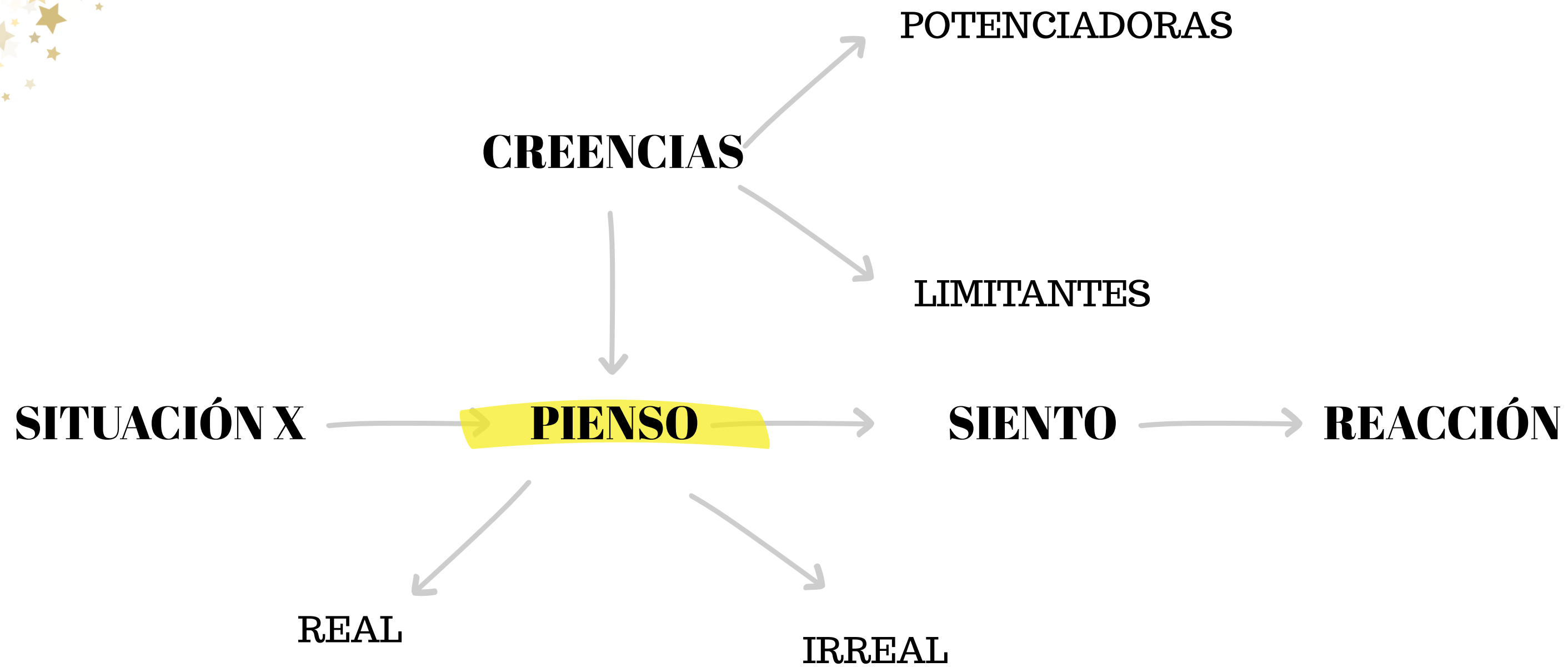
PIENSO



SIENTO

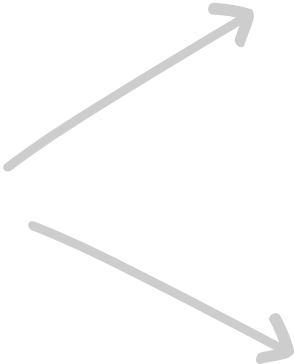


REACCIÓN





PENSAMIENTO



REAL¿?

IRREAL¿?

EVIDENCIAS
HECHOS
PRUEBAS



PALABRAS CLAVE PENSAMIENTOS IRREALES

- Terrible, tremendo, horroroso, no puedo soportarlo, insoportable.
- Fracasado, Cobarde, inútil.
- Todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno.
- “Eso es porque...”, Eso se debe a....”; Se que eso es por...”; “Lo sé”.
- ¿Y sí...?
- Lo dice por mí; Hago esto mejor (o peor) que tal.
- “No puedo hacer nada por...”; “Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal”; “Yo soy el responsable de todo...”
- “No hay derecho a....”, “Es injusto que...”; “Si de verdad tal, entonces...cual”.
- “Mi culpa; Su culpa, Culpa de...”.
- Debería de...; No debería de...; Tengo que...; No tengo que...; Tiene que....
- “Si me siento así...es porque soy/ o ha ocurrido...”
- Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa.
- Soy un...; Es un...; Son unos...
- Yo llevo razón; Se que estoy en lo cierto él/ella está equivocado.
- “Las cosas mejoraran en un futuro”.