

ESTRATEGIAS DE DISCUSIÓN PARA PENSAMIENTOS NEGATIVOS

PENSAMIENTO NEGATIVO:

Valor de realidad: %

1. Preguntas que cuestionan la EVIDENCIA de los pensamientos.

¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto?

¿Son realmente pruebas?

¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es falso?

¿Si no estuviese en este estado, pensaría lo mismo?

¿Si mi amigo estuviera en esta situación, pensaría lo mismo?

¿Hay otras interpretaciones posibles de esta misma situación?

¿Qué probabilidad hay de que sean ciertas cada una de ellas? (Da porcentajes para cada una)

Cuando no me siento así, ¿pienso lo mismo sobre la situación?

Cuando me he sentido así en el pasado, ¿qué pensé para sentirme mejor?

¿Cuál es la contribución exacta (poner porcentaje) de mis pensamientos a este hecho negativo?

¿Mi reacción emocional es proporcional a la situación que la inicia, a los síntomas o pensamientos?

¿Si mi amigo tuviera las mismas sensaciones físicas iniciales se sentiría tan mal como yo?

¿Cuál sería su respuesta emocional?

¿Por qué la mía es infinitamente más elevada?

¿Qué dice de mis pensamientos el que me sienta así?

Preguntas que cuestionan la UTILIDAD de los pensamientos.

¿Para qué me sirve pensar de esta forma?

¿Me sirve para conseguir mis objetivos en la vida?

Preguntas que cuestionan la FORMA de expresar los pensamientos.

¿Estoy siendo extremista en mi valoración?

¿Recuerdas otras circunstancias en el pasado en que pensaste lo mismo y, sin embargo, acabaste superándolo?

PENSAMIENTO POSITIVO SUSTITUTORIO

Valor de realidad: %