

BUSCANDO LO BUENO

Cambiar la forma en que vemos las situaciones negativas, replantear los pensamientos negativos comunes y practicar la gratitud han demostrado reducir la tristeza y la ansiedad. Esta hoja de trabajo lo guía por diferentes formas de modificar situaciones o pensamientos.

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN QUE ENFRENTA QUE LO HACE SENTIR MAL? ¿O CUÁL ES UN PENSAMIENTO NEGATIVO COMÚN CON EL QUE LUCHA? _____

TÓXICO O INACEPTABLE

AUNQUE LA SITUACIÓN SEA DIFÍCIL, ¿HAY ALGO QUE HAYA APRENDIDO DE ELLA O ALGÚN OTRO LADO POSITIVO?

SI PUDIERA VOLVER ATRÁS Y CAMBIAR EL PENSAMIENTO ORIGINAL, ¿QUÉ ES LO MÁS SALUDABLE QUE PUEDE DECIRSE A SÍ MISMO?

Por ejemplo, si acaba de perder a un ser querido después de que haya estado extremadamente enfermo, ¿se siente mejor pensando que su muerte puso fin a su dolor?

GRATITUD

¿HAY OTRAS COSAS EN SU VIDA POR LAS QUE ESTÉ AGRADECIDO?

Esto no tiene por qué estar relacionado con la situación anterior. Por ejemplo, puede estar agradecido por su buena salud, por tener un hogar estable donde vivir o por un reciente ascenso en el trabajo.

RECUERDESE

¿CÓMO PUEDE REFORZAR LOS PENSAMIENTOS QUE HA REFORMULADO Y RECORDAR LO QUE DEBE AGRADECER? HAGA UNA LISTA DE FORMAS PARA HACERLO.

Ejemplo: Copie lo que ha escrito en los recuadros de arriba en notas adhesivas y colóquelas en lugares alrededor de su hogar como recordatorios visuales.
