HOJA DE EJERCICIOS 6.4:
PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DAÑINOS

INSTRUCCIONES: Algunos pensamientos nos ayudan a sentirnos bien porque nos dan energía y esperanza. Pero hay otros pensamientos que nos hacen sentir mal porque nos ponen cansadas y deprimidas. Ahora, piense en esos pensamientos que la ayudan y en los que la abruman o agobian y anótelos en los cuadros de abajo.

Pensamientos SALUDABLES	Pensamientos DAÑINOS