

HOJA DE EJERCICIOS 4.4: PENSAMIENTOS ÚTILES Y PENSAMIENTOS INÚTILES



INSTRUCCIONES:

Los pensamientos útiles nos ayudan a sentirnos más positivos sobre nuestras vidas; nos dan energía y esperanza. Los pensamientos inútiles pueden hacernos sentir más negativos; nos pueden hacer sentir deprimidas o cansadas. Trate de pensar en algunos pensamientos útiles o inútiles que tenga y haga una lista de ellos en los cuadros a continuación.



PENSAMIENTOS ÚTILES	PENSAMIENTOS INÚTILES