

HOJA DE EJERCICIOS 6.2: ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?



- Pensamientos son todas las cosas que nos decimos a nosotras mismas (como si estuviéramos teniendo una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento.
- Estamos conscientes de algunos de ellos y tal vez no de otros..
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o hacernos daño.
- Nuestros pensamientos casi siempre afectan nuestro estado de ánimo.
- Si estamos conscientes de nuestros diferentes tipos de pensamientos, podremos usarlos para lograr un estado de ánimo más saludable.