

HOJA DE EJERCICIOS 7.3: EL “TERMÓMETRO” DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Cada noche, antes de acostarse, marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica cómo se sintió ese día.
- Debajo de cada columna anote cuantos pensamientos saludables y dañinos se acuerda haber tenido ese día. Note si existe alguna relación entre su estado de ánimo y los pensamientos saludables y los pensamientos dañinos que usted tiene cada día.

DÍA:							
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Número de pensamientos SALUDABLES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de pensamientos DAÑINOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____