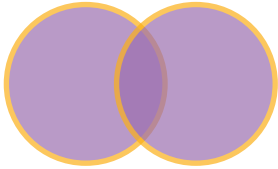



HOJA DE EJERCICIOS 5.1: PATRONES DE PENSAMIENTOS INÚTILES Y CÓMO RECHAZARLOS

PATRÓN DE PENSAMIENTOS INÚTILES	CÓMO REPLICAR SUS PATRONES DE PENSAMIENTOS INÚTILES
<p>Pensamiento de todo o nada:</p> <p>Pensar en los extremos. Por ejemplo, todo es bueno o todo es malo, lo mejor o lo peor, es perfecto o un fracaso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hay en el medio? • ¿Hay más matices de gris? 
<p>Generalización excesiva:</p> <p>Tomar una característica o un acontecimiento negativo y verlo como un patrón interminable. Por ejemplo, como una persona me traicionó, no confío más en nadie. No pude hacer esto así que no puedo hacer nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy suponiendo que todas las situaciones y todas las personas son iguales? • Esta es solo una situación, una persona. • ¿Puedo recordar otras situaciones y personas que eran diferentes?
<p>Culparse:</p> <p>Pensar que cuando suceden cosas negativas siempre son su culpa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Soy culpable de todo lo que sale mal? • ¿Solo a mí me suceden las cosas malas? • Recuerde lo bueno que sucedió y todo lo que ha logrado.
<p>La bola de cristal negativa:</p> <p>Pensar que puede ver cómo serán las cosas en el futuro y que seguramente van a salir mal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedo predecir el futuro realmente? • ¿Por qué no averiguamos cómo saldrá en vez de solo imaginar lo peor?