

Hoja de trabajo de creencias fundamentales sobre las emociones

CREENCIA:
.....
.....
.....

CREENCIA:
.....
.....
.....

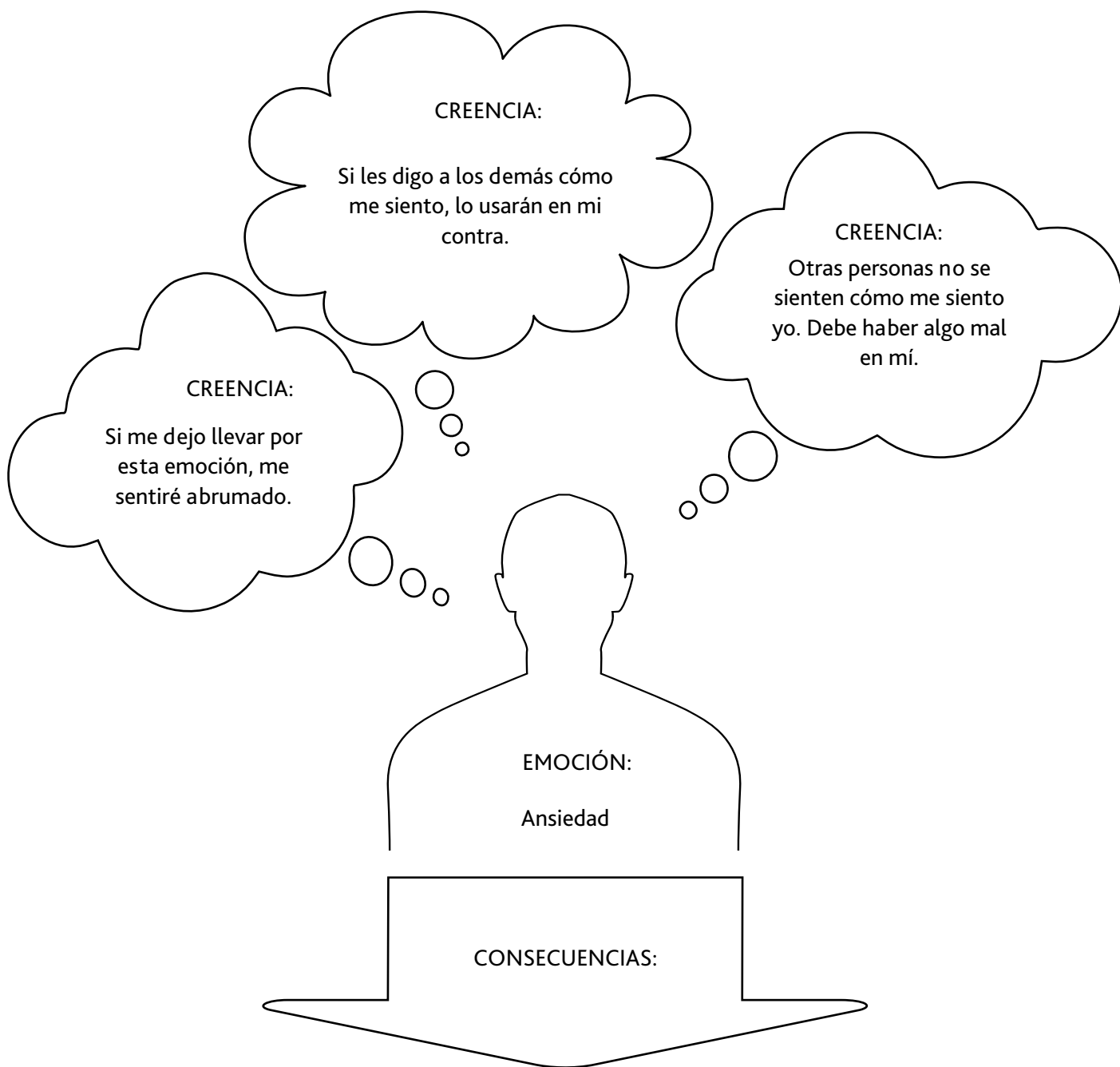
CREENCIA:
.....
.....
.....

EMOCIÓN:
.....

CONSECUENCIAS:

.....
.....
.....
.....
.....

Ejemplo de una hoja de trabajo completa de creencias básicas sobre las emociones



Me retiro y me aíso para que otros no descubran cómo me siento, esto impide su apoyo emocional.
Soy duro y autocrítico conmigo mismo.