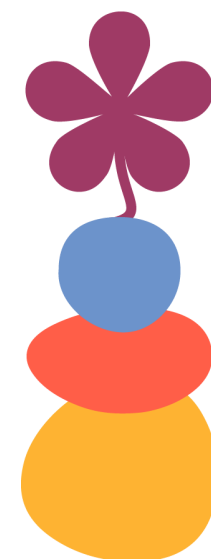


MINUTA DE PENSAMIENTOS

WORKBOOK



PROPÓSITO DEL WORKBOOK

NUESTRA MENTE ES UN CAMPO DE BATALLA, POR TAL RAZÓN TENEMOS QUE SER INTENCIONALES EN CUIDARLA, PROTEGERLA Y LUCHAR POR MANTENERLA EN PAZ. EL SER HUMANO TIENDE A ENFOCARSE EN SU MAYORÍA, EN LO NEGATIVO, POR ESO DEBEMOS SER DILIGENTES EN ENFOCARNOS SIEMPRE EN LO BUENO; LO POSITIVO. NUESTRA MENTE NO DEBE DEJARSE COMO UN BARCO A LA DERIVA, NI EN PILOTO AUTOMÁTICO, SI NO QUE SIEMPRE DEBEMOS TOMAR LAS RIENDAS. SIEMPRE LLEGARÁN PENSAMIENTOS QUE PASEN Y QUIERAN PERMANECER, HACER NIDO EN NUESTRA MENTE; PERO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS PERMITIRLO O NO.

TENIENDO EN CUENTA LO IMPORTANTE QUE ES MANTENER NUESTRA MENTE SANA, HE DECIDIDO COMPARTIR CON USTEDES ESTE EJERCICIO QUE HA SIDO MUY ÚTIL PARA MI SALUD MENTAL, PARA MANTENER LA PAZ Y SER DILIGENTE CON MI MENTE.

INSTRUCCIONES:

1. ESCRIBE EN LA PRIMERA COLUMNA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS RECURRENTES.
2. ESCRIBE EN LA SEGUNDA COLUMNA CUÁLES CREES QUE DEBERÍAN SER LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS PARA REEMPLAZAR ESE PENSAMIENTO NEGATIVO
3. PIENSA EN METODOS QUE TE AYUDARÍAN A ACEPTAR Y CREER ESE PENSAMIENTO NEGATIVO.



Ximena
CORONADO

**IMPRIME CUANTAS
HOJAS SEAN
NECESARIAS Y
LLÉNALAS,
DIARIAMENTE O
SEMANALMENTE,
DEPENDIENDO DE LA
AFLUENCIA DE
PENSAMIENTOS QUE
TENGAS.**

**ELIJA UN
PENSAMIENTO
NEGATIVO CADA DÍA
Y APLICA LOS PASOS
ENUMERADOS EN ESTA
LECCIÓN.
EXAMINA CÓMO
CAMBIAN TUS
PATRONES DE
PENSAMIENTOS**



RECORD DE PENSAMIENTOS

**Pensamiento
negativo**

**Pensamiento
positivo**

**Qué debo hacer
para pensar positivo**



RECORD DE PENSAMIENTOS

**Pensamiento
negativo**

**Pensamiento
positivo**

**Qué debo hacer
para pensar positivo**



RECORD DE PENSAMIENTOS

**Pensamiento
negativo**

**Pensamiento
positivo**

**Qué debo hacer
para pensar positivo**



RECORD DE PENSAMIENTOS

**Pensamiento
negativo**

**Pensamiento
positivo**

**Qué debo hacer
para pensar positivo**



RECORD DE PENSAMIENTOS

**Pensamiento
negativo**

**Pensamiento
positivo**

**Qué debo hacer
para pensar positivo**



AUTO CONSULTA

1. Identifica un Pensamiento Negativo

2. Es verdad lo que estás pensando?

SI ☐ NO ☐

3. ¿Puedes saber si es 100% o absolutamente verdadero?

SI ☐ NO ☐

4. ¿Puedes nombrar alguna ocasión donde no haya sido 100% verdad?

5. ¿Qué experimentas cuando piensas este pensamiento?

6. ¿Qué te hace ese pensamiento?

7. ¿Cómo te hace sentir?

8. ¿Con quién estás cada vez que piensas en ello?

8. ¿Quieres sentirte de esa manera?



AUTO CONSULTA

1. Identifica un Pensamiento Negativo

2. Es verdad lo que estás pensando?

SI ☐ NO ☐

3. ¿Puedes saber si es 100% o absolutamente verdadero?

SI ☐ NO ☐

4. ¿Puedes nombrar alguna ocasión donde no haya sido 100% verdad?

5. ¿Qué experimentas cuando piensas este pensamiento?

6. ¿Qué te hace ese pensamiento?

7. ¿Cómo te hace sentir?

8. ¿Con quién estás cada vez que piensas en ello?

8. ¿Quieres sentirte de esa manera?



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

HOLA!
MI NOMBRE ES XIMENA

**Y LLEVO MÁS DE LA MITAD DE MI VIDA BATALLANDO POR
MANTENER SIEMPRE UNA MENTE SALUDABLE.**



ESTO ¿QUÉ SIGNIFICA? QUE SE COMO TE SIENTES, SE COMO SE VE UN DÍA A DÍA DE UNA PERSONA CUYA MENTE PARECE TENER UNA CONSTANTE TURBULENCIA. POR ESO UN BUEN DÍA, DECIDÍ CREAR MÉTODOS QUE FUERAN EFICIENTES PARA MÍ PARA MONITOREAR MIS PENSAMIENTOS Y SER MÁS CONSCIENTE DE LO QUE PASABA EN MI MENTE. ESTE WORKBOOK NACE DE ESTA INICIATIVA Y ESPERO QUE SEA TAN ÚTIL PARA TI, COMO LO HA SIDO PARA MÍ.

ASÍ QUE PONTE PRO-ACTIVO/A A PROTEGER TU SALUD MENTAL. ASÍ COMO CUIDAS TU CUERPO, CUIDA TU MENTE!

Ximena xoxo

