

Analizando mis
PENSAMIENTOS
y
EMOCIONES

Nombre: _____

Los pensamientos son procesos mentales relativamente abstractos, voluntarios o involuntarios, mediante los cuales la persona desarrolla sus ideas acerca del entorno, los demás o él mismo. Es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento, relacionándose entre sí.

PENSAMIENTOS

Analizando mis PENSAMIENTOS y EMOCIONES

EMOCIONES

Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Aparecen ante eventos tanto internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales), como eventos externos como personas, lugares, situaciones, etc... Las emociones básicas son alegría, tristeza, ira y miedo.

Mis Pensamientos y Emociones

Antes de realizar este ejercicio asegurate de contar con al menos 5 minutos de tranquilidad para ti, y realizar 3 respiraciones profundas que te harán volver a ti.

PENSAMIENTOS

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____

EMOCIONES

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____