

Autodemandas

Ejercicio de corrección de distorsión cognitiva

PASO 1.-

Completa cada una de las frases debajo utilizando las palabras proporcionadas. Es importante que cada uno de tus enunciados correspondan a tus verdaderas ideas o pensamientos recurrentes

Ejemplo: DEBO... aprender un nuevo idioma

1. DEBO...

2. TENGO QUE...

3. NECESITO...

4. NO PUEDO...

PASO 2.-

Escribe de nuevo los enunciados del paso anterior siguiendo la nueva pauta de palabras proporcionada. Lee en voz alta los enunciados y presta atención a tu experiencia interna; ¿notas alguna diferencia al cambiar la forma de tu diálogo interno?

Ejemplo: QUIERO... aprender un nuevo idioma

1. QUIERO...

2. DESEO...

3. ME GUSTARÍA...

4. NO QUIERO...