

# 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...

---