

Ansiedad común, herramienta de pensamientos inútiles e útiles

Sentirse nervioso, ansioso o asustado tiene mucho que ver con nuestra forma de pensar. Por favor marque la casilla junto a los pensamientos de Ansiedad y Útil / Valiente que a veces tiene, para hablar con su consejero.

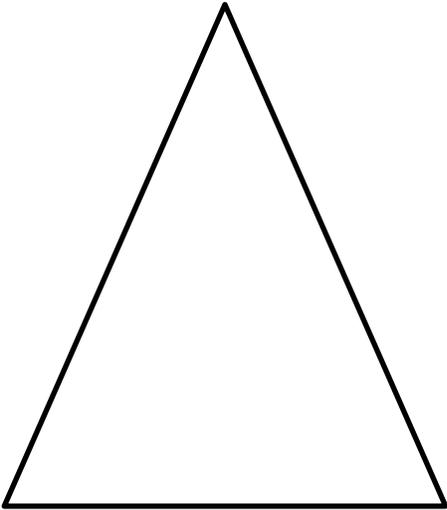
Pensamientos ansiosos comunes	Pensamientos comunes útiles/valentía
<input type="checkbox"/> No estoy segura (o). <input type="checkbox"/> Algo malo pudiera pasar. <input type="checkbox"/> Tengo que impedir que pasen cosas malas. <input type="checkbox"/> Otros niños se van a burlar de mí. <input type="checkbox"/> Voy a cometer un error y será terrible. <input type="checkbox"/> No puedo manejarlo. <input type="checkbox"/> Me preocupo mucho acerca de _____ <input type="checkbox"/> Cuando tengo una prueba, juego o un desafío, pienso que voy a fallar. <input type="checkbox"/> Creo algo anda mal con mi cuerpo o mi salud. <input type="checkbox"/> Si no hago las cosas perfectamente, será terrible. <input type="checkbox"/> Tengo que tener cuidado del peligro todo el tiempo. <input type="checkbox"/> Otros pensamientos atemorizantes que tiene:	<input type="checkbox"/> La mayor parte del tiempo, nada realmente malo ocurre. <input type="checkbox"/> Incluso si algo malo ocurre, probablemente podré manejarlo. <input type="checkbox"/> Soy bastante valiente. <input type="checkbox"/> No dejo que el miedo me detenga de hacer las cosas que me importan. <input type="checkbox"/> Todos a veces comentemos errores, forma parte de ser humano. <input type="checkbox"/> No tienes que ser perfecto (de hecho, las personas prefieren ser amigos de la gente AGRADABLE, no de la “perfecta”). <input type="checkbox"/> En general puedo resolver los problemas cuando surgen. <input type="checkbox"/> Está bien sentir miedo algunas veces. <input type="checkbox"/> Otros pensamientos útiles que tiene:

*Para los pensamientos de ansiedad que tiene en gran medida, trate de rellenar un triángulo de **pensamientos inútiles-sentimientos-acciones** para ver como los pensamientos le pueden estar afectándole. Después con su consejero identifique las razones por las cuales usted piensa eso y después trate de proponer en su lugar un pensamiento más útil. Preste atención a los pensamientos que tiene que son útiles y vea como puede hacer de ellos algo más común.*

Situación desencadenante.

Pensamientos:

Conductas conectadas al pensamiento.



Sentimientos conectados al pensamiento.
Palabras del sentimiento:

Sensaciones en mi cuerpo:

Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

Qué se dice a sí misma (o) si el viejo pensamiento le regresa: