

Auto-indagación en mis Pensamientos

Alumno/a:	Curso:	Fecha:
-----------	--------	--------

TIPOS DE PENSAMIENTO	PENSAMIENTO PERSONAL	% DE TIEMPO QUE DEDICO AL DÍA	EMOCIÓN QUE GENERAN
DESTRUCTIVOS: Hacer daño a alguien o algo			
NEGATIVOS: Quejas, autocrítica hablar mal de alguien...			
INÚTILES: Relacionados con el pasado o con el futuro			
DÉBILES: Dudas o incertidumbre			
ÚTILES: Necesarios para la vida. Ahora			
POSITIVOS: Ver lo bueno en los demás y en mi			
SUTILES: Positivos al extremo. Amor hacia todo			