

REGISTRO DE CAMBIO DE CONDUCTA

Para tomar conciencia de todo lo que se mueve por debajo (como raíz, causa...) de cada conducta. Por debajo de toda conducta hay un sentimiento y por debajo de cada sentimiento hay un pensamiento; entonces, si cambio mi pensamiento en positivo, puedo encontrar con más facilidad una conducta alternativa saludable; y si pienso y actúo de otra manera, mis sentimientos sin duda cambiarán. Este registro es muy efectivo si se usa con constancia.

¿QUÉ PASÓ?	¿CÓMO ME SIENTO?	¿QUÉ PIENSO? Del mundo, de los otros, de mí...	¿CUÁL ES MI COMPORTAMIENTO ENTONCES?
	PENSAMIENTO POSITIVO ALTERNATIVO	COMPORTAMIENTO ALTERNATIVO POSIBLE	¿CÓMO ME SIENTO AHORA?

Consejo: si tienes dificultades para cambiar tu pensamiento en positivo, prueba a buscar una conducta alternativa y aplícala con constancia: te sentirás mejor y te ayudará a pensar de otra manera.