



## SESIÓN 4: ESA GRAN REVELACIÓN: NO SOY MIS PENSAMIENTOS

A continuación verás una tabla donde registrar algunos momentos que te parezcan desagradables esta semana.

- Escribe 2 momentos desagradables que experimentes "en el trabajo", si el día de la semana es laborable para ti.
- Escribe 2 momentos desagradables que experimentes "en el ámbito personal", si el día de la semana es festivo para ti.

Registro de Momentos Desagradables a nivel Profesional y Personal				
	¿Cuál fue la experiencia?	¿Qué sensaciones físicas percibiste?	¿Qué pensamientos surgieron?	¿Qué emociones sentiste?
Sábado	1-			
	2-			
Domingo	1-			
	2-			
Lunes	1-			
	2-			
Martes	1-			
	2-			



Registro de Momentos Desagradables a nivel Profesional y Personal

	¿Cuál fue la experiencia?	¿Qué sensaciones físicas percibiste?	¿Qué pensamientos surgieron?	¿Qué emociones sentiste?
Miércoles	1-			
	2-			
Jueves	1-			
	2-			
Viernes	1-			
	2-			