

Lista de situaciones, estados de ánimo y pensamientos



A continuación se expone una lista de situaciones, estados de ánimo y pensamientos. Marque la casilla adecuada en cada ejemplo.

Ejemplos	Situación	Estado de ánimo	Pensamiento
1. Ella nunca ha visto a nadie tan inútil como yo.			
2. Ver la televisión.			
3. Sentirse seguro de sí mismo.			
4. ¿Por qué soy tan duro conmigo mismo?			
5. Sé que algo malo va a pasar.			
6. Sensación de firmeza.			
7. Perder mi pendiente favorito.			
8. Sensación de orgullo.			
9. Merezco algo mejor.			
10. Ser criticado por mi familia.			
11. Sentirme esperanzado.			
12. Olvidarme de ir a una cita.			
13. Puedo lidiar con este problema paso a paso.			
14. Hacer arreglos para salir a caminar con un amigo.			
15. La vida nunca volverá a ser como antes. He cometido demasiados errores.			
16. Sentirse relajado.			
17. Ducharse.			
18. Recordar un mal momento en mi niñez.			
19. Pagar una factura.			
20. Sé que están hablando mal de mí.			
21. Me odio a mí mismo por ser así.			
22. Escribir en un diario personal.			
23. Puedo hacer algunas cosas bien, y en otras necesito mejorar.			
24. Yo tengo la culpa.			
25. Hablar por teléfono con mis hijos.			
26. En la escuela de mi hijo.			
27. Puedo tenerme paciencia.			
28. Sensación de determinación.			
29. Ella siempre trata de quedar mejor que yo.			
30. Me reafirmo en mi posición cuando me siento menospreciado.			

