**FOLLETO 4E** **Pensamientos, sentimientos y acciones**

En el cuadro "Situación" a continuación, escriba una situación reciente que fue difícil o estresante. En el círculo de "Pensamientos", escriba algunos pensamientos que haya tenido durante o inmediatamente después de la situación. En el círculo de "Sentimientos", escriba cómo se sintió. En el círculo de "Acciones", escriba lo que hizo en respuesta a sus pensamientos y sentimientos. ¿Cómo cree que sus pensamientos, sentimientos y acciones se influyeron mutuamente?

**Situación**