**FOLLETO 4F** **Cambiando los pensamientos**

**Paso 1:** En el cuadro "Situación" a continuación, escriba la misma situación que escribió en el Folleto 4E. En el cuadro "Pensamiento inútil", escriba el mismo pensamiento que escribió en el círculo columna "Pensamiento" en el Folleto 4E. En el cuadro "Sentimiento" a continuación, escriba el mismo sentimiento que escribió en el círculo "Sentimiento" en el Folleto 4E. En el cuadro "Acción inútil", escriba la misma acción en el círculo de "Acción" del Folleto 4E.

**Paso 2:** En el cuadro "Pensamientos útiles", escriba algunos pensamientos positivos o útiles que sean alternativas al pensamiento inútil. En el recuadro "Sentimientos positivos" debajo del recuadro "Pensamientos útiles", anota algunos sentimientos que podrías tener en respuesta a tus pensamientos positivos y útiles. En el recuadro "Acciones" debajo del recuadro "Sentimientos positivos", anota algunas formas en que podrías actuar en respuesta a tus pensamientos útiles y sentimientos positivos.

|  |  |
| --- | --- |
| **Situación** | |
| **Pensamiento Inútil** | **Pensamiento Útil** |
|  |  |
|  |  |
| **Sentimiento** | **Sentimientos Positivos** |
|  |  |
|  |  |
| **Acción Inútil** | **Acciones** |
|  |  |