



FICHA DE AUTOCONTROL

PROGRAMA DEMO PRECIO POR VOLUMEN: Empresas, Organizaciones y Agrupaciones civiles

La siguiente ficha de autocontrol del uso del Programa psicológico te servirá para reforzar los avances generados por medio del Programa Demo. Para complementar el proceso que has generado con la escucha de las Técnicas mentales te invitamos a responder de manera escrita lo siguiente:

Fecha de inicio del Programa psicológico: _____



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

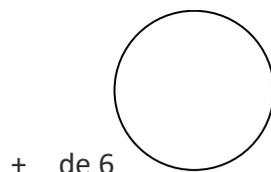
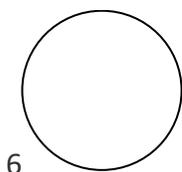
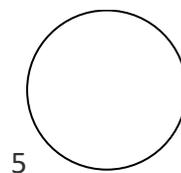
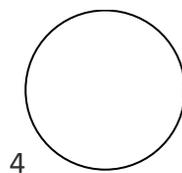
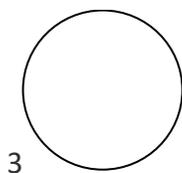
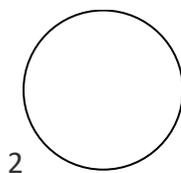
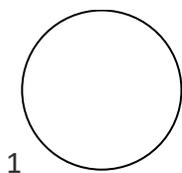
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 1: Mi proyecto de vida

OBJETIVO: Adquirir conciencia de los pensamientos, emociones y actitudes que impiden el desarrollo del proyecto de vida y de aquellos que lo facilitan y apoyan.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 1: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 1

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Consideras que lograste el objetivo de esta Técnica mental y ¿por qué?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

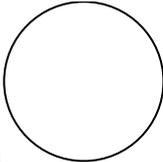
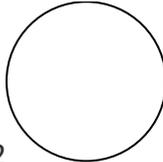
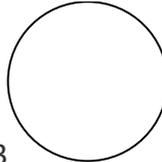
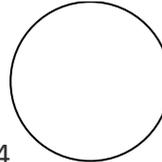
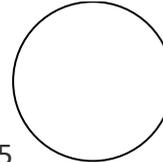
www.psicologiaautosustentable.com

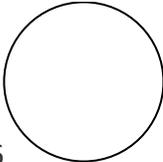
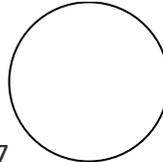
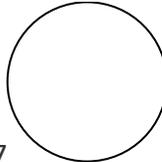
Técnica mental 2: Diálogo interno negativo

OBJETIVO: Atenuar los diálogos internos equívocos, falsos y, en ese sentido, negativos como parte de los pensamientos limitantes acerca de uno mismo, la pareja, la familia o el trabajo.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 2: _____

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  + de 7 



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 2

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



Consideras que lograste el objetivo de esta Técnica mental y ¿por qué?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

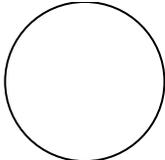
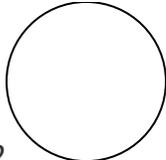
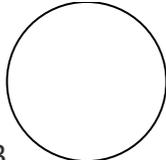
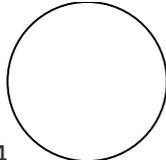
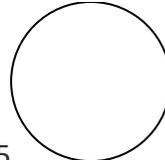
www.psicologiaautosustentable.com

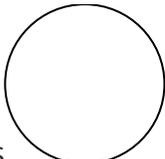
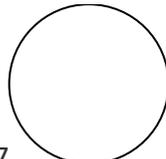
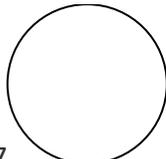
Técnica mental 3: Estrés emocional

OBJETIVO: Atenuar la tensión física y el estrés.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 3: _____

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  + de 7 



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 3

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Consideras que lograste el objetivo de esta Técnica mental y ¿por qué?

¿Cómo te sientes al haber finalizado el Programa Demo?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com