



FICHA DE AUTOCONTROL

TÉCNICA MENTAL DE CORTESÍA:

Diálogo interno negativo

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

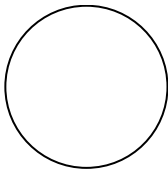
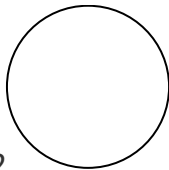
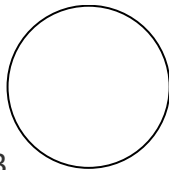
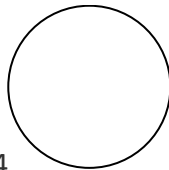
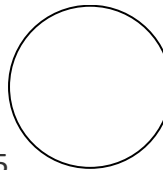


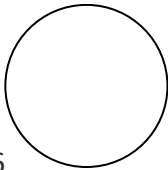
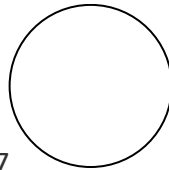
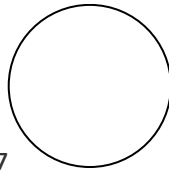
Técnica mental: Diálogo interno negativo

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: _____

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

¿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