Programa de 12 semanas de reducción de estrés

El contenido de estos cuadernos de trabajo personal son © sarah Thomas y son para mis clientes. Os pido por favor que no compartáis este material, muchas gracias. ❤️

Trabajo personal semana 9

Copyright

El contenido de estos cuadernos de trabajo personal son ©Sarah-Thomas 2022 y son para mis clientes.
Os pido por favor que no compartáis este material, muchas gracias.

1- Práctica de refuerzo mental

En este punto del programa empezamos a tener una lista de prácticas de refuerzo mental de las que elegir. Están todas en la diferentes semanas. Empezamos a elegir si lo que necesitamos es una del cuerpo, una de respiración, si queremos revisar un evento en el que tuvimos una emoción investigar qué pensamientos había detrás, para sentarnos con ellas.

Empezamos a tomar la responsabilidad sobre qué sentimos que necesitamos trabajar con nosotros mismos.

2.- Tu historia
¿Qué tal ? ¿Cuánto tiempo? ¿Que es de tu vida?
¿Cual es el resumen de tu vida cuando te encuentras con alguien?

Escribe lo y lo veremos en la siguiente sesión. Cuéntale como te saldría sin aplicar lo que has aprendido en este programa. LO que me has ido contando a mi

3. Observando tu emoción. Vamos a buscar el origen de tu emoción y a ver si lo evitamos o si el miedo a la emoción es la segunda flecha y da lugar a una emoción secundaria

La historia de tu vida

¿Qué tal ? ¿Cuánto tiempo? ¿Que es de tu vida?
¿Cual es el resumen de tu vida cuando te encuentras con alguien?

Escribe lo y lo veremos en la siguiente sesión. Cuéntale como te saldría sin aplicar lo que has aprendido en este programa. Lo que me has ido contando a mi en las sesiones sobre tu vida

Observa tu emoción

Vamos a investigar acerca de tu emoción. La observamos al principio este ejercicio lo hacemos cuando ha pasado un tiempo y según vamos ganando práctica nos podemos ir acercando al momento en el que ocurre la emoción. Siempre le damos un lugar a la emoción primaria lo acunamos como el que acuna un bebe cuando llora con paciencia y cariño sabiendo que va a pasar, observando el miedo a la emoción tambien y el impulso a evitarlo.

Cuando sentimos que ya podemos trabajar con ella revisamos estas preguntas:

¿Tiene un origen en un pensamiento?

¿ Qué tipo de pensamiento es (1ª o 2ª flecha)?

¿Hay una creencia detrás sobre mi o sobre otro o como tendría que ser el mundo?

¿La emoción tiene un origen que no logro identificar? ¿Cómo estoy tengo sueño, estoy deshidratad@, me encuentro bien?

¿Puede ser que esté originado por algo en el cuerpo que no tenga un origen en la realidad de mi vida presente pero que me ha disparado pensamientos relacionados con la emoción?

Apuntamos si hay un origen con el que nos podemos sentar a trabajar

Creencias universales

Necesito saber qué hacer.
No sé qué hacer.
Sé lo que es bueno para otros.
Sé lo que es lo mejor para mí.
Algo terrible va a suceder.
Las personas no deberían mentir.
Las personas deberían respetarme.
Puedo controlar lo que sienten otros por mi.
Siento tu energía.
Necesito más dinero.
La vida no es justa.
Los padres deben querer a sus hijos.
Los hijos deben querer a sus padres.
Necesito decidir.
No hago nada bien.
Puedo desilusionar a la gente.
No quiero parecer tonto/a.
Hay demasiado que hacer.
No hay suficiente tiempo.
Sé lo que necesitas.
No sirvo para nada.
Es mmi responsabilidad hacerte feliz.
Necesito a (pareja, amigo trabajo casa, coche etc) para ser feliz.
Es mi culpa.
Debería ser diferente.
He perdido mi oportunidad.
Necesito ser cuidadoso/a en la vida.
Las personas deberían escucharme.
No soy suficiente.
Soy un fracaso.
No le importo a_____.
Necesito comprender.
Necesito hacerlo bien.
Lo hice mal.
Hay algo malo en mí.
Él/ella me rechazó.
Él/ella no confía en mí.
No debería haber guerra en el mundo.
_____ no debería ser tan emocional.
Las personas no debería utilizar a los animales (investigación médica, alimento, etc.)
El mundo no es un lugar seguro.
La gente está destruyendo el medio ambiente.
Las personas me juzgan.
Sé lo que piensan.
Deberían estar de acuerdo conmigo.
Tengo que trabajar muy duro.
La gente debería cumplir sus promesas.
Otros me pueden hacer daño.
El dinero me hará feliz.
Estoy demasiado gorda/o, flaca/o
Necesito estar en control.
Mi cuerpo debería ser sano.
No se puede confiar en la gente.
_____ me traicionó.
Mi vida tiene un propósito.
Necesito conocer el propósito de mi vida.
La vida es difícil.
Las personas deberían ser agradecidas.
Mi jefe debería apreciarme.
No pertenezco.
Las personas no deberían enfadarse.
_____ lo hizo mal.
Tengo razón.

Gracias

El contenido de estos cuadernos de trabajo personal son © sarah Thomas y son para mis clientes. Os pido por favor que no compartáis este material, muchas gracias. ❤️