

Fecha: \_\_\_\_\_ # de Pajina; \_\_\_\_\_

1. Mi realidad (*Lo que creo y mis sentimientos*) es hecha de mis pensamientos en mi cabeza. Como voy aprendiendo a cambiar mis pensamientos mis realidades cambiaran.

a. Estoy enojado/a(desconsolado/a) con (*escribe el nombre de una persona, cosa o situacion*) \_\_\_\_\_ Por que (*describe lo que pasa*) \_\_\_\_\_

b. Esto me provoca sentimientos dentro de mi de \_\_\_\_\_

c. Los pensamientos que causan que me sienta asi son: \_\_\_\_\_

d. Quiero castigar o vengarme \_\_\_\_\_

2. Castigo y culpa no son mis amigos. Yo puedo decidir lo que siento y tomo responsabilidad de lo que pienso(*abilidad para responder*). Yo decido ser responsable. (*Ejercicio de emociones con pensamientos*)

*Dibuja tus sentimientos*

3. Yo quiero sentirme mejor. Dejo ir mis sentimientos de: (1b) \_\_\_\_\_  
Y mis pensamiento que (1.c) \_\_\_\_\_

Y dejo ir mi necesidad de tener la razon y querer castigar (1d) \_\_\_\_\_

4. Estoy decidida/o a vivir en paz y contenta/o.

5. Un buen pensamiento que tengo de 1a. es: \_\_\_\_\_

6. Lo que realmente quiero es (*en palabras positivas*) \_\_\_\_\_

7. No estoy enojada/o con esta persona, cosa, o situacion. Estoy enojada/o por mi realidad dentro de mi. Si tengo dolor es por que tengo un pensamiento dentro de mi atorado.( *Estoy en error*) Si dejo ir ese pensamiento me voy a sentir mejor.

*Dibuja tus sentimientos*

8. Tomo responsabilidad, no culpa, por mis realidades.

9. Dejo ir my necesidad de (6) \_\_\_\_\_

Me conecto con el AMOR dentro de mi y pido ayuda para dejar ir mis realidades dolorosas.( **Respira**)(*La historia de la rosa y mariposa*)

10. Ahora me siento \_\_\_\_\_

11. Me conecto con AMOR en ti (1a) \_\_\_\_\_

Y estoy dispuesta/o a tener \_\_\_\_\_ con tigo.