





Al pensar en mi infancia, estoy recordando ...

Pienso en mi primer noviazgo, y me evalúo como...

Cuando pienso en aquel error tan grave que cometí, tengo el impulso de...



Al llegar al trabajo o a la escuela tengo el pensamiento de...

Veo a mi hijo o a mi hija, a mi pareja y siento una emoción de ...

Imagino el último abrazo de mi madre, y tengo la sensación de...





Pienso en este día y lo primero que recuerdo es ...

A medio día me descubro pensando que....

En este momento tengo la emoción...

Pienso en la discusión que tuve esta semana y tengo el impulso de ...

Veo cómo me comporté hoy y me evalúo como una persona...

Cada vez que toco sus manos tengo la sensación de ...





Escucho su voz y tengo una emoción de...

Cuando veo a mi madre, inmediatamente pienso...



Llego al trabajo y descubro que estoy tratando de aparentar que...





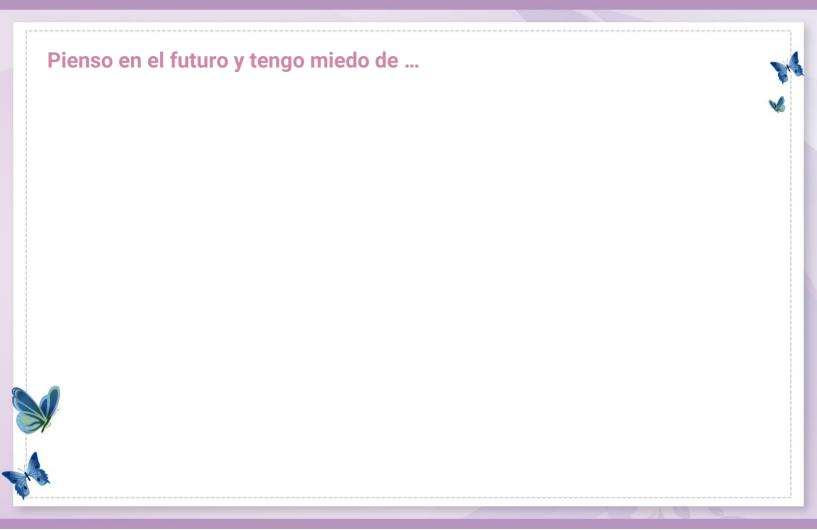
Recuerdo a mi familia y me atormenta pensar que ...

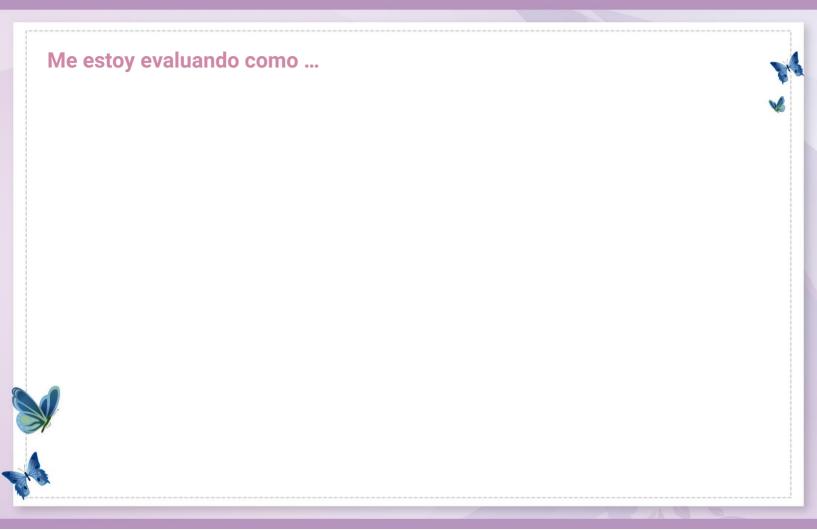
Pienso en mis compañeros de trabajo y aprecio mucho...

Veo mi salud y no tengo el valor para ...

Miro hacia atrás y descubro que a diferencia de hace algunos años ahora... 🗼

Estoy recordando...





Cuando las cosas no salen como yo quiero pienso que ...





Al estar triste o sufriendo recuerdo cuando...

Cuando me desespero tengo el impulso de ...

Tengo el pensamiento...

No me gusta sentir la emoción de...

Tengo la sensación...





Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C. Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com
Tel Cel. 951 54 8 50 88
Facebook/pazyfelicidad.org

