



DIARIO DE FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA



Al pensar en mi infancia, estoy recordando ...



Pienso en mi primer noviazgo, y me evaluó 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 evaluó 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...



Pienso en el futuro y tengo miedo de ...



Me estoy evaluando como ...



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](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

