Romper Patrones

Esta herramienta te ayuda a comprender cómo tus pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados entre sí, y cómo puedes realizar pequeños cambios que pueden tener un gran impacto y romper patrones de comportamineto. Para obtener más información, únete a una reunión de SMART, www.smartrecovery.org.es

el evento desencadenante:
¿que causo la reaccion indeseada?

¿Que pensaba acerca del desencadenante?:
¿cual fue mi dialogo interno acerca del evento?

La consecuencia del evento desencadenante:
¿Como me senti y que hice al sentirme de esa manera?

Cuestiona los pensamientos o el dialogo interno:
Es cierto? Es util? ¿me lleva en direccion positiva y saludable?

Nuevo pensamiento saludable y realista:
¿cual es la respuesta a las preguntas que me hiceal cuestiona?

©2025 SMART Recovery