

HOJA DE EJERCICIOS 4.1: ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?



- Los pensamientos son "ideas, planes, imágenes u opiniones que se forman en su mente".
- Nuestros pensamientos casi siempre afectan nuestro estado de ánimo.
- Nuestros pensamientos pueden ser útiles o inútiles. Los pensamientos útiles nos hacen sentir más positivos sobre nuestras vidas; nos dan energía y esperanza. Los pensamientos inútiles nos pueden hacer sentir deprimidas o cansadas.
- Si podemos identificar los distintos tipos de pensamientos que tenemos, podemos aprender a utilizarlos para que nuestro estado de ánimo sea más saludable.