

HOJA DE EJERCICIOS 5.3: CÓMO DETENER LOS PENSAMIENTOS INÚTILES



¿Cuál fue el pensamiento inútil?	
¿Qué estrategia utilizó para tratar de detener el pensamiento inútil?	
¿Qué eficacia tuvo la estrategia?	

¿Cuál fue el pensamiento inútil?	
¿Qué estrategia utilizó para tratar de detener el pensamiento inútil?	
¿Qué eficacia tuvo la estrategia?	

