



# HOJA DE TRABAJO

## “UNA CREENCIA A LA VEZ”

### EL TRABAJO — MEDITACION ESCRITA

En la línea a continuación escribe una creencia estresante acerca de alguien (vivo o muerto) a quién no has perdonado al cien por ciento. (Por ejemplo: “El no me quiere” o “Lo hice mal”.) Luego cuestiona el concepto por escrito utilizando las siguientes preguntas e inversiones. (Usa papel adicional si se necesita.) Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquíétate, profundiza mientras contemplas. La indagación deja de funcionar el momento en que dejas de contestar las preguntas.

Creencia: \_\_\_\_\_

- 1. **¿Es verdad?** \_\_\_\_\_
- 2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** \_\_\_\_\_
- 3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?**
  - a) ¿Qué emociones se producen cuando crees en ese pensamiento? (Depresión, ansiedad, etc. Si la requieres, se puede descargar una Guía de Emociones en [www.thework.com/espanol](http://www.thework.com/espanol)) \_\_\_\_\_
  - b) ¿Ese pensamiento trae paz o estrés a tu vida? \_\_\_\_\_
  - c) ¿Qué imágenes ves, pasadas o futuras, cuando crees en ese pensamiento? \_\_\_\_\_
  - d) Describe las sensaciones físicas que se producen cuando crees en ese pensamiento. \_\_\_\_\_
  - e) ¿Cómo tratas a esa persona y a otros cuando crees en ese pensamiento? \_\_\_\_\_
  - f) ¿Cómo te tratas a ti mismo cuando crees en ese pensamiento? \_\_\_\_\_
  - g) ¿Qué adicciones/obsesiones comienzan a manifestarse cuando crees en ese pensamiento? (¿Alcohol, tarjetas de crédito, comida, el control remoto del televisor?) \_\_\_\_\_
  - h) ¿Qué temas podría suceder si no creyeses en ese pensamiento? (Más tarde indaga este listado de temores.) \_\_\_\_\_
  - i) ¿En asunto de quién estás mentalmente cuando crees en ese pensamiento? \_\_\_\_\_
  - j) ¿Dónde y a qué edad se te ocurrió ese pensamiento por primera vez? \_\_\_\_\_
  - k) ¿Qué no eres capaz de hacer cuando crees en ese pensamiento? \_\_\_\_\_

