

Instrucciones para el impacto del trauma

Por favor, toma nota de sus pensamientos de **porqué** sucedió el trauma (o otro evento traumático).

Toma nota de lo que te has estado diciendo a ti mismo (cuales son tus pensamientos) sobre la causa del peor trauma.

- ¿Qué lo causó?
- ¿De quién fue la culpa?
- ¿Porqué te ocurrió a ti o a tu familia?

Enfócate en como el trauma ha afectado tus creencias acerca de:

- Seguridad
- Confianza
- Poder y control
- Estima
- Intimidad

Por favor, escriba a mano al menos una página.