

## Desafiando puntos/pensamientos de bloqueo

Estas preguntas deben de ser utilizadas para observar tus pensamientos y determinar si son correctos y útiles. Puede que todas las preguntas no sean adecuadas para el punto/pensamiento de bloqueo. Responde todas las preguntas que sean adecuadas para el pensamiento en el que estas desafiando.

Creencia (Punto/pensamiento de bloqueo):

---

1. ¿Esta creencia es un hábito, o está basada en hechos (“es algo que es considerado la “verdad” o es algo que te has estado diciendo a ti mismo(a) por mucho tiempo”)? [Hábito o hecho]
2. ¿Estás utilizando palabras of frases extremas (por ejemplo – siempre, para siempre, nunca, necesidad, debería, debo, no puedo, cada vez)? [¿Son estas palabras muy extremas?]
3. ¿Estás viendo a la situación complete (el contexto) o te estás enfocando en una parte de la situación? [Situación complete o una parte]
4. ¿Estás confundiendo algo que es improbable que suceda (posible) con algo que sea muy probable que pase (inevitable)? [Posible o inevitable]
5. ¿Están tus juicios basados en sentimientos en lugar de hechos? [Sentimientos o hechos]

## Desafiando puntos/pensamientos de bloqueo

Estas preguntas deben de ser utilizadas para observar tus pensamientos y determinar si son correctos y útiles. Puede que todas las preguntas no sean adecuadas para el punto/pensamiento de bloqueo. Responde todas las preguntas que sean adecuadas para el pensamiento en el que estas desafiando.

Creencia (Punto/pensamiento de bloqueo):

---

- 1 ¿Esta creencia es un hábito, o está basada en hechos (“es algo que es considerado la “verdad” o es algo que te has estado diciendo a ti mismo(a) por mucho tiempo”)?  
[Hábito o hecho]
  
- 2 ¿Estás utilizando palabras o frases extremas (por ejemplo – siempre, para siempre, nunca, necesidad, debería, debo, no puedo, cada vez)? [¿Son estas palabras muy extremas?]
  
- 3 ¿Estás viendo a la situación complete (el contexto) o te estás enfocando en una parte de la situación? [Situación complete o una parte]
  
- 4 ¿Estás confundiendo algo que es improbable que suceda (posible) con algo que sea muy probable que pase (inevitable)? [Posible o inevitable]
  
- 5 ¿Están tus juicios basados en sentimientos en lugar de hechos? [Sentimientos o hechos]

## Desafiando puntos/pensamientos de bloqueo

Estas preguntas deben de ser utilizadas para observar tus pensamientos y determinar si son correctos y útiles. Puede que todas las preguntas no sean adecuadas para el punto/pensamiento de bloqueo. Responde todas las preguntas que sean adecuadas para el pensamiento en el que estas desafiando.

Creencia (Punto/pensamiento de bloqueo):

---

- 1 ¿Esta creencia es un hábito, o está basada en hechos (“es algo que es considerado la “verdad” o es algo que te has estado diciendo a ti mismo(a) por mucho tiempo”)?  
[Hábito o hecho]
  
- 2 ¿Estás utilizando palabras of frases extremas (por ejemplo – siempre, para siempre, nunca, necesidad, debería, debo, no puedo, cada vez)? [¿Son estas palabras muy extremas?]
  
- 3 ¿Estás viendo a la situación complete (el contexto) o te estás enfocando en una parte de la situación? [Situación complete o una parte]
  
- 4 ¿Estás confundiendo algo que es improbable que suceda (posible) con algo que sea muy probable que pase (inevitable)? [Posible o inevitable]
  
- 5 ¿Están tus juicios basados en sentimientos en lugar de hechos? [Sentimientos o hechos]

## Desafiando puntos/pensamientos de bloqueo

Estas preguntas deben de ser utilizadas para observar tus pensamientos y determinar si son correctos y útiles. Puede que todas las preguntas no sean adecuadas para el punto/pensamiento de bloqueo. Responde todas las preguntas que sean adecuadas para el pensamiento en el que estas desafiando.

Creencia (Punto/pensamiento de bloqueo):

---

1. ¿Esta creencia es un hábito, o está basada en hechos (“es algo que es considerado la “verdad” o es algo que te has estado diciendo a ti mismo(a) por mucho tiempo”)? [Hábito o hecho]
2. ¿Estás utilizando palabras of frases extremas (por ejemplo – siempre, para siempre, nunca, necesidad, debería, debo, no puedo, cada vez)? [¿Son estas palabras muy extremas?]
3. ¿Estás viendo a la situación complete (el contexto) o te estás enfocando en una parte de la situación? [Situación complete o una parte]
4. ¿Estás confundiendo algo que es improbable que suceda (posible) con algo que sea muy probable que pase (inevitable)? [Posible o inevitable]
5. ¿Están tus juicios basados en sentimientos en lugar de hechos? [Sentimientos o hechos]

## Desafiando puntos/pensamientos de bloqueo

Estas preguntas deben de ser utilizadas para observar tus pensamientos y determinar si son correctos y útiles. Puede que todas las preguntas no sean adecuadas para el punto/pensamiento de bloqueo. Responde todas las preguntas que sean adecuadas para el pensamiento en el que estas desafiando.

Creencia (Punto/pensamiento de bloqueo):

---

1. ¿Esta creencia es un hábito, o está basada en hechos (“es algo que es considerado la “verdad” o es algo que te has estado diciendo a ti mismo(a) por mucho tiempo”)?  
[Hábito o hecho]
  
2. ¿Estás utilizando palabras of frases extremas (por ejemplo – siempre, para siempre, nunca, necesidad, debería, debo, no puedo, cada vez)? [¿Son estas palabras muy extremas?]
  
3. ¿Estás viendo a la situación complete (el contexto) o te estás enfocando en una parte de la situación? [Situación complete o una parte]
  
4. ¿Estás confundiendo algo que es improbable que suceda (posible) con algo que sea muy probable que pase (inevitable)? [Posible o inevitable]
  
5. ¿Están tus juicios basados en sentimientos en lugar de hechos? [Sentimientos o hechos]

## Desafiando puntos/pensamientos de bloqueo

Estas preguntas deben de ser utilizadas para observar tus pensamientos y determinar si son correctos y útiles. Puede que todas las preguntas no sean adecuadas para el punto/pensamiento de bloqueo. Responde todas las preguntas que sean adecuadas para el pensamiento en el que estas desafiando.

Creencia (Punto/pensamiento de bloqueo):

---

1. ¿Esta creencia es un hábito, o está basada en hechos (“es algo que es considerado la “verdad” o es algo que te has estado diciendo a ti mismo(a) por mucho tiempo”)? [Hábito o hecho]
2. ¿Estás utilizando palabras of frases extremas (por ejemplo – siempre, para siempre, nunca, necesidad, debería, debo, no puedo, cada vez)? [¿Son estas palabras muy extremas?]
3. ¿Estás viendo a la situación complete (el contexto) o te estás enfocando en una parte de la situación? [Situación complete o una parte]
4. ¿Estás confundiendo algo que es improbable que suceda (posible) con algo que sea muy probable que pase (inevitable)? [Posible o inevitable]
5. ¿Están tus juicios basados en sentimientos en lugar de hechos? [Sentimientos o hechos]