

Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento

