

Razonamientos Alternativos

Tarea para casa: Investiga esta semana como un detective y descubre tus razonamientos petardos 🚨. Te ayudará a reconocerlos si te fijas en lo que piensas cuando estás preocupado, asustado, nervioso, triste, enfadado, etc. Después, como si fueras un científico, escribe razonamientos alternativos 😊. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  FORTIUS. Muchas gracias.

Nombre: _____ **Sesión 9**

Situación	Razonamiento petardo 🚨*	Razonamientos alternativos 😊
Comentarios (<i>si necesitas más espacio, utiliza otra hoja</i>)		