

## Sesión 11: Yo, controlo. ¡Bien hecho!

# Pienso, luego existo

Ficha 11.5

Lee con atención las frases para frenar la impulsividad, razonar y planificar. Completa el cuadro escribiendo tus propias *frases de reflexión*. Por último, resalta con rotulador fluorescente las cuatro frases que más te ayuden.

### Frases para frenar la impulsividad y reflexionar

- Para y piensa.
- ¿Qué tengo que hacer?
- Como Jack el Destripador, vamos por partes.
- Actúa con lógica.
- Voy a ver lo que hay e intento hacerlo lo mejor posible.
- Despacito y buena letra.
- No te lances al vacío.
- No te precipites.
- Piensa antes de hablar.
- Primero pensar, después actuar.
- ¿Qué es lo que me han dicho?
- Tengo que organizarme.
- Voy a repasar lo que tengo que hacer: primero..., segundo..., tercero...

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_



## Sesión 11: Yo, controlo. ¡Bien hecho!

# Pienso, luego existo

Ficha 11.5



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

### FRASES REFLEXIÓN

