

Autoinstrucciones y autovaloración

Tarea para casa: Esta semana practica el diálogo interno diciéndote *frases de control* cuando estés ansioso o enfadado, *frases de simpatía* cuando te relaciones con los demás, *frases de acción* cuando te cueste cumplir las obligaciones o te aburras, *frases de reflexión* cuando tengas que pensar o planificar y *frases de valoración* para felicitarte por los éxitos y darte ánimo en los fracasos. Cada vez que te digas alguna frase escribe una X en la casilla correspondiente. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  **FORTIUS**. Muchas gracias

Nombre: _____

Sesión 11

Fecha: _____

DIÁLOGO INTERNO	L	M	X	J	V	S	D
Frases de control							
1.							
2.							
3.							
4.							
Frases de simpatía							
1.							
2.							
3.							
4.							
Frases de acción							
1.							
2.							
3.							
4.							
Frases de reflexión							
1.							
2.							
3.							
4.							
Frases de valoración							
1.							
2.							
3.							
4.							
Comentarios (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							