

Planilla Autoterapia

Problema (ponel un nombre y descríbelo)

Porqué es un problema?

Qué me hace sentir mal exactamente?

Cómo empezó? Qué lo generó?

Cuál fue mi reacción? Estoy satisfecha?

Qué pasó después? Cómo reaccioné a esto?

Qué podría cambiar? Qué puedo hacer para mejorar la situación? Cuándo puedo hacerlo?

Qué resultados espero?