



Lo que se interpone

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com



Sesión 3 de 4 de un grupo con el Registro de actividades. Planear la semana y qué hacer con lo que se interpone.

NOMBRE

FECHA

1 Las actividades de la semana pasada

Lo que hiciste, lo que no hiciste y lo que pasó con el sentimiento en cada caso.

QUÉ PASÓ

SENTIMIENTO ANTES, EN PROMEDIO

SENTIMIENTO DESPUÉS, EN PROMEDIO

2 Cuando algo se interpone

Elige una vez, desde la última sesión, en que pensabas hacer algo y no lo hiciste. Repasa lo que pasó y luego planea otro camino.

Lo que pasó

LA SITUACIÓN, LO QUE LO DESATÓ

CÓMO ME SENTÍ

LO QUE HICE EN SU LUGAR

LO QUE ME COSTÓ DESPUÉS

Otro camino

LO QUE PODRÍA INTENTAR LA PRÓXIMA VEZ

LA VERSIÓN MÁS PEQUEÑA





3 La semana que viene

Planea una actividad pequeña para cada día, o para todos los días que puedas, con una hora. Márcala cuando la hagas y califica el sentimiento antes y después. Un plan que cumples solo en parte también cuenta.

DÍA	QUÉ VOY A HACER Y CUÁNDO	LO HICE	SENTIMIENTO ANTES	SENTIMIENTO DESPUÉS
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

