

¿En Qué Desea Que Trabajemos Durante Esta Sesión?

Nombre: _____

Fecha de hoy: _____ / _____ / _____ **Página #** A **Sesión #** _____

Por favor **ENUMERE BREVEMENTE** en ésta columna su **CONDICIÓN ACTUAL**. Su estado de ánimo, de salud, los problemas que le aquejan, lo que no está funcionando para usted, cómo se describe en éste momento. Incluya síntomas como: Tensión Muscular, Dificultad Con La Respiración, Malestar, Exceso De Peso, Excesiva Preocupación, Auto Criticismo, Proyecciones Negativas, Miedos, Cólera, Frustración, Etc. **CALIBRE EN UNA ESCALA DE 1 A 10: 10 SIENDO LO MÁS DIFÍCIL/PESADO.**

1.
2.
3.
4.
5.
6.

DESPUÉS DE LA SESIÓN.

Por favor **ENUMERE** en ésta columna los **CAMBIOS POSITIVOS PERCIBIDOS** en su estado de ánimo, su nuevo punto de vista referente, a los problemas que le aquejaban. Cómo se describe a sí mismo(a) en éste momento, y qué beneficios se han manifestado Cerciérese de enumerar las cosas que usted piensa sean poco importantes. Incluya su estado mental y qué tipo de emociones positivas ha experimentado por ejemplo: alivio, fortaleza, confianza, júbilo, etc. **CALIBRE EN UNA ESCALA DE 1 A 10: 10 SIENDO LO MÁS TRANSFORMATIVA.**

1.
2.
3.
4.
5.
6.