

EJEMPLO DE LA TABLA QUE TE INVITO A HACER EN TU CUADERNO

MIS OBJETIVOS EN ESTE PROGRAMA	MIS MIEDOS ¿QUÉ PIENSO QUE OCURRIRÁ SI NOS LOS CONSIGO?
Quiero conseguir que no salten mis automáticos.	Tengo miedo a que las personas a las que quiero se alejen de mí.
Quiero ser respetuosa con mis hijos cada vez que surjan conflictos.	Tengo miedo a dejarles un trauma emocional.
Quiero dejar de enfadarme tanto con mis hijos o mi pareja.	Tengo miedo a perderlos.
Quiero dejar de sentirme culpable cuando me piden algo y yo digo NO	Tengo miedo a
Quiero dejar de tomarme como algo personal lo que dicen los demás.
Quiero
.....etc	