

Cómo preparar un Reporte de Pensamientos

Un Reporte de Pensamientos es una forma de que practique a pensar sobre su pensamiento, sus creencias esenciales y su conducta, para poder cambiarlos. Las personas exitosas han desarrollado, en cierta medida, la habilidad de pensar sobre su pensamiento, pero las personas fracasadas apenas la han desarrollado o no han desarrollado para nada esa habilidad.

Recuerde, los pensamientos negativos causan conductas negativas, lo que conduce a consecuencias negativas. Los pensamientos positivos y basados en la realidad causan conductas alternativas, que conducen a consecuencias positivas o, por lo menos, ayudan a evitar las consecuencias negativas.

Los Reportes de Pensamientos son una herramienta muy importante para ayudarlo a aprender cómo leer su propio mapa interno. Le ayudarán a:

1. tener poco a poco *conciencia* de su propio pensamiento, y
2. aprender cómo empezar a *pensar* sobre su propio pensamiento.

Saber cómo pensar sobre su propio pensamiento es la habilidad básica más importante que usted necesita para crear un mapa mental nuevo y exitoso.

Hay siete partes principales en el Reporte de Pensamientos, que son:

1. El **suceso** —qué sucedió exactamente para empezar la cadena de pensamientos, sentimientos y conductas o potenciales conductas.
2. Sus **pensamientos** —lo que le vino a la mente cuando ocurrió el suceso.
3. Sus **sentimientos** —las emociones u otras sensaciones que resultaron de sus pensamientos sobre el suceso.
4. Su **conducta** —sus acciones en respuesta al suceso, dictadas por sus pensamientos y reforzadas por sus sentimientos.

5. Sus **creencias esenciales** —las suposiciones que hace sobre el mundo, sobre los demás y sobre usted.
6. Los **pensamientos alternativos** posibles —pensamientos sanos que sean diferentes de sus primeros pensamientos automáticos y que podrían conducir a un resultado más positivo.
7. Las **conductas alternativas** posibles —lo que usted podría hacer basado en sus pensamientos alternativos.

Las tres secciones restantes del Reporte de Pensamientos —Pensamientos distorsionados, Patrones de pensamiento y Tácticas— se discutirán en las secciones 3 y 4 de estos manuales. Deje estas secciones en blanco por el momento.

El Reporte de Pensamientos puede ser como esto:



Reporte de Pensamientos

- 
 1. Suceso _____

- 
 2. Pensamientos _____

- 
 3. Sentimientos _____

- 
 4. Conducta _____

- 
 5. ¿Puede identificar una creencia esencial? _____

- 
 6. Pensamientos alternativos _____

- 
 7. Conductas alternativas _____

Pensamientos distorsionados _____

Patrones de pensamiento _____

Tácticas _____