Registro de pensamientos

Cuando notes una emoción intensa, anota el momento y completa las cinco columnas de izquierda a derecha. Puntúa de 0 (nada) a 100 (lo más intenso posible).

1 Situación ¿Qué pasó? ¿Dónde, cuándo y con quién?	2 Emoción ¿Qué sentiste? Ponle nombre a la emoción y puntúa su intensidad.	3 Pensamiento automático ¿Qué pasó por tu mente justo antes? ¿Cuánto te lo creíste?	4 Respuesta racional ¿Qué datos hay a favor y en contra? ¿Qué le dirías a una persona querida? Escribe una visión más equilibrada y cuánto la crees.	5 Resultado ¿Cuánto crees ahora el pensamiento? ¿Qué tan intensa es ahora la emoción?
Cuándo _____	Intensidad _____ /100	Creencia _____ /100	Creencia _____ /100	Creencia ahora _____ /100 Emoción ahora _____ /100
Cuándo _____	Intensidad _____ /100	Creencia _____ /100	Creencia _____ /100	Creencia ahora _____ /100 Emoción ahora _____ /100
Cuándo _____	Intensidad _____ /100	Creencia _____ /100	Creencia _____ /100	Creencia ahora _____ /100 Emoción ahora _____ /100

Balm **Los mismos cinco pasos, guiados en tu teléfono**

Gratis para iPhone y Android. Sin cuenta; tus registros se quedan en tu teléfono.

Herramienta de autoayuda, no sustituye la terapia. En una crisis, contacta con los servicios de emergencia locales.

Escanea para obtener la app

balmjournal.app/therapists/app/