



Autorregistro de Pensamientos Inadecuados

1	2	4	3
Fecha	Hora	Pensamiento que causó la emoción desagradable	Emoción desagradable



Autorregistro de Pensamientos Inadecuados

1	2	4	3
Fecha	Hora	Pensamiento que causó la emoción desagradable	Emoción desagradable



Autorregistro de Pensamientos Inadecuados

1	2	4	3
Fecha	Hora	Pensamiento que causó la emoción desagradable	Emoción desagradable



Autorregistro de Pensamientos Inadecuados

1	2	4	3
Fecha	Hora	Pensamiento que causó la emoción desagradable	Emoción desagradable