Activdad: **reevalúese**

Completa este ejercicio para reevaluar su pensamiento y reacciones a algo que le causa estrés en su vida.

Evento estresante:

1. Identifique sus pensamientos y sentimientos:

2. Reemplace pensamientos negativos con pensamientos positivos:

3. Encuentre algunas cosas que puede agradecer:

4. Nombre cosas que aprecia sobre su mundo: