

Tarjetas de afrontamiento

Muchas personas tienen comportamientos que quieren cambiar. Algunas personas encuentran que es más fácil cambiar estos comportamientos cuando sustituyen sus comportamientos negativos por nuevos comportamientos positivos.

Utiliza estas tarjetas para recordar cosas específicas que puedes hacer para romper con los hábitos negativos. Haz copias de estas tarjetas y asegúrate de llevarlas siempre contigo.

Quando tengo la tentación de _____ (comportamiento que quieres cambiar)

Puedo (menciona tres comportamientos positivos)

1. _____

2. _____

3. _____

Quando tengo la tentación de _____ (comportamiento que quieres cambiar)

Puedo (menciona tres comportamientos positivos)

1. _____

2. _____

3. _____
