

Lee cada una de las situaciones y relaciona con la emoción que crees que domina ese pensamiento. ¿Cuál es el primer pensamiento que te vendría a ti a la cabeza?

1-Te encanta una bici que has visto en el escaparate, pero tienes algunas dudas, cuando por fin te decides, vas a comprarla y te dicen que la acaban de vender y era la única, aunque pronto traerán bicis parecidas a esa.

- ¡Eso es injusto! La había visto hace un rato, ¡la quiero yo!
- ¡No pasa nada! seguro que la próxima que traen me gusta más.
- No sé porque soy tan lento...siempre dudo mucho, no me gusta ser así
- ¡Que mala suerte tengo! sabia que me la iban a quitar
- ¿Y si ya no traen más? Seguro que no me gusta ninguna



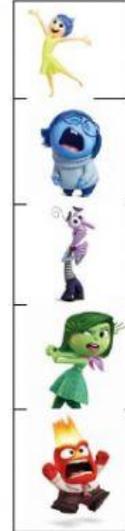
2-Tenéis examen de Matemáticas y tú por un problema personal sólo has podido estudiar la mitad del tema, y al final te ponen más ejercicios de la parte que no sabías.

- Seguro que me suspenden el curso
- ¡Jo! siempre me pasan cosas así tengo muy mala suerte
- ¡Siempre igual! van a por mi siempre
- Bueno, no ha podido ser, la próxima vez mejor
- Es que no sé nada, soy tonto



3- Tu cumple cae por fin en viernes este año, y te hacía ilusión celebrarlo ese día (siempre cae entre semana) pero como hay una excursión te dicen que tienes que hacerlo el sábado o el domingo.

No pasa nada, lo pasaremos igual de bien
¡Que asco! Justo este año que caía en viernes
Seguro que el año que viene vuelvo a tener mala suerte
Siempre me pasan estas cosas a mi
No pienso ir a la excursión por fastidiarme el cumple



4- Después de un año entrenando con tu compi para cinturón marrón de karate, un mes antes del examen se lesiona y te ponen otra pareja diferente que no conoces.

¡Que enfado llevo! Este tonto no me ayudará
No voy a pasar de cinturón, seguro...
Con lo torpe que soy, suspenderé
Puede que me vaya mejor y todo
No sé que voy a hacer, que pena...



Revisa tus respuestas,

	<b>ALEGRIA</b>
	<b>TRISTEZA</b>
	<b>MIEDO</b>
	<b>ASCO</b>
	<b>IRA</b>

**¿Cómo has respondido tú? No hay respuestas correctas, pero si hay reacciones que te ayudan a sentirte mejor. Es cuestión de ser consciente y ¡practicar!**