

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,

	ALEGRIA
	TRISTEZA
	MIEDO
	ASCO
	IRA

¿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!