|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fecha:** |  | |
| **Experiencia amenazante/ Miedo a enfrentar:** |  | |
| **Preparación** | | |
| Técnica que voy a utilizar: | |  |
| ¿Qué es lo peor que puede pasarme cuando enfrente mi miedo y cómo lo manejaré? | |  |
| ¿Qué pensamientos me invaden antes de enfrentar mi miedo?, ¿son racionales o irracionales? | |  |
| ¿Cómo me siento antes de enfrentarlo? | |  |
| ¿Cómo me voy a preparar para enfrentarlo? | |  |
| Nivel de autoconfianza que tengo antes de enfrentarlo (del 0 al 10): | |  |
| **Después de la experiencia** | | |
| ¿Qué pasó cuando enfrenté mi miedo? | |  |
| ¿Qué pensamientos y emociones experimenté mientras lo enfrentaba? | |  |
| ¿Me pude controlar?, ¿cómo lo hice? | |  |
| ¿Cómo me sentí después de esta experiencia? | |  |
| ¿Qué aprendí? | |  |
| Mis principales aciertos en esta experiencia fueron: | |  |
| Mis principales fallos en esta experiencia fueron: | |  |
| ¿Qué estrategias usaré para no volver a cometer los mismos fallos? | |  |
| Nivel de autoconfianza que tengo después de la experiencia (del 0 al 10): | |  |