

EJERCICIO. Puntuar con el tiempo la confianza en creencias nucleares nuevas

En la primera línea del formulario 12.7, escriba la creencia nuclear nueva que haya reforzado en el formulario 12.6. A continuación, escriba la fecha y puntúe la creencia colocando una X sobre el número de la escala que mejor represente la medida en que encaja con sus experiencias actuales. Si no cree en ella, ponga la X en el 0 de la escala. Si cree plenamente en ella, ponga la X en el 100. Para medir la evolución de la creencia nueva, vuelva a puntuarla cada pocas semanas.

FORMULARIO 12.7. Puntuar con el tiempo mi confianza en una creencia nuclear nueva

Creencia nuclear nueva: _____

Puntuaciones de mi confianza en la creencia

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Fecha: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %