

Orden de lectura de los capítulos para la culpa o la vergüenza

A. Capítulos 1-4, como introducción de del libro.

B. Capítulo 15, para saber más sobre la culpa o la vergüenza y los métodos eficaces de expresarlas o reducirlas.

C. Capítulo 5, para fijarse objetivos e identificar señales personales de mejora que tengan sentido para usted.

D. Capítulos 6-9, para saber cómo utilizar registros de pensamientos para identificar y comprobar pensamientos relacionados con la culpa o la vergüenza y generar más pensamientos equilibrados o alternativos.

E. Capítulo 10, para saber cómo fortalecer sus pensamientos alternativos, utilizar planes de actuación para solucionar problemas y tener una actitud de aceptación ante problemas que no se pueden resolver.

F. Capítulo 11, para aprender a utilizar experimentos conductuales para comprobar supuestos asociados a la culpa o la vergüenza y elaborar supuestos nuevos que propicien cambios que tengan sentido y brinden mayor felicidad.

G. Capítulo 12, para ayudarlo a elaborar creencias nucleares nuevas; las secciones siguientes del capítulo (sobre la gratitud y los actos de amabilidad), para fortalecer creencias nucleares positivas y propiciar mejores relaciones y mayor felicidad.

H. Capítulo 13, si también hay depresión; capítulo 14, si también hay dificultades con la ansiedad.

I. Capítulo 16, para llevar a cabo un plan para seguir sintiéndose mejor con el tiempo.