

Aprenderás a utilizar autoregistros para que puedas identificar en que situaciones específicas o acontecimientos, aparecen esos pensamientos y como estos se correlacionan con lo que sientes y lo que haces.

Desarrollaras metacognición y empezaras a relacionar con tus pensamientos como hipótesis a comprobar y no como realidades absolutas.

Aprenderás a debatir tus pensamientos utilizando autoregistros completos.

Cuando hayas aprendido a debatir tus pensamientos, habrás cambiando tu forma de pensar acerca de ti, de los demás, de la vida, el futuro y con esto cambiaras la forma en que te sientes y actúas.

El vídeo lo podrás ver en Youtube, es privado, solo podrás acceder después de haber realizado tu pago, te pediré que me envíes la dirección de correo electrónico de tu cuenta de Youtube, una vez que se realice la autorización, te mandare vía correo electrónico la dirección del video, con el cual para poder verlo necesitaras iniciar sesión en Youtube con el correo electrónico que me enviaste anteriormente. Si no tienes una cuenta es sumamente importante que hagas una para que puedas ver el video.

También te enviare a tu correo electrónico, un pdf que es el material de trabajo que imprimirás y necesitaras para poder llevar acabo lo que enseñó en el video.

Una vez que realices tu pago, te pediré me mandes tu comprobante o captura de pantalla a 7444374747 o al correo electrónico omargarza77@outlook.com y también me envíes el correo electrónico que utilizas en tu cuenta de Youtube

Nota: Este vídeo no sustituye a un tratamiento psicológico completo, sin embargo es una buena forma de iniciar a cambiar tu vida, si es que en este momento poder diversas razones no puedes asistir a psicoterapia

www.psicoterapiaybienestar.org