

### A.B.C.

Rellene este autorregistro cada vez que sientas una emoción negativa

| <b>SITUACIÓN</b><br>(¿Qué pasó?) | <b>PENSAMIENTOS</b><br>(¿Qué pensé?) | <b>SENTIMIENTOS (EMOCIÓN)</b><br>(¿Qué sentí?) |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|
|                                  |                                      |  |

C/ Gardoqui 9, 3º izquierda. Bilbao.

Tel: 944214800

Email: [centrotadi@centrotadi.com](mailto:centrotadi@centrotadi.com)

[www.centrotadi.com](http://www.centrotadi.com)