



Name _____

THOUGHTS VS. FEELINGS

Read each statement. Decide whether it is a thought or a feeling. Write "T" for Thought or "F" for Feeling. Then choose one statement and rewrite it correctly.

I feel calm

Nobody likes me

I'm not good enough

I'm excited

This day is going to be terrible

Reflection

Choose one thought from above. Could there be another way to think about the situation?

Old thought: _____

New thought: _____

How would that change how you feel?



Nombre _____

PENSAMIENTOS VERSUS SENTIMIENTOS

Lee cada enunciado. Decide si se trata de un pensamiento o un sentimiento. Escribe "P" si es un pensamiento o "S" si es un sentimiento. Luego, elige un enunciado y reescríbelo correctamente.

Me siento tranquilo/a

Nadie me quiere

No soy lo suficientemente bueno

Estoy emocionado/a

Este día va a ser terrible

Reflexión

Elige una de las ideas anteriores. ¿Podría haber otra forma de ver la situación?

Pensamiento anterior:

Nuevo pensamiento:

¿Cómo cambiaría eso tu forma de sentirte?
