Registro de pensamientos alternativos	
1. Situación *¿Quién, qué, cuándo, dónde?*	
2. Emociones *a) Qué sentías* *b) Valora cada una (0-100%)*	
3. Pensamientos automáticos (imágenes) *a) Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma* *b) Rodea el pensamiento de alta tensión*	

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	
5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	
6. Pensamientos alternativos *a) Escribe un pensamiento alternativo equilibrado* *b) Estima (0-100%) cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado*	
7. Estima ahora las emociones *Vuelve a estimar las emociones del punto 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100%)*	