

Pensamientos relacionados con una situación que me provoca ansiedad social

Describe brevemente una situación social reciente en la que sentiste malestar (ansiedad)

Enumera todos los pensamientos que puedas recordar sobre esa situación. Incluye pensamientos que tuviste antes del evento, durante el evento y después del evento. Enumera un pensamiento por línea.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.