



Listado de culpabilizaciones

Instrucciones: elabora una lista con todas las culpabilizaciones que te hayas hecho en el pasado o que te hagas a menudo y luego valora la capacidad de cambio, motivación o ayuda para resolver el problema o situación en el que te encontrabas. Después, indica el nivel para hacerte sentir mejor en esa situación. Una vez hayas hecho la lista y la hayas puntuado reflexiona la utilidad de haber usado o seguido a ese crítico interno como forma para responder a ese problema o situación.

Culpabilización	Nivel de cambio (0-10)	Nivel de bienestar (0-10)	Utilidad (0-10)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Este autorregistro es propiedad intelectual de Insight Mental. Comunícate con nosotros a info@insightmental.com para más información.

Síguenos en nuestras redes sociales @insightmental