## **IDENTIFICANDO NUESTROS 3 JUICIOS MAESTROS PRINCIPALES**

## **(Yo soy…..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Beneficios** | **Costos** |
| Ejemplo Juicio Maestro: Yo soy INESTABLE | |
| Soy capaz de ver las cosas de diversas maneras.  Me permite involucrarme en muchas cosas.  Genera en mí alta capacidad de adaptación al medio. | Lo pasó pésimo en períodos depresivos.  Afecto a mi familia con mi comportamiento.  Me afectan las culpas. |
| 1. Yo soy………………. | |
|  |  |
| 1. Yo soy…………… | |
|  |  |
| 1. Yo soy………………. | |
|  |  |