MÉTODO DE RECONSTRUCCIÓN DEL DÍA

Primero, registra cuándo te levantas y cuándo te vas a dormir. Después reconstruye cómo estuvo tu día, como si estuvieras escribiendo un diario. Piensa en todo el día de ayer, desde el momento en que te levantaste hasta que te fuiste a la cama , y divide tu día en una serie de episodios. Dale a cada episodio un número y una descripción corta para etiquetarlo, como “desayunar con los niños” “revisar mis e-mails”…. Escribe la hora aproximada a la que cada uno de los episodios inició y terminó, sin traslaparlos y sin huecos de tiempo entre ellos.

Los episodios son como las escenas de una película. Uno termina y uno nuevo comienza cuando cambias de localización, actividad o la gente con la que estás.

Una vez que has identificado todos los episodios, visita nuevamente cada uno para describir los detalles emocionales. Revive cada uno en tu mente por un momento y haz el Test de Positividad para este periodo en particular.

Este método te ayudará a registrar los factores clave que disparan positividad o negatividad en tu día.