

2. a) Nombre de la persona _____
b) Tu relación con la persona _____

¿Qué tan razonable te parece este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= Nada razonable en lo absoluto 100=Completamente razonable)
¿Cómo te sientes después de considerar este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= No me siento mal en lo absoluto 100= Más intenso que nunca)

6. ¿Desde qué perspectiva podrías ver esta experiencia de manera que experimentes poca emoción?

¿Qué tan razonable te parece este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= Nada razonable en lo absoluto 100=Completamente razonable)
¿Cómo te sientes después de considerar este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= No me siento mal en lo absoluto 100= Más intenso que nunca)

7. ¿Cómo crees que la verás dentro de un año?