

MAPEO DE PENSAMIENTO

FUTURE THINKING

Lo peor (mis, pensamientos negativos, catastróficos , futuribles)	Algo posible	<u>2 escenario ideal . Forzar una visión muy positiva . Lo mejor</u>
<p>Voy a morirme-morirme No importa que tenga menos de 50 años igual se mueren miles Se murió un niño de 2 años Cada día mueren miles de personas en Italia y España En USA se duplica el contagio cada dos días.</p>	<p>Es posible que me infecte pero millones de personas se infectan y se recuperan</p> <p>Los muertos de España, Italia y usa responden a la vida en esos países.</p> <p>puedo pasarlo en mi casa aislado y seguir cuidándome por 14 días Mi salud es buena</p> <p><u>quitar las alertas estadísticas de contagios y muertos</u></p>	<p>No me contagio y mas bien salgo mas alentado con todos los cuidados que me estoy dando hago ejercicios Duermo un montón y como sano. Y puedo hacer al menos una certificación on line</p>

TOMALO CON CALMA....PERO TÓMALO....
ACCIONES DE PREPARACION EN MODO POSITIVO

Que pudo hacer para pareparme (máximo 10)

1. Pensar si me tengo que aislar como funcionamos . Arreglar la oficina para dormir
2. Tener un poco de las medicinas recomendadas para resfrio , tos y temperatura
3. Tener líquidos para 14 días
4. Libros novela de las cruzadas, optimismo aprendido
5. Tener el cell, la Compu y Tablet
6. Y tv con conexión a Netflix + NUTELA
7. Comprarme una bata y unas toallas rojas
8. Sacar efectivo

