A veces, me siento enojado(a) o disgustado(a), o tengo otras sensaciones que no me gustan.

Cuando me siento así, puedo usar la habilidad de cambiar de pensamiento y mantenerlo. Esta habilidad tiene dos partes. La primera parte consiste en <u>cambiar</u> mis pensamientos.







Puedo cambiar mis pensamientos por algo que sea neutro o placentero.

La segunda parte consiste en **mantener** el pensamiento nuevo.

Puedo mantener un pensamiento nuevo prestando atención a los detalles del pensamiento nuevo.











La fuente principal de recursos e información sobre el autismo en Pensilvania

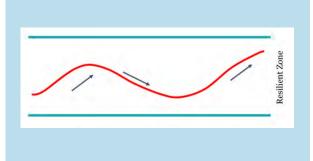
877-231-4244

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Cuando presto atención a los detalles de mi pensamiento nuevo, eso me ayuda a mantener fuera de mi mente los pensamientos desagradables.



Si uso la habilidad de cambiar de pensamiento y mantenerlo, puede ayudarme a mantenerme en mi zona de resiliencia o zona "OK".



Cuando estoy en mi zona de resiliencia o zona "OK", puedo trabajar en mis objetivos.







La fuente principal de recursos e información sobre el autismo en Pensilvania 877-231-4244

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.