

Membresía De Crecimiento Personal

Módulo 2: Hoja de Trabajo Cómo Lidiar Con Pensamientos Negativos

- 1. Su diálogo interno, ya sea que sea consciente de ello o no, lo sabotea (negativo) o lo apoya (positivo). El diálogo interno negativo puede resultar en estrés innecesario, ansiedad, depresión, dudas, etc.

ANXIETY



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

2. El diálogo interno positivo fomenta la confianza en uno mismo, el afrontamiento eficaz, los logros y una sensación general de bienestar.



Entonces, pregúntese:

3. "¿Mi diálogo interno me está edificando o derribando?" "¿Mi forma de pensar me está ayudando o me está obstaculizando?"

Instrucciones:

1. Piense en un momento reciente en el que experimentó pensamientos negativos o inútiles.

una. Cual era la situación?

B. ¿Cómo te sentiste?

C. ¿Qué hiciste?

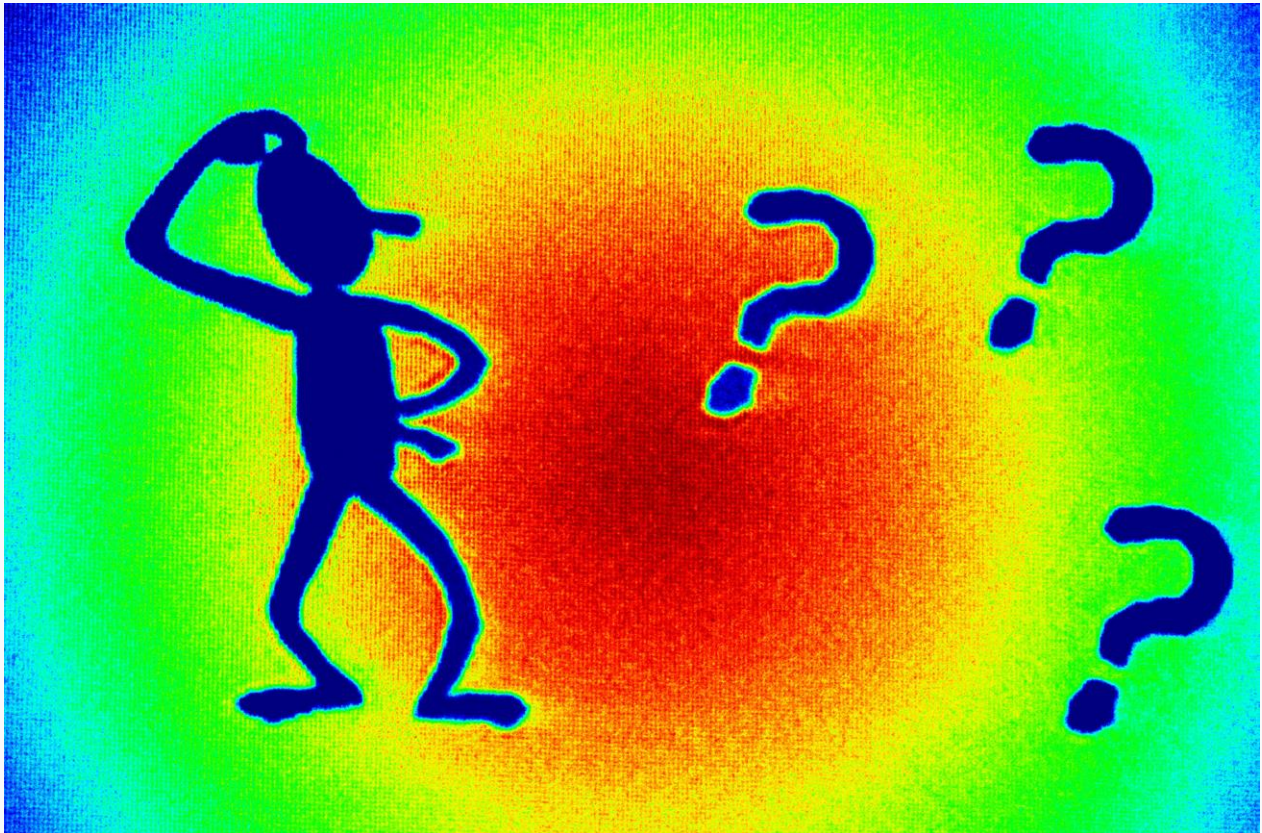
2. Ahora, use esta guía paso a paso y vea si cambiar su forma de pensar podría traer un mejor resultado.

3. Teniendo en cuenta lo que ha revisado aquí, ¿qué cosa está dispuesto a comenzar a hacer que pueda ayudarlo a manejar mejor sus pensamientos negativos?

Cambiar su diálogo interno

- Reconozca cuándo tiene pensamientos negativos o inútiles.
- ¡Detener! Cuando te encuentres pensando negativamente, di ALTO (en silencio) para detener la espiral descendente de pensamientos que te llevan a la tristeza, la culpa, la ansiedad, la duda, el dolor, etc.
- Desafíe lo que se está diciendo a sí mismo utilizando las diversas preguntas a continuación.
- Cambie los mensajes negativos que se está diciendo a sí mismo por otros más realistas / positivos para generar emociones más agradables y útiles.
- ¡Disfruta el momento y la sensación que acabas de crear!

Desafiando tus pensamientos



- ¿Es útil este pensamiento? ¿Qué es un pensamiento más saludable?
- ¿Qué le diría a un amigo en esta situación? (tal vez siga este consejo)
- ¿Qué evidencia tengo de que lo que estoy pensando es realmente cierto? ¿Cuál es la evidencia en su contra?

- ¿Existe alguna otra razón por la que podría haber ocurrido esta situación?
- ¿Hay otra forma de ver esta situación? ¿Cuáles son algunos otros puntos de vista?
- ¿Cuál es el peor / mejor / más probable resultado? Si sucediera lo peor, ¿cómo podría afrontarlo? ¿Lo sobreviviría?
- ¿Hay algo que pueda hacer al respecto ahora mismo? Si es así, tome las medidas adecuadas. Si no, acepta y sigue adelante.

Cuando notes que estás criticando a ti mismo repite los siguientes mantras mentalmente.

- 1.** Yo me amo y me acepto tal cual como soy ahora
- 2.** Yo me acepto a mi mismo