


CAMBIA PENSAMIENTOS QUE TE IMPIDEN SER FELIZ

 Melissa Watr
- Coaching & PNL -



Paso 1 detectar:

Piensas que...

1. ¿Necesitas que te amen y te aprueben todos?

2. ¿Eres valioso únicamente si logras cualquier cosa?

3. ¿Hay gente malvada que quiere dañarte?

4. ¿Es terrible que las cosas no salgan como tú quieres?

5. ¿Los demás son los culpables de tus penas?

6. ¿Si te sientes mal deberás enfocarte en esas emociones y pensar constantemente en ello?

7. ¿Es más fácil seguir cómo estás que hacer cambios?

8. ¿Necesitas a alguien más fuerte que tú?

9. ¿Lo que te ha pasado antes ha generado tus problemas y no se puede modificar?



Paso 2 transformar:

Lee el primer pensamiento que has marcado y reflexiona...

1. ¿QUÉ DIÁLOGO HA CAUSADO A ESTE PENSAMIENTO?

2. ¿QUÉ MIEDO LO REFUERZA?

3. ¿QUÉ EXPERIENCIAS CAUSARON QUE PIENSE DE ESTA MANERA?

4. ¿POR QUÉ ESTA FORMA DE PENSAR NO ES ÚTIL?

5. ¿QUÉ UTILIDAD TUVO EN SU MOMENTO?

6. ¿POR QUÉ ES ABSURDO PENSAR ASÍ EN LA AHORA?

7. ¿SI CAMBIO ESTE PENSAMIENTO, CUÁL SERÍA EL NUEVO?