



¿Qué te dices cuando algo sale mal?

Identifica tus pensamientos negativos automáticos y reemplázalos con un diálogo interno más positivo y constructivo.

Desliza para descubrir cómo transformar tu diálogo interno en 4 situaciones comunes 🙌



Situación 1: Trabajo o estudio

Cometiste un error en una tarea o recibiste una crítica.

✘ Pensamiento negativo:

- "Siempre hago todo mal"
- "No soy bueno para esto"

✨ Reemplaza con un pensamiento positivo:

Ejemplo:

"Cometí un error, pero también he hecho cosas bien."

Ahora Tu:

Situación 2: Familia o pareja

Tienes una discusión o sientes que no te entienden.

✘ Pensamiento negativo:

- "No me valoran"
 - "Nunca voy a ser suficiente"
-

✨ Tu pensamiento positivo:

Situación 3: Hijos o personas a cargo

Tu hijo no obedece o tiene una conducta difícil.

✘ Pensamiento negativo:

- "Soy un mal padre/madre"
 - "No sé manejar esta situación"
-

✨ Escribe tu mejor diálogo interno:



Situación 4: Estado personal

Te sientes cansado, triste o desmotivado.

✘ Pensamiento negativo:

- "No puedo con esto"
- "Nada va a mejorar"

✨ Tu pensamiento transformador:

Cambia tus pensamientos, cambia tu realidad

💬 Comparte este carrusel con alguien que necesite recordar el poder de su forma de hablarse a sí mismo.