

NUESTROS PENSAMIENTOS, la base del autoestima cómo cambiar los que nos limitan y sentirnos bien

Hazte muy consciente de lo que piensas y dices durante el día y cómo te hace sentir. Tómate 5 minutos cada noche durante esta semana para recordar tus pensamientos y palabras del día .

Mis pensamientos positivos principales (los más repetitivos, los más fuertes) fueron:
ej: me encanta lo que hago / se que yo puedo / la gente es amable

Pensándolos me sentí:

Mis pensamientos negativos principales fueron:
ej: soy muy perezosa / no tengo tiempo / es difícil lograr lo que quiero

Pensándolos me sentí:

Mis frases positivas principales fueron:

Diciéndolas me sentí:

Mis frases negativas principales fueron:

Diciéndolas me sentí: