



PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Describe qué originó los sentimientos y pensamientos negativos que le están causando problemas.
2. Identifique las distorsiones de pensamiento y las creencias negativas que surgieron a raíz de aquel suceso desagradable que le impiden ser feliz.
3. Identifique las emociones negativas que experimentó a partir de lo sucedido, que motivaron las distorsiones de pensamiento y que le ocasionan sentirse de determinada manera.
4. Elimine las distorsiones de pensamiento. Sustitúyela con nuevas formas de pensamiento positivas, que deberá repetir hasta sentir que ya forman parte de usted.
5. Cuando aceche algún mal pensamiento, deténgalo de inmediato y elimínelo definitivamente. Sólo usted es el responsable de su forma de pensar. Nadie puede obligarlo o pensar o a sentir de determinada manera.
6. Como ya identificó las emociones y sentimientos negativos que se originan a partir de sus pensamientos o creencias distorsionadas, le será más fácil obtener un mayor control sobre lo que pudiera llegar a sentir.
7. Si tiene problemas para eliminar o modificar sus pensamientos negativos, plantéese las siguientes:

¿Por qué pienso cosas negativas acerca de mí?

¿Por qué no me quiero ni me respeto lo suficiente como para impedir continuar pensando negativamente acerca de mi persona?

¿Desde cuándo pienso así?

¿Qué influyó en mí o me hizo creer que yo debería pensar de esa manera?

¿Por qué le doy tanta importancia a la persona que me hizo pensar eso de mí?
¿Por qué no quiero ser feliz?
¿Por qué me estoy sabotando?
¿Acaso me aferro a mis pensamientos negativos como una forma de evitar enfrentar mi realidad o tomar decisiones importantes?
¿Estaré utilizando mis pensamientos negativos como una forma de culparme por algo?
¿Qué ganancias adicionales obtengo al aferrarme a esas creencias negativas?

Bibliografía

<https://psicologiaymente.com/clinica/pensamientos-automaticos>. (s.f.).

Egozcue, M. (2006). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Paidós Mexicana Editorial.