

Pensamientos Automáticos



¿QUE ES?

Comportamientos repetidos, de tal forma que no requiera tanta atención y concentración para llevarlos a cabo.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Son ideas que provocan que nos debilitemos, que perdamos la esperanza o que se interponen en el camino de mejorar su salud.



COMO SOBRELLEVAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Describe qué originó los sentimientos.
- Identifique las distorsiones de pensamiento.
- Identifique las emociones negativas que experimentó.
- Elimine las distorsiones de pensamiento.
- Cuando aceche algún mal pensamiento, deténgalo de inmediato.



PREGUNTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR

¿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?