

Cuando el pensamiento se detenga, intenta sustituirlo por un pensamiento positivo. A continuación, exponemos unos cuantos ejemplos pero debes buscar los pensamientos positivos que te funcionen y te hagan sentir bien a ti:

<b>PENSAMIENTO NEGATIVO</b>	<b>PENSAMIENTO POSITIVO</b>
No valgo para nada	Soy buena en esto y esto y esto...
Todo va a salir mal	Seguro que puedo arreglarlo
Soy un desastre, una inútil, una torpe...	Tengo muchas cualidades positivas
No puedo soportar esta situación	Soy una persona fuerte y he pasado por cosas peores
Nunca lo conseguiré	Si me esfuerzo, lo superaré