



¡OJO CON LOS PREJUICIOS!

www.cambiarparacrecer.com

Un prejuicio o suposición mantenida en el tiempo se convierte en una opinión. La opinión mantenida en el tiempo se convierte en una creencia. Y las creencias condicionan directamente nuestro estado de ánimo y así, también, el resultado de las acciones que emprendemos.



Identifica tus pensamientos limitantes

CON TU CUERPO

¿Cuáles son tus pensamientos acerca de tu forma física o tu imagen?

Ejemplos: *pienso que no me gusta cuando me miro al espejo, que todos están en mejor forma...*

CON TUS EMOCIONES

¿Qué pensamientos surgen junto a tus emociones desagradables (enfado, asco, miedo, inseguridad...)?

Ejemplos: *Cuando me equivoco me digo, ¡siempre te pasa lo mismo!, ¡eres inútil!; cuando me siento triste me autocompadezco buscando mis recuerdos más tristes...*

CON TU ACTITUD

¿Qué pensamientos te hacen sentir inseguridad y te afectan más?

Ejemplos: *Decirme que no soy lo bastante..... Repetirme que los demás son mejores que yo, que no voy a gustar...*

HABILIDADES PERSONALES

¿Qué creencias limitantes tienes respecto a tu comunicación con otras personas?

Ejemplos: *Creo que no sé hablar en público, pienso que soy demasiado tímido o tímida, pienso que no soy lo bastante inteligente, que se me nota mucho que...*