

Cambia el diálogo interno negativo por pensamientos positivos

Ejemplos

Diálogo Interno Negativo

Pensamientos Positivos

"No puedo, nunca lo he hecho."

"Es una oportunidad para aprender algo nuevo."

"Es demasiado complicado."

"Lo haré lo mejor que pueda, estoy aprendiendo."

"No tengo tiempo para hacer esto que quiero."

"Ahora no tengo tiempo pero voy a volver a examinar mis prioridades."

"Ni de broma va a funcionar."

"Lo voy a intentar con todos los recursos que tengo"

"Es un cambio demasiado radical, ¿y si fallo?"

"Si no lo intento no voy a saber si puedo lograrlo"

"No le importo a nadie, siempre soy yo quién tiene que hacer el esfuerzo. "

"Voy a centrar mis esfuerzos en la gente que me hace bien."

"Esto no se me da bien, no estoy mejorando"

"Con paciencia y persistencia lo conseguiré"

