

Auto-dialogo Positivo / Hoja Pensamientos para Afrontar



Afirmaciones positivas nos animan y ayudan a enfrentar los momentos angustiosos. Podemos decir estas palabras de ánimo a nosotros mismos y ser nuestro propio entrenador personal. Todos hemos sobrevivido momentos muy dolorosos y podemos usar esas experiencias para animarnos con las dificultades actuales. Ejemplos de pensamientos de adaptación pueden ser:

- Pare y respire, puedo hacerlo
- Esto pasará
- Puedo estar ansioso / enojado / triste y todavía hacer frente a esto
- Ya he hecho esto antes y puedo hacerlo de nuevo
- Me duele, es una reacción normal del cuerpo - que va a pasar
- Esto se siente mal y los sentimientos a menudo se equivocan
- Estos son sólo sentimientos, van a desaparecer
- No va a durar para siempre
- Dolor de corto plazo para obtener beneficios a largo plazo
- Me puedo sentir mal y todavía optar por tomar una dirección nueva y saludable
- No es necesario apresurarse, puedo tomar las cosas con calma
- He sobrevivido antes, voy a sobrevivir ahora
- Me siento así debido a mis experiencias pasadas, pero estoy seguro en este momento
- Está bien sentirse así, es una reacción normal
- En este momento, no estoy en peligro. Ahora mismo, estoy en seguridad
- Mi mente no es siempre mi amiga
- Los pensamientos son sólo pensamientos – no son necesariamente ciertos o facticos
- Esto es difícil e incómodo, pero es sólo temporal
- Puedo usar mi habilidad de adaptación y salir adelante
- Puedo aprender de esto y será más fácil la próxima vez
- Mantenga la calma y continúe



¡SÍ!

Escriba un pensamiento o una declaración positiva de adaptación para cada situación difícil o angustiosa - algo que puede decirse a sí mismo y que le ayudará a lograr a superar esta situación. Escríbalas en una hoja de cartón y llévela en el bolsillo o en el bolso para que pueda recordárselas.

Situación difícil o dolorosa	Pensamiento de adaptación / Declaración Positiva