

Tome Control Sobre Sus Pensamientos, Sentimientos y Comportamiento

Sus pensamientos manejan sus sentimientos y acciones. En la mayoría de las situaciones o eventos, si sus pensamientos son negativos entonces sus sentimientos serán negativos y puede actuar de esa forma.

Cuando se sienta mal (estresado, enojado, herido, asustado, ansioso, triste, deprimido, etc.), pare y pregúntese, ¿qué está detrás de estos sentimientos?:



1. ¿Qué he estado pensando o diciendo que me ha llevado a este estado de ánimo?
Por ejemplo: “nunca seré capaz de perder peso.”
2. ¿Este pensamiento es realista? ¿Estoy haciendo algo de la nada? ¿Hay evidencia para pensar esto?
Por ejemplo: “¿es verdad que no puedo perder peso?”
3. ¿Es útil para mí pensar esto?
Por ejemplo: “¿es útil para mí pensar, ‘no puedo perder peso?’”
4. ¿Qué pensamientos positivos puedo sustituir?
Por ejemplo: “nunca seré capaz de perder peso” se puede reemplazar con, “¡Puedo hacerlo!”.