www.supernanny-barcelona.com

CAMBIA TU DIÁLOGO INTERIOR

Marca con una «X» cada vez que realices alguna de estas pautas

1. Escucha tus pensamientos: A medida que transcurre el día, procura ser consciente de las palabras que se utilizas, en tu propia mente, para describir tus experiencias y la de los que te rodean.

2. Graba, anota o transcribe tu diálogo interior: Esto te ayudará a ver con mayor objetividad ***las palabras que usas***, porque se las saca del contexto mental de su uso.

3. Ordena, categoriza cada término: Al final del día, marca cada palabra o término como positiva, neutra o negativa respecto a lo que estamos tratando de lograr.

4. Sustituir por palabras más potentes: Para las palabras negativas, idear alternativas neutrales. Para palabras neutras, idear alternativas positivas. Para las palabras positivas, encontrar palabras alternativas que sean aún más positivas.

5. Pon las alternativas en las que te puedas ver: Haz una simple lista con las viejas palabras en la primera columna y apunta las palabras nuevas en la segunda columna.

6. Hacer del cambio algo habitual: Siempre que las viejas palabras aparezcan en tu diálogo interior, sustitúyela por la palabra alternativa. Continúa hasta que la sustitución sea automática. Cuanto más tiempo pases en la transformación de tu diálogo interior, más se reforzarán tus procesos de ***pensamiento positivo***.

7. Busca una palabra o frase clave: Son expresiones, palabras o frases extraídas de tu propia experiencia, de libros, o de personas o situaciones que hayas conocido, palabras o frases que sean significativas para ti y te ayuden a valorarte correctamente y a activar las conductas que quieres.