

DIÁLOGO INTERIOR POSITIVO

Las personas **somos lo que practicamos**.

Frecuentemente no nos paramos a pensar en nuestros aspectos positivos, o por los aspectos positivos de los otros o en los de la vida misma, por falta de costumbre, porque nunca nos lo hemos propuesto, porque no sabemos o porque ninguno nos ha enseñado.

La verdad es que no somos más positivos porque no lo practicamos.

Nuestra **autoestima** y nuestra **seguridad** dependen en buena parte de que seamos capaces de tener un **diálogo positivo con nosotros mismos** y que **sepamos reconocer** estas cualidades.

Cada media hora, deberíamos pararnos un momento y pensar en nuestras cualidades positivas y en lo mucho que **tenemos**. Un mínimo de veinte veces al día son siete mil por año. *Recordemos que somos lo que practicamos*.

Esta práctica (fijarse y "decirse" aspectos positivos) *se debe hacer extensiva y se deben observar y recordar los aspectos positivos de los otros*, de aquellas personas de nuestro entorno, de nuestros seres queridos, y, también de nuestra vida.

En el caso de los otros es importante **saber verbalizar** estas características positivas.

A continuación se propone un ejercicio que permite llevar a cabo un diálogo interior positivo

DIÁLOGO INTERIOR POSITIVO

Es de vital importancia educar el **diálogo interior positivo**, ya que no sólo tu auto-concepto depende en gran parte de lo que los demás puedan opinar de ti, sino que, mediante tu diálogo interior, lograrás elaborar los *elementos que te servirán para valorarte a ti mismo/a hoy, y en el futuro*, construyendo así tu identidad y tu seguridad personal.

Un diálogo interior positivo debería contener algunas de estas **expresiones** (se indican sólo a modo de ejemplo):

- « - Lo voy a hacer bien...»
- « - Lo estoy haciendo bien...»
- « - Estoy seguro/a de mí...»
- « - Tengo mis derechos...»
- « - Es importante que...»
- « - Tengo fuerzas...»
- « - Puedes confiar en mí...»
- « - Voy a pensar de forma correcta y realista...»
- « - Todo tiene ventajas e inconvenientes...»
- « - Debo ser asertivo...»
- « - Debo empatizar...»

- **Transcribe aquí las tuyas:** (no necesariamente deben ser las del ejemplo. Deben ser tuyas. Aunque si te sirven puedes utilizar las que quieras.)

Existen también las llamadas **Palabras o Frases 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**.

- **Transcribe aquí las tuyas:**
