

# CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

---

¿Qué evidencia tengo de este pensamiento o creencia?

---

¿Me ayuda tener este pensamiento?

---

¿Qué le diría a un amigo si me dice que tiene estos mismos pensamientos?

---

¿Existe otra forma de pensar sobre esto que me genere menos sufrimiento?

---

¿Me lo estoy tomando de forma personal cuando no lo es?