

Calla las Críticas Internas



Las palabras que te dices a ti mismo son importantes. Cuando empieces a usar palabras negativas, detente y sé más amable con ti mismo—como si estuvieras hablando con un amigo.

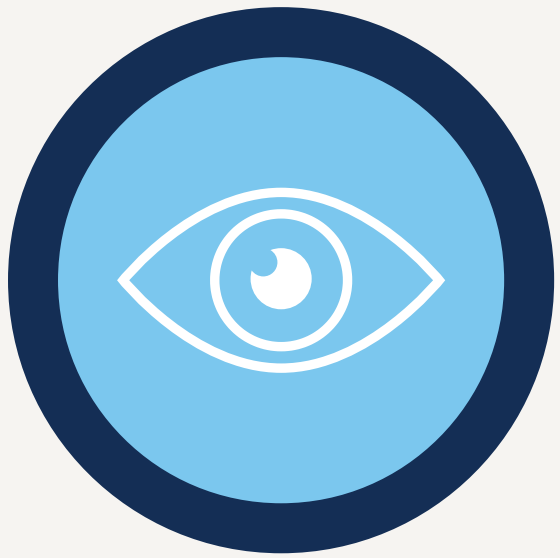
En vez de decir...	Intenta decir...
No sé lo que estoy haciendo. Esto es muy difícil.	Yo puedo hacer cosas difíciles. Puedo aprender. Puedo intentarlo de nuevo.
Tengo miedo.	He llegado hasta este punto, soy capaz de enfrentar este reto.
No soy suficiente.	Yo soy suficiente y tengo confianza en mi mismo para triunfar.
Tengo que hacerlo perfecto.	Avanzar y crecer es mejor que ser perfecto. Hay que tomar un paso a la vez.
Me equivoqué otra vez. ¿Por qué soy así?	Soy humano y los humanos se equivocan. ¿Qué puedo aprender de esto?
No valgo nada.	Merezco amor, paz, y felicidad, así como todos. Debo seguir adelante.



5-4-3-2-1

Práctica de Conexión

Las prácticas de conexión te ayudan a alejarte de las memorias no deseadas o emociones negativas. Usa esta práctica para centrarte en el momento presente. Esto puede ayudarte cuando te sientes agobiado, ansiosos o estresado.



5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes sentir



3 cosas que puedes oír



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear



ESTE ES UN



ESPACIO SEGURO



