

## Pensamientos positivos y negativos



Escriba algunos de sus temores acerca de sus habilidades en la parte izquierda de esta página. Haga una lista de los pensamientos en forma de oraciones o frases cortas. Luego, en la parte derecha, escriba los mismos pensamientos pero de manera más positiva. (Observe los dos ejemplos).

Usted encontrará que puede creer en cualquiera de las listas, pero los enunciados positivos son mucho más motivadores. Traiga estas listas para la próxima sesión, en la cual se hablará de los pasos que ya dio para comenzar a pensar positivamente.

<b>Manera negativa de pensar</b>		<b>Manera positiva de pensar</b>
Nunca lo había hecho antes.	o	Lo intentaré. Pediré ayuda si la necesito.
No puedo hacerlo lo suficientemente bien.	o	Intentaré hacerlo y progresaré de a poco.
_____	o	_____
_____	o	_____
_____	o	_____
_____	o	_____
_____	o	_____
_____	o	_____