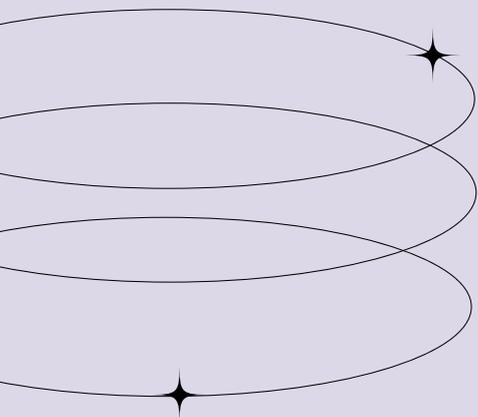


guía breve para debatir y cuestionar

a tu VOZ interior

con el amor de Jesús



Hazlo así

Identifica y cuestiona suposiciones básicas

Ejemplo: Si piensas "Siempre fracaso en todo", cuestiona esta suposición. Pregúntate: ¿Qué significa "todo"? ¿Realmente es "siempre"? ¿Hay ejemplos de éxitos, por pequeños que sean, que contradigan esta suposición?

Acción: Haz una lista de ocasiones en las que has tenido éxito, sin importar cuán pequeñas creas que sean.

Desafía el pensamiento todo o nada

Ejemplo: Si te dices a ti mismo "O soy perfecto o soy un fracaso total", examina esta creencia. La vida raramente es blanco o negro.

Acción: Encuentra y escribe ejemplos donde has tenido resultados mixtos, mostrando que no todo es extremo.

Reconoce y etiqueta pensamientos distorsionados

Ejemplo: Si te dices "Nadie me quiere", identifica este pensamiento como una distorsión cognitiva, como la generalización excesiva.

Acción: Practica etiquetar estos pensamientos y reemplazarlos con afirmaciones más equilibradas, como "Algunas personas me quieren y otras no, y eso está bien".

Prueba la realidad de tus pensamientos

Ejemplo: Si piensas "Nunca podré cambiar", busca evidencia que lo respalde y evidencia que lo contradiga.

Acción: Anota los cambios que has logrado en el pasado, incluso los que valoras como pequeños, y revisa esta lista cuando te sientas atrapado en este pensamiento.

Crea perspectivas alternativas con Inspiración de Jesús

Ejemplo: Si piensas "No soy lo suficientemente buena(o)".

Acción: Pregúntate cómo Jesús te vería. Recuerda que Él te ama incondicionalmente y que cada persona es valiosa a sus ojos. Reflexiona sobre sus enseñanzas y práctica verte a ti misma(o) con el mismo amor y compasión.