



COACH & MENTOR  
**JOSÉ DIAZ**

# **LIDERAZGO E INFLUENCIA PERSONAL**

**VIVIENDOLIBRE.ORG**

**TU MENTE, Y TU CAPACIDAD DE DOMINAR TUS  
PENSAMIENTOS, SON LAS RAÍCES DE TODOS LOS  
PROBLEMAS QUE ESTÁS VIVIENDO.**

**POR SUERTE, EXISTEN MÉTODOS PARA PODER  
ESCAPAR DE TODO ESTE PELIGROSO ENTRAMADO  
MENTAL.**

**EL PRIMER PASO ES IDENTIFICAR ESOS  
PENSAMIENTOS, Y EN QUÉ ÁREAS DE TU VIDA  
ESTÁN CREANDO VERDADERAMENTE  
AUTÉNTICO SUFRIMIENTO.**





VIVIENDO LIBRE

# Los 10 pensamientos negativos más comunes y las áreas más afectadas de tu vida.

Experto En Liderazgo E Influencia Personal

MENTOR JOSÉ DÍAZ





“

**LOS "PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS" SON CREADOS  
DE FORMA AUTOMÁTICA POR  
NUESTRA MENTE SIN QUE  
LOS BUSQUEMOS Y  
PERTURBAN NUESTRA  
FELICIDAD**

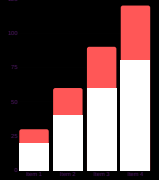
JOSÉ DÍAZ-



Tu felicidad y la de los tuyos depende en gran medida de que aprendas a identificar estos pensamientos, logres detectar en qué áreas de tu vida te están dañando y cual es el nivel de sufrimiento que están trayendo a tu día a día.







Salud:

Finanzas/Economía:

Trabajo:

Autoestima:

Relaciones personales de pareja:

Familia:

**EJERCICIO:**

**Anota tus porcentajes y tu nivel de sufrimiento en las áreas y luego comparte la info con el grupo.**

¿Qué porcentaje de  
pensamientos negativos tienes en cada  
área?

¿De 1 a 10, cual es tu nivel de  
sufrimiento en cada área?





# ¿CUALES SON LOS PENSAMIENTOS QUE MÁS UTILIZAS?

ANALIZA LOS 10 PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS MÁS COMUNES Y TOMA  
CONCIENCIA DE CUALES SON LOS QUE  
MÁS UTILIZAS



# LOS 10 PENSAMIENTOS NEGATIVOS MÁS COMUNES

## 1. BAJA AUTOESTIMA

Si algo es negativo, o malo es sólo mi culpa, y no hay solución: "He fallado por completo", "cualquier otro podría hacerlo pero yo no", "esto sólo me pasa a mí"...

## 2. LEER LA MENTE DE OTROS.

Castigarte por lo que "crees" que piensan otras personas de ti y de tus actos.

## 3. FUTURO

Pensar que el futuro va a desarrollarse de manera (a) o (b) sobre todo de manera negativa.

## 4. LO MALO VOLVERA A PASAR

Si algo malo ha pasado una vez, volverá a repetirse.



# LOS 10 PENSAMIENTOS NEGATIVOS MÁS COMUNES

## 5. MINIMIZAR LO POSITIVO

Ni cuando te ocurre algo bueno estas contento.

Ejemplo: "Puede que haya salido bien una vez, pero, no va a durar toda la vida"

## 6. DRAMATIZAR

Crear melodramas innecesarios ante las situaciones adversas.

Victimizarse ante situaciones que requieren de tu mejor versión.

## 7. PAREJA

Sobre un problema o situación:

"Esto es imposible de cambiar" o "tener expectativas muy altas"  
"no ser capaz de tomar una gran decisión"

## 8. JUZGAR

Hacerlo con nosotros mismos y con el resto:

"Soy un inútil", "mi compañero es imbécil",  
"mi jefe es tonto"... "mi pareja es lo peor", "esto seguro que no sirve para mí",...



# LOS 10 PENSAMIENTOS NEGATIVOS MÁS COMUNES

## 9. AUTO- CULPARSE

Esto o aquello esta saliendo mal, seguro que es por mi culpa".

## 10. CATRASTOFISTA

Todo lo que nos rodea va acabar mal.

### EJERCICIO:

**Anota cuales son los pensamientos que más utilizas en las áreas de tu vida que peor te van y luego comparte la info con el gurpo.**



**EL 90% DE ESTOS PENSAMIENTOS  
SON CREADOS DE FORMA  
AUTOMÁTICA POR TU MENTE..**



**¿CUANTO CAMBIARÍA TU VIDA, TUS  
RELACIONES O LAS ÁREAS MÁS  
AFECTADAS SI CONSIGUIERAS  
DOMINAR TU MENTE CONTROLANDO  
ESTE TIPO DE PENSAMIENTOS?**