



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

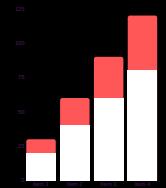
“

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 dia.





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 VOLVERÁ 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

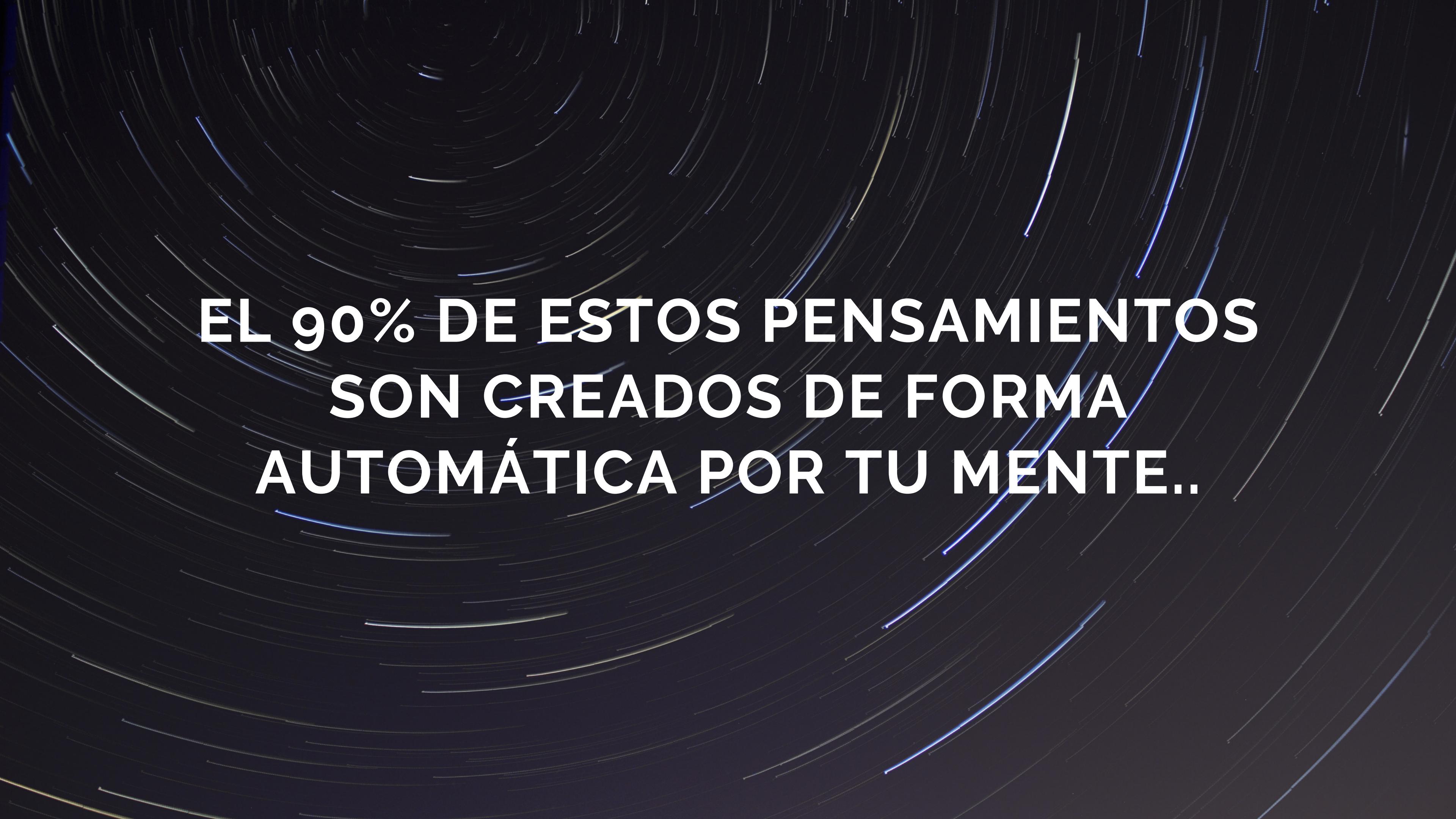
Esto o aquello esta
saliendo mal, seguro que
es por mi culpa".

10. CATRASOFISTA

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 grupo.**



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?