

SABIAS QUE

Nuestros pensamientos nos ayudan a reducir el estrés

ALGUNOS PENSAMIENTOS ANTE SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS:

- Con frecuencia no controlo las cosas importantes de mi vida
- Frecuentemente me altero cuando sucede algo inesperado
- Me he sentido nervioso/a
- No tengo confianza en mi capacidad para manejar mis problemas
- No puedo cumplir con todos mis deberes
- Me enoja frecuentemente por cosas que estan fuera de mi control

SI ANTE ALGÚN PROBLEMA TENEMOS PENSAMIENTOS DE FRUSTRACIÓN Y NEGATIVIDAD, PROBABLEMENTE NOS SENTIREMOS AGOBIADOS, TENSOS Y CON POCO CONTROL.

- Nadie se comunica
- Es demasiado
- No va a mejorar
- Nunca lo he hecho

POR EL CONTRARIO SI....

- Abriré los canales de comunicación al no interrumpir, a mis compañeros
- Lo analizaré desde un ángulo diferente
- Lo intentaré una vez más
- Siempre hay lugar para mejorar
- Estoy listo para aprender algo nuevo

SI ANTE LA MISMA SITUACIÓN, NUESTRO PENSAMIENTO ES POSITIVO Y DE APRENDIZAJE, VEREMOS LA OPORTUNIDAD DE CRECER Y APRENDER AÚN CON LOS PROBLEMAS MÁS DIFÍCILES

Cuida las palabras: DEBERÍA, SIEMPRE Y/O NUNCA....

- *DEBERÍA TENER EL CARIÑO Y ADMIRACIÓN DE LAS PERSONAS QUE QUIERO*
- *LAS PERSONAS NUNCA HACEN LO QUE YO LES PIDO*
- *DESEO SER EFICIENTE SIEMPRE*
- *MI EXPERIENCIA DICE QUE SIEMPRE FRACASO*
- *SIEMPRE LOS FACTORES EXTERNOS SON LOS CAUSANTES DE MI INFORTUNIAS SITUACIONES*
- *SE DEBERÍAN DESARROLLAR COMO YO QUIERO*

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

www.mipae.com