

CAMBIAR EL PENSAMIENTO NEGATIVO

Lea cada una de las siguientes declaraciones, luego escriba una declaración más positiva para reemplazar el pensamiento negativo.

Fecha: _____

Nombre: _____ Años: _____

- 1) Si no puedo hacer algo bien la primera vez, nunca seré bueno en eso.
- 2) Si me porto mal, entonces soy una mala persona.
- 3) No hago amigos fácilmente, así que a nadie le gusto.
- 4) Fallé una prueba, así que debo ser tonto.
- 5) No puedo hacer nada bien.
- 6) Mi mamá debe odiarme porque me gritó.
- 7) Si solo voy a estropear algo, entonces ni siquiera debería empezar.
- 8) No puedo soportar que la gente se ría de mí.
- 9) Soy malo en los deportes, así que ni siquiera debería intentarlo.
- 10) No puedo soportar cuando cometo un error.

- 11) Todo el mundo juega mejor que yo, por lo que ni siquiera debería pedir participar.
- 12) No terminé mi trabajo a tiempo. No debo ser bueno.
- 13) Mi maestro no me llamó. Debe pensar que no puedo responder a la pregunta.
- 14) Mi amiga no me invitó a sentarme en su mesa del almuerzo. Ya yo no le debo gustarle más.
- 15) Me visto diferente a los otros niños. Debo parecer tonto.
- 16) Siempre me equivoco.
- 17) Tengo que ser perfecto o a nadie le gustaré.
- 18) Si no sé una respuesta cuando el profesor me llama, soy tonto.
- 19) Si me interrumpen es porque nadie me escucha.
- 20) No seré capaz de soportar que mis amigos jueguen sin mí.