

TRABAJAR EL POSITIVIMOS



1. ANALIZAMOS Y PENSAMOS SOBRE UNA O VARIAS SITUACIONES NAGATIVAS (trabajo, relaiones sociales...)

2. Busca el lado positivo de dicha situación/es. Te puede ayudar a ello, buscar los aprendizajes o crecimientos que hayas podido alcanzar en dicho evento.

¿POR QUÉ ES NECESARIO VER LAS COSAS DESDE OTRA PERSPECTIVA?

El poder mirar una situación negativa desde un ángulo diferente al habitual o tomarnos nuestro tiempo para analizarla, nos puede ayudar a sentirnos con una mayor autoconfianza y positividad

3. CUIDADO CON LA RUMIACIÓN.

Utiliza la técnica **PARADA DE PENSAMIENTO** cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente "¡STOP!". Intenta tener mentalmente está palabra mientras te ataque el pensamiento intensivo.

