



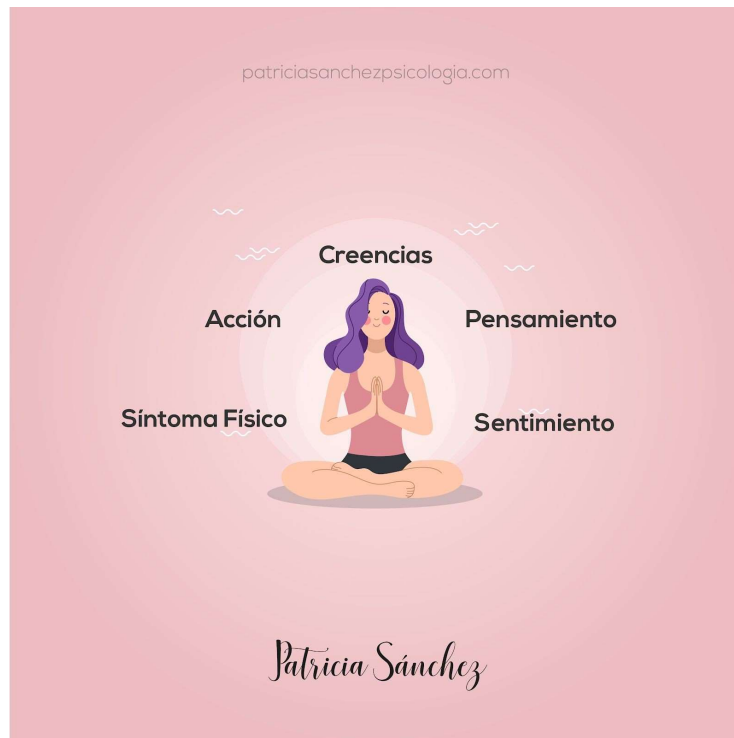
## GUÍA DE TRABAJO 1

EJERCICIO/S A  
REALIZAR

© Patricia Sánchez  
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

<sup>1</sup> Patricia Sánchez

Recordatorio de cómo funciona nuestra mente:



Vamos a empezar identificando los pensamientos agradables que tienes a diario o regularmente sobre tí y sobre tu futuro. Anota todos los que te vengan sin juicio ni sesgo.

Pensamientos agradables sobre mí	Pensamientos agradables de mi futuro

A continuación vamos a identificar, darles luz a tus pensamientos negativos. Esos que te molestan y a veces ni siquiera eres consciente de ellos. La manera de verlos y poderlos parar o transformar es precisamente escribiéndolos.

Pensamientos desagradables sobre mí	Pensamientos desagradables sobre mi futuro.

Con todos los pensamientos negativos ya sean sobre ti o sobre el futuro aplica uno o varios de los tips expuestos en la clase.

No te desanimes si no te salen a la primera. Recuerda que la práctica hace al maestro.

**Tú eres la capitana de tu barco. No tu mente.  
Dale las órdenes correctas. Y dirígete hacia  
dónde quieres llegar.**

Con amor,  
Patricia



Psicóloga especializada en mamás que desean vivir como las mujeres y madres que siempre imaginaron ser. [www.patriciasanchezpsicologia.com](http://www.patriciasanchezpsicologia.com)

Creadora de

