



## QUÉ ME DIGO

Dicen que *somos los peores amigos de nosotros mismos*. Nuestra mayor fuente de insatisfacción está en nuestro monólogo interior. No paramos de juzgarnos, criticarnos... de automaltratarnos. Con estas palabras, que nos hieren como cuchillos, vamos labrando nuestros miedos, ansiedades, fracasos...

La mayor parte de nuestros mensajes negativos son una apropiación de los juicios que hemos escuchado en nuestra infancia. Con el paso de los años, nos hemos creído ese juicio y nos lo decimos nosotros mismos.

Nosotros no somos ese juicio. Ese mensaje es aprendido y, como tal, puede ser modificado y sustituido por otros positivos. Para poder hacerlo necesitamos *conciencia* y *constancia*. Conciencia para darnos cuenta cuándo estamos usando tales juicios y constancia para poder decirnos en ese momento el mensaje positivo contrario.

Para facilitar este trabajo, te ofrecemos una lista de los posibles juicios negativos y las afirmaciones contrarias por las que puedes sustituirlos.

JUICIO NEGATIVO	AFIRMACIÓN POSITIVA
<b>Autoestima</b>	
Soy mala persona	Soy buena persona
No valgo nada	Soy valioso
Soy inútil	Soy útil
No merezco cosas buenas	Merezco cosas buenas
Soy tonto	Soy inteligente
Soy torpe	Soy habilidoso
Me avergüenzo de mí	Me enorgullezco de mí
No merezco ser amado	Merezco ser amado
No me gusta mi cuerpo	Me gusta mi cuerpo
Estoy enfermo	Estoy sano
Estoy loco	Estoy cuerdo
No merezco vivir	Merezco vivir
No me gusta cómo soy	Me gusta cómo soy

<b>Confianza</b>	
No confío en mí	Confío en mí
No confío en los demás	Confío en los demás
No me fío de mis actos	Me fío de mis actos
No puedo mostrarme como soy	Puedo mostrarme como soy, si quiero
No puedo mostrar mis emociones	Puedo mostrar mis emociones con tranquilidad
No puedo contarlo	Puedo decidir contarle o no
Estoy en peligro	Estoy a salvo
<b>Libertad</b>	
No lo controlo	Lo puedo controlar
Soy débil	Soy fuerte
Soy un fracasado	Puedo elegir
No puedo tener éxito	Puedo triunfar
Soy incapaz	Soy capaz
No soy suficiente	Soy suficiente
Soy pesimista	Soy optimista
No me puedo proteger	Puedo protegerme
<b>Responsabilidad</b>	
Tendría que haber hecho algo	Hago lo que puedo
Hice algo malo; soy malo	Puedo aprender de mis errores
No puedo equivocarme	Tengo derecho a equivocarme
Fue mi culpa; no merezco el perdón	Soy responsable de mis actos
<b>Otros</b>	

### Para poner en práctica

Cuando te des cuenta de que aparece un juicio negativo, respira, y de manera automática, sustitúyelo por la afirmación contraria.

Para que sea efectiva, la afirmación tiene que ser:

- breve,
- en 1ª persona,
- en presente,
- sin partículas de negación.