

6 creencias irracionales más comunes que contribuyen a recaídas

Creencias

PREGUNTAS PARA CUESTIONAR

1. Es demasiado difícil.

¿Por qué es "demasiado duro"?
¿Cómo contribuyes para que sea "demasiado duro"?

2. No puedo soportarlo.

¿Por qué no puedes soportarlo?
¿Eres bueno soportando algunas cosas?

3. No es justo.

¿Cómo ayuda pensar eso?
¿es la vida justa?

4. Yo / tú / usted / el mundo/ debería ser diferente.

¿Por qué?
Sin duda le gustaría que
actúen de manera diferente,
pero ¿por qué deberían actuar de la manera que
YO creo que deberían actuar?

5. Puedo salirme con la mía.

Quizás puedas. Es tu vida.
Nadie se va a dar cuenta ¿Qué quieres en tu vida?
¿Qué estás haciendo para obtener
lo que quieres?

6. No importa. me vale miercoles...todo

¿Qué es "todo"?

F. Michler Bishop, Ph. D., CAS

Algunos comentarios de las reuniones

- Y, ¿si estoy totalmente equivocado?
- Sí, es difícil, pero va a pasar, este pensamiento no es permanente
- Lo que vale la pena cuesta trabajo. Si es difícil, va a valer la pena
- Estoy seguro de que no será demasiado difícil (enfoque y prioridad)
- Es difícil, pero tendré un mejor futuro, vale la pena, tendré mejores resultados
- Tengo ganas de beber, es difícil soportarlo, pero voy a distraerme, escuchar música y el impulso pasa
- Poder hablarlo con las personas cercanas, buscar apoyo, respeto de otros