

Desafiando Pensamientos Irracionales

Pensamiento irracional	Desafiar pensamiento	Pensamiento racional
Siempre fracaso	Es cierto que siempre fracaso?	La verdad es que he hecho algunas cosas útiles en el pasado así que no siempre fracasare
Soy totalmente indigno	He hecho alguna vez algo que valga la pena?	He hecho cosas inútiles y indignas en el pasado PERO como también he tenido éxito en otras cosas no puedo decir que soy una persona indigna o sin valor alguno
Mi pareja me trata injustamente. Es una persona mala.	Es cierto que mi pareja me trata injustamente? Es una mala persona?	Mi pareja ha hecho cosas injustas PERO también ha hecho cosas para ayudarme y apoyarme por lo tanto no lo juzgare como una persona totalmente mala. Nadie es perfecto
Nunca me pasa nada bueno y nunca me pasará nada bueno	Es cierto que nada bueno me ha pasado?	El amor y apoyo de mi familia y amigos son cosas buenas que continúan pasandome
Siempre debo hacer lo imposible para estar cómodo	Es realista esperar a siempre estar cómodo?	El comfort tiene altibajos. Puede ser mejor tener un momento de incomodidad temporal si me ayudara a cumplir mis metas a largo plazo

<p>Cuando arruino algo, prueba lo que siempre he pensado, que soy un fracasado/a</p>	<p>Soy un fracasado/a?</p>	<p>Yo no juzgo a otros tan intensamente como me juzgo a mí mismo. Todos cometemos errores. Puedo cometer errores y aprender de ellos. Es lo que me hace humano no un fracasado</p>
<p>Tengo que hacerlo mejor y mejor que los que me rodean o no soy nada</p>	<p>Es cierto que no soy nada?</p>	<p>No necesito probar que soy mejor que otros para estar bien. Puedo estar contento y aceptarme como soy.</p>
<p>Como mi comportamiento adictivo prueba que soy un perdedor, nunca debería de confiar en mí mismo, y mis instintos, y siempre necesitare el consejo de los demás</p>	<p>Siempre necesito el consejo de los demás?</p>	<p>He cometido errores y continuare cometiendolos. PERO puedo confiar en mis pensamientos y sentimientos, y no necesito depender de la opinión de los demás para validarme o darme valor</p>
<p>Los demás son responsables por mi felicidad, los odio, y quiero castigarles o me quejo intensamente cuando me decepcionan</p>	<p>Estan los demas a cargo de mi felicidad?</p>	<p>Yo soy responsable por mi felicidad. Responsabilizar a otros no es realista, es injusto y no conduce a mi felicidad a largo plazo</p>
<p>Debo encontrar a la persona o creencia que estabilizara mi vida</p>	<p>Existe una persona o creencia que me hará feliz?</p>	<p>La vida es un proceso constante de aprendizaje de muchas cosas y relaciones con muchas personas. Es un viaje en el cual yo cambiare y creceré</p>
<p>Estoy aburrido/a y eso me incomoda. Lo único que puedo hacer para pasar el momento es mi comportamiento adictivo</p>	<p>Es cierto que la única opción es mi comportamiento adictivo?</p>	<p>Puedo hacer otras cosas para aliviar mi aburrimiento. Si intento alguna otra opcion puedo estar menos aburrido y me sacara de la mente el enfoque del comportamiento adictivo</p>

Cuales son tus pensamientos irracionales: