

## Cambiar su vocabulario para cambiar sus sentimientos

<b>En vez de pensar:</b>	<b>Pruebe pensar:</b>
Debería	Es deseable
Debo	Prefiero
Tengo que	Decido que
Necesito	Quiero
No puedo	Decido que no
Debe	Debí mejor
Nunca	Raramente
Todos	Muchos
Siempre	A menudo
No aguanto	No me gusta
Espantoso	Altamente no deseable
Mala persona	Mal comportamiento
Soy un fracaso	Falle en
<b>Aquí hay algunos ejemplos:</b>	
Tengo que salir bien.	Quiero salir bien.
No deberías hacer eso.	Prefiero que no hagas eso.
Tú nunca me ayudas.	Tú raramente me ayudas.
No aguanto mi trabajo.	No me gusta mi trabajo.
Eres un niño malo.	El comportamiento no es deseable.
Soy un perdedor.	Falle en esta tarea.
Necesito amor.	Quiero amor, pero no lo necesito.

Los sentimientos disfuncionales y angustias, son a menudo causados por la manera en que pensamos de los eventos; no son los eventos por sí solos, se puede cambiar el grado de sus sentimientos y comportamientos usando ésta lista de intercambio de palabras, así como utilizaría una lista de intercambio para comidas no saludables. Cuando trate por primera vez con esta nueva manera de pensar, puede que se sienta bien. Pero entre más lo haga, de la forma más natural que pueda, se convertirán en sus creencias realistas.

Por Robert E Sarmiento, Ph.D.

I: Yo debería ser como Héctor, levantarme temprano, ser exitoso...

R: Me gustaría ser como Héctor... me gustaría tener ciertas cualidad...

AAI: Si no soy como Héctor, no soy una buena persona, no valgo la pena.

I: Yo debería siempre entregar las cosas a tiempo...

R: Aunque prefiero presentar las cosas a tiempo, no siempre puedo hay factores que no están bajo mi control.

AAI: El que no entregue las cosas a tiempo, no me hace una mala persona.

I: Nadie me quiere, todas las mujeres me rachazan, soy una mala persona y no le voy a gustar nunca nadie.

R: Algunas personas sí me aceptan, otras me rechazan, pero esto no determina mi valor como persona.

AAI: Yo soy como soy y así me aprecio.

I: Soy muy malo relacionándome con los demás

R: En algunas ocasiones no me relaciono con los demás como me gustaría, pero en muchas otras sí lo hago.

R: Puedo mejorar en mis habilidades para relacionarme y puedo mejorar en x, y z.

AAI: La forma en que me relaciono con otros no determina mi valor como persona

I: Para la edad que tengo **no he hecho grandes cosas y soy un fracaso.**

R: He logrado destacar en muchas cosas, aunque **preferiría haber destacado** en muchas otras más.

AAI: Aunque no he logrado todo lo que quiero eso no determina mi valor

I: Creo que **nunca** voy a conocer a nadie, **nadie** me va a amar, nadie me va a querer porque en este momento no me siento muy bien con mi cuerpo.

R: ¿Le gusta lo mismo a todo el mundo? ¿Las personas me van a amar o querer sólo por mi cuerpo?

AAI: Mi cuerpo no determina mi valor como persona.