

FIGURA 5.1. Cuestionando creencias irracionales

Creencia Irracional	Cuestiona	Respuesta: Creencia Racional
Siempre fallo	¿ fallo?	La verdad es que he hecho algunas cosas que resultaron bien en el pasado entonces no siempre fallo.
No valgo nada.	¿Nunca he hecho algo que valga la pena?	He hecho algunas cosas inútiles y que no valen la pena, PERO como he tenido éxito en otras cosas, no puedo juzgarme a mismo como una persona que no vale nada.
Mi pareja me trata injustamente. Es una mala persona.	¿Mi pareja me trata injustamente? ¿Es una mala persona?	Sí, ha hecho cosas injustas, PERO también ha hecho muchas cosas para ayudarme así que no puedo juzgarle como una persona totalmente mala.
Nunca me pasa nada bueno y nunca me pasará.	¿Nunca me pasa nada bueno?	El amor y la ayuda de mis amigos y familiares son cosas buenas que me continúan pasando.
Siempre debo de hacer todo lo que sea posible por estar cómodo.	¿Es realista que siempre espere sentirme cómodo?	La comodidad tiene altibajos. Puede ser mejor tener un momento incómodo temporal si me ayuda a lograr mis objetivos a largo plazo.
Cuando me equivoco, pruebo lo que siempre he pensado: “soy un auténtico fracaso”.	¿Soy un auténtico fracaso?	No juzgo a otros tan duro como me juzgo a mí. Todos cometemos errores. Puedo aprender de mis errores, eso me hace humano y no un fracaso.
Tengo que ser el mejor o hacer mejor las cosas que la gente que está a mi alrededor o si no, no valgo nada.	¿Realmente no valgo nada?	No necesito probar que soy mejor que otros para sentirme bien. Puedo estar feliz y aceptarme tal como soy.
Debido a que mi adicción ha probado que soy un perdedor, nunca debo confiar en mí y en mis instintos y siempre necesitaré el consejo de otras personas.	¿Necesito el consejo de otros?	He cometido errores y continuaré cometiéndolo, PERO puedo confiar en mis pensamientos y sentimientos, no requiero contar con las opiniones de otros para probar lo que valgo.
Los otros son los responsables de mi infelicidad. Los odio, quiero castigarlos o quejarme amargamente cuando ellos me decepcionan.	¿Son las otras personas encargadas de mi felicidad?	Soy responsable de mi felicidad y dar a otros esta responsabilidad no es realista, además es injusto con ellos y a largo plazo no me conduce a mi felicidad.
Debo encontrar a alguien o algo que haga mi vida feliz.	¿Hay alguna persona o cosa o creencia que me pudiera hacer feliz?	La vida es un proceso de continuo aprendizaje y relacionarse con muchas personas. Es un trayecto en el que cambiaré y creceré.
Estoy aburrido y eso me hace sentir incómodo. La única cosa que puedo hacer es involucrarme más con mi adicción.	¿El usar es la única opción que tengo?	Puedo hacer otras cosas para aliviar mi aburrimiento. Si intento alguna actividad, puedo estar menos aburrido y sacarme de la mente el comportamiento adictivo.