



## **Desafiando mi creencia perjudicial**

¿Qué creencia fuerte y persistente tengo que ahora me doy cuenta que me provoca muchos problemas emocionales o de otra índole?

¿Qué está equivocado de esta creencia? ¿Qué hace que sea extrema, ilógica, poco realista o irracional?

¿De qué forma esta creencia me condiciona o condiciona a los demás? ¿Cuales son las consecuencias de aferrarme obstinadamente a esta idea?

¿Esta creencia me ayuda a obtener lo que deseo o me perjudica?

¿Hay alguna prueba que sustente esta creencia perjudicial y/o irracional?

Imagina que tratas de convencer a otra persona por qué no tiene sentido elegir esta forma de pensar, ¿qué contraargumentos podrían convencerlo/a?

Nota para mí mismo/a: Intentaré darme cuenta cuando esta creencia perjudicial aparezca en las raíces de algún malestar. Leeré con frecuencia lo que he escrito en esta hoja para ayudarme a pensar con mayor claridad, sentirme mejor y actuar con más sabiduría.