

12 Creencias Irracionales	12 Creencias Racionales
1a. Necesito el amor y la aprobación de aquellos que son importantes para mí, y debo evitar la desaprobación de cualquier fuente.	1b. amor y aprobación son cosas buenas de tener, y voy a buscarlas cuando pueda. Pero no son necesidades, puedo sobrevivir (aun incómodamente) sin ellas.
2a. Para ser una persona de gran valor, debo lograr y tener éxito en todo lo que hago y no cometer errores.	2b. Siempre buscaré en obtener lo mas que pueda - pero el éxito infalible y el ser siempre competente no es realista. Mejor me acepto a mí mismo como una persona, separada de mi desempeño.
3a. La gente siempre debería hacer lo correcto. Si son desagradables, injustos o egoístas, deben ser culpados y castigados.	3b. Es una pena que la gente a veces haga cosas malas. Pero los humanos aún no son perfectos, y molestarme no cambiará esa realidad.
4a. Las cosas deben ser como quiero que sean; de lo contrario, la vida será intolerable.	4b. No hay ninguna ley que diga que las cosas tienen que ser como yo quiero. Es decepcionante, pero puedo soportarlo, especialmente si evito la catástrofe.
5a. Mi infelicidad se debe a cosas que están fuera de mi control, por lo que es poco lo que puedo hacer para sentirme mejor.	5b. Muchos factores externos están fuera de mi control. Pero son mis pensamientos (no los externos) los que causan mis sentimientos. Y puedo aprender a controlar mis pensamientos.
6a. Debo preocuparme por cosas que podrían ser peligrosas, desagradables o aterradoras; de lo contrario, podrían suceder.	6b. Preocuparme por cosas que podrían salir mal no evitará que sucedan. ¡Sin embargo, se asegurará de que me enoje y moleste ahora mismo!
7a. Puedo ser más feliz evitando dificultades desagradables y las responsabilidades de la vida.	7b. Evitar problemas solo es más fácil a corto plazo; posponer las cosas puede empeorarlas más adelante. También me da más tiempo para preocuparme
8a. Todo el mundo necesita depender de alguien más fuerte que ellos.	8b. Depender de otra persona puede conducir a un comportamiento dependiente. Está bien buscar ayuda, siempre que aprenda confiar en mí y en mi propio juicio.
9a. Los acontecimientos de mi pasado son la causa de mis problemas y continúan influyendo en mis sentimientos y comportamientos ahora.	9b. El pasado no me puede influir ahora. Mis creencias actuales provocan mis reacciones. Puede que haya aprendido estas creencias antes, pero puedo elegir analizarlas y cambiarlas en el presente.
10a. Debería enojarme cuando otras personas tienen problemas y sentirme infeliz cuando están tristes.	10b. No puedo cambiar los problemas y los malos sentimientos de otras personas molestándome.
11a. no debería tener que sentir incomodidad y dolor - No puedo soportarlos y hay que evitarlos a toda costa.	11b. ¿Por qué, en particular, no debería sentir incomodidad y dolor? No me gustan, pero puedo soportarlos. Además, mi vida estaría muy restringida si siempre evitara las molestias.
12a. Cada problema debe tener una solución ideal, y es intolerable cuando una no se puede encontrar.	12b. Los problemas suelen tener muchas soluciones posibles. Es mejor dejar de esperar al perfecto y seguir con el mejor disponible. Puedo vivir con menos de lo ideal.