

Encontrando pensamientos alternativos

| Pensamientos inútiles habituales | Pensamientos alternativos más equilibrados |
|--------------------------------------|--|
| Filtro mental | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy solo notando las cosas malas? • ¿Estoy filtrando los aspectos positivos? • ¿Estoy usando solo unos lentes que oscurecen todo? • ¿Qué sería más realista? |
| Leer la mente | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy asumiendo que sé lo que otros piensan? • ¿Cuál es la evidencia? Esos son mis pensamientos, no los de ellos. • ¿Hay otra forma más equilibrada de ver las cosas? |
| Predicción | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy pensando que puedo predecir el futuro? • ¿Qué tan probable es que eso realmente suceda? |
| Compararse & sentirse mal | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy haciendo eso de 'comparar y sentirme mal'? • ¿Cuál sería una forma más equilibrada y útil de ver las cosas? |
| Autocrítica | <ul style="list-style-type: none"> • Ahí va otra vez ese crítico interno. ¿La mayoría de las personas que realmente me conocen dirían eso de mí? • ¿Es esto algo de lo que soy totalmente responsable? |
| Deberes & obligaciones | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me estoy presionando demasiado a mí mismo, estableciendo expectativas que son casi imposibles de cumplir? • ¿Qué sería más realista? |
| Juicios | <ul style="list-style-type: none"> • Estoy evaluando una situación o una persona. Así es como le doy sentido al mundo, pero eso no significa que mis juicios sean siempre correctos o útiles. ¿Hay otra perspectiva? |

| | |
|--|---|
| <p>Pensamiento emocional</p> | <ul style="list-style-type: none"> • El hecho de que algo se sienta mal, no significa que sea malo. Mis sentimientos son solo una reacción a mis pensamientos, y los pensamientos son solo reflejos |
| <p>Montañas & montículos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy exagerando el riesgo de peligro? ¿O estoy exagerando lo negativo y minimizando lo positivo? • ¿Cómo lo vería alguien más? ¿Cuál es el panorama general? |
| <p>Catastrofismo</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pensar que definitivamente va a suceder lo peor no ayuda en este momento. ¿Qué es lo más probable que suceda? |
| <p>Pensar en blanco & negro</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Las cosas no son totalmente blancas ni totalmente negras, hay tonos de gris. ¿Dónde está lo que sucede dentro de esas tonalidades? |
| <p>Recuerdos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Esto es solo un recuerdo. Eso fue antes y esto es ahora. Aunque ese recuerdo me molesta, no está sucediendo de nuevo en este momento. |