

## Cambia tu pensamiento

Comienza por escribir un pensamiento negativo que has tenido. Describe la situación en que se produjo el pensamiento. Desde aquí, toma tiempo para ver si estos pensamientos son realmente verdaderos. ¿Qué diría alguien ajeno a la situación?

<i>Pensamiento</i>	<i>Situación</i>	<i>¿Es cierto?</i>