

¿Qué puedo decir en su lugar?

Si cambias tus palabras, ¡puedes cambiar tu mentalidad! La mentalidad es importante para ayudarte a construir tu confianza y alcanzar tus metas. Utiliza esta hoja para practicar el cambio de las palabras que te dices a ti mismo cuando te sientes desanimado. ¿Cuál de estas dices?

¡Esto es demasiado duro para mí!

¡Nunca seré lo suficientemente bueno!

Cometí un error. ¡Debería renunciar!

¡Todos los demás pueden hacerlo excepto yo!

No tiene sentido. ¡Me rindo!

¡Nunca seré bueno en nada en mi vida!

