

Sea amable consigo mismo



Cuando nos sentimos estresados, es fácil ver las cosas que no funcionan o las áreas que no estamos haciendo lo mejor posible. En su lugar, ¡intente celebrar las victorias!

Paso 1: ¿Qué está haciendo bien? Escriba todas las formas en las que siente que está bien o que se encuentra bien en la vida:

Paso 2: Si un amigo viera todo lo que hace, ¿qué le diría para animarle?

Paso 3: A veces nuestros pensamientos se sentirán como un matón en nuestra cabeza, que solo nos dice cosas negativas. Nuestros pensamientos desempeñan un papel en cómo nos sentimos, y debemos rechazar y desafiar esos pensamientos, especialmente si solo aumentan nuestro estrés.

Utilice la tabla para ayudarlo a identificar las situaciones en las que se siente más estresado y tiene pensamientos negativos. Identifique los pensamientos que tiene y luego trabaje para cambiarlos por otros más equilibrados.

Situación	¿Qué pensamiento negativo surgió tras esta situación?	¿Qué sensación le causó esto?	¿Cuál es una forma más equilibrada de ver esta situación?	¿Qué sentimiento tengo cuando tengo un pensamiento más equilibrado?
Correr para dejar a los niños en la escuela, sabiendo que vamos a llegar tarde	"¿Por qué soy el único padre o madre al que le cuesta? ¡Todo el mundo va a pensar que soy un mal padre o una mala madre!	Vergüenza, bochorno	Puede que los niños lleguen unos minutos tarde, pero a partir de hoy voy a trabajar para crear un horario.	Más relajado Determinado