

Trampas del pensamiento

Cuando algo te hace sentir mal, muchas veces influye tanto lo que pasó como la forma en que lo pensaste. Anota el pensamiento, ponle nombre a la trampa y busca otra forma de verlo.

Banco de trampas

todo o nada · generalizar · filtro mental · leer la mente · adivinar el futuro · exagerar · razonamiento emocional · los debería · etiquetar · personalizar

Situación	Lo que pensé	Qué trampa es	Otra forma de verlo

Todos caemos en estas trampas. Ponerles nombre les quita fuerza.

