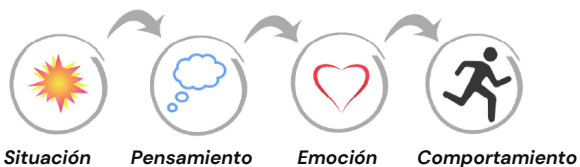


# CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR PENSAMIENTOS INNECESARIOS

Pensamientos innecesarios son ciertos tipos o patrones de pensamientos que nos causan tener un bajo estado de ánimo, ansiedad, estrés, o comportamientos negativos. ¡Tú puedes ayudar a tu cerebro a pensar de un manera más útil!

## COMPRENDE LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS



Colecta información sobre las experiencias de otros. Considera preguntarle a tus amigos y amistades más cercanas, como sus pensamientos influyen como ellos se sienten y cómo actúan.



## IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS INNECESARIOS

- Algunas personas tienen muchos pensamientos sobre su futuro.
- Algunas se enfocan en lo que otras personas piensan.
- Algunas ven el peligro alrededor de cada esquina.
- Algunas siempre se imaginan el peor de los casos.
- Escribe tus pensamientos, como te sientes y como respondes para identificar ciertos patrones.

## DESAFÍA TUS PENSAMIENTOS INNECESARIOS

Hazte preguntas sobre tus pensamientos:

- "¿Qué yo le diría a mi amigo si estuviera en esta situación?"
- "¿Hay otra posible explicación?"
- "¿Qué es lo peor que puede pasar?"
- "En el peor de los casos, ¿qué puedo hacer para sobrellevarlo?"

