

Tarea

# Cambia tu Diálogo Interno en 3 Pasos

**Nutri Vanne**

## TAREA: CAMBIA TU DIÁLOGO INTERNO EN 3 PASOS

Objetivo: Identificar un pensamiento negativo y reemplazarlo con un diálogo interno positivo y constructivo.

Instrucciones:

1. Identifica un Pensamiento Negativo: Durante el día, presta atención a un momento en el que te sorprendas teniendo un pensamiento negativo o limitante (por ejemplo, “No puedo hacer esto” o “No soy lo suficientemente bueno”).
2. Escribe ese Pensamiento: Anota ese pensamiento en una libreta o en tu teléfono.
3. Reemplázalo por una Afirmación Positiva: Cambia ese pensamiento por una versión positiva y más constructiva (por ejemplo, “Puedo mejorar poco a poco” o “Estoy en el proceso de aprender y crecer”). Escríbelo junto al pensamiento negativo.

Duración: Realiza este ejercicio una vez al día durante los próximos 3 días.

Propósito: Este ejercicio te ayudará a hacer más consciente tu diálogo interno, transformando pensamientos que te limitan en afirmaciones que te impulsan a seguir avanzando.