

REPROGRAMAR LA MENT

1. Motius pels quals m'importa tant la opinió dels demés en aquesta situació?
2. El que penso és real?
3. Frase d'acceptació i autocompassió [Aquesta frase representa l'acceptació del que et costa acceptar i el motiu pel qual decideixes acceptar-ho. (Accepto la meva gelosia perquè m'està ensenyant el que m'agradaria tenir i no tinc. Sentir aquesta emoció és normal i no em fa mala persona. El que importa és com decideixi actuar.)

4. **Afirmacions** [Recomano que un cop fets les afirmacions, les retalleu i les col·loqueu en un lloc on les revisitareu constantment. (Una llibreta, a la motxilla, al mirall del lavabo, al calaix dels mitjons...)]