

# TIPS PARA TRANSFORMAR TUS SABOTEADORES INTERNOS

Bienestar Universitario

Área de Psicología



1. Escucha tus pensamientos el contenido y la forma en que aparecen

2. Reconoce los mensajes que te repites a menudo ¿Cuáles son tus excusas cuando no logras algo? Identifica tus pensamientos frente a las situaciones.

3. Modifica tu comunicación interior, cambiando mensajes negativos por positivos que te animen y estimulen tus capacidades y habilidades.



4. Evita las justificaciones, deja de buscar culpables, admite la responsabilidad de tu vida, tus errores y aprende de ellos.

5. Solo tú puedes cambiar en la medida en que comprometas con lo que deseas. Establece planes concretos para dejar de repetir los mismos pensamientos y comportamientos.

6. Fortalece tu voluntad planteándote metas pequeñas que puedas cumplir y aumenten la confianza en ti mismo.

7. Persevera, alimenta tu interior, confía en ti mismo y sé optimista.

**¡CUANDO CAMBIAS LA FORMA EN QUE VES LAS COSAS; LAS COSAS QUE VES, CAMBIAN!**