

ALCANCÍAS POSITIVAS

Los diálogos internos positivos son algo que puede hacer para construir su autoestima, usar de apoyo cuando se sienta mal o para combatir pensamientos negativos. Capturar palabras, declaraciones, imágenes y colores positivos que lo hacen sentir bien puede ser un buen punto de inicio. Su alcancía puede mantener sus mensajes seguros hasta que los necesite. Siga las instrucciones de abajo para crear su propia Alcancía Positiva. Cualquier cosa en la que piense está bien ya que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Piense en los momentos de su vida en los que usa diálogos internos positivos. Tal vez es incluso antes de iniciar el día o al escuchar comentarios negativos provenientes de otras personas o incluso de usted mismo. O tal vez es cuando necesita un impulso de confianza para superar un momento difícil.
2. Llene cada moneda con palabras, declaraciones, imágenes, colores y formas positivas.
3. Decore su alcancía con colores que representen su positividad. También puede agregar palabras, declaraciones e imágenes adicionales.
4. Piense en cómo puede usar su Alcancía Positiva para un diálogo interno positivo la próxima vez que se enfrente a un desafío.

