

CURSO: APUESTA POR TI

AUTOMOTIVACIÓN: TUS PALABRAS GANADORES - PERDEDORAS



Posiblemente utilices **palabras perdedoras** como:

- **No lo sé, imposible, difícil, lo intentaré, he de, necesito, pero, difícil, algún día...**

Y quizás utilices **palabras ganadoras** como:

- ✓ **Escojo, me comprometo, sé, decido, posible, lo haré...**

EMOCIONES NEGATIVAS: “ME SIENTO...” SE TRANSFORMA EN

DEPRIMIDO

CAMÍNO DE DARLE LA VUELTA

FRACASADO

EN APRENDIZAJE

FRUSTRADO

DESAFIANTE

IRRITADO

ESTIMULADO

Anota tus “palabras perdedoras” y Emociones negativas, y a su lado anota la “palabra y/o emoción ganadora” que la sustituirá a partir de hoy:

MIS PALABRAS/EMOCIONES PERDEDORAS

/

MIS PALABRAS GANADORAS

_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____