

¿PORQUE NO HE MEJORADO BASTANTE?

- No he puesto lo suficiente de mi parte.
- No ha cabido de creerme las estrategias que me bajan lo funcionar.
- Creo que soy muy negativa. Negativismo ⇒ Bajo estado de ánimo ⇒ más obsesiones
- Siempre veo que todo lo ~~hago~~ mal.
- Estoy cansada de pensar ~~por momentos~~

NEGATIVISMO

PENSAR QUE TODO LO
HAGO MAL, QUE NO VOY
A SALIR DE MIS PENSAMIENTOS.
NO PONGO LO SUFICIENTEMENTE DE
MI PARTE PARA ESTAR MEJOR, ME
CREO POCO INTELIGENTE, Y CREO QUE
NO RAZONO LAS COSAS.

MÁS OBSESIONES.

TEMA DE Y
A VECES DE .

Bajo estado de ánimo.

ME CREO TODO LO QUE
PIENSO. ME CREO QUE NO
SOY ~~una~~ BUENA, MIS OBSESIONES.
Y TAMBIEN MI CARACTER A VECES
UN POCO FUERTE.