

Confrontando el Ego Mental

Después de meditar y observar tus pensamientos negativos, es el momento de escribirlos en un papel y de transformarlos.

Escribe en esta columna todos
tus pensamiento negativos

Escribe en esta columna las afirmaciones que
contrarrestan esos pensamientos

1- _____

1- _____

2- _____

2- _____

3- _____

3- _____

4- _____

4- _____

5- _____

5- _____

6- _____

6- _____

7- _____

7- _____

8- _____

8- _____