

## La magia de las palabras

### Descubre la forma de usar tu magia

Instrucciones:

1. Con una mirada honesta y consciente, escribe en el siguiente cuadro las palabras que normalmente dices sobre ti mismo (a) y sobre las personas y situaciones externas, teniendo en cuenta cada una de las categorías contempladas.
2. Lee las recomendaciones específicas que te damos más abajo para usar tus palabras de una forma más constructiva y positiva.
3. Vuelve a completar el cuadro, reformulando tus palabras, con base en las recomendaciones dadas y los ejemplos que te presentamos.

¿Cómo te defines a ti mismo?				¿Cómo hablas de la vida y las personas?	
Cualidades, defectos, formas de ser	Emociones y sentimientos	Deseos, planes, proyectos	Acciones	Situaciones Hechos Cosas	Personas
Ej: Yo soy malo para las matemáticas, yo soy tonto, yo soy bueno para el fútbol, yo soy alegre...	Ej: Yo me siento mal cuando..., yo sufro por..., Me preocupa..., me alegra...	Ej: Yo quiero..., yo quisiera..., me gustaría..., yo espero..., yo deseo...	Ej: Yo puedo hacer..., yo no puedo con..., yo canto mal..., yo me enfermo..., yo soy capaz de...	Ej: Esta situación me parece..., Eso es (fácil, difícil, horrible, maravilloso...), No soporto..., me gusta...	Ej: Ella es..., Él me hace feliz, Mi padre no me entiende, Nadie me apoya, La gente es..., me siento bien con ella..., tú me estresas...

Algunas recomendaciones:

- No te defines en términos absolutos, ten en cuenta que no somos de una sola forma para siempre, ya que el cambio es parte de nuestra naturaleza. Ten presente el poder de la expresión YO SOY. Todo lo que pongas después de ella es una impronta de identidad muy fuerte.
- Recuerda, aunque a veces las personas y las situaciones tengan relación con la manera cómo nos sentimos, en últimas somos nosotros los responsables de nuestros pensamientos y sentimientos. Usa tus palabras para hacerte cargo de lo que sientes y evita culpar a factores externos.
- Habla más de lo que **sí quieres** que de lo que **no quieres**, de manera que siempre pongas un panorama positivo con tus palabras (Ej: "quiero estar saludable", en lugar de "no quiero enfermarme").