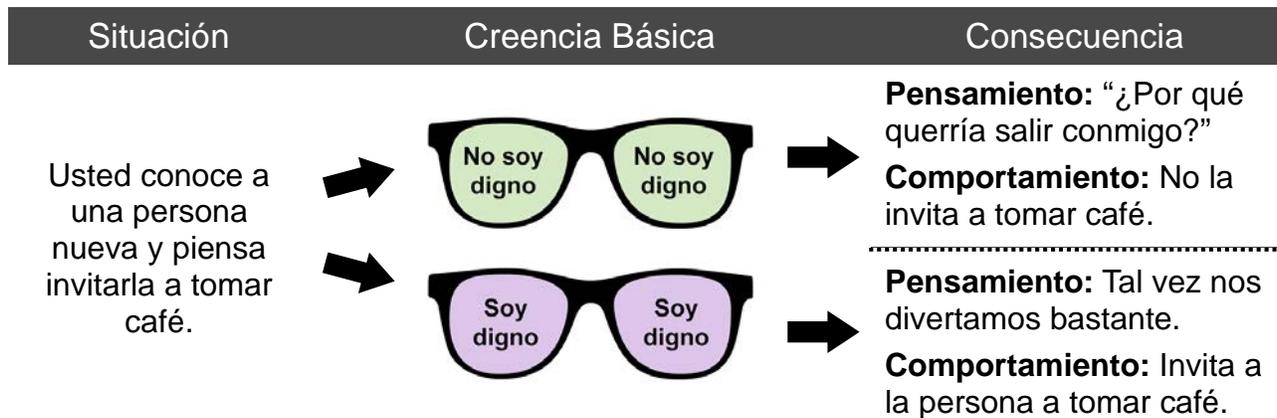


Creencias básicas

Cada persona ve el mundo de forma diferente. Dos personas pueden tener la misma experiencia y, sin embargo, tener interpretaciones muy diferentes de lo sucedido. Las **creencias básicas** son las creencias más arraigadas que influyen en la manera de interpretar nuestras experiencias.

Piense en las creencias básicas como si fueran unas gafas de sol. Cada persona tiene un "tono" diferente que le hace ver las cosas de forma distinta.



Muchas personas tienen creencias básicas negativas que genera consecuencias perjudiciales. Para empezar a desafiar sus creencias básicas negativas, primero tiene que identificar cuáles son. Estos son algunos ejemplos comunes:

No soy digno de ser amado	Soy un estúpido	Soy aburrido
No soy lo suficiente bueno	Soy feo	No valgo nada
Soy una mala persona	Soy anormal	No lo merezco

¿Cuál es una de sus creencias básicas negativas? _____

Anote tres evidencias contrarias a su creencia básica negativa.

1. _____

2. _____

3. _____