

Aquí hay algunas declaraciones que pueden usarse para reemplazar pensamientos inútiles.

Marque con una "X" las que crea que pueden resultarle útiles.

¿Qué cosas te has dicho a ti mismo en el pasado para superar?

¿Un brote de dolor o una situación difícil? **Agregue sus declaraciones útiles a la lista.**

X	LISTA DE DECLARACIÓN DE AFRONTAMIENTO
	El dolor pasa en un rato.
	Yo puedo con esto. Sólo tengo que superar este momento.
	Ya lo he superado antes y puedo superarlo de nuevo.
	Sólo tengo que concentrarme en lo positivo.
	No tengo que sufrir. Tengo habilidades que puedo utilizar para afrontar la situación.
	¿Qué le diría a un amigo que sufriera?
	¿Cómo puedo dar un buen ejemplo a mis hijos sobre cómo afrontar los desafíos de la vida?
	¿Cómo alguien a quien admiro afrontaría esto?
	Sólo tengo que concentrarme en otra cosa.
	Tal vez no hay cura, pero aún puedo vivir mi vida.
	Me concentraré en lo que puedo hacer, no en lo que no puedo hacer.

RECUERDA

Recuerde, es fácil pensar en declaraciones positivas cuando se siente bien. Pero, si estás de mal humor o tienes un ataque de dolor, es más difícil. Mantenga una lista de estos u otros útiles declaraciones en un lugar donde pueda encontrarlas fácilmente cuando más las necesite (por ejemplo, en su billetera, en su refrigerador, en su teléfono).