

Autodiálogo, escucha tu propia voz

Por: Ps. Jacqueline C. Hurtado T.

Qué es el autodiálogo?



- Es el diálogo interno que las personas mantienen consigo mismas, los pensamientos expresados en forma de lenguaje o discurso mental que guían la forma de actuar de la persona.
- Muchas veces se basa en creencias erróneas que vienen del pasado, nos generan sentimientos negativos y no nos dejan avanzar.



Cómo mejorar el autodiálogo?

- Toma conciencia de tu diálogo interno
- Cuestiona la forma en que te hablas y debate contigo mism@ sobre cada afirmación
- Modifica aquellas afirmaciones negativas por otras positivas que estén basadas en información real
- Vive en el aquí y el ahora
- Cultiva el hábito de ir mejorando tu diálogo interno
- Sé paciente contigo y con tu proceso
- Práctica la autocompasión
- Sé amable contigo, recuerda que eres dign@ de ser amad@.

Por qué es tan importante el autodiálogo?

- Las palabras que usamos para comunicarnos con nosotr@s mism@s tienen un profundo efecto en nuestra calidad de vida.
- Tienen **impacto directo** en nuestra autoestima, emociones y en las decisiones que tomamos



Principales formas de autodiálogo



- Debo/tengo: "Tengo que hacer todo bien"
- Autosabotaje: "No puedo hacerlo"
- Exceso de diálogo: sobreanalizar las situaciones
- Generalizar una situación a una definición de ti mism@: "No me resultó soy un@ inútil"

Frases que mejoran el autodiálogo

