



## **REINVENTA UNA SITUACIÓN QUE TE MOLESTE**

**1.- Piensa en una situación real en tu vida que te moleste y se produzca actualmente y descríbela por escrito.**

**2.- Imagina una nueva realidad para la misma.**

**Esta nueva realidad tiene que cumplir estas dos condiciones:**

- a. Que sea mejor que la actual.
- b. Una que puedas aceptar con convicción.

Una vez haya encontrado una que te convenza adóptala como si fuera cierta.