

# Guía de diálogo interno.

EJERCICIO PARA MEJORAR NUESTRA RELACIÓN PERSONAL



ENCONTRANDO  
EL EQUILIBRIO

NATALIA LÓPEZ PSICÓLOGA



# ¡MUCHAS GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ!

Enhorabuena, si has llegado hasta aquí, quiere decir que eres consciente de lo importante que es cuidar de nuestro diálogo interno y la relación que tienes contigo@ mism@.

Y para ello quiero compartir contigo este ejercicio, que sin duda espero que te sirva de gran ayuda.

Recuerda que siempre el primer pasó es ser conscientes y desde ahí comenzar a realizar pequeños acciones, pero sin duda, la práctica nos dará el cambio que quizás estemos necesitando.

# La importancia de mirar nuestro diálogo interno.

**El diálogo interno, se trata de la conversación o el autodiálogo que tenemos con nosotros mismos.**

Aquí podemos ver reflejada la relación que tenemos con nosotros mismos y cómo nos percibimos.

Puede que este diálogo interno sea **complicado**, porque de manera general, hemos aprendido a relacionarnos negativamente con nosotros mismos, siendo exigentes y poco comprensivos.

Es por ello que necesitamos **tomar consciencia** desde dónde nos estamos hablando y cómo lo estamos haciendo, para detectar nuestros comentarios **negativos, exigentes o críticos**, para poder reformularlos y aprender a relacionarnos de una manera: **sana, respetuosa y compasiva**.



# Ejercicio para mejorar mi diálogo interno:

¿Qué me digo a mi mismo?

¿Dónde lo he aprendido?

¿En que me ayuda esto que me digo?

¿En que no me ayuda esto que me digo?

¿Le diría esto a una persona que me importa y que quiero?

¿Que si le diría a una persona que me importa y que quiero?

¿Qué me ayuda que me digan los demás a mi cuando me siento así?

¿Qué me ayudaría decirme a mi mismo en esta situación?



Buscando el equilibrio es un espacio seguro para que aprendas a gestionar tus emociones y seas más consciente sobre ti y tus pensamientos. Buscando el equilibrio te ayuda a aprender a hacer una introspección saludable y empezar a conocer nuestro interior y enamorarnos de él.

Puedes encontrarme en:

 @natalialopezpsicologa

 623 448 582

 info@natalialopezpsicologa.com

 www.natalialopezpsicologa.com