

¿Qué Historia estoy siguiendo?

Pensamiento que aparece una y otra vez	¿Qué siento cuando este pensamiento aparece?	¿Qué hago cuando creo este pensamiento?	¿Cómo esto refuerza la historia original?	¿Qué haría si ese pensamiento no tuviera que decidir por mí?	Mi microgesto de valentía del día
 “Nunca voy a experimentar el amor”	<i>Emociones, sensaciones físicas</i>	<i>Conductas</i>	<i>“Cuando actúo así, ¿qué historia estoy alimentando?”</i>	<i>“Si no obedeciera ese pensamiento, mi vida se vería...”</i>	<i>Hoy voy a probar con:</i>