

MENSAJES INTERNOS PARA INTERPRETAR ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES

Incluso esto pasara.

Puedo tolerar cualquier cosa por un rato.

No soy perfecto, ni lo espero ser.

Estoy todavia bien, pase lo que pase.

Esto no me matara.

Lo que es, es.

No hay fracasados, solo diferentes de grados de exito.

Considerar el origen.

Un paso a su tiempo.

Esta situacion desagradable sera terminada pronto.

Yo puedo aguantar cualquier cosa por un rato.

Yo no permito que ninguno me cause un trastorno.