

Mi objetivo de hoy es:

Háblate con cariño

A veces, cuando algo no te sale bien, de tu interior surge una voz que te dice lo mal que lo estás haciendo. Para cambiar esto, piensa que la persona que se ha equivocado es tu mejor amigo y háblate como hablarías a ese buen amigo. No le niegues lo que ha hecho mal o en lo que se ha equivocado, pero díselo hablando con cariño, diciendo palabras amables, ofreciendo alternativas. Recuerda que tú eres tu mejor amigo.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

https://www.youtube.com/watch?v=R_vMynhj-pA

"A las palabras no se las lleva el viento. Cada palabra destruye o edifica, hiere o cura, maldice o bendice"