



Por una empresa (+) saludable

## Gestiona los pensamientos negativos



- ✓ Párate y escucha, ¿qué piensas?
- ✓ Racionaliza tus pensamientos y localiza aquéllos más negativos
- ✓ Reemplázalos por otros más ajustados a la realidad
- ✓ Relativiza y da la importancia que realmente tiene cada cosa
- ✓ Pon distancia en el tiempo



**Piensa y vive en positivo**