

Contra el estrés... PRÉMIATE

Hay un pensamiento distorsionado que nos puede provocar sentimientos negativos y favorecer una situación de estrés. Consiste en esperar “una recompensa divina”. En este estilo de ver el mundo la persona se comporta “correctamente” en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja mientras tanto imagina que está coleccionando “puntos” que podrá cobrar algún día.

Una madre de familia dedicada a sus hijos a todas las actividades extraescolares. La casa estaba imaculada. En el trabajo dedicaba más tiempo que nadie y se ofrecía voluntaria para todas las tareas extras. Permaneció durante años, esperando siempre algún tipo de recompensa o apreciación especial de sus hijos y de sus jefes, pero nunca llegó. Poco a poco se fue haciendo hostil y resentida. El problema fue que mientras ella estaba haciendo las cosas “correctamente”, se iba agotando física y emocionalmente.

No esperes esa recompensa divina **PRÉMIATE**, reconoce tus avances, felicítate por tus progresos y prémiate cuando consigas ciertos objetivos. Nunca menosprecies lo que haces por pequeño que sea.



**PALABRAS Y FRASES
CLAVE PARA
IDENTIFICARLOS**



Algún día me compensarán por el trabajo que hago
Algún día mi familia se dará cuenta de lo que hago por ellos
Algún día mis compañeros se darán cuenta de lo que les ayudo

MODIFICA EL PENSAMIENTO



LA RECOMPENSA AQUÍ Y AHORA

