

Tus Resultados

Número de A's _____

Número de B's _____

Cuatro A's o más:

Te han invadido "deprimentes" pensamientos y acciones negativas y te tienen bajo su control. Muy probablemente, estos pensamientos no te están haciendo la vida más fácil ni más feliz. Controla estos pensamientos "depressivos" y ¡siéntate en el asiento del conductor practicando la AMP! (Ver "Practicando la AMP" para obtener consejos sobre cómo lograrlo.)

Cuatro B's o más:

¡Tienes AMP! Tienes control sobre lo que dices y haces. Además, tienes una perspectiva saludable acerca de la vida.

Si tu actitud negativa se está apoderando de ti, ¡DETENTE! Tú puedes cambiar esa canción que traes en la cabeza. ¿Cómo? Aquí tienes algunos ejemplos:

- Se te olvidó llevar la tarea a la escuela. Si empiezas a pensar: "Siempre me equivoco" ¡DETENTE! Reemplaza esos pensamientos con "Cometí un error. Todo el mundo lo hace. De hoy en adelante voy a poner mis tareas en la mochila tan pronto como termine de hacerlas."
- Tus padres no te permiten salir con tus amigas si no les dices a dónde van a ir y a qué hora van a regresar. Si empiezas a pensar, "Mi vida es tan injusta" ¡DETENTE! Reemplaza esos pensamientos con, "No siempre estoy de acuerdo con mis papás, pero sé que ellos me cuidan. Por lo menos puedo salir."
- Ves un hermoso vestido en la vitrina de una tienda. Te lo pruebas pero no se te ve muy bien. Piensas, "Nunca me veré como yo quiero" ¡DETENTE! Reemplaza ese pensamiento con, "Este no es el estilo o corte para mi cuerpo. No soy un maniquí."