



# SUPERACIÓN TRAMPAS MENTALES



Las "trampas mentales" no son hechos, son formas de pensar que pueden limitar tu desempeño o felicidad por aceptarlos sin discutirlos, es momento de hacerles frente.

<b>EJEMPLO DE TRAMPA MENTAL</b>	<b>REENCUADRE MENTAL</b>
Hice una pregunta tonta !No soy inteligente!	Hice lo mejor que pude y puedo volver a intentarlo la próxima vez.
Sólo fue buena suerte que anotara ese gol.	
No puedo hacer nada al respecto.	
No le agrado para nada.	
Siempre me equivoco.	
No tengo amigos.	
Nunca voy a mejorar en esto.	