



El Trabajo de Byron Katie



AFIRMACIÓN

1. ¿ES VERDAD? (SÍ O NO. SI NO, CONTINÚA CON LA PREGUNTA 3.)
 2. ¿PUEDES SABER QUE ES VERDAD CON ABSOLUTA CERTEZA? (SÍ O NO.)
 3. ¿CÓMO REACCIONAS, QUÉ SUCEDE, CUANDO CREES EN ESE PENSAMIENTO?
 4. ¿QUIÉN SERÍAS SIN EL PENSAMIENTO?
-

INVIERTE EL PENSAMIENTO.

1. NEGATIVO - 3 MOTIVOS
2. A MI MISM@ - 3 MOTIVOS
3. YO AL OTR@ - 3 MOTIVOS
4. MIS PENSAMIENTOS - 3 MOTIVOS



RECUPERA TU PODER INTERIOR