



## EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

- 1. Nunca voy a poder resolver mis problemas de salud.
- 2. Estoy confundido.
- 3. No hay amor en la vida.
- 4. Estoy echando a perder mi vida.
- 5. Soy un cobarde.
- 6. Nadie me quiere.
- 7. Terminaré viviendo solo(a).
- 8. La gente ya no considera importante la amistad.
- 9. No tengo nada de paciencia.
- 10. Qué caso tiene seguir con esto.
- 11. Soy un(a) estúpido(a).
- 12. No soy mas que un estorbo.
- 13. Cualquiera que piense que soy una buena persona no me conoce verdaderamente.
- 14. La vida no tiene sentido.
- 15. Soy feo(a).
- 16. No puedo expresar mis sentimientos.
- 17. No encontraré lo que realmente quiero.
- 18. No soy capaz de querer.
- 19. No valgo para nada.
- 20. Todo es mi culpa.
- 21. ¿Por qué me pasan tantas cosas malas a mi?
- 22. Ya no me entusiasma nada.
- 23. Soy un inútil.
- 24. Traer niños al mundo es cruel porque la vida no vale nada.
- 25. Nunca saldré de esta depresión.
- 26. Todo se me desbarata.
- 27. No tengo suficiente fuerza de voluntad.
- 28. ¿Para qué levantarme?
- 29. Quisiera estar muerto(a).
- 30. Me pregunto si ellos están hablando mal de mi.
- 31. Las cosas se van a poner peor y peor.
- 32. Tengo un mal caracter.
- 33. Aunque hago lo mejor que puedo, los demás nunca están satisfechos.
- 34. La vida es injusta.
- 35. Nunca ganaré suficiente dinero.
- 36. No me atrevo a imaginarme lo que será de mi vida dentro de 10 años.
- 37. Algo anda mal conmigo.
- 38. Soy muy egoísta.
- 39. No puedo acordarme de nada.
- 40. Me siento herido(a) fácilmente.