

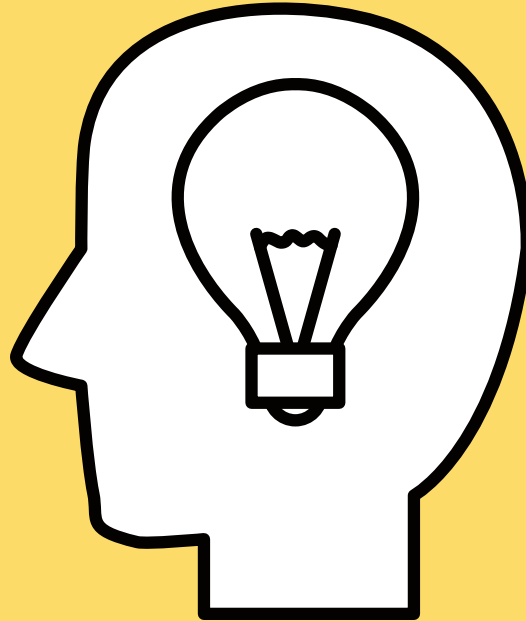


UN LIBRO DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO PARA PRE-
ADOLESCENTES

ASI ENTRENO A MI CEREBRO

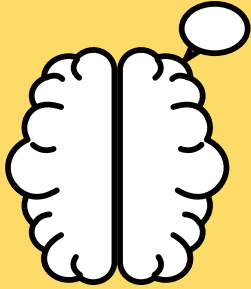
Por: Beatriz Martinez
Psicóloga Clínica y Maestra
Fundación Relaciones Sanas

En nuestro cerebro se están formando pensamientos e ideas todo el tiempo.



La manera en la que pensamos - nuestra mentalidad - tiene mucho que ver con las cosas que hacemos después.

Cuando tenemos una mentalidad fija pensamos así...



"No sé hacerlo y nunca aprenderé."

"Soy pésimo."

"No puedo cambiar o mejorar."

"Mejor me enfoco en lo que ya sé."



"Odio equivocarme."

"Me rindo."

Cuando tenemos una mentalidad de crecimiento pensamos así...



"Aun no se hacerlo. Voy a seguir practicando."

"Todavía estoy aprendiendo."

"Yo decido si cambio o mejoro."

"Aprender cosas nuevas es un reto y lo acepto."

"Equivocarme me ayuda a aprender."

"Si sigo intentando lo lograré."



**Hace algunos años no sabías ni podías
hacer muchas de las cosas que ahora
puedes hacer.**

**Imagínate si en ese momento hubieras
pensado de forma fija.**



**¿Habrías logrado todo lo que has
logrado?**

Siempre estamos aprendiendo...

**Algo que no podías hacer
cuando eras bebe:**



**Algo que no podías hacer
hace un año y ahora si:**

En vez de pensar así:

“No puedo.”



Es mas productivo pensar así:

“Aun no puedo.”



**Solo una palabra puede hacer toda la
diferencia.**



Mi Mentalidad Es Importante

Algo en lo que soy muy bueno...



Algo que todavía me cuesta:



Mi Mentalidad Es Importante

**Algo en lo que todavía
necesito practica...**



**Algo nuevo que me
gustaría intentar:**



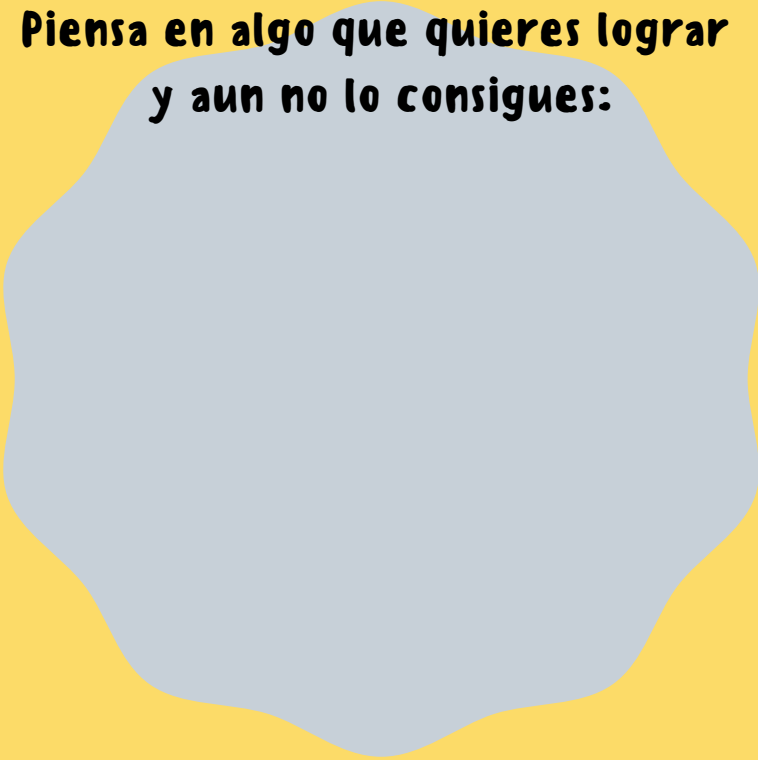
3 Cosas

Increíbles de Mi:

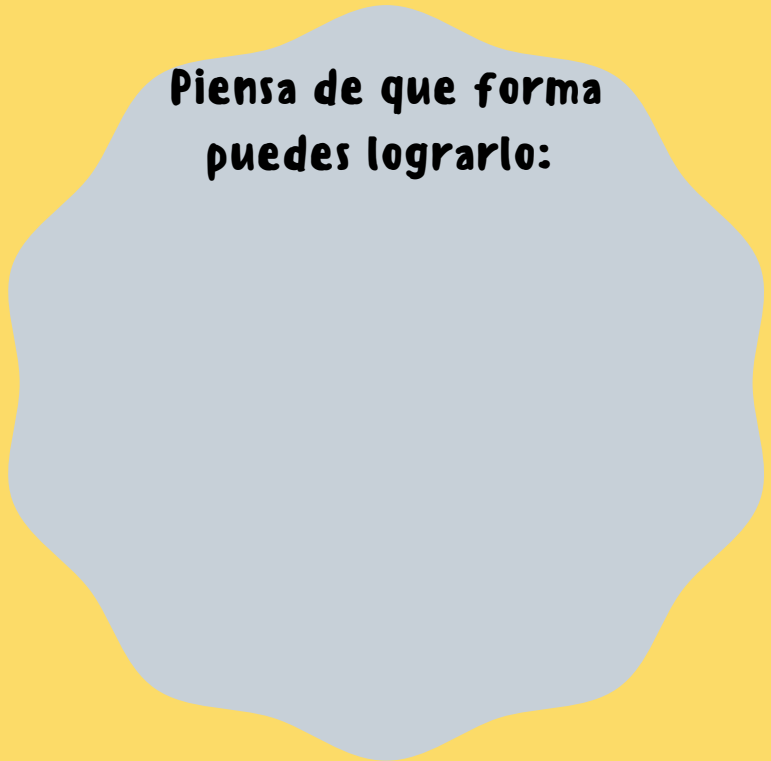


Mi Mentalidad Es Importante

**Piensa en algo que quieres lograr
y aun no lo consigues:**



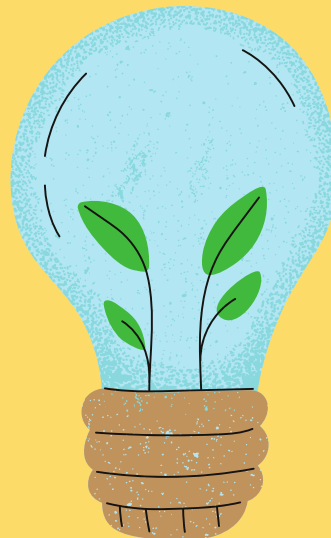
**Piensa de que forma
puedes lograrlo:**



Mi Mentalidad Es Importante

No siempre podemos controlar las cosas que pasan.

Lo que si podemos controlar son las cosas que pensamos y la forma en la que decidimos hablarnos a nosotros mismos.



Yo puedo entrenar mi cerebro...

Cosas para decirle a mi cerebro:



Cosas que no le dire a mi cerebro:



