

CHANGE YOUR WORDS CHANGE YOUR MINDSET

Self-talk is the **internal conversation** we have with ourselves.
Self-talk can be **positive** or **negative**, affecting the way we think
about **ourselves** and the **world**.

Through using **positive self-talk** you can **improve**: self-esteem, motivation,
physical health, resilience, and coping skills.

You can also **decrease**: anxiety, sadness, and stress.



NEGATIVE SELF-TALK

I am a failure.



I don't know.



This is too hard.



I give up.



I can't do this.



POSITIVE SELF-TALK

I am learning.

I will find out.

This is a challenge.

I need a break. It's ok to
rest when I need to.

I can always try again.

CAMBIE SUS PALABRAS CAMBIA TU MENTALIDAD

El diálogo interno es la conversación interna que tenemos con nosotros mismos.

El diálogo interno puede ser positivo o negativo y afectar nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos y el mundo.

A través del diálogo interno positivo puedes mejorar: la autoestima, la motivación, salud física, resiliencia, y habilidades de afrontamiento.

También puedes disminuir: ansiedad, tristeza, y estrés.



CONVERSACIÓN INTERNA NEGATIVA

Soy un fracaso.



No sé.



Esto es muy difícil.



Me rindo.



No puedo hacer esto.



DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Estoy aprendiendo.

Voy a averiguar.

Este es un desafío.

Necesito un descanso. Está bien descansar cuando lo necesito.

Siempre puedo intentarlo de nuevo.