



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Metalingüaje: Reformula frases negativas con práctica guiada (1/2)

Objetivo

Transformar frases negativas que contienen negaciones explícitas en afirmaciones positivas para mejorar tu diálogo interno y bienestar emocional.

Categoría

Autocoaching y desarrollo personal/ PNL

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

Materiales necesarios

- Papel y lápiz o dispositivo para escribir

Desarrollo del ejercicio

Fase 1: Reformulación guiada

Te propongo que reformules estas frases negativas, evitando el uso de palabras como "no", "nunca" o "jamás". Trata de transformarlas en afirmaciones positivas o neutras.

Ejemplo práctico de reformulación:

"No puedo con esto" ➡ "Puedo avanzar poco a poco, a mi ritmo"

 Fíjate cómo no solo eliminamos la palabra "no", sino que también cambiamos el enfoque: de una afirmación cerrada que bloquea, a una frase que abre una posibilidad, valida el proceso y transmite calma.

Ahora te toca a ti: prueba con las frases que te propongo y luego con las tuyas.

Frase negativa	Tu reformulación positiva
1. No puedo hacerlo	
2. Nunca hago nada bien	
3. No soy suficiente	
4. No merece la pena intentarlo	
5. Nunca me sale nada bien	



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

🧠 **Metalinguaje: Reformula frases negativas con práctica guiada (2/2)**

📌 **Desarrollo del ejercicio**

Fase 2: Reformulación personal

Ahora escribe al menos 3 frases negativas que suelen decirte o que te limitan, y luego intenta reformularlas evitando negaciones.

Frase negativa personal	Tu reformulación positiva

🏠 **Cierre del ejercicio**

Lee en voz alta tus frases reformuladas. Respira profundo y siente el cambio que produce usar un lenguaje más amable y constructivo contigo mismo.

💡 **Consejos**

- Concéntrate en usar palabras que hablen de progreso, posibilidad y aprendizaje.
- Habla en presente o futuro cercano para dar poder a tus frases.
- Si te bloqueas, vuelve a las frases modelo para inspirarte.

✅ **Utilidad**

Este ejercicio es perfecto porque:

- Cambia patrones mentales negativos.
- Potencia tu autoestima y motivación.
- Ayuda a manejar el estrés y la autocrítica.

🎁 **BONUS**

Frases guía para reformular:

- "Estoy aprendiendo a..."
- "Cada día avanzo en..."
- "Puedo intentarlo de otra manera..."
- "Este es un paso hacia..."
- "Confío en mi capacidad para..."

🌟 **"Las palabras que eliges son los ladrillos con los que construyes tu mundo interior."** — Autor desconocido