Roadwise SA de CV Productions
Guadalajara - Jalisco
3311918267 • info@roadwise.mx • roadwise.mx

Fecha **2026-03-31**

La regla de los 3 pensamientos

IMAGENES UTILIZADAS

GUION

Cada vez que tengas un pensamiento negativo, reemplázalo por tres positivos.

Esto entrena tu mente a buscar soluciones.

Con el tiempo, se vuelve automático.

FRASES (TTS)

1. Cuando te sientas inseguro, piensa en tres logros que hayas alcanzado.
2. Si piensas "no puedo", busca tres veces que sí has podido.
3. Reemplaza "esto es difícil" con "tres maneras en que puedo resolver esto".
4. Cambia "soy un fracaso" por "tres cosas en las que soy bueno".
5. Si te dicen algo negativo, responde con tres cosas positivas sobre ti.
6. Cuando te sientas estresado, piensa en tres momentos de calma.
7. Si piensas "todo sale mal", recuerda tres cosas que salieron bien.
8. Reemplaza "nadie me entiende" con "tres personas que me apoyan".
9. Cambia "esto no tiene solución" por "tres ideas para mejorarlo".
10. Si te sientes solo, piensa en tres personas que te valoran.
11. Cuando dudes de ti, recuerda tres veces que hiciste algo increíble.
12. Reemplaza "esto es un desastre" con "tres formas de aprender de esto".
13. Cambia "soy incapaz" por "tres habilidades que he desarrollado".
14. Si te sientes abrumado, piensa en tres momentos de superación.
15. Cuando pienses "no tengo tiempo", busca tres pequeños logros diarios.
16. Reemplaza "esto es imposible" con "tres maneras de intentarlo".
17. Cambia "esto no tiene sentido" por "tres lecciones que puedo aprender".

18. Si te sientes cansado, piensa en tres cosas que te motivan.
19. Cuando te sientas atrapado, recuerda tres veces que encontraste salida.
20. Reemplaza "esto no funciona" con "tres formas de mejorarlo".
21. Cambia "soy débil" por "tres veces que fui fuerte".
22. Si te sientes insignificante, piensa en tres personas que te admiran.
23. Cuando pienses "esto no es para mí", recuerda tres logros inesperados.
24. Reemplaza "esto es demasiado" con "tres pequeños pasos que puedo dar".
25. Cambia "no vale la pena" por "tres razones por las que sí lo es".

Documento generado desde TopicPromptStudio