



Aquests son els 6 tipus de pensaments negatius més importants

[inicentrareport]La nostra ment no para mai i sovint és ella la que ens provoca unes emocions o unes altres en funció dels nostres pensaments. Els pensaments negatius automàtics són molt comuns i ens sabotegen sovint fent que estiguem de mal humor o que perdem autoestima.

El més important de tot per deixar la negativitat és posar-hi consciència, per això et compartim els 6 pensaments negatius principals que expliquen els experts de Psicologia y Mente:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

I tu, tens alguns d'aquests pensaments negatius?

[ficentrareport]