

CÓMO DEBATIR PENSAMIENTOS IRRACIONALES O IDEAS LIMITANTES

- **ANÁLISIS DE VALIDEZ** (Evidencias, datos)
- **ANÁLISIS DE UTILIDAD** (Para qué me sirve)
- **TENER OTROS PUNTOS DE REFERENCIA** (Qué diría otra persona importante)
- **OTRAS CUESTIONES** (Qué puedes hacer, esto durará siempre..)