

*Objetivo: Cortar los pensamientos negativos.*

3. Cuando en algún momento del día comience tu mente a tener pensamientos negativos imagina que tienes una espada de sabiduría para cortar ese pensamiento y tomar una dirección positiva.

4. Piensa en algo positivo, que te guste mucho y dibújalo.

**Espada  
de sabiduría**



---

---

---

---

**Anota algunos de los pensamientos que has querido eliminar hoy con la espada de sabiduría**

Haz una tarjeta con el dibujo que acabas de realizar (para llevarlo encima) y cada vez que te venga un pensamiento negativo córtalo con la espada de sabiduría y obserba tu tarjeta.