Sol de Portocarrero
IES. Nº 1 – Almería
Departamento de Ciencias Sociales
Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

LA ECAFANDRA DEL OPTIMISTA

ALLAN PERCY

Cuando te dices…	Deberías decir…
«Me deprime que...»	«Este hecho me está enseñando que...»
«Habría que...»	«Voy a ver qué puedo hacer yo para que...»
«X se ha portado mal conmigo»	«X se siente confundido. Voy a ayudarle a ser una persona mejor»
«X me ha decepcionado»	«Mis expectativas sobre X estaban equivocadas. Ahora lo conozco mejor»
«Lo dejo por imposible»	«Voy a cambiar de estrategia»
«He fracasado en... »	«Estoy aprendiendo a...»
«Estoy muy enfadado»	«Me siento incómodo con la situación, pero seguro que tiene algo que enseñarme»
«Vamos de mal en peor»	«La situación ya sólo puede mejorar»
«Si hubiera..., ahora no estaría...»	«Voy a hacer..., porque quiero estar...»
«Me da miedo esta situación»	«Esta situación me ofrece la oportunidad de hacer algo que nunca antes hice»
«X es una mala persona»	«No consigo entender a X, pero todo se andará»
«Me gustaría que…»	«Voy a hacer todo lo posible para que...»
«No ha habido suerte»	«La próxima vez seguro que funciona»
«Esto ha sido un fracaso»	«Me hace ilusión empezar de nuevo y hacerlo mejor»
«Tengo un problema de difícil solución»	«Voy a encontrar una solución genial para ese problema»