

PRÁCTICA DE PENSAMIENTO POSITIVO

TÉCNICA: PARADA, RELATIVIZACIÓN, SUBSTITUCIÓN

MARCA CON UNA «X» CADA VEZ QUE APLIQUES ESTAS PAUTAS:

1ro. Para de pensar !! Obsérvate a ti mismo. Dispara tu alarma interior delante de sentimientos y emociones negativos. Si lo puedes conseguir en tres minutos mejor que en tres horas, y aún menos, en tres días.

--	--	--	--	--	--	--	--

2do. Relativiza !! Los acontecimientos de la vida, los comportamientos propios o ajenos, tienen la importancia que nosotros le otorguemos. De esta forma, conviene que revisemos si les damos una importancia relativa o si les damos, como pasa frecuentemente, demasiada relevancia. Es importante que observemos cómo frecuentemente no valoramos en su justa media la realidad que tenemos delante. " - Sólo son cosas de la vida", " - No pasa nada que no sea normal y previsible", " - Que no me guste no quiere decir que sea un drama". Un gran porcentaje de las ocasiones en las que nos sentimos malamente, la causa es la manera exagerada y desproporcionada en que percibimos la realidad. Revisa las pautas sobre **REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA**.

--	--	--	--	--	--	--	--

3ro. Sustituye el pensamiento !! Dice un proverbio tibetano: "Tal vez no puedas impedir que los pájaros vuelen sobre tu cabeza, pero puedes evitar que hagan un nido en tus cabellos". Como los pájaros, los pensamientos negativos no vuelven allá donde no les deja anidar.

--	--	--	--	--	--	--	--

- Cuando te encuentres delante de pensamiento reiterativos, cuando estés muy preocupado, cuando no te puedas sacar una idea de la cabeza, la técnica de substituir un pensamiento por otro es muy eficaz. Puedes substituirlo por cualquier pensamiento con la condición de que te guste y sea positivo para ti. No necesariamente deben ser pensamientos realistas, simplemente que te ayuden a substituir el pensamiento negativo.
- El tiempo que debe invertirse son **cuatro o cinco minutos** para cada substitución.
- **Cambia de actividad !!** Si con las tres pautas anteriores no consigues substituir el pensamiento negativo, cambia de actividad. Tal vez en otro momento podrás revisar esas ideas o creencias que te afectan negativamente.
- Sabemos que los cambios de pensamiento pueden comenzar a interiorizarse a partir de dos o tres semanas de haber comenzado la práctica, aunque el proceso puede durar unos cuantos meses antes de que se convierta en automático.

Otras prácticas cognitivas: Aprender a relativizar y Errores Cognitivos.