

ELIMINA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

El siguiente ejercicio te permitirá eliminar los pensamientos negativos o que te generan malestar, reuniendo pruebas de si tienen éstos base real o no con las siguientes preguntas. Lo mejor es que te sientas tranquil@ y relajad@ mientras haces esta actividad, por el contrario sintiendo cualquier tipo de malestar podrías dar por sentado que tus pensamientos son totalmente reales. Antes de comenzar lee la siguiente información:

INDICACIONES

1. Las respuestas a las siguientes preguntas te ayudarán a reunir pruebas de que tu pensamiento negativo se basa en la realidad o está distorsionado. Es cierto que nuestros sentimientos en sí son válidos ya que son producto de lo que sentimos, pero no constituyen una prueba de que los pensamientos que los originan se basen en la realidad
2. Tómate tiempo para decidir si tus pensamientos negativos tienen base lógica y, si no es así, empieza a no tomártelos tan en serio. De esta forma irás disminuyendo tu negatividad o malestar. Un recurso muy bueno para ello es escribir la creencia en cuestión y al lado la evidencia que lo delata. Para ello, tienes la tabla de abajo. Cuantas más veces llesves a la práctica esta dinámica más reducirás tu malestar hasta que llegue un momento en que ni lo sientas
3. Practica esta rutina durante mínimo 3 meses

