



GUÍA PRÁCTICA PARA EL MANEJO DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Los pensamientos negativos son los promotores principales de nuestro sufrimiento y malestar, junto con el desequilibrio físico y emocional, por eso es importante aprender a pensar positiva y realísticamente para liberarnos de la ansiedad y conectar con la felicidad.

Requisitos previos

Deja de creer que tú eres tus pensamientos

Lo primero que necesitas hacer, es saber que tú no eres tus pensamientos.

Estoy seguro que rara vez te has puesto a cuestionar lo que piensas, a considerar si quiera que puedes estar equivocado en tus pensamientos. Estamos tan identificados con nuestra mente, que damos por hecho que lo que pensamos es verdad, simplemente porque nosotros lo pensamos. De esta forma nos aferramos al pensamiento y este toma poder sobre nosotros.

La buena noticia, es que tú eres algo mucho más que tus pensamientos, eres un ser mucho más complejo e increíble que lo que piensas de ti, o lo que piensas en general. Entonces, primero, identifícate con quien realmente sí eres: esencia en consciencia que se da cuenta de sí mismo.

Entiende cómo funciona tu mente

Tu mente es increíble, está diseñada para darle forma, figura y color al mundo que experimentas. Sin embargo, esta mente a veces puede estar equivocada. Cuando tienes una creencia en tu mente, ella, con su percepción y atención, hace todo lo posible por demostrarte que tu creencia es verdad.

Existen prejuicios cognitivos que se llaman sesgos, aparecen en la atención, en la memoria y en la percepción, estos sesgos hacen que tu mente filtre la información que no le conviene para el mantenimiento de sus creencias, y agranda o magnifica la información que sí le sirve.

Por ejemplo, si tienes la creencia de que la felicidad no existe, tu cerebro solamente se fijará en las personas tristes cuando salgas a la calle, no se acordará de los momentos felices que sí has tenido, y aunque en el día seas feliz por 1 minuto, no se dará cuenta.

Entonces, necesitas entender que tu mente junto con tu cerebro, pueden caer en equivocaciones sobre cómo interpreta la realidad. Pues la mayoría del tiempo estás interpretando la realidad que te rodea.

Ahora sí, a desmentir los pensamientos con estas estrategias como ejercicios para entrenar tu mente:

1. Encuentra las pruebas

Encuentra los hechos de la realidad que fundamenten o demuestren que el pensamiento negativo es real. Luego, escribe el pensamiento contrario a ese pensamiento, y encuentra por lo menos tres hechos de que ese nuevo pensamiento es verdad.

Pensamiento negativo: la felicidad no existe

Hechos que lo sustentan: veo gente triste a mi alrededor

Pensamiento positivo: la felicidad sí existe

Hechos que lo sustentan: el señor del kiosco siempre está feliz

Entonces, como verás, cualquiera de los dos pensamientos puede ser verdad, aquí lo que importa es, ¿en qué eliges creer?

Relativiza tu pensamiento absolutista y llega a una nueva conclusión.

2. Escribe todos tus pensamientos

Es muy difícil trabajar con tus pensamientos negativos en tu mente, pues van muy rápidos, están conectados unos con otros, y cuando estás queriendo trabajar con uno terminas en pensar lo que vas a comer más al rato. Por eso necesitas sacarlos de tu cabeza y escribirlos en una hoja de papel. Te recomiendo escribir por lo menos una vez por semana, para que todas esas ideas de tu cabeza se tranquilicen en la hoja de papel.

3). Encuentra la distorsión de tu pensamiento

Hay ciertas estrategias que hace la mente para distorsionar la información que recibe del interior y del exterior, para comprobar tu creencia. Y esas son:

Totalizaciones: todo, nada, nadie, todos, siempre, nunca, blanco, negro

Generalizaciones: a partir de un hecho aislado, generalizas a toda la realidad

Inferencia arbitraria: llegas a conclusiones simplemente porque así lo crees

Adivinación del futuro: estar seguro de lo que va a pasar después

Lectura del pensamiento: estar seguro de lo que otros piensan de ti.

Tomarlo personal: creer que las acciones de los demás giran alrededor de ti

Culpar o inculparse: lo contrario a tomar responsabilidad

Magnificación, minimización: desproporcionar los hechos de su realidad original

Razonamiento emocional: a partir de algo que sientes, concluyes que así es la realidad.

Deberías: pensar en términos de debo de, deberías, no debería.

Etiquetas: dar por hecho una característica de la persona en base a sus acciones

Descartar lo positivo: enfocarte solamente en lo que sale mal

Así es que después de que anotaste tus pensamientos, descubre si tendrá alguna distorsión, esto por sí mismo te ayudará a desmentir las mentiras de tu mente y empezar a pensar más positivamente.

4. Relativiza tus pensamientos

Mientras más rígidos, absolutistas o extremos sean tus pensamientos, más probable es que estés en un error. Entonces, cada vez que te encuentres aseverando un pensamiento, nada más porque así lo sientes, o porque así te lo enseñaron, activa tu cuestionamiento y pregúntate de nuevo, con tu mente lógica, qué tan verdad es ese pensamiento y cómo lo puedes relativizar.

5. Invierte el proceso de creación

Para cambiar un pensamiento negativo, hay que invertir el proceso de creación de nuestra realidad. El proceso normal de creación es: pensamiento – palabra -acción. O sea, primero pienso “que mal me siento”, luego lo digo “hoy no voy a salir porque me siento mal”, y después, lo actúo.

Invertir este proceso significa que pienses en las acciones contrarias a ese pensamiento, si te sintieras bien, ¿qué harías? y entonces, te fuerzas a salir, mientras que dices, “hoy me siento bien”, y lo repites y lo repites hasta que tu pensamiento se genere y realmente te lo puedas creer.

6. Conviértete en científico filósofo

Los filósofos son científicos de la naturaleza humana, y me parece que nos caería muy bien que cada uno de nosotros fuera su propio filósofo de su propia naturaleza. Investígate a ti mismo, ponte pruebas, activa tu lógica y tu capacidad de razonar y encontrar pruebas para comprobar si tu pensamiento es verdad o no.

7. Respóndete como si te amaras

Ante cada pensamiento que te atormenta, le vas a responder como si fueras la persona que más te ama en el mundo. En lugar de creerle así porque sí, vas a dialogar contigo, tranquilizándote, diciéndote la verdad. El amor sano parte de ti mismo, no podemos amar a otr@, si no nos amamos previamente.

8. Pon a hablar a tus pensamientos

Este es un ejercicio muy divertido. Te sientas en un extremo de tu sillón, y te vas a personalizar en el pensamiento negativo, y vas a imaginar que frente a ti está el otro polo opuesto, tu pensamiento positivo. Y vas a convencer a tu pensamiento positivo de que tú eres verdad, hasta que se te acaben los argumentos. Buena idea, ¿Cierto?

Después, te vas al lugar de tu pensamiento positivo, y ahora, vas a convencer a tu negativo de que él está en una mentira y tú en la verdad.

Haz esto cuantas veces sea necesario, cambiando de roll hasta que se les acaben los argumentos. Al final, te sientas en medio, frente a los dos pensamientos, y les vas a decir, desde tu centro, desde tu yo, la conclusión a la que quieres llegar en verdad.

9. Decide lo que quieres pensar

No se por qué pensamos que estamos condenados a nuestros pensamientos, como si no tuviéramos la libertad de elegirlos. Por eso, yo te recomiendo que escribas todo lo que piensas sobre ti, el mundo y los demás, escribe todas tus creencias. Y vete una por una, eligiendo en cuál quieres creer, cuál te hace feliz y cuál no, y simplemente elige, toma la decisión de creerle o no creerle a ciertas creencias. Con esto, les quitarás muchísimo poder. Yo puedo tener un pensamiento negativo, pero elijo no creerle, y en ese momento, pierde su poder.

10. Activa las afirmaciones positivas

Las afirmaciones positivas son frases que dices en voz alta, pero impregnadas de sentimiento y emoción. O sea, al decirlas, realmente las sientes como verdad. Puedes hacerlas mientras que te relajas en las noches, enfocándote en tu respiración, en soltar la tensión, y al mismo tiempo puedes decirte a ti mismo

“estoy a salvo, tengo todo lo que necesito para ser feliz, mi mente tiene toda la capacidad para pensar positivo, elijo pensar positivo, me acepto como soy, me amo como soy”, etc.

11. Observa tu mente

Básicamente con este punto me refiero a meditar. Meditar observando tu mente, te permitirá conocer tu mente, y al conocer tu mente, sabrás cómo funciona y podrás tener una mejor relación con ella, tomando desde tu consciencia las riendas de ella. Para esto, simplemente siéntate a observar tu respiración, a mantenerte concentrado en ella, pero abierto a que tu mente genere los pensamientos que quiera generar.

Tú vas a observar todo ese movimiento, como si estuvieras viendo una carretera pasar frente a ti, donde los vehículos/ pensamientos aparecen, pasan, y se van.

Simplemente observa tu mente desde el observador consciente que eres. Haz esto tu rutina habitual, y verás que poco a poco tendrás más consciencia de cómo funciona tu mente