

## CÓMO RELACIONARME CON MIS PENSAMIENTOS

### *Reaccionando a lo que me dice mi mente*

Los pensamientos son prácticamente **imposibles de controlar** y además no siempre dicen la verdad, por lo que no tenemos que creernos siempre todo lo que nuestra mente nos dice.



### CÓMO RELACIONARTE CON TUS PENSAMIENTOS:

- ✓ **Observa tus pensamientos**, sin juzgarlos. **Son solo pensamientos**. Aprende a observarlos sin más, no hace falta hacer nada con ellos.
- ✓ Cuando estés dando vueltas a una preocupación, para de enredarte con ello. Puede ser útil escribirlos, como una forma de colocarlos en un plano físico para **tomar perspectiva** y distancia ellos. Una vez que los tengas escritos, observa que una cosa eres tú y otra tus pensamientos. Y que hay una parte de ti que es capaz de observarlos.
- ✓ Pon atención a todo lo que te rodea. **Fíate más de tus cinco sentidos**, con ellos experimentamos el mundo físico. Aprecia y nota las pequeñas sensaciones del día a día: olores, sabores, colores, formas, texturas, temperaturas, sonidos, etc.
- ✓ **Tú eres más que tus pensamientos**. Date cuenta que tus pensamientos son una parte pequeña de ti, nota cómo tú eres muchas más cosas aparte de tus pensamientos. Si tu eres una botella, tus pensamientos son unas gotas de toda esa agua de la que forman parte.
- ✓ **Mandas tú**. Hay momentos en que tus pensamientos intentan mandar sobre ti. Cuando los seguimos, estamos permitiendo que ellos manden sobre nosotros. Pero en ningún momento los pensamientos controlan nuestros brazos ni piernas ni el resto del cuerpo; nosotros podemos mandar en todo momento. Es más fácil cuando tenemos presentes metas y objetivos conectados a lo que nos importa.
- ✓ Céntrate en tus fortalezas y en tus virtudes. **Potencia aquello que te apasiona y se te da bien**; aquello que te acerca a lo que valoras.
- ✓ Vuélcate, también, en aquellas personas importantes para ti. Potencia aquellas cualidades con las que te sientes satisfecho/a.

