

## PENSAMIENTOS ¿CÓMO FUNCIONAN?

### ¿Cómo emergen los pensamientos y qué función tienen?

Los **pensamientos** forman parte de nosotros y nos visitan a lo largo de nuestro día a día. Si nos comunicamos con los demás, inevitablemente también nos vamos a comunicar con nosotros mismos.

Pueden existir pensamientos desagradables e incómodos que nos pueden ocasionar malestar y pueden dificultar nuestro proyecto vital.

Podemos tener la tentación de apartarlos o quitarlos, como una forma de controlar el no pensar en ellos. **Ya se ha demostrado que si hacemos esto será peor, ya que provocaremos que estén más presentes.**

*¡Es importante oponer la menor resistencia posible ~~al viento~~ para mantener la dirección vital!*

También hay situaciones y problemas que nos llevan a darle vueltas. Esto genera aun muchos más pensamientos, llegando incluso a conclusiones que no se corresponden con lo que realmente puede llegar a ocurrir.

**Dejarnos llevar por nuestros pensamientos nos puede llevar a actuar de forma ineficaz ante la vida y apartarnos de lo que nos importa.**



### DIFERENCIAR PENSAMIENTOS:

- ✓ Existen pensamientos que nos invitan a **movernos a lo que nos importa** y que están conectados a aquello que valoramos.
- ✓ Por otra parte, existen pensamientos que nos invitan a **alejarnos** de aquello que **nos importa**; debido a que nos hablan de supuestos peligros o riesgos que parece que hay que evitar para que las cosas no empeoren. P. ej. *me da vergüenza que mis amigos me vean con el andador y me quedo en casa.*
- ✓ También hay pensamientos **agradables** que no se corresponden con la realidad, y dejarnos llevar por ellos también nos hace actuar de forma ineficaz. P. ej.  *toda la gente es buena.*
- ✓ Es importante tratar a los pensamientos como meros pensamientos, **no fiarnos** tanto de ellos sino de lo que notamos con nuestros cinco sentidos. Estar en el **momento presente** nos permite aprender a actuar de forma más eficaz.

