

Cuestiona la utilidad de tus pensamientos



Objetivo

Este ejercicio pretende ser una herramienta más para disminuir el volumen del caudal del torrente de pensamientos que solemos entretener.

En este caso, este ejercicio pretende, por una parte, interiorizar la inutilidad de entretener nuestros pensamientos más repetitivos, y, por otra parte, cuestionar el nivel de "verdad" del propio contenido y reformularlo de una manera más útil.

Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 1

Instrucciones

1.- Haz una lista con cada uno de los pensamientos negativos que sueles entretener (o los que te asaltan de cuando en cuando).

1. _____

➤ _____
2. _____

➤ _____
3. _____

➤ _____
4. _____

➤ _____
5. _____

➤ _____
6. _____

➤ _____
7. _____

➤ _____



**Pilar nº 1:
La Mente.**

8. _____

 ➤ _____

9. _____

 ➤ _____

10. _____

 ➤ _____

11. _____

 ➤ _____

12. _____

 ➤ _____

13. _____

 ➤ _____

2.- Etiqueta tus pensamientos por categorías:

- Sentimientos (me estoy sintiendo, me pone triste, me enoja,...).
- Miedos y preocupaciones.
- Inseguridades o debilidades personales.
- Relaciones (qué te molesta de otros).
- Fuentes de cabreo (sociedad, política, deporte...).

Sentimientos	Miedos y preocupaciones
Inseguridades o debilidades personales	Relaciones
Fuentes de cabreo	Otros

3.- Escribe otra columna cuestionando la utilidad de ese pensamiento negativo.

Aquí unos posibles ejemplos



- Si tienes pensamientos con dudas sobre tu capacidad de hacer algo, recuerda momentos en que estuviste brillante u otros en que progresaste en algo que te propusiste
- Si te duele haber perdido una relación, piensa en todo lo bonito que esa relación te aportó
- Si te estresa el trabajo, piensa en todo lo que puedes disfrutar en la vida gracias que tienes ese trabajo.

**Pilar nº 1:
La Mente.**

Pensamiento	Cuestionamiento de la utilidad de ese pensamiento