

Pensar o no pensar en lo que te hace daño



Duración sugerida: Unos 10 minutos.

Os he animado a reducir paulatinamente el caudal de pensamientos, tanto durante la teoría como mediante la realización de ejercicios prácticos. Incrementar los momentos de atención frente a los momentos de “pensamiento” puede llevarnos a vivir una vida mentalmente más sana.

Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 11

No obstante, también hemos de ser hábiles a la hora de enfrentarnos a los pensamientos desagradables, así, mientras la identificación, la aceptación y la ecuanimidad pueden ser nuestros mejores aliados, la supresión o negación de determinados pensamientos tóxicos puede provocar un efecto rebote. Con cierta frecuencia cuanto más más queremos no pensar en algo, más nos viene a la mente.

Objetivo

Experimentar cómo intentar reprimir un pensamiento desagradable puede empeorar el problema.

Instrucciones

1. Identifica un pensamiento repetitivo que te está causando sufrimiento.

2. ¿Cuántas veces al día o por semana te llega ese pensamiento?

Ahora, intenta bloquear la aparición de ese pensamiento de la manera que consideres más oportuna (durante 4 minutos).

3. ¿Cuántas veces te ha llegado ese pensamiento mientras estabas intentando evitarlo?

Ahora, elige algo en lo que quieras pensar durante 4 minutos.

4. ¿Cuántas veces te ha llegado el pensamiento negativo?
