

CONVIERTE TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN POSITIVOS

El objetivo de este ejercicio es darte cuenta que cualquier pensamiento puede ser real o no, no te creas nada de lo que piensas, al contrario, duda de ellos. Si piensas o crees eso es porque algún día alguien te lo dijo o lo viviste y te lo creíste pero eso no significa que sea real para siempre. Por ejemplo: cuando eras pequeña creías en los Reyes Magos (según sea tu cultura) pero llegó un momento de tu vida que ya no necesitabas creértelo y sobreviviste ¿verdad?

La mente necesita sostener pensamientos pero tú eliges cuales. Escoge en cada momento de tu vida los que te empoderen y libera los que te limitan.

Para este ejercicio vas a necesitar 2 sillas y, opcional, papel y lápiz. Las vas a poner una mirando a la otra dejando un pequeño espacio en medio. Te vas a poner en medio de las 2 sillas en posición lateral respecto a ellas, es decir, a tu lado derecho tendrás una silla y la otra estará a tu lado izquierdo.

Desde esta posición cierras los ojos y siente como si tú fueras sólo tu mente. Una mente que tiene 2 grupos de pensamientos, un grupo corresponde a todos tus pensamientos positivos (PP) y el otro a los negativos (PN). Déjate sentir en qué sillas están los PP y los PN.

Vas a sentarte en la silla de los PN; con los ojos cerrados siente que eres esos pensamientos en uno, observa los PP delante de ti y empiezas a hablarles a través de tus PN o, si lo prefieres, escribirlo primero para luego decirlo verbalmente. *(Por ejemplo: “Es que eres aburrida... La verdad no sé por qué haces esto (alguna situación que estás viviendo en el presente) sino te va a servir...tú tienes la culpa... etc.)*

Se trata que vayas diciendo todas esas frases que normalmente te dices a ti misma cuando te juzgas, te criticas, puede que muchas veces no te las digas a ti pero las dices a los demás.

Date tu tiempo para que vayan viniendo e incluso puedes conectar con alguna situación estresante vivida si te es más fácil.

Cuando ya acabes con tu “discurso” te levantas, te sientas en la otra silla, respiras y déjate sentir que ahora eres todos esos PP. Observa delante de ti y empiezas a hablar a tus PN a través de tus PP con la intención de quitarle la autoridad de lo que tu otra parte te ha dicho. En el caso que lo tengas apuntado en un papel lo puedes leer primero *(Por ejemplo: “Sí, soy aburrida pero también soy(...)..Si he hecho esto (situación) es porque también creí que (...)..Puede que tenga la culpa o no, etc.).*

Cuando ya sientas que has terminado, en esta posición observa tu otra parte y le pones un nombre que signifique algo gracioso, divertido para ti, para identificarlo. Puede ser el nombre de algún muñeco de tu infancia o simplemente “payaso”, “loco de la pradera”, etc.

A partir de ese momento, cada vez que te vengan esos PN en tu día a día visualiza “al loco de la pradera” y le hablas; haz un diálogo interno con él, parecido a lo que has experimentado en este ejercicio. Incluso para hacerlo más real puedes poner una de tus manos mirándote a ti, como si fuera un títere de guante. Tranquila, puede que al principio no estés acostumbrada pero, de verdad, si lo vas practicando es superdivertido.