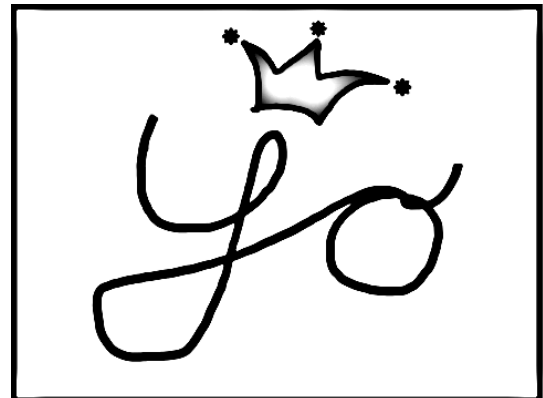
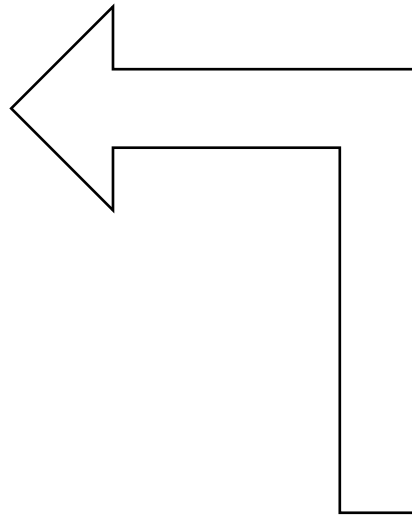
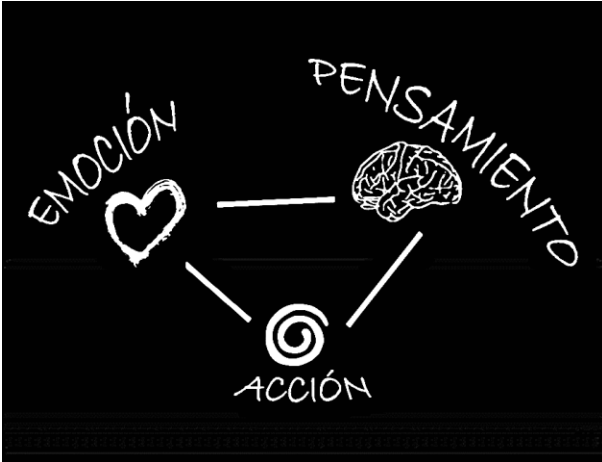


Mi...



*observando...
mi emoción,
mi pensamiento
y mi conducta.*



Cada persona, cada una de nosotras

somos un sistema compuesto de elementos:

pensamientos, emociones, cuerpo (reacciones físicas) y conductas (y hábitos: patrones conductuales).

No soy, no eres cada uno de esos elementos.

No eres tu tristeza o tu alegría, no eres tu pensamiento “soy amable”, no eres tu conducta “voy a comprar el pan”, no eres tu pierna o tu pelo....

ii Ni siquiera eres la suma de ellos !!

A su vez, estos elementos se relacionan bidireccionalmente, influyéndose.

La activación de uno de ellos provoca reacción (activación) en los demás.

- *Es decir, si no comes (conducta) tu cuerpo tendrá carencias (qué obiedad!) pero también, quizás, eso te irrite (emoción).*
- *Si piensas que “no soy capaz de realizar esta tarea” podrías sentirte fracasada.*
- *Si discutes con tu mejor amigo (conductas), basándote en ciertas interpretaciones (pensamientos), puede ser que te pongas triste.*
- *Si estas enamorada (emoción) probablemente realices conductas de aproximación hacia el objeto amado. A no ser que creas que no te merece o que no es buena para ti (pensamientos) y eso te haga retirarte.*



Tampoco eres las relaciones que se dan entre los diversos elementos que componen el sistema...

Entonces, quiénes somos???

- **Si te fusionas, te identificas y te crees que eres tus emociones, tus pensamientos o incluso tus conductas** (por ejemplo, me porto mal → soy mala), **cuando algunos de estos elementos sean disfuncionales, tú serás disfuncional.** El problema no estará en un producto o elemento ajeno a ti, sino que el problema (**parecerá que**) serás tú.
- **Si entiendes que eres algo externo a tus emociones, pensamientos y conductas, podrás controlar su influencia en ti al no identificarte con ellos** (no te los crearás). Al objetivarlos podrás manejarlos y modificarlos.



Te propongo que, el tiempo que pasemos juntas lo dediquemos a que TÚ controles tu realidad, a que TÚ puedas provocar en tu vida los cambios que necesites para crecer, a que TÚ consigas los objetivos y las metas que te marques.

En este bloque vamos a

aprender a pensar de forma diferente:

identificar pensamientos dañinos, ser conscientes de cómo nos influyen negativamente y conocer cómo se pueden modificar y neutralizar.

(Los próximos bloques repasaremos cómo intervenir en las demás partes del sistema: cuerpo y reacciones físicas, emociones y estados anímicos, conductas y hábitos).

Siempre entendiendo en qué contexto específico estamos inmersas - lo deportivo- pero entendiendo que todo lo aprendido se puede extrapolar y aplicar a más entornos y circunstancias -la vidaaaaaaa-.