



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

¿estás en el sofá de tu casa, te pones a recordar y eso te entristece?

[en ese momento la única realidad es: tú sentada en tu sofá pasando el rato. El pasado no existe, sí los pensamientos sobre lo ocurrido]

¿se te enquista un pensamiento y te pasas horas sin poder quitártelo de la cabeza?

[los pensamientos son productos mentales. Tus pensamientos no son tú]

¿piensas que no vas a ser capaz y dejas de hacer actividades o de relacionarte con otros por miedo al fracaso?

¿sientes la presión de lo que "deberías ser" y eso no te deja fluir con la vida?

[las valoraciones que tú hagas de ti son juicios = pensamientos. No son realidad. Pueden estar basados en la realidad, ipero pueden no estarlo!]

¿en algún momento alguien te dijo algo doloroso, te lo creíste y te causó sufrimiento?

¿te han cargado los demás con expectativas que tienes que cumplir?

[lo que los demás piensan (y dicen -reflejo de su pensamiento-) es un producto mental suyo basado en sus interpretaciones -pensamientos- de la realidad]

¿anticipas un futuro doloroso y, o angiogénico y te da miedo?

[las preocupaciones que tengas sobre lo que podrá pasar, no garantiza realidad. El futuro no existe]

etc.



Una silla es una silla, no más. ¿Construirías tu hogar en base a un producto -un mueble-?

Un pensamiento es un pensamiento, no más. Si no vamos a construir nuestro hogar en base a un mueble que lo ocupará, ¿por qué, a veces, construimos nuestra vida en base a un producto mental -un pensamiento-?

Aquí, **te propongo formas de no hacerte ni caso cuando tu mente esté atontada....**

mejor dicho,

te propongo vías para relacionarte contigo misma de forma más adecuada, siempre desde el autocuidado, el amor y el respeto propio.

EN OCASIONES, LO QUE PENSAMOS NOS CAUSA SUFRIMIENTO

CUANDO ESTO TE PASE, ABORDAR LOS PENSAMIENTOS DE UN MODO ESPECÍFICO DISMINUIRÁ DICHO MALESTAR Y PROBABLEMTE, NO CONDICIONARÁN TU VIDA

NO SERÁ FÁCIL
REQUIERE PRÁCTICA
PERO SEGURO QUE TE AYUDA



1. PSICOEDUCACIÓN

2. MODIFICACIÓN de PENSAMIENTOS

→ cuando su CONTENIDO es inadecuado

- *TÉCNICAS*

3. MODIFICACIÓN de PENSAMIENTOS

→ cuando LA FORMA en la que pensamos es inadecuada

- *TÉCNICAS*

4. técnica:
DEFUSIÓN COGNITIVA
VS.
RACIONALIZACIÓN