

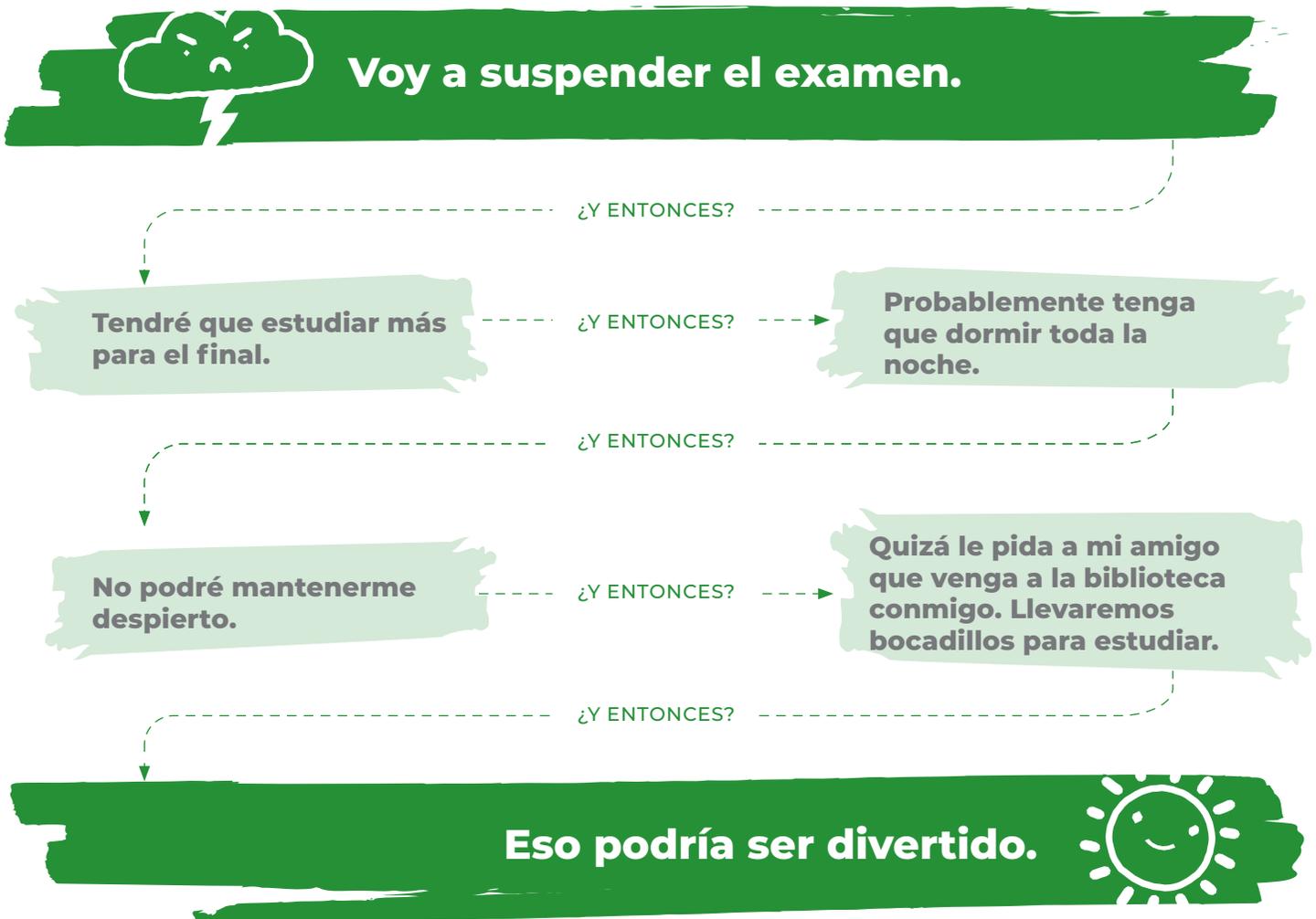
# Convierta los pensamientos negativos en acciones positivas



## Ejercicio: ¿Y entonces qué?

Imaginar la peor de las situaciones es un mecanismo de supervivencia que dota a nuestro cerebro de las herramientas necesarias para afrontar circunstancias que ponen en peligro la vida. Sin embargo, puede hacernos entrar en pánico y paralizarnos, lo que nos incapacita para pensar en situaciones relativamente sencillas. En lugar de luchar contra la capacidad de tu cerebro para pensar en el peor de los casos, ¡aprovéchala! Es mucho más fácil manejar los pensamientos negativos cuando los reconocemos. Por lo tanto, cuando te sientas en espiral, pregúntate a ti mismo “¿y entonces qué?” 5 veces para ayudar a racionalizar y descomponer las situaciones desalentadoras.

Practicar esto ahora te ayudará a prepararte para cuando te ocurra en la vida real.



## Instrucciones

1

### DAR UN PASO ATRÁS

Cuando descubras que tu cerebro se mueve en espiral por un pensamiento negativo, tómate un momento para dejar de hacer lo que estás haciendo y respirar (consulta 3 Respiraciones y 3 Deseos).

2

### RECONOCIMIENTO

Reconoce el pensamiento negativo. ¿De qué se trata? ¿Se acerca un examen importante? ¿Hay un baile en el colegio, un partido importante o una obra de teatro? Sea lo que sea, escríbelo y míralo, o dilo en voz alta.

3

### PREGUNTE “¿Y ENTONCES QUÉ?”

Una vez que hayas determinado el pensamiento negativo, pregúntate “¿y entonces qué?” y permítete dar una respuesta realista. Escríbela o dila en voz alta. Mírala y escúchala objetivamente.

4

### REPETIR X 4

Repite este proceso 4 veces más. Esto te ayudará a racionalizar los pensamientos sobre el peor escenario posible o el terreno resbaladizo y a volver a centrarte en ti mismo.

## El Objetivo

El objetivo es llegar a una de las siguientes conclusiones:

#### ESTARÉ BIEN

La probabilidad de que ocurra o se cumpla lo que estoy pensando es extremadamente baja.

#### APRENDERÉ ALGO

Quizás sea duro, pero hay algo de lo que aprender y crecer.

#### CREO EN MÍ MISMO

Ahora mismo parece imposible, pero creo en mí misma, en mis capacidades y en las de la gente que me rodea.

## Reflexiones y Acciones

**Anota en el ejercicio las formas más eficaces de dar la vuelta a las situaciones preocupantes y vuelve a consultarlo si necesitas inspiración.**

Recuerde que no está solo; todo el mundo se enfrenta a retos. Dividirlos en pasos puede hacerlos más manejables.

Normalmente, preocuparse por las situaciones es mucho peor que estar en medio de ellas.

***¡Puedes hacerlo!***