

Los pensamientos negativos

Uno de los problemas más comunes que nos impiden disfrutar del día a día es la facilidad que tenemos para situar nuestros pensamientos en el pasado con remordimiento o en el futuro con preocupación.

Disfrutar el momento, vivir el presente, dar gracias por lo que tenemos es uno de los pilares fundamentales de VIVIR con mayúsculas nuestra vida. Y eso no significa que automáticamente cada segundo se convierta en una fiesta, si no que cada minuto de nuestra vida es un regalo que no vuelve. Pararnos en él y “estar ahí” presentes es lo que nos hace sentirnos vivos.

En los procesos de coaching frecuentemente encuentro que mis coachees muestran tendencia a **no disfrutar del presente porque están ocupados preocupándose de pensar en un futuro negativo.**

Estos pensamientos se generan en su interior y aun no siendo reales les llevan a generar un estado de ansiedad que no se corresponde con la realidad y que les impide ser conscientes del momento presente (tenemos la cabeza en otro lado).

Estos pensamientos son de una u otra característica según cada persona, hay quien está obsesionado con que su pareja le engaña y aunque no tiene pruebas de ello, no dejar de repetírselo. O quien se obsesiona pensando en que no le va a salir bien su próximo proyecto, si bien no ha fallado en el pasado. A veces se trata de darle vueltas una y otra vez a ese problema que tienes con alguien imaginando escenarios cada vez más negativos, más dolorosos... en definitiva, cada persona tenemos nuestros propios pensamientos negativos, destructivos, que vamos alimentando.

La buena noticia es que esta generación de pensamientos no deja de ser un hábito y que como todo hábito, lo podemos modificar. Para ello en las sesiones trabajamos una herramienta muy útil y que da buenos resultados, siempre que se trabaje con constancia, como todo lo que tiene que ver con un cambio de hábito.

Estos son los pasos a seguir para evitar sentirse superado por este tipo de pensamientos:

Técnica de detección del pensamiento negativo

1.- Toma de consciencia:

En muchas ocasiones la mente está tan acostumbrada a llevarnos a este tipo de pensamientos que ni siquiera nos damos cuenta de cuándo y cómo se generan. El primer paso por lo tanto, es detectarlo. ¿En qué momento dejo volar mi cabeza y empiezo a pensar en que no voy a ser capaz, o en que mi pareja me engaña? ¿Me ocurre más a menudo cuando estoy sola o cuando estoy triste? ¿Cuánto me dura este pensamiento? ¿A qué emoción me lleva?

2.- Darse una señal que sirva como estímulo de corte:

Una vez que has tomado consciencia de que estás entrando en tu pensamiento negativo hay que conseguir desenchufarte de él. Busca algo que te sirva, por ejemplo pellizcarte una mejilla, una palmada en el muslo o gritar “Basta”. Es importante que el estímulo de corte sea siempre el mismo.

3.- Dejar la mente en blanco:

Una vez activada esta señal **concéntrate únicamente en la respiración** durante 3-4 segundos, dejando la mente en blanco.



4.- Introduce un nuevo pensamiento:

Dejar la mente en blanco es difícil de mantener por lo que es importante introducir un nuevo pensamiento que contrarreste el que quieres eliminar. Una autoafirmación, que te de fuerza y seguridad. Por ejemplo ante una infidelidad puedes decirte a ti mismo “no tengo evidencias de que lo haya hecho y me demuestra muchas veces que me ama” o

ante un sentimiento de no poder lograr algo con éxito decirte “seguro que lo lograré” o “si me esfuerzo tendré éxito, lo he logrado antes”.

Como todo cambio de hábito es importante ser constante y “obligarse” al principio a repetirlo de forma consciente hasta que se convierta en algo normalizado.

Una forma de empezar con esta técnica si se observa que se hace muy difícil de conseguir es controlando pensamientos que no tengan tanta carga emocional. Por ejemplo parando de vez en cuando ideas de cualquier tipo que tengas en la cabeza mediante el estímulo de corte y la respiración. Una vez que este paso está dominado, inténtalo de nuevo con aquellos más dolorosos.

Realmente funciona, ten confianza en ti mismo y utilízalo.

- See more at: <http://www.a3coaching.com/2012/03/detener-el-pensamiento-negativo.html#sthash.AW5knCBw.dpuf>