

3 COSAS QUE PUEDES HACER CON TUS PENSAMIENTOS

- 1.- Darte cuenta de que un pensamiento no es un hecho. Un pensamiento es la interpretación que haces de un hecho. Es lo que añades, y casi siempre va mucho más allá de lo que realmente es.
- 2.- Ver cómo aparecen, se desarrollan y desaparecen, sin sentir que tienes que seguirlos, como las nubes en el cielo, que surgen y se desvanecen, o las hojas que se lleva la corriente del río.
- 3.- Saber que tus pensamientos están influenciados por tus sentimientos y tu estado de ánimo. Si te sientes triste, tendrás pensamientos tristes, que harán que te encuentres aún más triste. Para romper este círculo vicioso no has de alimentarlos. Te ayudará verlos como lo que son, solo pensamientos.

Basado en "El camino del mindfulness" de Teasdale, Williams y Segal