TODOS EL CONTENIDO DEL TALLER ESTÁ PROTEGIDO POR COPYRIGHT

Cómo desactivar el pensamiento negativo

Entonces, ¿cómo eliminamos este pensamiento negativo? En realidad, no se puede evitar el pensamiento negativo por completo. A veces los pensamientos negativos solo son una chispa en nuestra mente. Cuando esto sucede, debemos ser conscientes, para que inmediatamente podamos reconocerlos y de ese modo saber cuándo estamos pensando negativamente.

Solo siendo conscientes de nuestros pensamientos negativos podemos tomar medidas para desactivarlos.

Las siguientes estrategias te permitirán desactivar el pensamiento negativo y te facilitarán la tarea de pensar en positivo.

1.- Observa tu pensamiento: los pensamientos negativos son generalmente producto de distorsiones cognitivas, o patrones de pensamiento irracional. Obsérvalos como si fueras un espectador. Si no dejas que se apoderen de tu mente simplemente se disiparán. Visualízalos como si fueran troncos que viajan río abajo. Tarde o temprano los perderás de vista. Acepta tus pensamientos negativos y déjalos marchar.

2.- Replantea cualquier cuestión que estés rumiando: las rumiaciones son patrones de pensamiento excesivo. Cuando rumiamos una idea lo hacemos convencidos de que podremos solucionar algo solo por pensar más en ello. Algo que, por lo general, es inútil. Debes despejar lo que hay de verdad en tus pensamientos y desechar lo que has creado tú en tu mente antes de empezar buscar una solución. No te extrañes si después de eliminar la fantasía te encuentras que no hay ningún problema, más allá del que has creado tú mismo.

3.- Muévete y actúa físicamente sobre tu pensamiento: cuando te encuentres atrapado en un pensamiento negativo ponte en movimiento. Cambiar el chip para despertar pensamientos positivos no es tan fácil cuando tu mente está ocupada buscando la manera de sufrir. Es un gran momento para salir a dar un paseo, salir a correr, bailar o practicar yoga. No te pares a pensar -tienes la mente muy ocupada-, simplemente dejar que tu cuerpo tome las riendas y lleve a tu mente a otra parte.

4.- Evita los disparadores de pensamientos negativos: una canción, una imagen, una lectura, lo que ves en la televisión, la compañía de ciertas personas… En cuando descubras qué estímulos desencadenas tus pensamientos negativos, evítalos. Y, en la medida que puedas, sustitúyelos por otros que despierten en ti sensaciones agradables. No te martirices ni te lo pongas más difícil.

5.- Rodéate de gente positiva y experiencias agradables: si lo que ves, lo que escuchas y lo que lees es positivo, si la gente que te rodea es positiva, será más fácil mantener el pensamiento negativo lejos. Cualquier disparador de pensamiento negativo será más fácil de desactivar si el optimismo te rodea.

6.- Repite afirmaciones negativas donde antes pensabas en negativo: el pensamiento negativo suele ser un hábito aprendido. Así que, en vez de dejarte invadir por cualquier pensamiento negativo habitual, adquiere el hábito de pensar en positivo en esas circunstancias. Para recordarlo o reforzarlo, puedes tenerlo presente, escrito en un papel, en tu ropa, en el fondo de pantalla de tu ordenador o de tu móvil, o incluso en tu propia piel.

7.- Recuerda que nadie es perfecto y sigue adelante: es fácil detenerte en sus errores. Pero lo único que puedes hacer es aprender de ellos y seguir adelante. Nada va a cambiar por mucho que rumies. Y si lo que despierta tus pensamientos negativos es una debilidad o una limitación, céntrate en tus fortalezas y en tus virtudes. Si no puedes cambiar lo que hay, sácale el máximo partido a lo que tienes.

Los pensamientos no durarán para siempre
Los pensamientos negativos son fugaces y temporales, salvo que nosotros hagamos por lo contrario. No tienen poder real propio, pero pueden hacer mucho daño si les damos la oportunidad para crecer. Un pensamiento no tiene otro poder que el que tú le das. Los pensamientos negativos ganan impulso cuando se activan. Desactivarlos después es una tarea difícil: ya no es un pensamiento, hablamos de una dinámica.

Cada uno es responsable de la manera que tiene de gestionar sus propios pensamientos. Da igual por qué ese pensamiento surgió: lo importante es que puedes apagarlo y que puedes generar un entorno adecuado para que ese tiempo de pensamientos se reduzcan. La clave pasa por detectar esos pensamientos negativos antes de que tengan tiempo de atrincherarse en tu cabeza y conquistar aliados.

7 pasos para dejar de rumiar y ponerte en marcha

En ocasiones la intensidad de rumiar o nuestra actividad mental es inversamente proporcional a la actividad que dedicamos a ocuparnos de asuntos importantes de nuestra vida, ya sea a nivel personal o profesional. Es decir, cuanta más actividad mental existe menos preocupaciones importantes abordamos.

Creemos que el bucle de la rumiación -pensar incesantemente en algo- parará en algún momento, por medio del propio pensamiento o por la “resolución” de ese pensamiento en nuestra vida. Lo cierto es que esto no es así, ya que la mayoría de las soluciones adquieren esta naturaleza cuando se transforman en acciones.

Perseguir metas a corto y largo plazo exige una gran capacidad de autocontrol, que implica tanto la concentración en el momento que lo requiere, como el saber desconectar con una actividad incompatible al "ajetreo mental" que has montado en tu cabeza.
Por ello, te proponemos un plan de activación conductual que incluye medidas personales de todo tipo para dejar de rumiar. Su intención es evitar que estemos pensando todo el día en cosas que se escapan de nuestro campo de actuación actual.

1. Determinar tus valores en la vida

Si no sabemos a dónde nos dirigimos, en algún momento del camino nos perderemos e incluso podemos llegar a desistir. No importa que dejemos de perseguir unos valores en detrimento de otros, pero es importante hacer una revisión de estos cada cierto tiempo para revisar críticamente el sentido con el que avanzamos. Descubre tus valores y da sentido a tu vida, así tus metas estarán dotadas de una parte personal significativa para ti.

2. Establecer metas objetivas a corto, medio y largo plazo.

Si tu objetivo es ser un buen profesional médico en un futuro, una buena idea es establecer los pasos para conseguirlo, atendiendo a la disponibilidad temporal para ir acercándote a esa meta. De nada sirve soñar y visualizarte con una bata blanca y atendiendo a pacientes si aún estás en el instituto y nos has empezado la carrera.
"Sufrí cada momento de entrenamiento.Pero dije : Sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón"
-Muhamed Ali-

3. Desconfía de las recetas mágicas y de los casos excepcionales

Antes de ponerte manos a la obra, es muy importante que tu ilusión y ganas no estén basadas en mensajes engañosos. La actitud es importante, pero en realidad todos podemos tener una actitud muy buena todos los días y estar convencidos de que lo lograremos, pero sin dedicar las horas necesarias a un trabajo encaminado a conseguir la meta nos estaremos alejando del objetivo.
"Yo creo bastante en la suerte. Y he constatado que,cuanto más duro trabajo, más suerte tengo"
-Thomas Jefferson-

4. Determinar los problemas que son resolubles en el momento, los que no tienen solución y los que debes postergar

Cuando has conseguido una actividad alta y una motivación elevada, quizás empiecen a asaltarte ideas intrusivas de diversa índole, apareciendo la

necesidad de abordarlas de alguna forma. Es decir, te distraes por ideas que no tienen nada que ver con la tarea y después eres incapaz de retomarla de forma satisfactoria: has desconectado demasiado y a la vez te sientes culpable por todo el tiempo perdido.

Para la próxima vez, la solución puede estar en un papel y bolígrafo: anota las ideas que puedes solucionar en el momento porque son urgentes (sin que tengas que interrumpir nada, eligiendo un momento de descanso), las ideas que tienen solución pero no en ese momento ni desde ese espacio y las ideas que no es que requieran una solución, sino una reflexión profunda que raramente tendrá una solución mágica entre esos momentos de estrés.
Anotar y clasificar te dará una sensación de control inmediato, como si una parte de tus problemas cotidianos personales pudieran resolverse desde una perspectiva de "ejecutiva". No es una estrategia mística, pero es efectiva y resolutiva. Mucho más que rumiar y rumiar sin parar.

5. Si quieres desconectar, que sea con actividades incompatibles
Si llega el momento del descanso y te dedicas a rumiar sobre cómo gestionar mejor ese negocio, tus horas de estudio o tras una discusión de pareja sigues dándoles vueltas a las palabras dichas, no estás desconectando, simplemente te estás intoxicando más.
Si trabajas en contabilidad, puedes desconectar tomando una pausa para mirar naturaleza o elegir leer un trozo del libro sobre el Nobel de Economía que tanto interesa. Desconectas con ambas, pero no pierdes el hilo.

6. Motivarte con imágenes y carteles
Hace unos años, en un grupo de estudiantes de oposición, una profesora de academia nos dijo que dibujar unos carteles que contuvieran estos mensajes iban a motivarnos para no bajar la guardia en el estudio o en trabajo: "Hoy estudio, mañana no"…o "¿Te imaginas que dejas de soñar y aprobar? Pues baja la cabeza y no pares". Los resultados fueron esperanzadores para quienes lo pusieron en marcha.
Para temas personales, imagina que estás pasando una mala época con tu pareja o amigo y vais a asistir a un concierto. Quizás te parezca una buena idea hablar de todo lo que tenéis pendiente, pero permítete hacerlo al día siguiente y disfrutar del concierto. Piensa: "Hoy disfruto, mañana ya se verá".
Quizás el disfrute del momento pueda limar asperezas y seguro que los reproches o dudas pueden esperar a otro día, aunque sea el siguiente.
"Todo viene a punto para quien sabe esperar"
-Proverbio Africano-

7. Refuérzate y piensa en todo lo aprendido que antes no conocías
Ya sabemos que la constancia es dura, más si determinadas circunstancias sociales y personales nos afectan. Pero piensa que el simple hecho de haber iniciado el recorrido ya te hace estar dentro.
Antes estabas en los que miraban la carrera desde la barrera, luego pasaste a hacer el circuito andando y después lograste meterte en el pelotón y ahí estás, marchando. Que te desmarques como un corredor de fondo y dejes de rumiar, depende solo de tu autorregulación emocional y mental y de tener presente los valores que has elegido.
“Todo hombre tiene derecho a dudar de su tarea y a abandonarla de vez en cuando. Lo único que no puede hacer es olvidarla”
-Paulo Coelho-

RESUMEN TÉCNICA INFALIBLE PARA CAMBIAR TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS (Guiada en el Video)

1.- IDENTIFICAR EL TIPO DE PENSAMIENTO-EMOCIÓN

2.- EXPULSARLO CONTRA EL MURO DE LUZ VIOLETA PARA DESINTEGRARLO Y TRANSMUTAR ESA ENERGÍA

3.- ILUMINAR MENTE DE LUZ DORADA PARA LIMPIAR Y CONECTARLA CON EL CORAZÓN.

4.- VISUALIZAR Y SENTIR LA EMOCIÓN Y PENSAMIENTO QUE QUEREMOS SUSTITUIR.

5.- CONVERTIRLO EN BURBUJAS DE LUZ ROSA YPEDIR QUE VAYAN DONDE TENGAN QUE ESTAR PARA CREAR Y ASENTAR ESE PENSAMIENTO-EMOCIÓN

6.- POTENCIAR EL TRABAJO CON AFIRMACIONES Y VISUALIZACIONES SINTIÉNDOLO CADA 3 HORAS SI ES POSIBLE.
Recordatorios en la alarma del móvil, post it, notas, elementos que nos recuerden lo que queremos manifestar, etc.