



¿QUÉ HACER CON LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?



Los pensamientos negativos desencadenan grandes malestares emocionales (angustia, culpa, rabia, vergüenza, tristeza, decepción, etc.).

A su vez, producen importantes síntomas físicos (tensión muscular, insomnio, cefaleas, agotamiento, taquicardia, entre otros).

Aprender a gestionarlos es imprescindible para mantener tu salud mental y física. Pero ¿cómo comenzar a hacerlo?



Descubrir creencias irracionales: Analizar el malestar emocional diario e identificar los pensamientos que lo detonan.



Combatir las creencias emocionales: encontrar argumentos en contra de la creencia te ayudará a modificar el pensamiento. Hazte preguntas como **¿Tengo evidencia de que esto sea cierto?**, **¿Estoy viendo solo el lado negativo?**, **¿Estoy magnificando o minimizando esto?** o **¿Tiene alguna ventaja o me beneficia en algo pensar así?**



Establece una creencia racional: Algo que sustituya el pensamiento negativo o creencia irracional desde un punto de vista más positivo. La idea es creer en esta nueva creencia tan profundamente como puedas.

Nuestros pensamientos influyen directamente en nuestros sentimientos y éstos condicionan nuestras conductas.

Cambiar tu esquema de pensamiento requiere mucha perseverancia. ¡Practica a diario!
