

Folleto 5

OTRAS FORMAS DE RELACIONARME CON MI MENTE

Instrucciones: Realice el siguiente ejercicio a partir de hoy y hasta la próxima sesión.

1. Identifique un pensamiento “pegajoso”, que le haya estado dando vueltas esta semana y escríbalo.

2. Trate a la mente como una entidad que vive en usted, que busca lo mejor para usted, pero que no siempre tiene razón. Ahora escriba lo que su mente le dice.

Mi mente me dice que:

3. Agradézcale a su mente por hacer su trabajo “Gracias mente por...”:

4. Si su mente está muy inquieta y es muy insistente, usted puede ayudar a que pierda sentido lo que le dice si hace lo siguiente:

- a) Cante lo que le dice su mente.
- b) Con cronómetro en mano repita lo que le dice su mente tan rápido como pueda durante los próximos tres minutos, sin detenerse más que para tomar aire, o también puede hacerlo lo más lento que pueda.

Personas o cosas a las que quiero acercarme esta semana.

Acciones para acercarme esta semana a lo que quiero.

Estrategias para relacionarme de diferente manera con mis pensamientos esta semana.
