



Deja de sobrepensar

Es normal que nuestra "**mente**" nos esté hablando todo el tiempo y que muchas veces esas ideas sean **catastróficas**.

No podemos dejar de pensar, pero sí podemos **distanciarnos** un poco de nuestras **ideas** para no tomarlas de forma literal.

Una forma **sencilla** de empezar a tomar distancia de tus ideas es realizar el siguiente ejercicio:

1. **Ponte** en una posición que te sea **cómoda**.
2. Toma unas **respiraciones profundas** (aproximadamente inhala en 3 segundos, retén el aire 2 segundos y exhala en 4 segundos).
3. **Imagínate** que estás en un **campo** recostada(o) y te dedicas a observar el cielo. Te das cuenta que en él hay muchas **nubes** de distintas formas y tamaños, pero por más que quieras no puedes cambiar su forma, tamaño o el ritmo al que avanzan. Solamente estás ahí **observando** esas nubes.
4. Imagínate que esas **nubes** son las **ideas** que vas teniendo en ese momento. ¿Cómo se verían? Imagina su forma.
(El paso 3 y 4 puedes hacerlo más veces que quieras con los ojos cerrados).

Recuerda que cada nube tiene su forma y tamaño, también avanza de una manera en particular, eso no puedes controlarlo.





CENTROPIES

CENTRO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL, EDUCACIÓN Y SALUD

A continuación escribe en las siguientes nubes las ideas que estás teniendo (o aquellas que te generen mayor malestar).

Estoy pensando que...

Recuerda el objetivo no es que deje de haber "nubes en el cielo" sino que éstas no sean un impedimento para hacer lo que realmente deseas.

Y lo más importante, nota que solo son IDEAS no la realidad.