

Cómo Eliminar El Parloteo Mental En 5 Pasos



Ana Onieva

Índice; Cómo eliminar el parloteo mental en 5 pasos

1 # Herramienta el agradecimiento al la vida.....	5
Sal de tu mente para vivir la abundancia que te rodea.....	5
Reconoce la fuerza de la gratitud.....	8
Ejercicio para aprender a usar la herramienta del agradecimiento.....	10
2#La herramienta de los sentido.....	16
Familiarízate con tus sentidos.....	16
Bañate con recuerdos positivos para salir de la espiral de pensamientos negativos.....	19
Construye tus propias sensaciones.....	21
Activa las sensaciones positivas en el momento en el que comience tu parloteo mental.....	23
3# Convierte la espiral de pensamientos negativos en una cadena de pensamientos positivos.....	25
1-Se consciente de que estas en la espiral de negatividad...	25
2-Dirige tus pensamientos a una solución.....	27
3-Busca una meta que te impulse con fuerza a salir de la espiral de pensamientos negativos.....	29
4# Haz que tus pensamientos sean tus maestros.....	32
1-Acepta tus pensamientos negativos.....	32
2-Averigua que te puede enseñar cada pensamiento negativo en tu mente.....	33
3-Sumérgete en tu interior para no entrar en la espiral de pensamientos negativos.....	36
5#Planta cara a tus pensamientos más rebeldes con preguntas	38

Cómo eliminar el parloteo mental en 5 pasos

Hola, he redactado este ebook después de ver como el parloteo mental es uno de los problemas que más asedia a la sociedad de hoy en día

En la gran ciudad cuando te cruzas con innumerables personas es fácil sin conocerlas, ver en sus ojos como son presas de sus propios pensamientos.

Parecen que son muchos los que han olvidado estar presentes y vivir el momento, solo por estar al servicio de una mente compulsiva que les impide ser felices.

El parloteo mental nos aleja de la vida que nos rodea, de nuestros sueños y proyectos y de nuestro propio corazón.

Solo cuando nos ponemos a disposición de nuestros cinco sentidos, comenzamos a nutrirnos con la vida misma y comenzamos a escuchar nuestra esencia.

Cuando nos acercamos a nuestra esencia podemos comenzar a ser felices.

En este ebook te dejo 5 herramientas que te van a servir de gran ayuda para eliminar el parloteo mental y acercarte a la vida, puedes utilizar todas o la que sea perfecta para tu forma de ser, espero que te sean de gran ayuda.

1 # Herramienta el agradecimiento al la vida

Sal de tu mente para vivir la abundancia que te rodea

Cuando tu mente es un remolino de pensamientos negativos que van y vienen sin tregua alguna, seguro que no tienes tiempo de contemplar y disfrutar tu alrededor.

Fuera de esa mente fabricante de pensamientos negativos destructivos hay una vida que se agita con fuerza a tu alrededor.

El sol sale con fuerza cada día indiferentemente de los problemas que tengas, tus pulmones se llenan de aire y te permiten seguir viviendo a pesar de lo dura que sea tu vida.

Cuando abres la nevera esta llena de alimentos, y si no, puedes ir un momento al supermercado a comprarlos o ahora incluso los puedes pedir por

internet.

Es increíble, pero a pesar de que te has encerrado en tu mente, prisionero de esos pensamientos tormentosos, parece que la vida sigue brindándote pequeñas oportunidades.

El problema no está en que la vida te ofrezca o no nuevas posibilidades, sino en tu incapacidad de verlas porque estas prisionero de tu propia negatividad,

Ya sé que estas subido al carro del estrés que vivimos en esta sociedad de hoy en día, por eso te voy a pedir que de vez en cuando te permitas salir de tu mente para admirar la vida que te rodea.

No te exijo un cambio radical, imagínate que estas en tu habitación agobiado con tus pensamientos y decides ir a la terraza a despejar tu mente, esto es lo mismo.

El primer día puedes salir de tu mente una vez, el segundo día seguro que el cuerpo te lo pide, sal dos veces, hasta que las propias ganas de vida te

inviten a salir con más constancia a contemplar, escuchar y sentir a la vida misma.

No se si te has dado cuenta pero constantemente estamos alimentándonos de nuevas comidas y nuevos productos para sentirnos de nuevo vacíos.

No nos hemos dado cuenta de que podemos nutrinos con el color de los arboles, el olor de las hierbas y el sonido del viento porque cuando desaparezcan todavía estarán gravados en nuestro interior.

Reconoce la fuerza de la gratitud

Haz un poco de memoria y recuerda ese día en el que te asustaste porque recibiste una mala noticia, quizás estuviste a punto de perder algo.

Todos hemos pasado algún momento en el pasado en el que hemos temido por nuestra propia vida, por la vida de otra persona o por perder algo muy valioso, y al final solo fue un susto.

Recuerda ese momento, pero centrándote en el instante en el que viste que al final solo fue un susto y en el que volviste a nacer de nuevo.

Acuérdate de esas sensaciones de alivio y alegría que sentías dentro de ti, pero sobre todo recuerda esa energía que recorría tu cuerpo y que te llenaba de la sensación de haber vuelto a nacer.

Recuerda como mirabas a tu alrededor con los ojos de un bebe que veía la vida por primera vez, estabas sensible a todo lo que te ibas encontrando por la calle. Parecía tener todo más brillo y color que antes.

Esa fuerza que te lleno de vida, impidió que en ese momento ningún pensamiento boicoteara la felicidad de la que disfrutabas, esa fuerza es la fuerza de la gratitud.

Vuelve a sentir en tu interior esa fuerza, recordando esos momentos tan críticos de tu vida, familiarízate con esa energía haciéndola tuya, ya que es una herramienta muy poderosa que te va a ayudar en el futuro.

En realidad un recién nacido disfruta de esa fuerza de forma inconsciente, el se sorprende de todo lo que le rodea como si de verdad todo fuera un regalo.

Después cuando crecemos nos encerramos en esos pensamientos condicionados por la sociedad y acabamos perdiendo esa naturalidad que nos invitaba constantemente a ser felices.

Ejercicio para aprender a usar la herramienta del agradecimiento

1-Después de despertar por la mañana, sin importar si estas paseando, estas de camino al trabajo o haciendo cualquier tarea, mira a tu alrededor y busca algo en tu vida que agradecer.

Puedes estar agradecido por tu trabajo, por la casa en donde vives y porque tu familia este sana o simplemente porque hace sol.

No importa lo insignificante que sea la cosa por la que estas agradecido, lo que importa es que sientas en tu interior ese agradecimiento.

Si tu mente es un poco tramposa y comienza a boicotear tu agradecimiento diciéndote que no tienes tanto que agradecer, entonces recuerda a las personas en el mundo que no tienen ni para comer ni donde vivir.

Porque lo cierto es que aunque des por hecho que es normal tener lo que tienes, en realidad no es tan

sencillo, ya que hay muchas personas en el mundo que no disfrutan de lo que tu estas disfrutando ahora mismo.

2-Una vez que hayas reconocido algo de lo que estas agradecido, siente en tu interior esa energía de agradecimiento llenando tu cuerpo, no importa si tiene mucha fuerza o no, solo siéntela y hazla tuya.

Tienes que encontrar una forma rápida y sencilla de buscar cosas en tu vida que agradecer, y eso se hace entrenando cada día.

El primer día puedes buscar 5 cosas que agradecer en tu vida, buscalas, agradece y quedate unos segundos sintiendo en tu cuerpo la sensación de agradecimiento aunque ya no pienses en la cosa que agradeces.

El segundo día puedes buscar cosas nuevas que agradecer, y si te cuesta, puedes repetir las del día anterior, pero esta vez han de ser 10 cosas que agradecer.

El tercer día ya estas muy entrenado y puedes proponerte buscar 15 cosas que agradecer, recuerda, puedes volver a agradecer cosas del día interior, mientras trabajas un poco tu mente buscando nuevas cosas por las que estar agradecido.

Si te cuesta encontrar cosas que agradecer, no es que no las tengas sino que no estas lo suficientemente entrenado y necesitas practicar un poco más.

También es posible que intentes agradecer cosas grandes, no te confundas, hasta un caracol que pase delante de ti es motivo de vida y de agradecimiento, así que tendrás que buscar el agradecimiento en la sencillez.

Este ejercicio va a abrir tu mente, alejándolo de esos pensamientos negativos que te atormentan, porque es precisamente tu falta de apreciación y agradecimiento por la vida, lo que ha hecho que te encierres en esos pensamientos.

Pero no te vayas a preocupar por esto, a todos nos

pasa, esta sociedad nos programa para de alguna forma no apreciar la vida y si lo material.

3-Utiliza esta herramienta del agradecimiento en el momento en el que los pensamientos comiencen a atormentarte.

Todo lo que has hecho anteriormente es un entrenamiento para familiarizarte con la herramienta de la gratitud.

Lo importante es que además de que te acostumbres a buscar cosas nuevas que agradecer, también sepas el momento idóneo para usar la herramienta.

El mejor momento de utilizar la herramienta del agradecimiento es precisamente cuando comienzas a dejarte llevar por esos pensamientos negativos.

En el momento en el que sale ese primer pensamiento negativo, tú y yo sabemos que vas a entrar en un remolino de pensamientos

destructivos que van a eliminar tu bienestar, no hay duda.

Así que en el primer pensamiento negativo que invada tu mente, busca rápidamente algo que agradecer, y dedícate a sentir ese agradecimiento por todo tu cuerpo.

Si de verdad estas haciéndolo bien, ese agradecimiento debilitara ese pensamiento negativo, no falla, la fuerza de la gratitud y su naturaleza tiene más fuerza que un falso pensamiento.

Puede ser que la primera vez no te salga como quieres, pero la segunda te saldrá mejor y la tercera tendrá aún más fuerza, lo importante es que utilices la herramienta y la hagas tuya.

No se puede estar agradecido y preocupado al mismo tiempo, siempre que vayas a entrar en la espiral de pensamientos negativos, busca algo que agradecer e inunda tu cuerpo de agradecimiento, mientras ese pensamiento desaparece.

Recuerda, no te dejes engañar por los

pensamientos negativos, yo al principio de utilizar la herramienta pensaba que no pasaba nada si seguía pensando, porque podría buscar una solución, pero no reconocía que esos pensamientos no eran constructivos y que al final terminaba con dolor de cabeza y sin llegar a ninguna parte.

Una cosa son los pensamientos reflexivos y constructivos que te invitan a encontrar una solución, y otra son esos pensamientos tóxicos que no te llevan a ninguna parte, cuando aparezcan sal de ellos con la herramienta de la gratitud.

Una vez que tu mente este despejada de pensamientos negativos gracias a la herramienta de la gratitud, tu mente estará preparada para buscar soluciones a tus problemas, pero los de verdad, no los inventados por tu mente.

2#La herramienta de los sentido

Familiarízate con tus sentidos

La vista, el tacto, el gusto, el oído y el olfato son las herramientas con las que nos alimentamos de la vida, y la vida es el mejor nutriente para nuestra mente y nuestro espíritu.

Pero a la misma vez estas herramientas son las más olvidadas en esta sociedad, presos del estrés y de nuestra mente compulsiva, dejamos de ver, de sentir, de saborear, de escuchar y de oler.

No somos conscientes de que estos sentidos son unas pequeñas puertas que nos llevan a vivir en el presente para sumergirnos en la felicidad.

Pero además de toda la riqueza que nos pueden aportar los sentidos, también son la mejor

herramienta para alejarnos de esos pensamientos compulsivos que nos hacen infelices.

Solo tienes que hacer la prueba, si ahora mismo hay algún pensamiento negativo que revolotea en tu mente, simplemente prueba a salir de él, utilizando uno de tus sentidos como seria tu oído.

Limitate a escuchar los sonidos de la calle, los pájaros cantando, el viento sacudiendo las persianas o los niños jugando en la calle, se consciente de como solo utilizando un oído, ese pensamiento negativo se debilita.

Ahora dedicate a coger objetos distintos con la mano y acariciarlos, siente el tacto de ellos, puede que alguno té de escalofrió y otros te relajen, quizás hay algún otro que te haga sentir despierto y alegre.

Lo que importa es que esas sensaciones debilitan a ese pensamiento negativo que revoloteaba por tu mente.

Ves a la nevera y da un mordisco a una de las frutas que tienes en ella, cierra los ojos y no te

dediques solo a comerte ese trozo de fruta sino también a saborearlo sintiendo en tu paladar las sensaciones que este alimento te transmite mientras te aleja de ese pensamiento negativo.

Sal a dar una vuelta y comienza a observar los paisajes que te rodean, el color verde de los arboles, los colores rosados y pasteles de las flores y todas sus texturas, disfruta de esos colores y siente como cada uno de ellos te transmite una sensación diferente que te aleja de ese pensamiento negativo.

Comienza a oler esos jardines, el olor a café de esas cafeterías y el perfume de ciertas personas, dejando que esos aromas activen en tu interior nuevas emociones que te alejen de la espiral de pensamientos negativos.

Bañate con recuerdos positivos para salir de la espiral de pensamientos negativos

Es indudable que nuestro cuerpo tiene las herramientas que nos pueden hacer felices, hasta el punto de que puedas utilizarlas en el momento que más necesites.

Y ese momento es cuando estas aturrido por una invasión de pensamientos negativos que no te dejan respirar.

Una forma muy eficaz de utilizar los sentidos para salir de la espiral de pensamientos negativos, es recordando un momento en el pasado en el que te sentías muy pero que muy bien.

¿Recuerdas ese día en la playa en el que te sentías tan lleno de vida y tan conectado con tu alrededor?

Recuerda el sonido de las olas del mar, y como la brisa acariciaba tu cara, recuerda el sol calentando tu cuerpo y el olor del mar con ese color tan

intenso.

Siente como tu cuerpo se llena de buenas sensaciones con ese recuerdo y a través de todos tus sentidos vuelve a revivir ese momento como si de verdad estuvieras allí ahora mismo.

Se consciente de que cuando has comenzado a vivir de nuevo ese momento, has desconectado del parloteo mental de tu mente y has conectado con un nivel de bienestar más positivo, indiferentemente de lo que este pasando a tu alrededor.

Que hayas logrado sentirte bien a pesar de tus preocupaciones y de lo que está pasando a tu alrededor, te convierte en una persona capacitada para salir por si misma de la espiral de negatividad.

También el haber logrado sentirte bien con todos tus sentidos a voluntad, te hace ser consciente de que en realidad eres capaz de cambiar tu estado de ánimo a mejor si te lo propones.

Emplea esta herramienta del recuerdo siempre que aparezca el primer pensamiento en tu mente que te

aleje de la realidad y te vaya a introducir en esa espiral oscura de pensamientos.

Te he puesto el ejemplo de la playa, pero cada persona es un mundo y tiene una vida y recuerdos diferentes, solo tienes que mirar atrás y recordar esos instantes de tu vida en el que no eras esclavo de tus pensamientos porque estabas disfrutando con intensidad de un gran momento.

Construye tus propias sensaciones

No es necesario que vuelvas atrás para recoger sensaciones del pasado, si lo deseas tienes otra opción, puedes experimentar aquí y ahora creando tus propias sensaciones positivas que te ayuden a alejarte del parloteo mental.

Busca un momento del día en el que nadie te moleste y puedas estar con tranquilidad a solas.

Cierra los ojos y comienza a preguntarte donde te gustaría estar ahora mismo, ¿te gustaría estar en la montaña nutriéndote de la madre naturaleza?

¿Te gustaría estar en una gran competición en la que llegas primero a la meta y estas lleno de excitación?

Quizás ¿Te gustaría estar acompañado de personas maravillosas que te aprecian, charlando y riendo mientras te enriqueces de esta gran compañía?

No importa lo que te gustaría estar haciendo ahora, lo que importa es que eso que tanto deseas hacer y el solo hecho de imaginarte allí, te haga sentir muy bien.

Si lo que te estas imaginando es que estas en la montaña, puedes experimentar en tu interior la sensación de que llenas tus pulmones de aire limpio mientras te sientes vivo contemplando la naturaleza.

Puedes sentir que tu corazón se acelera porque estas subiendo un monte y eso te hace sentir también satisfecho y libre.

Puedes sentir como los sonidos de ciertos animales te activan la curiosidad y como el sonido del agua te relaja.

Experimenta con todos tus sentidos y familiarízate con todas esas sensaciones positivas mientras las grabas en tu interior.

Activa las sensaciones positivas en el momento en el que comience tu parloteo mental

Ahora has visto que puedes imaginar situaciones maravillosas que activen tus sentidos fabricando sensaciones positivas sin necesidad de estar de verdad en ese sitio paradisíaco.

Eso quiere decir que estés en la situación que estés y por muy mala que sea (Excepto que sea extremadamente mala), si quieres sentirte bien, solo tienes que recordar esa situación tan

estupenda que imaginaste para sentir buenas sensaciones.

Pero lo mejor de todo es que en el momento que tu mente entre en la espiral de pensamientos negativos, solo tienes que volver a esa situación imaginaria para activar sensaciones positivas que te alejen de esa espiral.

Así que no te olvides de utilizar esta herramienta siempre que te sientas mal y bloqueado o cuando estés en un agujero negro de pensamientos negativos.

Recuerda, para solucionar cualquier problema que tengas, tienes que tener una mente clara y un estado de ánimo positivo y eso se consigue activando buenas sensaciones en tu interior con esta herramienta que te he mostrado.

3# Convierte la espiral de pensamientos negativos en una cadena de pensamientos positivos

1-Se consciente de que estas en la espiral de negatividad

Cuando entramos en esa espiral destructiva de pensamientos negativos sin sentido, parece que seamos débiles y como si no estuviera en nuestras manos salir de esa espiral.

Eso se debe a que creemos y damos importancia a esos pensamientos como si de alguna forma, nosotros tuviéramos que estar a disposición de ellos.

Pero lo cierto es que tanto tú como yo sabemos que esos pensamientos son engañosos y que no nos van a llevar a ninguna parte.

Lo primero que tenemos que hacer es ser conscientes de que esos pensamientos son egocéntricos y que lo único que van a hacer es confundirnos y eliminar nuestra energía vital.

Lo segundo que debemos de hacer es ser conscientes de que tenemos el poder y la capacidad de salir de esa espiral de pensamientos negativos.

Así que hazte con el mando de tu mente y dirige tus pensamientos a una forma de pensar constructiva e inteligente, una nueva forma de pensar creativa y sana.

2-Dirige tus pensamientos a una solución

Una vez que eres consciente de que esos pensamientos no hacen más que engañarte y darte malestar interno y de que tienes capacidad de salir de esa espiral de pensamientos, toca dirigir esos pensamientos a una solución.

Una vez que has entrado en esa espiral de malos pensamientos, necesitas una motivación para salir de ella, y lo cierto es que debería de bastar el deseo de eliminar el malestar que conlleva estar atrapado en un agujero negro.

Nos hemos acostumbrado a estar en esa red de pensamientos negativos, que al final parece que nos es hasta familiar y natural, pero no nos podemos engañar, es muy dañino.

En cambio, si tienes una motivación poderosa para salir de esa espiral, no solo tendrás más impulso y energía, sino que además tendrás una meta específica que te motivara a salir de esa espiral.

Cuando estés enredado en la espiral de malos pensamientos, hazte una pregunta ¿Quiero salir de esta espiral de pensamientos negativos? La respuesta será si, al contrario serias masoca.

Después preguntarte ¿Porque quiero salir de la espiral de pensamientos negativos? La respuesta podría ser algo así como, *quiero sentirme bien conmigo mismo, quiero estar relajado, o simplemente ser feliz.*

Como puedes ver, ya tienes una gran razón para salir de ese agujero negro y esto te va a ayudar mucho.

3-Busca una meta que te impulse con fuerza a salir de la espiral de pensamientos negativos

El que quieras sentirte bien y estar en paz, debería de ser suficiente para desear salir de esa espiral oscura de pensamientos, pero lo cierto es que además de ello, necesitas un impulso más fuerte, necesitas una meta más específica.

Una meta específica sería encontrar una solución constructiva a los pensamientos negativos que te enredan en esa espiral.

Aunque muchos de esos pensamientos no son problemas auténticos, algunos sí que esconden alguna inquietud que te quita el sueño.

Si hay algún pensamiento que revolotea en tu mente que te señala algún temor, como, *no voy a ser capaz de enfrentarme a esto o a lo otro, al final no van a aceptar mi trabajo o seguro que no me aceptan, está claro que detrás de ellos hay un miedo.*

Aunque te parezca que estas preocupaciones no tengan una solución porque lo que tenga que pasar pasara, en realidad si que puedes hacer algo para que no solo te dejen de atormentar estos pensamientos, sino que además, para que puedas tomar acciones para mejorar tu futuro.

Si por ejemplo lo que te preocupa es que no vas a estar capacitado para un nuevo trabajo, no te quedes enredado en esa espiral de pensamientos y proponte una meta, como sería prepararte e informarte a fondo sobre el nuevo trabajo.

Podrías ir a la biblioteca a buscar información, podrías preguntar a personas que ya han hecho ese tipo de trabajo o podrías practicar ya con algo que tengas a mano.

Lo cierto es que aunque parezca que lo que estas haciendo es solo evitar que te salgan las cosas mal, en verdad, además estas tomando la gran decisión de salir de ese agujero de pensamientos negativos para mejorar como persona.

Si decides salir a explorar y buscar la forma de

enfrentarte mejor a ese futuro al que temes, has decidido dejar de ser preso de esos pensamientos negativos y te has puesto en manos de la acción.

Ves en línea recta a la dirección en la que te capacites para ser mejor en todo lo que te propongas y veras que esos pensamientos que te frenaban se debilitan, porque ellos te mostraron una debilidad que estas fortaleciendo.

4# Haz que tus pensamientos sean tus maestros

1-Acepta tus pensamientos negativos

Todo tiene un porque en esta vida, cada cosa que te encuentres en el camino, te disguste o no, tiene una pequeña misión en tu vida.

Lo mismo ocurre con los pensamientos que resurgen en tu mente, aunque sean tormentosos e indeseados, también tienen un sentido que debes descubrir.

En principio saber con certeza que esos pensamientos tienen que estar en tu mente por alguna razón excepcional, ya te puede ayudar a no pelearte con ellos.

Cuando recibes tus pensamientos en tu mente con

aceptación, lo que estas haciendo es no comenzar una batalla contra ellos y eso implica que se debiliten y que puedas lograr con más facilidad la paz mental.

Así que una forma muy eficaz de comenzar a debilitar tus pensamientos negativos, es aceptándolos tal como son, eso hará que no comiences a entrar en la espiral de negatividad y que esos pensamientos sean más fáciles de controlar.

En tu mente hay suficiente espacio para aceptar lo negativo y el suficiente para transformar creativamente esos pensamientos negativos en positivos.

2-Averigua que te puede enseñar cada pensamiento negativo en tu mente

Ahora que ya has aceptado cada pensamiento negativo que llega a tu vida, puedes hacer que cada pensamiento oscuro te sea útil, puedes lograr

que cada pensamiento tormentoso te descubra o enseñe algo nuevo que mejore tu vida.

Aunque parezca que muchas veces no eres dueño de tu mente, lo cierto es que por naturaleza eres el gran señor de ella y solo sabrás el poder que tienes sobre ella, cuando comiences a experimentar nuevas formas de pensar.

Una forma muy creativa de pensar es preguntándole a cada pensamiento negativo que llega a tu mente que es lo que te quiere mostrar.

Aunque en principio te pueda chocar que un pensamiento negativo te pueda enseñar algo, si te basas en que la vida es aprendizaje y que todo lo que surja en ella tiene algo que mostrarte, entonces esta idea no te parecerá tan disparatada.

Cuando venga a tu mente un pensamiento negativo, no te dejes llevar por el, pero si descubre lo que hay detrás de él, que inquietud o sentimiento hay en el fondo de cada pensamiento negativo que llega a tu mente.

Si un pensamiento te dice que no confiás en algo o en alguien, en vez de dejarte llevar por el, descubre porque el sentimiento de desconfianza se ha adueñado de ti.

Si tu pensamiento te dice que no eres suficientemente bueno para hacer algo, descubre el sentimiento de inseguridad que hay detrás de él y averigua porque esa inseguridad se ha adueñado de ti.

Descubrir los sentimientos que hay detrás de cada pensamiento negativo, hace que no te dejes llevar por una espiral de pensamientos tormentosos y te acerques más a tu interior descubriendo tus debilidades.

Cuando utilizas los pensamientos negativos para descubrir tus necesidades e inquietudes, esos pensamientos se convierten en algo útil para tu bienestar y te reafirmas como dueño de tu propia mente.

3-Sumérgete en tu interior para no entrar en la espiral de pensamientos negativos

Después de descubrir las emociones y sentimientos que hay detrás de cada pensamiento negativo, comienza a trabajar con ellos para mejorarlos.

Si has descubierto el miedo detrás de un pensamiento tormentoso, fomenta en valor en tu vida, por ejemplo, atreviéndote a hacer pequeñas cosas que te intimidan, poco a poco.

Si detrás de un pensamiento negativo lo que hay es un sentimiento de baja autoestima, comienza a hacer pequeñas acciones en tu vida que te hagan ver cosas positivas de ti mismo, por ejemplo, fomentando actividades que se te den bien.

Llena tu vida de acciones que te hagan aliviar los sentimientos negativos y activen los positivos, y veras que esos malos pensamientos se debilitan, porque que ellos se basaban en debilidades que se

están fortaleciendo.

Cuando utilizas a tus pensamientos para conocer tus necesidades y profundizar en tu interior, dejas de ser esclavo de ellos para ser dueño de tu propia vida.

5#Planta cara a tus pensamientos más rebeldes con preguntas

¿Te has preguntado alguna vez porque esos pensamientos negativos tienen tanto poder sobre ti, porque ellos han de tener más razón que tú?

La mayoría de pensamientos que en este mismo momento te están dañando, no son ni siquiera lógicos.

Esos pensamientos que revolotean por tu mente son más fáciles de desenmascarar de lo que tú te piensas.

Una buena forma de quitar la máscara a tus pensamientos es haciéndote preguntas que los debiliten.

Si lo que te atormenta es que piensas que lo que tienes planeado hacer te va a salir mal, las

preguntas podrían ser las siguientes.

¿Que razón lógica es la que me hace pensar que el plan me va a salir mal?

¿Si sale mal algo, seguro que no es una cosa que se pueda solucionar?

¿En el fondo pienso que hay algo que estoy haciendo mal?

¿Que es ese algo que estoy haciendo mal para solucionarlo?

¿Me baso en alguna experiencia del pasado para pensar que el plan no funcionara?

¿Que me hace pensar que porque me salio mal en el pasado, me tiene que salir mal ahora?

¿Acaso no aprendí de los errores del pasado para evitar que me vuelva a pasar lo mismo?

¿Que hice bien en el pasado que me pueda servir ahora para hacer las cosas bien?

¿Si de verdad saliera mal, acaso no puedo volver a repetir el plan?

¿Tan horrible seria si las cosas salieran mal?

¿Acaso me moriría si las cosas al final no funcionaran?

Si piensas que no eres suficientemente bueno en algo, las preguntas podrían ser las siguientes.

¿Acaso he practicado lo suficiente para saber si soy bueno?

¿Que es lo que específicamente se me da mal en esta materia?

¿Puedo mejorar esto que se me da mal?

¿Que otra cosa podría mejorar para ser más bueno en lo que hago?

¿Acaso alguien me ha dicho o me ha hecho saber de alguna forma que no soy bueno en esto?

¿Porque tiene que tener razón esa persona en lo de que yo no soy bueno haciendo esto?

¿Las personas que han dicho que no soy bueno haciendo algo, son especialistas en esta materia?

¿Que podría resaltar de lo que se me da bien para ganar seguridad?

¿Cuanto tiempo tengo para mejorar y ver de verdad que soy capaz de hacerlo?

¿Que personas necesito para que me ayuden a mejorar?

¿Que herramientas necesito para hacerlo mejor?

¿Si al final no se me diese bien, podría reinventarme con la información que tengo?

Si opinas que no merece la pena confiar en las personas, las preguntas podrían ser estas.

¿Crees de verdad que todas las personas son iguales o hay alguna excepción?

¿Ha habido alguna persona que en el pasado te haya hecho pensar que las personas no merecen la pena?

¿Esa persona del pasado que te decepciono es igual a todas las personas que conoces?

¿Te acuerdas de alguna persona en el pasado que te ayudara y mereciera tu confianza?

¿No crees que existen personas que son como esa persona de confianza del pasado?

¿Estas yendo a ambientes donde puedes encontrar personas de confianza?

¿Que puedes hacer para conocer a personas que sean merecedoras de ti?

Las preguntas son una de las formas más efectivas de abrir la mente a nuevas posibilidades y hacer que veas desde distintos puntos de vista un problema.

En esta sociedad las personas tendemos a

enfocarnos en un solo punto de vista, sin ser capaces de ponernos en el lugar de los demás, sin ser conscientes de que podemos descubrir nuevos puntos de vista que nos pueden ayudar a tomar mejores decisiones.

Muchos de nuestros pensamientos nos acorralan y hacen que tengamos un punto de vista pobre el cual no nos hace avanzar, pero si rompemos esos pensamientos con preguntas que los cuestionen, nuestra mente busca nuevos caminos y salidas para avanzar en la vida.

La vida es mucho más de lo que los pensamientos te dicen, la vida es infinita en posibilidades y que tú las veas es la mejor herramienta para solucionar tus problemas.

Cuando estés preso de un pensamiento que no te deje avanzar, no lo dudes y hazte preguntas que hagan que ese pensamiento se debilite y comiencen a surgir nuevas y mejores ideas que lideren tu mente y tu vida.

Bañarte de preguntas es descubrirte a ti mismo que

la vida es mucho más de lo que siempre te han dicho que era, y es abrir una puerta en tu interior de respuestas llenas de sabiduría.

Espero que estas herramientas hayan sido de tu agrado y estoy segura de que te ayudaran a calmar tu mente como lo hicieron conmigo, pero sobretodo, no has de olvidar que la voluntad para usarlas es casi tan importante como ellas.

Necesitas voluntad y perseverancia para que en el momento en el que tus pensamientos empiecen a dominarte comiences a utilizar la herramienta que mejor te funcione.

Si eres constante y practicas lo suficiente con ellas, veras que llegara el día en el que las utilizaras como si ya formasen parte de ti.

La vida es una aventura y no sabes lo que te puede acontecer mañana, pero hay algo que si que puedes tener seguro siempre, estés en una tormenta o en un paraíso, y ese algo es que si

tienes la capacidad de controlar tu mente, también tendrás la capacidad de salir de cualquier adversidad.

Proponte ser un poco más feliz cada día usando estas herramientas y regálate pequeñas dosis de paz, dejando que tu mente descanse de tu propia tormenta.

Gracias por haber leído el ebook y deseo que no te pierdas ni un solo instante de la vida que te rodea.