

Buscando Tu Verdadero Tú

La vida nos lleva por muchos caminos. Para muchos de estos no hemos sido preparados o hubiéramos podido manejar de otra manera si nos hubieran dado el regalo del conocimiento de nuestro poder interno.

Buscando Tu Verdadero Tú, es un programa que ha sido desarrollado para embarcarnos en el viaje de nuestra vida de crecimiento personal para proporcionarnos con nuestro propio kit de herramientas para ponernos en contacto con nuestro yo real y verdadero y llevar los desafíos que nos manda la vida más efectivamente. El ejercicio se ha convertido en una parte activa de nuestras vidas diarias ya que entendemos lo esencial que es mantenernos en forma pero, en general, no dedicamos el mismo esfuerzo y trabajo a nuestra salud mental. ¿Por qué? Esperamos a que los problemas aparezcan en vez de intentar prevenirlos. Todas las herramientas que necesitamos están en nuestro interior. Solo necesitamos alcanzarlos.

Nosotros tenemos el poder de cambiar esto. Tu tienes el poder de ser quien quieras y crear la vida que deseas. Esta es la base de nuestro mundo propio para que todo lo demás pueda crecer y ser creado. Tenemos que dejar de esperar que la felicidad nos encuentre y crear nuestra propia felicidad.

Nos convertiremos en detectives y empezaremos a observar y entender nuestros pensamientos, creencias y sentimientos y cómo podemos usar esto para construir nuestro propio Superyó. La mejor versión de nosotros mismos respetando nuestras esencias.

Echaremos una ojeada a esto y contemplaremos algunas técnicas y estrategias simples y efectivas para desarrollar nuestro crecimiento personal y manejar nuestros desafíos diarios. Aquí encontrará seis ejemplos del programa que podemos emplear en nuestras vidas. Primero miraremos los conceptos claves para trabajar y después ejemplos de las herramientas que nos pueden ayudar a crear nuestro propio kit de herramientas para aplicar a nuestras vidas.

Crea tu propio kit personalizado. El que te va como anillo al dedo.

Paso 1

Hazte consciente.

Hoy te estás haciendo consciente. Consciente del mundo a tu alrededor.

En un día, tu mente pasa ligeramente menos de la mitad del día pensativo, inconscientemente, está en piloto automático. Tenemos aproximadamente 70.000 pensamientos al día. Pensando en que necesitas hacer, preocupado sobre los eventos que se acercan, entrando en pánico sobre la semana que tienes delante, mentalmente visualizando los posibles resultados de muchas escenas y así tu mente sigue y sigue. Para añadir a esto, tenemos la tendencia de llevar nuestra mente al lado negativo de las cosas.

¿A que es estresante?

Vamos a parar un momento y contemplar: ¿qué consecuencia positiva te trae todo esto? NINGUNO. Independientemente de que tu cabeza de vueltas a todas estas cosas o no, aun están ahí y esto no ayuda la situación. No ayudará los eventos de tu vida y es muy probable que hasta tenga el efecto contrario. Has usado tu cabeza tanto que cuando necesites usarlo de verdad ya esta agotado. ¿Qué podemos hacer? Elegí elegir positivo.

Decide aquí y ahora que te haces consciente. Te estas haciendo consciente de que necesitas usar tu mente para tu beneficio y dejar estos otros pensamientos pasar de alto. Puedes ser consciente de ellos, pero darles permiso para pasar de alto, observarlos como nubes que van pasando y que pronto no estarán ahí y no te afectarán. Hoy he decidido los pensamientos que voy a escuchar.

Podemos dar otro paso. Vive tus vivencias. Hemos llegado al punto en el cual somos conscientes de nuestros pensamientos y estamos intentando formarnos para usarlos sólo para nuestro beneficio. Somos conscientes de todos los pensamientos e ideas que pasan por nuestra mente de manera diaria. Hemos decidido reconocer esto, así que ahora que hemos empezado a trabajar en esto, ¿qué más podemos hacer?

Podemos estar presentes. Poner toda nuestra atención en la actividad que estamos realizando en ese momento y no a nuestra mente.

Por ejemplo: cuando te estés lavando las manos, usa todos tus sentidos para poner tu atención en esta actividad. Siente la temperatura del agua en tus manos y como pasa por tus dedos. Huele el aroma de jabón y siente la sensación del roce en tus manos. No dejes que tu mente deambule a ningún sitio. Esto te ayuda a disfrutar de tu vida más, vivir tus experiencias al máximo y silenciar los pensamientos no deseados de tu mente.

Al principio esto puede ser bastante complejo, pero después de mucha práctica te acaba viniendo de manera natural. No importa lo que estés haciendo...vívelo y recuérdalo con todos tus sentidos.

Tu mente descansará, dejará de deambular a sitios no deseados y serás capaz de vivir la experiencia de la vida plenamente.

Kit de Herramientas

Mi Yo más Profundo

Este es un área que ha sido diseñado para que puedas anotar incidentes, pensamientos, ideas, sentimientos que has tenido y quieres sacarlo cuando lo necesites. Es un paso hacia dejarlo ir y alcanzar esa libertad increíble que tanto has deseado. Conocete de verdad. ¿Quién mejor para confiar que en ti mismo?

Vive la Vivencia

Empieza haciendo esto con una actividad al día y lentamente aumentando y poco a poco te darás cuenta de que lo haces inconscientemente. Cualquier actividad que hagas durante el día: lavarte las manos, fregar los platos, caminar, beber un café, comer algo...cualquier cosa que quieras.

Siente tu cuerpo

Cuando sientas que tu mente empieza a deambular, pon toda tu concentración y energía en sentir una parte de tu cuerpo. Es impresionante como no nos paramos a sentir nuestro cuerpo de verdad y cuando lo haces te das cuenta de que hay tantas sensaciones físicas que no habíamos notado antes. Esto le permite descansar a tu mente y a ti conectar y enfocarte en tu cuerpo.

Enfócate en tu respiración

¡Esto es alucinante! Respiramos todo el día, aun así no lo hacemos a un nivel consciente. Si te paras, y lo haces de manera consciente en ciertos momentos del día, descubrirás un mundo nuevo lleno de felicidad. Simplemente sé consciente de tu respiración. Los efectos son transformadores.

Distrae tu mente

Distrae tu mente cambiando tus pensamientos no deseados a un lema beneficioso que te dará la fuerza de seguir adelante. "Decido ser consciente del presente. Yo tengo el poder de hacer esto." Esto es solo un ejemplo. Tú puedes elegir cualquier frase que funcione para ti. Esto permite que tu mente no te consuma y estás permitiendo ponerlo en uso solo cuando lo necesites. Date el tiempo que necesites y disfruta de tu viaje hacia la calma y paz. Solo tú tienes el poder de ayudarte a ti mismo, hazlo, pero a tu velocidad. Lo que necesites.

Paso 2
Se Tu Super Tú.
Tu tienes el mayor poder de todos. Tú.

¿Qué es Tu Super Tú? Es la mejor versión de ti. El crecimiento personal es intencional. No pasa por sí solo, tenemos que descubrir quienes somos. SE quien quieras ser, no la persona que otros esperan que seas y crece para ser la mejor versión de ti mismo, con tus perfecciones e imperfecciones. Identifica tu singularidad, tus valores y riqueza. Quiérete por quien eres y siéntete orgulloso de ti mismo. La relación más importante que vas a tener en la vida es la que tienes contigo mismo, el resto se construye sobre esa base. Ser diferente es algo positivo, celebralo.

Cree en ti mismo. Esto es un elemento clave para lograr lo que quieres de tu vida y convertirte en la mejor versión de ti mismo. Sin embargo, también puede ser la más difícil en lograr. Hay muchas veces en la vida en la cual el único impedimento en alcanzar un gol específico eres tú mismo. Tu mente juega sus trucos y empiezas a preguntarte si puedes hacerlo, si eres lo suficiente y especular sobre todos los posibles impedimentos que puedan surgir. Esta es una parte esencial de nuestra existencia. Es un aspecto a lograr pero es algo que puede ser muy difícil de alcanzar pero a la vez es un elemento esencial en nuestras vidas. El comienzo para lograr la vida que quieres es creer en ti mismo y creer que lo puedes hacer. Es un viaje muy complejo y muchas personas pasan por la vida sin lograrlo, por esto es muy importante dedicar tiempo y esfuerzo a esto.

Una vez que logres dicho gol, no hay quien te pare. La sensación de realización te invadirá y las oportunidades que te brindara la vida son inexplicables. No tengas miedo, demuéstrale al mundo, ese es tu poder en la vida.

Kit de Herramientas

Dejate Brillar

Estos son lemas que te ayudan a guiarte hacia la persona en la que te quieres convertir. Siempre están contigo para que los puedas alcanzar en cualquier momento que sientas que los necesitas. A veces subestimamos el poder de la confianza. ¿Cómo funciona? Desarrollamos una lista de frases que te ayudan a identificarte contigo mismo y tu esencia. Funciona repitiendo a ti mismo en cualquier momento que puedas. Te lo puedes repetir en la mente o en voz alta, elige la opción con la que te sientas más cómodo. Te ayudan a dirigirte hacia la vida que deseas y a ser la persona que desees. Entrena a la mente a creer esta afirmación que te estás repitiendo. Podrías elegir tener una frase cada día, o cada semana, lo que sientas que será más efectivo para ti. El objetivo es que al final te creas lo que te estás diciendo. Más veces lo repitas, mas rapido sera en funcionar.

Aquí encontrarás una lista de ejemplos. Hay bastantes dedicados al autocuidado y a la confianza en uno mismo ya que estos son ingredientes esenciales en lograr tu vida ideal. Hay un número infinito esperando a que les alcances.

- Que tu objetivo sea ser de valor.

- Ser amable es la clave para la felicidad.
- La felicidad depende de nosotros mismos.
- No puedes controlar lo que te ocurre, pero sí como decides reaccionar.
- Siempre tienes el poder de tomar tus propias decisiones.
- Las decisiones pequeñas pueden cambiar tu vida. Recuerda eso.
- Déjate invadir por la sensación de gratitud.
- Tus acciones te definen, no tus pensamientos.
- Una vida con significado no significa una vida perfecta.
- Cuida tus pensamientos y emociones. No los juzgues.
- Simplemente acepta las experiencias de tu vida, no las juzgues.
- La aceptación es necesaria para alcanzar la felicidad.
- Nada te puede causar dolor sin tu consentimiento.
- Una incidencia por sí sola no tiene contenido emocional. Es tu interpretación la cual causa estas emociones.
- En la aceptación puedes encontrar cambio.
- La Paz interior verdadera, no se ve afectada por factores externos.
- Se presente. La vida es ahora.
- Piensa antes de actuar.
- No juzgues.
- Siente lo que necesitas sentir y después, déjalo ir y ser libre.
- Se tu Super Tú.
- Siempre cree en ti mismo.
- Cambia el mundo siendo tu.
- Sé la persona que quieres ser. Es tu decisión.
- Solo tú tienes el poder de decidir cómo te sientes, piensas y actúas.
- Tu Super Poder: solo hay un tu.
- Creer en ti mismo es una de las fuerzas más poderosas.
- Sé amable contigo mismo. Eres único.
- Me acepto a mi mismo por quien soy.
- Actúa como quieres ser hasta que lo eres.
- Lo puedes soñar, lo puedo hacer.
- Soy la mejor inversión que puedo hacer.
- Mi mente es bella.

Mi pensamiento SuperHéroe

Esto es un pensamiento simple y general que tiene mucha fuerza y energía para ti, para que en cualquier momento cuando te empiezas a sentir estresado, triste, inseguro o cualquier otro sentimiento que no aprecias, tienes esta frase que instantáneamente te da ese efecto de Superhéroe. Te ayuda en tiempos difíciles. Te ayuda a sentirte mejor, como una estrategia de bienestar. Eres invencible. Esto se convierte en más y más beneficioso más práctica tengas. A lo mejor llega al punto cuando eres capaz de desarrollar esa habilidad y puedas identificar situaciones que requieren esto y crear otros pensamientos SuperHéroes que te benefician. Esto requiere mucho más tiempo y consideración y se puede desarrollar poco a poco.

My Power Mirror.

Este es un recurso visual para ayudar a entrenar tu cerebro para que construya un estilo de pensamiento más saludable y beneficioso. El objetivo es que elabores tu propio Power Mirror. Consiste en cualquiera de las frases que hayas desarrollado en cualquier otro departamento que sean especialmente significativas para ti, imágenes, símbolos (cualquier cosa que te gustaría incluir) que trabaja para darte la confianza en ti mismo que deseas adquirir. Esto se puede hacer en una hoja de papel, tarjeta, en un diario, en cualquier dispositivo electrónico, en post-its colocados alrededor de tu casa... la opción que te vaya mejor. Esto se coloca en un área a la que tiene acceso visual a menudo. Donde quieras. El resto queda en tu creatividad. Deja volar tu imaginación y emprende un viaje único.

Paso 3

Adiós a Juzgar. Hola Aceptación.

Todo en la vida es como debe ser. Acepta la belleza de la vida en todas sus fases.

Este es un concepto esencial. Desde el momento en que nos despertamos por la mañana, nuestro cerebro juzga todo, etiquetamos todo en la categoría de bueno, malo o bonito, feo, etc. No solo aceptamos las cosas como son, sino que sentimos que deberíamos ponerle una etiqueta, ¿por qué? ¿Por qué hacer esto? Esto no ayuda en absoluto, al contrario. El trabajo que implica criticar, categorizar y etiquetar constantemente las cosas de nuestra vida es mucha. Veamos un ejemplo. Tienes mucha tarea o trabajo que hacer en casa. Desde el momento en que te das cuenta de esto, estás pensando. "Oh, no, no puedo creer que tengo que hacer esto ahora, voy a tardar tanto, no quiero ..." y así continúa la historia. ¿Cambia esto el hecho de que tienes que hacerlo? NO. No es así. Entonces, en lugar de todos estos pensamientos y sentimientos negativos, podríamos decirnos a nosotros mismos: "Acepto la tarea que tengo que hacer. Una actitud positiva hace que todo sea mejor". Esto no cambia el hecho de que la acción debe realizarse, pero sí cambia la actitud hacia la que se realiza. Hacer esto significa que toda la experiencia será más fácil de pasar y terminará siendo más productiva, ya que la actitud probablemente cambiará la efectividad con la que se realiza la tarea. Esto se puede aplicar a cualquier cosa en la vida.

Siempre habrán muchas cosas en la vida que tenemos que hacer que no queramos hacer, pero siempre que las aceptemos y las abracemos positivamente, nos ayudará a llevar una vida más satisfactoria.

Kit de herramientas

Toma conciencia.

Al principio juzgarás, es natural hacerlo, pero cuando reconozcas que lo haces, opta por detenerte. Elige dejar de juzgar. Toma conciencia de que estás juzgando. Este ya es un gran paso.

Mi yo más profundo.

Una vez más, podemos usar esto para liberar todos nuestros pensamientos y sentimientos.

Mi pensamiento flash de Superhéroe

Ten a mano tu Pensamiento Flash de Superhéroe para que vuelva al camino que ha elegido embarcarse.

Paso 4

Tiempo de acción.

Actúa hasta que lo seas.

Hemos visto la importancia de intentar modificar nuestra forma de pensar y cómo esto puede influir enormemente en nuestras vidas. Ahora vamos a ver un aspecto muy relacionado con esto.

Es hora de actuar. Sí. Esto es bastante simple y, al mismo tiempo, se ha demostrado que es extremadamente efectivo y puede ofrecer efectos visibles más rápidamente que otros puntos.

Actúa como quieres ser. Empieza por utilizar la visualización. Visualiza cómo quieres que sea tu vida, cómo quieres ser... céntrate en cualquier aspecto o concepto. Cuanto más detallado mejor. Pon todos tus sentidos en ello. Si haces esto, trabajando a un nivel consciente, pronto descubrirás que ya no estás actuando. Te has engañado a ti mismo para que realmente puedas convertirte en la persona que deseas simplemente tomando medidas.

Es simple. ¿Has decidido que quieres ser una persona amable y generosa? Empieza a realizar acciones amables y generosas. Para empezar, esto se hará conscientemente, pero una vez que lo hayas hecho repetidamente, te darás cuenta de que se vuelve inconsciente y, de hecho, se convierte en parte de quién eres. ¿Quieres ser más sociable? Bueno, deja de esperar a que esto suceda mágicamente y comienza a ser más sociable.

Aplica esto a cualquier aspecto de ti mismo que quieras cambiar, experiencias que te gustaría vivir y no dejes que nada ni nadie te impida hacerlo. Se trata de tomar la decisión de hacerlo. Está tan cerca de ti. Está a solo una decisión de ser verdad. Usa todo tu coraje y ponlo en acción.

Kit de herramientas

Mis Yo Metas.

Esta es otra oportunidad para considerar cualquier aspecto de ti mismo o de tu vida que te gustaría cambiar. Escríbelos. Traelos a un nivel consciente y comienza a trabajar en ellos. Escríbelos para que puedas visualizarlos. Tardará un tiempo y es

posible que no te gusten los sentimientos para empezar, pero valdrá la pena por completo.

La Hora del Calendario.

Podrías elaborar un calendario y agregar una acción para cada día. Para empezar, deben ser relativamente simples y, a medida que pasan los días, se hacen más difíciles. Esto te ayudará a planificar de manera más eficaz y organizar tus pensamientos y sentimientos, llevándolos a un nivel consciente.

Mi Calendario.

Dia	Ponte en accion	Pon tick si lo alcanzas
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Imagen Flash.

Esta es una imagen que puedes visualizar en cualquier momento y que te da la fuerza y la energía para trabajar hacia estos objetivos. Esto te dará el empujón que necesitas para actuar.

Paso 5

Desafía tu desafío.

Todas las emociones son esenciales. Vívelos. Abrázalos.

Por mucho que trabajemos en nuestro crecimiento interior, todavía habrá momentos, días o incluso semanas en los que encontremos esto increíblemente difícil de poner en práctica debido a que todas nuestras partes externas e internas desempeñan el papel que hacen.

Si cambiamos nuestra perspectiva de cómo percibimos las experiencias, nuestra vida puede cambiar.

Todo el mundo tiene sentimientos desagradables, sentimientos que desearían no haber experimentado. Sin embargo, estos sentimientos y experiencias que tenemos, ayudan a formar una parte esencial de quienes somos, te ayudan a crecer, a desarrollar fuerza y poder. Entonces, ¿por qué los miramos como algo negativo? No lo son, simplemente pueden hacernos sentir incómodos en un momento específico, en nuestra visión a corto plazo de la vida, pero nos guían y ayudan a crecer. La solución es simple, cambiar el lenguaje que usamos cuando pensamos en estos sentimientos. No los deberíamos considerar algo malo o negativo. Al contrario, encuentra tu eslogan que te ayude a abrazarlos. "Me ayudan a aprender, fortalecer, crecer y desarrollar poder". Descubre qué puedes aprender de él que sea beneficioso. Identifica y gestiona tus emociones y las de quienes te rodean. Ser capaz de reconocer y aceptar tus emociones y las de los demás es una habilidad increíble que todos podemos aprender.

Algo esencial que debes recordar es que pueden estar aquí ahora, pero se irán. Pueden sentirse como nubes oscuras formándose sobre nosotros e incluso puede que veas caer gotas de lluvia o una tormenta eléctrica, pero terminarán desapareciendo y el sol brillará.

Kit de herramientas

Mis emociones y yo.

Conéctate con tus emociones.

Hay cinco pasos esenciales que te ayudarán a lograrlo:

- Toma conciencia de las emociones.
- Identifica las emociones y de dónde vienen.
- Aceptalas. Aprecialos.
- Aprenda a gestionarlos.
- Aprenda a gestionar los de los demás.

Una vez que hayas hecho esto, habrás identificado tu camino único. Si eres capaz de conocerte realmente a ti mismo, a fondo, al tú real y auténtico, te ayudará a comprenderte y aceptarte por quién eres. Te ayudará a tomar mejores decisiones.

Tiempo de autocuidado profundo.

El autocuidado es un elemento clave. Descubre quien eres. Es una combinación en la que estás trabajando para calmar tu mente, concéntrate en tu respiración y siente cómo tus músculos se estiran y se alivia cualquier tensión que puedas tener acumulado.

Procedimiento. Necesitas encontrar un momento en el día para hacer esto en el que puedas concentrarte en la tarea. El tiempo dedicado depende del tiempo del que dispongas y del tiempo que quieras dedicar a ello. Puede ir desde unos pocos minutos hasta el tiempo que quieras. Puedes hacerlo una vez al día o con más frecuencia. Lo que sea que te vaya bien para ti. Hay diferentes actividades para que practiques.

Puedes probar y decidir cuál funciona mejor para ti o mezclar y combinar según tus necesidades específicas. Haz tu propio conjunto de procedimientos.

Luego, necesitarás encontrar un área donde sientas que tienes tu propio espacio y que sea cómoda y familiar. Siéntete en una posición cómoda con la espalda recta. Tú eliges la postura que te parezca adecuada para hacer esto.

Tenso para relajarse

Cierra tus ojos. Si te viene a la mente algún pensamiento, reconócelo y luego dale permiso para irse.

Tensa y suelta. Elija las áreas de tu cuerpo en las que desees trabajar para esta actividad. Empieza por uno, lo tensas durante unos 5 segundos y luego lo sueltas. Te ayudará a liberar tensiones y a sentirte más relajado y tranquilo. Luego vas a otra parte. Trabaja a través de tu cuerpo utilizando las áreas de tu cuerpo que quieras y en el orden que te gustaría. Este momento debería aliviar la ansiedad y si se practica de forma regular también puede disminuir los niveles de estrés y tensión general.

Mi estilo de respiración.

Encuentra tu propio estilo de respiración.

Subestimamos la eficacia de la respiración en nuestro cuerpo y mente, ya que es una característica de nosotros mismos que normalmente nos llega de forma natural. Sin embargo, tienes la capacidad de detenerte y concentrarte en él y encontrar la manera de utilizar este proceso natural como una herramienta.

Detente y concéntrate en ti mismo. Inhala profundamente y contén la respiración durante unos segundos y luego exhala lentamente. Deberías sentirte como si te estuvieras volviendo más grande y más fuerte. Puedes llevar esto más lejos y usar la técnica del doble. Por ejemplo: inhala durante 4 segundos y exhala durante 8. Usted elige el número de segundos que te hace sentir cómodo y eficaz. Otra forma es simplemente tomar conciencia de la respiración y dejar que suceda de forma natural. Hay tantos disponibles. Solo investiga y encuentra el que te funcione.

Inhala energía positiva, exhale energía negativa. Limpia tu ser interior simplemente detente para concentrarte en tu respiración. Date este tiempo.

Mi lugar seguro.

Este es un lugar que puedes visualizar en tu mente. Es un lugar al que puedes acudir mentalmente cuando te encuentras en situaciones difíciles y solo necesitas un momento para desconectar y relajarte. Te hace sentir cálido y seguro. Cuando decidas cuál será tu lugar debes tener en cuenta todos tus sentidos. ¿Qué puedes ver? ¿Qué puedes oler? ¿Qué puedes oír? ¿Puedes saborear algo? ¿Puedes tocar algo? De esta forma estás creando la imagen más realista posible. Un elemento clave es incluir el sexto sentido ... tus sentimientos. Esto te ayudará a contemplar en ese preciso instante la belleza de la vida y cómo nada más encaja. Esto significa que parece tan real como si estuvieras ahí. Creando el efecto tranquilizador al que estamos aspirando.

Pausa, reflexiona y avanza.

Este es un gran ejercicio cuando comienzas a notar algunos sentimientos en tu interior. Cuando esto suceda, sigue estos tres pasos:

Pausa mi Mundo. Este es el momento en que dejas de hacer lo que estás haciendo y te das cuenta de que estás sintiendo esta sensación. Es un buen momento para utilizar técnicas de respiración que te ayuden a hacer una pausa antes de volver a presionar reproducir.

Reflejar. Ahora es tu momento de analizar qué estás sintiendo y por qué. ¿Qué opciones tienes? Observa tus alternativas y luego elige conscientemente la que sea más beneficiosa para usted.

Avanza. Pon en práctica tu decisión.

Diccionario de mis sentimientos.

Reconocer tus sentimientos es esencial para poder lidiar con ellos. Nuestros pensamientos nos hacen sentir cómo lo hacemos, así que toma conciencia de ellos para desarrollar una vida más feliz. Identifica cuáles son tus más comunes y simplemente escríbelos, o dibújalos si lo prefieres o usa un emoji para cada uno pero una herramienta que te ayude a identificarlos de manera efectiva.

My Feelings or Mood Tracker.

Una vez que puedas identificar tus sentimientos, es una buena idea, mientras te encuentras en el proceso de transición, hacer un seguimiento de ellos. Esto ilumina la conciencia de la frecuencia de cada sentimiento y es posible que puedas identificar ciertos factores desencadenantes de los menos positivos y de esta manera te resultará más fácil prevenirlos o prepararte para ellos. También puedes desarrollar tus habilidades creativas y artísticas elaborando escenas que te ayuden a realizar un seguimiento. Mientras los desarrollas, estás participando en una actividad relajante y pacífica.

Paso 6 Gratitud

Estar agradecido. Un estado tan dichoso.

Pasamos mucho tiempo enfocándonos, preocupándonos y quejándonos de los obstáculos que encontramos en nuestras vidas, pero ¿cuánto tiempo pasamos agradeciendo y siendo agradecidos por todo lo que tenemos?

Hay estudios científicos que han demostrado que nosotros, como humanos, nos centramos más en los aspectos negativos de la vida que en los positivos, ¿qué triste es eso? Veamos un ejemplo: estás con un ser querido teniendo una conversación profunda y significativa sobre tu relación. Esta persona te cuenta 20 cosas maravillosas sobre ti, pero menciona un aspecto que no aprecia tanto. De estas 21 cosas que se han dicho, ¿a qué tenderá a aferrarse una persona? Sí, ese UNO negativo. No es de extrañar que tengamos tantas dificultades para encontrar la felicidad. Ésta es un área clara que debemos cambiar poco a poco.

¿Cómo puedes empezar? Simplemente siéntete agradecido. Agradecido por todo lo que tenemos. Para empezar, esto no es algo natural. En realidad, se necesita tiempo y esfuerzo para sentir gratitud, pero si lo anhelas lo suficiente y te esfuerzas por alcanzarlo, lo harás. Definitivamente lo harás.

Hay muchas formas diferentes en las que puedes comenzar tu viaje hacia la gratitud en un nivel consciente y luego encontrarás que la gratitud lo encontrarás inconscientemente.

Puedes optar por hacer una lista de todo aquello por lo que estás agradecido en la vida, o puedes decirlo en voz alta para ti mismo, de la forma que mejor te funcione. Asegúrate de sentirlo realmente cuando lo digas, reconoce el poder de aquello por lo que está agradecido.

Resumen: comienza a estar agradecido por la vida que tienes. Enfócate en lo positivo.

Kit de herramientas

Mi mapa de gratitud.

Esta es un área designada para que puedas contemplar y escribir todo aquello por lo que te sientes agradecido en la vida. Haz un mapa de gratitud por todas las cosas por las que estás agradecido en tu vida. Colócalo en un lugar que veas con frecuencia. Hazlo llegar a tu interior.

Empieza cada día con una frase de gratitud.

Un comienzo positivo para nuestros días. Tomando conciencia de los aspectos positivos del mundo. Puedes traer mentalmente esta conciencia a tu vida o decirlo en voz alta. Elige el método que te sea más eficaz. Esto también podría llevarse a otro

nivel y repetirse durante el día. En esta actividad, incluso podrías planificar tu frase de gratitud para cada día para ayudarte a planificar el futuro.

Una carta de agradecimiento.

Escribe una carta a ti mismo o un ser querido expresando todo por lo que estás agradecido en la vida y cómo te hace sentir esto. Abre tu corazón. No filtres ... simplemente expresa todo lo que sientes. Simplemente sé. La vida es bella. Abrázalo. Siéntete agradecido.

El mayor poder de todos eres tú. Nunca olvides eso.