

Sus Pensamientos Afectan lo que Siente y Hace

Muchos pensamientos pasan automáticamente por su mente cada día. Miles, de hecho. Pensamientos positivos, pensamientos negativos, verdades, ideas irreales.

Esto es normal y nos sucede a todos. Sus pensamientos afectan sus sentimientos y sus sentimientos pueden crear más pensamientos. Juntos, sus pensamientos y sentimientos influyen en cómo actúa y lo que hace, pero, por mucho que lo intente, no siempre puede controlar cómo o qué piensa.

La mayoría de los pensamientos son automáticos, pero ¿sabe qué? Pueden no reflejar la realidad con exactitud. Por ejemplo, a menudo, los pensamientos son como malos adivinos.

Imagine que piensa lo siguiente: "Mi jefe quiere verme. Seguro me despedirá". Imagine su comportamiento al reunirse con su jefe. Puede que no actúe de la mejor manera.

Aunque no puede evitar que surjan esos pensamientos, sí puede aprender a identificar aquellos que no son útiles y decidir cómo reacciona ante ellos. ¿Cómo puede saber si el pensamiento es realmente cierto?

¿O si puede encontrar otro pensamiento que sea más útil? Tiene miles de pensamientos para elegir.

Podría preguntarse: "¿Cuáles son algunas otras razones por las que mi jefe quisiera reunirse conmigo?"

Luego, podría reemplazar ese pensamiento anterior con otras posibilidades, como: "Tal vez mi superior quiera preguntar sobre el nuevo horario.

No sé por qué quiere reunirse, pero lo averiguaré. ¿Y quién sabe? Tal vez me aumenten el sueldo". Esos pensamientos son más agradables.

Y lo más probable es que con ese cambio de pensamiento, tal vez actúe distinto con el jefe. Tener conciencia de sus pensamientos y evaluar su utilidad es una destreza.

Es una habilidad que se puede aprender. Con práctica, puede aprender a cuestionar y reemplazar pensamientos por otros mejores.

A menudo, es útil contar con el apoyo de un asesor. A medida que se acostumbre, se sentirá mejor con usted mismo, con otros y su visión del mundo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

