



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

Sesión 8

MOMENTO PRESENTE Y PLENA CONSCIENCIA

Como ya sabemos nuestra mente siempre nos quiere distraídos, en el pasado o en el futuro, pero los cambios reales se realizan en el estado de presencia absoluta. Este mecanismo en muchas ocasiones nos ha salvado de cometer imprudencias o de prever posible situaciones pero la gran mayoría de las veces lo que la mente interpreta como una amenaza no es real, ya que este no diferencia de si es ahora, fue o será.. simplemente planta ese pensamiento en tu mente y te saca de lo que estas haciendo.

Ejercicio 1: Aprende a escuchar tus pensamientos. Escucha sin juzgar.

¿Qué me esta diciendo mi vocecita en este momento? Cuanto mas repitas este ejercicio a lo largo del día mas consciente te vuelves.

Ejercicio 2: Logra detener tus pensamientos. Cuando tu mente no pare detén los pensamientos y enfócate en tu entorno, concéntrate en los sonidos de alrededor, aromas, personas que caminan por la calle, arboles, respira,.. Observa, siente, vive el momento!!

Cuando estas realmente atento a lo que te sucede y lo que sucede a tu alrededor, entonces estarás en el momento presente. No es que dejes de pensar sino que seas capaz de controlar el momento en el aparecen.

Ejercicio 3: Analiza tus pensamientos. Divídelos en 2 partes, los pensamiento positivos y los negativos y obsérvalos sin juicio.

Ejercicio 4: Deshazte de ellos actuando. Ahora te vas a enfocar en los pensamientos negativos.

-¿Que puedes hacer ahora para resolver este problema y alejar el pensamiento negativo?

Ejercicio 5: No caer en la procrastinación. Observa si es algo puntual (vuelve al ejercicio 1) o si es recurrente (pequeñas acciones que te permitan lograr lo que te has propuesto. Ej. alarmas, salir un poco antes,..)

Ejercicio 6: El ciclo de pensamientos y emociones.

-Haz una lista diaria de tus pensamientos e indica si son positivos o negativos, seguido nombra que emoción surge de ese pensamiento. Puedes responder a estas preguntas a diario:

- ¿En que estas pensando? Descríbelo con tus palabras.
- ¿Era positivo o negativo?
- ¿Qué emoción sentiste a partir de este pensamiento? Descríbelo.

Reflexiona: ¿Hay alguna manera de cambiar este pensamiento a otro mas positivo?

Ejercicio 7: Vivir en estado de flujo. Estar inmersos en una actividad y se caracteriza por un sentimiento de concentración energética, plena implicación y placer. Pasa el mayor tiempo que puedas en este estado y observa las siguientes áreas para incorporarlo en ello:

- El flujo en la salud. Si te gusta el deporte, la alimentación, mental.. para ti el estado de flujo en este área es._____

-
- El flujo en el trabajo. Escribe que aspectos son una fuentes de flujo_____

-
- El flujo en el aprendizaje. Define que áreas quieres desarrollar o aprender_____
-

Ejercicio 8: La plena conciencia o Mindfulness. La meditación es el mejor de los ejercicios para estar en el presente sin juicio, en observación sin querer cambiar nada.

-Toma 3 minutos, 3 veces al día para realizar una exploración del cuerpo enfocándote en la respiración. Define que horas puedes realizarlo con tranquilidad y sin distracción.

1. Pregúntate.. ¿Dónde estoy? ¿en que estoy pensando?
2. Céntrate en un único objetivo, la respiración.
3. Enfócate en la sensaciones del cuerpo.

Una vez tengas el habito podrás utilizar esta herramienta en situaciones de estrés y ansiedad.

Ejercicio 9: Implementarlo en tu día a día. Sé consciente de las acciones que haces en tu día a día, comer, el sabor, aromas, respirar, al hacer deporte, escuchar música,..

Espacio de dudas y preguntas:

-  Descubre Tus Fortalezas

-*terapiasholisticas@eluniversodepam.com*