

Ejercicio para la gestión de los pensamientos y el parloteo interno:

Check-in de los pensamientos:

Si lo que estoy pensando es....

- Amable
- Elogiable
- Bueno
- Agradable
- Me trae paz
- Me genera seguridad
- Me empodera
- Me tranquiliza
- Me da sabiduría
- Me nutre...

Entonces es un buen pensamiento.

Si no cumple tan solo con una de las características mencionadas, entonces no me hará bien.

Ejemplo: *“Está lloviendo, mi hijo salió desabrigado, seguro se va a enfermar”*

Son pensamientos sencillos, producto de la enseñanza y la cultura que nos generan stress y ansiedad.

Entonces, agradezco que vino a mostrarme una limitación en mi manera de pensar pero pongo a propósito un pensamiento bueno y positivo que sea exactamente opuesto.

Ejemplo: *“Aunque está lloviendo, cubro a mi hijo con amor y afirmo que llegara a casa seguro”*

Es necesario chequear nuestros pensamientos diariamente, especialmente el diálogo interno, ya que en su mayoría funcionan en piloto automático, aprendidos y programados en la primera infancia.

Debemos desaprender para crecer y sanar.

Que lo bueno, agradable y excelente te alcance, llegué y se multiplique en tu vida



IMPORTANTE: Podes realizar este ejercicio en cualquier lugar, oficina, parque, hogar, incluso en un baño si estas en un lugar público o en el trabajo

Contamos como te fue y se te son útiles nuestros contenidos, seguinos en nuestras redes sociales @centrohawa

Biodescodificación es una terapia de acompañamiento que no reemplaza la visita y la indicación del profesional medico