

TRANSFORMA TUS “AUTO-EXIGENCIAS” EN “PROPUESTAS”

En esta sesión hemos aprendido que
1 PENSAMIENTO = 1 PROPUESTA NEURONAL,
es 1 opción , sólo 1 opción que mi cerebro me propone
para vivir una situación determinada,
NO ES 1 HECHO VERÍDICO.

¿Y por qué nos quedamos tan “anclados” habitualmente
en lo que pensamos?

Porque nuestro cerebro nos ofrece sus propuestas
en formato “EXIGENCIA”:

“Lo que TIENES QUE / DEBERÍAS / NO TIENES QUE / NO DEBERÍAS...”

“Lo que es CORRECTO / Lo que ESTÁ BIEN”

“Lo que no es ADECUADO / Lo que NO ESTÁ BIEN”

Te propongo un sencillo ejercicio para que puedas practicar la habilidad de transformar tus pensamientos en propuestas y desde ahí puedas sentirte DUEÑO de tus decisiones:

PASO 1: Elige una situación en tu vida en la que te sientas “obligado” a hacer algo.

PASO 2: Escribe uno de los pensamientos que tu cerebro te ofrece para gestionar esa situación en formato “Lo que TIENES QUE ...”

PASO 3: Transfórmalo en una propuesta cambiando el “TIENES QUE” por “Lo que PODRÍAS...”

PASO 4: Y ahora desde ahí REFLEXIONA “¿Qué es lo que YO DE VERDAD QUIERO?”:

1. ¿Yo quiero usar esa propuesta que mi cerebro me ofrece?
2. ¿CÓMO ME SIENTO EN RELACIÓN A ESA PROPUESTA?
3. ¿Pago algún “precio” con respecto a mi bienestar al usar esa propuesta o por el contrario, me he dado cuenta de que quiero usarla porque está contribuyendo a que yo esté mejor conmigo y con los demás?
4. Ahora puedo elegir con mayor grado de LIBERTAD y CONCIENCIA si uso o no ese pensamiento.