

ENTENDIENDO POR QUÉ HACES LO QUE HACES



Ahora ya conoces la causa por la que caemos tantas veces sobre la misma piedra. El conocimiento es poder y la acción es cambio. ¡Así que manos a la obra!
Vamos a descifrar tu sistema de comportamiento para que puedas modificar aquello que no te suma.



Recuerda:

Lo que piensas, interfiere en cómo te sientes y eso en como actúas finalmente.
Obviamente como actúas te lleva a experimentar unas situaciones u otras.

NO PUEDES COTROLAR LO QUE PASA A TU ALREDEDOR, PERO SÍ COMO REACCIONAS A ELLO.

→ Empezaremos cogiendo práctica sobre conocer **qué piensas**.

Dicen que tenemos unos 60.000 pensamientos diarios de los cuáles un 90% se repiten y el 80% son negativos.

¿De cuántos eres consciente tú?

¿1000? Siendo generosas...

¿500?, ¿100?, ¿50?

Lo que no se ve no se puede mejorar.

Hay pensamientos que NO estás viendo, pero te hacen sentir mal en tu día a día.
Entonces, vamos a dar luz donde necesitas para poder frenar este ciclo sin sentido.

TAREA



Durante una semana vas a prestar atención a lo que piensas.

Cada día unos 10' los dedicas a anotar 1-2 situaciones del día donde te hayas sentido mal.

Coge tu lupa de cazar pensamientos y anota los pensamientos que te produzcan emociones desagradables.

Te resultará más sencillo si sigues este esquema:

Sentimiento desagradable -> ¿Qué está pasando? -> ¿Qué estoy pensando en este momento?

Así paso a paso vas a ir conociendo qué pensamientos y emociones provocan que actúes de la manera en que lo haces.

De momento, todavía ni gateas, así que no quieras correr.

Este apartado es para tomar conciencia de ello y que empieces a prestar atención a tus pensamientos.

Más adelante profundizaremos sobre ello.

¿Qué siento?	¿Qué sucede?	¿Qué estoy pensando?
<i>Ejemplo. Enfado</i>	<i>Tu suegra se presenta en casa sin avisar.</i>	<i>No le importa nada. Pasa de lo que le digo. Lo hace para fastidiarme.</i>

¿Qué siento?	¿Qué sucede?	¿Qué estoy pensando?



Esta Tarea tiene FEEDBACK.

Cuando la tengas completada me la puedes enviar a patricia@patriciasanchezpsicologia.com o por telegram. Copiar, pegar o si lo has realizado en digital o saca una foto a tu cuaderno con buena iluminación si lo has realizado a mano y la envías.

En 48h laborables te responderé orientándote para continuar y seguir avanzando.

¡Buen trabajo!

Seguimos 😊

Patricia



Psicóloga especializada en Bienestar mental y emocional.
Sígueme en [Instagram](#) y en el canal de [YouTube](#).