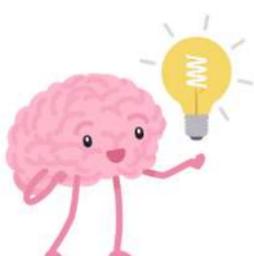


CONTROL DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Recomendaciones para controlar los pensamientos negativos.



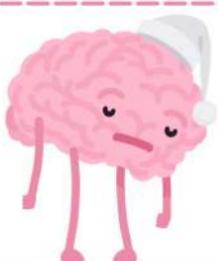
Observa tus pensamientos

Significa darte cuenta de lo que estás pensando constantemente.



Modifica tu lenguaje corporal

El cuerpo manda señales a la mente de que las cosas no van bien, por lo tanto no utilices posturas que te negativizan, por ejemplo voltear hacia abajo, encorvarte, etc.



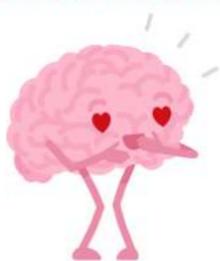
Habla sobre las cosas que te preocupan

Es muy saludable hablar con alguien de confianza, no guardes la emoción.



Relaja tu mente a través de la respiración

A través de la respiración inhala y exhala, mantente atento en tu forma de respirar, si te llega un pensamiento deja que siga su camino.



Se creativo

Una forma práctica de encontrarle solución a problemas que te preocupan y que traes en la mente es, ver desde afuera la situación, y pensar que soluciones darías.



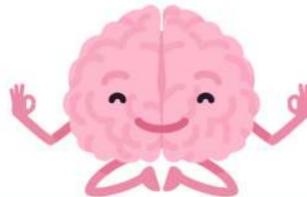
Cambia el enfoque de tus pensamientos

En lugar de pensar siempre en lo que no quieres que pase, piensa en lo que sí quieres que ocurra.



Haz ejercicio

Ayuda mucho, el ponerte en movimiento calma la mente.



Enumera lo que sí vale la pena

Es importante hacer un balance de todo lo bueno que vale la pena en tu vida y así vas a limpiar tu mente de pensamientos negativos.



Cuida tu salud mental

La vida es hermosa y la vamos construyendo todos los días, haciendo lo que nos gusta, nos da satisfacción y nos hace felices, no es necesario amargarnos y complicarnos la vida con cosas que no valen la pena.