

Hablemos Acerca De...

Técnicas de sustitución de pensamientos

La sustitución de pensamientos es una serie de técnicas que ayudan a reemplazar pensamientos negativos o ansiosos por otros positivos. Al practicar técnicas de sustitución de pensamiento, puede cambiar la forma en la que usted piensa y empezar a sentirse mejor.

¿Qué técnicas de sustitución de pensamiento puedo usar?

Una técnica que puede ayudar es la que se denomina “Cambiar el canal en su cerebro”. Utiliza el control y el reemplazo de pensamientos para ayudarle a sentirse mejor.

Cuando empieza un programa de televisión que no le gusta, ¿cambia el canal o se queda mirándolo? No, usted puede cambiar a un programa que le guste más. Los pensamientos en su cerebro funcionan de la misma forma. Cuando queda arraigado en un pensamiento malo: “Esto duele mucho. Nunca pasará y no puedo soportarlo”, usted tiene el poder de cambiar a un pensamiento más útil. Requiere práctica pero usted puede hacerlo.

También puede crear una frase positiva para repetirse cuando le viene a la mente un pensamiento negativo. Puede decir:

- “Puedo manejar esto”.
- “Puedo hacer cosas difíciles”.
- “Ya he lidiado con esto antes”.



