

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

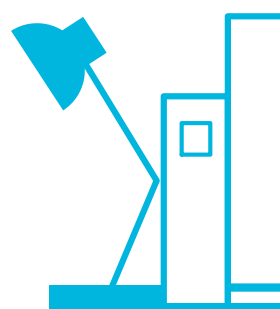


ANALIZAR LA OBJETIVIDAD

¿Estoy interpretando de forma objetiva lo que me está pasando? ¿Existen otras interpretaciones de la situación? ¿Qué datos tengo a favor y en contra? ¿Me estoy fijando en detalles poco importantes dejando otros aspectos de lado? ¿Estoy empleando palabras exageradas (siempre, nunca...)? ¿Estoy pensando en términos de "todo o nada"?

ANALIZAR LA UTILIDAD

¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos? ¿Cómo incide en mi estado de ánimo? ¿Y cómo incide sobre la manera que me comporto? ¿Cómo repercute este pensamiento en mis relaciones con otras personas? ¿Cuáles son los pros y los contras, a corto y largo plazo, de esto que creo? ¿Las ventajas sobrepasan las desventajas?



DESDRAMATIZACIÓN

¿Qué pasaría si lo que pensase fuese cierto? ¿Podría superarlo? Si las cosas son realmente así, ¿qué puedo hacer para cambiarlas? O, ¿qué puedo hacer ante la situación? ¿Cómo será la situación de aquí a un tiempo? Esto que parece tan malo, ¿durará siempre?

SACAR CONCLUSIONES

¿Cómo lo veo ahora?
¿Las cosas son como yo pensaba?
¿Qué me diría una tercera persona si le explico lo que pienso? ¿Qué consejo me daría?



CREENCIA FINAL

¿Cuánto me creo la conclusión a la que he llegado? Se puede ir puntuando de 0 - 100. Es normal que en un principio del proceso, no nos creamos mucho el nuevo pensamiento ("más objetivo"). Pero a medida que lo comprobemos con el siguiente paso, iremos aumentando la creencia de dicho pensamiento.

ACCIÓN QUE SE DERIVE

¿Qué me conviene hacer?

Es importante realizar algo que derive de todo lo cuestionado anteriormente, para probar realmente en nuestras propias carnes la subjetividad del pensamiento.



REALIZA ESTE PROCESO CON AQUELLOS PENSAMIENTOS QUE MÁS TE PERTUBEN. ES UN ENTRENAMIENTO Y DESPUÉS SALDRÁ DE MANERA MÁS AUTOMÁTICO CUANDO APAREZCA UN PENSAMIENTO INCÓMODO NUEVO.