



COMO TENER MAS PENSAMIENTOS QUE LE HAGAN SENTIR BIEN

AUMENTANDO EN SU MENTE EL NUMERO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES/PLACENTEROS

¿Cuáles son algunos pensamientos que le ayudan a mejorar su estado de ánimo? Haga una lista de pensamientos positivos y saludables acerca de usted mismo(a) y acerca de su vida.

DANDOSE UNA PALMADITA EN LA ESPALDA

Generalmente los demás no se dan cuenta de la mayoría de las cosas que hacemos. Así es que es importante que nosotros mismos nos demos cuenta de lo que hacemos. Podemos cuidar de nosotros mismos al reconocer nuestros esfuerzos y las cosas buenas que hacemos.

¿Qué ha hecho Ud. que merece reconocimiento?

Notas:

A veces la depresión evita que tengamos pensamientos saludables.

Los pensamientos positivos/saludables/placenteros pueden mejorar el estado de ánimo.

Es bueno aprender a balancear pensamientos dañinos con pensamientos saludables.



COMO TENER MAS PENSAMIENTOS QUE LE HAGAN SENTIR BIEN

PENSANDO EN EL PASADO POR VENIR (EL QUE TODAVIA NO HA OCURRIDO)

Imagine viajar hacia el futuro, hasta un tiempo cuando las cosas serán mejores.

- ¿Cómo sería ese futuro?
- ¿Cómo se sentiría acerca de su futuro nuevo?
- ¿Qué cosas puede realizar en su futuro nuevo?
- ¿Qué cosas quiere en su futuro?
- ¿Qué cosas quiere evitar en su futuro?

Ahora, imagine que está en ese futuro mejor y mire hacia atrás, recordando como llegó allí. Por ejemplo, imagínese que han transcurrido cinco buenos años y se está acordando como fueron esos cinco años que ahora son "el pasado".

- ¿Qué tuvo que hacer para que esos cinco años fueran buenos?
- ¿Por qué no empezar ahora?
- ¿Qué puede detenerle?

¿Hay alguna razón para quedarse con sus pensamientos dañinos?