



Potenciar mi felicidad
gobernando mi mente

¡Bienvenid@!

**Empezamos
en 5 minutos**

Aspectos claves de la cuarta sesión:

- 1.- En las lecciones anteriores pusimos las bases.
- 2.- En las próximas sesiones vamos a ver un método sistemático de entrenamiento de nuestra mente.
- 3.- Lo veremos desde ángulos diferentes y viendo sus diferentes piezas.
- 4.- La siguiente semana abordaremos la aplicación del método en situaciones específicas: cuando dependemos mucho de los demás, cuando estamos tristes o sin energía, ante la muerte...
- 5.- El método básico busca:
 - a.- Cazar ideas que me hacen sufrir
 - b.- Comprobar su lógica (prueba del algodón)
 - c.- Convertirlas en ideas que me apoyen
 - d.- Entrenarme hasta que esta forma de pensar sea un hábito.
- 6.- Lo que se practica suficiente tiempo se convierte en hábito. Podemos educar nuestra mente para que nos cuide: la estaremos gobernando.

7.- El método básico en 7 pasos:

- 1.- Escribe las ideas que te hace sufrir. Al momento o en diferido.
- 2.- Puntúa cómo lo ves: poco agradable, mal, fatal, HORRIBLE
- 3.- Escribe las consecuencias de lo que te imaginas.
- 4.- La prueba del algodón: los tres entrenadores del horrible (mira más abajo) y los 6 deformadores (mira más abajo)
- 5.- Reescribe lo que te dices (el estribillo machacón)
- 6.- Reeducarme repitiéndome los pensamientos nuevos.
- 7.- Vuelve a puntuar cómo lo ves ahora.

8.- Sobre el HORRIBLE: nada es horrible de terrible de súper fatal. Nada. Cuando crea que algo es horrible, te ruego que pases estos 3 entrenadores:

- 1.- Si esto me ocurriese, ¿podría, encima, no agredirme? ¿podré cuidarme aunque pase? ¿procuraré no maltratarme mentalmente si sucede? ¿podré amarme y no reñirme mentalmente si sucede?
- 2.- ¿Hay personas que han vivido esto y siguen siendo felices?
- 3.- ¿Hay personas que viven cosas mucho peores que estas y siguen siendo felices?

9.- Los 6 deformadores: recuerda que lo que nos hace sufrir no es que tengamos ideas absurdas, sino que les demos crédito. Para desacreditarlas e ir hacia un pensamiento realista y racional, te sugiero estos antídotos para cada deformador:

- ✓ Todo, nada, siempre, nunca... **Burlarnos** como si fuéramos un **payaso** que repite: "*¡Nunca! Pobrecillo!*", "*Siempre. Siempre y siempre. ¡Pobrecillo!*"
- ✓ Generalización y etiqueta. **Reírnos** al vernos como la "**Barbie chungu**" o "Soy una pringada".
- ✓ Adivino o telépata... Soy la "**Bruja Pirula**"
- ✓ Lo que siento es la verdad y me desanima... ¡a **dormir!**
- ✓ Debería... ¿**qué escojo** hacer y **qué precio** decido pagar?

- ✓ Víctima... ¿qué **beneficios secundarios** obtengo? ¡Hago **chantaje!**

10.- Si tienes preguntas las puedes hacer en directo en el chat y marcarlas con la Q. Las guardo y procuro contestarlas. También puedes enviarlas por mail: info@danielgabarro.com. Pero te pido que envíes solo preguntas importantes, sobre el curso y con un enfoque general para que sean útiles a todas las personas y no solo a ti o no podré contestarlas (quiero evitar un aluvión de preguntas personales).

Tareas propuestas:

1.- Intenta aplicar estos pasos (en la siguiente sesión veremos ejemplos concretos).

2.- Convoco un concurso: ¿qué adaptaciones realizas para niños/as o para quien sea? ¿cómo mejorarlo y adaptarlo para que se entienda muy bien y sea útil? ¡Participa! :-)