1. LECCIÓN PRIMERA. RESUMEN

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS; SU INFLUENCIA EN EL CEREBRO

RECUERDA LO MÁS IMPORTANTE DE ESTE TEMA.

- El bloqueo de las habilidades cognitivas como son la memoria, la atención … depende en gran medida del bloqueo emocional.
- El bloqueo emocional se produce por la aparición recurrente de los pensamientos negativos.
- Estos pensamientos son:
  EL MIEDO, LA POCA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS, EL PENSAMIENTO NEGATIVO, LA FALTA DE ILUSIÓN...
  Expresiones como: DEBERÍA HABER DICHO TAL COSA, OJALÁ NO ME HUBIERA…, SI HUBIERA…, CUANDO ERA JOVEN ETC.
- REFLEXIONA, PIENSA en qué medida te ESTÁN LIMITANDO.
- Estos pensamientos te llevan:
  1. A anclarte en el pasado o
  2. A ver el futuro con excesivo miedo y ansiedad,
     entonces aparece el estrés.

     \----------/

     AMBOS CASOS TE IMPIDEN ESTAR ATENTO AL PRESENTE

- Nuestro cerebro necesita estar en el PRESENTE, para que se pongan en marcha sus funciones cognitivas.

CÓMO PODEMOS VENCER ESTOS PENSAMIENTOS.

1. DEFINIRLOS. Por ejemplo, TENGO MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO, NADIE CONFÍA EN MI…
2. Cuando aparezcan. DILES QUE SE VAYAN.
3. IMAGINA SITUACIONES POSITIVAS OPUESTAS AL PENSAMIENTO NEGATIVO.
4. REALIZA EJERCICIOS DE ATENCIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN. Partiendo siempre del abdomen, como explicamos en el vídeo.
   Práctica diariamente