

DEFUSIÓN

Nos diferenciamos del contenido de nuestra mente.

ACOMPaña EL EJERCICIO CON RESPIRACION PROFUNDA

SENTIR EMOCIONES DESAGRADABLES O INCOMODIDAD ES VÁLIDO

Trae un pensamiento inaceptable a tu mente. Algún pensamiento que no quisieras tener y que no quisieras que nadie más supiera que tienes. Solo déjalo ahí.

Nota cuál es tu primera reacción frente a ese pensamiento. Siente como la mente se revuelve en torno a ese pensamiento, cómo desearías sacarlo de tu mente. Nota lo asustada que está la mente de sí misma. Nota el miedo que genera, examinando su intensidad.

Toma ese pensamiento y en lugar de rodearlo con tensión y miedo, en lugar de luchar contra él, intenta dejarlo entrar suavemente dentro de tu mente y déjalo estar allí. Experimenta ese pensamiento como si fuera una sensación de la mente, siente su forma, su densidad, su tamaño.

Cualquiera sea el contenido del pensamiento, permite que entre en tu mente, sin intentar expulsarlo. Trata al pensamiento con compasión. Experimenta qué se siente al dejar de luchar con ese pensamiento. Observa qué sucede con las emociones y sensaciones que lo acompañan.

Cuando observas ese pensamiento y lo dejas estar en tu mente empiezas a aceptarlo, analiza las diferentes sensaciones que te produce esa aceptación.

☎ 611 706 417

@juliarodriguezpsico@gmail.com

📷juliarodriguezpsico

