

Psicoregalo

¿Cómo enfocar mi pensamiento?

**NO CREAS TODO LO QUE PIENSAS.
APRENDE A ENTRENAR TU MENTE.**

Carolina Leguizamón M.
P s i c o t e r a p e u t a

www.ellamigra.com



© Primera edición 2021 | Carolina Leguizamón M.
Diseño: @Naveganteweb

¿Cómo enfocar mi pensamiento?



Ella Migra

APRENDE DE TU SENTIR



www.ellamigra.com



@ellamigra

¿DE QUÉ ME SIRVE CUESTIONAR MIS PENSAMIENTOS?

«Una vez que creemos en algo,
esa creencia suele acompañarnos
durante el resto de nuestras vidas,
a no ser que la pongamos a prueba»

- Dr. Richard Gillet



NO TODO LO QUE PIENSAS ES VERDAD

«No hay nada malo ni bueno en sí mismo, es nuestro pensamiento el que lo transforma»

- *Hamlet*

ROMPE LA DICOTOMÍA:

La vida no es buena ni mala, las emociones no son positivas ni negativas.
SON HECHOS Y EXPERIENCIAS TODAS VALIOSAS Y NECESARIAS.

REVISA TUS INTERPRETACIONES DE LOS HECHOS:

Los hechos (crisis, pandemia, desamor) son como son, la vida es como es.
Sufres NO por los hechos o situaciones, sino por lo que crees o interpretas de ellos.



¿QUÉ HISTORIA TIENES EN TU CABEZA, DE LO QUE ES Y FUE TU VIDA?

LAS COSAS NO TE PASAN POR ALGO (POR QUÉ) TE PASAN PARA ALGO (PARA QUÉ).

Hasta que no asumas esto... *tú, el lugar en el que vives, tu vida, tu comunidad, tu país, tu mundo, tus relaciones, tu familia, tu ser en pareja...* estarás condenadote a repetir la misma historia de... *pobreza, injusticia, infidelidad, desamor, enfermedad, discriminación, violencia...*

Y es entonces así de fácil, rápido, mágico, ilusorio, universal: NOOOOOO

RAÍCES DEL PENSAMIENTO

- 🌸 Neuropsicológicas
- 🌸 Socioafectivas
- 🌸 Culturales
- 🌸 Familiares
- 🌸 Biológicas
- 🌸 Genéticas



EL PODER DE TU PENSAMIENTO IMPLICA...

- ... que puedas crear tu realidad, crear el cambio, crear re-evoluciones y crear narrativas.
- ... un impacto directo a tu estado de salud física, sexual, emocional y a tu economía personal.
- ... suponer que son las circunstancias quienes tienen poder sobre tí y no tú sobre ellas.
- ... suponer que si la cosa esta difícil afuera, entonces no hay más remedio que rendirse, dejar de perseverar, echar culpas, resignarse o huir.
- ... si se lo permites, desconectar del presente, estar en el pasado o en el futuro.
- ... hacer análisis del pasado y crear hipótesis para el futuro.
- ... suponer que cómo te sientes y cómo percibes la vida, es la verdad de los hechos.

PERO NO ES SOLO ASÍ.

LA INFLUENCIA DE TUS PENSAMIENTOS

Si lo anterior es cierto, podemos entender que la calidad de nuestros pensamientos tienen una influencia en nuestra salud física y en nuestras emociones.

No se trata de pensar sólo en Positivo.

Se trata de entender que **debemos enriquecer nuestros pensamientos** de todo tipo de historias, recursos, ideas y personas.

Se trata de entender que **podemos entrenar nuestra mente** para tener pensamientos más amables, diversos y creativos.

De ello dependerá que solucionemos mejor nuestros problemas y vivamos mejor nuestras relaciones y emociones.



¿DE QUÉ ESTÁS ALIMENTANDO TUS PENSAMIENTOS?

LOS HAS ESTADO ALIMENTANDO DE...

... tus relaciones con lo masculino y lo femenino.

... las noticias, libros o redes sociales que sigues.

... las personas con las que andas y los espacios en los que te mueves.

... las rutinas de autocuidado que tienes o no a diario, que pueden afectar tu pensamiento.

... tu idea de que puedes controlar todo y a todos a tu alrededor, pero NO ES ASÍ.

... tu deseo POCO SANO de evadir tu tristeza, soledad, rabia, frustración y no trabajar tus emociones en psicoterapia.



ENTRENA TU PENSAMIENTO

A TRAVÉS DE:

- Asistir a Psicoterapia
- La actividad física, caminatas y expresión de tus emociones.
- Cultivar tiempos de silencio y lejos de redes sociales o Internet.
- Empieza un pasatiempo: Escribir, pintar, sembrar, bailar, cantar...
- Alimentar tu cuerpo con nutrientes, sabores, texturas y minerales diversos.
- Planear algo sencillo que te haga bien, ten una agenda o cuaderno personal.
- Aprender nuevas herramientas para administrar tu tiempo, dinero y recursos.
- Empezar en casa: ordena los objetos de una manera diferente, cocina nuevas recetas...
- Empezar cualquier hábito: levantarte más temprano, aprender algo nuevo, conocer nuevas personas, arriesgarte a enviar esa HV/CV o de llamar a esa persona....



AUTOEVALUACIÓN A TUS PENSAMIENTOS

¿Qué idea hoy en mi vida me genera daño?

¿Qué pensamiento, recuerdo o idea que ronda mi cabeza me preocupa o atormenta?

¿Qué situación, cosa o persona alimenta en mí pensamientos difíciles?

¿De qué pensamiento me gustaría liberarme?

¿Qué pensamientos me gustaría cultivar hoy?



EL ARMARIO DE TUS PENSAMIENTOS

¡ELIGE TUS PENSAMIENTOS COMO ELIGES TU ROPA!

Recuerda que es necesario cuestionar nuestros pensamientos o ponerlos en duda y ver si existen otras posibilidades más razonables, más realistas, o más respaldadas por los hechos concretos o la evidencia.



MÁS RECURSOS DE ELLA MIGRA

En el Psicoblog de Ella Migra:
(<https://www.ellamigra.com/psicoblog>)
y en nuestras redes sociales, como [Instagram](#) y [Facebook](#), encontrarás:

**IDEAS Y HERRAMIENTAS GRATUITAS
DE REFLEXIÓN Y AUTOCUIDADO.**

Y por supuesto si quieres conectar,
puedes escribir un correo electrónico a:
ellamigrapsicoterapia@gmail.com



¡HOLA SOY CAROLINA!



Mujer colombiana, migrante, espiritual, creativa, amorosa y activista por la paz desde hace 10 años.

Como Psicóloga con estudios de posgrado en terapia narrativa, promuevo espacios de encuentro individuales o colectivos, desde la Psicoterapia (virtual o presencial) en Workshops internacionales para la promoción de la salud mental y bienestar emocional.

Vinculo en mi práctica profesional y humana estrategias clínicas, narrativas y creativas para entender, asumir y afrontar cambios de manera efectiva y afectiva para la vida de las personas.

Psicoterapeuta y la cara detrás de Ella Migra.

www.ellamigra.com



Ella Migra

PSICOTERAPIA Y BIENESTAR EMOCIONAL



www.ellamigra.com



[@ellamigra](https://www.instagram.com/ellamigra)

Primera edición: Junio de 2021

© Carolina Leguizamón Martínez, 2021

Diseño y maquetación: [@Naveganteweb](https://www.instagram.com/Naveganteweb)