

Puedo elegir cómo sentirme

¿Sabe que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas se relacionan directamente?, lo que usted piensa le afecta sobre lo que siente, si se quiere sentir bien tiene que aprender a tener pensamientos que le ayuden a ello.

Como seres humanos somos seres que pensamos. Cada momento del día nuestra mente trabaja para darle sentido a lo que vemos y oímos. Si bien es cierto, esto parece obvio, el pensamiento es lo menos comprendido en nuestra psicología. Sin embargo, conocer qué pensamos?, cuáles pensamientos nos perturban?, cuáles creencias e ideas nos hace sentir bien?, es la base para lograr una vida funcional y feliz.

Somos los creadores de nuestros propios pensamientos, pensar es algo que hacemos, no solo es algo que nos pasa. Viene de nuestro interior, nosotros provocamos pensar, nosotros producimos el pensamiento. Es como nuestra voz, cada uno capta que el sonido de su voz proviene de sí mismo.

Piense que usted está en un supermercado y al tomar una bolsa de papas todas las demás se vienen al suelo, varias personas que están en el pasillo vuelven a ver qué sucedió. Usted se enoja y piensa, "y a estos qué les pasa?, nunca han botado nada en su vida?" y así empieza a decirse, mentalmente, un montón de cosas más, a meterse más ideas negativas en la cabeza, hasta terminar realmente enojado o enojada. Cuáles son las consecuencias?, que usted, sin darse cuenta, ha aumentado los niveles de sus químicos relacionados con el enojo, la ansiedad y el estrés, estos a su vez han corrido por la sangre hacia todo su cuerpo y han llegado a diferentes órganos, por lo tanto dependiendo de su organismo, usted puede tener dolor de estómago debido a la gastritis, o a una colitis, o le dio dolor de cabeza, se pone poco tolerante con las demás personas, si sufre de alergias le comenzó los síntomas de la alergia, en fin, la lista es muy larga. Es decir, usted mismo, se provocó su malestar físico y emocional y todo para qué?, a la mayoría de las personas que vieron que usted botó unas bolsas de papas ya se les olvidó.

Si recordamos que somos los creadores de nuestros pensamientos, entonces también entendemos que todo pensamiento produce distintos efectos en nosotros, por lo tanto, respecto a lo que ocurrió en el supermercado, podríamos reconocer que nuestro enojo o molestia respecto al hecho, no fue debido a que la gente volvió a ver cuando botamos las papas, sino que lo que nos molestó fue lo que nos dijimos cuando las personas volvieron a ver, fueron nuestros pensamientos y creencias lo que nos afectó y no la situación en sí.

Entender nuestra forma de pensar y cómo los pensamientos intervienen en nuestra vida es algo sumamente valioso ya que nos ayuda a aprender y mantener sentimientos de tranquilidad, paz, armonía, optimismo, esperanza día a día y por lo tanto a conservar nuestra salud integral. Esto y aún cuando no nos guste lo que ocurre a nuestro alrededor, y aunque no nos guste la forma de actuar de quiénes nos rodean.

Entonces, lo que determina cómo nos sentimos son nuestros pensamientos, y si puedo comprender mi forma de pensar, la puedo cambiar, por lo tanto podemos decidir cómo nos queremos sentir.

De acuerdo a la Dra. Candance Pert, Un sentimiento es una reacción física a un pensamiento. Si usted llora, si se enoja, si se sonroja, o le late más fuerte el corazón, o le sucede cualquiera de las posibles reacciones emocionales de la interminable lista de posibilidades, significa que primero recibió una señal desde el centro de su pensamiento.

Para llegar a ser una persona sana y libre hay que aprender a pensar de forma diferente. Al modificar sus pensamientos, entonces surgen nuevos sentimientos, y usted habrá dado el primer paso hacia su libertad personal.

Hacerse cargo de sí mismo empieza con tener conciencia de sí mismo. Hay que poner atención cuando diga cosas como "Me ofendes", "me enojas". Hay que detenerse y pensar en lo que usted está haciendo en ese momento para reaccionar de esa manera. El nuevo pensamiento requiere ser conciente de sus viejos pensamientos, y hay que practicar y elaborar.

Hemos crecido y nos hemos desarrollado en un ambiente cultural que nos ha enseñado que no somos responsable de nuestros sentimientos y sensaciones. Hemos aprendido una cantidad de dichos para defendernos del hecho de que somos nosotros los que controlamos nuestros sentimientos.

El mensaje es muy claro, usted es el responsable de lo que siente, siente lo que piensa, y puede aprender a pensar diferente sobre cualquier cosa si decide hacerlo. Pregúntese a usted mismo si vale la pena, si le compensa ser infeliz, estar deprimido o sentirse herido u ofendido. Entonces examine, profundamente, el tipo de pensamientos que lo están llevando a esos sentimientos perturbadores.

Hay una necesidad intrínseca en los seres humanos y es la necesidad de crecimiento y desarrollo. Esta motivación implica usar nuestra energía vital para alcanzar una mayor felicidad. Uno de los pilares importantes del crecimiento y desarrollo es el dominio de uno mismo en todos los momentos presentes de nuestra vida. Tener dominio de uno mismo significa que uno es el que decide su destino; que uno escoge lo que el mundo será para uno mismo.

"El que sabe mucho de los demás, es un entendido, pero es más sabio el que se conoce a sí mismo. El que domina a los demás es fuerte, pero el que se domina a sí mismo, es poderoso"

Lao Tse

PARA CAMBIAR MIS HÁBITOS DE PENSAMIENTO

1. Identificar mis pensamientos erróneos.
2. Cuestionar mis pensamientos erróneos: Preguntas que me pueden ayudar:
 - En qué me ayuda esta creencia?
 - Para qué quiero sostener esta creencia?
 - Para qué me quiero sentir mal?, qué hago al sentirme mal?
 - Ese comportamiento hace que los otros actúen como yo quiero?
 - Al sentirme mal, preguntarme qué me estoy diciendo para sentirme de esta forma?
 - De qué otra forma puedo ver esta situación?
 - Cuáles opciones tengo para enfrentar esta situación de forma que no me haga daño a mí mismo/a, ni a los demás?
3. Al tener un nuevo pensamiento, cuál sentimiento me genera?
4. Cómo actúo al sentirme diferente?