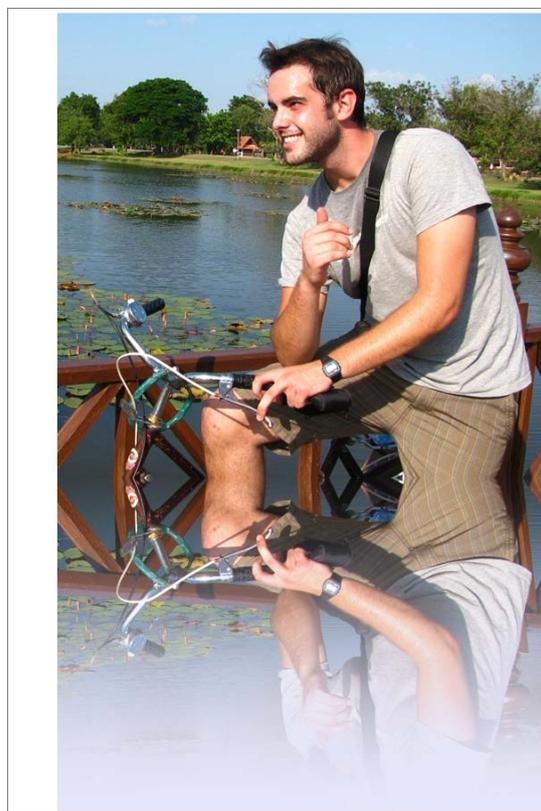


EL PENSAMIENTO POSITIVO

Una cosa son las cosas que nos suceden y otra bien distinta lo que pensamos sobre lo que nos sucede. Es imposible que objetivamente un acontecimiento sea totalmente positivo o totalmente negativo; es nuestra manera de verlo y valorarlo la que llega a esos juicios. El ser humano tiene la capacidad para arruinar los momentos más maravillosos y de sobreponerse a los más dolorosos. Por eso, nuestro esfuerzo tiene que ir dirigido a cambiar nuestra actitud (que por otro lado es lo único que depende totalmente de nosotros) y no los acontecimientos (que no siempre dependen de nosotros).



El pensamiento negativo se fijará en la botella medio vacía y el pensamiento positivo en la botella medio llena. ¿Qué prefieres? Las consecuencias son muy distintas. Mientras que el pensamiento negativo va minando progresivamente nuestra autoestima para conseguir literalmente que nos maltratemos, el pensamiento positivo nos fortalece al crear una imagen más positiva de nosotros mismos. Así el optimista consigue emprender un mayor número de cometidos, pone en juego un mayor número de recursos y se sobrepone con más facilidad a los fracasos.

El pensamiento negativo nos aboca a fracasar en nuestros compromisos. Pero, más allá, de la inhibición de nuestras posibilidades, lo que consigue es generar un sufrimiento innecesario. La mente negativa es un boicoteador que todos llevamos dentro, un juez implacable y desproporcionado, que no nos permite vivir, que nos machaca hasta hacernos creer que no valemos nada, que somos

culpable de todo y que me merezco sufrir. ¡Atención! Detrás del pensamiento negativo hay un miedo a asumir la vida y afrontar sus retos. Mejor ir de víctima o de juez severo que ser un adulto que acepta las cosas que le vienen como son; se esa forma exijo a los demás que me den lo que yo no tengo.

Herramientas para adquirir un pensamiento positivo

Cuando el pensamiento negativo es muy poderoso lo primero que hay que hacer es **aprender a parar la mente**. Para eso es necesario practicar la respiración consciente y la conexión con el propio cuerpo. (Ver. *El asentamiento y Respiración torácica y abdominal* en las Herramientas de nuestras descargas). Una mente ávida de actividad necesita estar ocupada antes de aprender a estar en silencio. Por eso, los ejercicios de conciencia corporal son más apropiados en estas situaciones: ¿Qué sensaciones y sentimientos tienes?

Las afirmaciones positivas son frases dichas en primera persona, en presente y muy optimistas. No son efectivas si uso negaciones. Lo más lógico es sustituir un pensamiento negativo ("Siempre metes la pata", dicho a ti mismo por tu boicoteador) por otro positivo ("Sé hacer las cosas bien"). Una vez convertido uno en otro hay que repetirlo. Podemos ayudarnos de mecanismos tan sencillos como escribirlos en papeles adhesivos que coloco en lugares que habitualmente frecuento: la nevera, el espejo del cuarto de baño, el cajón de bolígrafos de la oficina... Es especialmente importante decírnoslo cuando nos veamos repitiendo el pensamiento negativo.

Por último, **el sentido del humor** es una actitud profundamente sanadora. Es muy distinto de la ironía, por la que, con inteligencia, descalificamos al otro de una manera sutil. Reír ante mis meteduras de pata, mis defectos, mis límites... me ayuda a distanciarme de mi ideal de perfección y abrazarme tal como soy. Me permite quererme.

