



Hoja de trabajo del ejercicio de Charla mental

El entrenamiento de la mente requiere que lleve un diario completamente honesto (notas) de sus pensamientos que surgen espontáneamente, su «charla mental». Esto significa que su tarea es registrar con detalle y precisión todo lo que piensa, incluso si es desagradable y negativo.

Objetivo:

Este ejercicio le ayudará a lograr una mayor y mejor comprensión de la calidad de su abanico emocional. También podrá conocer los objetivos que prioriza y los valores y la visión del mundo que conforman sus percepciones.

Fase 1:

Lleve un diario de sus pensamientos durante al menos 7 días.

Una forma de tener éxito en esta tarea es tratar de observar sus pensamientos como si fuera un/a extraño/a, alguien que se adentra en su mente, observando y rastreando sus pensamientos e imágenes.

Cuando intente hacerlo, no juzgue los pensamientos, sentimientos e imágenes que surjan. Intente resistir la tendencia a categorizarlos como «positivos», «negativos», «buenos» o «malos». Su tarea en la primera etapa es simplemente observar los pensamientos que surgen sin juzgarlos, evaluarlos o comentarlos.

Si siente que la actividad de observar sus pensamientos está interfiriendo con su capacidad de registrarlos, no se preocupe. Es una experiencia muy común. Después de hacer una pequeña pausa, vuelva a observar sus pensamientos naturales.

Fase 2:

Al final del periodo, revise sus pensamientos y responda a la pregunta «¿Qué pensamientos predominan en mi cabeza?»:

- Negativos;
- Positivos.

Clasifique sus pensamientos registrados en las siguientes categorías: a) pensamientos en los que se compara con otras personas; b) pensamientos sobre sus relaciones con la gente; c) pensamientos sobre las tareas y el trabajo; d) pensamientos relacionados con eventos pasados; e) pensamientos sobre eventos futuros; f) otros.



Fase 1: Escriba lo que piense

Día	Mis pensamientos
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	
Día 6	
Día 7	



Fase 2: Análisis de los pensamientos

Pensamientos	Negativo	Positivo
Número		

Pensamientos por categoría	Pensamientos en los que se compara con otras personas	Pensamientos sobre sus relaciones con otras personas	Pensamientos sobre las tareas y el trabajo	Otros pensamientos
Número				

Fase 3: Final

Para finalizar, ¿cómo se ha sentido después de hacer un análisis de sus pensamientos? ¿Ha aprendido algo nuevo sobre sí mismo/a?

Pensar es sano y normal. No obstante, ¿cómo lidiar con el caos de nuestra mente? Nadie lo quiere ni lo necesita en su vida. Utilice este análisis para mejorar su autoconciencia. Si aprende a manejar sus pensamientos en lugar de que ellos le manejen a usted, a su estado de ánimo y a su comportamiento, encontrará la paz dentro de usted y hará que su vida diaria sea mejor que nunca.