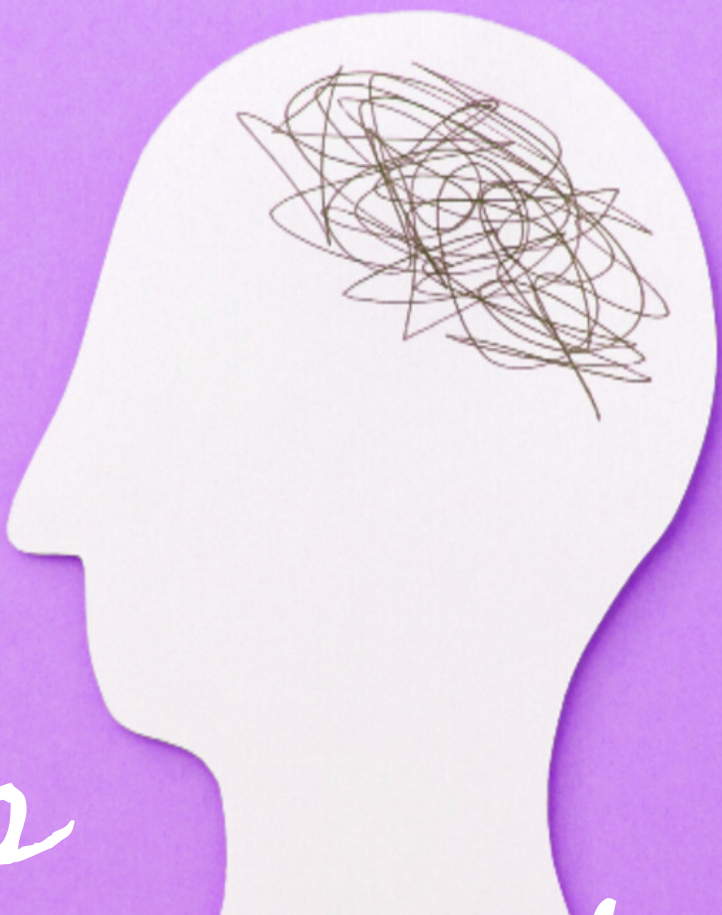


¿Y si aprendemos a controlar lo que pensamos?



Adiós

pensamientos  
ansiosos

Si la frase:

**¿Y SI....?**

es una frase común en tu cabeza, entonces tu mente es propensa a la "preocupación hipotética". (básicamente tu mente te hace preocuparte por cosas que no están bajo tu control creando mil escenarios posibles, usualmente negativos)



Y si no les caigo bien?  
y si se dan cuenta de que estoy  
nervios@?

Y si me equivoco?  
Y si no les gusta mi idea?  
Y si me veo mal con esta ropa?

Y si no me dejan jugar?

Y si me pasa algo?

Y si no soy bueno para  
nada?

y si me engaña?

La investigación muestra que cuando cambiamos nuestro enfoque hacia lo que podemos controlar,

vemos diferencias significativas y duraderas en nuestro bienestar, salud y rendimiento. Entonces, escribe sobre lo que tienes control dentro del círculo de abajo. Luego, ten en cuenta las cosas que no puedes controlar fuera del círculo, utilizando la tabla a continuación como inspiración:



# Lo que puedo controlar

Mi resiliencia y actitud  
como sigo los consejos que  
me dan

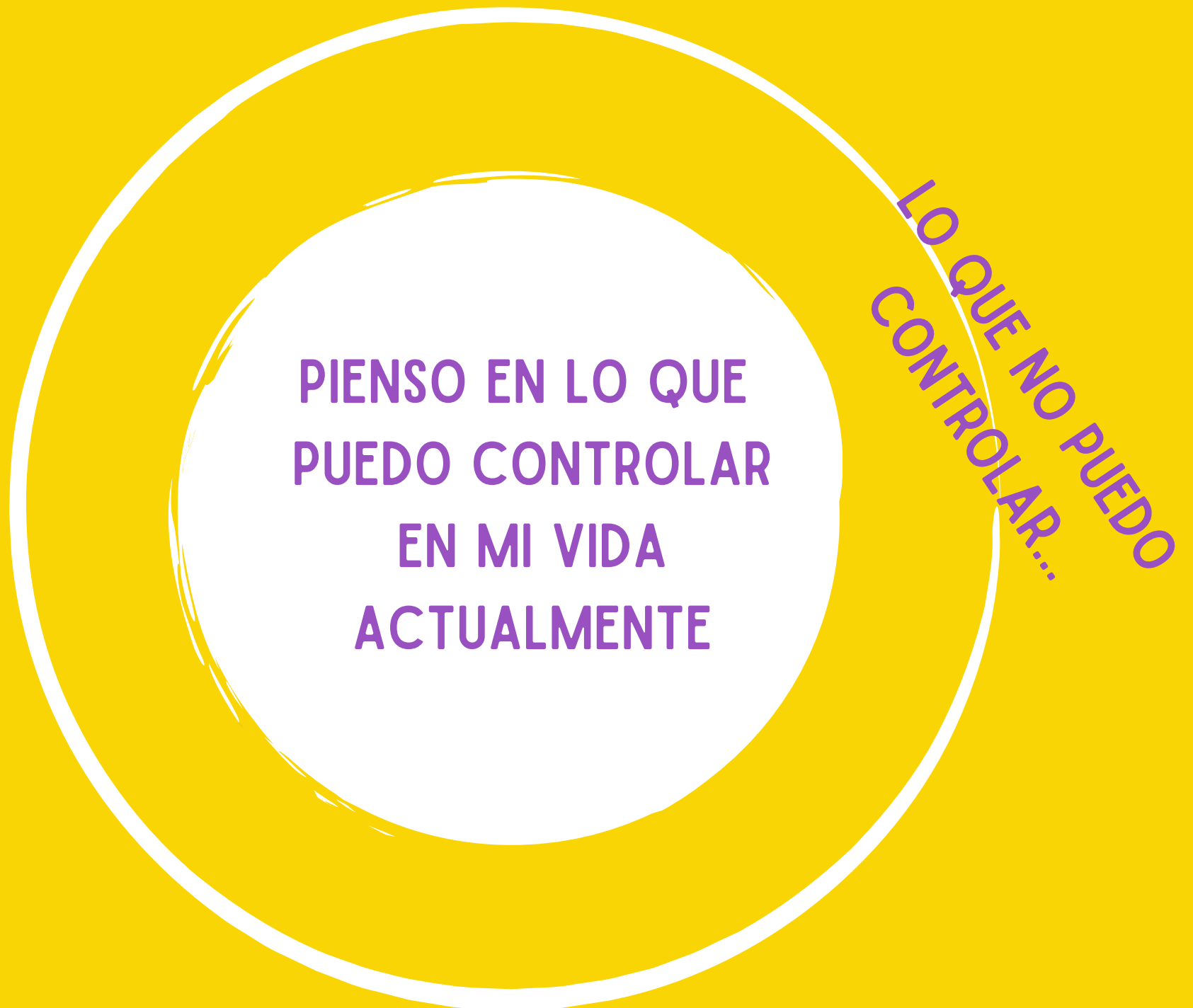
- Centrarme en lo que es importante para mí
- La información que busco
  - Mi rutina
  - Mi Relajación
- Como me relaciono
  - lo que como
- El ejercicio que hago
- Cómo Busco y ofrezco apoyo

lo que hago por el planeta.

- Decisiones de otras personas
- La salud de otras personas.
  - Las noticias
- Las acciones del gobierno.
  - Escuelas que abren o cierran
- El estado del sistema de salud.
- Cancelación de eventos publicos
  - Tráfico.
- Transporte público
  - Envejecimiento
  - El tiempo

# Lo que NO puedo controlar

Reflexiona sobre lo que tienes control dentro del círculo de abajo. Luego, ten en cuenta las cosas que no puedes controlar fuera del círculo:



# Sabiduría Práctica Para Tolerar la Incertidumbre

Se ha demostrado que las personas que experimentan ansiedad tienen una baja tolerancia a la incertidumbre. Vale la pena recordarnos que la incertidumbre es una parte inevitable de la vida, y cuanto antes nos sentimos más cómodos con ella, más pronto podremos reducir el sufrimiento mental.

Recuerda, no todo lo que no sabemos es algo malo o negativo.

# REFLEXIÓN PARA TIEMPOS DIFÍCILES

Las cosas son lo que son.

Nuestra resistencia a las cosas es la principal causa de nuestro sufrimiento. Esto sucede cuando nos resistimos a las cosas como son. Si no puedes hacer nada, relajate. No luches contra la corriente, aceptalo o de lo contrario serás consumido en el sufrimiento.

No hay mayor aprendizaje que equivocarse

El fracaso no existe!!! Debemos entenderlo. Todas las personas exitosas han fracasado varias veces. Disfruta de tus fracasos como una gran experiencia de aprendizaje. Si lo haces, la próxima vez estarás más cerca del éxito. El fracaso es siempre una lección de aprendizaje.



# Comprende tus miedos y sé agradecido

El miedo es lo contrario del amor y es otra cosa que dificulta tu desarrollo. Sin embargo es importante, ya que proporciona una gran oportunidad para el aprendizaje. Cuando se vence el miedo, se vuelve más fuerte y confiado. Superar tus miedos requiere práctica, el miedo es sólo una ilusión y, sobre todo, es opcional.

# Nunca te compares con los demás

Sólo se vino aquí con una misión propia. Y es tan importante como cualquier otra persona. Sin embargo, si no puedes evitar comparaciones, compararte con los que tienen menos que tú. Esta es una gran estrategia para darse cuenta de que siempre has tenido mucho más de lo que necesitas para ser feliz.

# Todo cambia

Todo en esta vida es dinámico, todo cambia en un segundo. Así que no vivas lamentándote. Si no sabes qué hacer, no hagas nada. El universo no para de cambiar, crecer y expandirse, así que espera, porque todo pasará.

# Todo es posible

Los milagros ocurren todos los días, y nosotros somos responsables de los mismos. Confía y cree eso. En la medida en que consigas un cambio de conciencia, encontrarás en ti el poder de realizar milagros. Es el momento de cambiar y comprender su importancia, la posibilidad de que tienes que cambiar el mundo.

Creer!!!

**ESPERAMOS QUE ESTE MATERIAL TE SEA ÚTIL.  
UN ABRAZO Y HASTA LA PRÓXIMA. RECUERDA QUE SEGUIREMOS  
TRABAJANDO PARA AYUDARTE A COMBATIR LA ANSIEDAD Y EL  
ESTRÉS.**