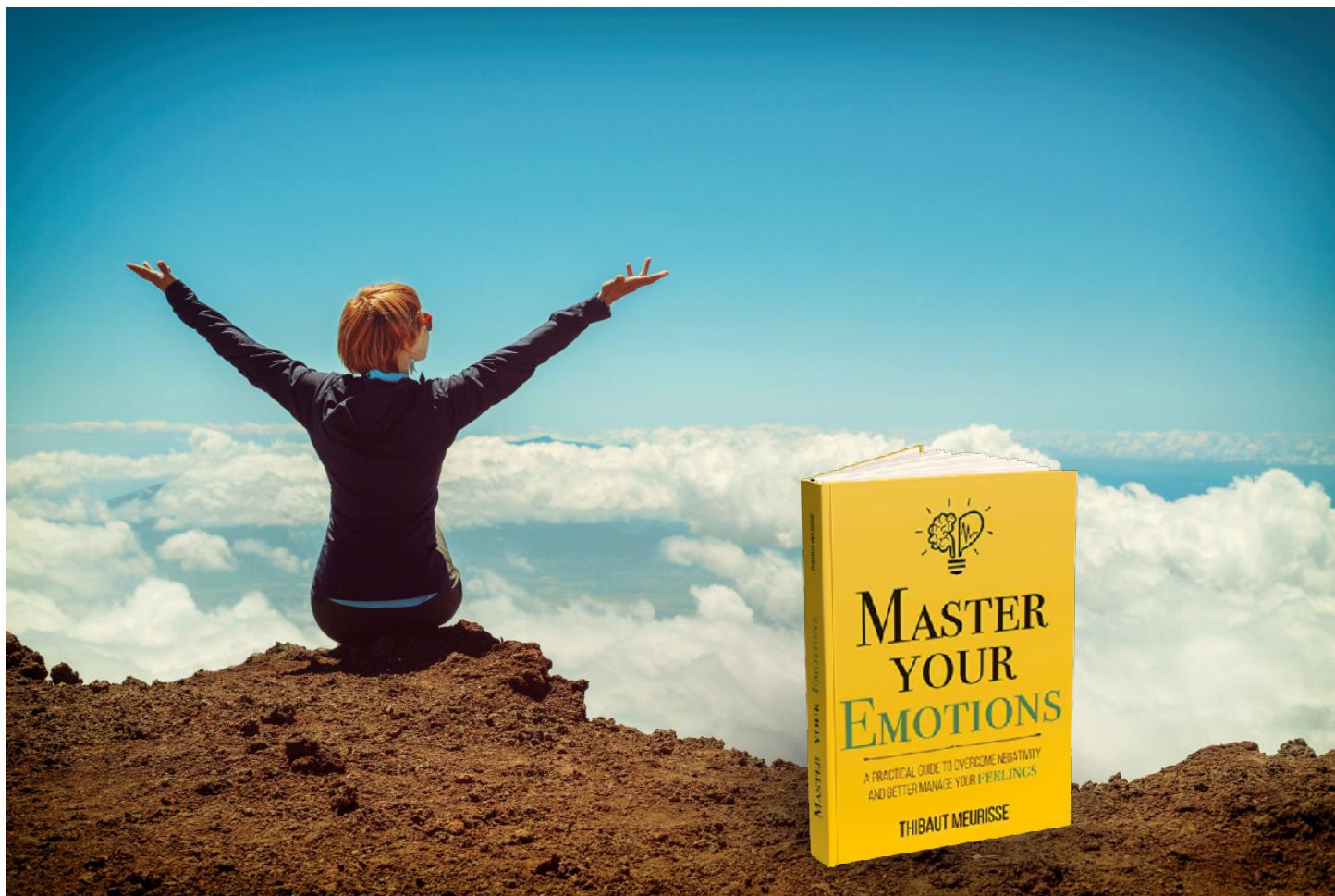


# TOMANDO EL CONTROL DE TU MENTE

Puedes escapar de la prisión de tus emociones y pensamientos



Contenido inspirado en el libro en inglés “Master Your Emotions” de Thibaut Meurisse.

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

## EN ESTE EXTRACTO:

- Cómo interactúan los **pensamientos** y las **emociones**
- Cómo lidiar con el **ego** y los **mecanismos de supervivencia**
- **Técnicas** para administrar emociones fuertes

“Estar deprimido no te hace una peor persona de lo que eras tres semanas antes, cuando estabas feliz”

Thibaut Meurisse

Tú puedes **superar tus miedos y limitaciones** para convertirte en la persona que deseas y puedes ser. Tienes el potencial de aprender a observar tu interior y controlar la manera en la que percibes la realidad

Puedes **reprogramar** tu mente para experimentar la vida a través de las **emociones positivas** y aprender cómo superar las emociones negativas

Los pensamientos y emociones determinan tu futuro, ya que tus pensamientos activan emociones y estas emociones generan acciones y más pensamientos. **Las emociones y los pensamientos se alimentan mutuamente**

Las emociones negativas no son el problema, sino el **sufrimiento mental** que desencadenan cuando las interpretamos de forma desalentadora

Todas **las emociones tienen su función**. Las negativas pueden ayudarte a aprender algo nuevo de ti mismo o servir como advertencia cuando algo no está bien

## ¿QUÉ APORTAN LAS EMOCIONES POSITIVAS?

- Confianza en ti mismo
- Disposición a nuevas oportunidades
- Habilidad de salir de tu zona segura
- Perseverancia
- Mejores ideas y creatividad



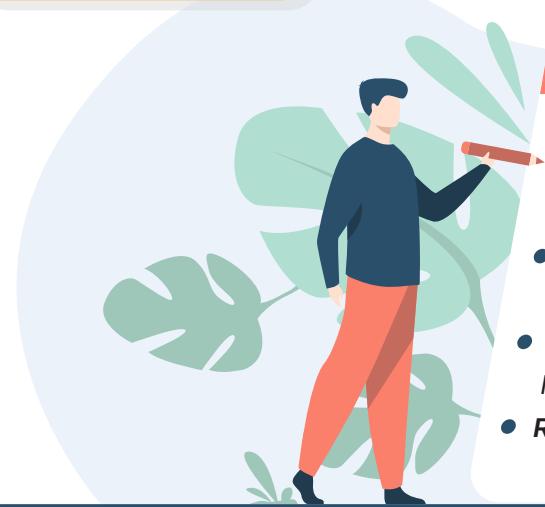
## ¿QUÉ REFLEJAN LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

- Falta de confianza
- Falta de motivación
- Aversión a tomar nuevos retos
- Reducen tu habilidad para perseverar
- Te vuelven propenso a otras emociones negativas similares



“Las emociones vienen y se van, yo permanezco”

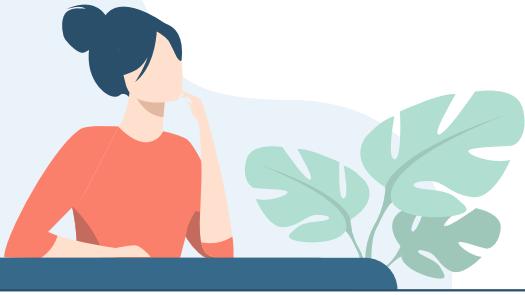
Thibaut Meurisse



## IMPORTANTE SABER

- *El mejor momento para depositar pensamientos positivos y practicar tus rituales diarios es antes de dormir o justo después de despertar*
- *Discutir tus problemas con alguien más puede ser útil. A veces solo necesitas una perspectiva distinta*
- *Hacer ejercicio regularmente puede tratar la depresión leve o moderada tan bien como lo haría un antidepresivo*
- *Respirar lento y profundo ayuda a combatir la ansiedad*

# ¿QUÉ INFLUENCIA TUS EMOCIONES?



1

## MECANISMOS DE SUPERVIVIENCIA

2

## MANEJO DEL EGO

3

## DISTINTAS PERSPECTIVAS

1

### MECANISMOS DE SUPERVIVIENCIA

1. Prestamos más atención a **pensamientos negativos** porque en el pasado debíamos sobrevivir en condiciones extremas. Nuestros cerebros aún están programados para **detectar amenazas**
2. A través de redes sociales, juegos de azar y comida rápida podemos producir **dopamina artificial**. Es una **felicidad instantánea** que desaparece con el tiempo e incluso puede desarrollar adicciones
3. Los humanos **nos adaptamos** constantemente a sentimientos positivos o negativos. Cuando conseguimos una nueva meta u objeto, sentimos la felicidad inicial, pero eventualmente, volveremos a nuestro nivel normal

2

### MANEJAR EL EGO

#### ¿QUÉ ALIMENTA EL EGO?

- Posesiones materiales
- Apariencia física
- Amistades
- Relaciones familiares
- Parejas
- Creencias
- Estatus social

#### TRAMPAS DEL EGO

1. Quiere que te rodees de personas con fama o poder
2. Te hace crear rumores y hablar mal acerca de otros
3. Manifiesta complejos de inferioridad y superioridad
4. Busca que seas reconocido o admirado, ya sea de manera positiva o negativa

#### REACCIONES DEL EGO

1. Se defiende cuando dicen algo de ti que es parcialmente cierto
2. Se defiende cuando sientes que atacan una de tus inseguridades
3. Se defiende cuando refutan o cuestionan una de tus creencias

3

### CAMBIA TU PERSPECTIVA

#### 3 PASOS PARA LIBERARTE DE TUS EMOCIONES

1 **Observa** tus emociones sin envolverte en los sentimientos. **Localiza** cómo suceden y cómo las describirías

2 Aprende a **identificarlas**. Al clasificar como te sientes es más fácil distanciarse de las emociones

3 Una vez las puedes ver más allá de ti mismo, puedes **procesarlas y dejarlas ir**

#### TIPOS DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. **Espontáneas:** Las experimentamos en el momento y luego se desvanecen
2. **Enlazadas con un pensamiento:** Surge un pensamiento que identificamos como parte de nuestra identidad, creando una reacción emocional. Cada vez que surja este pensamiento irá de la mano con esta emoción

“Lo que diferencia a las personas felices de las miserables, es la manera en que deciden interpretar sus vidas” Thibaut Meurisse

#### CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

- **Documenta** en un diario o agenda cuando suceden tus cambios emocionales y qué los causa
- Si miras tus **problemas por separado**, ya no parecerán tan grandes y perderán poder sobre ti
- Trata de **escalar por el rango de emociones**, no intentes pasar de una emoción negativa a una positiva de forma inmediata

## UNA PERSONA CONSCIENTE

Tiene curiosidad

Es buen oyente

Procesa sus emociones

Puede discutir de manera productiva

Cuestiona sus creencias

Aprecia lo que tiene

Toma responsabilidad



## EMOCIONES Y AUTOESTIMA

- Las personas con baja autoestima sienten que no son suficiente, se enfocan en sus defectos y no aceptan cumplidos
- Puedes superarlo **identificando** qué situaciones causan que te sientas así y **enlistar las cosas que haces bien**
- Realiza una **lista de las situaciones que te generan estrés** y clasifícalas en: cosas que puedes controlar, cosas que puedes controlar parcialmente y cosas que están fuera de tu control
- La persona más importante debes ser **tú mismo(a)**. Recuerda que si basas tu autoestima en la opinión de otros, nunca sentirás que eres suficiente
- No te compares con otros.** Compara lo que eres ahora con lo que fuiste antes
- La depresión es una señal de que necesitas **conectarte con la realidad**. Debes salir de tu cabeza y estar en el presente. **Ejercítate**, medita, ocupa tu mente en otras actividades y enfócate en otras personas
- El miedo a hacer algo nuevo te indica que debes **salir de tu zona de confort**. Si no enfrentas tus miedos estás limitando tu potencial
- La valentía no es la ausencia del miedo, sino **actuar a pesar de sentir miedo**
- Cuando tienes baja autoestima no puedes apreciar la realidad porque ves todo a través de un filtro negativo
- El **ejercicio** ayuda a tratar la depresión, mejora tu estado emocional, y te ayuda a mantener un cuerpo saludable. A los cinco minutos mejora el ánimo

## SOLUCIONES A CORTO PLAZO

- Interrumpe el patrón** que causa la emoción negativa
- Muévete, escucha música, **distráete**
- Escribe cómo te sientes** o habla con alguien
- Recuerda un momento** en el que te sentías bien
- Acepta** tus emociones, permite que pasen por su cuenta
- Respira** profundo y relájate

## SOLUCIONES A LARGO PLAZO

- Analiza** de dónde derivan tus emociones negativas
- Cambia tu entorno** y evita las influencias negativas
- Crea **rituales** diarios para condicionar tu mente
- Disciplínate para mejorar tu **alimentación** y **ciclo nocturno**
- Consulta con un **profesional**

## ¿CÓMO SE FORMAN LAS EMOCIONES FUERTES?

- Interpretación:** Dos personas pueden estar pasando por lo mismo y reaccionar de distinta manera
- Identificación:** Las emociones no permanecen, a menos que les prestes atención y los identifiques como parte de ti
- Repetición:** Al repetir el proceso, condicionas tu mente a acceder fácilmente a esas emociones

“Tienes el poder de encontrar significado y alegría incluso en las peores situaciones”

Thibaut Meurisse

## VOCALIZA TUS EMOCIONES

- Si utilizas palabras que reflejan duda, es natural que se manifieste en tus emociones, por eso hay que repetir **afirmaciones positivas** y utilizar palabras que demuestren **seguridad**
- Utiliza el tiempo **presente**. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy
  - Evita hablar de forma negativa. En lugar de decir “**No tengo miedo**” di “**Soy valiente**”
  - Repite** la misma oración por cinco minutos
  - Hazlo **todos los días** durante un mes o más
  - Visualiza y siente** tus emociones

