

Ejercicio para conocer mejor tu mente

Cinco preguntas para comenzar a comprender cómo tus pensamientos y emociones están influyendo en tu vida.

No existen respuestas buenas o malas. No importa que no tengas las respuestas exactas; trata de contestarlas de forma espontánea. Este ejercicio es una oportunidad para comenzar a observar tu mente y comprender mejor algunas situaciones que estás viviendo.

1. ¿Alguna vez has sentido que sabes lo que deberías hacer, pero simplemente no lo haces?

(Por ejemplo: sabes que te conviene hablarlo, descansar, poner límites… pero algo te detiene.)

2. ¿Te cuesta trabajo soltar pensamientos repetitivos o darle "vuelta y vuelta" a un mismo tema?

(Aunque ya lo pensaste mil veces, tu mente lo sigue trayendo.)

3. Cuando sientes una emoción intensa (como enojo, tristeza o ansiedad), ¿tu mente te ayuda a calmarte… o te complica más las cosas?

4. ¿Qué tanto sientes que tu mente es una herramienta a tu favor… o un obstáculo que a veces te sabotea?

5. Si tuvieras más control sobre tu mente, ¿qué cambiaría en tu vida personal o profesional?

(Piensa en una mejora específica que te gustaría ver.)

¿QUÉ HACER CON ESTAS RESPUESTAS?

No necesitas tener todas las respuestas ni resolverlo todo ahora. Lo importante es que hayas comenzado a observar cómo funciona tu mente y a reconocer algunas situaciones que quizá te gustaría manejar de una manera diferente.

¿Te gustaría comprender mejor lo que te sucede y descubrir qué puedes hacer para cambiarlo?

Te invito a que tengamos una plática inicial sin costo, de aproximadamente 20 minutos, para conocernos, escuchar lo que estás viviendo y explicarte cómo puedo ayudarte a través de mis sesiones personales.

AGENDA TU PLÁTICA INICIAL SIN COSTO: https://wa.me/5213314523720

