



¿Alguna vez has tenido una espiral de pensamientos negativos descontrolada, llenando tu mente de dudas, miedos y preocupaciones? Puede ser una experiencia muy frustrante, y es fácil sentir que no puedes hacer nada al respecto.

A veces, estos pensamientos se quedan atrapados en tu cabeza en un bucle sin fin que simplemente no desaparece, sin importar cuánto intentes alejarlos.

Pensamientos como "No soy lo suficientemente bueno" o "No puedo con esto" pueden ser muy difíciles de eliminar. Estos círculos negativos pueden afectarlo todo, dificultando la concentración y manteniéndote deprimido y desmotivado.

Sin embargo, la buena noticia es que puedes tomar medidas para liberarte de esos pensamientos negativos y empezar de nuevo.

En esta entrada del blog, exploraremos algunas de las técnicas más efectivas para eliminar los bucles negativos para siempre. Sigue leyendo para saber más...

1. Crear conciencia primero

Quizás suene extraño, pero ¿alguna vez te has “escuchado verdaderamente a ti mismo”?

A menudo vivimos nuestra vida diaria criticándonos a nosotros mismos con pensamientos como: "Soy un desastre en esto, ¿por qué hice aquello?" o "¿En qué estaba pensando? No sirvo para esto".

Esto se conoce como nuestra voz interior crítica. Pero, por desgracia, estos pensamientos suelen tener una pesadez que nos hace sentir aletargados.

[Psychology Today](#) lo explica con más detalle en uno de sus artículos:

“La voz interior crítica no es una voz real que nos habla, sino que se experimenta como esos pensamientos y actitudes autolimitantes que existen en todos nosotros y que nos impiden alcanzar nuestras metas”.

Para crear conciencia de nuestros pensamientos, necesitamos “captar” nuestras voces críticas internas escuchando el lenguaje que usamos y descubriendo lo que realmente nos estamos diciendo a nosotros mismos.

Un buen ejercicio es imaginar que tus pensamientos se graban en una grabadora imaginaria que solo tú puedes oír. Mientras realizas tus tareas diarias, evalúa cómo te hablas a ti mismo.

¿Estás siendo amable? ¿Usas un lenguaje pesimista? ¿Te estás criticando? ¿Has notado alguna actitud o creencia falsa o que podrías cuestionar?

Es útil escribir nuestros pensamientos, ya que a menudo son subconscientes, pero cuando los escribimos, los traemos a nuestra conciencia y a menudo nos sorprenden.

«Lo que expresamos internamente genera un diálogo externo. Cada pensamiento que tenemos genera una creencia que a su vez crea una actitud, y comenzamos a comportarnos de una manera que coincide con ella, lo cual determina el resultado».

Más interesante aún, aunque estas palabras negativas son dañinas “La mente no escucha palabras negativas; tu mente capta las palabras que forman una imagen”.

Entonces, no son sólo las palabras destructivas que nos decimos a nosotros mismos sino también las imágenes que creamos las que envían una fuerte vía neuronal a nuestra mente que nos indica que debemos actuar en consecuencia.

2. Reemplaza la negatividad en tu entorno

Absorbemos mucho de lo que hay en nuestro entorno sin darnos cuenta: desde las personas que nos rodean hasta lo que consumimos.

Póngase como misión realizar una renovación positiva de su entorno a través de:

- Tu casa y tu entorno cotidiano: si pasamos mucho tiempo en un mismo lugar, ¿por qué no convertirlo en nuestro santuario? Puedes empezar por deshacerte de las cosas viejas que ya no usas y hacer una limpieza de primavera. Incluso podrías organizar una venta de garaje y ganar algo de dinero extra. Después, llena tu casa de cosas que te alegren o cuelga algunas frases positivas; incluso podrías guardar estas afirmaciones como salvapantallas en tu celular para que te sirvan de recordatorio.

- Las personas en tu vida: si tienes personas negativas o tóxicas, haz un esfuerzo consciente para pasar menos tiempo con ellas y empieza a rodearte de personas que te levanten el ánimo. Por ejemplo, podrías llamar a un amigo que te haga reír o unirte a una nueva comunidad online o presencial que te ayude a sentirte bien y crecer.
- Toma consciencia de lo que escuchas, ves y lees, y del tiempo que dedicas a ello. Muchos canales de noticias pueden ser negativos, así que podrías optar por ver solo los titulares, pero no dejarte llevar por historias tristes. Puede que tus redes sociales estén llenas de contenido sin sentido y termines navegando durante horas, sintiéndote decaído después. También es bueno evitar peleas innecesarias en línea que te quiten la energía. En su lugar, pon una comedia divertida, un programa que te haga sentir bien o un podcast inspirador. Empieza a notar cuánto mejor te sientes cuando reemplazas tu tiempo y energía con estos sencillos cambios.

3. Pruebe el ejercicio físico

Todos tenemos la buena intención de salir a correr a las seis de la mañana, pero ¿cuántos lo hacemos realmente? Sabemos que el ejercicio produce endorfinas que nos hacen sentir bien, pero convertirlo en un hábito constante puede ser difícil.

Una investigación de la [Asociación Americana de Psicología](#) sugiere que el ejercicio físico puede tener un gran impacto en la disminución del estrés y la mejora de nuestro estado de ánimo.

Si hacer ejercicio te resulta abrumador o te sientes decaído, empieza simplemente moviendo el cuerpo más de lo habitual. Una buena manera de hacerlo es poner música animada y bailar sin que nadie te vea. Después, crea una lista de reproducción de

ejercicios y escúchala mientras das un paseo, haces las tareas del hogar o, si puedes, subes y bajas las escaleras un poco más.

Ponte a prueba dedicando diez minutos extra al día a probar un nuevo ejercicio o un video de fitness en YouTube. También podrías invitar a alguien con quien puedas hacerte responsable, quizás un amigo, y probar una nueva clase o club deportivo en tu zona.

¡Una vez que tu corazón comience a bombear, comenzarás a sentir los beneficios y notarás que tu ánimo comienza a mejorar!

4. Habla con alguien

Si estás luchando con un problema o asunto que sigue apareciendo en tu vida, habla con alguien: puede ser un amigo, un familiar, alguien en quien confíes o incluso un samaritano, un entrenador o un terapeuta.

El refrán “Un problema compartido es un problema reducido a la mitad” expresa la idea de que cuando tenemos dificultades, es útil hablar con alguien sobre ellas.

Nacemos para ser criaturas sociales, y parte de nuestro instinto de supervivencia es conectarnos con los demás.

«Es nuestro instinto humano innato conectar y evitar el rechazo. Numerosos estudios en Estados Unidos han demostrado que el aislamiento es uno de los castigos más dañinos e irreversibles que se pueden imponer. Entre los síntomas que se sabe que causa el aislamiento se incluyen alucinaciones, ataques de pánico, depresión, pérdida de memoria y cambios de humor».

A menudo no podemos ver nuestros propios puntos ciegos y necesitamos la ayuda de otros para abordar los problemas, encontrar soluciones y perspectivas diferentes que nos ayuden a afrontar los momentos más difíciles. A veces, el simple hecho de

saber que alguien está ahí o que ha pasado por una experiencia similar nos conecta y nos hace sentir mejor.

5. Utilice la hipnosis para reprogramar su mente

No hay nada peor que tu mente se des controle y tengas esos pensamientos a las tres de la madrugada que te quitan el sueño. Si te encuentras dándole vueltas a lo mismo y no logras deshacerte de estos pensamientos negativos, el poderoso audio de autohipnosis "

La hipnosis funciona llegando a la causa raíz, cavando más profundo y reconfigurando específicamente su mente subconsciente para cambiar sus hábitos para siempre.

Nuestra mente subconsciente es tan poderosa que crea creencias fundamentales que, según cree, nos protegerán. Solemos crear el 90 % de estas creencias de niños, pero de adultos no parecen lógicas ni tener sentido. Esto significa que seguimos repitiendo los mismos pensamientos, comportamientos y hábitos que no nos llevan a ninguna parte, lo cual puede ser increíblemente frustrante y confuso.

Sin embargo, no es culpa nuestra.

El trabajo de nuestra mente subconsciente es mantenernos seguros, y siempre volvemos a comportamientos familiares, incluso si son malos para nosotros, por lo que estos patrones subconscientes continuarán dominándonos a menos que los cambiemos desde la raíz.

«La mayoría de las personas pasan la vida sin saber qué las controla y se preguntan por qué tienen complejos y malos hábitos. Simplemente no puedes controlar tu mente a menos que sepas qué hacer con ella. La hipnoterapia funciona investigando las situaciones e interpretando cómo te afectan. Afortunadamente, cambiar cómo te sientes por dentro cambiará

tu percepción de los acontecimientos externos más de lo que puedas imaginar».

La autohipnosis alcanza niveles a los que nuestra mente consciente simplemente no puede acceder. Por lo tanto, produce un cambio a nivel central que puedes controlar.