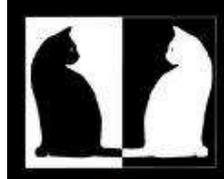


Hábitos de Pensamientos Inútiles

A través de los años, tendemos a entrar en hábitos de pensamientos inútiles como los descritos a continuación. Podemos favorecer unos sobre otros, y algunos pueden parecer demasiado comunes. Una vez que pueda identificar sus estilos de pensamientos inútiles, puede empezar a darse cuenta de ellos - que muy a menudo se producen justo antes y durante unas situaciones angustiosas. Una vez que usted los puede observar, entonces esto puede ayudarle a desafiarlos o tomar distancia con ellos, para ver la situación de una manera diferente y más útil. *El texto en azul (en letras cursivas) nos ayuda a encontrar pensamientos alternativos y más realistas.*

 <p>Filtro Mental Cuando observamos sólo lo que el filtro quiere o nos deja ver, y rechazamos todo lo que no es "apto". Como mirando a través de anteojeras negras, gafas oscuras, o simplemente recuperando las cosas negativas como con el filtro de la piletta mientras todos lo demás positivo y realista queda excluido. <i>¿Sólo estoy prestando atención a las cosas malas? ¿Estoy filtrando los aspectos positivos? ¿Estoy usando esas "gafas oscuras"? ¿Qué sería más realista?</i></p>	 <p>Juicios Realizando evaluaciones o juicios sobre los acontecimientos, nosotros mismos, los demás o el mundo, en lugar de describir lo que vemos y lo por el cual tenemos evidencia. <i>Estoy haciendo una evaluación de la situación o de una persona. Es cómo encuentro sentido en el mundo, pero eso no significa que mis juicios siempre son correctos o útiles. ¿Hay otro punto de vista?</i></p>
<p>Adivinación Suponiendo que sabemos lo que los demás están pensando (generalmente de nosotros). <i>¿Estoy asumiendo que sé lo que los demás piensan? ¿Cuáles son las pruebas? Esas son mis propios pensamientos, no los de ellos. ¿Hay otra manera más equilibrada de ver las cosas?</i></p> 	<p>Racionamiento Emocional Me siento mal así que idebe ser malo! Me siento ansioso, así que debo estar en peligro. <i>El hecho de que eso se siente mal, no quiere decir que sea necesariamente malo. Mis sentimientos son una reacción a mis pensamientos - y los pensamientos son simplemente reflejos cerebrales automáticos.</i></p> 
 <p>Predicción Creuyendo que sabemos lo que va a suceder en el futuro. <i>¿Estoy pensando que puedo prever el futuro? ¿Qué probabilidades hay de que eso podría suceder realmente?</i></p>	 <p>Hacerse Montañas de Algo Exagerando el riesgo de peligro o los puntos negativos. Reduciendo al mínimo las probabilidades de la forma en que las cosas son más propensas a volverse, o minimizando los puntos positivos. <i>¿Estoy exagerando las cosas malas? ¿Cómo lo vería otra persona? ¿Cuál es el panorama general?</i></p>
<p>Comparar y Perder Esperanza Al ver sólo los aspectos buenos y positivos en los demás, y comparándonos negativamente con ellos. <i>¿Estoy haciendo "Comparación y Desesperación"? ¿Cuál sería una manera más equilibrada y útil de ver las cosas?</i></p> 	<p>Catastrofismo Imaginando y creyendo que lo peor sucederá. <i>Bueno, pensar que lo peor sin duda sucederá no es muy útil en estos momentos. ¿Qué es más probable que ocurre?</i></p> 
 <p>Auto-Critica Rebajándonos a nosotros mismos, autocriticándonos, culpándonos por hechos o situaciones que no son (totalmente) nuestra responsabilidad. <i>Ahí voy, ese abusón interno otra vez. ¿La mayoría de las personas que realmente me conocen dirían eso de mí? ¿Estoy totalmente responsable de esto?</i></p>	 <p>Pensar en Blanco y Negro Creuyendo que algo o alguien puede ser sólo bueno o malo, correcto o incorrecto, en lugar de algo intermedio o "tonos de gris". <i>Las cosas no son ni completamente blancas o completamente negras - hay tonos de gris. ¿Dónde está esto en el espectro?</i></p>
<p>Deberes y Obligaciones Pensando o diciendo "yo debería" (o no debería) y "Tengo que" ejerce presión sobre nosotros mismos, y crea expectativas poco realistas. <i>¿Me estoy poniendo más presión sobre mí mismo, creando expectativas de mí mismo que son casi imposibles? ¿Qué sería más realista?</i></p> 	<p>Memorias Situaciones y acontecimientos actuales pueden provocar recuerdos molestos, lo que nos lleva a creer que el peligro está aquí y ahora, más que en el pasado, y nos provoca angustia en este momento. <i>Esto es sólo un recordatorio del pasado. Eso fue en aquel momento y esto es ahora. A pesar de que este recuerdo me hace sentir molesto, no es realmente sucediendo de nuevo ahora.</i></p> 