

Control y manejo de pensamientos negativos:

- Toma un momento para observar tu lenguaje corporal. ¿Estás encorvado o con una postura cerrada? ¿Frunces el ceño? Si es así, serás más propenso a pensar negativamente.
- Habla sobre el tema, a veces el pensamiento negativo aparece porque existen problemas o emociones que necesitas comunicar. No es bueno guardarse las cosas para sí mismo.
- Intenta vaciar tu mente durante un minuto.
- Cuando tu mente está corriendo a mil por hora, puede ser difícil mantener la calma. De este modo es más complicado controlar los pensamientos, en especial los negativos.
- Un minuto de calma a menudo es suficiente. Puede ser muy útil la meditación y debes pensar en ello como un reinicio. Una vez que la mente está vacía, se puede llenar con algo más positivo.
- Sé creativo. Cuando los pensamientos negativos vienen, resulta muy útil encontrar una salida creativa para esos pensamientos. Escribe las cosas, dibuja o pinta algo.
- Explorar las emociones a través de la creatividad actúa como autoterapia y elevará tu estado de ánimo. La creatividad puede sentirse como una liberación.
- Cuando procesas tus emociones a través de una forma de arte o creatividad, estás rompiendo la dinámica habitual de tus pensamientos y te será más fácil entenderlos y controlarlos.
- Enumera cada una de las cosas por las que debes estar agradecido, no importa lo pequeñas que parezcan ser. No des nada por hecho en este aspecto.
- A veces las cosas buenas de nuestras vidas están justo en frente de nuestras caras y aun así no alcanzamos a verlas. Deja de estar ciego ante todas las cosas positivas que ya tienes.



**BIENESTAR
FAMILIAR**