



## **NO SOY MI MENTE:**

Cuando sientas que tus pensamientos te ahoguen, te generen angustia, culpa, vergüenza, ansiedad, enojo desmedido, este ejercicio te será de utilidad para revertirlos y alcanzar tu paz mental.

- Comienza cerrando tus ojos y tomando respiraciones profundas, llevando tu atención al recorrido del aire al ingresar y al salir de tu cuerpo.
- Vas a imaginar que, al tomar aire, una energía positiva invade todo tu cuerpo, encerrando en una burbuja todo aquello que consideras negativo.
- Al exhalar el aire caliente, sale con él todo eso que poco a poco fuiste encerrando. Todos tus pensamientos dañinos se esfuman como una neblina.
- Mientras realizas lo anterior, debes repetir la frase: "**NO SOY MIS PENSAMIENTOS, SOY QUIEN LOS ESTÁ PENSANDO AHORA Y ELIJO CAMBIARLOS**"

Es recomendable hacer este ejercicio **3 veces al día** (aun cuando el pensamiento negativo estuvo presente una sola vez en el día) **durante 15 días corridos**.

Esto ayudará a ir **generando autocontrol** en lo que piensas, teniendo como consecuencia mayor dominio en las acciones que realices.