

7 técnicas para borrar de tu mente los pensamientos negativos

Pensamientos obsesivos y recurrentes: no permitas que acaben consolidándose en tu mente.

Todos tenemos en mayor o menor medida algunos **pensamientos negativos**, pero si permitimos que se adueñen de nuestra mente pueden resultar peligrosos para nuestra salud mental.

Los pensamientos negativos recurrentes se consolidan en nuestro cerebro y pueden llegar a ser muy molestos si no hacemos algo para deshacernos de ellos.



La estrategia de “forzarnos a no

pensar en ello” es contraproducente

En el momento en que comenzamos a pensar en cosas negativas, tratamos de expulsar inmediatamente estos pensamientos. No obstante, **erradicar los malos pensamientos no es tan fácil como parece, e incluso es una estrategia que puede ser contraproducente.**

Combatir esta clase de pensamientos negativos y recurrentes puede incluso anclar estos patrones de pensamiento, con lo cual el problema, lejos de mejorar, se agrava. Lo cierto es que **cuanto más tratamos de no pensar en algo, más cuesta sacarnos eso de nuestra mente.**

Con el fin de liberarnos de estos pensamientos, será crucial enfocar el problema de un modo distinto, con las **técnicas y estrategias adecuadas para limpiar nuestros malos pensamientos** de una vez por todas. Aquí tienes siete formas de lograrlo.

1. Modifica tu lenguaje gestual y corporal

Párate un momento a observar **cómo te mueves y qué gestos usas al comunicarte con otras personas.** ¿Pareces más encorvado de la cuenta o tienes una postura corporal cerrada? ¿Tienes el ceño fruncido? ¿Cruzas los brazos?

Si notas que esto es así, cuidado porque eres más propenso a tener pensamientos negativos. De hecho, un mal lenguaje corporal puede dañar tu autoestima y mermar tu autoconfianza. Cuando nuestro estado emocional no es óptimo, **los pensamientos negativos pueden surgir con facilidad.**

Prueba a sonreír más a menudo y mejorar tu postura corporal, abriéndote hacia los demás. Esto **ayudará a que tengas una mejor comunicación no verbal y a promover un mejor estado mental en el que no tengan cabida los pensamientos negativos recurrentes.**

2. No tengas miedo a hablar sobre el tema que te preocupa

No es raro que los malos pensamientos surjan porque **tenemos problemas emocionales o de cualquier otro tipo que no hemos sabido comunicar a nadie**. Cuando nos guardamos estas sensaciones para nosotros mismos, las cosas suelen ir a peor.

Si consideras que necesitas expresarle a alguien aquello que te atormenta, no dudes en hacerlo. Cuando hablamos con alguien sobre lo que nos preocupa, **los pensamientos adquieren una nueva dimensión, los visibilizamos, y esto nos puede facilitar que pongamos en perspectiva**. Una buena manera de empezar a borrarlos de nuestra mente.

3. ¿Conoces la meditación y el Mindfulness?

El estrés y la ansiedad con que tenemos que afrontar el ritmo frenético del día a día puede hacer que nuestro pensamiento no descanse ni se oxigene lo suficiente. **Es casi imposible poder llegar a gestionar nuestros pensamientos negativos cuando no tenemos ni un minuto de relajación**.

Existen distintas técnicas y filosofías que nos ayudan a poner nuestra mente en blanco y promover que nuestro cerebro reestructure los pensamientos y emociones. Por ejemplo, la **meditación** o la **filosofía Mindfulness**.

4. Cambia tu perspectiva sobre las cosas

En ocasiones, **los pensamientos negativos son el reflejo de que estamos mirando la realidad desde una perspectiva equivocada**. Prueba a reflexionar sobre tu punto de vista, quizá te des cuenta que no eres totalmente racional a la hora de valorar lo que sucede en tu entorno.

Por ejemplo, en vez de pensar *“Estoy viviendo un momento*

complicado en el que tengo un montón de problemas”, puedes probar a cambiar el marco y enfocarlo así: “Me parece que estoy afrontando ciertos retos que me están exigiendo mucho pero estoy en el camino de hallar soluciones”.

Fundamentalmente el mensaje es el mismo, pero **usando la segunda fórmula puedes enfocar los problemas de un modo más optimista**. Este pequeño cambio de actitud puede ocasionar una gran mejora en tu percepción de las cosas, puesto que estarás modificando algunas estructuras mentales.

5. La importancia de la creatividad

A veces, los pensamientos negativos se enquistan en nuestra mente y es complicado encauzarlos hacia fuera para ir borrando la mala influencia que tienen sobre nosotros.

Una de las maneras de hacerlo es **encontrar una expresión artística o creativa: escribir**, dibujar o tocar un instrumento musical puede ser una buena forma de canalizar mediante la creatividad estas malas emociones. Además, está demostrado que el arte puede ser muy terapéutico y logra mejorar tu estado de ánimo.

La creatividad es liberadora. Cuando somos capaces de expresarnos mediante el arte, **las dinámicas negativas generadas por tus pensamientos empezarán a debilitarse** para dar paso a nuevas experiencias y sensaciones.

6. Pasear y practicar ejercicio físico

Algunas personas piensan que nuestro cuerpo y nuestra mente son dos elementos claramente diferenciados y que realizan sus procesos de forma separada. Por tanto, **asumen que los pensamientos se forman en la mente, y que el cuerpo no tiene nada que ver**.

Esto no es exactamente así. Nuestros pensamientos también son producto del ambiente en el que vivimos, la calidad de las

relaciones interpersonales que tenemos, y muchos otros factores. Te habrás dado cuenta que si estás mucho tiempo cerca de personas negativas, **lo más normal es que poco a poco te “contagien” de su actitud y tu estado emocional empeore.**

Apartarte temporalmente del ambiente que te crea malestar puede ayudarte mucho. Por ejemplo, **dar un paseo activará regiones cerebrales que permanecen casi inactivas cuando estamos sentados.** Otra buena idea para borrar los pensamientos negativos es practicar ejercicio físico, puesto que está demostrado que mejora nuestro estado de ánimo y nos reporta una buena dosis de hormonas positivas y relajación.

7. Pregúntate qué es lo que te hace feliz

Algunos pensamientos recurrentes que nos perturban tienen su génesis en una sensación de vacío existencial. Pero, ¿eres consciente de todas las cosas positivas que tienes a tu alrededor?

No es raro que, inmersos como estamos en la rutina diaria y en nuestras respectivas labores, **perdamos la perspectiva general sobre las cosas relativamente positivas que tenemos en nuestras vidas.** Es esencial pues que demos valor a estas cosas buenas, y darles la importancia que merecen.

Si elaboras una lista con estas cosas de las que puedes sentirte feliz y agradecido, tu estado emocional mejorará. Ten en cuenta que, en ocasiones, muchos aspectos positivos de nuestra vida pasan desapercibidos. **Es tu responsabilidad volver a fijarte en ellos y valorarlos.**

Fuente: psicologiymente.