

Sobrepeso mental, las consecuencias de pensar demasiado



Si sientes que tu cuerpo está constantemente cansado, rígido o dolorido puedes estar padeciendo sobrepeso.

Pero no nos referimos a un incremento de volumen físico, ni tampoco al aumento de tu perímetro craneal, sino a un sobrepeso mental. A un **exceso de pensamientos negativos, inertes e improductivos.**

Durante el día, imaginamos, comprendemos, reflexionamos, creamos, calculamos, tomamos decisiones... En definitiva, vivimos pensando. Pero **no todos los pensamientos son válidos**

ni útiles, de hecho a veces pensamos demasiado de manera inútil y nos producimos un empacho de pensamientos inservibles.

Si traemos a colación ideas que no nos aportan nada, ni nos llevan a ninguna parte, **al final la mente termina agotándose**. Se vuelve pesada, se corroe, se bloquea y renuncia a ejercitar otros procesos potenciadores.

Los pensamientos son la unidad básica de la mente

Como vemos, **pensar formar parte de la naturaleza humana**. De hecho, es uno de los procesos que nos diferencian del resto de seres vivos. Pero nuestro pensamiento, contrariamente a lo que se suele considerar, no es en su mayoría consciente. Más bien todo lo contrario.

Pensemos en un iceberg. La punta del mismo o lo que se encuentra al descubierto en la superficie sería el pensamiento consciente. Mientras, el hielo que está sumergido, que es la mayoría, constituye la parte inconsciente.

Según el doctor Michael Shadlen, investigador principal en el Instituto del Comportamiento del Cerebro Mortimer B. Zuckerman de Columbia (Estados Unidos), “la gran mayoría de los pensamientos que circulan en nuestro cerebro ocurren por debajo del radar de conciencia consciente, lo que significa que a pesar de que nuestro cerebro los está procesando, no somos conscientes”.

Por tanto, **la calidad de nuestros pensamientos determina nuestro día a día**. Dependiendo de las ideas conscientes e inconscientes que se crucen por nuestra mente, así será el resultado de nuestro desarrollo.

Los pensamientos basura engordan nuestra mente

Los pensamientos basura son aquellos cuya recurrencia nos agota porque no nos aportan ningún tipo de beneficio. Son *razonamientos* vacíos e incluso tóxicos. Y son originados en nuestra mente consciente. Es decir, el sobrepeso mental no es resultado de procesos mentales reprimidos, impulsos o deseos; sino fruto de una elaboración deliberada.

Son superfluos e innecesarios, por lo que en vez de proporcionarnos mayor autoconocimiento y ventajas cognitivas, **nos desgastan energéticamente y ralentizan el resto de procesamiento consciente**. Nos impiden ser creativos, comprensivos o aprender nuevas habilidades. Nos bloquean y paralizan otras virtudes.

Por eso, cuando tenemos sobrepeso mental, nuestros pensamientos actúan como la comida basura. Y provocan **consecuencias físicas que pueden ser incluso análogas a las de la obesidad**. Entre ellas, agotamiento físico, el cual provoca dificultad para andar o realizar esfuerzos físicos. También problemas para respirar con normalidad, un aumento de la sudoración, dolores generalizados en las articulaciones o incluso alteraciones cutáneas como acné.

Causantes de sobrepeso mental

Existen muchos tipos de pensamientos tóxicos, pero algunos a los que recurrimos con más frecuencia son los siguientes:

- **La crítica:** cuando reprochamos, juzgamos o condenamos a otra persona, en realidad nos estamos vetando a nosotros mismos. Se produce una desvalorización propia de nuestra autoestima y se proyectan en el otro todas nuestras impotencias.
- **La lástima:** el victimismo es una de las trabas que nos

pone nuestra mente para que no podamos progresar. El cambio pasa por salir de esa pena autosentida y no enfrascarse en pensamientos nefastos, negativos, frustrantes o impotentes.

- **Las suposiciones:** la única labor que tienen las suposiciones es la de desgastarnos. Las conjeturas, adivinanzas o figuraciones solo dañan y generan sobrepeso mental de manera casi automática. ¿Cómo pretendemos averiguar qué piensa alguien de nosotros, si muchas veces no somos capaces ni nosotros mismos de saberlo?
- **Los condicionales:** “si hubiera hecho esto, ahora...”, “quizás debería haber ido...”. Si en su momento no lo hiciste, no te atormentes. Lo hecho, hecho está. Ahora solo puedes aprender de ello. Esos pensamientos solo te enjuician y te terminan autodestruyendo.

¿Cómo adelgazar la mente?

Para evitar que nos asedie la toxicidad mental **no se debe permitir que los pensamientos nos dominen**. Es decir, es necesario aprender a controlarlos. Y para ello puedes poner en práctica los siguientes consejos:

- **Descansa la mente:** la meditación es un fantástico ejercicio para tratar de atraer solamente ideas positivas. Otras prácticas artísticas como la pintura, pueden ayudar a liberar tensión y a reemplazar los pensamientos basura por otros más productivos. La lectura, el cine o acudir a talleres y seminarios también nos hacen descansar mentalmente.
- **Elimina toxinas sociales:** identifica las relaciones sociales que pueden estar perjudicándote. Por ejemplo, si te rodeas de personas demasiado cotillas y críticas, terminarás haciendo lo mismo. Busca un entorno más enriquecedor y que te transmita fuerza, energía y positividad.

- **Parada del pensamiento:** pon un stop a esa recurrencia tóxica. Por paradójico que parezca, concéntrate al máximo en esas ideas negativas. Y después de unos minutos dedicados íntegramente a ellas, córtalas radical y bruscamente. Vacía la mente.

Si los pensamientos negativos se tienen de vez en cuando, su incidencia física es prácticamente inapreciable. Pero de tenerlos presentes de manera constante, pueden llegar a inhibir nuestras capacidades y a menguar nuestra calidad de vida.

Las personas que tienen sobrepeso mental buscan apartarse de su propia realidad y solapar su vacío interior con la riqueza personal de otros. Son individuos que necesitan descargar sus pensamientos improductivos y liberarse de todas las emociones desagradables que estos les producen. No dejemos que nos contaminen.

Si cuidamos la calidad de nuestros pensamientos, estaremos cuidando de la calidad de nuestra vida. No lo olvidemos.

Fuente: lamenteesmaravillosa.