



DESPROGRAMA LO NEGATIVO Y PROGRAMATE A POSITIVO



Por: Mónica Mejías

En el artículo pasado te hablé acerca del mágico poder del pensamiento. La conclusión se enfocó en que debemos pensar, decretar y actuar siempre de manera positiva, en todos los aspectos y situaciones de nuestra vida. Quizás pienses que es muy fácil decirlo, y tienes razón. A cada ser humano se le cristaliza en su subconsciente un sinnúmero de creencias que se han acumulado desde su infancia, y que han tomado formas arraigadas, específicas y muy personales (positivas o negativas), de acuerdo a la interpretación o emoción que le dimos a cada experiencia en el instante que fue captada.

La mayoría de las veces, lo que nos deja una experiencia, más que el suceso en sí, es la emoción que ésta nos hizo sentir en su momento. Por eso, muchas veces no sabemos de donde vienen algunos de nuestros miedos, ansiedades o tristezas; y es porque no recordamos el hecho que nos lo produjo. Al no conocer el origen, se nos hace más lento el proceso de desprogramación y programación. En esos casos, es importante recurrir a un especialista, que seguramente nos aplicará la terapia de la hipnosis, la cual nos ayudará a encontrar la raíz de la situación que nos perturba y obviamente solucionarla. Ahora bien, para los casos comunes, cuando se trata de crear una rutina diaria de pensamiento positivo, te voy a dar la siguiente fórmula, que es tan sencilla, como efectiva:

Cada vez que te encuentres pensando de forma negativa, vas a hacer lo siguiente:

- 1- Cancela el pensamiento, “negándolo”.
- 2- Respira profundamente y exhala con fuerza Inmediatamente “sustitúyelo por el opuesto a positivo”. Repítelo varias veces y constantemente. (No de una manera desesperada. Por el contrario, Dilo con firmeza, afirmalo o decrétao con tranquilidad y siente fe de que lo que dices, es así).

Nota: Si al afirmar el lado positivo, sientes que no lo estás creyendo (que lo haces sin fe), busca palabras que te sean factibles, para que te ayuden a creerlo.

Por ejemplo: Estas pensando que eres fea:

- 1) Dices: “Cancelado, NO soy fea”
- 2) Respira profundamente y exhala con fuerza
- 3) “Soy una persona bella, espectacular, soy BELLISIMA” (si no te lo crees, usa palabras como: “Cada día me pongo más... bella y espectacular” o “Estoy cambiando y me estoy poniendo cada día más... bella y espectacular”

Esta es una fórmula sencilla, que a través de la repetición constante, sugestionarás a tu subconsciente, desprogramando el antiguo patrón de pensamiento negativo, y

programándote a un patrón de pensamiento positivo. Pero recuerda, debes repetirlo tantas veces hasta que se cree una rutina automática en ti. Igualmente, esa fórmula la puedes aplicar a "CUALQUIER SITUACION". Es importante que estés dispuesto y que desde hoy, estés muy alerta de las palabras que pronuncias y de los pensamientos que generas en tu interior. Inicialmente no te preocupes tanto de las emociones que tengas, ya que si modificas a positivo tus pensamientos, palabras y acciones, la emoción positiva se irá manifestando sola. ¡Aplicalo, y verás como tu vida irá cambiando a positivo! 

