

6 PASOS HACIA LA LIBERTAD

Las emociones las generamos nosotros, tras recibir algún estímulo externo. Las emociones no nos ocurren, las generamos nosotros, es una reacción interna nuestra.

El mundo es neutro, lo que ocurre a nuestro alrededor no es ni bueno ni malo; las cosas ocurren y nosotros las valoramos según nuestras creencias, prejuicios, etc. Todos son alucinaciones.

Estos pasos nos permiten dejar de ser robots y esclavos de nuestras emociones, ya que podemos identificarlas y actuar según nuestra decisión.

Cuando nos puede la presión, tenemos prisa, no somos conscientes, etc. saltan nuestros automatismos, lo que hemos aprendido durante años.

6 pasos hacia la libertad (estrategia cognitiva):

1.Reconoce el trigger (i.e. patrón de enfado): Trigger, presión en el pecho o boca del estómago, hombros tensionados, ganas de insultar, imagen del pasado, reacción agresiva)

2.Respira (para la respuesta automática)

3.Pregunta y respuesta, qué estado quiero

4.Establece/Reconoce el estado

5.Nómbralo

6.Vuelve al presente

Ejercicio: 10 minutos al día durante 90 días: moverte entre los 6 estados (feliz, enfadado, triste, calmado, interesado, tomar decisiones), sin actuar, sintiéndolo a tope. ¡Hay que practicar mucho!

Los humanos estamos continuamente confundiéndonos entre el pasado y el presente.

Los seres humanos tenemos 2 cerebros, lo cual nos permite disfrutar de una habilidad para determinar la respuesta a un estímulo.

Al criar a los hijos hay que indicarles las elecciones mejores, pero no eliminar la posibilidad de escoger. No usar el NO, bueno/malo, etc.

Ante una situación que alguien no sepa cómo superar, reforzar las situaciones en las que esa persona se siente bien, fuerte (i.e. caso del niño de 12 años que mojaba la cama que acudió al Dr Eriksson).