

CLINICA PSICOLÓGICA CECOP

Debemos aprender a usar adecuadamente nuestro cerebro, y preguntarnos adecuadamente frente al dolor o los problemas. (Digitar en el cerebro).

No nos damos cuenta, pero frente a los problemas, todo depende de la forma como nos planteamos o formulamos un problema, ya que de esa forma dirigimos las capacidades de nuestro cerebro. Este es una potente y sorprendente herramienta, de infinitas posibilidades, que debemos saber digitar en el, para extraer los mejores resultados. Debemos tener una estrategia inteligente para usarlo y apoyarnos en la magia del pensamiento positivo para enfrentar los desafíos que la vida nos depara.

¿Cuál es la pregunta que te haces, o le haces a tu cerebro, cuando te encuentras ante un problema o una situación difícil?. Esto es fundamental tenerlo claro:

Tu cerebro es más poderoso que una sofisticada computadora a tu servicio. Él responde con precisión a la forma cómo te hablas a ti mismo y a las preguntas que te haces. El siempre hace lo que tu le dices.

Si te preguntas o le preguntas:

"¿Por qué soy siempre tan estúpido?", de inmediato tu mente te dará los argumentos que serán una respuesta satisfactoria. El hará lo que tu le dices.

"¿Por qué tengo tan mala suerte?", entonces tu mente te recordará todas las razones para sentirte desafortunado. O te enfocará en los aspectos difíciles y desagradables de tu vida. El está programado para obedecer.

Si en cambio te preguntas:

- "¿Qué hice mal?" o "¿Cómo hago para no repetir este error?", tu mente te ayudará a encontrar una salida constructiva. Los científicos e investigadores del comportamiento han determinado que las personas que logran mejores resultados se hacen ciertas preguntas claves ante las situaciones difíciles. Te puedes hacer preguntas que te debiliten o preguntas que te fortalezcan. Puedes formularte preguntas estériles o fértiles, es tu opción.

Si ante un problema eliges alguna o varias de las siguientes preguntas, crearás confusión y emociones dolorosas. Recuerda es tu opción.

Ejemplos de preguntas que debilitan:

- "¿Por que a mí?"
- "¿Por qué yo tengo tan mala suerte?"
- "¿Por qué a mí todo me sale mal?"
- "¿Por qué le caeré mal a la gente?"
- "¿Por qué a mí nadie me quiere o me comprende?"
- "¿Por qué a mí me cuesta tanto aprender?"
- "¿Cuánto me durará mi mala suerte?"
- "¿Por qué a mí nunca me tienen en cuenta?"
- "¿Por qué no me valoran?" o "¿Por qué a nadie le importa lo mío?" ¿Por qué me cuesta tanto ganar mi dinero?.

Todas éstas son preguntas que te inducen a generalizar o exagerar lo difícil y sobre todo a desconocer o menospreciar tus cualidades y recursos. Además notarás cómo las respuestas a estas preguntas te dificultarán la resolución de cualquier problema y, por encima de todo, generarán en ti autocompasión, aislamiento, culpa y resentimiento. Lo peor de todo es que te sentirás sin poder interno ante esa adversidad específica. Estas preguntas y las respuestas que te dará tu cerebro son vagas, humillantes y como no enfrentan el problema, queda sin resolver.

Si en cambio eliges hacerte preguntas PODEROSAS, POSITIVAS o asertivas, tu mente se enfocará en lo que depende de ti, te ayudará a definir tu problema y tus recursos de una manera más constructiva. Estas preguntas te ayudarán a sentirte más fuerte y optimista, con más control en tus resultados. Será un uso más racional de tu cerebro. Debes practicar el arte de digitar eficientemente en la más poderosa herramienta.

Ejemplos de preguntas con poder:

- "¿Cómo puedo salir fortalecido de este problema?"
- "¿Qué hice mal?" o "¿Qué error cometí?"
- "¿Cómo puedo ganarme o acercarme a esta persona tan complicada?"

- "¿Cómo puedo ganar el apoyo hasta de los más renuentes?"
- "¿En qué áreas tengo que prepararme mejor?"
- "¿Qué lección me deja este problema?"
- "¿Cómo hago para no repetir el mismo error?"
- "¿Qué cualidades o recursos tengo que me ayudarán a encontrar una salida?"
- "¿Qué tiene de positivo esta situación?"
- "¿Cómo puedo cambiar mi nivel de conciencia para mejorar mi respuesta?"
- "¿Qué mecanismo tengo dentro de mí que me llevan a repetir este conflicto?"

Te invito a observar el poder de tus preguntas, a estar más conciente de tu propio lenguaje interior y a disfrutar de las diferencias. Es muy importante poner nuestra fuerza y atención en los asuntos que dependen de nosotros mismos, en las cosas que sí podemos cambiar.

Tu puedes mejorar tu vida, ser más feliz y efectivo, sabiendo usar tu mente constructivamente y asumiendo que las cosas verdaderamente importantes dependen de ti. Debes asumir que tu eres el único responsable de tu destino, por lo tanto se cauto y preciso en lo que te dices a ti mismo y en como digitas en tu cerebro, las consecuencias son poderosas.

**Consultas Ps. Antonio Estévez M.
Clínica CECOP, SANTA MAGDALENA 75 OF. 805, FONOS 33 53 179
Providencia, Metro Los Leones.**