PENSAMIENTOS INTRUSIVOS | OBSERVO Y TOMO DISTANCIA

Los pensamientos o imágenes no deseados pueden causar angustia. Un pensamiento no es lo mismo que una intención, acción o hecho. No necesito obligarlo a desaparecer.

Nombro la experiencia

Apareció un pensamiento o imagen no deseada sobre: (escribo una descripción breve)

Observo sin juzgar

¿Qué emoción o sensación corporal apareció? Malestar: ___ / 10.

Tomo distancia

Pruebo: «Estoy notando el pensamiento de que _____». ¿Cómo cambia mi relación con ese pensamiento?

Regreso al presente

Identifico 3 cosas que veo, 2 sensaciones físicas y 1 sonido que escucho.

Elijo mi siguiente acción

¿A qué actividad importante puedo volver aunque todavía exista cierta incomodidad o incertidumbre?

Recordatorio compasivo

No necesito discutir, comprobar ni resolver cada pensamiento. ¿A quién puedo acudir si esto interfiere con mi vida?