

CAMBIAR DE PENSAMIENTO Y MANTENERLO

A veces, me siento enojado(a) o disgustado(a), o tengo otras sensaciones que no me gustan.



Cuando me siento así, puedo usar la habilidad de cambiar de pensamiento y mantenerlo.



Esta habilidad tiene dos partes. La primera parte consiste en **cambiar** mis pensamientos.



Puedo cambiar mis pensamientos por algo que sea neutro o placentero.



La segunda parte consiste en **mantener** el pensamiento nuevo.



Puedo mantener un pensamiento nuevo prestando atención a los detalles del pensamiento nuevo.



CAMBIAR DE PENSAMIENTO Y MANTENERLO

Cuando presto atención a los detalles de mi pensamiento nuevo, eso me ayuda a mantener fuera de mi mente los pensamientos desagradables.



Si uso la habilidad de cambiar de pensamiento y mantenerlo, puede ayudarme a mantenerme en mi zona de resiliencia o zona "OK".



Cuando estoy en mi zona de resiliencia o zona "OK", puedo trabajar en mis objetivos.

