

Reconociendo lo positivo

JESSICA DE MIGUEL

NOMBRAR 3 EVENTOS POSITIVOS DEL DÍA

DESCRIPCIÓN

Nuestro cerebro está entrenado para registrar mejor los eventos negativos que nos suceden, es una cuestión de supervivencia, pero con este ejercicio vamos a tratar de combatir esta tendencia haciéndonos conscientes de la cantidad de momentos buenos y agradables que vivimos cada día.

Nos va a servir para entrenar al cerebro a percibir lo positivo que nos sucede y en consecuencia quizás podamos salir de ver nuestro día en términos absolutistas, como cuando decimos “todo me ha salido mal hoy”, “hoy ha sido un día horrible”, etc. Las cosas malas no desaparecen, pero poner el foco también en las buenas puede influir en el estado de ánimo final.

Es un ejercicio que te propongo que hagas acompañada de tu pareja, familia, hijos... y esto ayudará a fomentar la comunicación, proporcionando un espacio de escucha y de compartir.

Un buen momento del día para hacerlo, puede ser al final del día, durante la cena o cuando estamos preparándonos para ir a dormir. Se trata de que cada uno de los participantes elijáis tres cosas positivas, agradables que os hayan pasado en el día y las pongáis en común. Podéis pensar en porqué ocurrieron esas cosas, (quizás ha sido una muestra de cariño de otra persona, o vosotros hicisteis primero algo que lo propició), también reflexionar porque ese momento ha sido importante para vosotros y cómo os hizo sentir en el momento y ahora al recordarlo. Podéis terminar agradeciendo por haberlo vivido.

Recuerda que no buscamos grandes eventos, sino centrarnos también en las pequeñas cosas del día a día, (una persona que me cede su puesto en la fila del supermercado, el compañero de trabajo que me prepara un café, la amabilidad de la panadera...). Si tienes hijos, o niños cercanos con los que compartir este momento, verás que es un ejercicio que les suele gustar y que ayuda a fomentar la comunicación.

Si lo haces tú sola, puedes optar por escribirlo en una libreta para poder volver a ella cuando lo necesites.

Intentar realizar este ejercicio todos los días.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com