

## ENTRENA TU MENTE

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA ATENCIÓN PLENA

### EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE

Contamos con más de 60.000 pensamientos diarios que rondan por nuestra mente a sus anchas y de los que solo un tercio somos conscientes, eso significa que al cabo del día aparecen múltiples oportunidades para que los pensamientos constantemente se enganchen y no nos permitan avanzar.

### LA MENTE SE ABURRE

Cuando la mente se aburre rastrea al pasado y al futuro haciendo que muchos pensamientos aparezcan en referencia a lo podías haber hecho en el pasado y en el futuro. Cuando detectes que tus pensamientos no están conectados con tus acciones...para y conéctate con la acción que estas realizando **"DICIENDOTE LO QUE ESTAS HACIENDO"**

### EL PILOTO AUTOMÁTICO

Cuando existe desconexión entre nuestra mente y nuestras acciones entramos en una inercia de tareas rutinarias. Valora si lo haces para ahorrar energía o si tiendes a automatizarlo todo .

### HERRAMIENTAS DE MANEJO DE PENSAMIENTOS

- 1-Piensa en 3 situaciones cotidianas, localiza pensamientos distractores y vuelve al presente
- 2-Utiliza una voz amable vs voz crítica
- 3-Auto-instrucciones: guía tus pensamientos a tus acciones



¿Tienes más preguntas?  
ASESORÍA PSICOLÓGICA  
[psicologica@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:psicologica@imagina.aytoalcobendas.org)