

EBOOK

TRANSFORMA TU MENTE

¿Cómo puedes lograr
transformar tu vida desde tu
diálogo interior?



BY POCHIPSIKOLOGIA

Recordatorio amigable de que esta guía digital y su contenido es información exclusiva, propia y **creada por mí**. Solo tienes permiso de usarla en ti misma y **no** puedes compartirla, recrearla, venderla o usarla como si fuera tuya legalmente. Si lo haces, recibirás una demanda por parte de mi abogado

Espero tu comprensión

CONTENIDO

Recordatorio amigable de que esta guía digital y su contenido es información exclusiva, propia y **creada por mí**. Solo tienes permiso de usarla en ti misma y **no** puedes compartirla, recrearla, venderla o usarla como si fuera tuya legalmente. Si lo haces, recibirás una demanda por parte de mi abogado

Espero tu comprensión

BIENVENIDA

Hola



Antes de iniciar me gustaría que sepas **quien** está detrás de estas líneas que leerás a continuación.

Soy Pochi, psicóloga apasionada por brindar plenitud desde la creación de herramientas de bienestar y acompañamiento personalizado.

Me encanta transmitir que es válido no sentirnos en equilibrio y que es más común de lo que te imaginas, solo sin olvidar que cuando esto ocurra, es necesario tomar acción y quiero recordarte que está completamente disponible para ti transitar de una manera más liviana este camino.

Cree esta guía como una herramienta **gratuita** que tiene como intención brindarte información valiosa que pueda permitir iniciar con un cambio en tu vida, una **EVOLUCIÓN**, desde este lugar cognitivo o de tus pensamientos.

Lograr una transformación...suena demasiado bueno para ser verdad, ¿cierto? Bueno, sigue leyendo porque te voy a contar

Pero ten en cuenta esto: **no es una guía milagrosa** que cambia vidas, no te voy a mentir. Requiere de tu real **compromiso**, determinación y la voluntad de aprender nuevas habilidades.

Si buscas resultados de la noche a la mañana, una **EVOLUCIÓN** como la que te propongo, **no es para ti.**

Esta guía es un excelente apoyo, sin embargo, la mejor manera y la más eficiente para lograr una transformación, es por medio de un proceso dirigido y especializado netamente en ti, un proceso de acompañamiento psicológico.

Por eso antes de iniciar quiero decirte que el hecho de que estés aquí me habla bastante del enfoque que le estas dando a tu vida y quiero ser quien apoye ese deseo y lo recompense. Por ende, en la última hoja de esta guía encontrarás un **beneficio que deseo brindarte con referente a tu sesión inicial. Solo es para aquellos que realmente deseen un cambio en sus vidas.**

lee esta guía de **principio a fin** y no pares hasta que hayas terminado.

*Lo que hay dentro de este documento no es magia, pero créeme, **se sentirá como magia una vez que comiences a aplicarlo.***

Aquí tienes el camino hacia tu transformación
Con cariño
By Pochi



CAPITULO 1

¿Qué es el dialogo interior y cómo influye en nuestra realidad?

Iniciemos describiendo que es ese dialogo interior, **mientras lees esta guía sin hacerlo en voz alta, esta presente una voz en tu mente?**

Esa voz te pertenece, eres dueño de la misma, es esa parte de ti que puede tener una conversación continua y constante consigo misma. Es un flujo de pensamientos, reflexiones, autocríticas, y comentarios que moldean nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos.

Este diálogo puede ser **consciente**, cuando deliberadamente pensamos sobre algo, o **automático**, cuando los pensamientos simplemente aparecen en nuestra mente sin previo aviso. **¿TE HA PASADO?**

El diálogo interior abarca desde las creencias más profundas sobre quiénes somos y qué valor tenemos, hasta las suposiciones y expectativas sobre cómo deberían ser las cosas o cómo los demás deberían comportarse.

Estos pensamientos internos pueden ser agradables, alentadores y motivadores, ayudándonos a superar desafíos y a sentirnos bien con nosotros mismos. Sin embargo, también pueden ser desagradables, críticos y destructivos, creando barreras mentales y emocionales que **limitan** nuestro potencial y bienestar.

ES DECIR: TIENES UNA HERRAMIENTA PODEROSA DENTRO DE TI Te explico un poco.

En nosotros mismos, se encuentra una poderosa herramienta que nos puede llevar al absoluto sufrimiento o a una vida completamente plena. Nosotros no conocemos la realidad, solo la **representación de la misma en nuestra mente.**

¡IMAGINATE ESO!

El diálogo interior tiene una influencia profunda y multifacética en nuestra realidad, moldeando no solo cómo percibimos el mundo, sino también cómo interactuamos con él y respondemos a los desafíos que se nos presentan.

Cada pensamiento que surge en nuestra mente puede desencadenar una cadena de reacciones emocionales y comportamentales que afectan nuestras decisiones y acciones.

TE DOY UN EJEMPLO...

Si nuestro diálogo interior está dominado por pensamientos que generan malestar y autocríticos, como "no soy lo suficientemente bueno" o "siempre fracaso", es probable que experimentemos emociones de baja autoestima, ansiedad y depresión. Estas emociones, a su vez, pueden llevarnos a evitar oportunidades y retos, reforzando una percepción de incompetencia y perpetuando un ciclo de insatisfacción y autolimitación.

Además, el diálogo interior **desagradable** puede distorsionar nuestra percepción de las relaciones interpersonales, haciéndonos interpretar comentarios neutrales o positivos como críticas o rechazos, lo que puede deteriorar nuestras conexiones sociales y aumentar el **aislamiento**.

Por otro lado, un diálogo interior **agradable** y constructivo, que incluye afirmaciones como "puedo aprender de mis errores" o "merezco ser feliz", fomenta una perspectiva más optimista y resiliente. Este tipo de pensamiento promueve la autocompasión y la confianza, alentándonos a enfrentar desafíos con una actitud proactiva y a ver los obstáculos como oportunidades de crecimiento, **también mejora nuestras relaciones, ya que nos permite interactuar con los demás de manera más abierta y empática.**

**¿NOTAS CÓMO GRAN PARTE DE NUESTRA VIDA
ESTA PERMEADA POR ESTE DIALOGO? PARA MI
ES WOW**

En resumen, la influencia del diálogo interior en nuestra realidad es innegable: nuestras creencias y pensamientos internos actúan como un filtro a través del cual interpretamos y respondemos al mundo, impactando nuestra salud mental, emocional y física. Transformar este diálogo interno es esencial para vivir una vida más plena, satisfactoria y significativa, permitiéndonos superar nuestras propias limitaciones autoimpuestas y alcanzar nuestro verdadero potencial.

CAPITULO 2

El control

Dirás POCHI, me encantaría poder controlar esta herramienta tan poderosa y así poder ver la vida o mi representación de la realidad de una manera más positiva y agradable...pero quiero decirte que ese discurso del CONTROL como solución es **MENTIRA**, más que todo se ha creado por coaches de salud mental que realmente no tienen las bases fundamentales.

LA VERDAD ES QUE

En el control está el **problema** y en esta guía quiero que cambies un poco ese deseo por controlar que es lo que nos lleva a la frustración.

Dime cuantas veces haz dicho a tu mente...."deja de pensar en él" o "no pienses es esto", y terminas siguiendo en la cadena de pensamientos que te lleva a eso que no quieres en tu mente? Hagamos el ejercicio, si te digo...."no pienses en el elefante rosado"...cuéntame **en que pensaste?**

Si, lo sé. En un elefante rosado que seguramente no hubieras tenido en mente si no hubiera despertado el input para que llegara allí.

Es claro que es de humanos intentar controlar nuestros pensamientos y emociones desagradables, lo cual, **paradójicamente**, puede intensificar nuestro sufrimiento en lugar de aliviarlo. Esto pues al intentar suprimir o evitar pensamientos que lleven a experiencias internas desagradables como la ansiedad, la tristeza o el miedo, estamos invirtiendo una gran cantidad de energía en una lucha interna que rara vez es efectiva.

Este esfuerzo de control puede llevarnos a limitar nuestra vida y oportunidades de crecimiento personal. El autor del libro que siempre recomiendo a mis pacientes llamado **“La trampa de la felicidad”** sugiere que este enfoque de control es parte de la trampa de la felicidad, donde creemos erróneamente que necesitamos eliminar el malestar para ser felices. En lugar de luchar contra nuestras emociones, el autor propone la aceptación y el compromiso como alternativas más **saludables**.

La aceptación implica permitirnos sentir nuestras emociones sin juzgarlas ni intentar eliminarlas, mientras que el compromiso consiste en actuar de acuerdo con nuestros valores, incluso en presencia de emociones difíciles.

Este cambio de perspectiva **nos libera** de la batalla constante contra nosotros mismos y nos permite vivir de manera más plena y auténtica. La búsqueda de control sobre nuestras emociones desagradables es un camino hacia más sufrimiento, y al aceptar y convivir con estas emociones, podemos encontrar una forma más efectiva de alcanzar la verdadera felicidad y bienestar.

EL OBJETIVO FUNDAMENTAL DE ESTA GUIA ES QUE APRENDAMOS A SOLTAR ESE CONTROL.

El deseo de controlar nuestras emociones y pensamientos es una respuesta natural al malestar y la incertidumbre. Sin embargo, como ya estamos aprendiendo este control excesivo puede llevar a un ciclo de insatisfacción y estrés, limitando nuestra capacidad de experimentar una vida plena y auténtica.

La mente humana está diseñada para **interpretar y analizar**, pero también para **crear patrones** de pensamiento que pueden atraparnos en un ciclo de preocupación y autocrítica. **Soltar el control desde el área cognitiva significa aprender a cambiar nuestra relación con nuestros pensamientos y emociones**, permitiendo que fluyan sin aferrarnos a ellos o tratar de manipularlos.

Este proceso requiere prácticas y estrategias específicas que nos ayuden a desarrollar una mayor flexibilidad mental y emocional. En el siguiente capítulo, te comparto una de las técnicas que puede ayudarte a lograr este **cambio transformador**.

Antes de hacerlo quiero decirte, **TRANQUI** si al leer sientes que es confuso...Realmente no necesitas ya mismo entender absolutamente todo, a mí me tomo 5 años de carrera lograr comprenderlo, así que espero lo leas con una energía de calma y abierta a que es una guía intermedia, la información que te estaré brindando es sustentada y **es con la que muchos psicólogos del mismo enfoque que yo trabajo, usan en sus pacientes**.

CAPITULO 3

Baja el poder de tus pensamientos con esta herramienta

Hay varias técnicas, pero yo en esta guía quiero darte una que aplico yo en mi vida y que realmente considero ha cambiado la manera en que percibo mi presente. La técnica de **defusión cognitiva** <3

La defusión cognitiva es una **técnica poderosa** que nos ayuda a cambiar nuestra relación con nuestros pensamientos y emociones, reduciendo su poder sobre nosotros y permitiéndonos vivir de manera más **libre y auténtica**.

Derivada de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), (que es la que más resuena conmigo y la que más me siento cómoda usando) la defusión cognitiva nos enseña a ver nuestros pensamientos como **eventos temporales** y no como verdades absolutas que dictan nuestra realidad. En lugar de fusionarnos con nuestros pensamientos y dejar que nos controlen, aprendemos a observarlos desde una perspectiva más distanciada y objetiva.

¿Qué es la Fusión Cognitiva?

Para entender la defusión cognitiva, primero es importante comprender qué es la fusión cognitiva.

La fusión cognitiva ocurre cuando nos identificamos completamente con nuestros pensamientos y los vemos como la verdad absoluta. Por ejemplo, si pensamos "soy un fracaso," no solo tenemos el pensamiento, sino que también creemos en él y actuamos en consecuencia.

Este proceso de fusión nos atrapa en un ciclo de autocrítica y negatividad, limitando nuestras acciones y nuestro potencial para el bienestar.

¿Cómo Funciona la Defusión Cognitiva?

La defusión cognitiva nos ayuda a romper este ciclo al enseñarnos a ver nuestros pensamientos como simples palabras o imágenes mentales, sin necesariamente creer en ellos ni actuar en base a ellos.

Te compartiré algunas formas de defusión, sin embargo me gusta aclarar que en sesión damos mucho más ejemplos y formas de defusión ya que a algunas personas les facilita más unas que otras... pero bueno aquí van <3 :

Etiquetado de Pensamientos:

Una de las prácticas básicas de la defusión cognitiva es etiquetar nuestros pensamientos en lugar de identificarnos con ellos. Por ejemplo, en lugar de decir "soy un fracaso," de ahora en adelante vas a decir "estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso." Este simple cambio de lenguaje nos ayuda a crear una distancia entre nosotros y nuestros pensamientos, reduciendo su impacto emocional.

Visualización de Pensamientos:

Otra técnica es visualizar nuestros pensamientos como objetos separados de nosotros. Podemos imaginar que nuestros pensamientos son hojas flotando en un río, nubes pasando por el cielo, o coches pasando por una carretera. Al visualizar nuestros pensamientos de esta manera, aprendemos a observarlos sin aferrarnos a ellos ni dejarnos llevar por ellos.

Uso de Metáforas:

Las metáforas son herramientas útiles para ilustrar el concepto de defusión. Una metáfora común es la del "monstruo en el autobús." Imagina que estás conduciendo un autobús y tus pensamientos negativos son monstruos que suben al autobús e intentan asustarte.

En lugar de luchar contra ellos o tratar de echarlos, simplemente sigues conduciendo, reconociendo que están allí, pero sin dejar que te detengan.

Repetición de Palabras:

Otra técnica de desfusión es repetir una palabra o frase negativa en voz alta hasta que pierda su significado y poder. Por ejemplo, si tienes el pensamiento "soy inútil," repite la palabra "inútil" en voz alta una y otra vez hasta que se convierta en un sonido sin sentido. Esta repetición nos ayuda a ver que las palabras son solo construcciones mentales que no tienen que definirnos.

Mindfulness de Pensamientos:

La práctica de mindfulness o atención plena también se integra en la desfusión cognitiva. Mindfulness nos enseña a observar nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos ni reaccionar automáticamente. A través de la atención plena, podemos notar nuestros pensamientos como eventos temporales que surgen y desaparecen, en lugar de verdades permanentes. Esta práctica nos ayuda a desarrollar una mayor conciencia y aceptación de nuestros procesos mentales.

Beneficios de la Desfusión Cognitiva

La desfusión cognitiva ofrece numerosos beneficios para nuestra salud mental y bienestar. Al cambiar nuestra relación con nuestros pensamientos, podemos:

- **Reducir el Estrés y la Ansiedad:** Al aprender a observar nuestros pensamientos sin reaccionar a ellos, podemos reducir la carga emocional que estos pensamientos suelen llevar. Esto disminuye los niveles de estrés y ansiedad, permitiéndonos enfrentar los desafíos de la vida con mayor calma y equilibrio.
- **Mejorar la Autoestima:** La desfusión cognitiva nos ayuda a identificar y desafiar los pensamientos negativos sobre nosotros mismos. Al ver estos pensamientos como eventos temporales en lugar de verdades absolutas, podemos mejorar nuestra autoimagen y aumentar nuestra autoestima.
- **Aumentar la Flexibilidad Psicológica:** La desfusión cognitiva fomenta una mayor flexibilidad psicológica, permitiéndonos adaptarnos mejor a las circunstancias cambiantes y actuar de manera coherente con nuestros valores. Esta flexibilidad nos ayuda a tomar decisiones más conscientes y efectivas.

- Fomentar la Resiliencia: Al reducir el poder de los pensamientos negativos, la defusión cognitiva nos permite enfrentar las adversidades con mayor resiliencia. Podemos aceptar nuestras experiencias internas sin dejarnos abrumar por ellas, lo que nos ayuda a recuperarnos más rápidamente de los contratiempos.

LA DEFUSIÓN NO CONTROLA EL PENSAMIENTO, SOLO TE RECUERDA LO QUE ES, LENGUAJE QUE TU MISMA CREAS Y AL ENTRENARLO DE MANERA ADECUADA LOGRARÁS DISMINUIR EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS SOBRE TI Y HACER DE TU MENTE TU MAYOR ALIADA

Si les soy sincera la defusión ha sido mi mayor aliada cuando mi mente me quiere jugar una historia que crea como un hecho de la realidad...A mi en lo personal el que más me funciona es anteponer a ese pensamiento que me genera malestar la frase “estoy teniendo el pensamiento de”.

Espero realmente encuentres una de las formas de defusión que resuena más contigo...recuerda que esto se realiza por medio de un acompañamiento, para resultados más pronto.

¡Es también por ello que....!

Si resuena iniciar este camino de autoconocimiento de **nuestra mano**, quiero decirte que tendrás el beneficio de acceder a tu

SESIÓN DE CONOCIMIENTO con tarifa 2023

esto ya que, el hecho de que estes leyendo esto, me dice que eres alguien que desea conocerse a si mismo y obtener claridad dentro de la confusión...Es admirable

CLICK AQUÍ PARA
RESERVAR

