

## PENSAMIENTOS IRRACIONALES

"El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos, sino por la visión que tiene de ellos".

Epicteto.

"Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto".

Henry Ford.

No son las cosas que nos ocurren, las jugadas que nos hacen los amigos, o la mala suerte que creemos que nos acompaña lo que nos hace infelices. Lo que realmente nos hace infelices son nuestros pensamientos, la forma en que interpretamos esas cosas que nos ocurren y el mundo en general. Nuestras creencias condicionan la percepción que obtenemos de todo.

Piensa en las personas que te rodean, analiza objetivamente su vida y verás que la gente más feliz no tiene por qué ser aquella a la que todo le ha salido bien: encontrarás gente equilibrada que ha tenido grandes desgracias, que ha recibido palos, que no siempre ha sido comprendida... y encontrarás personas infelices a las que, vistas desde fuera, parece que todo les sonríe. ¿Por qué?

Porque durante nuestra vida estamos continuamente hablándonos a nosotros mismos, dándonos órdenes, interpretando las cosas que pasan... o sea, pensando. Ese proceso está ahí de forma permanente, y por eso lo que nos llega dentro no es el mundo, sino aquello en lo que yo he convertido el mundo al interpretarlo, analizarlo...

Es decir, son tus propios pensamientos, dirigidos y controlados por ti, los que te crean ansiedad, tristeza, mal humor y depresión. Y también son tus propios pensamientos, dirigidos y controlados por ti, los que te van a crear tranquilidad, alegría, buen humor y ganas de vivir.

Así que vamos a cambiar nuestra forma de pensar para que nos lleve a estar mejor. Vamos a utilizar la cabeza para lo que realmente nos tiene que servir: para ser más felices.

Aquí tienes el tipo de ideas que nos fastidian y que hacen que nuestra mente filtre la realidad y la convierta siempre en negativa, o sea, el tipo de ideas irracionales que nos hacen infelices. Tu primer trabajo es analizarte y ver cuándo caes en ellas:

1. PENSAMIENTO SUPERMÁN: Para considerarse valioso, se debe ser muy competente, casi perfecto y capaz de lograr cualquier cosa en todas las áreas posibles. Mi valor como persona depende de cuánto consiga y realice.
2. PENSAMIENTO BEST SELLER: Una necesidad extrema de todo ser humano adulto es el amor y la aprobación de todas las personas significativas que hay a su alrededor. Tengo, por tanto, que esforzarme mucho por agradar a todos, porque si no lo hago, me abandonarán o me rechazarán.
3. PENSAMIENTO INQUISICIÓN Ciertas personas son malvadas, infames y viles y debe culpárselas y castigárselas duramente por su maldad.
4. PENSAMIENTO NIÑO MIMADO: Es horrible y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan como a uno le gustaría que fuesen.

5. PENSAMIENTO DESTINO INEVITABLE: La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca influencia, o ninguna, para controlar sus penas y sufrimientos. No tengo control sobre lo que me pasa, sobre lo que pienso o sobre lo que siento.

6. PENSAMIENTO PELÍCULA DE SUSPENSE: Si algo es desconocido o incierto, uno debería sentirse terriblemente preocupado y ansioso por ello y pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra.

7. PENSAMIENTO AVESTRUZ: Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida que afrontarlas.

8. PENSAMIENTO BEBÉ: Se puede depender de los demás, porque se necesita alguien más fuerte en quien confiar.

9. PENSAMIENTO TESTARUDO: La historia pasada de uno es un determinante decisivo de su conducta actual, y algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole siempre.

10. PENSAMIENTO ABNEGADO: Uno debe preocuparse mucho por los problemas y preocupaciones de los demás. Está mal ser egoísta.

11. PENSAMIENTO ORDENADOR: Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y es catastrófico no encontrarla.

12. PENSAMIENTO ROSA: Las personas somos frágiles y nunca deberíamos sufrir daño alguno. Por lo tanto, yo nunca debería hacer daño a nadie.

13. PENSAMIENTO TELENUELA: El amor es perfecto y la relación ideal existe realmente.