

Nunca estoy enojado por la razón que creo.

martes, 17 de junio de 2014 01:10 p. m.

Nunca estoy disgustado por la razón que creo.

No hay disgustos pequeños. Todos perturban mi paz mental por igual.

Este ejercicio es parecido a los anteriores. Hacerlo tres o cuatro veces al día.

Piensa durante un minuto más o menos y trata de identificar las diferentes formas de disgustos que te estén perturbando, no haciendo caso de la relativa importancia que tal vez les atribuyas.

Examina tu mente en busca de lo que crees son las "causas" del disgusto, y las formas de disgusto que, según tú, resultan de ellas.

- Esta idea, al igual que la anterior, puede aplicarse a cualquier persona, situación o acontecimiento que creas que te está causando dolor.
- Aplícala específicamente a lo que, según tú, es la causa de tu disgusto, y usa, para describir el sentimiento, el término que te parezca más preciso.
- El disgusto puede manifestarse en forma de miedo, preocupación, depresión, ansiedad, ira, odio, celos o un sinnúmero de otras formas, y cada una de ellas se percibirá como algo diferente.
- Aplicar la misma idea a cada una de ellas por separado es el primer paso que te lleva a reconocer finalmente que todas ellas son lo mismo.

Al aplicar la idea de hoy a lo que percibas como la causa específica de cualquier forma de disgusto, usa el nombre del disgusto de que se trate, así como la causa que le atribuyes.

Por ejemplo:

No estoy enojado con _____ por la razón que creo.

No tengo miedo de _____ por la razón que creo.

No estoy preocupado acerca de _____ por la razón que creo.

No estoy deprimido acerca de _____ por la razón que creo.