

Estoy disgustado porque veo algo que no está ahí

miércoles, 9 de julio de 2014 09:46 a. m.

Primero definamos que la palabra disgustado la vamos a utilizar como un comodín de sentimientos/acciones. Ejemplo:

Ira, miedo, preocupación, depresión, enojo, etc.

La idea de los ejercicios continúa en la misma forma que los recientes:

- 1) Pensar lo que me hace sentirme así
- 2) Utilizar ese sentimiento como base del ejercicio
- 3) Hacerlo dos veces por día
- 4) Un minuto máximo cada vez

Estoy <enfadado> con _____ porque veo algo que no está ahí.

Estoy <preocupado> acerca de _____ porque veo algo que no está ahí.

Aplicar a cualquier cosa que parezca disgustarte

Para efectos del ejercicio hay que tomar en cuenta que:

- 1) No hay disgustos pequeños. Todos perturban mi paz mental por igual.
- 2) No puedo conservar esta forma de disgusto y al mismo tiempo desprenderme de las demás.

Para efecto de este ejercicio, todos estos disgustos son iguales, no hay unos mayores que otros. No hay que preferir unos sobre otros.