

Conectar Tus Pensamientos Con Tus Sentimientos

Objetivo

Generar conciencia de cómo tus pensamientos negativos pueden influir en tus sentimientos, rastreando su conexión.

Lo Que Debes Saber

Si has estado practicando el observar y clasificar tus pensamientos, especialmente tus pensamientos negativos, sin duda has notado que ciertas líneas de pensamiento pueden generar ciertos sentimientos difíciles. Los pensamientos negativos habituales pueden hacernos sentir solos, inútiles, tristes, enfadados, frustrados, irritados, ansiosos o asustados, a veces de forma leve, a veces de forma intensa.

Una de las claves para liberarse de las adicciones es mejorar la relación entre los pensamientos y los sentimientos. Estás aprendiendo a ser consciente de esa conexión; es decir, estás aprendiendo a parar, observar y reflexionar sobre tus pensamientos. Felicidades. Ahora veremos el siguiente paso: conectar tus pensamientos con tus sentimientos.

Qué Hacer

En este ejercicio, añadirás el sentimiento o los sentimientos a la cadena que has estado trabajando. Registra durante la próxima semana cualquier situación en la que te sientas provocado a consumir drogas o alcohol, lo hagas o no. La cadena de acontecimientos suele producirse de forma rápida y subconsciente. Notar y registrar las conexiones es un acto de empoderamiento personal. Estás diciendo: "No soy sólo una víctima de circunstancias que están fuera de mi control. Puedo llegar a conocerme a mí mismo y aprender a hacerme cargo de los comportamientos que se derivan de mis pensamientos y sentimientos."

Fecha/Lugar	Situación	Pensamiento habitual	Tipo de pensamiento	Sentimiento	Reflexión
Ejemplo: <i>Los viernes después del trabajo</i>	<i>Pasé por una tienda de licores de camino a casa, tuve ganas, compré dos licores, me emborraché</i>	<i>Me merezco un descanso. Ha sido una semana dura. Se sentirá muy bien.</i>	<i>Sentirse con derecho, buscar el placer, autocomplacencia</i>	<i>Enojo, frustración, estrés, resentimiento, tristeza</i>	<i>El viernes estoy muy estresado. Puedo ver por qué recurro al alcohol como recompensa, pero luego me siento avergonzado y culpable.</i>

Reflexiones Sobre Este Ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
