

Dr. Alexander Rúa y Dra. Dóricy Esquilín

Coach de Matrimonios

www.dlcconsultantsinc.com

dradorily@dlcconsultantsinc.com

(407)- 719-2472

10 PENSAMIENTOS TÓXICOS

Cuando “escuchamos” nuestros pensamientos, nos damos cuenta que alguno de éstos son tóxicos (dañinos y venenosos). A diario éstos aterrizan en nuestra mente desarrollando una guerra interior la cual muchas veces no sabemos cómo ganar. Es importante detenernos a examinar si nuestros pensamientos son tóxicos. A continuación, te doy algunos ejemplos:

-Yo sé más que los demás (egocentrismo).	-Para sobrevivir necesito de los demás (co-dependencia)
-Nadie me ama como yo amo.	-Si los demás no tienen, no es mi problema. (egoísta)
-No tengo porque perdonar si otro me hirió.	-No sirvo para nada (baja auto-estima).
-Nunca saldré hacia adelante.	- Solo a mí me pasan estas cosas (pesimista)
-Yo soy el culpable de todo lo que me sucede. (auto castigo)	-Nací para sufrir (víctima).

¿Cómo trabajamos con nuestros pensamientos tóxicos?

1. Identifica de donde nacen los pensamientos que están invadiendo tu mente (del pasado o del presente).
2. Busca herramientas con las cuales contrarrestar los pensamientos tóxicos (lectura, música, conversaciones sanas).
3. Rodéate de gente positiva que te motive al crecimiento personal.
4. Identifica las fuentes de donde provienen los pensamientos tóxicos (redes sociales, de otras personas, de malas enseñanzas, de experiencias adversas).
5. Escoge cuidadosamente lo que vez, lees, escuchas, y con quien te relacionas.

La palabra de Dios dice en Romanos 12.2:

No os conforméis a este siglo... sino transformaos por medio de la **renovación de vuestro entendimiento**, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

¿Qué pensamientos tóxicos están invadiendo tu mente hoy y que harás para vencerlos?

-Dra. Dóricy