

**Título:** Ordene Su Mente: Cómo Dejar de Preocuparse, Aliviar la Ansiedad y Eliminar el Pensamiento Negativo.

**Autor:** SJ Scott, Barrie Davenport

**Palabras clave:** Ordenar, acciones, pensamientos, recuerdos, relaciones, control de emociones.

### **Visión general**

¿Es usted culpable de pensar demasiado, lo que regularmente arruina su día? ¿Te encuentras en una rueda de pensamientos de hámster, dictando tus acciones y haciendo que frunzas el ceño más de lo que sonríes? ¿Todo parece abrumador y demasiado? Si es así, ¡la respuesta está a punto de llegar! Los autores más vendidos SJ Scott y Barrie Davenport le dan todas las respuestas, ¡y mucho más!

Siguiendo los consejos y ejercicios de Ordene Su Mente, estarás en la vía rápida hacia la paz y la serenidad, y con una sonrisa segura en tu rostro.

#### **1. Sus pensamientos tienen el poder de determinar Sus acciones.**

Según Marco Aurelio, “se necesita muy poco para tener una vida feliz; está todo dentro de ti, en tu forma de pensar”. Esto significa que sus pensamientos tienen el poder de dictar sus acciones.

Todos tenemos pensamientos negativos a veces, es imposible esperar pasar por la vida en una burbuja constante de positividad; ¡esto no es una película de Disney! La clave es poder reconocer estos pensamientos negativos y evitar sentirse abrumado por ellos. Si puede hacer eso, puede evitar el impacto en su salud mental y bienestar general.

Los pensamientos son una parte natural de la vida, son tu monólogo interior y están ahí todo el tiempo, seas consciente de ellos o no. Nuestros autores sugieren detenerse por un segundo y tomar conciencia de sus pensamientos; pronto verá cómo se suman a un flujo constante de charla.

El problema es que estos pensamientos a menudo pueden dictar sus acciones en la vida, provocando que pierda oportunidades o tome un paso en falso. Este parloteo constante dentro de su cabeza puede distraerlo del aquí y ahora. Puede pensar que la respuesta es detener el ciclo constante, pero eso es imposible; los pensamientos están ahí por una razón. Cuanto más intente detenerlo, más se dará a conocer. En cambio, lo que debe hacer es aprender a controlar sus pensamientos y reformularlos. Tiene más control del que cree, y eso es lo que le enseñará este libro.

#### **2. Los seres humanos están programados hacia la negatividad**

El cerebro humano tiene alrededor de 100 billones de neuronas, y hay más dentro de la médula espinal. Se cree que los vínculos entre estas neuronas (llamadas sinapsis) suman alrededor de 100 trillones. Con eso en mente, ¿cómo se supone que debe controlar los

pensamientos que son generados por todas estas complicadas estructuras? ¡Con mucho desorden!

Como ser humano, es mucho más fácil ser negativo que positivo. Nuestros autores llaman a esto el "sesgo de negatividad". El Dr. Rich Hanson, Senior Fellow del Greater Good Science Center en Berkeley tiene un buen punto que destacar: "El cerebro es como velcro para las experiencias negativas, pero teflón para las positivas". ¡Esto lo resume perfectamente! Saltamos directamente hacia lo negativo y pasamos por alto la alta probabilidad de que la situación sea más positiva de lo que pensamos.

"Tu mente es la base de todo lo que experimentas y de cada contribución que haces a la vida de los demás. Dado este hecho, tiene sentido entrenarlo" ~ Barrie Davenport.

Es posible entrenar a su cerebro para que sea más positivo a través de un ejercicio llamado reencuadre. Hablaremos de esto con más detalle en breve. El problema es que si está atrapado en un marco mental negativo, también está atrapado en un ciclo de bajo estado de ánimo y ansiedad. La clave para una vida más feliz es, por lo tanto, ordenar su mente, ganar control y replantear sus pensamientos hacia el lado positivo.

### **3. ¿Por qué estamos mentalmente abarrotados?**

Hay muchas razones para el desorden mental, pero nuestro estilo de vida juega un papel muy importante. El estrés es una parte importante de la vida diaria en estos días. Nuestros autores señalan el caso de Dan Harris, un presentador de noticias de ABS, quien pasó a escribir un libro llamado 10% Más feliz. Harris no tenía idea de que estaba sufriendo un estrés severo, hasta que todo se volvió demasiado y tuvo un ataque de pánico total, en vivo por Televisión Nacional.

También tenemos demasiadas opciones en estos días, algo a lo que nuestros autores se refieren como la "paradoja de la elección". Por supuesto, tener libertad y muchas opciones es algo maravilloso, pero demasiado puede causar pensar demasiado, lo que conduce a la ansiedad. Esto incluso va tan lejos como ir de compras al supermercado; ¿cómo se supone que debe tomar una decisión rápida sobre el tipo de azúcar que comprar cuando hay seis tipos diferentes?

"Una mayor elección conduce a una mayor ansiedad, indecisión, parálisis e insatisfacción" ~ SJ Scott.

El hecho de que nuestras mentes estén programadas hacia la negatividad tampoco ayuda.

### **4. La importancia de la respiración**

Una de las mejores herramientas que tenemos a nuestra disposición en términos de controlar los pensamientos y aliviar el pensamiento excesivo "en el momento" está dentro de ti ahora mismo: tu respiración. Respiramos alrededor de 20.000 veces todos los días, pero ni siquiera nos damos cuenta, porque su cuerpo hace el trabajo. La cuestión es que puede tomar el control de su respiración y, por lo tanto, controlar sus pensamientos. Cuando está entrando en pánico y pensando demasiado, es probable que su respiración sea superficial y no llegue hasta

el diafragma; puede controlar esa respiración, hacerla más lenta y profunda, y calmar sus pensamientos.

En pocas palabras, la respiración juega un papel importante en ayudar cuando está estresado, ansioso o en una rutina de pensamientos excesivos. Las mejores formas de trabajar con esto incluyen:

- Siéntese derecho y no se encorve. Al sentarse, permitirá que el oxígeno llegue a donde necesita ir, y puede ayudar en el proceso respirando mentalmente en esas áreas particulares.
- Respire por la nariz y no por la boca. Su nariz tiene un sistema de defensa incorporado que filtra las toxinas y el aire que está demasiado frío.
- Utilice la respiración abdominal, es decir, empuje el estómago hacia afuera lentamente cuando inhale y deje que se desinfla cuando exhale.
- Conozca la diferencia entre respiración superficial y respiración diafragmática. La respiración superficial termina justo en el pecho, mientras que la respiración diafragmática es mucho más profunda y más beneficiosa.

La próxima vez que desee separarse de los pensamientos que no son útiles o negativos, dirija su atención hacia adentro y desacelere su respiración, haciéndola más profunda al mismo tiempo. Pronto notará que recupera el control.

## **5. Por qué debería probar la meditación**

La mayoría de las personas ponen los ojos en blanco cuando escuchan la palabra "meditación", pero no se trata solo de cantar y sentarse en la posición del loto si no quieres que sea así. La meditación puede ser tan simple como mantener la calma y dirigir sus pensamientos hacia adentro durante un corto período de tiempo. Deepak Chopra dijo que "la meditación no es una forma de aquietar la mente. Es una forma de entrar en el silencio que ya está ahí, enterrado bajo los 50.000 pensamientos que la persona promedio piensa todos los días".

"La meditación se parece mucho a hacer repeticiones en un gimnasio. Fortalece el músculo de la atención" ~ Barrie Davenport.

Hay muchos tipos diferentes de meditación, y realmente se trata de encontrar lo que funciona para ti. Sin embargo, la forma más sencilla de comenzar es sentarse en un lugar tranquilo y cómodo, y concentrarse solo en su respiración. A medida que las distracciones entren en su cerebro, simplemente aléjelas. Si lo convierte en parte de su rutina el practicar esto a diario, notará las diferencias. Un estudio de la Universidad de Washington mostró que la meditación es extremadamente útil para aumentar la productividad y la concentración. Otros estudios también han demostrado que la meditación es útil para reducir los niveles de estrés.

## **6. Reformular los pensamientos y su mente**

El cerebro humano es capaz de pensar de manera crítica y creativa, pero los pensamientos no invitados no hacen más que causar estrés y desordenar la mente. Esto puede superarse

fácilmente aprendiendo a replantear sus pensamientos, pero ciertamente requiere tiempo y esfuerzo.

Reencuadrar implica ser consciente de los pensamientos que tiene y aprender a separarse de ellos. Darle un nombre a los pensamientos ayuda; en lugar de pensar "Estoy tan ocupado, nunca voy a terminar todo", dele la vuelta a "Estoy pensando que no voy a terminar todo".

Otra opción es decir "no" en voz muy alta y visualizar una barrera entre usted y el pensamiento, por ejemplo, una pared grande, o podría imaginarse colocándola en una caja y cerrándola con llave. A otras personas les resulta útil colocar una banda elástica en la muñeca y, cuando aparezca un pensamiento negativo, simplemente rompa la banda.

La mayoría de la gente tiene un disparador. Averiguar cuál es su disparador del pensamiento negativo es la mejor manera de evitarlo. Haga una lluvia de ideas y escriba cuáles son realmente sus desencadenantes. ¡Distraiga su mente y manténgase ocupado si todo lo demás falla!

## **7. Por qué los valores fundamentales son vitales para el establecimiento de objetivos**

Identificar lo que es realmente importante para usted en su vida le ayudará a controlar sus pensamientos. Muchas personas luchan por comprender cómo funciona esto, pero al saber cuáles son sus valores fundamentales, puede concentrarse en las cosas que son realmente importantes y eliminar las que no lo son, las que le causan estrés. Sus valores fundamentales también actuarán como una medida de yarda en la vida, y sus elecciones y sus decisiones generales se tomarán contra ellos.

En pocas palabras, saber cuáles son sus valores fundamentales le ayuda a despejar su mente de las cosas que son innecesarias y una pérdida de tiempo. También lo ayudan a ser quien realmente eres.

Además, conocer sus valores fundamentales le ayuda a establecer metas en su vida. Sin metas, vamos a la deriva de un lugar a otro, sin lograr nada y sin saber realmente cómo se siente la verdadera felicidad. Tener metas no significa que esté viviendo en el futuro, porque todos sabemos que tener la cabeza unos años frente a nosotros es una vía rápida para no estar presente en el aquí y ahora. Sin metas y planes, la vida va a suceder de todos modos; la diferencia es que, cuando tiene planes, tiene más posibilidades de llegar a donde quiere estar. Por supuesto, existe una diferencia entre pensar en el futuro y hacer planes, y preocuparse por ello innecesariamente. Como dijo una vez Abraham Maslow, un famoso psicólogo: "la capacidad de estar en el momento presente es un componente importante del bienestar mental".

Asegúrese de que los objetivos que establezca sean INTELIGENTES:

- Específicos
- Medibles
- Alcanzables
- Relevantes

- De duración determinada

Sus metas también deben conectarse fácilmente con las cosas que ama y disfruta en la vida, de lo contrario, ¿cuál es el punto? Con cada objetivo que logre, se sentirá empoderado y con más confianza, especialmente en lo que respecta al trabajo.

## **8. Los problemas de relación son la vía rápida hacia la miseria**

Es un hecho común que los problemas de relación son una de las mayores razones de infelicidad en nuestras vidas. Es imposible pasar por la vida sin experimentar problemas en esta área, pero si descubre que constantemente tiene problemas similares con la misma persona, es hora de evaluar si merece permanecer en su vida. Nunca te sientas culpable por sacar a una persona de tu vida si te causa miseria constante.

Un estudio extenso, llamado El Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto, encontró que las personas que se enfocaban en las relaciones y conexiones dentro de un círculo social eran mucho más felices y saludables que aquellas que se enfocaban más en los logros. Por supuesto, esto significa cosechar relaciones saludables y felices, cuyas características incluyen:

- Dar prioridad a la relación o convertirla en una prioridad
- Tener líneas de comunicación abiertas
- Ser capaz de lidiar con los problemas de manera saludable.
- Confianza y respeto por ambas partes
- Pasatiempos e intereses compartidos
- Intimidad inteligente y emocional
- Poder aceptar y perdonar
- Fisicalidad e intimidad en las relaciones románticas.

Si descubre que tiene problemas con ciertas relaciones en su vida, primero debe mirar dentro de sí mismo. No sirve de nada intentar cambiar a otra persona, no funcionará. Solo tiene el poder de controlar sus reacciones ante ellos.

## **9. Cómo estar más presente**

¿Alguna vez ha salido con un amigo o pareja y ha pasado una gran cantidad de tiempo en su teléfono, sin prestarle atención ni a nada de lo que sucede a su alrededor? Es molesto, ¿no? Estamos tan constantemente “conectados” estos días que estar presente es un componente de vital importancia en las relaciones saludables y felices. Un estudio de la Universidad de Carolina del Norte encontró que las parejas que practicaban con regularidad la atención plena, por ejemplo, estar presentes en el momento, rápidamente vieron grandes mejoras en su relación.

Aprender a "escuchar" de verdad es algo que todo el mundo debe hacer. Escuchar con empatía no es tan difícil como parece, pero marcará una gran diferencia en sus relaciones. Pruebe estos pasos:

- Permita que la otra persona se haga cargo de la conversación y preste toda su atención
- No interrumpa, incluso si quiere hacer un punto válido
- En los momentos adecuados, haga preguntas abiertas y diseñadas para que hablen y se abran más
- No saque conclusiones sin haber escuchado todo
- Una vez que hayan terminado de hablar, repita los puntos principales de lo que escuchó

Al hacer esto, está en el momento, presente con esa persona y, como resultado, sus relaciones se fortalecerán. Otros métodos que puede probar incluyen evitar la autocondena al hablar y evitar hacer comentarios negativos sobre otras personas. Como resultado, esto hace que los demás piensen que eres una persona negativa. También puede probar la meditación de bondad amorosa, que los científicos de la Universidad de Stanford encontraron muy útil para ayudar a aumentar las conexiones dentro de un entorno social. Esto implica enviar pensamientos y palabras positivas a otras personas.

El último punto a destacar en términos de estar presente y mejorar sus relaciones es evitar hacer comparaciones con otras personas. Esto reduce su autoestima y daña su perspectiva. Las redes sociales han hecho que sea muy fácil compararnos con la riqueza de los demás, pero la realidad de sus vidas también es a menudo una ilusión. Intente desarrollar una actitud de "vaso medio lleno" y agradezca lo que hay dentro del vaso.

## **10. Dile adiós al pasado**

Las relaciones pasadas y los eventos del pasado pueden dañar fácilmente las relaciones aquí y ahora, pueden ayudar a cultivar una perspectiva generalmente negativa. Las palabras dichas en el pasado pueden quedarse con nosotros durante años, y cuando los sentimientos no se resuelven, pueden infectarse y causar grandes heridas abiertas. La conclusión es que si quiere estar presente y mejorar las relaciones que tiene en el aquí y ahora, debe despedirse de todo lo que sucedió en el pasado, despejar su mente y dejarlo ir.

Resuelva todo lo que pueda, desafíe su versión de los hechos y examine si se podría haber hecho algo de manera diferente y qué puede aprender para el futuro. Finalmente, ofrece un perdón total. Esto no tiene por qué ser directamente para la persona, simplemente puede ser en su propia mente, lo que le permite cerrar la situación y seguir adelante.

## **11. Cuándo es el momento de dejar ir**

Habrán momentos en la vida en los que tendrá que dejar ir a ciertas personas, simplemente porque le están causando más infelicidad que felicidad. Por supuesto, esto puede doler,

especialmente si hay fuertes sentimientos adjuntos a esa persona, pero nuestros autores afirman que si alguien le está causando cualquiera de las siguientes situaciones, es hora de dejarlo ir:

- Abuso de cualquier tipo, como físico, emocional o verbal
- Deslealtad de forma constante y mentiras a menudo
- Integridad que, en el mejor de los casos, es cuestionable
- Negatividad la mayor parte del tiempo
- Ser emocionalmente inmaduro y utilizar tácticas de manipulación emocional
- Cualquier problema de salud mental y adicción no diagnosticado o resuelto
- Falta de voluntad para comunicarse

A veces, una relación no tiene ningún efecto tóxico en particular, simplemente sigue su curso y ya no ofrece felicidad. Nunca debe sentirse culpable por esto, pero debe asegurarse de sacar a alguien de su vida de la manera correcta, por ejemplo, con una conversación cara a cara, dándole a la otra persona el cierre que necesita. Piense en cómo le gustaría que le hicieran esto.

## **12. Cómo ordenar su casa**

Su hogar debe ser un lugar de paz y serenidad, un lugar al que pueda ir al final de un largo día y sentirse seguro y protegido. Sin embargo, la mayoría de nosotros nos enfocamos en coleccionar “cosas” que abarrotan nuestro espacio y dificultan la relajación. Nos obsesionamos con la colección de artículos sin sentido y pasamos nuestro tiempo en las redes sociales, perdiéndonos el aquí y ahora. En palabras de William Morris, “no tengas nada en tu casa que no sepas que sea útil, o que creas que es hermoso”.

El desorden visual y físico tiene un efecto negativo en el cerebro y dificulta la concentración. El Instituto de Neurociencia de la Universidad de Princeton realizó un estudio que demostró que si su entorno general está lleno de desorden, no podrá concentrarse ni relajarse.

Por lo tanto, ordenar su hogar debe ser una prioridad y se puede hacer en incrementos de 10 minutos todos los días. Al organizarse y hacer esto por etapas, progresará constantemente, lo que ayudará a despejar su mente a medida que avanza.

## **13. Es hora de una desintoxicación digital**

La mayoría de la gente escucha la frase "desintoxicación digital" y entra en pánico inmediatamente. Lo que debe recordar, sin embargo, es que hubo un tiempo antes de las redes sociales, ¡y todos sobrevivieron muy bien! Piense en la cantidad de tiempo que pasa en sus dispositivos digitales, por ejemplo, su teléfono, computadora portátil, tableta, dispositivos

de juego, etc. Luego, observe cómo eso lo aleja del aquí y ahora, lo que le impide pasar un tiempo valioso con sus seres queridos y tener experiencias reales.

Nuestros autores sugieren tener una hora de tiempo libre digital todos los días y, en lugar de hacer algo "encendido", recurrir a un pasatiempo manual, como leer un libro, dibujar, hacer algo o tocar un instrumento musical.

También podría pensar en ordenar sus dispositivos reales. Si trabaja en una computadora portátil y está llena de archivos sin usar, su cerebro no podrá concentrarse o concentrarse en la tarea en cuestión. Deshágase de cualquier archivo que no necesite y tenga un sistema que le ayude a almacenar y encontrar cosas fácilmente.

#### **14. Simplifica todo**

Todos estamos tan concentrados en marcar las cosas de nuestras listas de tareas pendientes y apresurarnos de una cita a la siguiente, ¡que nos olvidamos de vivir y simplemente "ser"! Todo esto no logra realmente mucho, pero nuestros cerebros han sido engañados para que piensen que no hacer nada es realmente malo para nosotros. ¡No lo es! ¡A veces, no hacer nada es lo mejor que se puede hacer! Nuestros autores sugieren probar los siguientes consejos para una vida simplificada.

- Priorice las tareas que necesita hacer en un día
- Pregunte si realmente necesita hacer las cosas que hace, p. ej., los compromisos que ha hecho
- Tenga tres objetivos firmes todos los días y céntrese en ellos
- Tenga "tiempo sagrado" todos los días, simplemente para no hacer nada y disfrutar la sensación
- Asegúrese de que sus hijos tengan suficiente tiempo para no hacer nada en particular; esto es vital para su desarrollo
- Siempre salga del trabajo a tiempo
- Descanse del mundo digital de vez en cuando

#### **15. Adiós a la procrastinación**

Uno de los mayores asesinos del enfoque, y ciertamente una de las formas más rápidas de desorden mental, es la procrastinación. Posponer las cosas porque simplemente no queremos hacerlas crea un efecto de bola de nieve en la mente, y estas tareas se ciernen sobre ti como una nube oscura. Christopher Parker dijo una vez, "la procrastinación es como una tarjeta de crédito; es muy divertido hasta que recibes la factura".

Si una tarea necesita ser realizada, realmente necesita ser realizada, entonces hágalo y olvídense. Sin desorden, sin estrés, sin nubes oscuras. La mayoría de nosotros pasamos al menos una hora todos los días procrastinando, y cuando sumamos más de un año, ¡eso es



alrededor de 52 días completos de trabajo! Piense en las cosas que realmente podría hacer con ese tiempo; ¡podrías aprender un idioma completamente nuevo o escribir un libro!

Para evitar la procrastinación, asegúrese de planificar con anticipación y determinar qué tareas son las más importantes. Asegúrese de tener todo lo que necesita para completar la tarea y elimine cualquier distracción problemática de la ecuación. También puede probar la visualización aquí, por ejemplo, visualizar la sensación de haber terminado la tarea, lo que debería impulsarlo a realizarla. Tómate algunos descansos y luego, cuando esté listo, recompénsate. Esa es la mejor manera de hacer una tarea que es propensa a causar dilación.

### **Conclusión**

Sus pensamientos no tienen que controlarlo; lo harán si usted se los permite, pero usted puede recuperar ese control y mejorarlo. La negatividad no tiene por qué ser su escenario preferido, y aunque nadie puede ser 100% positivo todo el tiempo, puede replantear sus pensamientos y convertirse en una persona generalmente más positiva con los ejercicios de este libro. Ser más positivo tiene una gran cantidad de ventajas, incluida una mayor salud y felicidad a lo largo de su vida y, como resultado, mejores relaciones.

### **Prueba esto:**

Escriba las cosas en su vida por las que está agradecido y ayude a cultivar esa mentalidad de “vaso medio lleno”.

Replantea los pensamientos negativos que tiene a lo largo del día reemplazándolos por positivos.

Reserve 10 minutos todos los días para sentarse y no hacer absolutamente nada.