

## TAREA: TRABAJANDO SOBRE LOS PENSAMIENTOS TÓXICOS Y/O INTRUSIVOS

A todo nos invaden de vez en cuando pensamientos que nos hacen sufrir, que nos llenan de sentimientos negativos. **Son pensamientos, sentimientos, imágenes, recuerdos o sensaciones** que una vez llegan nos invaden (son tóxicos) y, además, se comportan como un vecino pesado que no nos deja en paz (viene una y otra vez, son como intrusos)

Estos pensamientos provocan en nosotros emociones muy intensas. Nos mandamos mensajes muy negativos que nos paralizan de forma consciente e inconsciente, bloqueando “nuestras funciones”

Por ello, para poder eliminarlos y/o minimizarlos, primero vamos a ponerles nombre. Sabiendo quien es nuestro enemigo lo podremos atacar.

La tarea consiste en que elabores un **listado de pensamientos y emociones que identifiques como tóxicos y/o intrusivos**. Apúntalos en el momento en el que te invaden, cuando los recuerdes o, si lo prefieres, siéntate ante esta hoja y hazlos llegar a tu mente (también es un trabajo de autoconocimiento) Intenta que sean lo más concretos y claros posible, pero explícate con tus palabras, tal y como deseas.

Tráelos a nuestra próxima sesión y comenzaremos a trabajar con ellos.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

¿Más? \_\_\_\_\_