



Este ejercicio está diseñado para descubrir la INTENCIÓN POSITIVA detrás de una conducta...

Todas las conductas humanas están motivadas por una intención positiva, aunque muchas veces... eso sea ridículo para nosotros.

Pondré un ejemplo fuerte para que se entienda porque la finalidad no es detenerme en la explicación de este tema y de cómo funciona el inconsciente.

Un hombre viola a una mujer, la intención positiva es la obtención de placer, claro pero su inconsciente no tiene grabada otras opciones que le permitan conseguir esto sin causar daño a otro ser humano.

Por lo tanto ese es nuestro objetivo ahora...

1.- Escribe 20 situaciones en las que te veas desfavorecida, por estar atrapada en un estado depresivo.

2.- Escribe 20 situaciones en las que te veas favorecida, por estar atrapada en un estado depresivo.

Alguien dirá... ¿Favorecida? ... jajajja.. imposible

Pues no... por ej... quizás te liberaste de algunas tareas..u obligaciones.. que otros decidieron tomarlas por ti..debido a tu estado ... o también por ej.. sabes que una determinada persona que te interesa.. no estaría tan atenta por ti.. si no estarías en ese estado emocional...etc..etc... busca porque si o si la tienes.. y es hora de que comiences a tomar consciencia de ello.

3.- Ahora... vas a tratar de encontrar otras maneras o nuevas opciones de obtener esos beneficios que descubriste en el punto anterior.. pero que no sea entrando en un estado depresivo, sino una manera nueva para que obtengas lo mismo sin necesidad de deprimirte.

4.- Una vez encontradas esas nuevas opciones, vas a analizar el listado del punto 1 y notarás cuántas cosas se dejaron de ser desfavorables, ahora que tienes nuevas opciones.

Confío en ti ...mucho más que tu misma ahora... por favor supera mis creencias...