



EL MÉTODO DE LA RESPUESTA INTERIOR - MINDFULNING ESCRITO

Fecha: _____ de _____ de 201_____

- Describe esa situación, momento y lugar que haya sido doloroso, molesto y/o preocupante para ti:

A) En primer lugar , visualiza una imagen/situación que te provoco un malestar o preocupación.

- _____
Ej. Tuve una pelea con mi pareja el martes pasado, sobre un posible viaje con mis amigos.

B) Pensamiento/Creencia (Juicio)

- En esta situación, ¿Que consejo le darías a esta persona?(Esta persona puede ser uno mismo)

- _____ Debería/No Debería _____

- **Ej. Mi pareja no debería de haberse enfadado tanto por ese posible viaje.**

- ¿Que esperas que haga o diga esta persona para que tú **estés bien/seas feliz?**

- Espero que _____

- **Ej. Espero que mi pareja no se enfade así , que comprenda la situación y me permita ir al viaje.**

- Por tanto eso significa que:(Juicio de Valor) _____

- **Ej. Mi pareja no me comprende ni me apoya.**

C) Consecuencia Emocional y Conductual.

- Describe como reaccionaste emocional y conductualmente ante este malestar o preocupación:

- _____
Ej. Me enfade muchísimo y me fui con una amigo a un bar a tomar algo y a contarle lo sucedido.

D) Debatir el Pensamiento/Creencia Errónea.

1º- Reflexión:

-¿Estas completamente seguro de que eso es verdad? ¿Cien por cien seguro? _____

-¿Como te sientes cuando tienes ese pensamiento? (Puntúalo de 0 a 10) _____

-¿Como te sientes, cuando sientes _____ ? _____

-¿Como te sentirías si no tuvieras en ese pensamiento? _____

E) Nuevo Pensamiento/Creencia

2º- Reestructuración:(Opuesto y a mi mismo)

- _____ (No/Si) _____, porque _____

- **Ej. Mi pareja si me comprende y me apoya... Ej. Yo no me comprendo a mi mismo...**

3º- Rendición:

-Pido perdón y siento _____, porque _____

- **Ej. Pido perdón y siento no haber comprendido que mi pareja se haya enfadado, porque tiene parte de razón.**

-Estoy totalmente agradecido por _____, porque _____

- **Ej. Estoy agradecido por haberse enfadado porque eso demuestra que le importo realmente.**

4º- Renuncia:(Opuesto)

-Nunca más quiero _____, porque _____

- **Ej. Nunca más quiero que mi pareja deje de enfadarse porque así sigue habiendo cariño entre nosotros.**

INSTRUCCIONES PARA REALIZAR EL MÉTODO

¿Verdaderamente quieres conocer la realidad? Investiga cada una de tus afirmaciones usando las cuatro fases que aparecen abajo. Deja fuera cualquier afirmación que comienza con “pero”, “porque” o “y”. Cuestiona un solo pensamiento o preocupación a la vez durante el proceso. **La Respuesta Interior es una meditación.** Se trata de crear conciencia no de intentar cambiar tu mente. Permite que la mente haga las preguntas, y luego reflexiona. Toma tu tiempo, adéntrate en ti mismo y espera a que las respuestas afloren a la superficie desde lo más profundo. El pensamiento/creencia errónea principal o “Juicio Erróneo” aparece en “Eso significa que....”.

Consta de cuatro fases y es necesario terminar una, antes de empezar con la siguiente, siempre siguiendo el orden aquí establecido. Este método se inspira en la estructura de la Terapia Racional Emotiva, entre otros modelos.

1- Reflexión(Contestar a las siguientes preguntas):

1. ¿Estas completamente seguro de que eso es verdad? ; ¿Cien por cien seguro?
2. ¿Cómo te sientes cuando crees en ese pensamiento?
3. ¿Crees que todas demás las personas sentirían lo mismo que tu?
4. ¿Como te sentirías si no creyeras en ese pensamiento?

Aquí encontrarás preguntas complementarias a la pregunta número 2:

-¿Puedes ponerle nombre a esa emoción que sientes? - ¿En que parte del cuerpo la sientes? - ¿Con que grado de intensidad? - ¿Qué imágenes o recuerdos te vienen cuando piensas en ello? - ¿Como te sientes, cuando sientes esa emoción? - ¿Piensas que tienes la razón o que puedes estar equivocado?. Permítete sentir plenamente las reflexiones. No se trata de sentirte culpable, sino de descubrir alternativas que pueden traerte tranquilidad interior.

2- Reestructuración

La Reestructuración es una afirmación totalmente opuesta al pensamiento o la creencia o realizada a mi mismo, de manera que al buscar un motivo razonado, provoque una reacción emocional y una reestructuración cognitiva respecto a dicho pensamiento o creencia, disolviendolo.

Ej. Mi pareja si me comprende, porque es la persona que mejor me conoce.

3- Rendición

La rendición para la afirmación inicial es un poco diferente y se trata de que recibas todos tus pensamientos y vivencias con los brazos abiertos, sabiendo perdonar a los demás y a ti mismo; esto te permitirá ver dónde aún discutes con la realidad. Si percibes cualquier resistencia a un pensamiento el proceso aún no ha terminado. Pon varios ejemplos genuinos por cada afirmación. Por ejemplo:

Ej. Pido perdón y siento no haber comprendido que mi pareja se haya enfadado, porque tiene parte de razón.

Ej. Estoy agradecido de que se haya enfadado porque eso demuestra que le importo realmente.

3-Renuncia

Implica un compromiso interior definitivo de renuncia a mi pensamiento obsesivo y por tanto a mi resistencia interna. La prueba final de que me he liberado de dicho pensamiento, es la ausencia de resistencia psicológica.!!

•Ej. Nunca más quiero que mi pareja deje de enfadarse porque así sigue habiendo cariño entre nosotros.

Nota: Vuelve ahora a repetir la creencia Errónea (En este caso “Mi pareja ni me comprende ni me apoya”) y mira la resonancia interior que te provoca y lo que ahora sientes. Si todavía sientes alguna emoción negativa (en este caso contra tu pareja o a causa de ella) vuelve a repetir el proceso tantas veces como sea necesario y hasta que desaparezca la emoción negativa.!

Cuando el proceso esta totalmente completado, observarás que hay una “Respuesta Positiva” y no una “Reacción Emocional” ante la situación o la persona. Si percibes que todavía quedan resistencias, debes de profundizar más en el proceso y repetirlo tantas veces como sea necesario.