



Los beneficios de un diálogo interno positivo

Mantener un diálogo interno positivo no es solo un mantra para sentirse bien, tiene beneficios tangibles y científicamente probados. La psicóloga Linda Sapadin ha afirmado que dar voz a nuestros objetivos puede centrar la atención, controlar las emociones y actuar como escudo contra las distracciones. Para algunos, vocalizar los pensamientos puede ser incluso la clave para cambiar los patrones de pensamiento. En esencia, la autoafirmación positiva puede considerarse una poderosa herramienta con una amplia gama de beneficios, que influye tanto en el bienestar mental como en el rendimiento cognitivo.

Haga de las afirmaciones positivas un hábito

Cuando se dé cuenta de que habla negativamente de usted mismo, cambia su diálogo interno por algo más esperanzador. Por ejemplo, "todo el mundo comete errores" o "lo estoy haciendo lo mejor que puedo".

Dígase afirmaciones positivas a diario. Escriba algunas afirmaciones que resuenen con usted y colóquelas donde las vea a menudo, por ejemplo: "Cada día soy mejor" o "Me permito decir 'no' a los demás y 'sí' a mí mismo".

Realice una actividad diaria de cuidado personal, como caminar o escuchar su música favorita.

Practique la atención plena en el momento presente. Preste atención al paisaje y sonidos a su alrededor.

Cuando se encuentre hablando o pensando negativamente, pregúntese si se lo diría a alguien a quien quiere. Si no es así, ¿qué podría decir en su lugar? Hable con usted mismo como lo haría con alguien importante para usted.

Haga una lista de sus cinco cualidades favoritas y recuérdese las regularmente.

Escriba en un diario sus pensamientos, sentimientos y emociones. Termine cada anotación con una nota positiva, un objetivo positivo y los próximos pasos.

#MentalHealth #MakeltMainstream

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).

