

*La mente rumia cuando algo no ha terminado de 'digerirse'.  
Y muchas veces no se digiere porque el cuerpo no ha podido participar.*

# HERRAMIENTAS

## Pensamientos repetitivos y rumiación

Aparecen de forma automática y constante, creencias y pensamientos heredados, y otros aprendidos como mecanismos, reforzados por el entorno, la educación y la sociedad.

## NOS AYUDARÁ...

**Meditación** (al principio lo recomendable es diaria, nos ayuda a bajar el ruido de la mente para conectar con el cuerpo. El objetivo no es tanto dejar en blanco la mente, si no ser capaz de convertirnos en un observador de nuestros pensamientos y decidir con qué nos quedamos y con qué no nos quedamos.

**Hoponopono:** cada vez que nos invada un pensamiento negativo o que nos haga daño nos visualizamos cogiendo el pensamiento y tirándolo a una papelera (es una forma de cortarlo y tomar consciencia). Luego nos pedimos perdón por hacernos daño a través de ese pensamiento y damos gracias por liberarnos de esa carga.



# HERRAMIENTAS

## Pensamientos repetitivos y rumiación

Como hemos visto, no existen emociones buenas o malas, todas nos traen información y debemos permitir que se expresen, pero la gestión de la emoción ya depende de nosotros.



## NOS AYUDARÁ...

**Conectar con la respiración**, eso nos conecta con el cuerpo y nos ayuda a regularla. Podemos ayudarnos contando los dedos de una mano para concentrarnos.

**Debemos recordar que la emoción dura 90 segundos**, todo lo que pase de ese tiempo pasará a ser sentimiento o si se alarga en el tiempo, estado de ánimo.