“Las tres cosas buenas”

Probablemente si os paráis a pensar en qué cosas buenas os han pasado hoy, os cueste un poco encontrar la respuesta, pero es normal. Esta situación que vivimos es delicada y probablemente vaya acompañada de cierto estrés en algunos momentos, por este motivo nos puede costar ver aquellas cosas positivas que nos pasan durante el día. Aunque haya días en los que no nos demos cuenta, siempre hay algo positivo para poder rescatar de nuestro día y que nos provoca una sonrisa al recordarlo.

Os proponemos un ejercicio, el de “las tres cosas buenas” y consiste en que cada noche, antes de iros a dormir, tanto mayores como niños penséis en todo lo que habéis hecho durante el día y rescatéis tres detalles positivos que os hayan ocurrido a lo largo del mismo, cosas que hayan sido satisfactorias, hayáis disfrutado con ellas o que os hayan causado algún tipo de emoción positiva, como alegría, bienestar, etc.

No necesariamente deben ser grandes cosas, puede que lo que os haya causado una sonrisa haya sido el ratito de sol que habéis pasado junto a la ventana, el dibujo que os ha hecho vuestro hijo, la sonrisa que os ha dedicado alguna persona, disfrutar de una buena receta, la lectura de un buen libro etc. Lo importante es que penséis tranquilamente en vuestro día, seleccionéis esos tres momentos de felicidad, los recordéis con todos sus detalles y sintáis la misma sensación positiva que os causaron. Probablemente los primeros días os cueste encontrar esas “tres cosas buenas”, pero es importante que vuestra mente se esfuerce en encontrarlas, os aseguramos que con el tiempo lo haréis de forma casi automática. Sería interesante que buscarais un cuaderno donde ir anotándolo.

Con este ejercicio ayudaréis a vuestra mente a focalizarse en los aspectos positivos de vuestra rutina y dejar en un segundo plano lo negativo. Es un proceso que requiere práctica ya que por regla general estamos acostumbrados a prestarle más atención a los acontecimientos negativos, por ello este ejercicio es gratificante y nos ayuda a cambiar nuestro foco de atención sobre todas aquellas cosas positivas que aparecen en el día a día y como consecuencia notaremos que nuestro estado de ánimo mejorará.

¡Os animamos a poner en práctica el positivismo!