



Como ficar mais ciente dos pensamentos?

Aqui estão três dicas práticas:

1. **Coloque o seu despertador para 4-5 vezes ao dia**, em momentos aleatórios, e quando despertar, pergunte-se: 'O que estou pensando? Como estou me sentindo? Há uma ligação entre os dois?' (Você verá que essa ligação existe sim, funcionando tanto para as emoções positivas quanto para as negativas, mesmo em situações diferentes ou de rotina!)
2. **Separe 2-5 minutos no final do dia para ficar sozinho e em silêncio.** Respire profunda e lentamente. Pergunte-se: O que estou pensando? O que já pensei durante o dia? Quais emoções senti hoje? De onde elas vieram? Quais pensamentos-raízes eu tive?
3. E, por último, a dica mais avançada para descobertas poderosas: **foque a atenção nos pensamentos quando sentir alguma emoção extremamente negativa ou desproporcional à situação.** Isso não é nada fácil, pois requer certo controle e maturidade, mas com tempo você pode aprender!

Pergunte-se: "Qual é o pensamento por trás dessa emoção (raiva, vergonha, decepção, ansiedade, medo, etc.)? Onde ou quando aprendi a pensar assim? Quais outras situações disparam o mesmo pensamento e, como resultado, as mesmas emoções?"