

MUNDO DE FICCIÓN

Debra es una joven que está marcada por una profunda lucha interna, donde su mente es tanto su mayor don como su peor enemigo. Es intensa, con pensamientos que pueden ser arrolladores y difíciles de controlar, lo que a menudo la empuja al borde de la locura.

Posee una conexión innata con las mentes de los demás, un poder que aún no comprende del todo, pero que la hace profundamente empática y, a la vez, vulnerable. Su tendencia a la desconfianza y la fragilidad emocional la hacen oscilar entre momentos de lucidez y crisis, donde puede perderse en sus propios pensamientos.

Pero en el momento en el que controle su pensamiento, será terriblemente poderosa...

fragmento

Respira.

Respira hondo.

(...)

¿De verdad es posible dejar la mente en blanco?

Si piensas cosas como esas, imposible.

Vuelve.

Respira.

(...)

Respira hondo.

(...)

Tiene que ser físicamente imposible dejar de pensar, ¿no?

Quiero decir, yo estoy aquí dentro, ¿verdad? Dentro de mi cráneo, me refiero.

No lo escuches, es el Pensamiento, que quiere que creas que no eres nada sin él



Calma

OBJETIVO

Reflexionar sobre el impacto del pensamiento en la percepción de la realidad y el bienestar emocional. Se busca comprender cómo la mente puede volverse un desafío cuando los pensamientos se vuelven invasivos o difíciles de manejar, y cómo diferentes técnicas pueden ayudar a recuperar el equilibrio.

Pregunta clave

¿Tenemos el control sobre nuestro **pensamiento** o es él quién nos controla a nosotros?

Conceptos

Salud mental

Pensamientos invasivos

PNL- Programación Neurolingüística

Estrategias de regulación emocional y del flujo de pensamiento.

Resiliencia cognitiva

Estabilidad emocional

Autocuidado

SESIÓN 1

Mediante material audible, la psicóloga Teresa Martínez Vallejo Master en Programación Neurolingüística Remodelada con D.B.M® (Developmental Behavioral Modelling) nos guiará para reflexionar acerca de los procesos de pensamiento, cuándo los pensamientos pueden ser limitantes y cómo estos influyen en las emociones que experimentamos ante la realidad. A través de explicaciones sencillas y prácticas, conocerán herramientas básicas de gestión y control del pensamiento y de regulación y gestión emocional



Material audible