



#29 RENUNCIO A PENSAR QUE ALGO MALO VA A SUCEDER.

Los seres humanos tendemos a tener pensamientos “negativos” 😞😞 constantes; si un ser querido que acostumbra llegar los viernes a las ocho de la noche a casa y el reloj ya marca las nueve, empezamos a pensar toda clase de cosas negativas como: ¿será que tuvo un accidente en el camino? ¿será que anda con otra mujer? ¿será que el auto tuvo un daño mecánico? ¿será que lo asaltaron? y así nos vamos con toda una listita interminable de nuestras neurosis internas; cambia el disco, cambia la forma de pensar y renuncia hoy de una vez por todas a pensar que algo malo va a sucederte a ti o a un ser querido tuyo.

.

Aprendamos a pensar diferente si tu ser querido acostumbra a llegar los viernes a las ocho y el reloj ya marca las nueve, que tal estos pensamientos: debe ser que se fue con sus amigos a jugar billar y la está pasando super divertido; más tarde llega, todo está bien; debe ser que paro en el supermercado a comprar pan y leche.... Y donde te caches con pensamientos torcidos, renuncia a ellos de una vez por todas y para siempre....a eso se llama “despertar de consciencia”, el ser consciente de lo que estoy pensando y corregirme.

.

Para armonizar tus emociones, está es una frase que debes practicar y grabar en tu interior. Renuncio a pensar que algo malo va a suceder.

.

Psicóloga Judith Jurado 🙏

.

#terapiapsicologica #familia #relaciones #mente #realidad #miedos #eventos
#armoniaemocional #psicologia #pazmental #saludemocional #desarmoniaemocional
#reprogramarte #despertardeconsciencia #coachgloriaarroyave #farmaciaonline
#medicinatural #SantoRemedioPanama #NaturistaJudithJurado #PsicologaJudithJurado