

# TALLERES

## **3. LOS TRES PILARES DEL PENSAMIENTO POSITIVO (COMO APLICARLOS EN LA ADVERSIDAD)**

En algún momento de la vida aparece la frustración, la adversidad, y las crisis o encrucijadas, en mayor o menor intensidad y gravedad y para unas personas más que para otras. Lo sabemos, sea por experiencia propia, o por las noticias, o por experiencias ajenas, aunque cercanas. Se puede pasar mal de muchas maneras: laboralmente, cuando se siente que no se puede hacer frente a las mínimas necesidades económicas, o cuando se rompe una familia, o cuando se pierden seres queridos, o cuando la salud se pierde, etc etc. También, hay ocasiones en las que parece que todo lo adverso se junta. Habría tantos casos que sería interminable la lista.

Cuando la adversidad se presenta solemos responder creando una cadena de negatividad. Es decir, respondiendo de tal manera que es muy fácil crear una cadena de sucesos negativos que se vayan sucediendo y generando nuevos sucesos negativos, además de que los anteriores siguen sin resolverse.

Y es que en esas circunstancias es difícil que respondamos con una actitud positiva ya que:

- a) La educación imperante lo hace en actitudes negativas, aunque nos quiera hacer ver lo contrario.
- b) Hemos interiorizado una visión negativa del mundo y de nosotros mismos.
- c) Estamos sumergidos e impregnados continuamente en lo negativo (noticias, sucesos, crisis económicas, frustraciones de todo tipo, problemas, amenazas de todo tipo,....).
- d) Lo vemos en los demás. Los vemos reaccionar negativamente, y eso “se contagia”.
- e) Hemos aprendido a funcionar más para evitar o escapar de amenazas que para expresar nuestro verdadero potencial.

Necesitamos por lo tanto una educación en actitudes positivas. Una educación integral que integre: los pensamientos, las emociones, y que se pueda aplicar al vivir.

Es posible aprender a responder en positivo, generando una cadena de positividad que, ante la adversidad y los problemas, pueda resolverlos, disolverlos, y al menos, generar cambios positivos en relación con los acontecimientos. Sería algo así como ir construyendo caminos positivos a partir de los acontecimientos adversos. Asumir los cambios dándoles un curso positivo, para algo mejor. Mejorándolos.

Sin duda están los llamados impedimentos. Los acontecimientos adversos actúan como cuando se mueve una botella, a veces muy bruscamente, a veces por sorpresa, y a veces durante mucho tiempo, y no se ha posado el agua del envite anterior, cuando un nuevo envite, en otra dirección, a veces insospechada, la mueve. Todas las emociones que no han sido asimiladas son como el líquido de la botella, y entonces se remueve todo el líquido, y sentimos el movimiento del líquido, el cual nos hace sufrir más que el acontecimiento que mueve la botella. Así la experiencia que resulta de los movimientos del líquido de la botella resulta desproporcionada al acontecimiento y por lo tanto nos produce una distorsión perceptiva de los hechos o acontecimientos, y nos deja en un “no saber hacer”, o estado de indefensión.

En este taller aprenderemos herramientas prácticas, aplicables a problemas concretos que los asistentes podrán poner en práctica en su vida.