

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN DEPRESIÓN

Ponle nombre a tu mente

Ponle nombre a tu mente, a esa voz que te critica en exceso o que te desvaloriza o que te culpa de todo. Cuando hable esa parte, identifícala. Puedes elegir si debates con ella o no, aunque esto último no suele funcionar. Puedes agradecerle sus intentos por solucionar los problemas, sin ir más allá. Intenta traer a la mente otra voz más autocompasiva. Si te ayuda, puedes preguntarte ¿qué le dirías a un amigo? ¿se lo dirías de la misma manera en que te lo estás diciendo a ti? ¿cómo se lo dirías? Te invito a probar a poner en práctica esta manera de decírtelo.