

Durante esta semana estudia y practica estos 4 pasos con los pensamientos y recuerdos dolorosos. Pueden ser pensamientos sobre la infidelidad o sobre otros temas que produzcan conflicto dentro de la pareja

Paso 1. Reconoce cuando aparece el pájaro

1. Saber qué son: pensamientos que aparecen cuando tu esquema se activa y que te alejan de tus valores
2. Estar atento. Llevar un registro, es decir, apuntar los pájaros (pensamientos) que suelen aparecer en tu día a día
3. Practicar.

Paso 2. Reconoce que es un producto de tu mente

Lo puedes hacer de dos formas:

- Etiquetar el pensamiento como pensamiento: “estoy teniendo el pensamiento de que...” “mi mente me está diciendo que...” “acaba de venir el pájaro de...”
- Conectarlo a los esquemas:
 - ¿a qué esquema está conectado este pensamiento?
 - “mi esquema de ... me envía el pensamiento de que...”

Paso 3. Distánciate de los pájaros.

Lo puedes hacer de dos formas:

- Conecta al pájaro con el valor. Pregúntate: ¿de qué valor me está intentando alejar este pájaro? ¿Este pájaro me mantiene alejado de hacer lo que realmente quiero hacer, de ser el tipo de pareja que quiero ser?
- Fisicaliza. Ponle forma, tamaño, color, en letras, en cursiva, imagínatelo escrito en la pared.

Paso 4. Dejarlo ir

- Dar gracias a la mente. Gracias mente, pero ahora no me interesa comprar este pensamiento

