

### El Círculo de los Pensamientos Irracionales\*

Cuando notes que un pensamiento te remueve, anótalo en el centro del círculo y reflexiona brevemente en cada cuadrante. Verás cómo, al escribirlo, la intensidad emocional baja y aparece una visión más amable y realista.

Este ejercicio no pretende que dejes de pensar, sino que **pienses de forma más consciente**. Evaluar lo que pasa por tu mente te ayuda a reconectar con el presente, calmar el cuerpo y devolverle al cerebro la sensación de seguridad que estaba buscando.

