# tu refugio feminista\*



#### 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.

### Veracidad

¿Es realmente cierto lo que pienso?
¿Tengo pruebas objetivas o son suposiciones?
¿Podría haber otra explicación?

## **Importancia**

¿Qué peso realmente tiene lo que pienso en mi vida? ¿Seguirá importándome en una semana, un mes, un año?

#### PENSAMIENTO:

## Utilidad

¿Me sirve pensar esto? ¿Me ayuda o me bloquea y genera malestar? ¿Me impulsa a actuar?

#### Gravedad

Si sucediera ¿podría encontrar soluciones? ¿Podría afrontarlo?

turefugiofeminista.com