



juzgarnos, calificar o calificarnos, esto genera en nosotros una MIRADA NEUTRA Y CONSCIENTE, que nos llevará a experimentar una mente mucho más enfocada en lo positivo, en lo que quiere y necesita, además se volverá poderosa ya que encauza su energía. La consecuencia de esto es alcanzar un estado de plenitud y ser responsables y comprometidos con lo que deseamos.

## **Tipos de Pensamientos:**

- **Pensamiento categórico:**

**Prejuicio y generalización excesiva.** Hay buenos y malos, sin término medio y no existen otras posibilidades. Polariza determinadamente.

- **Pensamiento supersticioso:**

**Vivir pendiente de una cábala, vaticinio o superstición.** Tiende a quedar fuera de esta realidad.

- **Pensamiento de descargo:**

**Se rehúsa a aceptar el error como propio, se lo transfiere a un tercero y siempre hay un justificativo para no tener nada que ver con el problema. No se hace responsable.**

- **Pensamiento de insignificancia:**

**Ver el árbol y no el bosque.** Se atasca en la minucia y la insignificancia cobra una importancia descomunal, incapaz de distinguir entre los grandes y pequeños problemas.

- **Pensamiento negativo:**

**Siempre piensa en lo peor, a todo le ponen una carga negativa. Cuando comienzan algo lo primero que ven es lo negativo, lo justifican y agrandan. Como consecuencia al tener el menor traspié se angustian tanto que empeoran más todavía.**

- **Pensamiento optimista ingenuo:**

Por lo general generaliza y piensa o dice: todo el mundo es bueno, todos los obstáculos se salvan, no hay nada difícil.

Este no es el enfoque del pensamiento positivo, sino que está polarizado a lo ingenuo sin tomar consciencia de la realidad.

### **3. Escribir los porcentajes:**

Al finalizar el día escribe los porcentajes de qué tipos de pensamientos tienes durante el día y todo lo que surja en tu mente y emociones.