

Mi plan para el alivio a través del poder de la mente



Paso 1: APROVECHAR FRECUENTEMENTE LOS EFECTOS DE LA RELAJACIÓN

Voy a escuchar grabaciones biauriculares de relajación para relajarme y calmar mi sistema nervioso:

1 2 3 veces al día

Hora(s) del día en que practicaré estos ejercicios:



Paso 2: REPLANTEAR LA ACTITUD NEGATIVA QUE FOMENTA EL DOLOR

Pensamientos negativos que tengo

(p. ej. "¡Esto nunca va a mejorar!"):

1. _____

2. _____

3. _____

Mis replanteamientos positivos

(recuerde hablarse como si fuera su mejor amigo):

1. _____

2. _____

3. _____



Paso 3: MI LISTA DE ACTIVIDADES RECONFORTANTES PARA HACER AHORA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



- ¡La respuesta ante la relajación calma el sistema nervioso, atenúa la percepción del dolor, detiene los pensamientos angustiantes y dirige tanto la mente como el cuerpo hacia un estado de comodidad y control.
- La interrupción de mis patrones de pensamiento negativos me hará entrenar la mente para que el dolor no se haga presente.
- **La práctica habitual** de estos 3 pasos me modelará la mente y el cuerpo hacia el alivio.
- Puedo repasar las diapositivas de la clase cuando quiera recordar la información.
- Por sobre todas las cosas, me trato bien y me cuido. 💙

