
Coje confianza, pensando claramente.

Publicado por duke - 12/06/2007 15:43

Este material pretende ser una herramienta para mejorar el estado de animo con el que afrontamos la vida cotidiana y en especial nuestras salidas al campo.

Nuestros estados de animo no son creados por arte de magia o por situaciones externas a nosotros, tales como acontecimientos vividos, cosas que nos suceden a nosotros o nuestra familia.

Los estados de animo son creados por nosotros mismo a traves de nuestros pensamientos. Por ello si pensamos de una forma tendremos un estado de animo determinado independientemente de lo que suceda en nuestro entorno. Esto es asi, aunque el entorno tambien condiciona, pero a veces nosotros le damos un interpretacion irreal de lo que nos sucede, es decir nuestros pensamientos estan distorsionados no interpretan la realidad.

Ahora se muestran una lista de la habituales distorsiones cognitivas que provocan malestar, baja autoestima, sentimiento de inferioridad. Mejorando este ambito, tambien nos puede ayudar para ligar y cojer mas confianza.

PENSAMIETO TODO O NADA: Ver las cosas blancas o negras, no existe un termino medio. Si sus resultados no son perfectos te consideras un fracasado. Ej, estas abordando a una chica, la abres bien pero fallas en unos detalles y te sientes fracasado.

GENERALIZACION EXCESIVA: Cojes un detalle negativo y te fijas solo en ese detalle y crees que el las demas situaciones te volvera a suceder. Ej, una chica te desprecia al utilizar un opener, y decides no utilizarlo mas, con otra chica, pensando que volvera a ocurrir.

DESCALIFICACION DE LO POSITIVO: No valoras lo positivo que has realizado o crees que se ha dado por suerte.

LECTURA DEL PENSAMIENTO: Decides pensar que alguien te ve de forma negativa o ke esta actuando negativamente hacia ti, sin tomarte la molestia de comprobarlo si es asi. Ej una chica pasa y te mira o en algun momento te kita la atencion y piensas que no le gusta o atraes.

ERROR DEL ADIVIANO: Piensas qe las cosas van a suceder mal antes de que ocurrir: Ej, no abordas a una chica porque crees que te va a rechazar, sin tomarte la molestia de comprobarlo.

MAGNIFICACION: Aumenta la importancia de algun error suyo o situacion y miminiza las cosas positivas. Ej, sales un dia y te rechazan un par de chicas y piensas que eres un fracasado y que es una catastrofe.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Supones que tus emociones refljan la realidad. Ej, te sientes mal, deacido y crees que realmente esas es la situacion de tu vida pero no es asi, porque estas sano, vivo, y tu familia esta bien.

DEBERIA: Contantemente te estas exigiendo, en ocasiones cosas superiores a tus capacidades. Esto en ocasiones aumenta la ansiedad. Ej, tengo que abordar a esa chica, tengo ke acerlo, si no pa que e venido, cabe la posibilidad de ke este por encima de tus posibilidades o que en este momento no estes inspirado, puedes estar bien aunqe no lo agas.

ETIQUETACION: Un determinado set te llama tonto o feo, es una forma de generalizacion excesiva, porque unas chicas te digan eso no kiere decir ke seas eso. O tambien puede ser que tu mismo tras un fracaso te consideres un fracasado, esto no es asi porque tu no eres un fracasado solo que as fracasado en esta u otras ocasiones, pero ers una persona con mas cualidades.

Para mejorar en esto es necesario realizar un ejercicio a partir de estas definiciones. Por ejemplo si sales una noche y tienes miedo de abordar por que te puedan rechazar, en ese mismo momento(preferible) o al dia seiguiente realizas el ejercicio de esta forma:

Al principio es necesario hacerlo sobre el papel, cuando este dominando se podra hacer mentalmente.

Cojes una hoja y la divides en las siguientes columnas: pensamiento irracional, distorsion cognitiva, respuesta racional.

P.IRRACIONAL: si abordo a esa chica puedo fracasar, y me sentire fatal.

D.cognitiva: Todo o nada, maximizacion, error del adivino.

R.RACIONAL: Puede que la aborde y salga mal, pero eso es algo normal, para aprender hay que fallar tambien. No suceda nada si una chica te rechaza es una posibilidad, porque una chica te rechaze no lo van a hacer todas el mundo esta lleno de chicas. Voy a abordarla a ver que sucede y lo comprobare.

Aki e utilizado varias distorsiones que se encontraban en mi pensamiento inicial, cada persona tendra una respuesta determinada y se estendera lo ke crea oportuno. Una vez hecho esto veremos la situacion cn mas claridad y cojeremos confianza.

Es importante no poner en la zona de P.IRRACIONAL las emociones ke tenemos como pudeser ser: mesiento mal, solo hay que poner los pensamietos, soy tonto xej.

Este metodo se puede utilizar en otras situaciones de la vida cotidiana, en los estudios, trabajo, para cojer autoestima, etc. es importante realizarlo cada vez que te ocurran estos pensamietos y de esta forma nos entrenaremos para pensar de forma clara.

Mensaje editado por: duke, el: 12/06/2007 15:44

=====

Re:Coje confianza, pensando claramente.

Publicado por SirLouen - 12/06/2007 20:02

Esto es una mentalidad insana tipica. Por regla general hay que trabajar mas que desde el conocimiento de esto, desde la potenciacion de justo lo contrario (las actitudes sanas).

¿De donde sacaste especificamente todo esto? Me suena haberlo leído en alguna parte :)

=====

Re:Coje confianza, pensando claramente.

Publicado por duke - 12/06/2007 23:33

No pienso igual que tu, esta mentalidad es la natural lo correcto. Hay personas que ven la realidad difusa, poco clara. Es necesario limpiar todos estos pensamientos para ver las cosas con clariada. YO DIRIA QUE ES UNA MENTALIDAD SANA.

Esto no es una ayuda unica para players, esto vale para todas las personas, no quiero decir que actues asi y ligaras, ni mucho menos, pero esta es una base buena para mejorar tu calidad de vida y un recurso donde acudir si te sientes un poko abrumado. Pero no tiene nada ke ver con patrones,ni tecnicas ni nada. Puede ser una alternativa como lo es la hipnosis.

Apartir de esto como tu dices, viene las peculiaridades de cada personas, su forma de ser, etc, el ser humano tiene esa cualidad, único e irrepitible.

Puedes ser y actuar de diferente manera, como tu quieras, utilizar los patrones de la comunidad, etc, yo lo hago asi y realmente no me preocupo mucho, me arrepiento menos y me siento bien, ademas de actuar de diferentes maneras.

Mensaje editado por: duke, el: 12/06/2007 23:40

=====

Re:Coje confianza, pensando claramente.

Publicado por SirLouen - 13/06/2007 03:16

Veo:

DEBERIA: Contantemente te estas exigiendo, en ocaciones cosas superiores a tus capacidades. Esto en ocasiones aumenta la ansiedad.

Pienso: ¿Mentalidad Sana? Ok lo que tu digas :)

=====

Re:Coje confianza, pensando claramente.

Esto es un poco subjetivo, yo posteando esto no kiero decir ke nadie tenga que pensar igual que yo, esto solo es una herramienta para sentrimte mejor y hacer las cosas con mas seguridad. Esto no me lo e inventado, esto es un estudio realizado por muchas personas,psquiатras, psicologos congnitivistas de EE.UU como puede ser el Dr.brunс.

Sobre el deberia, es una distorsion que muchas personas la tienen. Hay personas que no estan contentas con nada de lo que tienen, consigен un objetivo superdeseable para ellos y por el que han invertido mucho tiempo, y cuando lo consigен no se paran ni un instante ha disfrutarlo.

Constantemente se estan exigiendo, retos quizas no superables, o para los que no estan preparados. Un ejemplo es la actitud de Mystery un MDLS, que lo tiene todo, y se empieza a frustrar porque no consigue dos tias, ser un mago famoso y hacer el trio con ellas.

Lo tiene todo y por esta actitud lo exa todo a perder, a pesar de ser un monstruo en la seduccion.

Por ejemplo una persona esta constantemente diciendo, deberia ligar, deberia tener sexo,lo necesito,esa chica deberia querer acostarse conmigo,y esta super frustrado y amargado.R.racional: ¿porque deberias ligar, hay algun lugar donde este escrito que tu deberias ligar?, por ello no te fustres, sino trabaja y aprende como nosotros lo hacemos.

Kizas musos TTF, como yo antes lo he sido, piense de esta forma, y esto puede ayudarlos en algo. En una cuestión de gustos.

Mensaje editado por: duke, el: 13/06/2007 14:38

=====

Re:Coje confianza, pensando claramente.

Publicado por Lion - 22/07/2007 19:33

Que tal, a ver, veo bajo mi punto de vision, que le das muchas vueltas a las cosas. En mi opinion ,hay que salir ahi fuera y disfrutar mas. Y no comerse tanto el tarro. Porque esto en definitiva es un juego, llamalo hobbie, y no te debe importar el resultado, porque unas veces te sale bien y otras mal. Pero no importa el resultado, importa divertirse. Hasta aqui el LION.:angry:

=====