Comprende tus pensamientos, cuestiónalos y busca las mejores imágenes mentales para tu equilibrio mental.

Son pensamientos, imágenes e impulsos ajenos a nuestra voluntad, que intentamos rechazar continuamente, pero sin éxito y que generan altos niveles de incomodidad. En las obsesiones se dan una serie de errores en la forma de percibir la realidad. Los pensamientos intrusivos se dan en todos nosotros, pero en las personas obsesivas estos pensamientos son interpretados de forma anormal, debido a una serie de distorsiones de la realidad.

Como nos dice Watzlawick: “la profecía de un suceso lleva al suceso de la profecía. La única condición es que uno se profetice y luego lo considere un hecho con consistencia propia, independiente de uno mismo e inminente” de esta manera influye el pensamiento obsesivo sobre el resultado final.

Si creemos que algo malo nos va a ocurrir estaremos corriendo en esa dirección y toda nuestra conducta y los recursos de nuestro cerebro se encaminarán hacia ello. Sin embargo, si nos alimentamos de pensamientos positivos, todo nuestros recursos trabajaran al servicio de este nuevo pensamiento y nos ayudarán a conseguir nuestros objetivos. “Como piensa así es el hombre”.

Nuestra terapia consistirá en:

- Afrontar las situaciones conflictivas
- Rectificar los pensamientos y sustituirlos por conductas y actitudes más adecuadas
- Técnicas de solución de problemas
- Racionalización de las situaciones
- Debates socrático
- Técnicas de resistencia personal.
- Fomento de la autoestima