



## **Dejando atrás patrones de comportamiento que no nos gustan...**

Hay muchos libros de autoayuda y películas que hablan del tema. El objetivo es sencillo, patrones de comportamiento que no nos gustan y que por tanto queremos dejarlos o eliminarlos. Pongo por ejemplo un adolescente que es agresivo o con tendencias agresivas.

**Palabras clave:** patrón de comportamiento, inconsciente, cambio vital. eliminar conductas indeseadas.

1.- Para poder entender este proceso será necesario tener las siguientes condiciones asumidas:

- ser capaz de poder relajarse a voluntad cuando uno quiera, por medio de técnicas que ya ha tenido automatizadas y aprendidas (puede ser yoga, meditación, deporte, etc.).

- hacer un diario en donde escribe la persona cada día las cosas positivas que le pasan y las cosas que quiere mejorar. En este diario será necesario siempre tener una mirada abierta y positiva de lo que ha pasado.

2.- El siguiente paso va a ser **anotar en el diario** las conductas que no nos gusta de nosotros mismos. En este ejemplo el adolescente debe anotar las veces que se ha peleado ya sea física o verbalmente con otros adolescentes.

3.- a continuación, la persona **debe hacer un registro** (un listado en papel a parte) de las situaciones agresivas por días. Puntuarlas de 0 a 10 por ejemplo. Esto se debe hacer durante un periodo de un mes como mínimo.

4.- después vamos a hacer un **ejercicio de visualización** y en una relajación en donde vemos lo que nos ha pasado con una película mental, reviviéndola como si fuéramos un mero espectador y sin criticarnos ni a nosotros mismos ni a los demás. Esto debe hacerse de forma diaria.

5.- a medida que estos pasos se van realizando vamos viendo una evolución de la conciencia en estas conductas que solemos rechazar de nosotros mismos - y muchas veces también somos rechazados-.

6- pese a los errores será necesario ir teniendo siempre de forma continuada una visión positiva y de progreso de lo que ocurre.

Veremos como poco a poco cuando tenemos dicho comportamiento, en este caso, el pelearse, nos vamos a pelear cada vez con mayor conciencia de nosotros mismos, con menor lucha interna para evitar lo que es inevitable. Finalmente vamos a poder dejar la tensión y el placer que con lleva esta conducta y que la retroalimenta inconscientemente.

En caso de adicciones, será necesaria la ayuda de un terapeuta, grupo terapéutico o persona de acompañamiento para llevar acabo este proceso de liberación personal, de comprensión y de evolución espiritual hacia ser una mejor persona.

