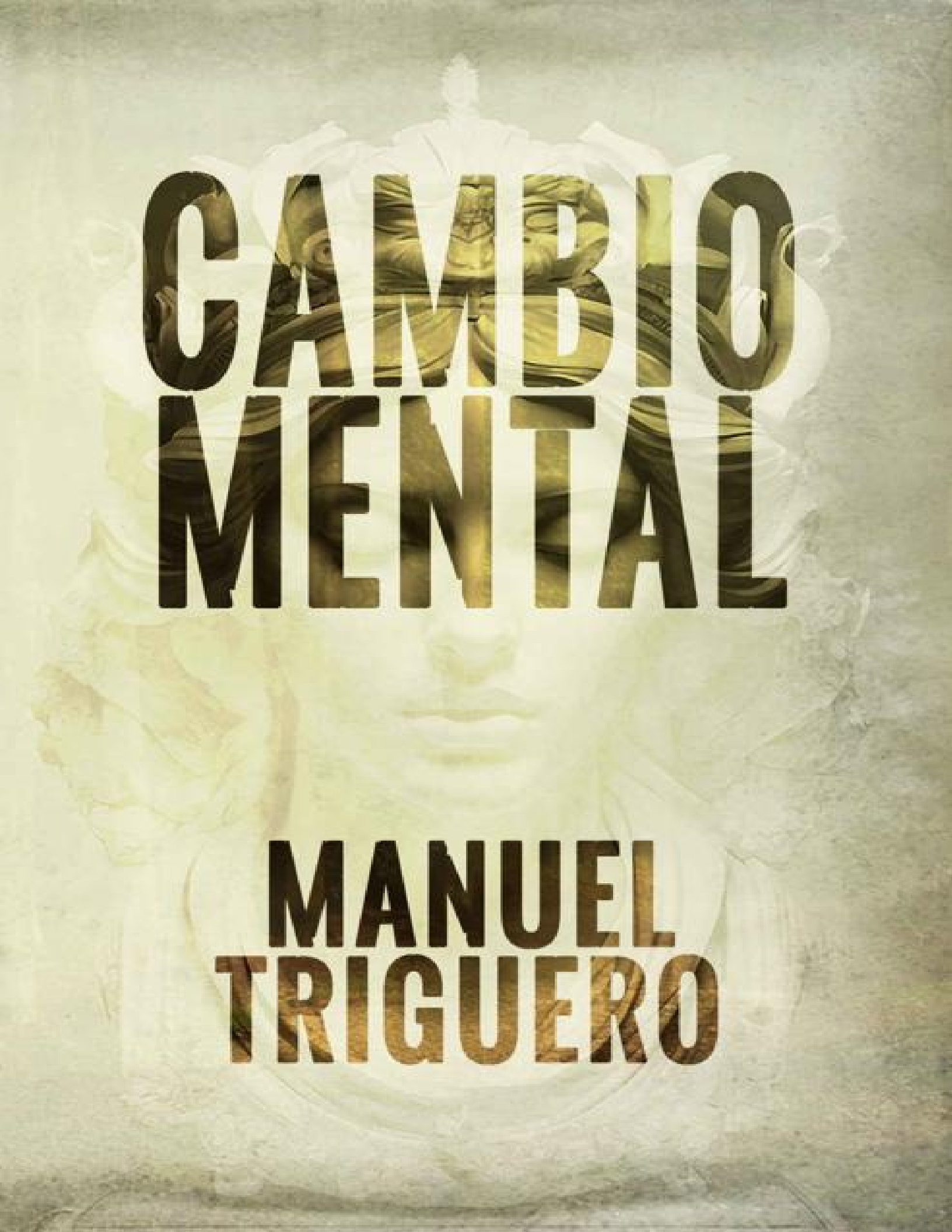


The background of the entire image is a light-colored, textured surface. Overlaid on this is a large, semi-transparent image of a Buddha statue. The statue is depicted in a meditative pose, with its hands resting on its knees. The image of the statue has been processed with a 'torn paper' or 'cut-out' effect, where the edges are jagged and irregular, as if the paper has been torn around the figure. The text is superimposed on this torn paper effect.

CAMBIO MENTAL

**MANUEL
TRIGUERO**

CAMBIO MENTAL

La fuerza del cambio interno

MANUEL TRIGUERO

Primera edición: noviembre de 2023

Título: CAMBIO MENTAL

Imagen de portada: John Smith

Copyright © 2023 Manuel Triguero

Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

La mente es la que crea las ilusiones y es la mente la que se libera de ellas.

Nisargadatta

Índice

[Introducción](#)

[1. Funcionamiento mental](#)

[2. Conocimiento](#)

[3. Consciencia](#)

[4. Contemplación](#)

[5. Análisis](#)

[6. Cambio](#)

[ACERCA DEL AUTOR](#)

Introducción

Nuestra mente es como una corriente que no se detiene; no tiene principio ni fin. Es como una cadena que siempre va girando sobre el mismo sitio. A veces, es como un caballo desbocado que no podemos detener; en otros momentos, parece que encuentra la calma y entonces es como si todo se detuviera en ese momento. Permanece fija en un punto y podemos ejercer sobre ella un cierto control. Nuestra mente es como una puerta que se abre; cuando entramos dentro, vemos que existen muchos secretos guardados ahí que no conocíamos porque no éramos conscientes de su existencia. Todo se guarda en nuestra mente a través de la memoria.

Es por esto por lo que es especialmente importante este mecanismo, porque ahí se encuentran las causas de la mayor parte de las cosas que nos suceden. Es el lugar donde todo se origina; nuestra propia salud mental depende de su funcionamiento. Si por algún motivo no funciona correctamente, esto luego tiene un efecto en nuestro bienestar psíquico.

Por esta razón, debemos tener un mayor conocimiento sobre todos estos procesos que se dan ahí. No es fácil adentrarnos en nuestra mente porque no estamos acostumbrados a transitar por ese lugar, pero solo con observarnos a nosotros mismos, con mirar atentamente todas esas representaciones que aparecen en nuestra consciencia, podemos obtener una gran información sobre este mecanismo que tiene tanta influencia sobre nosotros.

En función de cómo lo usemos, nos puede beneficiar o perjudicar, ya que un pensamiento, tanto si es positivo como negativo, tiende a crecer en nuestra mente si no lo corregimos de antemano. En ese espacio, vamos armando una visión de la realidad que nos inclina a actuar de una determinada manera, que marca la tendencia que debemos seguir, la dirección de nuestras acciones.

Es un lugar donde siempre hay una gran actividad, a no ser que encontremos momentos de tranquilidad y de calma, donde parece que todo se apacigua y funciona de una manera más lenta. La mayor parte del tiempo, nos dejamos atropellar por todas esas representaciones mentales que no dejan de crecer en ese espacio que se encuentra ahí, en nuestra consciencia, y que tienen una intención. En cualquier situación que nos encontremos, siempre estará nuestra mente ahí, funcionando sin parar. Es como una máquina que nunca se detiene, que siempre está tratando de guiarnos de alguna forma.

1. Funcionamiento mental

1 de junio de 2020

Nuestro mundo interno es todo un universo lleno de pensamientos e imágenes que tratan de relacionarse para intentar dar un significado a todas aquellas cosas que observamos en el mundo externo. Es una información que trata de unirse con otra para ayudarnos a entender el mundo que nos rodea, para posibilitar que podamos expresar aquello que pensamos en cada momento. Siempre vamos a emplear la información que en cada instante se halle en nuestra consciencia, aquella que se encuentra escondida y que aún no ha surgido para nosotros es como si no existiera.

Tan sólo existe aquello que vemos a cada instante en la pantalla de nuestra mente, que en realidad no es otra cosa que un contenido, una representación que va apareciendo, sustituyendo a otra, dentro de un movimiento que funciona como una cadena interminable de pensamientos que tiende a repetirse una y otra vez, a no ser que desviemos nuestro foco de atención hacia otro lugar. Entonces, nuestro sistema mental se ocupa de buscar los contenidos y la información apropiada para ese nuevo tema que en ese momento nos empieza a interesar.

Nuestra mente entonces busca información en nuestra memoria para seguir lanzando a nuestra consciencia un pensamiento detrás de otro. Es ahí donde se acaban manifestando y se van uniendo con otros semejantes, hasta que se va creando toda una estructura de pensamientos. Gracias a la cual podemos sacar conclusiones, ideas y realizar razonamientos. Es así como funciona nuestro sistema mental. La selección, en primer lugar, la hace nuestra mente cuando saca información de la memoria para trasladarla a nuestra consciencia. Una vez que está ahí en función de la importancia que tenga para nosotros, de lo que signifique esa información, le prestamos atención o no. En el momento en que nos fijamos en un contenido concreto, este trata de expandirse cada vez más, de tal forma que atrae otros contenidos semejantes. De tal manera que se van creando conjuntos de pensamientos relacionados con un mismo contenido.

Las relaciones que se establecen entre unos pensamientos y otros se hacen de forma muy rápida, apenas disponemos de tiempo para percibirlo y analizar las razones por las que un pensamiento se une a otro con características semejantes. No podemos descubrir las razones en ese momento, ya que todo este sistema funciona a una gran velocidad y maneja una gran cantidad de información. Cuando observamos aquello que estamos pensando, sí que podemos darnos cuenta de los pensamientos que están teniendo lugar en nuestra mente en ese momento. Podemos percibir cómo van surgiendo al mismo tiempo que se van sustituyendo por otros nuevos.

2 de junio de 2020

Todo lo que crece en nuestra mente es porque le prestamos atención, porque para nosotros ese contenido tiene un significado especial, y entonces nuestro foco de interés sólo se centra en ese contenido. Eso es lo que hace que ese contenido se expanda en nuestra consciencia y estemos durante un tiempo prolongado pendientes y atentos sólo a ese elemento, y no a otros, hasta que desviamos nuestra atención hacia otro elemento que se manifieste en ese espacio. Entonces, el contenido anterior lo dejamos a un lado y comenzamos a prestar atención a otros nuevos

contenidos. Es así como funciona nuestro sistema mental, todo depende de la atención que prestemos a lo que se manifiesta en cada momento en nuestra mente.

Hay pensamientos que pasan desapercibidos, porque en ese momento para nosotros no tienen ningún interés, de tal forma que se van diluyendo y al final no tienen ningún efecto sobre nosotros, van desapareciendo, dejando espacio para los siguientes pensamientos que van surgiendo en su lugar. Es como una corriente que nunca se detiene, está compuesta de pensamientos que suelen ser siempre los mismos, ya que muchos contenidos se repiten una y otra vez, aunque en ocasiones vemos que existe una nueva información.

Nuestro sistema mental, por tanto, es muy repetitivo, está compuesto casi siempre por los mismos pensamientos, casi siempre son las mismas imágenes las que se propagan en ese espacio, que es como un círculo vicioso que nunca se detiene. Nosotros habitualmente lo seguimos sin más, y es porque no somos conscientes de la influencia que tiene este movimiento sobre nosotros. En realidad, este sistema es el que provoca nuestras acciones y comportamientos.

Es por esto por lo que es tan importante prestar atención a lo que sucede en este espacio, que es nuestra mente. Es el terreno donde todo se inicia, es ahí de donde parten nuestras mejores ideas y también las peores. Así que deberíamos estar dispuestos a tener en cuenta en todo momento la importancia y la influencia que ejerce este sistema sobre lo que acabamos haciendo y sobre lo que acabamos siendo. Si logramos establecer un orden dentro de este sistema, al final acabaríamos cambiando muchas cosas de nosotros mismos, a lo mejor muchos comportamientos que no nos gustan, muchos hábitos, los podríamos sustituir por otros que fueran más beneficiosos.

Con un cierto control sobre todos estos procesos, podríamos cambiar muchas cosas de nuestra propia personalidad. Tan sólo debemos hacer un pequeño esfuerzo y ponernos manos a la obra. Un segundo paso sería hacer un esfuerzo para observarnos un poco más a nosotros mismos, para mantener la atención dentro de nuestro espacio mental, que es donde se producen todos esos movimientos a los que nos habituamos y que de alguna manera van delimitando nuestra manera de pensar y la forma en la que debemos actuar.

3 de junio de 2020

La información que se encuentra en nuestra mente nos ayuda a encontrar las explicaciones que necesitamos para entender cómo funcionan las cosas, para aclararnos un poco, para saber qué debemos hacer en cada momento, cómo debemos actuar, qué es lo que tenemos que responder ante las personas que nos rodean y con las que nos relacionamos habitualmente.

Esos contenidos que se hallan en nuestra mente tienen esa función, tienen un cometido, es un mecanismo necesario que nos ayuda a sobrevivir, estar en el mundo, resolver las distintas dificultades con las que nos vamos encontrando a lo largo del día.

Es por esto por lo que es importante y es preciso que nos fijemos en este movimiento que se establece ahí, en ese espacio. Mientras que todo funcione adecuadamente, no hay ningún tipo de problema; sólo deberíamos tratar de intervenir cuando sintamos que dentro de nosotros hay desorden, confusión, sólo cuando hay oscuridad o tenemos la sospecha de que algo está causando conflicto y sufrimiento dentro de nosotros, entonces debemos de extirparlo; tenemos que observarnos para descubrir aquello que nos confunde, aquello que está creciendo por dentro y que muchas veces nos destruye, porque nos acostumbramos a vivir de esa forma. No intentamos administrar nuestros pensamientos de otra manera; simplemente seguimos las directrices de lo que nos va marcando nuestra propia mente sin pensar en las consecuencias. Nos habituamos a

esta forma de funcionar y no vamos más allá.

Pero siempre podemos hacer algo para mejorar nuestra vida mental, para que esta, al final, acabe trabajando para nosotros y no nosotros para ella, para que sus efectos no tengan tanta influencia sobre aquellas cosas que hacemos. En realidad, nuestras inclinaciones, nuestras conductas, dependen de aquello que pensamos, de la clase de contenidos que se encuentran en nuestra consciencia en cada momento; ahí tienen su origen. Si es un material negativo y no es beneficioso para nosotros, esto luego tendrá un efecto en nuestra vida, en nuestra actitud, en nuestra voluntad, en todas aquellas cosas que hacemos y en las que dejamos de hacer; todo tiene su origen ahí, en la clase de información que existe en nuestra mente a la que damos importancia. Eso es lo que causa un efecto en nosotros y nos hace ser de una determinada manera, influye en nuestra personalidad, en todo aquello que hacemos.

4 de junio de 2020

Nuestra mente se va alimentando de pensamientos constantemente; algunos son más importantes que otros, pero todos van creando una visión de la realidad. Esta visión se va transformando con el tiempo, ya que nuestra mente no deja de recibir nueva información que obtenemos de nuestra relación con el exterior. Los datos que conseguimos a través de nuestras experiencias se van incorporando a nuestra mente y empiezan a formar parte de nuestra memoria. Con el tiempo, surgirán a nuestra consciencia para ayudarnos a encontrar una explicación de la realidad o del momento que estemos viviendo en ese instante.

La información sacada del pasado, nuestra consciencia la transformará y realizará cambios sobre ella para articular una realidad concreta dentro de nosotros. Es así como se forma la estructura mental que todos tenemos; va agregando información del exterior y de nuestra propia mente, la va ajustando y va realizando las modificaciones que considera oportunas. Toda esta información se mezcla ahí, sin que nosotros seamos demasiado conscientes de todos estos procesos, a no ser que nos detengamos a examinar ese espacio.

Creamos dentro de nosotros una visión del mundo; consideramos que esa es la verdad. De tal manera que todo lo que hacemos está relacionado con esa interpretación que previamente hemos realizado en nuestra mente. Si las conclusiones a las que hemos llegado están equivocadas, nuestras acciones también lo estarán, y nuestra manera de ver la vida y de entender la realidad dependerá de las características de la información que en cada momento se encuentre en nuestra mente. Todo depende de la forma en la que unimos esa información, todos esos elementos que surgen en nuestra consciencia.

Al final, nos encontramos con una estructura mental que puede corresponder con la realidad que existe fuera de nosotros, o bien puede llegar a ser muy distinta. Porque toda esa información que se encuentra en nuestra mente es muy subjetiva; es nuestra propia información, la hemos generado nosotros mismos y se encuentra dentro de nuestro mundo interno. Es por esto por lo que en ocasiones puede llegar a ser muy diferente de la realidad que existe fuera; puede que esté muy distanciada de la verdad y de lo que hemos observado fuera previamente.

6 de junio de 2020

Es importante que tengamos en cuenta todo esto que sucede en esta dimensión, porque es ahí donde se originan todos nuestros pensamientos, transcurren ahí, son los que nos ayudan a entender la realidad y a comprendernos a nosotros mismos. Es por esto por lo que es importante

que nos acostumbremos a reflexionar sobre todos esos contenidos que se encuentran ahí, que pasan muy rápidamente por la pantalla de nuestra consciencia. Aunque algunos se mantienen durante más tiempo, son los que captan nuestra atención de tal forma que se van alargando en el tiempo, tratando de unirse con otros semejantes, de tal manera que se fijan en nuestra mente y van estableciendo la visión del mundo que debemos tener, las acciones que debemos ejecutar y la dirección por la que debemos seguir. Todo, en realidad, se va componiendo ahí, en nuestra mente.

A veces, existe una gran actividad en ella, de tal forma que se acumula en ese espacio una gran cantidad de contenidos, muchos de ellos inútiles. Son momentos en los que nos encontramos muy activos y nuestra mente funciona a una gran velocidad, es como si se multiplicaran en esos momentos el número de conexiones de nuestro cerebro. En cambio, existen otros momentos en los que nos damos cuenta de que esa actividad disminuye. Son los instantes en los que nos encontramos más tranquilos, donde existe un silencio a nuestro alrededor y parece que no nos contagiamos tanto de ese movimiento que existe en nuestra mente. Son los mejores momentos para establecer una distancia con todo lo que se manifiesta ahí, son los mejores momentos para observar nuestros propios pensamientos, para descubrir las características que tienen, para ver el sentido de todos esos elementos, para descubrir qué significan y encontrar una explicación. De esta forma, tenemos que ser conscientes de que existe una realidad interna que constantemente está trabajando, que trata de buscar información para poder tener una visión del mundo.

Nosotros actuamos condicionados por esa realidad, es de ahí de donde parten nuestras acciones y todo aquello que hacemos a lo largo del día. Esa realidad interna no es más que una estructura mental que vamos construyendo a lo largo del tiempo, que vamos creando dentro de esta dimensión que es nuestra consciencia. Esta estructura mental nos va alumbrando, nos va marcando la dirección que debemos seguir. Nosotros no nos detenemos a observar esta estructura mental, no somos conscientes de su influencia, no nos detenemos a ver si es buena o mala para nosotros, si nos beneficia o no. Tampoco nos esforzamos en cambiarla cuando es necesario, simplemente nos dejamos llevar, permitimos que se vaya prolongando en el tiempo, que vaya tomando forma a través de toda esa información que va acumulando.

7 de junio de 2020

En ocasiones, nos encontramos haciendo juicios acerca de la realidad o sobre cualquier cosa que nos está sucediendo, que pueden llegar a ser un poco extraños y que nada tienen que ver con el mundo real. Estos juicios están propiciados por pensamientos sueltos que se han formado en nuestra conciencia, que han aparecido de golpe pero que no tienen ningún sentido ni una dirección clara. Generalmente, no suelen aparecer unidos a otros pensamientos; son contenidos sueltos que se desprenden de la estructura mental que tengamos en cada momento.

Son muchos los elementos que circulan por nuestra mente, que se están manifestando ahí constantemente y que se van difundiendo a lo largo de nuestra consciencia. Es difícil poner un cierto orden dentro de todo ese espacio donde no dejan de surgir nuevos pensamientos y se van destruyendo otros que dejan de ser importantes para nosotros.

Por esto, es tan difícil de controlar este movimiento que todos tenemos dentro, en lo más profundo de nosotros mismos. Es un mecanismo que funciona de manera independiente, que toma sus propias decisiones y que a veces nos deja poco margen para elegir. Por lo tanto, tenemos escasa libertad a la hora de decidir nuestros propios pensamientos. La mayoría de ellos

vienen determinados por este movimiento mental que todos tenemos y que, sin querer, vamos programando día a día. Sin saberlo, creamos una estructura mental dentro de nosotros que vamos reforzando con cada pensamiento. Es una estructura que se va transformando a lo largo del tiempo, a través de la información que vamos incorporando con nuestras experiencias. Pero todo se va construyendo ahí sin que lo sepamos, de una forma silenciosa.

Cuando esta estructura tiene todos los elementos necesarios y se hace fuerte, es muy difícil de sustituir. Por eso, siempre solemos pensar las mismas cosas y es muy difícil que cambiemos de opinión sobre algunos asuntos. Para ello, tendríamos que eliminar esa estructura mental que se ha ido estableciendo ahí a lo largo de los años, pero no podemos cambiarla de un día para otro. Solo puede realizarse a través de un proceso alargado y mediante la incorporación de nueva información que vaya sustituyendo a la que ya existe.

8 de junio de 2020

Vamos construyendo bloques de pensamientos hasta que al final se crea toda una estructura en nuestra mente que luego tiene un gran efecto sobre nosotros, porque se hace tan fuerte que luego es muy difícil de modificar, de establecer cambios. Es por esto por lo que muchas veces mantenemos una misma idea a lo largo del tiempo, de tal forma que nada nos puede convencer de lo contrario. Es por esto por lo que no cambiamos de opinión con facilidad, porque dentro de nosotros se han creado estructuras de pensamiento que se han hecho fuertes con el tiempo, y es muy complicado luego cambiarlas por otras.

En realidad, son pensamientos que se van entrelazando, que se van uniendo unos con otros, hasta que crean una forma de entender la realidad. Nosotros lo aceptamos sin más, permitimos que esa visión del mundo que creamos dentro nos dirija, establezca la dirección por la que debemos seguir en la vida. Es la que finalmente acaba marcando las acciones que debemos realizar a lo largo del día. Nosotros obedecemos a esa estructura, convencidos de que es lo mejor que podemos hacer, lo mejor en lo que podemos creer, aunque esta cambia y se modifica con el tiempo porque también tiene esa capacidad, esa estructura también es dinámica, se va construyendo con el tiempo, añadiendo nueva información y eliminando aquella que sobra, porque para nosotros, por algún motivo, deja de ser importante.

En todo caso, nosotros siempre tratamos de seguir aquellas manifestaciones mentales que en cada momento se encuentren en nuestra mente, sobre todo aquellas que están más extendidas a lo largo de nuestra consciencia y que han ido aumentando con el tiempo, porque se han repetido con mucha insistencia en ese espacio. Nuestra mente siempre va introduciendo nueva información dentro de esa estructura mental que, con el tiempo, se va perfeccionando, se va haciendo más grande, se va extendiendo. Son operaciones internas de las que nosotros no somos conscientes, porque no les prestamos atención, y por tanto, para nosotros no son importantes. Pero este sistema funciona de esta forma, y es interesante que nos detengamos para darnos cuenta de su funcionamiento y de la influencia que tiene sobre nosotros.

Nuestra mente es como una máquina que nunca se detiene, siempre está tratando de concentrar pensamientos similares gracias a los contenidos que constantemente están surgiendo en ese espacio. Todo lo que se representa ahí tiene luego una gran influencia sobre nosotros, tiene un gran efecto sobre aquellas cosas que hacemos. No podemos, por tanto, vivir ajenos a este movimiento que se produce en lo más profundo de nosotros mismos, que nos va marcando la dirección por la que debemos ir en cada momento.

10 de junio de 2020

La información que en cada momento se encuentra en nuestra mente es lo más importante. Constantemente se van introduciendo en ella un gran número de elementos que van transformando esa información de tal forma que, gracias a este proceso, vamos sacando nuevas conclusiones, nuevos puntos de vista que se van acumulando a la información que ya poseemos de antemano. Todo este nuevo material se va guardando en nuestra memoria, a la espera de que pueda manifestarse de nuevo en nuestra consciencia.

Nuestra mente, por tanto, está constantemente produciendo información, aunque esta se repita mucho. Siempre se están creando asociaciones entre unos pensamientos y otros de forma continuada. De esta manera, se va construyendo una estructura mental. Vamos produciendo ideas que utilizamos para tomar decisiones, para encontrar explicaciones a todas aquellas cosas que observamos fuera de nosotros.

Toda esta información que continuamente se va creando en nuestra mente nos ayuda a ir tomando decisiones en cada momento. Cada paso que damos lo hacemos en función de la información que en ese instante se encuentre en ese espacio. Es por ello por lo que en muchas ocasiones nuestras decisiones pueden llegar a ser contradictorias, porque la información que en ese momento gobierna nuestra mente puede ser distinta, y por tanto nuestras decisiones también lo son. No siempre actuamos de la misma manera ante una misma situación. Podemos cambiar totalmente el rumbo de nuestras acciones, y es porque los contenidos en nuestra mente también están sometidos a cambios. No son siempre los mismos, aunque tiendan a repetirse. Nuestra mente es muy dinámica y siempre está elaborando nueva información que se va uniendo con la que ya tenemos, vamos sacando de esta forma nuevas conclusiones y nuevas interpretaciones del mundo que nos rodea.

11 de junio de 2020

La mente es un movimiento constante que va trasladando información de un lugar a otro, mientras que van componiendo pensamientos que nos van dirigiendo y que luego tienen un efecto sobre nosotros, sobre nuestras emociones y todo aquello que hacemos. Cuando varios pensamientos se unen, es difícil separarlos; se hacen fuertes y tratan de permanecer ahí, en el espacio de nuestra consciencia. Cuando son pensamientos aislados, es fácil que se diluyan, que desaparezcan por sí solos; no tienen tanta fuerza. Cuando varios pensamientos parecidos se establecen ahí, van componiendo una visión de la realidad que nosotros llegamos a creer, y esa es la que seguimos.

Desde esa visión observamos el mundo que nos rodea, aunque esté equivocada, pero esa es la que tenemos y es la que nos guía. A partir de ahí, interpretamos todo aquello que nos rodea, la empleamos para tomar nuestras propias decisiones, hasta que, en un momento dado, a causa de las experiencias que vamos viviendo, la llegamos a modificar. La cambiamos por otra que se adapte más a la situación que vivamos en ese momento.

Puede ir cambiando a lo largo del tiempo; puede ser distinta de un momento a otro, depende de las experiencias que vivamos, de los resultados que vayamos obteniendo en nuestro contacto con la realidad. Podemos tener una misma visión de las cosas durante un largo periodo de tiempo, pero de un día para otro, porque nos haya ocurrido un hecho significativo, la podemos cambiar por otra distinta. No tiene por qué ser la misma. Siempre es por esto por lo que nuestra mente es muy dinámica. Va cambiando su estructura con el paso del tiempo y la información que

vamos acumulando.

Nuestra mente va decidiendo cuáles son las mejores decisiones en cada momento, teniendo en cuenta la información nueva que nos llega desde fuera y la que ya tenemos acumulada en nuestra memoria. Va tomando decisiones y va eliminando elementos, materiales, que considera que ya no son de utilidad, que ya no tienen la importancia que tenían antes.

12 de junio de 2020

Hay pensamientos que tienen una gran fuerza, un gran impulso; tienen una gran facilidad para apoderarse de nosotros porque les damos importancia, les prestamos atención, y están relacionados con representaciones mentales que se repiten mucho en nuestra mente porque son contenidos que han estado ahí la mayor parte del tiempo. Surgen a partir de la información que mantenemos guardada en nuestra memoria, se van expresando ahí en nuestra consciencia y van produciendo pensamientos nuevos. Van generando nueva información que se va representando ahí, en ese espacio.

Estos nuevos pensamientos, una vez que se crean, van girando sobre sí mismos en un movimiento que parece una cadena que va repitiendo siempre los mismos contenidos, como si fuera un círculo vicioso que nunca se detiene. Nosotros, la mayor parte del tiempo, no somos conscientes de todo esto; permitimos que se ejecuten sin preocuparnos por las consecuencias que puede tener que todos esos pensamientos, de forma silenciosa, mantengan toda esa actividad en nuestra consciencia constantemente, dando forma a lo que pensamos, a nuestras ideas y reflexiones acerca del mundo y de todo aquello que nos sucede.

Y es que estamos acostumbrados a dejarnos determinar por todas esas representaciones mentales, aunque no sean beneficiosas en algunos casos para nosotros. No tenemos demasiado tiempo para detenernos y considerar si son buenas o malas; simplemente nos dejamos llevar por todos estos contenidos que van constituyendo nuestra visión del mundo, a partir de la cual realizamos una interpretación de la realidad, de todas aquellas cosas que nos van sucediendo; hacemos una valoración de lo que observamos fuera, en función de toda esa información que se establece ahí en nuestra consciencia y que puede ir variando con el tiempo porque nuestra mente es dinámica y va transformando toda esa información con los nuevos contenidos que llegan desde fuera.

Por lo que esa realidad interna que creamos constantemente, la vamos modificando según los intereses y las intenciones que tengamos en cada momento. Es por esto por lo que podemos pensar una cosa y, al poco tiempo, podemos pensar lo contrario porque nos interesa hacer ese cambio en nuestra manera de pensar. Nuestra mente es un movimiento muy dinámico que puede cambiar de un día para otro, de una forma muy radical; un día podemos vivir en la oscuridad más tenebrosa y, al día siguiente, podemos ver las cosas de otra manera, con mayor claridad, de una forma totalmente distinta. Todo depende de las características de nuestros propios pensamientos, de la información que se establezca ahí en cada momento, de la clase de contenidos que surjan de nuestra memoria y de la forma en la que se unen todos esos elementos. Esto es lo que hace que muchas veces cambiemos de dirección.

13 de junio de 2020

Tenemos que ser conscientes de que muchos contenidos que habitan en nuestra mente influyen en lo que hacemos, en lo que decidimos.

El problema viene cuando esos pensamientos no son los correctos, cuando estamos equivocados. Esto dará una gran inestabilidad a nuestra vida, ya que nuestros comportamientos y hábitos, que son el efecto de esos pensamientos, no son los más adecuados y no nos beneficiarán. Es por esto por lo que debemos controlar aquello que pensamos, la clase de contenidos que se forman en nuestra mente, y es que es muy importante todo eso que se representa en ese espacio, en ese lugar.

De ahí parte todo lo que viene a continuación: los siguientes pensamientos, las acciones que tendrán lugar, los hábitos que repetiremos. Todo depende de esa información que atraviesa en cada momento nuestra consciencia, es lo que va estableciendo también cambios dentro de nosotros mismos, ya que esa información también se va modificando con los nuevos elementos que se van manifestando ahí, con las nuevas situaciones que vamos viviendo a lo largo del día.

Esto hace que nuestra mente siempre tenga un gran movimiento, ya que es un mecanismo dinámico que no se detiene y que va cambiando con frecuencia nuestras apreciaciones, nuestras ideas y razonamientos. Va incluyendo nuevos elementos, lo que para nosotros en un momento del día puede ser blanco, en otro momento posterior puede ser negro, depende de todo aquello que ocurra en ese intermedio, los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor también tienen una gran importancia. Pueden hacernos cambiar de dirección, pensar de otra forma, pueden detenernos o impulsarnos hacia la acción dependiendo de cada circunstancia.

15 de junio de 2020

Es verdad que nuestra mente maneja siempre mucha información que pasa sin más, que se va perdiendo por el camino. Y es que no todo lo que surge ahí es importante, es útil. Simplemente pasa sin más porque ha surgido en ese momento por algún motivo, pero enseguida pasa sin que tenga una consecuencia para nosotros, sin que tenga un efecto. Otra clase de información, en cambio, se mantiene ahí durante largos periodos de tiempo, pero a lo mejor tampoco resulta útil. Simplemente ocupa ese espacio porque se trata de algo que es significativo para nosotros por alguna razón, y no podemos impedir que se repita una y otra vez, pero eso no quiere decir que resulte útil para nosotros o que creamos que sea beneficioso que esa clase de contenidos se mantenga en ese espacio durante todo el tiempo.

El caso es que nuestra mente nos envuelve constantemente con contenidos, con elementos que se van introduciendo desde nuestra memoria y que no tienen principio ni fin. Forman parte de ese mecanismo constante que no se detiene nunca y que frecuentemente va dando vueltas, como si fuera un círculo vicioso en el cual se repiten muchos pensamientos, muchos contenidos. Al final, la mayoría de nuestras representaciones mentales acaban siendo las mismas.

Mantenemos siempre las mismas ideas, los mismos pensamientos. Las imágenes que surgen en nuestra mente, que se emiten ahí, suelen ser también las mismas. Son producto de todo aquello que hemos observado en otras ocasiones y que hemos guardado en nuestra memoria, pero lo importante no es esa información, ese material que surge. Donde está la clave es en nuestra atención, en aquellos elementos a los que prestamos atención. Estos adquieren una gran fuerza por esa misma razón y son los que al final comienzan a extenderse por toda nuestra consciencia. Nuestra mente se alimenta de ese material, de esa clase de contenidos, mezcla unos con otros, creando muchas veces una nueva información que antes no conocíamos. Todo eso se va manifestando ahí, en ese espacio. Todo este movimiento nos ayuda a comprender la realidad que nos rodea, todas aquellas cosas que nos suceden a lo largo del día.

16 de junio de 2020

Nuestra mente es un movimiento que es difícil de controlar, pues siempre está funcionando de una manera u otra. Sin embargo, nosotros podemos observar las escenas que hay en esa pantalla que es nuestra consciencia. Cuando un contenido se manifiesta y evoca a otros contenidos semejantes, se forman pensamientos e ideas, y todos esos razonamientos que se van expresando en nuestra mente a veces incluso son contradictorios. En la construcción de todos esos pensamientos hay muchos elementos que son distintos, y podemos percibir dentro de nosotros que existen muchas contradicciones que se producen sin que nos demos cuenta. Esto se debe a que tratamos de unir ideas que son muy diferentes en muchas ocasiones, generando una gran confusión que se va expresando en aquello que pensamos en nuestras reflexiones e ideas.

Podemos mantener, sin saberlo, esa confusión durante largos periodos de tiempo porque, de alguna manera, los contenidos se repiten y suelen ser siempre los mismos. Por lo tanto, los pensamientos suelen ser también muy parecidos a medida que se van extendiendo a lo largo de nuestra consciencia. Observar todo ese movimiento, todos esos objetos mentales que se representan ahí, es algo que nos puede beneficiar, ya que podemos reconocer fragmentos y elementos que pueden perjudicarnos por ser negativos y tóxicos. Estos surgen porque nuestra mente no distingue entre unos contenidos y otros; no tiene un filtro para eliminar aquello que nos pueda perjudicar. Simplemente surgen porque pertenecen a todo ese material que tenemos guardado en nuestra memoria, es decir, toda esa información que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestras experiencias del pasado.

En nuestra consciencia, se va enganchando un contenido con otro, y se van formando conjuntos de pensamientos que toman una tendencia, una dirección. Nosotros entramos en ese juego porque nos dejamos llevar de alguna forma y nos limitamos a seguir la dirección que van marcando esos pensamientos que se van aglutinando ahí en nuestra mente. No nos detenemos a valorar si esos contenidos en un momento determinado son negativos para nosotros o pueden perjudicarnos; simplemente permitimos que se vayan produciendo y procedemos y actuamos en función de nuestros propios pensamientos que se van representando en la pantalla de nuestra consciencia.

Por eso, habitualmente actuamos de forma involuntaria, nos dejamos llevar, tenemos muchos comportamientos mecánicos, actuamos como si fuéramos robots con conductas muy repetitivas. En realidad, nuestros hábitos también funcionan así; se desarrollan a través de comportamientos que repetimos una y otra vez. Pero en el fondo, detrás de todo esto, está ese movimiento mental de pensamientos que no dejan de sucederse uno detrás de otro y que van marcando la línea a seguir.

17 de junio de 2020

Nuestra mente es un mecanismo que tiende a la repetición. Si hay conflicto dentro de nosotros, este se repetirá; los contenidos que expresen ese conflicto se repetirán una y otra vez. No existe un límite concreto que marque las veces que se van a repetir; forma parte de la actividad mental en la cual se agrupan una serie de elementos que guardan una relación, y entonces comienzan a repetirse, provocando impresiones en nuestra consciencia durante un tiempo determinado, depende de la atención que le prestemos.

Nuestra mente no tiene una medida exacta de las veces que va a repetir un determinado pensamiento; todo depende de la importancia que tenga para nosotros, de la influencia que tenga

y del significado que le demos. De esta forma, se va articulando nuestra manera de pensar; nuestros pensamientos se van componiendo a través de una serie de imágenes que surgen de nuestra memoria y que van preparando el terreno para que pensemos de una forma concreta. Todo esto se establece ahí en nuestro espacio mental.

Todo esto que se produce ahí luego tiene un efecto sobre nosotros. Las imágenes que hemos visto en el exterior, en nuestro contacto con el mundo y que luego se han guardado a través de nuestra percepción en nuestra memoria, y que luego surgen de forma espontánea en nuestra conciencia, son las que en realidad captan nuestra atención. Hacen que nos fijemos en un punto concreto dentro de nuestro espacio mental, de tal manera que, para nosotros en ese momento, esa imagen es lo único que existe, mientras que sigue ahí. Si permanecemos demasiado tiempo centrados en esa imagen, su efecto empieza a multiplicarse. Nuestra mente comienza a trabajar para formar pensamientos a través de todo un conjunto de contenidos relacionados con esa imagen. Así es como se forman nuestros pensamientos que van ocupando posteriormente nuestra consciencia.

Poco a poco se van expresando ahí hasta que logran marcar una línea, una dirección a seguir. Si nada los interrumpe, al final todo ese conjunto de pensamientos cobra tanta fuerza que nos conduce a un comportamiento, a una acción concreta relacionada con la naturaleza de esos pensamientos. Esta es la razón por la que actuamos la mayoría de las veces, determinados por nuestra mente, por nuestros pensamientos, que en realidad son los que nos preparan para la acción, para que actuemos en una determinada dirección en un momento concreto. Dependiendo de la calidad de nuestros contenidos mentales, así será la calidad de nuestras acciones y comportamientos.

18 de junio de 2020

Constantemente, tenemos pensamientos que se escriben en nuestra consciencia. A veces son nuevos, pero la mayor parte del tiempo son los mismos, repitiéndose una y otra vez. Estos pensamientos son el alimento de nuestra mente, son el lenguaje que utiliza para representarse y dar forma a ideas, razonamientos y acciones.

Sin embargo, en ocasiones, estos contenidos pueden llevarnos a la confusión, ya que pueden surgir pensamientos contradictorios que se elevan cada vez más, sembrando la duda en nosotros y dificultando la elección de una dirección a seguir. Son momentos en los que pensamos una cosa y su opuesto. Todo esto proviene de la diversidad de pensamientos que son distintos y, por lo tanto, generan conflictos internos.

Al final, todos estos contenidos acaban controlándonos, ya que terminamos actuando según lo que ellos nos dictan en cada momento. Muchos de estos pensamientos tienen esa intención. Sin embargo, si somos conscientes de esto, podemos evitar dejarnos llevar por la corriente de estos contenidos. Podemos decidir si ejecutamos una conducta o no, dependiendo de nuestro grado de consciencia y de la fuerza que estos pensamientos ejerzan sobre nosotros.

En nuestra mente, pueden establecerse contenidos que no son relevantes y, por lo tanto, no tienen tanta influencia en nuestras acciones y decisiones. Sin embargo, también existen otros contenidos con un gran poder sobre nosotros, elementos significativos por algún motivo. Una vez que surgen y se representan en ese espacio mental, se apoderan de nuestra atención y toman el control de los pensamientos que le siguen.

Existen contenidos que tienen un gran poder sobre nosotros. No necesitan repetirse constantemente para influirnos; basta con surgir una vez a la luz de nuestra consciencia para

captar nuestra atención. Estos contenidos nos impactan por alguna razón y son los más importantes, ya que tienen la capacidad de dirigirnos y conducirnos en una dirección específica. Nos obligan a actuar bajo su influencia de manera inconsciente.

Es crucial tener esto en cuenta si queremos comprender qué elementos tienen el poder de controlarnos. Si estos contenidos se unen con otros similares, pueden construir una estructura de pensamiento que se fortalece en nuestra mente. Cuando esto sucede, resulta muy difícil cambiar de mentalidad, pensar de forma diferente o ver las cosas desde otra perspectiva.

Estos pensamientos que se manifiestan en nuestra mente ejercen un gran poder sobre nosotros, moldeando nuestra forma de percibir la realidad. Se extienden por toda nuestra mente, ocupando cada rincón, lo cual aísla a otros pensamientos diferentes que dejan de ser prioritarios y gradualmente desaparecen de nuestro espacio mental.

20 de junio de 2020

Muchos pensamientos son tan poderosos que tienen la habilidad de captar nuestra atención. Todas esas manifestaciones mentales que se van formando en nuestra consciencia consiguen atraparnos durante largos periodos de tiempo, de tal manera que se establecen ahí y no desaparecen. Son pensamientos que se van haciendo grandes con el tiempo porque les prestamos atención y porque, por algún motivo, son significativos para nosotros y les damos importancia. Esto es lo que hace que se mantengan ahí durante mucho tiempo y que vayan cobrando cada vez más intensidad hasta el punto de que luego resulta muy difícil hacer modificaciones sobre ellos, porque se van uniendo con otros semejantes, hasta que forman conjuntos de pensamientos que dan lugar a estructuras mentales que son, en realidad, las que nos marcan la dirección que debemos seguir en nuestros comportamientos.

Tenemos posibilidades de establecer cambios en nuestro interior, siempre y cuando comprendamos cómo funciona este mecanismo. Si tenemos información sobre todos estos procesos que ocurren ahí en nuestra mente, podemos realizar un cierto control sobre ellos, cambiar de alguna forma esa estructura mental que se va construyendo sin que seamos muy conscientes de ello.

Los pensamientos, en realidad, cobran fuerza dentro de nosotros porque se lo permitimos, porque les damos importancia. Entonces, se establece dentro como una especie de jerarquía, donde unos pensamientos comienzan a ser más importantes en relación a otros, se van distinguiendo de otros y aquellos que ocupan un primer lugar en esa jerarquía son los que se hacen fuertes y son los que tratan de extenderse a lo largo de nuestra consciencia, hasta que van cobrando mucha fuerza y nos acaban condicionando en todo aquello que hacemos.

Tenemos que entender que esto funciona así dentro de ese lugar, aunque haya abundancia de contenidos y de elementos y representaciones mentales, siempre damos importancia a unos pocos pensamientos que son los que, en realidad, se van extendiendo y van cogiendo fuerza. Comienzan por alguna razón a ser especiales para nosotros. Entonces, nuestra mente va fabricando cada vez más contenidos semejantes a esos pensamientos. Se van transportando a lo largo de todo ese espacio, y aquella información nueva que se genera a partir de ahí se va guardando en nuestra memoria. Se convertirá en una información que, más adelante, surgirá otra vez a la consciencia para dar sentido a todo aquello que hacemos, para tratar de encontrar una explicación a la realidad.

21 de junio de 2020

Siempre seguimos la corriente de nuestra mente, de nuestros propios pensamientos, que nos van determinando a medida que se van produciendo uno detrás de otro. Solo si entendemos que este es el procedimiento que funciona dentro de nosotros, podemos establecer algunos cambios. Solo con ser conscientes de los pensamientos que están teniendo lugar en un momento concreto conseguimos que no tengan tanta influencia sobre nosotros. Existen muchos contenidos que tienen un gran poder para determinarnos, para conducir nuestras conductas, si no hacemos nada por evitarlo y consentimos que estos contenidos nos gobiernen, tomarán el mando de nuestras acciones.

Si nos damos cuenta de nuestros propios comportamientos, enseguida entenderemos lo que hay detrás, aquello que nos conduce a realizar esas acciones. Comprobaremos que hay toda una estructura mental compuesta por pensamientos habituales que son los que más se repiten y que se establecen en nuestro espacio mental durante un largo periodo de tiempo. De tal manera que son esos contenidos los que se acaban mostrando en nuestra consciencia y no otros.

Digamos que existen una serie de elementos que tienen una mayor preferencia en ese espacio porque de alguna forma son significativos para nosotros y, por tanto, son contenidos que tienen mucha fuerza. Vienen cargados con una gran intensidad. Esta clase de pensamientos nos producen también emociones, y es por eso por lo que les damos importancia. Son contenidos que tienen una gran actividad, ya que no dejan de repetirse una y otra vez, hasta que al final acaban por señalarnos la dirección en la que debemos actuar. Nos marcan de alguna manera el camino a seguir, las decisiones que debemos tomar y las ideas que debemos tener.

Todo esto está en función de todos esos contenidos que son los que más se manifiestan en ese espacio. Si tienen importancia para nosotros, no van a disminuir con el tiempo, aunque esos pensamientos sean perjudiciales o tóxicos. Solo pueden disminuir si somos conscientes de ello y de la influencia y las consecuencias que tienen para nosotros. Es la única manera de disminuir su fuerza e intensidad. Otra manera sería poner nuestro foco de atención en otra clase de contenidos.

22 de junio de 2020

Un mismo pensamiento puede tener distintas formas; puede repetirse de muchas maneras, pero en el fondo sigue siendo el mismo pensamiento, el mismo asunto. Lo que ocurre es que tiene ramificaciones de tal manera que puede expresarse muchas veces de forma distinta. Cuando se manifiesta en nuestra consciencia, un mismo contenido puede tener expresiones distintas, pero al final puede seguir siendo el mismo contenido, aunque tome diferentes formas. Nuestra mente tiene esta capacidad para cambiar las formas de los pensamientos, y si los contemplamos podemos darnos cuenta de ello.

Podemos observar cómo se difunden de forma distinta, tratando de extenderse por nuestra consciencia, cómo tratan de habitar ahí en ese espacio. Si tenemos todos estos conocimientos y toda esta información sobre cómo se manifiestan, tenemos más posibilidades de distinguirlos, de quitarlos de ahí para que no tengan tanto efecto sobre nosotros, para que al final no tengan consecuencias negativas en nuestra vida, pues a veces pueden ser contenidos tóxicos. Tan solo debemos ir al origen, contemplar cómo se producen en ese lugar, podemos saber cómo se expresan y la influencia que tienen sobre nosotros.

No podemos acostumbrarnos a actuar sin más, a dejarnos llevar por todo esto que se produce en nuestra mente. Al final, seguiremos actuando como un robot que está determinado por todas esas representaciones mentales que se producen en ese espacio. Tenemos que conseguir un cierto

control sobre este movimiento para que dentro de nosotros no reine el desorden.

23 de junio de 2020

Nuestra mente nos domina la mayor parte del tiempo, por eso es difícil llegar a un control sobre ella. Otra dificultad que existe es la cantidad de pensamientos inútiles que llenan toda esa actividad constante que hay en ese lugar. Hay muchos materiales ahí que, en realidad, no sirven para nada; simplemente tratan de ocupar un espacio. Cuando llaman nuestra atención, perdemos mucho tiempo en fijarnos en ellos. Es un tiempo perdido porque al final no sacamos ninguna utilidad de todos esos elementos; simplemente se han establecido ahí por mera repetición y porque han surgido de nuestra memoria.

Por algún motivo, son fragmentos sueltos que de vez en cuando se van presentando en ese espacio; hay algunos que son más grandes, otros más pequeños. Aunque surgen por alguna razón, en realidad, no tienen una dirección determinada, no tienen un sentido, una lógica; no siguen una línea concreta, y es fácil que en un breve espacio de tiempo vayan desapareciendo al mismo tiempo que van surgiendo. No logran fijarse ahí durante mucho tiempo porque no son significativos para nosotros; no les damos importancia y terminan desapareciendo. Nos roban energía porque están ocupando el lugar que otros contenidos más importantes para nosotros deberían ocupar. Aunque, por lo general, pasan desapercibidos, en realidad, están llenando un espacio en nuestra mente.

Esta clase de elementos no suelen unirse a otros porque son fragmentos sueltos que aparecen ahí de forma puntual en ese movimiento mental que constantemente se produce en nuestra consciencia. Nosotros, cuando mantenemos atención hacia un punto concreto, lo hacemos siempre sobre contenidos que son más importantes, que guardan un significado. Esos son los que, al final, logran captar nuestra atención y son los que se hacen frecuentes en nuestra mente; son los que consiguen determinarnos, establecer la dirección que debemos seguir, y son los que, al final, se acaban uniendo con otros parecidos, propagándose de esta forma por todo ese espacio.

Son pensamientos que no sólo se limitan a surgir ahí, sino que también se van desarrollando en nuestra mente; se van desplazando de un lugar a otro en un movimiento constante en nuestra consciencia. Suelen mantenerse ahí durante largos periodos de tiempo, y es difícil que desaparezcan con facilidad, a diferencia de esos fragmentos sueltos que no tienen ningún significado.

24 de junio de 2020

Todo está en función de donde pongamos nuestro foco de atención. Hay ciertos elementos que se hacen fuertes en nuestra mente porque nos fijamos en ellos, le damos excesiva importancia, y esto hace que se repitan constantemente, hasta que se hacen fuertes y, al final, acaban teniendo una gran influencia sobre nosotros.

Todo depende de la importancia que demos a esos contenidos. Si verdaderamente deseamos establecer cambios en nuestra mente, es necesario que tengamos esto en cuenta. Si nos detenemos en un pensamiento concreto y le damos valor, este se hace fuerte y no se va a ir de ahí en mucho tiempo. Inadvertidamente conferimos poder e importancia a elementos que quizás carecen de significado real. Muchas veces no nos fijamos en aquello que debería ser lo más importante para nosotros: pensamientos, ideas, imágenes que tengan que ver con lo que en realidad deseamos ser, con lo que en realidad queremos hacer. Prestamos atención a otra clase de

contenidos, muy alejados de lo que debería ser nuestro verdadero propósito.

Perdemos mucho tiempo en pensamientos inútiles que no conducen a ningún lado, que nos hacen perder mucha energía que podríamos aprovechar en pensamientos más útiles y beneficiosos. Esto lo podemos observar en nuestras propias acciones. Muchas veces nos encontramos ejecutando conductas muy repetitivas, pero que en realidad no nos aportan nada, no nos causan ningún beneficio, simplemente nos hacen perder el tiempo.

Y es que necesitamos establecer un cierto orden en nuestra mente, de tal manera que nos fijemos en aquello que para nosotros debería ser lo prioritario, lo más importante. Pero esto no lo podemos hacer si no somos conscientes de este movimiento que se produce en ese espacio.

La mayoría de nuestros pensamientos no nos valen para nada, son pensamientos inútiles que, en la mayoría de los casos, son siempre los mismos, pues se repiten una y otra vez. Los pensamientos que deberían ser los más importantes para nosotros, en muchas ocasiones, no sobresalen, permanecen ahí, escondidos, a la espera de captar nuestra atención, pero puede pasar un largo periodo de tiempo sin que nos fijemos en ellos.

Por lo tanto, no surgen a nuestra consciencia, y entonces es como si no existieran, porque en nuestro espacio mental existen otra clase de pensamientos que se han instalado ahí a fuerza de repetirse. La mayoría de esos pensamientos no nos aportan nada, tan solo nos hacen perder tiempo y energía, no tienen ninguna utilidad para nosotros, simplemente se encuentran ahí, ocupando ese espacio, no permitiendo que aquellos contenidos que sí son útiles afloren y surjan en nuestra consciencia.

A veces damos importancia a determinados contenidos porque resulta más cómodo para nosotros fijarnos en ciertos elementos. Hay otra clase de pensamientos que tratamos de ocultar, de que no se repitan demasiado, porque implican un mayor esfuerzo o están ligados a emociones que no deseamos que aparezcan en ese momento. Entonces no les damos importancia, no son relevantes para nosotros, pero permanecen ahí, ocultos, a la espera de surgir de nuevo.

Si hay contenidos a los que damos importancia es porque detrás hay una serie de razones, porque existe una causa, y es sobre esto sobre lo que deberíamos reflexionar. Si realmente queremos establecer cambios dentro de nosotros, deberíamos empezar por buscar las causas que hacen que nos centremos en unos determinados pensamientos y no en otros. Deberíamos buscar las razones que nos llevan a esta clase de elección. Seguro que las encontraríamos.

25 de junio de 2020

Tenemos que reconocer que todo se inicia ahí, y a partir de ahí se va extendiendo a lo largo de nuestra consciencia. Es como un manantial de agua que no deja de brotar y que se va esparciendo poco a poco, ocupando todo el espacio de nuestra mente. Es un movimiento con una gran actividad. Hay momentos en los que es más intenso que otros, pero no deja de moverse, de sacar representaciones a la consciencia de tal manera que influye en nuestra voluntad, en todo aquello que hacemos y en la forma en la que lo hacemos. Nosotros nos vamos acomodando poco a poco a este sistema, nos acostumbramos a funcionar de esta manera. Estamos determinados por este movimiento.

La mayoría del tiempo, incluso nos dejamos engañar por él. Cuando en nuestra mente creamos un mundo imaginario que nada tiene que ver con el que existe fuera de nosotros, muchas cosas que suceden en nuestra mente pueden impresionarnos de tal manera que logran captar nuestra atención hasta el punto de que podemos llegarnos a creer todo lo que ahí se expresa, aunque a veces sea engañoso o no sea cierto. El caso es que, en la mayoría de las

ocasiones, nosotros seguimos esas pautas que nos marcan nuestros propios pensamientos. Llegamos a creer que es así como funciona el mundo, como lo pensamos, y entonces obramos en consecuencia con lo que en ese momento existe en nuestra mente. Es la que establece la verdad y la mentira, lo que debemos creer y lo que no, aquello que debemos hacer en cada momento.

Constantemente estamos moldeados por lo que sucede en nuestra mente. Por eso debemos poner especial cuidado sobre lo que sucede en ella, porque puede haber contenidos que pueden destruirnos sin que nos demos cuenta, y luego eso tiene un efecto en nuestras acciones o en lo que dejamos de hacer, en nuestros hábitos, en nuestra actitud ante la vida y en las relaciones que tenemos con los demás.

Todo en nuestra mente funciona a una gran velocidad y en muchas ocasiones no nos damos cuenta de todos esos contenidos que pueden ser perjudiciales en un momento dado, que vienen suministrados desde nuestra memoria y que se acaban distribuyendo a lo largo de nuestra consciencia. Pueden ser los causantes de nuestra confusión.

En algunas ocasiones, el problema es cuando no paran de ejecutarse y se establecen ahí durante largos periodos de tiempo. Logran asentarse, tener un fundamento. Entonces nosotros entramos en su juego, nos dejamos atrapar por ellos. Es cuando comienzan a tener mayor actividad, cuando comienzan a hacerse fuertes dentro de nosotros y a producir otros contenidos parecidos que se van expresando en ese espacio.

Es por esto por lo que muchas veces siempre tenemos los mismos pensamientos. Van confeccionando de esta forma nuestra visión de la realidad, nuestra manera de entender el mundo y de comprendernos a nosotros mismos. Y es que todo viene impuesto en primer lugar desde nuestra mente. Es ahí donde se construye todo. Es la habitación donde se planifica lo que somos, lo que haremos a lo largo del día. Todo se va componiendo ahí de una forma natural desde que nos levantamos hasta cuando nos acostamos. Son nuestros pensamientos los que establecen la dirección que debemos seguir. Por eso es un instrumento tan importante para nosotros, y es por eso por lo que debemos estudiar este movimiento, este mecanismo que todos llevamos dentro desde que nacemos. No podemos ser indiferentes a estos procesos porque son los que ocupan nuestra consciencia todo el tiempo. No podemos vivir ajenos a este sistema porque es lo que nos va marcando el camino en cada instante.

26 de junio de 2020

Hay contenidos que se multiplican a una gran velocidad en nuestra mente, sin que seamos conscientes de ello. Y es que ahí se maneja una gran cantidad de información que no es fácil de controlar. Todo esto se produce en lo más profundo de este mundo interno que todos tenemos y que no conocemos demasiado bien, porque tiene una gran cantidad de procesos que desconocemos y que nos pueden dominar en cualquier momento sin darnos cuenta.

Nuestra mente va dando forma a los pensamientos que se van produciendo ahí, en nuestra consciencia, por lo que siempre tiene una gran influencia sobre nosotros, que permitimos, ya que apenas disponemos de tiempo para detenernos a observar lo que se produce ahí, para analizar todos esos procesos, toda esa información que fluye sin detenerse. Podemos llegar a un gran conocimiento de nosotros mismos, pero seguramente hay muchas cosas que se nos escapan, que no podemos controlar.

Podemos saber algo sobre el funcionamiento mental, pero es prácticamente imposible llegar a un control total sobre este mecanismo que muchas veces desaprovechamos porque no lo conocemos muy bien y permitimos que gaste demasiado tiempo y energía en contenidos y

pensamientos de poca calidad o elementos que en realidad no nos ayudan en nada, que no tienen ninguna utilidad. Todo esto lo permitimos por desconocimiento, porque no vamos más allá, desconocemos las consecuencias de incidir en determinados pensamientos, de poner el foco de atención en algunos contenidos que no nos sirven para nada.

Por esto, muchas veces permitimos que nuestra mente nos manipule y nos engañe; tiene esa capacidad porque vivimos un poco al margen, como si no fuéramos conscientes de todos estos movimientos que se producen en este espacio. Simplemente nos dejamos llevar por lo que se establece ahí, mientras que estamos concentrados en otros asuntos. No sentimos la necesidad de hacer este ejercicio de observarnos a nosotros mismos para tener en cuenta lo que estamos pensando en un momento determinado.

De esta manera, actuamos involuntariamente, guiados por estos procesos, muchos de los cuales tienen una naturaleza inconsciente, ya que funcionan de una manera mecánica. Son programas que se repiten una y otra vez y que, de alguna manera, son necesarios para sobrevivir porque son los que nos hacen tomar decisiones para tratar de ir resolviendo las dificultades con las que nos vamos encontrando día a día.

Este mecanismo mental es necesario para nuestra supervivencia, aunque en ocasiones tenga un funcionamiento que puede perjudicarnos, sobre todo cuando la información que se acumula no es positiva para nosotros y permanece ahí durante largos periodos de tiempo, sin que la podamos eliminar.

27 de junio de 2020

Nuestra mente nos puede llevar al error, a equivocarnos a la hora de valorar las cosas, todo aquello que nos sucede, nuestras experiencias, puede cometer errores a la hora de interpretar el mundo que nos rodea. Esto influye luego en las conclusiones que sacamos, en las reflexiones posteriores que nos hacemos acerca de algún asunto en particular. Todo esto luego tiene un efecto sobre nosotros. Es por esto por lo que es importante que seamos realistas y objetivos a la hora de hacer una valoración de aquello que nos sucede, de aquello que observamos fuera de nosotros.

No podemos interpretar la realidad según nos convenga. Tenemos que fijarnos en lo que realmente sucede fuera de nosotros. Se trata de aceptar la realidad tal y como es; de lo contrario, crearemos una realidad muy distinta dentro de nosotros, una realidad paralela que puede que no tenga nada que ver con la que existe fuera. Esto nos puede llevar a una confusión interna, a tomar una serie de decisiones equivocadas y a crearnos una película que solo existe dentro de nuestra propia imaginación.

Es por esto por lo que debemos estar atentos a la hora de analizar la información que nos llega de fuera, ya que nuestra mente la procesa a una gran velocidad y tampoco se detiene demasiado en los detalles y en las consecuencias que puede tener para nosotros que pensemos de una determinada manera o que nos fijemos en unos pensamientos y no en otros.

La mente no dispone de tiempo para detenerse en poner filtros a toda esa información, a todos nuestros pensamientos. No se detiene en valorar si son buenos o malos para nosotros, no se fija en las consecuencias que pueden tener determinados contenidos que se alojan ahí en nuestra consciencia durante largos periodos de tiempo. Tan solo se dedica a mantener ese movimiento constante de representaciones mentales, que es como una cadena que no se detiene nunca y que tiende a repetir casi siempre los mismos contenidos, ya sean beneficiosos o perjudiciales para nosotros. Eso a nuestra mente le da igual; tan solo trata de que pase un pensamiento detrás de

otro por la pantalla de nuestra consciencia hasta que alguno nos acabe llamando la atención, de tal forma que lo sigamos. Esa parece ser su única función, y es de lo único que se preocupa.

Es un sistema del que no debemos fiarnos demasiado, por lo que no debemos dejarnos llevar por la inercia de nuestros propios pensamientos, de todo lo que ahí se fabrica, porque no todo es bueno para nosotros. Esto es importante que lo sepamos, porque podemos caminar por una dirección equivocada durante un largo periodo de tiempo sin ser conscientes de ello, solo hasta que no vemos las consecuencias de actuar de una determinada manera, no nos detenemos para analizar las causas de esa forma de comportarnos.

28 de junio de 2020

A veces somos exactos en nuestras interpretaciones de lo que vemos, pero muchas veces podemos equivocarnos. Y es que interpretamos el mundo en función de lo que nos convenga pensar en cada momento, en función de nuestros intereses. Es fácil que no seamos objetivos; siempre tenemos una cierta inclinación a ver las cosas de una forma subjetiva, en función de nuestros intereses.

Esto hace que elaboremos una visión de la realidad distorsionada que luego puede pasarnos factura, ya que puede llevarnos a la frustración, sobre todo cuando ideamos una visión de la realidad que nada tiene que ver con la que existe afuera. Cuando tenemos alguna experiencia, cuando entramos en contacto con la realidad, podemos darnos cuenta de aquello que pensamos en su momento o que imaginábamos que iba a ocurrir. Resulta que es muy diferente a lo que al final acaba sucediendo.

Todo esto viene propiciado por esa mala interpretación que inicialmente hemos hecho sobre un asunto en particular. Nuestra mente, aunque es un mecanismo automático, también comete errores. Es fácil que los cometa porque maneja una gran cantidad de información en un breve espacio de tiempo y no se para demasiado en los detalles. Puede prever las consecuencias que tiene un determinado pensamiento, una idea concreta.

Nuestra mente tan solo se limita a articular estructuras de pensamientos que se unen unos con otros, formando bloques de contenidos. A nuestra mente le da igual si son ciertos o no, si nos perjudican o no, si nos va a beneficiar en el futuro sacar unas determinadas conclusiones sobre un tema en particular. Nuestra mente no va más allá; tan solo se limita al momento, busca una interpretación razonable que podamos aceptar y luego pasa a otra cosa. Tampoco es que se detenga demasiado.

29 de junio de 2020

Un día podemos pensar una cosa, y al otro día lo contrario. Podemos cambiar con mucha facilidad nuestro parecer; es como si nuestras ideas no congeniaran bien, como si nuestros pensamientos no tuvieran mucha relación, y entonces surge la confusión mental que luego influye en nuestras opiniones, en nuestros puntos de vista, en nuestra forma de ver la realidad. Es como si todo se suspendiera, como si todo quedara en el aire. Este movimiento puede surgir cuando adquirimos nueva información o nos ocurre algo impactante que cambia nuestra visión de la realidad.

Nuestra angustia muchas veces se produce porque no sabemos qué solución tomar, qué camino seguir. Sucede cuando hay confusión en nosotros. Cuando tenemos las ideas claras y sabemos qué hacer en todo momento es difícil que sintamos esa ansiedad y esa angustia que

lentamente nos van destruyendo por dentro. Los trastornos mentales suelen surgir cuando hay confusión dentro de nosotros, cuando en nuestras representaciones mentales no hay coherencia, no hay relación entre unos contenidos y otros.

Entonces resulta difícil para nosotros hacer una valoración de la realidad; quedamos subordinados por lo que nos dicte nuestra mente en ese momento, será ella la que decida lo que más nos conviene en función de los contenidos que se vayan asociando en nuestra consciencia. En este caso, de alguna forma, seguimos los mandatos de nuestra mente. Si en ella hay inquietud, perturbación, eso es lo que sentiremos.

No somos más que el efecto de los contenidos de nuestra mente, de esas representaciones mentales que en forma de impresiones se hallan en nuestra consciencia. Somos el fruto de todo eso; nuestro entendimiento, nuestra forma de razonar depende de la información que tengamos en cada momento en nuestra mente. De todo esto depende nuestra forma de entender el mundo, nuestra visión de las cosas. Todo esto, en realidad, es lo que luego nos va determinando; todo esto que se halla en cada momento en nuestra mente tiene unas consecuencias, un efecto que puede verse claramente en nuestros comportamientos, en nuestra forma de relacionarnos con los demás, en nuestra manera de expresarnos.

Es por esto por lo que debemos acostumbrarnos a navegar dentro de ese espacio que es nuestra consciencia, para darnos cuenta de todas estas conexiones de contenidos que se establecen y a los que prestamos atención. Si nos acostumbramos a detenernos y a analizar todos estos elementos, estaremos dando un paso muy importante para cambiar estos procesos y, por tanto, para transformarnos a nosotros mismos. Encontraremos grandes dificultades para conseguirlo, porque toda nuestra vida hemos estado acostumbrados a funcionar de otra forma, pero con firmeza y perseverancia podemos llegar a ser cada día más conscientes de todo esto que ocurre dentro de nosotros.

1 de julio de 2020

La mente tiene sus propias leyes y no trata por igual los contenidos que surgen en ella, que están en la superficie, ya que hay elementos que son más importantes que otros. Esos son los que al final se mantienen ahí durante más tiempo, mientras que el resto va desapareciendo lentamente. Pero cualquier representación mental que aparezca tiene su función, aunque no lo parezca; si surge ahí es por alguna razón. No tenemos por qué conocerla, pero si se mantiene ahí, puede influir, puede tener un efecto sobre nosotros, puede llamar nuestra atención.

Muchos contenidos que predominan en ese espacio tratan de unirse con otros parecidos, por lo que nuestra mente está siempre trabajando, considerando las posibilidades que tiene para generar nueva información o para ir aumentando la que ya existe, para que se vaya extendiendo y expresando a lo largo de nuestra consciencia. Utiliza todo su ingenio para ir uniendo la información que en cada momento se encuentre ahí. A veces lo hace de forma brillante; en otras ocasiones, nos lleva a la confusión porque intenta unir pensamientos que son muy diferentes, que no tienen nada que ver.

El movimiento de la mente es rápido y a veces se realiza sin orden, de forma que puede producir pensamientos muy distintos. Esto a veces nos puede confundir, ya que la variedad de información que se encuentra ahí resulta difícil de unir una con otra. Es por eso que a veces pensamos cosas sin sentido o llegamos a conclusiones muy extrañas que nada tienen que ver con la realidad. Esto es algo muy característico de nuestra mente, pues a veces no tiene un criterio para unir unos contenidos con otros; lo hace de forma aleatoria.

Esto lo podemos observar en nuestro diálogo interno, en esa conversación interior que tenemos con nosotros mismos. Ahí podemos observar que, en un momento determinado, tenemos un pensamiento y el que sigue a continuación no tiene nada que ver con el anterior. Son momentos en los que podemos darnos cuenta de que en nuestra consciencia existen ideas extrañas, contradictorias, que no se relacionan con las que hemos tenido anteriormente; simplemente se representan ahí. No sabemos muy bien la razón por la que se han implantado en ese lugar; el caso es que muchas veces nos lleva a la confusión porque parece que no tienen una dirección definida, simplemente permanecen ahí, y desconocemos el sentido que tienen o la razón por la que se encuentran ahí.

No suelen estar mucho tiempo; suelen desaparecer rápidamente. En este movimiento mental, tenemos que reconocer que hay momentos en los que ciertamente pueden surgir pensamientos que no tienen ningún sentido, que surgen y desaparecen al mismo tiempo. Son tantas las operaciones que nuestra mente tiene que realizar que a veces ocurre esto. Nos pueden provocar una sensación de confusión cuando este tipo de contenidos se elevan a nuestra consciencia, aunque se disuelvan rápidamente. Y es que nuestra mente siempre tiene una gran actividad, y es normal que cometa errores, que se escapen de vez en cuando elementos que sean difíciles de comprender y que no sepamos muy bien por qué han surgido en ese momento ahí.

2 de julio de 2020

Es en nuestra mente donde se establecen las condiciones a seguir; es la que nos marca el lugar donde debemos ir, cómo tenemos que navegar por la vida. Todo se va armando ahí, en nuestra mente; ahí nacen nuestros propósitos, tienen su origen nuestros objetivos. A veces también es el lugar donde nos creamos muros nosotros mismos a través del tiempo, que son barreras que edificamos cuando no sabemos resolver un conflicto a través de nuestros propios pensamientos.

Es también un espacio donde creamos dificultades que no existen fuera de nosotros, y esto de alguna forma nos determina a la hora de actuar y de tomar decisiones. Nuestra falta de conocimientos muchas veces nos lleva a la ignorancia, a no saber qué hacer en determinados momentos, aunque busquemos información en nuestra mente, no hallamos las respuestas que necesitamos. Y es que a veces nos faltan ideas para solucionar nuestros propios problemas. Nuestra mente, aunque busque en el fondo de nuestra memoria, puede que no encuentre soluciones; solo es a través del tiempo y de las experiencias que vamos viviendo como podemos encontrar una solución a determinadas dificultades que en algunos momentos atravesamos.

Y es que nuestra mente no siempre tiene respuesta para todo; hay momentos en los que duda, en los que no encontramos una explicación a lo que nos está sucediendo y, por tanto, no encontramos una salida adecuada a ese problema. Nuestra mente nos dará distintas opciones para que podamos intentar solucionar nuestras dificultades, pero somos nosotros los que, en el fondo, decidimos qué opción es la mejor y entonces lo intentamos. Y si con esa no solucionamos el problema, lo intentamos con otra.

Nuestra mente es una herramienta que puede ayudarnos en la mayoría de los casos, aunque bien es cierto que en otros momentos y bajo otras circunstancias, es la que nos crea conflictos dentro de nosotros y puede llevarnos a la confusión con facilidad, sobre todo cuando no usamos adecuadamente nuestra imaginación y permitimos que nuestros pensamientos se disparen, creando mundos alternativos que nada tienen que ver con aquel en el que vivimos. También puede provocar que nuestras dificultades se incrementen cuando utiliza una información que no es correcta o cuando relaciona pensamientos que son muy distintos o contradictorios.

A veces tenemos muchas dudas sobre muchos asuntos y es porque nuestra mente no logra obtener y conjuntar la información correcta. Entonces, en estos casos, no sabemos muy bien qué hacer, qué dirección tomar; puede que tengamos muchas alternativas, pero a lo mejor no vemos ninguna clara.

Nuestra mente es un sistema que necesitamos para sobrevivir, que nos ayuda en la mayoría de los casos, pero debemos tener en cuenta que también nos puede perjudicar cuando permite que en ella se instalen pensamientos negativos, cuando permite que nos obsesionemos por un asunto y que no dejemos de darle vueltas, aunque ese tema nos esté perjudicando. Es como si en ella no hubiera filtros para saber lo que es bueno, lo que es malo, lo que debería permitir y lo que no; deja que cualquier información, por insignificante que sea, surja en nuestra consciencia y permite que se instale ahí durante largos periodos de tiempo. En este sentido, es un mecanismo que se vuelve contra nosotros; por tanto, el conocimiento de este sistema nos lleva a reconocer que tiene sus ventajas y también sus inconvenientes.

3 de julio de 2020

También tenemos que tener en cuenta que no existe un orden establecido en nuestra consciencia, a no ser que prestemos atención a un asunto concreto. Entonces, nuestros pensamientos sí tienen una dirección y un sentido, pero si dejamos que nuestra mente siga a su libre albedrío, permitiendo que surjan espontáneamente los pensamientos sin más, no existe un orden, una coherencia.

En un momento concreto podemos pensar en un tema y el pensamiento que surge a continuación puede que no tenga nada que ver con el pensamiento anterior. Todo esto es debido a que en muchos momentos nuestra atención no está fijada en un punto concreto. Esta es una de las grandes dificultades que encontramos en nuestro funcionamiento mental. Sólo podemos darnos cuenta de que este sistema funciona de esta forma cuando somos conscientes de lo que sucede en ese espacio; cuando observamos detenidamente nuestros pensamientos y nos limitamos simplemente a ser testigos de eso que estamos observando; cuando no tratamos de intervenir y permitimos que la mente siga su curso natural; cuando observamos todas esas representaciones mentales que van surgiendo una detrás de otra y que nunca se detienen.

Podemos darnos cuenta de que esto funciona así, de que hay muchos pensamientos que en realidad son inútiles, ya que no conducen a ningún lado. Muchos de estos pensamientos son negativos, pues están basados en interpretaciones negativas que nosotros hemos hecho acerca de la realidad. Suelen surgir cuando no tenemos nuestro foco de atención puesto en ningún lugar, cuando permitimos que, de forma espontánea, nuestra mente extraiga contenidos de nuestra memoria.

Entonces, surgen elementos sin orden a nuestra consciencia y, al mismo tiempo que aparecen, se van desvaneciendo. Sólo comienzan a habitar por más tiempo en ese espacio aquellos que tienen un significado para nosotros por alguna razón. Esto llama nuestra atención y entonces se quedan ahí por más tiempo en esa posición, y se van uniendo con otros contenidos parecidos, creando estructuras y sistemas de pensamientos que al final originan que tengamos un determinado punto de vista sobre algún asunto en particular. Es ahí donde está el origen de aquello que pensamos sobre las cosas que nos suceden, sobre aquello que observamos fuera de nosotros.

Es así como establecemos nuestra forma de pensar, que muchas veces puede estar equivocada, pero en ese momento puede que no seamos conscientes de ello.

Todo esto es importante que lo sepamos, porque una forma de pensamiento nos puede controlar, puede dirigir, puede determinar lo que hagamos posteriormente, puede decidir nuestras acciones y comportamientos, nuestras decisiones, nuestra actitud. Puede influir incluso en la forma en que nos relacionamos con los demás.

Es por esto por lo que es tan importante la forma que tengamos de construir nuestro sistema de pensamiento. Si somos conscientes de todos estos procesos, nos daremos cuenta enseguida de todos estos movimientos y de las consecuencias que tienen para nosotros si nos dejamos llevar y no nos observamos a nosotros mismos. Al final, todo esto seguirá produciéndose, pero no podremos llegar a un cierto control sobre ello. Nos dejaremos simplemente llevar por la inercia, por lo primero que pensemos o por lo que nos vaya dictando nuestra mente en cada momento. En realidad, es así como funcionamos la mayor parte del tiempo: seguimos la corriente que existe en nuestra propia mente, sin detenernos a evaluar las consecuencias de todas esas cosas que pensamos, de aquello que acabamos haciendo.

Es por este motivo por lo que en muchas ocasiones nos creamos hábitos que no nos benefician, pero que mantenemos en el tiempo a causa de este movimiento mental que se produce sin que seamos conscientes de él. Es así como funciona este sistema, y es por lo que es necesario que lo tengamos en cuenta a la hora de analizarnos a nosotros mismos.

4 de julio de 2020

Nuestro proceso mental está constantemente en movimiento, va produciendo pensamientos que van sustituyendo a otros. Aquellos que más se extienden son los que tienen un significado especial para nosotros, y esto es lo que hace posible que se extiendan cada vez más y no dejen de repetirse. Es tal la cantidad de contenidos que constantemente están moviéndose en nuestra mente que es fácil que haya desorden en ciertos momentos. Es habitual que encontremos contradicciones entre unos pensamientos y otros; esto es lo que hace que podamos contemplar simultáneamente ideas opuestas o contradictorias.

No estamos preparados para ir organizando toda esa información al mismo tiempo que se va produciendo. Es normal que en ciertas ocasiones sintamos bloqueos mentales, y es que todo ese cúmulo de información nos puede desbordar cuando se amontona en ese espacio y no tiene un orden. Todos esos contenidos van surgiendo a gran velocidad y apenas disponemos de tiempo para colocarlos en su sitio, para poner todas nuestras ideas en orden.

Mucha información que surge en nuestra mente es inútil; puede que en realidad no nos sirva para nada. Tenemos, a lo largo del día, muchos pensamientos que son negativos, que se repiten una y otra vez y que tratan de desviarnos de aquellas cosas que deberían ser las más importantes para nosotros. Hay mucha basura en nuestra mente que ocupa un gran espacio. Esto es lo que hace que muchas veces nos sintamos confusos, que no sepamos exactamente cómo debemos pensar o qué es lo que debemos hacer. Es porque en ese momento existe demasiada información que no podemos ordenar. Todo esto nos altera, nos produce ansiedad e inquietud.

En estos casos, no sabemos qué decisión tomar. De alguna manera, nos dejamos arrastrar por este mecanismo, dejando que pase un poco el tiempo hasta que nuestras ideas se vayan clarificando. Permitimos que nuestra mente siga funcionando de una forma automática y apenas intervenimos. En estos casos, nos dejamos dominar por estos procesos que ocurren dentro de nosotros. No tomamos la iniciativa para tratar de ver, de reducir esa confusión mental que algunas veces se produce en nuestra mente, sobre todo en esos momentos en los que observamos que hay desorden dentro de nosotros y sentimos la necesidad de establecer algún cambio para

quitar toda esa confusión y esos conflictos mentales que muchas veces nos acompañan durante largos periodos de tiempo y que acaban influyendo en nuestra calidad de vida, en nuestro bienestar.

Cuando hay desorden dentro de nosotros, vivimos en el desconcierto, en el conflicto. Sentimos que existe una cierta inquietud dentro de nosotros, sentimos la necesidad de liberarnos de ella, pero en la mayoría de las ocasiones no sabemos la forma de hacerlo, no encontramos el camino para liberarnos de nuestros propios conflictos mentales. Nos habituamos a ellos, permitimos que sigan ahí y nos acostumbramos a vivir en la inquietud, sin saber que podemos hacer algo para recobrar el equilibrio de nuevo.

Siempre hay cosas que podemos hacer para eliminar ese desorden que muchas veces ocurre en nuestra mente y que luego tiene un efecto en aquello que hacemos, en nuestra manera de comportarnos, en nuestra forma de estar en el mundo.

Nos acostumbramos a vivir así. De esta forma, nos habituamos a vivir en la confusión interna, permitiendo de esta manera que vaya creciendo cada vez más sin hacer nada para eliminarla.

2. Conocimiento

5 de julio de 2020

Todo se compone primero en nuestra mente. Todo lo que se manifiesta ahí puede tener una gran importancia para nosotros, porque luego se puede expresar en nuestras palabras y en aquello que hacemos. Podemos comprobarlo si nos observamos a nosotros mismos. Veremos que todo nace primero de nuestra mente. Vamos dando forma a unos pensamientos que habitan ahí, en ese espacio, de tal manera que nuestra visión de la realidad toma una dirección que es muy difícil detener. Prácticamente, lo que hacemos es darle vueltas casi siempre a los mismos pensamientos, a los mismos contenidos. No los abandonamos a no ser que aparezcan nuevos elementos que capten nuestra atención.

Por lo general, mantenemos los mismos pensamientos durante un largo periodo de tiempo, porque nos vamos acostumbrando a ellos. De tal manera que cobran importancia para nosotros. De esta forma, creamos círculos viciosos. No empleamos nuestro intelecto para otras cosas, simplemente nos limitamos al mismo conjunto de pensamientos y de ahí no salimos. De tal forma que los productos que salen de nuestra mente están relacionados con esos contenidos. Es por ello por lo que encontramos grandes dificultades a la hora de cambiar nuestra forma de pensar, y es porque estamos acostumbrados a los mismos pensamientos que se hacen permanentes ahí en nuestra mente.

El conocimiento de todo esto nos lleva a ser conscientes de este mecanismo, y esto hace que podamos conseguir un cierto control sobre este movimiento mental que gira en torno siempre a los mismos elementos. El conocimiento de este sistema, por tanto, nos puede ayudar a establecer cambios en nuestra mente.

Esto es importante que lo sepamos, porque todo lo que se establece ahí tiene siempre una influencia sobre nosotros, de una forma u otra. Si una gran cantidad de esos contenidos son negativos o no nos favorecen, estos luego tendrán un efecto sobre nosotros, sobre nuestra forma de pensar, sobre nuestras acciones, influirá en nuestra manera de relacionarnos con aquellos que nos rodean. Por tanto, tenemos que saber si aquello que se reproduce en nuestra mente es positivo o no para nosotros, porque si son contenidos que pueden perjudicarnos, nuestra tarea debe consistir en tratar de cambiarlos, de desplazarlos para que otros nuevos elementos ocupen ese espacio.

6 de julio de 2020

Es importante que hagamos un esfuerzo por mantener el equilibrio dentro de nosotros mismos. Por esto es por lo que debemos evitar dejarnos arrastrar por nuestros propios impulsos, por lo primero que pensamos, ya que luego podemos arrepentirnos de las decisiones que tomamos sin habernos detenido, aunque sea un momento, a pensar en las consecuencias. Debemos tratar de moderar un poco ese movimiento mental que nos obliga a actuar de una forma mecánica. Con un poco de voluntad, podemos obtener resultados, pero para ello primero debemos conocer su funcionamiento.

Debemos ser conscientes de la influencia y el efecto que tienen todos esos procesos que se fabrican ahí, en ese espacio. El conocimiento es lo que al final puede llevarnos a lograr un cierto

control sobre este sistema que tiene tanta influencia sobre nosotros. Si llegamos a conocerlo bien, podemos introducir cambios para poder ejercer un cierto dominio sobre estos procesos que se desarrollan, la mayoría de ellos de una forma inconsciente, sin contar con nuestra participación. Es sólo a través de la voluntad como podemos llegar a establecer estos cambios, y también a través de la observación y la consciencia. Se trata de que nos conozcamos un poco mejor a nosotros mismos. Se trata de saber cómo funcionamos por dentro, porque es ahí, en esa actividad interna, donde parte todo lo demás, todo lo que hacemos afuera, en el exterior. Sólo con observarnos a nosotros mismos podemos llegar a ese conocimiento que necesitamos para llegar a un cierto control sobre este mecanismo.

7 de julio de 2020

Cuando todo funciona correctamente, no sentimos la necesidad de buscar más allá. Pensamos que todo está bien. A la hora de buscar una explicación a todo eso que nos ocurre, podemos poner el foco de atención fuera de nosotros, de tal forma que podemos llegar a concluir que el origen y las causas de nuestra situación están fuera, en el contexto, en las demás personas que nos rodean, en algunas circunstancias ajenas a nosotros mismos.

También podemos tener la opción de poner el foco en nuestra propia persona. Esto nos obliga a analizarnos, a buscar en nuestras experiencias del pasado para encontrar las razones de nuestras dificultades y circunstancias. Buscamos conocer qué está ocurriendo, poniendo nuestra mirada en nosotros mismos, en nuestras experiencias almacenadas, en todo aquello que hemos hecho anteriormente, en las decisiones que hemos tomado. Tratamos de buscar el origen para saber con seguridad qué nos está ocurriendo. A veces podemos encontrar las causas, pero puede que dentro de toda esa gran cantidad de información acumulada a través del tiempo, no las encontremos.

Esto nos puede llevar a pasar largos periodos de tiempo buscando los motivos y las razones sin encontrar una respuesta que nos convenza. Por esto, es importante que adquiramos un gran conocimiento de nosotros mismos para que sepamos dónde está el origen de aquello que nos sucede, para que nos comprendamos mejor.

Por lo tanto, se hace necesario que conozcamos todos estos procesos que se manifiestan dentro de nosotros. Si conocemos cómo procede nuestro mecanismo mental, entenderemos muchas cosas que nos suceden, nos daremos cuenta de las propiedades de nuestros propios pensamientos, de cómo se relacionan unos con otros y de la gran influencia que tienen sobre nuestras propias acciones. Un pensamiento, por pequeño que sea, tiene un gran poder sobre nosotros. Puede marcarnos la dirección a seguir, puede ser el origen de una conducta concreta.

Cada pensamiento tiene el poder de determinarnos, de condicionarnos, de romper nuestra armonía y nuestro equilibrio interno. Tiene esa gran facilidad. Por eso, es importante tener en cuenta todas esas representaciones, todos esos fragmentos que constantemente están circulando por nuestra mente.

Muchos de ellos pueden ponernos en dificultad, ser negativos. Se agrupan con otros semejantes, entonces su influencia es mayor. Y es que nuestros pensamientos contribuyen a nuestro bienestar. Para que en nuestra vida haya orden y equilibrio, también debe haberlo primero en nuestra mente y en nuestros pensamientos, en todos esos contenidos, en todos esos fragmentos que transcurren por nuestra consciencia, que contribuyen a que pensemos de una determinada manera.

Por eso, es importante que nos fijemos en esa actividad, en la actividad que hay en nuestra mente, en la que todos esos contenidos van componiendo estructuras de pensamientos, se van

conjuntando unos con otros muy rápidamente. Siempre están tratando de unirse para cobrar más fuerza, entonces comienzan a tener una dirección, unos intereses, una intencionalidad que puede llevarnos por un camino concreto. Es necesario que nos fijemos para darnos cuenta de esto, de la influencia que tienen todos estos procesos sobre nosotros.

8 de julio de 2020

Hay pensamientos que a veces surgen, que están muy alejados de la realidad, que nos confunden, que nos hacen tomar decisiones equivocadas, ya que están muy distanciados de lo que existe fuera. Y todo esto es porque en muchas ocasiones hacemos un mal uso de nuestra imaginación. Llegamos a construir estructuras de pensamientos que tan solo existen ahí, en nuestra imaginación, porque para nosotros es mucho más cómodo pensar de una determinada manera.

Y es que nuestra mente puede ser un instrumento que podemos usar para alejarnos de la realidad cuando esta no nos interesa, cuando no nos convence o nos causa algún tipo de sufrimiento. Utilizamos nuestra mente para eso, para distanciarnos de lo que hay afuera, porque no nos gusta o porque no sabemos hacer frente a un determinado problema. Entonces recurrimos a nuestra imaginación para construir un mundo que solo existe dentro de nosotros. Lo vamos sembrando de contenidos, de pensamientos, de imágenes, hasta que al final acabamos construyendo una realidad paralela muy diferente a la que existe fuera.

Una vez que la creamos, nos trasladamos ahí, comenzamos a vivir en ella sin importarnos lo que existe fuera, hasta el punto de que llega un momento en que pensamos que esa realidad que hemos creado dentro de nosotros es la única que existe, que no hay ninguna otra. Podemos pasarnos largos periodos de tiempo viviendo en un mundo irreal construido solo por nuestra propia imaginación.

Este es un riesgo que podemos correr si empleamos mal este mecanismo. Si es mal utilizado, puede acarreararnos bastantes problemas, ya que puede romper nuestro equilibrio, nuestro bienestar interior. Debemos detectar a tiempo esto si queremos frenar estos procesos que se producen muchas veces sin que seamos conscientes de ellos, sin que veamos las consecuencias que tienen. Solo se trata de que nos conozcamos un poco para entender que esto funciona de esta manera. Es la única forma de conseguir establecer todos estos cambios que muchas veces necesitamos para que nuestra mente funcione correctamente en la dirección adecuada.

No podemos dejarnos llevar por las primeras impresiones que tenemos, por esas primeras representaciones que surgen en nuestra mente, que tratan de conducirnos. Debemos aprender a detenernos un poco, a evaluar las consecuencias que pueden tener determinados pensamientos. Debemos fijarnos y prestar atención a ciertos contenidos que no nos benefician para nada, que simplemente nos hacen perder tiempo y energía y que no conducen a ninguna parte. Si no estamos atentos a este movimiento, nos podemos dejar dominar por él. Puede llevarnos a acciones que en realidad no deseamos, pero que ejecutamos de una forma automática, simplemente porque estamos determinados por todos estos procesos mentales que están ahí, escondidos, y que están constantemente funcionando.

9 de julio de 2020

Todo nuestro espacio mental tiene una gran extensión, y no es fácil llegar a un control sobre él, sobre todas aquellas cosas que se distribuyen en ese espacio. Es casi imposible llegar a

ordenar todas esas representaciones mentales que se desarrollan en nuestra mente y que van cambiando con gran rapidez, sustituyéndose unas por otras. Nuestra mente no deja de producir material; siempre va introduciendo elementos en nuestra consciencia, provenientes de nuestra memoria.

Cuando estos elementos se unen unos con otros, al final se acaban apoderando de ese espacio y, por lo tanto, de nosotros mismos, de nuestros pensamientos. Entonces, marcan una línea de acción, marcan una dirección a seguir, y nosotros obedecemos mientras que este mecanismo sigue produciendo pensamientos en esa misma dirección, de tal forma que nos sentimos atrapados, guiados por nuestra mente que no deja de articular ideas, imágenes y pensamientos semejantes que va obteniendo de toda la información que tenemos guardada en lo más profundo de nuestra memoria. Es así como funciona este mecanismo, y estas son sus características más importantes.

Es necesario que lo conozcamos si queremos realizar algunos cambios y dar forma a algunos pensamientos que se generan ahí en este espacio. Es por esto por lo que es importante conocer el funcionamiento de nuestra mente y de todas esas variables que entran en juego y que influyen en su funcionamiento. Esta debería ser nuestra principal labor para llegar a un control y establecer cambios en los momentos en los que lo necesitamos.

Es importante porque muchas de nuestras dificultades se fabrican ahí, en ese lugar. Muchos conflictos se establecen en nuestra consciencia; comienzan con pensamientos pequeños hasta que con el tiempo empiezan a hacerse cada vez más grandes, hasta que no podemos controlarlos. Es importante porque nuestra forma de entender la realidad, nuestra manera de ver el mundo, se desarrolla ahí primero, y de ahí luego parte todo lo demás, todo lo que hacemos, la forma de posicionarnos ante la realidad del mundo que nos rodea.

10 de julio de 2020

Es necesario que adquiramos cada vez más información sobre cómo funciona nuestro sistema mental, sobre cómo construye los pensamientos y los va uniendo con otros, cómo trabaja con toda esa información que constantemente está surgiendo en ese espacio. Es bueno que conozcamos sus características y su funcionamiento; es la única forma de llegar a un cierto control sobre este mecanismo. Esto nos ayudará a entendernos mucho mejor a nosotros mismos, a comprender que todo aquello que hacemos depende de la información que en cada momento se encuentre en ese espacio. Este sistema es tan importante porque es ahí donde se inicia todo, es el principio de todo, y por tanto, no podemos mirar hacia otro lado, porque todo lo que parte de ahí al final nos acaba determinando, nos acaba condicionando.

Todos los elementos, por pequeños que sean, son importantes en ese lugar, ya que pueden habitar durante largos periodos de tiempo y pueden influirnos al repetirse con tanta insistencia. Nuestra mente es un movimiento que nunca se detiene; siempre está tratando de encontrar información, objetos mentales, para relacionarlos, para crear nuevos pensamientos que pasan a formar parte de nuestra memoria una vez que se crean. Con todo el material que hay en nuestra consciencia, construimos nuestra visión de la realidad, todas esas interpretaciones que realizamos acerca de todo aquello que nos ocurre y aquello que vemos que les ocurre a los demás, el sentido de aquello que hacemos.

Parte de ahí, de nuestra mente; es la que establece la dirección de nuestras acciones y de nuestros pensamientos. Es un sistema que nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos, aunque en ocasiones comete errores; puede estar equivocado porque la información que nos

brinda en ocasiones no es la correcta. Es por esto por lo que necesitamos conocer este sistema, porque a veces se equivoca y nos impide ver la realidad tal y como es. Es un movimiento tan rápido que es difícil de controlar; en él se forman cadenas de pensamientos que giran sobre sí mismos en un movimiento constante de repeticiones que van llenando de expresiones y representaciones mentales nuestra consciencia.

11 de julio de 2020

Nuestra mente debería ser un templo, un lugar al que recurrir para encontrar la paz interna, la paz con nosotros mismos, pero hay un movimiento constante de elementos que no lo permiten, a no ser que nosotros intervengamos de alguna forma para poner un poco de orden dentro, en ese caos que a veces se establece en ese espacio. Nuestra mente es un terreno por descubrir, nosotros apenas somos conscientes de su funcionamiento, de todos esos procesos que tienen lugar en ese espacio. Desconocemos cómo es la actividad de todos esos pensamientos que tenemos a lo largo del día, desconocemos las causas por las que algunos se repiten más que otros, o por qué nuestra imaginación a veces inventa una realidad alternativa a la que existe fuera.

Hay muchas cosas que no podemos controlar y otras que nos determinan de alguna forma que ocurren en lo más profundo de nosotros mismos. Es un movimiento que a veces no entendemos muy bien, no comprendemos las razones por las que acabamos realizando una conducta si en el fondo pensamos otra cosa muy distinta. Muchas veces encontramos una falta de coherencia en lo que hacemos, ya que no se corresponde con lo que realmente nos gustaría hacer o con lo que verdaderamente pensamos. No sabemos muy bien cómo son las reglas de nuestra propia mente, cómo trabaja por dentro y va construyendo nuestra forma de pensar. No comprendemos por qué a veces trata de engañarnos y nosotros caemos en ese engaño, en esa trampa con tanta facilidad.

Hay muchas cosas que se escapan a nuestro entendimiento, como muchos pensamientos que carecen de significado. Y es que existe una gran cantidad de contenidos inútiles que se repiten una y otra vez y que tratan de extenderse a lo largo de nuestra consciencia, pero en realidad no nos valen para nada, simplemente para que se gaste ahí un poco de nuestra energía y nada más.

12 de julio de 2020

Todo lo que habita en nuestra mente es importante. Todos sus componentes tienen alguna influencia, así como cada uno de los elementos que se incorporan desde nuestra memoria y todos los pensamientos que se producen en ella. Es necesario que nos demos cuenta de la importancia que tiene para nosotros este mecanismo que, a veces, puede ponernos en dificultades cuando no funciona correctamente. Debemos poner nuestro foco de atención en la actividad de nuestra mente, en la forma que tienen de comunicarse todos esos elementos, el procedimiento que utiliza este mecanismo para tratar de guiarnos, de conducirnos por un camino determinado.

La mayor parte del tiempo nos dejamos llevar por esta máquina, permitimos que sea ella la que tome las decisiones sin contar con el concurso de nuestra voluntad. Nosotros nos limitamos a seguir la corriente sin más, hasta que nos encontramos con alguna dificultad. Entonces nos detenemos y tratamos de analizar un poco qué está sucediendo.

Es como si trabajara de una forma autónoma, sin contar con nosotros, y es que aún no sabemos muchas de sus reglas, qué es lo que hace que una serie de contenidos se agrupen con otros. Seguramente es porque tienen alguna relación, pero puede haber un número tan grande de combinaciones entre los contenidos que aparecen ahí que es imposible controlar las razones, las

causas, saber lo que hay detrás. Hay muchas preguntas por resolver con respecto al funcionamiento mental, pero podemos llegar a un gran conocimiento sobre él si nos limitamos a observarlo, a ver ese movimiento que se produce dentro de nosotros y que va designando pensamientos, contenidos que surgen de nuestra memoria.

13 de julio de 2020

Todo se constituye primero en nuestra mente. Se mantiene ahí durante largos periodos de tiempo en función de la atención que prestemos a esos contenidos. Nuestra mente es como una corriente que no se detiene nunca. A veces funciona a una gran velocidad y nos lleva por caminos que en muchas ocasiones no queremos. Simplemente nos dejamos llevar por la fuerza de nuestros propios pensamientos, sobre todo de aquellos que nos conducen a una acción.

En realidad, nuestros hábitos primero se crean en nuestra mente y luego, a fuerza de repetición de una serie de conductas, los vamos creando y fortaleciendo con el tiempo. Todo lo que expresamos a través de nuestras palabras y de nuestros comportamientos primero existe en nuestra mente. Es como un círculo vicioso que va dando vueltas casi siempre a los mismos pensamientos hasta que de alguna forma, estos se exteriorizan fuera de nosotros.

Y es que muchos contenidos mentales tienen un efecto en el exterior. Muchos de estos elementos pueden ser también limitantes, de tal forma que nos pueden bloquear, pueden impedir que actuemos. Y es que hay pensamientos que son negativos, que nos hacen creer que el mundo está lleno de dificultades, de obstáculos que no podemos superar. Esto tiene un efecto tan grande sobre nosotros que al final se traslada a nuestra conversación interior, a ese diálogo interno que tenemos con nosotros mismos. De tal manera que finalmente acabamos por aceptar esas creencias. Y es porque prestamos atención a esa clase de pensamientos y no a otros que pueden ser más beneficiosos para nosotros.

Todo esto se produce en nuestro espacio mental, que puede alterar la realidad de las cosas, nuestra propia visión del mundo, y esto luego tiene unas consecuencias para nosotros. Nos puede ocasionar bloqueo, ansiedad, sufrimiento. Todo depende del punto de vista que elaboremos dentro de nosotros mismos acerca de las cosas que nos suceden. Por eso, todo tenemos que estar atentos a este movimiento mental que se produce ahí en ese espacio, porque es lo primero que sucede, es de donde todo parte en primer lugar. Es por esto por lo que es importante la clase de contenidos que ocupan nuestra mente la mayoría del tiempo.

14 de julio de 2020

Hay muchas variables en nuestra mente que no podemos controlar. Ahí se mezcla mucha información, y no podemos conocer qué lógica sigue, cómo ordena todo ese material que va surgiendo. De repente, nuestra mente toma decisiones que a veces se nos escapan. No sabemos muy bien por qué elige un determinado camino para solucionar un problema. También encontramos elementos que no tienen ningún significado, que no siguen una dirección concreta. Son como pensamientos que están ahí, sueltos, que no están unidos a otra clase de pensamientos.

Nuestra mente es un instrumento difícil de entender, pero es una herramienta necesaria para poder sobrevivir. Es por esto por lo que debemos tener en cuenta todo lo que ahí sucede y dar importancia a todos esos procesos que se producen en lo más profundo de nosotros mismos. Nuestra mente no tiene límites, no conoce fronteras. Puede extender una idea, un pensamiento, hasta donde nosotros lo permitamos. Puede persistir en unos mismos contenidos durante largos

periodos de tiempo, a no ser que nosotros nos demos cuenta y cambiemos nuestro foco de atención.

Entonces, nuestra mente se inclinará hacia otros contenidos diferentes y tratará de limpiar ese espacio para introducir información nueva. Todo lo concebimos en nuestra mente: nuestras conductas, nuestros hábitos, aquello que decimos cuando nos relacionamos con los demás. Todo se fabrica ahí, por eso es especialmente importante ese lugar y lo que ahí ocurre. Es un territorio, de alguna manera, por explorar. Hay muchas cosas que desconocemos de su funcionamiento. Es ahí donde se forman nuestros pensamientos, nuestras ideas, donde elegimos la dirección a seguir, la línea de actuación. Si nos equivocamos, podemos dar marcha atrás y considerar otras posturas, otras opciones, cambiar la tendencia de nuestros actos. Entonces, tratamos de incorporar otra clase de pensamientos distintos que empezarán a inundar ese lugar que es nuestra consciencia.

15 de julio de 2020

Todo lo que se aloja en nuestra mente tiene un significado. Está ahí por algo. Puede ser un contenido que no sea importante, pero en otros casos sí que puede tener una gran influencia sobre nosotros.

Cada elemento contiene una función. No está ahí de casualidad. Hay contenidos que permanecen durante largos periodos de tiempo y otros apenas duran un instante, pasan desapercibidos, no les prestamos atención, desaparecen con mucha facilidad. Hay elementos que siempre tratan de alejarse de ese foco que es nuestra consciencia. En cambio, otros siempre están tratando de hacerse un hueco en nuestra mente, hasta que finalmente acaban explotando y se van extendiendo por todo ese espacio.

No sabemos muy bien qué es lo que puede haber detrás que hace que un contenido se impregne en nuestra consciencia y no se vaya de ahí, y otros, en cambio, desaparecen justo después de aparecer. Seguramente influye la inclinación que en ese momento tengan nuestros pensamientos, depende de la dirección que estén tomando en cada momento, de la clase de información que en ese instante esté presente en nuestra consciencia.

Siempre hay una razón, una causa que lo explica todo en nuestra mente. Nada ocurre porque sí o por casualidad. Siempre hay un motivo. Si llegamos a conocernos un poco mejor, a nosotros mismos, seguramente descubriremos todas esas causas que hay detrás de nuestros propios pensamientos, de nuestra forma de interpretar la realidad. Seguro que hay algo detrás que origina que tengamos una personalidad determinada, todo tiene un origen, pero sólo podemos llegar a descubrirlo si obtenemos información sobre todo esto que ocurre dentro de nosotros, en nuestro mundo interno.

Aunque haya mucha oscuridad y nos cueste observar ese lugar, siempre podremos descubrir muchas cosas que desconocemos. Podemos darnos cuenta de esas representaciones mentales que aparecen ahí en ese espacio y que son las que dan lugar a nuestros pensamientos. Son los que van componiendo nuestra visión de la realidad del mundo que nos rodea. Nos daremos cuenta de todas esas imágenes que transcurren por nuestra consciencia, una detrás de otra, muchas de las cuales captan nuestra atención y, de esta forma, se van incrementando, se van repitiendo en nuestra mente que se va alimentando de todos estos contenidos que surgen de nuestra memoria, porque es ahí donde están guardados.

Entonces, cuando nos damos cuenta de todo esto, nos llegamos a entender mucho mejor a nosotros mismos. Nos comprendemos con más facilidad. En realidad, no somos otra cosa que el fruto de todo eso que ocurre en nuestra mente. Por tanto, es importante que consideremos todos

esos elementos que existen ahí en ese espacio, porque son los que al final nos acaban determinando. Son los que marcan la dirección. Es por esto por lo que es importante que nos fijemos en nuestro mundo mental, porque es ahí donde se compone todo, donde todo tiene su origen.

Es en nuestra mente donde habitan la mayor parte de nuestros conflictos y también las soluciones que podemos encontrar para tratar de salir de ellos. Tan sólo nos falta un poco de conocimiento para saber interpretar todo eso que ocurre dentro de nosotros, para descubrir las fuerzas que operan dentro de todo este universo interno que todos tenemos.

16 de julio de 2020

Nuestra mente no deja de producir contenidos e información. Va cubriendo toda nuestra consciencia, va llenando todos esos espacios con los elementos que surgen de nuestra memoria, va formando bloques de información, de ideas que nos ayudan a entender la realidad y a encontrar las explicaciones que necesitamos cuando observamos aquello que existe a nuestro alrededor. En nuestra mente constantemente se van produciendo impresiones de objetos, de imágenes, pero hay una gran cantidad que pasan desapercibidos, no les prestamos atención, pasan sin más. Para nosotros, es como si no tuvieran ningún significado. Otros elementos, en cambio, se mantienen ahí y se van combinando con otros hasta que van formando conjuntos de pensamientos que van tomando una dirección concreta.

En nuestra mente puede haber ideas que vayan creciendo cada vez más y otras que se van apagando porque dejan de ser importantes para nosotros, es como si se fueran encogiéndose hasta que desaparecen. Aquellas que se mantienen se van haciendo cada vez más grandes, se van extendiendo a lo largo de nuestra mente, se van distribuyendo a lo largo de nuestra consciencia y van cobrando importancia, nos van seduciendo de alguna forma, nos va marcando. Nosotros mantenemos la atención en ellas. A medida que estas van aumentando se van afirmando, por así decirlo, en ese espacio. Es así como funciona este mecanismo, que trata de construir una visión del mundo dentro de nosotros, que de alguna forma nos determina, porque al final acabamos ajustando nuestras conductas a esa forma de pensamiento, a esa estructura mental que se crea en ese espacio.

Primero, todo se construye ahí en nuestra mente, a través de una serie de pensamientos que son significativos para nosotros y que se mantienen ahí en esa pantalla que es nuestra consciencia. Tienen una gran actividad a lo largo del día y tienden a repetirse. Estas son las características más importantes de esta clase de pensamientos a los que prestamos atención, se van ensanchando poco a poco hasta que al final nos van dirigiendo, van influyendo en los pensamientos siguientes que surgen desde nuestra memoria.

Todo esto tiene un gran efecto sobre nosotros, marcando la dirección a seguir, las acciones que debemos llevar a cabo. Debemos ser conscientes de que esto funciona de esta forma. Es importante que conozcamos este mecanismo, ya que al final nos acaba dirigiendo la mayor parte del tiempo. Todo lo que hacemos depende de los contenidos que en cada momento se hallen en ese espacio que es nuestra mente. Esos contenidos son los que apuntan lo que debemos hacer, cómo tenemos que pensar, qué opiniones son las más apropiadas en cada ocasión, y son los que de alguna forma nos va marcando las conclusiones y las interpretaciones que realizamos sobre aquello que vemos a nuestro alrededor o sobre cada experiencia que vamos teniendo en nuestro contacto con el mundo externo. Todo lo que se produce en nuestra mente es lo que nos marca en realidad el camino, es lo que nos guía en cada momento.

18 de julio de 2020

Cuando un pensamiento no deja de crecer, nos acostumbramos a él. Comienza a ser natural para nosotros pensar así, al final nos ponemos al servicio de ese pensamiento durante un periodo de tiempo. Nos atrae de alguna forma pensar de esa manera, aunque nos sintamos engañados; seguimos la dirección de ese pensamiento. No nos importa el efecto que tenga sobre nosotros ni el malestar que ese contenido produzca en nuestra mente. De esta forma, este pensamiento persiste en ese espacio, se hace importante y va logrando asociarse con otros pensamientos parecidos que comienzan a hacerse presentes en nuestra consciencia. Nuestra mente va colocando la información como mejor puede, hasta que consigue que las representaciones mentales que surgen en nuestra consciencia sigan una dirección.

Es entonces cuando atrapan nuestra atención y fijamos nuestra mirada en lo que ocurre ahí en nuestra consciencia, donde todo lo que hacemos se va constituyendo y se va desarrollando hasta que tiene un efecto sobre nosotros. La mente es la que nos ordena que hagamos una acción, pero antes ha habido una operación previa en la que ha surgido un pensamiento que se ha convertido en importante y ha tenido la suficiente fuerza como para marcarnos la dirección a seguir. Todo se origina ahí, a través de los contenidos que se van introduciendo en nuestra consciencia, que parten de la información que ha quedado impresa en nuestra mente a lo largo del tiempo.

Es así como funciona este mecanismo, y nosotros dependemos de él. Si funciona correctamente, nuestras acciones irán en la buena dirección. Pero este sistema a veces puede crearnos dificultades cuando no lo empleamos adecuadamente o cuando se llena de formación negativa. Entonces, se convierte en un espacio perjudicial para nosotros, porque todo lo que parte de ahí nos puede influir negativamente, puede llenar nuestra consciencia de pensamientos negativos que nos harán tomar malas decisiones o nos bloquearán directamente. Todo depende de las características de las manifestaciones que se encuentren ahí en cada momento. Si son elementos positivos y beneficiosos, su efecto nos ayudará en todo aquello que hagamos.

Y es que nuestra mente es un movimiento que tiene una gran influencia sobre nosotros; sus operaciones tienen un gran efecto en nuestros comportamientos y actitudes, en nuestra manera de relacionarnos con los demás, en las decisiones que tomamos. Detrás de todo eso está este mecanismo que es nuestra mente, del cual no podemos separarnos, pero sí podemos descubrir cómo funciona, de qué está compuesto y cuáles son los principales elementos que existen en él. Si logramos reconocerlos, los podremos analizar; entonces nos llegaremos a comprender mucho mejor a nosotros mismos, llegaremos a saber por qué hacemos las cosas o por qué nuestras circunstancias son las que son.

Se trata de que aprendamos un poco más sobre nuestro mecanismo mental para que deje de tener tanto control sobre nosotros. Se trata de que lo examinemos cuando tengamos una oportunidad. Contamos con esa capacidad, tan solo debemos acostumbrarnos a realizar este ejercicio para manejar esa habilidad adecuadamente. Será la mejor forma de establecer cambios dentro de nosotros cuando los necesitemos, cuando veamos que nos domina la confusión y los conflictos internos. Entonces podremos mover los pensamientos hacia otro lado para que tomen otra dirección distinta y dejen de tener ese efecto que a veces no deseamos.

19 de julio de 2020

Nuestra mente nos va determinando, aunque no seamos muy conscientes de ello, va

configurando nuestra personalidad a través de todos esos contenidos que se van alternando en nuestra consciencia. Tratan de elaborar una imagen de nosotros mismos con la que estamos conformes, y de esta forma, vamos componiendo aquello que pensamos de nosotros mismos. No tenemos la necesidad de comprobar si eso es cierto o no; simplemente lo incluimos dentro de nuestras creencias.

De esta forma, vamos elaborando una imagen de nosotros mismos que podemos ir cambiando a lo largo del tiempo en función de las experiencias y de la nueva información que vamos asimilando. A veces, esa percepción que tenemos de nosotros puede estar equivocada; puede que esté muy lejos de la realidad. En muchas ocasiones, nos limitamos a seguir la corriente de nuestros propios pensamientos, que se transmiten uno detrás de otros en nuestra mente, y no nos detenemos a analizar si son verdaderos o falsos.

Muchos contenidos que se establecen en nuestra consciencia, que surgen de nuestra memoria, son negativos, tóxicos y están alejados de la realidad. Tienen estas características porque expresan aquello que más nos conviene. Muchas veces cambiamos la visión de las cosas, nuestras opiniones, porque nos conviene pensar de una determinada manera, aunque esta esté alejada de la realidad de las cosas. Llegamos a creer muchos razonamientos que no están confirmados, todavía no están contrastados con la realidad, por lo que aún no sabemos si son ciertos o no. Son contenidos que no están basados en la experiencia. Simplemente nos fijamos más en ellos y les prestamos atención porque nos conviene en ese momento.

Nos interesa tener una visión del mundo concreta, adaptada a nuestras necesidades, a nuestra situación. Nos da igual si las conclusiones que sacamos acerca de aquello que nos ocurre son verdaderas o falsas. Nuestras conclusiones, en realidad, son la prolongación de los contenidos y los pensamientos que en cada momento tenemos en nuestra mente. A veces, pueden concordar con la verdad de las cosas y otras veces no, depende de lo que nos interese en cada momento.

20 de julio de 2020

El principio de todo está en la mente. Es ahí donde comprendemos el mundo que nos rodea, y también es ahí donde se originan nuestros conflictos internos. Cuando hay desorden, tenemos que buscar las causas para tratar de reducirlo. Seguramente, en ese momento existen una serie de pensamientos que tratan de dominarnos, que no son los más apropiados para nosotros. En estos casos, debemos tratar de localizarlos para saber cuáles son. De esta forma conseguiremos disminuirlos, por lo que no tendrán tanto efecto sobre nosotros, ya que dejarán de reproducirse una y otra vez en nuestra mente.

Este sistema funciona de esta forma: nuestra consciencia va buscando contenidos de aquellos que surgen en nuestra mente, provenientes de la memoria, y se fija en algunos muy concretos. A partir de ahí, trata de añadir más información relacionada con esos contenidos que en ese momento sobresalen por algún motivo. Se elaboran conjuntos de pensamientos parecidos que comienzan a cobrar una gran fuerza a medida que pasa el tiempo.

Este proceso se realiza a través de un movimiento continuado de elementos que tratan de unirse unos con otros, creando una montaña cada vez más grande de pensamientos similares o relacionados. Cuando este conjunto de contenidos se hace un poco más grande, al final acaba por determinarnos. Este conjunto de pensamientos nos marca la dirección a seguir, puesto que ya está implantado en nuestra mente a fuerza de repetir una y otra vez los mismos elementos.

Estos contenidos tienen una intención que se va extendiendo y desarrollando en nuestra consciencia. Deciden qué decisiones debemos tomar y qué acciones tenemos que ejecutar en el

exterior, cómo debemos comportarnos, cómo tenemos que pensar. En realidad, nos va marcando la pauta de todo aquello que debemos hacer.

Nos habituamos a funcionar de esta forma, dirigidos por esa estructura que se encuentra en nuestra mente. No nos detenemos a analizar si esto que nos determina es bueno o no para nosotros, simplemente repetimos una serie de comportamientos porque pensamos que son buenos para nosotros, pero no vamos más allá. Muchas veces no prevemos las consecuencias que tiene repetir una serie de conductas o fijarnos en un conjunto de pensamientos que tratan de determinarnos, obligándonos a ver la realidad de una forma concreta.

Por tanto, en la mayoría de las ocasiones actuamos bajo el dominio de nuestra mente, de todos esos pensamientos que se hallan en nuestra consciencia y que, al final, se convierten en acciones de tanto repetirse. Si pasamos un tiempo observándonos, nos daremos cuenta de que funcionamos de esta forma, y seremos conscientes del impacto que tiene nuestra mente en todo lo que hacemos en nuestra vida cotidiana. Todo lo que se crea en ese espacio es realmente lo más importante, porque de ahí parte todo lo que hacemos, todo lo que somos.

21 de julio de 2020

Lo más importante es lo que se forma en nuestra consciencia, ya que luego se difunde por toda nuestra mente y tiene un efecto incluso fuera de nosotros, en nuestras acciones y comportamientos, en aquello que sentimos. Es por eso por lo que todo lo que ahí se constituye tiene mucha fuerza e influencia sobre nosotros. Puede solucionarnos muchos problemas, pero también puede llevarnos a muchas dificultades, puede crearnos conflictos en función de los contenidos que se muevan ahí en cada momento.

Es un sistema que no discrimina, que no tiene un filtro para ir desechando aquellos componentes que sean negativos y que puedan afectarnos; simplemente los deja pasar sin más. Son elementos que van pasando por ahí, marcando una tendencia negativa o positiva, a eso nuestra mente le da igual. Somos nosotros los que, con el paso del tiempo y en función de las experiencias que vamos experimentando, concluimos si eso que tenemos en nuestra mente es positivo o negativo, pero eso solo lo sabemos con el tiempo, no en ese preciso instante en el que se constituyen en nuestra mente.

Los pensamientos se construyen ahí sin más, y nosotros lo permitimos. Tampoco es que tengamos muchas posibilidades de ejercer un control sobre ellos, ya que existe una gran multitud, por lo que tenemos una gran dificultad para ejercer un control, para establecer un orden. Nos resulta más fácil dejarnos llevar por la tendencia que vaya marcando en cada momento nuestra mente; nos da igual la clase de contenidos que se generen ahí, aunque estos muchas veces nos lleven a la confusión y el conflicto. Simplemente van surgiendo uno detrás de otro, y nosotros les vamos prestando atención en función del significado que tengan para nosotros.

Estamos acostumbrados a funcionar de esta manera la mayor parte del tiempo, nos dejamos llevar. Es por eso por lo que funcionamos de una forma inconsciente. Son escasos los momentos en los que somos conscientes de aquello que pensamos; solamente en esos momentos tenemos la capacidad para comprendernos a nosotros mismos, para entender las causas de nuestras conductas y de aquello que pensamos.

22 de julio de 2020

Todo se expresa primero en nuestra mente. Muchos contenidos pueden conservarse ahí durante largos periodos de tiempo, a no ser que hagamos algo por remediarlo. Debemos tener en cuenta que nuestra mente funciona de una forma autónoma, sin contar la mayor parte del tiempo con nuestra colaboración, ya que permitimos que se ejecute de una forma automática y de que vaya decidiendo según le convenga, sin que nosotros actuemos demasiado. Es que nos dejamos llevar por aquello que se establece ahí, en ese espacio, sin plantearnos ir más allá. Dejamos que este mecanismo utilice todos los recursos que tiene a su alcance para ir tomando decisiones propias, para ir sacando conclusiones e ir realizando interpretaciones de la realidad.

Tampoco nos detenemos demasiado en comprobar si las conclusiones a las que llegamos son ciertas o no; simplemente las aceptamos sin más. Llegamos a asumir muchas creencias que elaboramos acerca del mundo que nos rodea. Pero tampoco nos detenemos a analizarlas demasiado, para nosotros constituyen la verdad.

Y es que nosotros creemos fielmente nuestros pensamientos, los seguimos a rajatabla y podemos llegar a enfrentarnos a otras personas si nos quieren hacer ver lo contrario, si ponen en duda aquello que pensamos o nuestras ideas. Somos fieles defensores de nuestros pensamientos, de los contenidos que se encuentran en nuestra mente, simplemente porque los consideramos como propios. Y vemos como una amenaza si alguien los pone en duda o nos dice que no son ciertos. Somos muy fieles a lo que pensamos, a lo que se establece en nuestra mente; solo nos planteamos realizar cambios cuando vemos que algo no funciona, sobre todo cuando sentimos que existe conflicto dentro de nosotros o que no hay coherencia entre lo que hacemos y aquello que pensamos.

Cuando vemos que algo no funciona, entonces nos observamos a nosotros mismos para conseguir obtener una explicación, para poder poner remedio a esa confusión. Entonces sí estamos dispuestos a detenemos para impedir que esa cadena siga funcionando de una forma automática. Y es que en ese momento nos interesa encontrar los motivos de aquello que nos causa conflicto interno. Pero cuando todo marcha bien, cuando vemos que no existe ningún problema, nos dejamos llevar por ese automatismo que tiene este mecanismo interno.

No estamos acostumbrados a explorar ese territorio. Es por esto por lo que no tenemos un gran conocimiento sobre cómo funcionamos a nivel interno. Simplemente nos dejamos llevar por esa corriente que nos lleva, sin investigar los procedimientos que hay detrás, los procesos que se esconden en lo más profundo de nosotros mismos y que en realidad son los que hacen que este mecanismo funcione de una determinada manera.

Es interesante que hagamos todas estas reflexiones porque, en realidad, todo se origina primero ahí. Y es por eso por lo que todo lo que se produce ahí, en ese espacio, es importante para nosotros. Es por esto por lo que debemos aproximarnos a su conocimiento. Es por lo que tenemos que analizar un poco este mecanismo que muchas veces no alcanzamos a comprender, sobre todo en esos momentos en los que nos vemos llevando a cabo acciones que no se corresponden con lo que en realidad queremos hacer. Deberíamos obtener mucha más información de nosotros mismos, y para ello deberíamos ocuparnos de analizar un poco más lo que se produce en ese espacio.

25 de julio de 2020

Nuestra mente nunca se detiene; siempre está ejecutando información. Está acostumbrada a funcionar así, es por su propia naturaleza. Siempre hay en ella un gran estado de actividad que es difícil de detener. Siempre está tratando de dar un sentido a todos esos pensamientos que se

encuentran en ese espacio. Trata de ir rellenando todos los huecos de nuestra consciencia a través de un movimiento constante de contenidos y representaciones mentales que no dejan de surgir de nuestra memoria.

Así vamos fabricando ideas, razonamientos y reflexiones que van constituyendo nuestra visión del mundo y de la realidad que nos rodea. Todo lo que hacemos pertenece a nuestra mente; se fabrica ahí primero. Nuestro entendimiento y conocimiento de las cosas dependen de la información que se encuentre en cada momento ahí, depende de los contenidos que se presenten en nuestra consciencia. Todos nuestros hábitos se fabrican ahí primero, cuando una serie de pensamientos no dejan de repetirse, y de esta forma se van reforzando hasta que se hacen importantes, y entonces se integran en nuestros comportamientos. Son el origen de nuestras conductas, sobre todo de aquellas que repetimos constantemente y que al final se acaban convirtiendo en hábitos que son difíciles de detener.

Nuestra vida es el reflejo de nuestro estado mental. Si es positivo, todas aquellas cosas que hacemos, nuestros comportamientos, también lo serán. Da igual la dirección en la que vayan; nuestra existencia es el reflejo de aquello que se encuentra en nuestra mente. En este sistema es donde se encuentra el origen de lo que somos, de todo aquello que hacemos a lo largo de nuestra vida; nuestros pensamientos parten de ahí.

26 de julio de 2020

Nuestra mente es como una rueda que nunca se detiene. Nosotros permitimos que siga girando constantemente, siempre bajo el mismo movimiento, en la misma dirección y con el mismo sentido. Es un movimiento continuo, es una máquina que se alimenta de los pensamientos, de toda esa información que tenemos guardada en la memoria. En nuestra consciencia, se trata esa información, se ordena un poco y se va uniendo con otra parecida hasta que vamos articulando nuestras ideas, nuestros pensamientos. Ahí gastamos una gran cantidad de energía todos los días.

Aunque por lo general, este mecanismo funciona de una manera automática, casi no le prestamos interés, a no ser que haya algún contenido que nos llame la atención. Entonces comenzamos a darle importancia, y nuestro foco de atención se dirige ahí, hacia ese contenido y no a otros que pasan desapercibidos por nuestra mente.

Transcurre constantemente mucha información, una gran cantidad de material almacenado, muchos elementos que aparecen en nuestra consciencia no tienen un sentido, una utilidad. Son los que menos duran en ese espacio, pasan desapercibidos rápidamente, se van sustituyendo por otros. Cuando un contenido llama nuestra atención, puede influir en nosotros. Cada elemento tiene una intención, y si es importante, seguimos esa intención, seguimos la dirección de ese contenido que en ese momento se está expresando en nuestra mente. Lo aceptamos sin más, sin pensar en las consecuencias que puede tener para nosotros en un futuro.

Procedemos según los pensamientos que en cada momento tengamos en nuestra mente. Si son negativos, aquello que hagamos también lo será para nuestra vida, para nuestros intereses. Somos el reflejo de las manifestaciones que en cada momento hay en ese espacio.

27 de julio de 2020

Nuestra mente es una máquina que necesitamos para sobrevivir. Sin ella, no podríamos hacer nada; es lo que nos permite que hagamos cosas, que llevemos a cabo acciones y conductas

necesarias para nuestra supervivencia. Es por esto por lo que es tan importante que nos fijemos en este mecanismo, en su forma de funcionar. Es importante que sepamos que utiliza una gran cantidad de información diariamente, aunque mucha de esta se repite con frecuencia. Tan sólo debemos observarlo para darnos cuenta de que es así.

Si fijamos nuestra atención en la pantalla de nuestra consciencia, nos daremos cuenta de cómo se distribuyen y se transforman nuestros propios pensamientos, cómo se unen unos con otros y sacamos conclusiones y razonamientos que nos ayudan para entender la realidad, para encontrar explicaciones a todas aquellas cosas que observamos fuera de nosotros. Es un mecanismo que necesitamos para ir resolviendo las dificultades que encontramos en nuestra vida cotidiana; por esto también es importante.

En nuestra mente está el origen, es donde ponemos la primera semilla de todo aquello que hacemos, de lo que acabamos siendo. Es ahí donde se fraguan las características de nuestra personalidad, de nuestra actitud ante la vida y de nuestra manera de relacionarnos con los demás en el contexto en que vivimos.

En función de la clase de contenidos que corran por nuestra consciencia, así será nuestra vida y las circunstancias en las que nos encontremos. Si dentro de ese espacio hay negatividad, en nuestra vida habrá sufrimiento. Por eso tenemos que encontrar la manera de intervenir en ese lugar. Tenemos que ver las posibilidades que hay para poder hacer algo, porque ahí se expresan una gran cantidad de contenidos que pueden ser perjudiciales para nosotros, ya que nos llevan a la confusión y crean conflictos.

En ese lugar pueden existir pensamientos negativos sobre nosotros mismos y sobre la realidad que nos rodea. Cuando esto ocurre, tenemos la sensación de que necesitamos lograr un equilibrio. Y es que en ocasiones podemos llegar a sentir que algo no funciona dentro, y es exactamente por estas razones, porque en nuestra mente pueden organizarse elementos que son tóxicos para nuestro bienestar y pueden repetirse y extenderse simplemente porque les prestamos atención, y eso contribuye a que se expandan en nuestra consciencia. Y si lo consiguen, luego tenemos grandes dificultades en sacarlos de ahí.

Es por esto por lo que es importante fijarnos en las características de nuestros pensamientos. Podemos averiguar rápidamente si son pensamientos negativos o positivos para nosotros.

28 de julio de 2020

Todo se va uniendo en nuestra mente, se establecen conexiones entre elementos que guardan alguna relación y se crean estructuras de pensamiento que cambian con el tiempo, con la entrada de nueva información. Es un proceso bastante dinámico. Aunque en ocasiones estemos obsesionados con un mismo asunto, nuestra mente es el lugar donde construimos nuestra visión del mundo. Es una visión personal y subjetiva que puede estar equivocada, no ser real y estar alejada de la realidad. Vamos sacando conclusiones de todo lo que nos sucede y, a partir de ahí, construimos nuestra visión del mundo, de la vida y de nosotros mismos.

Hay que tener en cuenta que nuestra interpretación de la realidad puede estar equivocada y contener errores. Cuando sacamos conclusiones de las cosas que nos ocurren, lo hacemos bajo nuestra propia visión. Solo nos quedamos con la parte que nos interesa y dejamos de lado el resto, centrándonos únicamente en una parte de la realidad, sin tener en cuenta su totalidad. Es por eso que muchas veces cometemos errores al analizar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor o dentro de nosotros. Solo nos quedamos con la parte que nos interesa ver y no tenemos en cuenta lo demás al observarnos a nosotros mismos para descubrir lo que nos está

sucediendo.

Para comprender completamente lo que está sucediendo, debemos tener en cuenta todas las posibles variables. No podemos quedarnos centrados en un solo factor. Detrás de la situación de una persona puede haber muchas circunstancias a tener en cuenta. Si nos acostumbramos a evaluar la realidad de esta manera, nos resultará más fácil llegar a la verdad y seremos más objetivos.

Puede haber muchas razones detrás del comportamiento de una persona. Si entendemos estos procesos de esta forma, nos comprenderemos mucho mejor. Entenderemos que hay muchos elementos implicados en una realidad, sobre todo en la realidad que creamos en nuestra propia mente a través de la información que hemos reunido a lo largo de nuestras experiencias pasadas.

Cuando nos observamos a nosotros mismos, encontramos muchas explicaciones para las cosas que nos han sucedido anteriormente y las causas de nuestros comportamientos. Estas explicaciones se encuentran dentro de nosotros, es información que ya tenemos almacenada. Si miramos con atención, podemos rescatarla, aunque esté oculta. Si nos acostumbramos a contemplar nuestro mundo interno, esta información irá surgiendo y nos ayudará a conocernos mejor.

Nuestra visión del mundo dependerá de la calidad de esos contenidos, de cómo estén ordenados todos esos datos que ya tenemos. También será importante el uso que hagamos de esa información cuando razonamos, o cuando tratamos de unir datos y sacar conclusiones utilizando la lógica o el sentido común. Este ejercicio que hacemos muchas veces también influye en la interpretación de lo que nos sucede.

Siempre hay que tener en cuenta muchos factores implicados en lo que somos y en las situaciones en las que nos encontramos. Puede haber muchas circunstancias detrás de lo que hacemos. Tan solo se trata de explorar un poco en nuestro interior para encontrar toda esa información que ya se encuentra en lo más profundo de nosotros mismos.

29 de julio de 2020

Nuestra mente se va llenando de información; es un mecanismo que nunca se detiene. Es una información que se repite con mucha frecuencia, por lo que casi siempre suele ser la misma, a no ser que se incluyan nuevos datos desde nuestra memoria. El caso es que los pensamientos no dejan de sucederse uno detrás de otro, vamos alimentando de esta forma nuestra consciencia. Algunos van encajando con los anteriores, pero otros se van perdiendo por el camino, por lo que dejan de tener efecto sobre nosotros, y esos en concreto parecen que no aumentan, no acaban extendiéndose como los otros. Es como una cadena que no se detiene nunca.

Nosotros estamos acostumbrados a funcionar así; siempre tenemos llena nuestra mente de pensamientos que van componiendo una realidad dentro de nosotros, relacionada con la clase de contenidos que en ese momento se hallan en ese espacio. Se van colocando allí una serie de elementos, muchas veces sin orden, y esto hace que generemos ideas, razonamientos, conclusiones que nos sirven para ir ordenando un poco la realidad que observamos fuera de nosotros. Nos sirven para darle significado a todas esas cosas que vemos.

Nuestra mente, por tanto, siempre está produciendo pensamientos, usando la información que ya tenemos almacenada. Esta información constantemente se está convirtiendo en nuestra consciencia, de tal forma que se genera nueva información a partir de la que ya tenemos. Nuestra mente tiene esta capacidad de convertir un material ya existente en material nuevo, en nueva información, nuevos conocimientos. Es por eso por lo que podemos sacar siempre nuevas

conclusiones, nuevas interpretaciones sobre la realidad que antes no teníamos. Contamos con esta capacidad. Estos procesos ocurren de una forma muy rápida, casi sin que nos demos cuenta.

30 de julio de 2020

Nuestra mente es una máquina que funciona constantemente, no deja de producir información que a veces nos puede perjudicar, y en otros momentos, puede beneficiarnos., dependiendo de la clase de contenidos que en ese momento esté manejando este mecanismo. Todo se desarrolla ahí en primer lugar. Hay muchos elementos que se repiten y muchos contenidos que se van sustituyendo unos por otros, de pensamientos que perduran en el tiempo, que en realidad son los que al final acaban condicionando nuestros comportamientos y acciones. Todo tiene su origen ahí, incluso nuestras palabras que utilizamos cuando nos relacionamos con aquellas personas que nos rodean.

La información que se halla en la mente es diferente en cada persona, porque toda esa información es fruto de cada una de las experiencias que han tenido la oportunidad de vivir a lo largo de su vida. Por tanto, cada mente tiene unos contenidos distintos. Es por esto por lo que podemos aprender mucho de las personas que nos rodean, puesto que ellos pueden facilitarnos una información que nosotros desconocemos, porque no hemos tenido la oportunidad de estar en contacto con esa clase de información, y por tanto, no la tenemos asimilada.

Cada persona que nos rodea nos puede aportar mucho, nos puede aportar información, conocimientos, nos puede ayudar a tener otra visión de la realidad distinta a la que nosotros tenemos. Es por esto por lo que es importante la información que obtenemos de las interacciones con aquellas personas que nos rodean. Podemos asimilar muchos contenidos que desconocemos, que pasarán a formar parte de nuestra memoria y que, en un momento determinado, surgirán a nuestra mente para ayudarnos a entender la realidad, aquello que observamos, para encontrar una explicación o alguna solución a algún conflicto o problema que en ese momento tengamos.

1 de agosto de 2020

Todos los estímulos que observamos a nuestro alrededor y la clase de información que percibimos y que entra por nuestros sentidos, pueden influirnos en función de la importancia que les demos. Seguramente hay muchos datos que pasan desapercibidos, que no tenemos en cuenta y que también son importantes. Solo nos quedamos con una parte de la realidad; es de ahí de donde obtenemos la información que luego pasa a nuestra memoria.

Desde ese punto, y con la información almacenada, es cuando nuestra mente empieza a conectar distintos contenidos. Gran parte de todo ese material lo hemos encontrado fuera y lo hemos introducido en nuestra memoria cuando nos hemos detenido a observarlo. La información que ya poseemos está muy condicionada, por tanto, por aquello que hemos observado en nuestro entorno.

Por tanto, el contexto donde vivimos es muy importante, porque influye en la clase de contenidos que asimilamos y que guardamos en nuestra memoria. Si vivimos en un entorno rico en estímulos positivos, muchos conocimientos y contenidos que guardamos en nuestra memoria también lo serán, y esto luego influirá en el funcionamiento de nuestra mente, que será positiva. Por esta misma razón, porque trabajará con buenos materiales, con elementos que son beneficiosos para nosotros.

Si vivimos en un ambiente negativo, constantemente estaremos asimilando información que

no será la mejor, la más apropiada. Todos esos datos los iremos guardando y luego, posteriormente, surgirán en nuestra mente, llenando de negatividad todo ese espacio. Y si se da la circunstancia de que pongamos nuestro foco de atención en alguno de esos contenidos cuando surjan en nuestra consciencia, estos se irán extendiendo y harán que nuestra mente sea cada vez más negativa. Esto es lo que explica que muchas veces tengamos esa sensación de negatividad, de que no veamos nada positivo.

2 de agosto de 2020

Siempre nos dejamos llevar por la realidad que creamos en nuestro interior, aunque esta no sea cierta. El caso es que permanece ahí durante largos periodos de tiempo; son contenidos que se fijan en nuestra mente y son difíciles de eliminar. Van componiendo un mundo dentro de nosotros en el que nos introducimos casi sin querer, y desde ahí interpretamos todo aquello que nos sucede. Desde ahí observamos la realidad que existe fuera de nosotros en función de las características de nuestro mundo interno. Así valoramos aquello que vemos fuera de nosotros.

Si vivimos en un mundo alejado de la realidad, puede que nuestros juicios y razonamientos no sean los correctos. Puede que nos equivoquemos muchas veces porque vivimos alejados del mundo que nos rodea. Este es el peligro que corremos cuando nos dejamos llevar por la realidad que creamos dentro de nosotros mismos. Nos dejamos iluminar por ella, permitiendo que nos guíe e influya en nuestras reflexiones y pensamientos.

Es por esto por lo que se hace necesario que nos distanciamos, en la medida de lo posible, de los pensamientos que se encuentran en nuestra mente. Debemos aprender a establecer una distancia, porque de esta manera observaremos la realidad tal y como es, sin que esté contaminada por la información que en cada momento se encuentre en nuestra mente.

Estamos acostumbrados a interpretar la realidad, aquello que nos sucede, según nuestros propios intereses, según lo que más nos convenga en cada momento. De esta forma, nos creamos una serie de expectativas que luego no se cumplen en el mundo real. Creamos una realidad a nuestra medida, según nuestras conveniencias. Dentro de nosotros, en nuestra mente, creamos toda una estructura de pensamientos que son los que nos interesan tener en ese momento. Así vamos formando una visión del mundo que puede que muchas veces sea errónea.

De esta manera, podemos vivir en el error, en la equivocación, durante largos periodos de tiempo. Solo cuando nos sucede algo significativo, algo que impacta en nosotros, vemos las consecuencias de pensar de una determinada manera. Buscamos las razones, y el origen está en esas manifestaciones que manejamos en nuestra mente. Las adaptamos a nuestros intereses, a lo que más nos convenga en cada momento. Ahí es donde podemos cometer muchos errores, donde nos podemos equivocar a la hora de interpretar la realidad, todo aquello que nos sucede.

Solo podemos darnos cuenta con el tiempo de que esto puede ocurrir, sobre todo en esos momentos cuando nuestras expectativas no tienen nada que ver con lo que al final sucede en el mundo real. Es fácil, a través del uso de nuestra imaginación, crear un mundo imaginario a nuestra medida dentro de nuestra propia mente. Podemos llegar a sostener ese mundo durante largos periodos de tiempo, acumulando información, añadiendo pensamientos, imágenes, razonamientos y reflexiones. De este modo, llegamos a establecer una realidad distinta a la que existe fuera.

En muchas ocasiones, el mundo que conocemos, aquel con el que estamos en contacto en nuestro contexto, no nos satisface, no llega a cubrir todas nuestras necesidades. Es por eso por lo que creamos un mundo imaginario en nuestro interior. Nos montamos nuestra propia película,

creamos una realidad paralela a la que existe afuera. De este modo, nos olvidamos de nuestras frustraciones, de los problemas que tenemos en el exterior, en el contexto donde vivimos. Nos sirve de alguna manera para evadirnos del mundo en el que nos ha tocado vivir.

3 de agosto de 2020

Vivimos como en un sueño, donde nos dejamos arrastrar por todo lo que se establece ahí, en ese espacio. A veces, incluso nos creamos otra realidad en ese lugar, que muchas veces es muy diferente a la que encontramos fuera de nosotros, y nos trasladamos a esta otra realidad para pasar la mayor parte del tiempo en ese mundo paralelo, distinto al mundo real. Nuestra mente tiene esta capacidad; puede funcionar también de esta forma, puede disponer de un mundo a nuestra medida dentro de nosotros, sobre todo cuando el que observamos afuera no nos gusta o no nos satisface.

Esto es una cualidad que tiene nuestra mente, que nos puede perjudicar, porque esa realidad que creamos muchas veces nos puede atrapar con tal fuerza que puede anular nuestra razón, puede hacer que vivamos equivocados durante mucho tiempo al introducir ideas en nosotros para ayudarnos a evadirnos de la realidad. Nuestra mente puede crear un mundo dentro de nosotros en el que nos sintamos a gusto, donde no tengamos ningún problema y todo esté solucionado. Pero nosotros pertenecemos al mundo real, y es por esto por lo que debemos esforzarnos siempre en no perder nunca el contacto con nuestro entorno, con las personas que nos rodean.

No podemos vivir atendiendo solo a esas representaciones mentales que se extienden en nuestra consciencia; la vida es mucho más que eso, va más allá, también está en el mundo real, en las personas que nos rodean y en el contexto donde vivimos. Está también fuera de nosotros. Por eso, no podemos caer en el engaño de nuestra mente cuando muchas veces trata de captar nuestra atención para desviar la dirección, para que nos apartemos de la realidad que nos rodea y pasemos a vivir en nuestro mundo interno, donde muchas veces creamos una realidad distinta a través del uso de nuestra propia imaginación. Solo si comprendemos que esto funciona así, podemos impedir que nuestra mente se apodere de nosotros.

3. Consciencia

5 de agosto de 2020

Nuestra mente cada día aprende de cada experiencia que tenemos. Toda esa información luego se va acumulando en nuestra memoria y la utilizamos cuando la necesitamos. Cada cosa que observamos tiene un efecto en nuestra mente, pues lo primero que hace es enfocarse en ese objeto, al mismo tiempo que trata de reunir la información necesaria para que entendamos su significado, para que sepamos de qué se trata y lo identifiquemos.

Gracias a nuestra mente, podemos movernos por el mundo, saber lo que estamos percibiendo. Gracias a nuestro sistema mental, podemos tomar decisiones importantes, para salir de una dificultad, para solucionar un problema. Toda esa información se encuentra dentro y nuestra mente la busca cuando nos hace falta. Pero, en ocasiones, se acumulan tantos contenidos que, al final, podemos llegar a sentirnos bloqueados porque no sabemos qué información es la correcta, y entonces sobreviene sobre nosotros la confusión. No sabemos, en esos momentos, qué dirección tomar.

Cuando nuestra mente está más despejada y existe claridad, entonces podemos tomar mejores decisiones, sabemos interpretar de una forma más correcta la realidad, aquello que nos está sucediendo. Todo esto es importante que lo tengamos en cuenta a la hora de analizar este mecanismo, porque todo esto influye en nuestra calidad de vida, en nuestro bienestar. Es un sistema que nos acompaña siempre, que funciona de una forma continua y que, si no somos conscientes, nos acaba determinando de alguna forma, ya que trabaja de una manera automática y decide la dirección que debemos seguir en un determinado momento ante una situación concreta.

Cuando somos conscientes de este mecanismo, podemos llegar a un cierto control sobre él. Podemos evitar, de alguna manera, que nos condicione. Pero esto no es siempre posible, ya que es difícil de conseguir, puesto que este sistema funciona de esta forma por su propia naturaleza. Es a lo que tiende, y nuestra inclinación siempre es comportarnos de una manera inconsciente la mayor parte del tiempo. Son escasos los momentos en los que actuamos de una manera consciente. En esos pequeños periodos de tiempo es cuando podemos llegar a un cierto control sobre nosotros mismos, porque en esos momentos podemos observar aquello que se manifiesta en nuestra mente.

Estos periodos de consciencia podemos extenderlos en el tiempo si nos acostumbramos a hacer este pequeño ejercicio de observarnos a nosotros mismos, para ser conscientes de los contenidos que en ese momento se encuentran ahí. Podemos valorar si son beneficiosos o no, o si hay que cambiarlos por otros distintos que sean más útiles para nuestros verdaderos propósitos. La forma de cambiar esos contenidos tiene que ver con el punto donde enfoquemos nuestra atención. Si damos relevancia a determinados elementos, estos serán los que más se repitan en nuestra mente y, por tanto, captarán toda nuestra atención y nuestra energía, y nos mantendrán atados hasta que otros contenidos distintos despierten nuestro interés y desviemos nuestra mirada hacia ellos, olvidándonos de los anteriores.

Es así como funciona el movimiento de nuestra mente, y es importante que lo sepamos si realmente queremos establecer cambios importantes dentro de nosotros mismos.

6 de agosto de 2020

Es difícil elegir entre todos esos pensamientos que van circulando por nuestra mente. No sabemos cuál es el que más nos conviene en cada momento; elegimos el que más nos llama la atención, el que más se repite y en el que más nos fijamos. Seguimos sus recomendaciones y vamos por la dirección que ese pensamiento nos marca. Al final, no sabemos muy bien por qué elegimos uno y desechamos los demás. Puede que sea significativo por alguna razón para nosotros. Es por eso por lo que le damos importancia a ese en concreto y no a los otros.

El caso es que ese es el que se ajusta a lo que nosotros en ese momento pretendemos, y entonces aceptamos que sea ese el que ocupe nuestra consciencia durante un tiempo, hasta que deja de ser importante y va disminuyendo su poder. Entonces, es sustituido por otro que ocupa ese espacio, y así sucesivamente. Nuestra mente es como una cadena, como un tren interminable de pensamientos que nunca se detienen, que van circulando sobre sí mismos, por lo que tienden a repetirse. Solo con observar este mecanismo nos daremos cuenta de que funciona de esta forma; cada pensamiento deja una impresión en nuestra consciencia.

Esto es lo que nos ayuda a comprender las cosas que nos rodean, encontrar explicaciones o tener la posibilidad de dirigirnos a los demás mediante un lenguaje. Es lo que nos ayuda a utilizar nuestro entendimiento y nuestra razón. Sin este mecanismo, no podríamos reflexionar y sacar conclusiones sobre el mundo en que vivimos. Es gracias a todo esto, a todos esos contenidos que se publican en nuestra consciencia y que se establecen ahí porque les prestamos atención. Sin toda esa información, no podríamos manejarnos por el mundo ni podríamos designar los objetos que observamos y que se encuentran a nuestro alrededor.

Nuestra mente es un mecanismo necesario para nuestra supervivencia, aunque a veces no funciona adecuadamente y nos introduzca en un mundo lleno de confusión en el que podemos quedar suspendidos durante largos periodos de tiempo, sin poder salir. Es un espacio donde siempre hay una gran cantidad de información que, por lo general, suele estar desorganizada; por lo que trata de ordenarse poco a poco, aunque al final no lo hace completamente. Siempre existen por ahí pensamientos sueltos que nada tienen que ver con lo que en ese momento es objeto de nuestra atención.

Este mecanismo es difícil de comprender, pero sí podemos conocer mucho acerca de él si lo observamos. Obtendremos grandes beneficios, pues estaremos contemplando nuestros propios pensamientos y eso ya en sí es una ventaja: observar todas esas expresiones que se encuentran en nuestra mente que nos pueden determinar de alguna forma. Solo podemos lograrlo si llegamos a ser conscientes de todo esto que sucede dentro de nuestro mundo interno, que es un mundo que aún está por descubrir.

7 de agosto de 2020

Es bueno detenernos de vez en cuando para reflexionar, para meditar. Es la mejor manera de observarnos a nosotros mismos, de analizar este mecanismo que es nuestra propia mente. De esta manera, conoceremos mejor su funcionamiento, nos entenderemos mejor a nosotros mismos y todas aquellas cosas que hacemos a lo largo del día.

No podemos dejarnos llevar siempre por este movimiento que se produce en lo más profundo de nosotros mismos y que va marcando todo aquello que debemos hacer. Tenemos que darnos cuenta de la clase de pensamientos que estamos construyendo en nuestra consciencia para saber qué características tienen y de qué manera nos pueden influir en aquello que hacemos.

Si conocemos la intención de todas esas manifestaciones mentales que aparecen en nuestra mente, podemos establecer algunos cambios si vemos que la dirección no es la más apropiada para nuestros intereses. Podemos seguir un camino que no nos conviene simplemente porque nos dejamos arrastrar por todos esos pensamientos que se van componiendo en nuestra consciencia sin que nos demos cuenta, por todos esos contenidos que no dejan de desarrollarse ahí, en ese espacio, y que van marcando la dirección de nuestras conductas.

Algunos pensamientos cobran una gran fuerza dentro de nosotros, sobre todo si les prestamos atención. Es muy difícil quitarlos de ahí. En realidad, son los que nos conducen la mayor parte del tiempo porque se han hecho importantes dentro de ese espacio, ya que nosotros lo hemos permitido. Son elementos que, por alguna razón, son significativos para nosotros y no dejan de extenderse en ese lugar sin que apenas nos demos cuenta.

Es por esto por lo que necesitamos ser conscientes de lo que ocurre ahí para ver qué clase de contenidos están ocupando nuestra mente, porque todo esto luego tiene un efecto sobre nosotros, influye en nuestras conductas, en nuestras actitudes y en la forma de relacionarnos con los demás. Influye en las decisiones que tomamos ante las dificultades.

8 de agosto de 2020

Estamos constantemente alimentando nuestra mente con los mismos contenidos; fabricamos casi siempre los mismos pensamientos. Estamos enfocados en el mismo asunto; se forman dentro de nosotros como círculos viciosos a los que tenemos que obedecer. Nos envuelven sin que nos demos cuenta. Todo esto tiene su efecto en el exterior, en aquellas cosas que hacemos, pero todo parte de ahí, de esas representaciones mentales que se establecen en nuestra consciencia y que no dejan de ejecutarse.

Es difícil de administrarlas, de ejercer un control; no dejan de desarrollarse. Para liberarnos de este mecanismo, es necesario primero entender cómo funciona. Si lo comprendemos, llegaremos a establecer cambios y, por tanto, su efecto será menor en nosotros. Podemos de alguna manera cortar esa cadena que hay en ese espacio establecido donde unos pensamientos no dejan de circular, repitiéndose constantemente.

Este mecanismo funciona así por propia naturaleza, pero sí que es verdad que, a través del uso de nuestra voluntad, podemos conseguir que tenga un menor efecto sobre nosotros, que no nos determine siempre. Cabe la posibilidad de que podamos sustituir unos pensamientos por otros cuando veamos que los contenidos que existen en nuestra mente nos agitan demasiado o nos provocan inquietud o conflicto. Podemos ser conscientes de lo que pensamos, a lo mejor no todo el tiempo, pero sí en ciertos instantes. Podemos tener momentos puntuales de consciencia donde observar la forma que van cogiendo los pensamientos, podemos ver su trayectoria y la tendencia que tiene todo esto que habita en nuestra mente.

9 de agosto de 2020

Es importante que tengamos consciencia de muchas manifestaciones que se promueven en nuestra mente. Si tenemos conocimiento de ellas, es fácil que entendamos cómo somos, por qué realizamos determinadas cosas y por qué tenemos ciertos comportamientos. Y es que todo viene de ahí, de lo que ocurre en ese espacio mental que es nuestra consciencia.

Por lo tanto, tenemos que analizar las propiedades de los contenidos que se mueven ahí, de todo aquello que se reproduce en ese espacio. Lo primero que tenemos que saber es que ahí

existe una gran actividad; existe un gran número de elementos que no dejan de repetirse dentro de un movimiento que siempre está produciendo pensamientos e ideas, reflexiones, razonamientos. Todo esto tiene un efecto en nosotros, en nuestras emociones, en nuestro estado de ánimo.

Todo depende de la forma en la que se organice todo ese material. Es un mecanismo que nunca deja de funcionar; siempre está respondiendo a los estímulos que captamos fuera, en el entorno en que vivimos.

Luego, nuestra mente hace su propia interpretación de aquello que observamos, de las conclusiones a las que llegamos y de la información que sacamos del exterior. Posteriormente, la guardamos en nuestra memoria y permanecerá ahí hasta cuando la necesitemos. Entonces, surgirá en nuestra mente para ayudarnos a descifrar la realidad. La usaremos más adelante para encontrar explicaciones a lo que nos sucede, a lo que vemos fuera de nosotros. La información que tenemos almacenada nos ayuda a entender y comprender la realidad.

10 de agosto de 2020

Si somos conscientes de las operaciones que se producen en nuestra mente, podemos impedir que ciertos pensamientos se extiendan y dejen de influirnos, que ya no tengan tanto poder sobre nosotros. De esta manera, se irán reduciendo, irán desapareciendo, dejarán de ampliarse. Todo esto nos ayudará a comprender cómo funcionamos, cuáles son las razones de nuestras conductas, de que vivamos en una situación determinada. Todo se produce ahí, todo tiene su origen ahí, en esos procesos, en ese espacio.

Debemos aprender a controlar este mecanismo de esta manera, para conseguir que la negatividad no se extienda en nuestra mente, para colocar cada cosa en su lugar, para que dentro de nosotros exista un orden, una armonía y un equilibrio. Estamos habituados a seguir a rajatabla cada pensamiento que se produce en nuestra consciencia, sin detenernos a analizar las consecuencias de nuestras conductas, de nuestros hábitos, pero no podemos continuar viviendo así. Tenemos que dar un salto, aunque suponga para nosotros un poco de esfuerzo y encontremos dificultades.

Debemos embarcarnos en esta tarea de aprender a ser conscientes de todo aquello que se produce en nuestra mente. Nos conoceremos mucho mejor a nosotros mismos. Podemos utilizar nuestra consciencia para solucionar muchos conflictos internos, sobre todo en momentos en los que nos encontramos confundidos, cuando no sabemos qué hacer ante un problema o un conflicto que poco a poco nos va destruyendo.

Es necesario que establezcamos un cierto orden dentro de nosotros. Todo eso que se produce en nuestra mente no puede tener tanta fuerza y no puede causarnos tantos efectos sobre aquello que hacemos, sobre lo que somos. Creo que deberíamos participar también un poco nosotros, no podemos ser solo el fruto de aquello que se fabrica en ese espacio.

11 de agosto de 2020

Nos dejamos arrastrar sin darnos cuenta por nuestros propios pensamientos, sobre todo por aquellos que son más persistentes, que son los que se manifiestan con mayor frecuencia en ese movimiento mental acelerado que todos tenemos, y que nos va marcando la dirección a seguir en cada momento.

Si prestamos atención a unos determinados contenidos, nuestra mente se centrará únicamente

en ellos, y esto tendrá un efecto sobre nosotros que se verá reflejado en nuestras conductas y en la actitud que tengamos afuera. Tenemos una labor importante que es intentar ser cada vez más conscientes de todo esto, de este movimiento que puede parecer desordenado, y que nos va marcando la dirección en todo momento.

En la medida en que somos conscientes, de alguna forma este mecanismo se interrumpe y disminuye su actividad, de tal manera que los contenidos mentales no tienen tanta fuerza para determinarnos. De alguna forma, somos nosotros los que ejercemos un cierto control en este espacio donde se expresan los pensamientos. Por tanto, la consciencia es una gran herramienta si la ejercitamos con frecuencia, para llegar a un cierto dominio de nuestra mente.

En la medida en que somos conscientes y observamos lo que ahí se establece, podemos tener un margen de maniobra para dirigir nuestra atención y nuestros pensamientos hacia aquellos asuntos que consideremos más importantes para nosotros. Esta sería una forma de actuar consciente, porque la mayor parte del tiempo lo hacemos de una forma inconsciente, dejándonos arrastrar por el mecanismo mecánico de nuestra propia mente.

Actuar de una forma inconsciente puede llevarnos, en muchos casos, a la confusión, ya que en ese espacio se acumula mucha información, a veces difusa, y nos resulta difícil establecer un orden o una prioridad a la hora de elegir los contenidos sobre los que debemos prestar atención o los contenidos que son más beneficiosos para nosotros en un momento determinado.

Es importante lo que ocurra en ese espacio, porque pueden unirse un conjunto de elementos que pueden ser perjudiciales, que nos pueden dañar y destruir, si permitimos que vayan creando estructuras de pensamiento a lo largo del tiempo. Y es que es importante el asunto donde ponemos nuestro foco de atención, la clase de pensamientos que se extienden en nuestra consciencia, porque esto es lo que va a constituir nuestra forma de ver la realidad y de vernos a nosotros mismos. Esta es la base sobre la que realizamos nuestros razonamientos y reflexiones, y creamos nuestros propios puntos de vista.

La estructura mental que tengamos en cada momento es de donde partimos a la hora de hacer una lectura de la realidad, de todo aquello que nos sucede o de lo que observamos en nuestro entorno más inmediato. Es lo que nos predispone a actuar de una determinada manera, lo que nos va marcando el camino a seguir.

Si somos conscientes de todo esto, entenderemos muchas cosas que nos han ocurrido en el pasado, nos comprenderemos mucho mejor a nosotros mismos y encontraremos con mayor facilidad las causas de nuestros conflictos internos, de nuestra confusión y de todo ese sufrimiento que muchas veces hemos padecido en el pasado.

Si somos conscientes de nuestro funcionamiento interno, nos conoceremos mucho mejor a nosotros mismos y podremos establecer los cambios oportunos cuando lo necesitemos.

12 de agosto de 2020

Cuando nos encontramos en momentos de confusión, es importante mirar hacia dentro de nosotros mismos para detener aquello que está creando algún conflicto. Seguramente, todo proviene de nuestros propios pensamientos que en ese momento se están formando en el espacio de nuestra consciencia. Algo, sin duda, está facilitando que haya esa confusión. Si estamos atentos y tenemos la habilidad de observarnos, podemos detectar aquello que provoca ese problema. Tenemos que ser conscientes de que la mayoría de las cosas que nos suceden son el resultado de nuestra propia mente, de nuestra manera de funcionar a nivel interno.

Cuando hay sufrimiento en nosotros, debemos interesarnos por esa situación, porque algo está

ocurriendo en nuestra mente que está habilitando ese estado en el que nos encontramos. Seguramente existen una serie de contenidos que nos están dominando y se han adueñado de todo ese espacio, que es nuestra consciencia, de tal manera que se están prolongando en el tiempo. Y sin saberlo, nos hemos abandonado a esos contenidos que están consiguiendo que tengamos un estado de ánimo determinado. Para defendernos de todo esto, lo mejor es ser consciente de aquello que puede estar causando conflicto dentro de nosotros.

En la medida en que somos conscientes, podemos distinguirlo con facilidad. No tendremos dificultades para detectar aquello que nos está creando dificultades.

Cuando lo reconozcamos, tendremos mayores facilidades para controlarlo, para tratar de que no nos afecte, para apartarlo de nuestra atención. Pero para ello, primero tenemos que alcanzar una situación de consciencia que nos permita observar con tranquilidad nuestro estado mental. Es la única forma de establecer cambios dentro de ese espacio.

Esto, en realidad, es lo que nos da posibilidades para que podamos proceder de esta forma. Podremos modificar algunas situaciones en las que nos sentimos confusos y desorientados. Y es que muchos contenidos que habitan en nuestra mente tienen un gran efecto sobre nosotros, de tal manera que nos van conduciendo y determinando aquello que sentimos en cada momento; influyen, por tanto, también en nuestro estado de ánimo.

Aquello que se representa en nuestro espacio mental tiene una gran influencia en nuestra actitud ante la vida y en nuestra forma de relacionarnos. Todo lo que se produce en nuestra mente, de una forma u otra, tiene un efecto sobre nosotros. A veces, podemos observarlo claramente cuando se expresa a través de nuestras conductas, de aquello que hacemos, de nuestros hábitos. Todo esto está relacionado con aquello que se manifiesta en nuestra mente.

Con lo cual, cuando tengamos la sensación de que sentimos algún tipo de confusión, debemos buscar la solución ahí, en ese espacio.

13 de agosto de 2020

Aquello que se aloja en nuestra mente nos puede destruir si es un contenido muy negativo y consigue extenderse, ocupando toda nuestra consciencia. Hay elementos que desordenan nuestras ideas, nuestro razonamiento, y de alguna forma nos van desgastando. Van ocupando un amplio espacio mental y no permiten que tengamos otra clase de ideas, otra clase de pensamientos. Debemos saber qué es aquello que nos destruye, aquello que está tratando de separarnos de lo que realmente somos.

Suelen ser elementos y manifestaciones que surgen en nuestra mente y que van componiendo una estructura de pensamientos negativos que luego influyen en nuestra forma de ver el mundo, de entender todo aquello que nos rodea. Podemos detectar fácilmente si nuestros pensamientos son negativos cuando sentimos que existe confusión dentro de nosotros. Esa confusión viene originada por una serie de pensamientos que se mueven sin orden en nuestra mente, ocupando la mayor parte de nuestra consciencia. Se han establecido ahí porque son pensamientos a los que damos importancia por alguna razón. Una vez que se establecen ahí, debemos encargarnos de eliminarlos.

De alguna forma, será positivo para nosotros que nos liberemos de todas esas representaciones que generan conflicto dentro de nosotros. Será necesario que las apartemos de nuestra consciencia. Si queremos tener otra clase de pensamientos más beneficiosos, que nos ayuden más a ser aquello que realmente queremos ser, debemos arrancar todos esos contenidos negativos de nuestra mente. Aquellos que están muy asentados porque llevan mucho tiempo ahí

resultarán más difíciles de eliminar, pero con un poco de voluntad por nuestra parte, podemos conseguirlo. Podemos rebajar su influencia sobre nosotros hasta el punto de que no nos afecten tanto, de que no influyan en nuestra manera de comportarnos y en aquello que hacemos a lo largo del día.

Detrás de nuestros hábitos existe un conjunto de pensamientos y razonamientos que previamente hemos establecido en nuestro espacio mental y que han dado lugar a esas conductas que repetimos una y otra vez, hasta que las convertimos en hábitos que luego nos cuesta bastante eliminar. Todo parte de lo que se establece en nuestra mente y, sobre todo, de aquello que más se repite. Eso es en realidad lo que va marcando el rumbo que seguimos, la dirección que tomamos, las decisiones que llevamos a cabo. Todo parte de ahí, de esos pensamientos que se establecen en nuestra consciencia y que nos obligan a que nos comportemos de una forma determinada.

Podemos conseguir separarlos de nuestra consciencia si nos damos cuenta de que están ahí y de que nos están destruyendo poco a poco. Para ello, debemos estar atentos a la dirección que toman nuestras acciones, aquello que hacemos a lo largo del día. Solo con observar nuestras conductas, nos daremos cuenta de forma indirecta de aquello que pensamos, de los pensamientos más habituales que en ese momento tratan de repetirse en nuestra mente. Cada vez que tenemos un pensamiento, podemos fijarnos en él o dejarlo que pase sin más.

14 de agosto de 2020

Nuestra mente es como una máquina que no deja de producir pensamientos, uno detrás de otro, y si no ponemos especial cuidado en que esos pensamientos sean buenos y positivos, nuestra mente se acabará llenando de elementos tóxicos que luego nos costará eliminar. Por tanto, debemos reducir, en la medida de lo posible, el efecto que todos esos contenidos puedan tener para nosotros. Debemos desmarcarnos de ellos, dejarlos pasar, no darles importancia. De esta forma, no se extenderán, irán perdiendo fuerza y eliminando de nuestra consciencia, al mismo tiempo que se irán sustituyendo por otros distintos.

Todo tiene su origen ahí. En realidad, todo lo que hacemos y lo que pensamos proviene de ese mecanismo, de ese proceso. Si en ese espacio hay desorden, o existen elementos que son negativos, esto tendrá un efecto en nuestros comportamientos, nuestras acciones y nuestra forma de pensar. Es por esto por lo que debemos hacer un esfuerzo para observarnos de vez en cuando a nosotros mismos, para ver cómo funcionamos por dentro, para averiguar la clase de pensamientos que tenemos. Esto siempre será beneficioso para nosotros, nos ayudará a establecer un cierto orden en nuestra mente, podemos impedir que se siga alimentando con ideas negativas, con razonamientos que en realidad no nos conducen a ninguna parte.

Pero para que estos dejen de producirse, debemos ser conscientes de ellos, es la única forma de que dejen de tener un efecto sobre nosotros. A veces nos sentimos desorientados, no sabemos qué pensar, ni qué decisión tomar, ni cuál es nuestro propósito en la vida. En estos casos, debemos buscar ahí, en ese espacio, en nuestro espacio mental, en esos pensamientos que están teniendo lugar en ese momento.

Debemos aprender a detenernos un poco para ver qué está sucediendo dentro de nosotros mismos. Esto nos ayudará a resolver muchos conflictos mentales que alimentamos sin darnos cuenta día tras día, de una forma automática, a través de círculos viciosos que hemos ido creando a lo largo del tiempo.

4. Contemplación

15 de agosto de 2020

Nuestra mente nunca se interrumpe y va suministrando constantemente contenidos a nuestra consciencia, que se llena de elementos que muchas veces no podemos ordenar. Estos elementos son recogidos de toda la información que guardamos en nuestra memoria y van ocupando todo ese espacio hasta que van componiendo una estructura mental a través de la cual interpretamos la realidad y todo lo que nos sucede.

Todo depende de la clase de contenidos que tengamos en nuestra mente, de la calidad de esos contenidos. Si son negativos, esto tendrá un efecto negativo para nosotros, que podremos observar claramente en nuestras acciones exteriores, en nuestra forma de relacionarnos con los demás y en nuestra actitud ante la vida. Pero todo parte primero de los contenidos que tengamos ahí, y estos dependen de la importancia que nosotros otorguemos a determinados elementos.

Si prestamos especial atención a un asunto en particular, ese tema será el que ocupe el espacio mental, de tal forma que nuestra consciencia se llenará de pensamientos relacionados con ese asunto. Estaremos así durante un tiempo, hasta que desviemos nuestro foco de atención hacia otro lugar, hacia otros contenidos que nos interesen por alguna razón. Aquello que ocupa nuestra mente es lo que realmente nos inclina y predispone a actuar en una dirección concreta. Por tanto, aquello que pensamos tiene un efecto sobre nosotros. Es importante saber dónde ponemos nuestro foco de atención y qué clase de pensamientos se repiten con más frecuencia en nuestra mente, porque esto marcará nuestras acciones y la dirección que tomen nuestros comportamientos.

Es por esto que es importante observarnos a nosotros mismos para ser conscientes de este movimiento y estos procesos que existen dentro de nuestro mundo interno, porque esto es lo que de alguna manera nos determina y nos condiciona. Si sabemos analizar toda esa información que se mueve en nuestra consciencia, podremos llegar a tener cierto control sobre aquello que pensamos y sobre los contenidos que en ese momento se encuentran ahí, en ese espacio.

Es la única forma de establecer cambios dentro de nosotros, en el caso de que los necesitemos. Si nos entregamos totalmente a nuestra mente, al final nos convertiremos en una especie de seres dirigidos y condicionados por este sistema. Actuaremos de forma mecánica e inconsciente. Tenemos la capacidad para poder elegir a través del uso de nuestra propia voluntad aquello que realmente queremos hacer, porque consideremos que en ese momento es lo mejor para nosotros. Pero solo podemos conseguirlo si establecemos una distancia con esa parte de nuestra mente que funciona de manera automática y que obedece a una programación que hemos establecido a lo largo del tiempo, a través de la repetición de una serie de hábitos.

Si queremos establecer una cierta distancia con aquello que nos propone nuestra mente en cada momento, debemos ser conscientes de que existe una parte dentro de nuestro espacio mental que intenta conducirnos en una dirección determinada, que muchas veces puede que no sea la más beneficiosa. Pero esto solo lo podemos considerar si nos observamos a nosotros mismos, si somos conscientes de estos procesos que tienen lugar dentro de nuestro mundo interno.

16 de agosto de 2020

Es importante que conozcamos todo lo que se expone ahí, porque de alguna forma tiene una cierta influencia sobre nosotros. Nuestra mente nos va marcando el camino a seguir, la dirección. Puede que, en algunos casos, tienda a llevarnos hacia un lugar que no queremos; simplemente, nos dejamos llevar, pero en el fondo no es lo que pretendemos. Nuestra intención última no es llegar a ese lugar; simplemente nos dejamos llevar, dejamos que nuestros pensamientos nos arrastren, sin ser conscientes de las consecuencias que pueden tener para nosotros. A veces nos embarcamos en ideas que hemos creado en nuestra consciencia, que en el fondo no compartimos, no se ajustan exactamente a lo que realmente somos.

Es por esto por lo que muchas veces existen dentro de nosotros muchas contradicciones, porque pensamos una cosa, pero en realidad nos gustaría hacer otra distinta. Cuando los contenidos que se establecen ahí no se ajustan a lo que realmente pensamos que somos, cuando entendemos que no tienen nada que ver con nosotros, pero, sin embargo, existen ahí, no dejan de manifestarse durante largos periodos de tiempo en ese espacio.

Esto nos hace estar algo confusos durante un tiempo. Si no estamos acostumbrados a observarnos, desconocemos cuál es la causa, pero si sabemos que todo se origina en ese espacio mental y que todo depende de las características de la información que en cada momento se encuentre ahí, llegaremos a entender las causas de nuestro estado mental. Llegaremos a comprendernos mucho mejor a nosotros mismos, porque todo tiene su origen ahí, en las profundidades de nuestro mundo interno, que es donde funcionan todos esos procesos a través de este mecanismo mental que todos tenemos, donde no dejamos de construir una realidad que a veces se asemeja a la que existe afuera, pero en otros momentos puede llegar a ser muy distinta y esto es lo que nos crea conflicto y desequilibrio dentro de nosotros, cuando aquello que imaginamos no tiene nada que ver con lo que encontramos en la realidad, en el contexto en que vivimos.

Todo depende de la información que se ejecuta en nuestro espacio mental. Es por esto por lo que es importante que hagamos este ejercicio de observarnos a nosotros mismos para saber qué es lo que habita en ese lugar, si es bueno o malo para nosotros. Cuando sea perjudicial, no debemos permitirlo. No podemos consentir que nos condicione, que nos determine, que guíe nuestras acciones. Sabemos que dentro de ese espacio hay una multitud de fragmentos distintos que tratan de unirse.

Por esto, no es fácil llegar a un control sobre nosotros mismos, sobre lo que ahí se mueve, pero sí podemos llegar a ser conscientes de estos procesos, de la información que maneja nuestra consciencia.

17 de agosto de 2020

En nuestra mente existen muchos aspectos por descubrir, muchas características que desconocemos y muchas funciones que podríamos utilizar, pero que no sabemos que existen. Si nos aproximamos a su conocimiento, obtendremos una mayor información sobre todos estos procesos que se producen ahí, en ese espacio. Entonces podremos darle un uso más adecuado, más beneficioso para nosotros. Ya solo con detenernos a contemplar su funcionamiento, podemos obtener una gran cantidad de información acerca de su funcionamiento.

Esto nos ayudará a conocernos un poco más a nosotros mismos; podremos utilizar toda esa información para nuestro provecho y esto luego tendrá un efecto en nuestra propia vida, en todo aquello que hagamos. Experimentaremos grandes cambios en nuestra forma de estar en el mundo

y es que todo se representa primero ahí, en nuestra mente; todo se compone en nuestra consciencia primero y luego comienza a formar parte de lo que somos, de lo que hacemos, de todas aquellas cosas que pensamos a continuación, pero primero todo se expresa en nuestra mente.

Es por esto por lo que siempre tenemos que intentar que haya claridad en ese espacio, en las expresiones que se manifiestan ahí. En realidad, todo esto no nos preocupa, ya que estamos acostumbrados a dejarnos llevar por nuestra mente sin detenernos a realizar todas estas observaciones. Para nosotros es mucho más fácil vivir así, dejando toda la responsabilidad a este mecanismo que a veces puede beneficiarnos, pero en otros momentos también nos puede perjudicar. Todo depende de cómo interprete la realidad, de las características de los contenidos que transcurran por ahí en cada momento. Todo elemento que se encuentre en ese espacio tiene, de una forma u otra, un significado que puede influir sobre nosotros, por pequeño que sea.

Todos los contenidos que existen ahí en cada momento nos pueden dar una información importante sobre nosotros mismos, sobre el mundo que nos rodea, sobre la realidad que puede influir en nosotros, que nos puede determinar.

Por eso, todos esos elementos son importantes y todavía más aquellos que se extienden con fuerza por toda nuestra consciencia. Es por esto por lo que debemos mirar hacia nosotros mismos, de alguna manera, para saber cómo funcionamos, para conocer las causas de nuestros comportamientos y de nuestra forma de estar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Todo está recogido ahí en nuestra mente y si lo observamos, nos daremos cuenta del origen de todas aquellas cosas que hemos hecho anteriormente. Nos conoceremos mucho mejor a nosotros mismos; tan solo se trata de que observemos todas esas manifestaciones que se presentan ahí en nuestra consciencia, de que veamos cómo circulan y cómo tratan de juntarse con otras semejantes. Nos daremos cuenta de las características de nuestros propios pensamientos; tendremos más facilidad para eliminarlos, para no darles importancia. De esta forma, irán desapareciendo.

18 de agosto de 2020

A través de nuestros juicios y reflexiones, vamos relacionando una información con otra en nuestra mente. Elegimos, dentro de toda esa cantidad de material que siempre existe ahí, lo que consideramos de utilidad. Entonces, vamos creando reflexiones, ideas, pensamientos. Es un sistema que nunca se detiene; va recibiendo siempre una gran cantidad de información y trata de ir ordenándola como mejor puede. Aunque a veces encontramos un gran desorden en ese espacio. Es un movimiento que funciona a una gran velocidad y nunca se interrumpe. Por eso, es difícil ejercer un control sobre él, pero sí podemos detenernos a observarlo. Podemos situarnos en una posición al margen y, desde ahí, observar con cierta distancia lo que se produce en ese espacio.

Si realizamos este ejercicio, llegaremos a comprender cómo funcionamos. Encontraremos las explicaciones que necesitamos para comprendernos a nosotros mismos. Para saber por qué unos pensamientos se mantienen más tiempo que otros, podemos sacar muchas conclusiones. Si nos acostumbramos a contemplar ese lugar, ese espacio donde se establece esa comunicación entre los pensamientos, nos daremos cuenta de que ahí está el origen de todo aquello que hacemos. Estos procesos que tienen lugar en ese espacio son los que nos van marcando la dirección a través de todos los pensamientos que se van expresando en nuestra consciencia.

Todo se va estableciendo ahí, en ese lugar. La información que circula en cada momento es

muy importante porque es la que va marcando la tendencia de cada pensamiento que tenemos. Si es una información positiva, los contenidos que irán surgiendo tendrán esa tendencia; y si es negativa, florecerán elementos tóxicos en nuestra mente. Es un movimiento que no podremos detener tan fácilmente, a no ser que seamos conscientes de estos procesos. De esta manera, vamos creando un mundo interior a partir de los contenidos que se van incorporando constantemente a nuestra mente.

19 de agosto de 2020

Se hace necesario que nos observemos a nosotros mismos para ver la clase de información que, en un momento determinado, está circulando por nuestra mente. Si ese espacio se llena de contenidos tóxicos, esto tendrá un efecto terrible sobre nosotros; nos llenará de negatividad sin darnos cuenta. Esto es importante que lo sepamos porque cuando unos pensamientos se apoderan de tu mente, pueden vencerte, pueden marcarte la dirección a seguir, pueden dirigir tu destino. Por lo tanto, debemos ser conscientes del gran efecto que tienen sobre nosotros, y es por esto por lo que debemos tratar de cambiarlos cuando detectemos que esos contenidos no nos benefician o son negativos. Podemos darnos cuenta muy rápidamente; tan solo se trata de que nos observemos a nosotros mismos, de que prestemos atención a ese espacio que es nuestra consciencia, donde están circulando todos esos elementos.

Con un poco de voluntad, podemos conseguirlo; podemos ver resultados. Debemos acostumbrarnos, por lo tanto, a realizar este ejercicio. Muchos pensamientos se detendrán, y tendremos la sensación de que podemos llegar a un cierto control sobre este movimiento que no deja de alimentar con pensamientos nuestra mente.

Todos estos procesos son difíciles de controlar, de llegar a un dominio sobre ellos, porque funcionan de una forma automática y a una gran velocidad; además, son progresivos. Cuando encuentran una tendencia en el pensamiento, tratan de extenderse, buscando contenidos semejantes y creando dentro de nosotros estructuras de pensamiento que nos obligan a razonar de una determinada manera y a tener juicios acerca de todo aquello que se manifiesta en la realidad que observamos afuera.

Si tenemos la sensación de que existe una cierta alteración dentro de nosotros, entonces es cuando debemos mirarnos a nosotros mismos para descubrir qué es aquello que pensamos en ese momento, porque seguramente ahí estará el origen de nuestro conflicto, de aquello que nos provoca inquietud o desequilibrio interno. A veces pueden ser contenidos irracionales que se van acumulando ahí, que se van difundiendo sin que seamos conscientes de ello, que nos confunden y pueden llevarnos al bloqueo. Podemos detectarlos cuando nos encontramos en esas situaciones en las que no sabemos qué hacer ni qué decir, porque sentimos que existe una confusión en nosotros, en nuestra mente, y no encontramos una salida para resolver una dificultad concreta.

Cuando esto ocurra, tenemos que saber que la causa se encuentra en nuestro propio espacio mental, en la clase de información que ahí se encuentra en ese momento, en las representaciones mentales que están ocupando nuestra consciencia y que están llenando nuestra mente de contenidos confusos.

20 de agosto de 2020

Todo eso que se representa en nuestra mente tiene fuerza. Trata de seguir siempre una línea para ir formando conjuntos de contenidos parecidos que se van uniendo en ese lugar poco a

poco. Mientras mantenemos la atención en ellos, permanecen ahí durante largos periodos de tiempo hasta que son sustituidos por otros que van ocupando ese espacio y van formando otro conjunto de contenidos distinto.

El caso es que todos esos elementos nos inclinan a seguir por una determinada dirección; tienen una tendencia. Es por eso por lo que siempre acabamos pensando lo mismo sobre los mismos asuntos y siempre hacemos lo mismo. Es la razón que explica la existencia de nuestros hábitos. Todo depende de este mecanismo, de cómo funciona, de la información que se encuentre ahí en cada momento. Sin saberlo, en nuestra consciencia se van formando los pensamientos. Nuestra manera de pensar depende de las características que tengan nuestros pensamientos; todo depende de esas representaciones mentales que se transportan por nuestra consciencia una detrás de otra, de una forma constante y repetitiva.

Todos esos elementos se van colocando ahí en ese espacio. A veces lo hacen sin orden; se van introduciendo ahí y van construyendo una realidad a medida que se van encajando todos esos fragmentos que andan sueltos por nuestra mente. Cuando se consigue formar toda una estructura, entonces podemos decir que tenemos una visión determinada sobre la realidad o sobre un asunto en particular.

No es tan sencillo penetrar en ese espacio para darnos cuenta de todo esto que sucede en nuestra consciencia. Solamente podemos conseguirlo si nos acostumbramos a observarnos a nosotros mismos. Entonces nos daremos cuenta de todos esos elementos que envuelven nuestra mente de una forma constante, y seguramente encontraremos herramientas para llegar a un cierto control sobre este mecanismo. Pero esto solo podemos conseguirlo si llegamos a un conocimiento de nosotros mismos, de todos estos procesos que se mueven ahí en lo más profundo de nuestro mundo interno.

Todo esto nos ayudará a entender que podemos, de alguna forma, liberarnos, aunque sea por momentos, de nuestra propia mente, de todo lo que se produce ahí. Podemos establecer una distancia para que todos esos procesos no nos acaben condicionando de la forma en que lo hacen. Esto nos conviene saberlo, sobre todo para esos momentos de confusión y desorden que muchas veces sentimos dentro de nosotros cuando no sabemos qué hacer, qué solución tomar o por qué camino ir. En estos casos, debemos mirarnos a nosotros mismos con tranquilidad. Podemos aprovechar para ver lo que estamos pensando, la tendencia que en ese momento tienen nuestros pensamientos y cuál es la relación entre ellos. Es ahí donde seguramente estará el origen de todo eso que nos perturba; está justo ahí, en ese espacio, y en los elementos que lo componen.

21 de agosto de 2020

Si la mayoría de los contenidos mentales son negativos, nuestra actitud y todo aquello que hagamos también lo será, pues dependemos de lo que en cada momento se encuentre en nuestra mente. Por eso es necesario aislar de alguna forma aquellos elementos que no sean buenos para nosotros, sobre todo aquellos que estén llenos de negatividad, para que no nos determinen y no nos confundan. Debemos aprender a apartarlos, y la única manera de conseguirlo es dejar de alimentarlos con nuestra atención, dejar de darles importancia, dejarlos pasar de alguna forma. Es la mejor manera de que no tengan tanta influencia sobre nosotros y de que no nos lleguen a dominar, como muchas veces lo hacen.

Para esto es necesario que tengamos un cierto conocimiento de estos procesos, de todo esto que se produce en nuestra mente, en ese espacio que es nuestra consciencia. Es ahí donde todo empieza, incluso las palabras que pronunciamos; primero se fabrican ahí, es ahí donde tienen su

origen. Todo aquello que decimos, lo que pensamos, los razonamientos, las conclusiones a las que llegamos, en realidad no son más que una consecuencia, un efecto de la información y de la clase de contenidos que en ese momento tenemos en nuestra consciencia.

Por ello es importante que nos fijemos en ese espacio, en la clase de información que manejamos ahí, porque esa información es lo que da lugar a los pensamientos, y los pensamientos tienen una tendencia por sí solos, nos inclinan hacia una dirección concreta. Algunos nos llevan a la acción y otros no, pero siempre tienen una inclinación y una influencia de alguna forma sobre nosotros, sobre nuestra voluntad, de alguna manera nos determinan, nos influyen. Solo tenemos que observar esas manifestaciones que se encuentran ahí en ese espacio para darnos cuenta de las características que tienen.

Observaremos que algunas no valen para nada, no son útiles, que otras son positivas y beneficiosas, y que también existen elementos negativos y tóxicos que pueden hacernos daño. Si estamos atentos y somos conscientes de la clase de contenidos que manejamos ahí, podemos establecer un cierto orden, de alguna manera podemos descomponer esa información y alejar aquella que puede ser perjudicial para nosotros, en el sentido de que puede ser una fuente de negatividad que puede afectarnos si nos fijamos demasiado en ella. Solo con el hecho de saber qué información puede ser buena o mala para nosotros podemos conseguir algunos resultados.

Un pensamiento es como una semilla que se siembra ahí y que con el tiempo puede ir creciendo si le prestamos atención, de tal forma que puede ir cobrando cada vez más fuerza, al final puede conseguir tener tanta energía que se puede apoderar de nosotros, nos puede influir de tal forma que al final acabemos obedeciendo a ese pensamiento. Todo esto puede producirse sin que nos demos cuenta, sin que seamos conscientes de ello, solo con el paso del tiempo.

Cuando observamos algunas consecuencias de nuestros actos, podemos darnos cuenta del origen, pero hasta que eso no ocurre, podemos estar actuando dominados por un conjunto de pensamientos, de fuerzas mentales que nos dominan con tanta fuerza que al final no encontramos la suficiente voluntad como para acabar con ese dominio. Esto suele ocurrir muchas veces, podemos detectarlo cuando en ocasiones tenemos esa sensación de que vivimos bajo un círculo vicioso del que no podemos escapar, o cuando encontramos grandes dificultades para desprendernos de algunos hábitos que venimos repitiendo desde hace mucho tiempo.

25 de agosto de 2020

Todo se mueve de una forma muy acelerada en nuestra mente. Esto a veces nos causa un desorden que no podemos controlar, ya que nuestros pensamientos se suceden uno detrás de otro y apenas disponemos de tiempo para llegar a comprender aquello que está sucediendo en ese espacio.

Hay muchos momentos en los que no podemos hacernos con el control de toda esa información que transcurre por nuestra mente. La dejamos que funcione de una manera automática. De esta forma, los contenidos se van sucediendo uno tras otro, de tal manera que dependemos de lo que en cada momento se muestre en ese espacio.

Hay pensamientos que surgen con mucha fuerza y que no disminuyen con el tiempo, sino que se repiten una y otra vez porque vienen cargados de una gran energía y, para nosotros, por alguna razón, son significativos, son importantes. Esto les da una serie de propiedades que hacen que no desaparezcan durante largos periodos de tiempo, de tal forma que ejercen una gran influencia sobre nosotros, muchas veces sin que seamos conscientes de ello. Tienen un gran efecto en nuestra mente, esto es lo que hace que se repitan con mucha frecuencia. Muchas veces lo hacen

de una manera desordenada y apenas tenemos tiempo para poder ejercer un control sobre ellos.

Tienen una gran intensidad, al final acaban influyendo en nuestros juicios, en nuestras decisiones, en aquello que acabamos haciendo, porque ocupan la mayor parte de nuestra mente y al final nos acaban determinando de alguna forma. Estos pensamientos pueden estar ahí manifestándose, influyendo en nuestra forma de ver el mundo y de entender la realidad.

Si somos un poco observadores, tenemos la capacidad para darnos cuenta de estas manifestaciones. Podemos fijarnos en la dirección que tienen determinados pensamientos, sobre todo aquellos que más se repiten. Ya solo con el simple hecho de ser conscientes de esto, podemos lograr que no tengan tanta influencia sobre nosotros.

Estos elementos que más se repiten están relacionados con contenidos que son importantes para nosotros, por alguna razón. Por este motivo, estos elementos son como una corriente de contenidos que van en una dirección concreta. Y cuando esto sucede, es muy difícil gobernarlos, cambiar la dirección de esa corriente, porque tienen mucha fuerza. Se ha creado a partir de la repetición de unos mismos pensamientos.

Pero gracias a la observación, podemos darnos cuenta de cómo es todo este proceso. Podemos reconocerlo, y solo por esto, podemos conseguir llegar a la comprensión de aquello que nos sucede por dentro. El hecho de que entendamos, de que lleguemos a comprender cómo funcionamos internamente, puede ayudarnos a frenar de alguna forma toda esta influencia que procede de estos mecanismos mentales que funcionan de una manera automática la mayor parte del tiempo y que van formando nuestra visión de las cosas.

Todo esto es importante que lo conozcamos, puesto que muchas veces en nuestra mente hay desorden, y es ahí donde nacen los conflictos internos que pueden ir aumentando si no conseguimos poner freno a todos esos procesos que hay detrás. Y es que no podemos disminuir nuestro sufrimiento si no sabemos qué es lo que lo ocasiona, si no conocemos estos procesos y este mecanismo que va uniendo unos pensamientos con otros de una manera mecánica.

26 de agosto de 2020

Nuestra mente constantemente está fabricando ideas a través de toda esa abundancia de contenidos que se disponen en ese espacio de forma repetida. Es tanta la información que es normal que en ocasiones no sintamos ese equilibrio que necesitamos para funcionar correctamente. Nuestra mente funciona de una forma muy rápida y no es sencillo encontrar siempre un orden en nuestros pensamientos; simplemente se van estableciendo ahí y van transcurriendo uno detrás de otro, como si fuera una cadena interminable. Son representaciones que pasan una detrás de otra y la mayoría no nos da tiempo analizarlas. Todos esos contenidos tienen un significado, pero solo algunos son importantes para nosotros. Esos son los elementos que se hacen más fuertes con el tiempo y son los que más se repiten.

Nuestra mente está llena de una gran actividad y requiere un gran gasto de energía por nuestra parte, porque siempre está funcionando y nos va absorbiendo en cada momento. Perdemos mucho tiempo y mucha energía en pensamientos inútiles que no conducen a ninguna parte, que no nos sirven para nada. Pero ese es el procedimiento de nuestra mente, de este movimiento que no se detiene y que constantemente está fabricando pensamientos uno detrás de otro. De esta forma se van formando nuestros razonamientos y nuestra visión del mundo.

Si hay algo que nos destruye y nosotros les prestamos atención, no deja de extenderse y de distribuirse a lo largo de nuestra consciencia, de forma que cada vez se va haciendo más grande, va teniendo cada vez más significado y se va uniendo con otros contenidos semejantes, formando

estructuras de pensamiento que al final nos acaban determinando, influyendo en los pensamientos siguientes que surgen en ese espacio.

Cuando una estructura mental se crea, se mantiene en el tiempo y nosotros lo consentimos, aunque nos cause conflicto o posea pensamientos negativos para nuestros intereses. Nos acostumbramos de alguna manera a ellos y permitimos que se repitan una y otra vez y que con el tiempo vayan cobrando más intensidad. Es así como se ejecuta este movimiento que se produce en el espacio de nuestra mente. Es un movimiento que alimentamos sin darnos cuenta, ya que funciona de una forma automática.

Hay ocasiones en las que somos conscientes de aquello que pensamos y de lo que nos puede estar haciendo daño por dentro, pero la mayoría del tiempo no nos fijamos en eso que hay en nuestra mente y nos dejamos llevar siguiendo la línea que nos marcan esos contenidos que en cada momento se encuentran en nuestra consciencia. Pero podemos pararnos a observar esas reproducciones que se manifiestan ahí, podemos ver cuáles son sus características, de tal manera que podemos saber cómo nos influyen, podemos saber qué pensamientos son los que más se repiten.

27 de agosto de 2020

Observarnos a nosotros mismos es importante porque nos permite percibir lo que se expresa en nuestra mente: toda esa información que se acumula y que trata de organizarse en nuestra consciencia. Muchas veces, no entendemos por qué suele ser contradictoria. En ese espacio, se unen contenidos muy distintos, incluso contrarios, que a veces no encajan bien y afectan a la circulación de la información.

Esto puede llevar al bloqueo, ya que nuestra mente no funciona correctamente cuando hay desorden. Cuando recibimos demasiada información y encontramos contradicciones o no sabemos cómo resolver problemas específicos, todo esto puede ocurrir en ese amplio espacio difícil de controlar. Nuestros pensamientos se disparan y no podemos dejar de pensar en una misma cosa.

Tenemos grandes dificultades para dominar ese movimiento, y entonces los pensamientos se suceden uno tras otro, realizando múltiples operaciones al mismo tiempo y tratando de conectarse con otros pensamientos similares. Al final, absorben toda la información que tenemos y la transforman en el ámbito de nuestra consciencia, estableciendo una corriente de pensamiento que seguimos y alimentamos con nuevos contenidos provenientes de nuestra memoria.

Es así como componemos ideas y elaboramos nuestras reflexiones y razonamientos. Toda esa información que se representa en nuestra mente, adquiere una estructura y construye una forma de ver la realidad. Esa perspectiva puede ser correcta o incorrecta, pero lo cierto es que esa tendencia se extiende por toda nuestra mente, cubriendo ese espacio. Cuando formamos una opinión sobre algún tema, lo hacemos en base a esa estructura mental que hemos construido a través de todos esos pensamientos que se han unido en nuestra mente.

Aunque existan contenidos muy distintos, siempre hay una tendencia a establecer un orden en la información y a dar prioridad en función de su importancia para nosotros. Si surge un elemento importante en nuestra mente en un momento determinado, logra desplazar a otros contenidos presentes en ese momento. Nuestra mente da prioridad a los contenidos que consideramos más relevantes por algún motivo.

Existe una clase de información que resulta más significativa para nosotros que otra, y es a esa a la que prestamos atención, olvidando el resto. Esto explica por qué en muchos momentos

nos enfocamos en un solo asunto o pasamos largos periodos de tiempo centrados únicamente en un tema.

En nuestra mente se crean conjuntos de pensamientos que poseen un gran significado o importancia para nosotros, de manera que esa información específica nos influye de tal forma que no podemos apartar la mirada de ella ni mirar hacia otro lado.

A veces, esos pensamientos van acompañados de un propósito y tratan de conducirnos hacia una acción determinada. Cuando surgen con intensidad, resulta difícil controlarlos, y es posible que acabemos realizando una serie de conductas que siguen la dirección marcada por la información presente en nuestra mente. Sentimos una especie de presión y esta no se detiene hasta que llevamos a cabo esa conducta. Estos momentos son difíciles de controlar, ya que nuestra mente ejerce un gran poder sobre nosotros, y al final acabamos ejecutando lo que hemos creado en el espacio de nuestra consciencia.

Cuanto más tiempo permanezca esa información en ese lugar, más difícil será detener su efecto y evitar una conducta relacionada con ese contenido. Así funciona el mecanismo: primero generamos una idea dentro de nosotros a la que le damos importancia y significado, y esa idea se extiende y crece hasta cobrar tanta fuerza que nos impulsa a llevar a cabo un comportamiento o conducta.

Por eso, muchas veces actuamos de forma inconsciente, dejándonos llevar por todo lo que se articula en nuestra mente, por todos esos componentes que surgen de nuestra memoria y se van entrelazando para determinar la acción que debemos realizar.

Si entendemos que este mecanismo funciona de esta forma, podremos comprender muchas conductas que hemos tenido en el pasado. Al profundizar en nuestras experiencias anteriores y contar con esta información, logramos comprendernos mucho mejor a nosotros mismos. De esta manera, sabremos cómo funcionamos internamente y seremos conscientes de las consecuencias que tiene enfocarnos en una clase de pensamientos. Debemos tener en cuenta que, si un pensamiento se repite con frecuencia, puede llevarnos a una acción según cómo hayamos estructurado nuestros pensamientos. Por tanto, es importante tener en cuenta todo esto cuando nos observamos a nosotros mismos.

28 de agosto de 2020

En nuestra mente siempre existe una gran actividad, y es por esto por lo que en muchas ocasiones encontramos dificultades para observar lo que ahí se produce, para prestar atención a ese movimiento que no deja de repetirse. Es una actividad constante que al final acaba determinando nuestras circunstancias, nuestra situación. Es por esto por lo que la tenemos que analizar detenidamente para encontrar las explicaciones que necesitamos, porque es ahí donde interpretamos la realidad, todo aquello que nos ocurre.

Si observamos ese espacio, podemos darnos cuenta de los pensamientos que salen de nuestra memoria. Podemos ver cómo transcurren por nuestra consciencia y cómo a continuación se van desvaneciendo, la propia consciencia los va expulsando de ahí para dejar espacio a otros pensamientos, a los siguientes que pasarán de la misma forma. En algunos nos detendremos, porque serán importantes para nosotros, porque tendrán algún significado por alguna razón, y entonces esos pensamientos cobran fuerza, se hacen grandes y se extienden en ese espacio, en toda esa superficie, y se moverán de un lado para otro, buscando otros pensamientos iguales, hasta que logremos expulsarlos, porque ya no nos interesen o porque nos hayamos fijado en otros contenidos distintos.

Lo que se produce en nuestra mente marca una tendencia, es la tendencia de nuestros propios pensamientos cuando tratan de expandirse. Si lo contemplamos, nos daremos cuenta de que esto funciona así, y tendremos facilidad para cambiar pensamientos, sobre todo aquellos que no nos benefician, que tratan de dañarnos por alguna razón. Podemos darnos cuenta de aquellos que se han establecido con el tiempo en ese espacio, nos daremos cuenta de su influencia sobre nosotros, cómo tratan de conducirnos, de marcar la dirección que hemos de seguir. Seremos conscientes de que tratan de condicionarnos, de determinar nuestras acciones. Si observamos todas estas manifestaciones que se extienden en ese espacio y exploramos un poco, podemos darnos cuenta del efecto que tienen y la gran influencia que ejercen sobre nosotros.

29 de agosto de 2020

Si observamos con detenimiento, podemos llegar al origen de nuestra forma de pensar. Podemos ver cómo se produce, cómo se engendran las ideas en ese espacio que es nuestra consciencia, y cómo se van eliminando algunos pensamientos a los que dejamos de dar importancia. Podemos ver cómo se forman estructuras de contenidos que tienen alguna semejanza, alguna relación. En nuestra mente siempre hay una gran actividad; no deja de generar ideas, imágenes, objetos mentales que intentan relacionarse con otros.

Si estamos atentos y observamos todo este movimiento, podemos conocer muchas características de todos estos procesos mentales que ocurren. Es ahí donde, de alguna forma, también se va configurando nuestra personalidad, lo que mostramos fuera de nosotros y lo que no mostramos. Todo siempre se inicia ahí; ese es el punto de partida, todo se constituye ahí primero, y luego le vamos dando forma a través del uso de nuestra consciencia.

De esta manera, podemos estar cultivando una idea durante largos periodos de tiempo; podemos estar tratando siempre con los mismos pensamientos, sin cambiar de tema. Nuestra mente está acostumbrada a trabajar de esta forma, teniendo presente siempre los mismos contenidos que repite una y otra vez, y de este modo se van desarrollando ahí dentro, hasta que van adquiriendo una gran fuerza y al final acaban teniendo un gran efecto sobre nosotros.

Todas estas cosas ocurren y se desarrollan en ese espacio; tienen su origen ahí. Es por esto por lo que es interesante que nos ocupemos de analizarlo. Esto nos ayudará a comprendernos mucho mejor a nosotros mismos, a entender muchas cosas que hacemos o que hemos realizado a lo largo de nuestra vida. Todo tiene una explicación, una razón de ser, un origen, y donde debemos mirar primero es ahí, en ese espacio, en ese movimiento que se produce en nuestra consciencia. Este sistema es el que desarrolla todo lo demás, todo lo que somos, lo que hacemos, nuestras actitudes ante la vida, nuestra forma de comportarnos ante los demás. Todo se constituye ahí primero, y si lo observamos, nos daremos cuenta de que está al descubierto, pues podemos ser conscientes de esas manifestaciones que surgen en ese lugar.

30 de agosto de 2020

Podemos ver lo que se reproduce en nuestra mente, aunque luego resulta complicado establecer un control sobre esto. Pero el hecho de observarlo nos puede ayudar a conseguir un cierto dominio sobre este mecanismo. Ya que, al ser conscientes de esos contenidos, podemos reducirlos. Esas imágenes que surgen y que vemos en nuestra consciencia, en la medida en que las observamos y somos conscientes de ellas, dejan de influir, no tienen tanto poder sobre nosotros.

Si no somos conscientes de ellas, se van alimentando por sí solas y van creciendo, y se van extendiendo a lo largo de nuestra consciencia. Pero si las observamos, somos conscientes de su movimiento, no tienen tanta influencia sobre nosotros. Si su inclinación es tener un efecto en nuestra mente, cuando sabemos que están ahí, poco a poco parece que dejan de influirnos. Es como si perdieran su fuerza y entonces muchos contenidos que se están expresando en ese espacio comienzan a disminuir. Y entonces sentimos que tenemos una mayor claridad, pues deja de haber esa agitación mental que habitualmente tenemos en condiciones normales.

Este, seguramente, es el camino más adecuado para lograr un cierto dominio sobre nuestro sistema mental. El camino de la observación de lo que ahí ocurre, quizá sea la mejor estrategia que podemos llevar a cabo para acabar con todos esos pensamientos que tienen un efecto negativo sobre nosotros. Si logramos profundizar un poco más dentro de nosotros mismos, hasta el punto de observar aquello que pensamos, seremos conscientes de todos esos contenidos que se extienden en nuestra mente. Y en esa medida, podemos lograr un cierto control sobre nosotros mismos, sobre aquello que pensamos y sobre todos esos elementos que constantemente se están incorporando en nuestro espacio mental.

A partir de ahí, cuando logramos apartar de alguna forma todos esos pensamientos que no nos valen, podemos construir una nueva realidad mental donde podemos distinguir perfectamente aquello que es negativo para nosotros y lo que es beneficioso.

Todo ocurre en ese espacio, es ahí donde vamos dando significado a todo lo que nos sucede, es donde creamos nuestros razonamientos, donde nacen nuestras ideas. A partir de ahí es donde tomamos decisiones, es de donde parten nuestras acciones y todo el conjunto de hábitos que realizamos habitualmente. Todo parte de ahí, de ese espacio que vamos alimentando constantemente con información que proviene de nuestra memoria y con contenidos nuevos que vamos creando cuando unimos unos pensamientos con otros. Todo se va componiendo ahí, lo que ahí se produce luego tiene un gran efecto sobre nosotros, nos va determinando de alguna forma. Estamos condicionados por lo que ahí se establece, por tanto, es positivo que tratemos de observarnos a nosotros mismos para ver todo aquello que se extiende en nuestra mente.

Si somos conscientes de lo que ahí ocurre podemos tomar el mando de esa dimensión, de tal manera que podemos dirigir nuestros propios pensamientos hacia el lugar donde deseamos. No podemos permitir que este mecanismo actúe constantemente de una forma automática, porque al final acabamos comportándonos como seres programados por ese movimiento mental inconsciente. Debemos ir un poco más allá, no podemos vivir gran parte de nuestra vida comportándonos como un robot, obedeciendo a un programa preestablecido en nuestra propia mente que creamos sin darnos cuenta, en base a repetir una y otra vez los mismos comportamientos sin ser conscientes de las consecuencias que conlleva para nosotros actuar de esta forma.

Si permitimos que nuestra mente siempre tenga el control, será ella la que establezca la dirección que debemos seguir. No tendremos la libertad suficiente como para tomar la decisión del camino que queremos seguir, simplemente nos limitaremos a obedecer las órdenes que este mecanismo nos vaya dictando constantemente. Si existe un poco de esfuerzo por nuestra parte, podemos conseguir detener de alguna forma estos procesos que se producen de una forma mecánica dentro de nosotros. Una vez que lo consigamos, podemos dar forma a nuestros propios pensamientos. Es la única manera de acabar haciendo aquello que realmente deseamos hacer.

1 de septiembre de 2020

Si atravesamos momentos de dificultad o tenemos la sensación de que sentimos un cierto sufrimiento por algún motivo, podemos contar con esta herramienta que es la observación de estos procesos que trabajan en lo más profundo de nuestro propio interior, dando origen a lo que somos, a todo aquello que hacemos cada día. Debemos tener por costumbre llevar a cabo este ejercicio. Nos ayudará a afinar la tendencia de nuestra propia mente. Si es negativa o destructiva para nosotros, podemos darnos cuenta, ver el origen de nuestros propios pensamientos. Podemos considerar si son buenos o malos para nosotros, si nos causan algún buen beneficio o, en cambio, nos están destruyendo.

Todas estas consideraciones las podemos hacer si nos observamos y somos conscientes de su funcionamiento, de sus características, de cómo se conjuntan unos con otros y forman ideas. En realidad, es lo que marca nuestra intención, la dirección que seguimos. Es ahí donde está el origen de nuestras conductas, de nuestras acciones, que no son más que el fruto de aquello que pensamos en cada momento.

Nos daremos cuenta de que ciertos contenidos se alargan a través del tiempo, y es porque les prestamos atención, y entonces entran a formar parte de un movimiento repetitivo, donde una serie de contenidos se repiten una y otra vez, formando una cadena. Es así como se forman los círculos viciosos de los que nos resulta muy difícil escapar. En realidad, nuestras conductas no son otra cosa que respuestas que están dirigidas por los pensamientos que se encuentran en nuestra conciencia.

Es por esto por lo que debemos explorar lo que se encuentra en ese terreno. Es la única forma de frenar su influencia, evitar que nos determinen. De esta forma, aprenderemos a establecer una distancia entre nosotros y aquello que se encuentra en nuestra propia mente. Entonces, los contenidos que se hayan constituido ahí se irán emplazando hacia otro lugar, se irán cambiando por otros distintos, porque ya no les prestaremos la atención que requieren. Entonces, comenzarán a perder fuerza, hasta el punto de que pasarán desapercibidos y dejarán de repetirse. Serán sustituidos por otros que se irán creando en ese espacio.

2 de septiembre de 2020

Debemos hacer un esfuerzo por observar esos contenidos, para ver su origen y las consecuencias que pueden tener para nosotros. Debemos tener en cuenta que es un mecanismo que trabaja de una forma involuntaria. Estos pensamientos surgen desde nuestra memoria de una manera mecánica y se van manifestando ahí abiertamente en nuestra conciencia, esperando que les prestemos atención. Van navegando a lo largo de nuestra mente, buscando otros contenidos parecidos para unirse a ellos, dando lugar a formaciones de pensamientos que van formando ideas, reflexiones, razonamientos.

Si observamos toda esta actividad, veremos estos elementos cómo se mueven por nuestra mente. Es un proceso que ocurre constantemente todos los días y parece que nunca tiene fin. Cuando se ejecuta un pensamiento, posteriormente surge otro que puede tener una relación con el anterior, o puede ser distinto, puede que no tenga nada que ver. Pero este sistema tiene la capacidad de unir contenidos; de esta forma, se alargan en el tiempo, y entonces es cuando comienzan a influirnos de tal forma que nos conducen a una serie de comportamientos y acciones que al final dan lugar a una serie de hábitos que vamos construyendo de forma mecánica siguiendo esa estructura de pensamientos que previamente creamos en nuestra mente.

En este sentido, podemos decir que este mecanismo, de alguna forma, nos domina, porque gran parte de todos estos procesos se ejecutan de forma automática sin que seamos conscientes

de ellos. Solo si los observamos, podemos estar por encima de ellos, darnos cuenta de que esto funciona de esta forma, y entonces sí podemos ejercer un cierto control en muchos de estos movimientos que se establecen dentro de nosotros. De alguna manera, podemos intervenir indirectamente, solo con la contemplación, con la observación, podemos impedir que muchos contenidos negativos vayan en aumento, podemos conseguir que muchos pensamientos no nos dirijan, no nos conduzcan a la acción. Muchas veces, depende de la cantidad de contenidos parecidos que en cada momento tengamos en nuestra mente.

Si tenemos un gran número de ideas relacionadas con un mismo asunto, es posible que al final nos determinen, es posible que nos marquen la dirección a seguir. Un pensamiento aislado puntual puede que no tenga tanta fuerza sobre nosotros, pero si este pensamiento va en aumento porque le prestamos atención y se va uniendo con otros parecidos, entonces se crea un conjunto de pensamientos semejantes que pueden dominarnos y conducirnos a una serie de acciones que al final acabamos realizando sin pensar demasiado en las consecuencias que estas pueden tener para nosotros.

Si examinamos todos estos procesos que se producen muchas veces sin que nos demos cuenta, sabremos exactamente lo que nos sucede, tenemos conocimiento de aquello que trata de destruirnos por dentro, de aquello que nos hace daño o de lo que no es beneficioso para nosotros. En la medida en que seamos conscientes de esto, podemos llegar a tener un cierto control sobre nosotros mismos, podemos impedir que la negatividad crezca y nos determine, podremos de alguna forma administrar la clase de pensamientos que tenemos.

3 de septiembre de 2020

Vivimos determinados por nuestra propia mente. Nuestra propia conversación interior, ese diálogo interno que todos tenemos, está determinada por los pensamientos que en cada momento se encuentran en nuestra consciencia. Es ahí donde tienen su origen y luego se van extendiendo hasta que pasan a nuestro diálogo interior, donde los repetimos una y otra vez. Pero primero se manifiestan en nuestra mente, es ahí donde se producen nuestras ideas y razonamientos. La información que manejamos ahí es la que utilizamos a la hora de llevar a cabo una acción. Por tanto, nuestros pensamientos están dirigidos por los contenidos mentales que en cada momento se encuentren en ese espacio.

Es por ello por lo que es importante la clase de elementos que aparezcan ahí. Si somos observadores, podremos descubrirlos. Si son contenidos negativos, pueden perturbar nuestro equilibrio interno. Lo sabemos cuando sentimos que dentro de nosotros existe un conflicto, una confusión. En ese momento, estamos más cerca de la oscuridad, ya que no encontramos una salida o una respuesta que necesitamos para salir de esa situación.

A veces podemos vivir en la negatividad durante largos periodos de tiempo y es porque una serie de contenidos que no nos benefician se extienden a lo largo de nuestra consciencia y se han hecho tan fuertes que no podemos controlarlos. Cuando tenemos una estructura mental negativa, es difícil cambiarla. Debemos ser pacientes para ver esos cambios. No podemos modificar de un día para otro lo que hemos estado construyendo a lo largo de muchos años. Ya con el hecho de ser conscientes de que esto ocurre, podemos empezar a cambiar algunas cosas.

Nosotros, sin saberlo, vamos dando forma a una manera de pensamiento. Nos acostumbramos a ver las cosas desde el mismo punto de vista y no cambiamos nuestra visión. Y es que nuestra mente nos lleva a funcionar de esta manera. Hay muchas formas de ver una misma realidad y, por lo general, tan solo nos quedamos con una que pensamos que es la correcta, aunque podemos

estar equivocados.

Podemos vivir en un error que se puede prolongar en el tiempo. Tiene que ocurrir algo significativo en nuestras vidas que nos haga cambiar de opinión, porque de no ser así, permanecemos siempre con la misma idea, sin pretender cambiarla si nos va bien así. Nos acostumbramos a ver el mundo siempre de la misma forma y nos olvidamos de que existen otras posibilidades, otras alternativas. No somos conscientes de que la vida puede ser de otra forma, distinta de como la conocemos.

Existen muchas posibilidades en el mundo que nos rodea, pero solo nos centramos en una, dejando de lado al resto. Esto nos debilita porque nos corta las alas, ya que nos lleva a entender la vida de una sola manera, solo bajo nuestro propio punto de vista, y nos olvidamos de que existen otras formas de entender la realidad. Pensamos que la nuestra es la correcta y no salimos de ahí, aunque esto nos lleve a tener muchos problemas.

Cuando nos observamos a nosotros mismos y nos centramos en toda esa información que se mueve en nuestra mente, percibimos que todos esos contenidos son muy variados. Entonces nos damos cuenta de que existen diversas formas de entender la realidad. Solo podemos conocerlas cuando nos encontramos con nosotros mismos y estamos atentos a toda esa información que se mueve en nuestra consciencia. Entonces podemos ver claramente los contenidos que hay en ella, la corriente de pensamientos que en ese momento existe ahí, que nos lleva o trata de conducirnos por una dirección determinada.

Cuando estamos atentos a toda esa información, entendemos la maquinaria de nuestra propia mente. Ese conocimiento es lo que nos puede ayudar a establecer cambios dentro de nosotros mismos, si realmente los necesitamos.

4 de septiembre de 2020

Gobernar nuestra mente: es difícil controlar toda esa información que se precipita constantemente. No es fácil, pero podemos observar cómo se van componiendo nuestros pensamientos. Podemos ver cómo nos comportamos, que en realidad esto es el fruto de aquello que se representa en nuestra mente.

Todo está conectado. Si estamos un poco atentos y observamos, también podemos darnos cuenta de los contenidos que alimentan nuestra mente. Podemos saber cuál es el asunto más importante para nosotros en cada periodo de tiempo. De ahí podemos sacar ya bastante información sobre cómo se fabrican nuestras ideas y cómo analizamos la realidad.

Todo esto influye en nuestra manera de interpretar aquello que vemos, lo que nos sucede depende de la información que en cada instante se encuentre en nuestra mente. Si son contenidos positivos, podemos llegar a tener una visión positiva de la vida; en cambio, si son contenidos tóxicos, seguramente nuestra visión del mundo será negativa.

Todo esto es importante que lo tengamos en cuenta, porque influye en nuestra manera de entender el mundo, que luego tiene un efecto en nuestra forma de hacer las cosas, en nuestras conductas y comportamientos. Todo tiene una relación, no hay una gran distancia entre una cosa y la otra.

Esta forma de observarnos a nosotros mismos nos ayudará a comprender muchas experiencias que hemos tenido anteriormente. Si retrocedemos un poco en el tiempo y analizamos nuestras decisiones o nuestra manera de actuar, entenderemos que todo eso ha sido fruto de los pensamientos que en ese momento teníamos. Estos influyeron en nuestras decisiones.

5 de septiembre de 2020

Nuestro estado mental tiene un efecto sobre nosotros, va construyendo nuestras acciones, nuestra manera de pensar, a través de todas esas representaciones mentales que surgen en nuestra mente. Si examinamos atentamente este sistema y todos esos procesos que tienen lugar dentro de nosotros, podemos aprender muchas cosas de su funcionamiento; podemos llegar a saber qué es lo que produce que nuestros pensamientos vayan en una misma dirección muchas veces; o podemos saber qué contenidos mentales nos bloquean, nos impiden actuar o tomar decisiones.

Si nos examinamos bien a nosotros mismos, podemos llegar a contestar muchos interrogantes que en muchas ocasiones nos planteamos y para los que no encontramos una respuesta. Será más fácil para nosotros encontrarnos con lo que realmente somos, encontrarnos con nosotros mismos, si nos acostumbramos a observar aquello que sucede en nuestro interior; podremos descubrir muchas cosas sobre lo que somos, sobre nuestra personalidad; podemos llegar a saber qué pensamientos son más favorables y cuáles son aquellos que nos perjudican porque son negativos.

Todo esto nos ayudará a reflexionar y a razonar con mayor profundidad; encontraremos un mayor equilibrio dentro de nosotros. Si observamos todos estos movimientos, sabremos perfectamente qué es aquello que nos destruye, qué pensamientos están facilitando nuestra negatividad. Si logramos alcanzar un conocimiento sobre todo esto, podremos establecer cambios que nos ayuden en nuestra propia transformación personal; nos daremos cuenta de que en muchas ocasiones nos encontramos dentro de una corriente de pensamientos que parece que no se detiene nunca, y todo esto es debido a que este sistema está compuesto por una serie de procesos automáticos que son difíciles de controlar.

6 de septiembre de 2020

Todo primero se articula en nuestra mente a partir de los contenidos que existen cada momento en ella. Es por esto por lo que es importante que dirijamos nuestra mirada hacia ese lugar para observar la actividad que hay en nuestra consciencia, porque es ahí donde se dispone todo. Cuando esa actividad es muy intensa y se acumula mucha información, es difícil de controlar. Son esos momentos en los que nos dejamos llevar por todo aquello que va disponiendo nuestra mente. No nos implicamos demasiado porque es muy difícil detener esos impulsos internos que nos determinan.

Todo lo que se produce ahí luego tiene un efecto en todo aquello que hagamos. Por eso, es importante que prestemos atención a nuestro mundo interno. Nuestros juicios, nuestro entendimiento y nuestra manera de razonar dependen de todos estos procesos que se producen ahí. Si nos observamos, podemos sacar muchas conclusiones acerca de cómo funcionan estos procesos. Podemos llegar a ser más exactos cuando nos valoremos a nosotros mismos. Estaremos más cerca de la verdad, conoceremos las causas que hay detrás de todo aquello que hacemos y de lo que dejamos de hacer, porque todo tiene un origen, una razón de ser.

Si nos acostumbramos a profundizar en nosotros mismos, obtendremos una mayor información sobre cómo funcionamos por dentro. Conoceremos las características de nuestro mecanismo mental, y esto nos ayudará a conseguir un mayor control sobre toda esa actividad interna que se produce en ese espacio. Con un poco de voluntad por nuestra parte, podemos conseguirlo. Podemos obtener resultados, y todo esto será beneficioso para nosotros, para nuestra propia transformación personal, para lograr cambios en esos momentos en los que los necesitamos.

Todo esto nos ayudará a conocernos mucho mejor a nosotros mismos, porque estaremos yendo al principio, al lugar donde todo se origina. Nos enfocaremos en las causas de nuestros comportamientos y de nuestros pensamientos. Veremos qué es lo que los origina, y esta es una información muy importante que nos ayudará en el futuro.

7 de septiembre de 2020

En nuestra mente, se mezcla una gran cantidad de información y a veces nos resulta difícil encontrar claridad. Nos damos cuenta de que hay confusión en nuestro interior y, en lugar de disminuir con el tiempo, esta confusión aumenta cada vez más. Esta situación nos inclina hacia el conflicto y el sufrimiento, especialmente cuando no encontramos un camino para escapar. A veces caemos en la desesperación al ver que no encontramos una salida, mientras nuestra mente se llena de pensamientos negativos que nos llevan a tener una visión pesimista del mundo. Interpretamos todo desde ese punto de vista.

Cuando el movimiento mental nos lleva a esta situación, lo mejor que podemos hacer es detenernos un momento para observar lo que ocurre dentro de nosotros. Es beneficioso darnos un espacio para percatarnos de lo que está sucediendo. Entonces podremos ver claramente todos esos pensamientos que se han acumulado en nuestro espacio mental y nos daremos cuenta de la influencia que tienen sobre nosotros. Tenemos la capacidad de ser conscientes de nuestros pensamientos, y si la utilizamos adecuadamente, podemos ejercer un cierto control sobre este mecanismo que intenta controlarnos al mantener nuestra atención fija en un punto de forma prolongada. Todo esto ocurre en el terreno de nuestra propia mente, y es allí donde debemos intervenir para realizar los cambios necesarios que nos lleven a transformar nuestros propios pensamientos.

Cuando nos encontramos en momentos de confusión, donde experimentamos una sensación de conflicto interno, es necesario que valoremos que algo no está funcionando correctamente.

La razón de nuestro sufrimiento puede deberse a la calidad de la información que en un determinado momento ocupa nuestra mente. Si se trata de contenidos negativos o elementos perjudiciales, esto tiene un gran efecto sobre nosotros, limitándonos y bloqueándonos. Llegamos a un punto en el que no vemos ninguna posibilidad de salir de esa situación. Sin darnos cuenta, toda esa información se ha establecido ahí. A veces, somos víctimas del engaño de nuestra propia mente, que se aprovecha de nuestra falta de consciencia para que nos enfoquemos en una información concreta que, en muchas ocasiones, está alejada de la realidad externa.

La negatividad que se manifiesta en nuestra conciencia utiliza la fórmula de hacernos creer que el mundo real es aquel que creamos a través de nuestra propia imaginación. Caemos en ese engaño porque nos resulta más cómodo pensar de esa manera. Sin embargo, si nos damos cuenta, estamos creando una realidad ficticia que no tiene nada que ver con la realidad externa. Esto también puede ser una fuente de conflicto y confusión, ya que con el tiempo nos damos cuenta de la diferencia entre ese mundo imaginario que solo existe en nuestra mente y el mundo real que existe fuera, en el contexto en el que vivimos.

Por tanto, debemos comprender que nuestra mente es una poderosa herramienta que podemos utilizar a nuestro favor, pero también es un mecanismo que puede causarnos problemas si no le damos un uso adecuado.

9 de septiembre de 2020

Nuestra mente es un espacio muchas veces confuso, que se compone de todos esos pensamientos que van surgiendo muchas veces sin orden y de una forma muy abundante. Por lo que se hace necesario, en ocasiones, que limpiemos ese lugar; puesto que con el tiempo se pueden ir acumulando ahí muchos contenidos inútiles, que en realidad no sirven para nada, van ocupando un espacio de tal forma que pueden bloquear otra clase de elementos que sean más interesantes para nosotros.

Esto sólo podemos distinguirlo mediante la observación de lo que allí ocurre; sólo podemos saberlo si somos conscientes de todos estos movimientos que se producen en nuestra mente. Todo se va articulando primero en ese espacio, ahí es donde se establecen nuestras ideas, nuestra forma de entender el mundo y también muchas de nuestras confusiones y problemas. Podemos conseguir establecer un poco de orden dentro de nosotros mismos si conocemos el funcionamiento de este sistema. Es la única manera de llegar a gobernarlo, de cierta forma, de llegar a un cierto dominio sobre él, para que al final no nos controle, no nos determine. Si no lo hacemos así, al final acabaremos actuando de una manera automática; nunca llegaremos a ser conscientes de todo esto que se produce dentro de nosotros.

Si observamos todas estas manifestaciones que surgen en ese espacio y vemos cómo se reproducen una y otra vez, pero no intentamos ejercer un cierto control sobre ellas, al final nos acabarán dirigiendo, nos conducirán por una dirección determinada y nosotros nos engancharemos a esos pensamientos y no lograremos eliminarlos de nuestra cabeza. Porque este proceso funciona de esta forma: los contenidos a los que prestamos mayor atención se van repitiendo cada vez más y entonces se van esparciendo a lo largo de nuestra mente, hasta que nos resulta muy difícil eliminarlos, ya que crean interacciones entre ellos y se van uniendo con otros parecidos, hasta que van adquiriendo una estructura que al final contribuye a que tengamos una visión determinada de la realidad, que muchas veces puede estar equivocada.

A veces, la configuración que ha ido emergiendo consiste en elementos que no reflejan la auténtica realidad o que se encuentran considerablemente distanciados de lo que ocurre verdaderamente en nuestro entorno. Es por esto por lo que en muchas ocasiones creamos una realidad paralela o un mundo imaginario que se diferencia bastante del mundo real. Y es que cuando creamos toda una estructura de pensamientos, la podemos ir alimentando con elementos que nada tienen que ver con la realidad. De todo esto no somos conscientes hasta cuando transcurre un tiempo, cuando vamos recogiendo las experiencias que nos van sucediendo. Entonces es cuando nos damos cuenta de que todo ese mundo creado dentro de nosotros mismos no tiene nada que ver con el mundo real, con el mundo que existe fuera de nosotros. Somos conscientes de que algo no está funcionando bien, de que seguramente estamos equivocados. Y todo esto se debe a esos contenidos a los que hemos prestado atención, de tal manera que hemos fabricado en nuestra mente una realidad subjetiva que nada tiene que ver con la que existe fuera de nosotros.

A veces esto puede suceder; nuestra mente tiene una gran capacidad de invención, puesto que utiliza materiales como los pensamientos, las imágenes, las palabras, y tiene una gran facilidad para crear sin fundamento una gran diversidad de mundos paralelos que se van articulando en nuestra consciencia y que van determinando nuestra visión del mundo. Esto debe enseñarnos que es necesario que seamos cada vez más conscientes de aquello que pensamos, puesto que por pequeño que sea un pensamiento, este puede tener un efecto enorme sobre nosotros, para bien o para mal. Puede servirnos para llegar a conseguir aquello que pretendemos, o puede bloquearnos impidiendo que llevemos a cabo una acción concreta. Los pensamientos tienen esta facultad sobre nosotros, y es por eso por lo que es tan importante que seamos capaces de observarlos.

10 de septiembre de 2020

Podemos formar ideas, buscar alternativas, pero a veces podemos encontrar tal acumulación de información que no sabemos muy bien cuál es la adecuada, no sabemos qué es lo más beneficioso para nosotros en ese momento. Es lo que nos lleva a realizar acciones muchas veces sin ninguna convicción, no estamos muy seguros de lo que estamos haciendo y nos dejamos llevar de alguna forma. Y es que todos esos procesos que se establecen en nuestra mente tienen un gran poder sobre nosotros.

Es por esta razón por la que debemos acostumbrarnos a observar con más frecuencia todo eso que se manifiesta ahí. Así, aprenderemos mucho más de ese movimiento y de todos esos procesos que tienen un efecto sobre nosotros. Si no actuamos de esta forma, al final nos dejaremos llevar por este mecanismo que nunca se detiene y que funciona de una manera automática y es difícil de controlar.

Si hacemos un pequeño esfuerzo por nuestra parte, podemos conseguir ir un poco más allá para ver las consecuencias que pueden llegar a tener determinados pensamientos. Ya con el simple hecho de tener esta clase de información, este conocimiento, puede ayudarnos a conseguir un cierto control. Podemos lograr un mayor equilibrio interno. Tan sólo se trata de estar un poco atentos a todo eso que se va componiendo en nuestra mente poco a poco, ya que es ahí donde comienza todo, es de donde parte todo lo que hacemos, y por eso, ese momento es el más importante. Es donde creamos nuestros propios pensamientos que van dando forma a nuestras acciones. Al final, todo ese conjunto de comportamientos que realizamos se convierte en hábitos si los repetimos con frecuencia.

Tan sólo se trata de observarnos a nosotros mismos y enseguida conoceremos cómo funciona esa dimensión interna que es nuestra mente. Si conocemos su funcionamiento, nos entenderemos mucho mejor a nosotros mismos, comprenderemos por qué en ocasiones actuamos de una determinada manera o por qué en otros casos nos arrepentimos de aquello que hemos realizado, o por qué en algunos momentos tenemos un sentimiento de frustración cuando observamos que las expectativas que creamos a nivel mental luego no se corresponden con lo que al final acaba sucediendo en la realidad. Todo esto depende de nuestro funcionamiento mental. Todo sucede ahí, en ese espacio, es de donde parte todo, y si pretendemos realizar algún tipo de cambio porque lo necesitemos, debemos empezar primero por aquí, que es donde todo tiene su origen.

11 de septiembre de 2020

Tenemos la capacidad para observar los objetos mentales, y podemos emplearla para conseguir establecer algunos cambios en ese movimiento mental que funciona de una manera tan rápida y automática. Podemos realizar este ejercicio, sobre todo cuando sintamos que dentro de nosotros existe alguna perturbación, cuando nos sintamos confundidos o percibamos que existe algún tipo de conflicto interno. Solo basta con que nos paremos a observar ese intervalo donde surge un pensamiento que se mantiene durante un instante en la pantalla de nuestra consciencia y que al cabo de poco tiempo va desapareciendo y es sustituido por otro.

Tenemos esta capacidad para observar ese intervalo. Esto tiene como consecuencia que podemos saber la tendencia que en ese momento tiene nuestra mente, podemos adelantarnos a la verdadera intención que tienen esos pensamientos. Podemos saber de antemano la dirección que tienen, de tal forma que podemos prever los comportamientos que estamos a punto de realizar

antes de llevarlos a cabo, simplemente observando los pensamientos que se mueven en nuestra consciencia.

Esto es importante para nosotros, sobre todo cuando necesitamos realizar algunos cambios en nuestras propias conductas, en nuestros hábitos. Podemos saber los contenidos que nos están determinando, lo que nos ayudará a poder cambiarlos por otra clase de representaciones que sean más positivas para nosotros.

12 de septiembre de 2020

En nuestra mente se van sembrando los pensamientos; a veces no existe una coherencia entre ellos, simplemente se van disparando sin más. Aquellos que son semejantes o que guardan alguna relación se van uniendo, formando estructuras, de tal manera que crean en nosotros una forma de pensar, una dirección que no se interrumpe y que podemos mantener durante un tiempo determinado.

Es así como funciona nuestra mente: como creamos nuestros razonamientos y toda esa variedad de ideas que constantemente tenemos. Todo es fruto de los pensamientos que surgen en ese espacio y que se van manifestando en nuestra consciencia. A medida que van transitando por ahí, nosotros les prestamos atención en función de la importancia y del significado que tengan. Al mismo tiempo, van provocando un efecto sobre nuestras emociones, influyen en nuestro estado de ánimo, y esto es lo que hace que demos importancia a algunos pensamientos sobre otros.

Todo este movimiento se genera en nuestra mente y solo podemos observarlo si somos conscientes de que esto se produce en ese espacio. Debemos ser cada vez más conscientes de que esto es así, porque este proceso es el que al final nos conduce por un camino determinado. Es lo que nos lleva, en realidad, a una acción. Por eso es tan importante que prestemos atención a este proceso que se produce dentro de nosotros, porque es ahí donde todo se inicia. En realidad, es ahí donde tomamos las decisiones que luego nos llevan a transitar por una dirección determinada.

Es donde se fabrica todo lo que hacemos, todo aquello que pensamos y todas las interpretaciones que hacemos acerca de nuestras experiencias; de aquello que nos sucede en nuestro contacto con el mundo. Es ahí donde se compone todo en primer lugar. Muchos de nuestros problemas parten de ahí, y es por esto por lo que debemos prestar atención a todo lo que ahí sucede. Aunque no es una tarea sencilla, porque los contenidos que se manifiestan en nuestra mente son muy abundantes y la mayoría de ellos son repetitivos.

13 de septiembre de 2020

Debemos estar atentos a todo eso que se produce en nuestra mente, a todos esos objetos mentales que frecuentemente circulan por ahí. Debemos descubrir cómo funciona este mecanismo que da forma a nuestros pensamientos de manera constante, porque nuestra vida, en realidad, es la expresión de nuestra mente. Toda la variedad de temas y de asuntos que existen ahí, luego se trasladan fuera de nosotros. Son los asuntos que tratamos cuando nos relacionamos con los demás, pero primeramente se constituyen ahí, en ese espacio.

Todo el tiempo estamos creando ideas a través de los objetos mentales que existen en nuestra consciencia. Tenemos esa facultad de ir uniendo todas las manifestaciones mentales que van surgiendo desde nuestra memoria. Nuestra mente, de alguna forma, las va ordenando, pero debemos tener en cuenta que es un sistema que, en muchas ocasiones, funciona de una manera

confusa. Puede acumularse mucho material de golpe o una información que nos resulte difícil de clasificar y ordenar. Entonces se crea dentro de nosotros como un conflicto que tenemos dificultad en resolver. Es por esta razón por la que, en ocasiones, sentimos bloqueos mentales. No sabemos qué hacer, cómo actuar en un momento determinado ante una dificultad y esto es porque los elementos que se encuentran en ese momento en nuestra mente no nos ayudan a resolver ese problema. Debemos esperar a que otros contenidos surjan y a esperar a que en ellos esté la solución.

Todo lo que se expone en nuestra mente no es útil para resolver nuestros problemas. Existen contenidos que no valen para nada, simplemente suceden porque los tenemos almacenados dentro de nosotros y tan solo sirven para ocupar un espacio en nuestra consciencia, pero en realidad no tienen ningún efecto sobre nosotros. Simplemente los permitimos; forman parte de la actividad mental de ese movimiento constante que siempre existe ahí. Por tanto, debemos tener en cuenta que todo lo que se presenta ahí no es importante; tan solo son significativos algunos contenidos, algunos elementos y es en ellos donde debemos poner la atención, sobre todo en aquellos que entendamos que son beneficiosos para nosotros. Los que sean negativos nos conviene dejarlos pasar; ellos solos se van destruyendo, se van desvaneciendo en lo más profundo de nuestra mente.

Por tanto, debemos estar alerta sobre todos esos contenidos que surgen de forma espontánea, que llenan ese espacio. Debemos aprender a establecer prioridades entre esos contenidos, entre nuestros propios pensamientos y es que a veces perdemos una gran cantidad de tiempo pensando en cosas que no merecen la pena, que en realidad no nos aportan nada. Tan solo estamos ahí consumiendo energía, siguiendo una corriente de pensamiento que en realidad no conduce a ninguna parte. Debemos poner fin a esta forma de proceder. Deberíamos centrarnos mejor en aquello que nos resulte útil, en esos pensamientos que sean beneficiosos para nosotros y no en aquellos que sean tóxicos o negativos o que no conduzcan a ningún lado.

Debemos tener en cuenta que cada pensamiento nos lleva a una acción. Es por eso por lo que es importante que nos centremos en pensamientos que nos puedan aportar algo, que nos lleven a algún lugar, por lo menos. Nuestra mente siempre está poblada de contenidos y es difícil priorizar, establecer un orden, clasificarlos, dividir esos elementos, ya que funcionan a una gran velocidad y apenas disponemos de tiempo para hacer todas esas tareas a la vez. Nuestra tendencia es siempre inclinarnos sobre aquellos que más nos llaman la atención por alguna razón; entonces, esos son los que al final continúan en nuestra mente durante más tiempo y se van haciendo cada vez más grandes en nuestro interior.

14 de septiembre de 2020

Si somos conscientes de todas estas manifestaciones que se encuentran en nuestra mente, podemos llegar a establecer un cierto orden, un poco de control sobre este sistema, y esto influirá en nuestro estado mental. Tendrá luego un efecto sobre nosotros el hecho de prestar atención a todo esto que se establece en nuestra mente. Siempre tendrá un gran beneficio en nuestro bienestar y en nuestro propio funcionamiento interno. Es por esto por lo que debemos actuar en este sentido.

Es importante que no nos dejemos llevar por este movimiento mental que trata de determinarnos, ya que, sin que seamos muy conscientes de ello, va estableciendo una dirección a seguir en nuestra forma de pensamiento, de tal manera que nosotros la seguimos sin pensar en las consecuencias que esto puede tener. Si no establecemos un dominio sobre estos procesos, al final

nos dejaremos llevar. Nuestro modelo a seguir será el modelo mental que hayamos construido a lo largo del tiempo. Seguiremos de una forma mecánica las pautas que nos marca la estructura mental que hayamos construido a lo largo de los años. Es lo que en realidad ha ido marcando nuestras acciones y nuestra forma de entender el mundo que nos rodea.

Es por esto por lo que es importante que prestemos atención a estos procesos que se establecen en nuestra mente, porque si los conocemos y sabemos cómo funcionan, de alguna manera también podremos controlarlos y evitar que nos determinen y que tengan un efecto sobre nosotros. En realidad, al final nos acabamos convirtiendo en aquello que se establece en nuestra mente. En el caso de que solo prestemos atención a contenidos negativos, esto luego se trasladará a nuestra propia vida, a nuestros comportamientos, a nuestra manera de relacionarnos con los demás. Todo lo que se produce en nuestra mente luego tiene un efecto y un desarrollo en nuestra vida, en el exterior, en nuestras acciones.

Es por esto por lo que es importante que nos demos cuenta de que todo primero surge de ahí, en nuestro espacio mental. Por eso debemos prestar atención a la clase de contenidos que ahí habitan. Muchos de esos contenidos provienen de la información que ya tenemos guardada en nuestra memoria, por lo que se reproducen una y otra vez en forma de imágenes, de pensamientos, hasta que alguno de estos elementos nos llama la atención. Entonces nos fijamos en alguno en particular, y a partir de ese elemento se van componiendo otros, ya que comenzarán a establecerse relaciones con otros pensamientos semejantes. Y es así como se crearán nuestras ideas, nuestros puntos de vista, y también las decisiones que tomamos a la hora de llevar a cabo una acción determinada.

15 de septiembre de 2020

En nuestra mente, siempre hay una mezcla de contenidos que tratan de unirse para dar un sentido a nuestras propias ideas, a nuestros razonamientos y reflexiones. Hay una preferencia por nuestra parte hacia unos contenidos concretos, y esos son los que más sobresalen, los que más se repiten y, por tanto, son los que se quedan habitando durante más tiempo en ese espacio. De esta manera, vamos dando forma a nuestra propia realidad, esa realidad interna que se encuentra dentro de nosotros, a través de la cual observamos el mundo y hacemos nuestras propias interpretaciones.

Cuando hay conflictos en nuestro mundo interno, tenemos que ser conscientes de que posiblemente los hemos originado nosotros con nuestra forma de pensar. A través de todos esos contenidos que se representan en nuestra mente, provenientes de nuestra memoria, se han ido elaborando. Ahí, y a través de ellos, hemos creado una lectura de la realidad que es negativa para nosotros, pues produce conflicto en nuestra mente y, por tanto, no nos beneficia.

Si nos observamos detenidamente, podemos saber los contenidos que producen ese conflicto que, si no hacemos nada por remediarlo, puede habitar un largo periodo de tiempo dentro de nosotros. Debemos acostumbrarnos a ir un poco más allá para saber qué es aquello que nos provoca confusión. Es la única manera de superar esas dificultades que muchas veces nos creamos nosotros mismos a nivel interno. Tan solo se trata de encontrar la causa, es la única forma de terminar con el sufrimiento que muchas veces nos ocasionamos nosotros mismos sin saberlo. Tan solo debemos observar el movimiento de la mente.

Gracias a esto, podemos obtener una gran información sobre el funcionamiento de todos estos procesos. Podemos entendernos mejor a nosotros mismos y comprender por qué llevamos a cabo ciertos comportamientos, de los que luego nos arrepentimos o con los que no estamos conformes.

La raíz siempre se encuentra ahí, en ese espacio donde todo empieza, todo parte de ahí y luego se refleja en el exterior, en nuestras acciones, en nuestra actitud ante la vida y en nuestras relaciones con los demás. Todo parte primero siempre de ahí, y por ello es por lo que debemos conocer este mecanismo, ya que podemos aprender mucho de él, pues de ahí es de donde nace todo lo que somos, lo que acabamos haciendo.

Si queremos transformarnos, debemos empezar primero por ahí, por aquello que pensamos, por nuestra manera de razonar y de ver las cosas que nos suceden. Es ahí donde se encuentra el origen. Debemos prestar atención al momento donde decidimos dar importancia a un elemento, a un contenido mental, porque a partir de ahí comienza a extenderse, empieza a cobrar forma dentro de nuestra mente, de tal manera que tiende a repetirse y a unirse con otros contenidos semejantes, hasta que crea toda una estructura de pensamientos parecidos. Es así como se construyen nuestras obsesiones, que consisten en repetir una y otra vez los mismos pensamientos, hasta que ya no podemos salir de ese círculo vicioso en el que caemos sin darnos cuenta.

Cuando somos conscientes de esto, ya es demasiado tarde y luego resulta muy difícil salir de ahí. Si tenemos la costumbre de observar todo esto, podemos obtener una gran información de este sistema que todos llevamos dentro, y esto puede crearnos grandes beneficios, porque gracias al conocimiento podemos llegar a ejercer un cierto control sobre él.

16 de septiembre de 2020

Nos acostumbramos a funcionar siempre de la misma manera; nos dejamos llevar por todo aquello que nos impulsa, que se encuentra en nuestra mente. Es la que establece las condiciones de nuestros actos; todo lo que se produce ahí tiene luego un efecto sobre nosotros. Nos va indicando el camino, va dando forma a nuestros pensamientos. Por eso, la actividad que hay en ese espacio es importante; es bueno que analicemos las características de todos esos contenidos que se encuentran o que suelen ser habituales en nuestra mente. Así nos comprenderemos mejor, entenderemos por qué actuamos, por qué seguimos una línea de acción, por qué repetimos una serie de conductas. Todo viene de ahí.

Todo esto también se puede aplicar a nuestros hábitos, que también dependen de nuestra estructura mental. Es por esto por lo que es importante que fijemos nuestra atención ahí, en ese lugar. Toda esa actividad nos determina de alguna manera, tiene la capacidad de influir en todas aquellas cosas que hacemos. Vivimos condicionados de alguna manera por esto, por lo que debemos poner especial cuidado en nuestros pensamientos, porque en realidad son los que nos mueven a actuar.

Enseguida nos daremos cuenta de que hay unos pensamientos que son principales y otros que apenas se distinguen y pasan desapercibidos. No tienen tanto efecto sobre nosotros. Nos debemos centrar en aquellos que más se repiten, en los que cobran fuerza en nuestra mente, porque les prestamos excesiva atención y, por tanto, no se mueven de ahí. Son los que marcan una tendencia, los que van estableciendo la dirección por la que debemos ir. Estos son los pensamientos que debemos tratar de distinguir; si existen ahí, es porque significan algo para nosotros. Son especiales de alguna forma; tienen una causa, un origen. No surgen por casualidad.

Una vez que se establecen ahí, tratan de unirse con otros parecidos. Por eso tenemos una gran dificultad en eliminarlos. Y es que todos esos contenidos que permanecen durante largo tiempo en ese espacio tienen la facultad de conectarse con otros parecidos, formando así estructuras de pensamiento más complejas que luego tienen una consecuencia sobre nosotros.

17 de septiembre de 2020

Tu mente a veces puede parecer que está callada, pero sigue trabajando aunque no seas consciente de ello. La mayor parte del tiempo, mantienes una conversación interior contigo mismo que no tiene límites. Cualquier pensamiento que surge en tu mente te inspira para que tengas un diálogo interno contigo mismo, a través del cual te centras en ese pensamiento, en esa representación mental, de tal forma que tu atención puede mantenerse ahí durante un largo periodo de tiempo, dándole vueltas siempre a los mismos contenidos sin apenas alternar con otros pensamientos distintos.

Es que podemos centrarnos muchas veces en contenidos que no tienen ninguna utilidad; simplemente les hemos dado preferencia por alguna razón y mantenemos ahí nuestra atención, mientras que vamos alimentando esos pensamientos con el tiempo, hasta que se hacen fuertes y comienzan a surgir con más frecuencia en ese diálogo interno que muchas veces tenemos con nosotros mismos.

Si nos fijamos en aquello que pensamos con más frecuencia, en los pensamientos que más repetimos, nos daremos cuenta de la clase de contenidos que estamos utilizando en esa conversación interna que tenemos a lo largo del día. Son pensamientos que tienen para nosotros un significado, son relevantes por algún motivo en esos momentos. Estos pensamientos son los que, en realidad, nos acaban determinando. Son los que van disponiendo de alguna forma aquello que debemos hacer en ese momento. Se van extendiendo a lo largo del tiempo dentro de nuestra consciencia, de tal forma que van influyendo en nuestra voluntad, en nuestra manera de ver la realidad, y en las conclusiones que sacamos sobre las experiencias que vamos viviendo a lo largo del día.

Estos pensamientos, si son muy importantes para nosotros, no disminuyen, todo lo contrario, se van extendiendo cada vez más. Solo se van eliminando si prestamos atención a otra clase de contenidos. Entonces, en ese momento, empiezan a presentarse en nuestra mente otra clase de pensamientos. También sucede cuando cambiamos de actividad. En estos casos, nuestra mente comienza a explorar otra clase de elementos, desviando de esta forma el foco de atención hacia otro lugar. En este caso, cambiamos el foco de atención de nuestra mente porque una nueva actividad nos obliga a pensar en otra clase de contenidos distintos que se encuentran en otra categoría diferente.

18 de septiembre de 2020

En nuestra mente, constantemente aparecen una multitud de imágenes que se han grabado en nuestra memoria. Estas imágenes captan nuestra atención de forma prolongada, extendiéndose en nuestra consciencia. Nuestra mente se nutre de este tipo de contenido, como una pantalla en blanco que se llena de imágenes que aluden a objetos, situaciones y personas.

De toda esta multitud de imágenes, enfocamos nuestra atención en una en particular porque la consideramos importante por alguna razón. Siempre hay una causa detrás que explica nuestras decisiones al elegir algo específico y rechazar otras opciones. A veces desconocemos el motivo, pero en otros casos conocemos perfectamente la razón. En cada momento, nos centramos en un contenido mental porque consideramos que ese elemento es importante para nosotros en ese momento.

De esta manera, podemos mantener nuestra atención en él durante un largo periodo de tiempo,

hasta que decidimos que otro contenido mental es más importante y desviamos nuestra mirada hacia ese otro elemento. Nuestro movimiento mental depende de dónde pongamos el foco de atención, ya que eso es lo que se establecerá con mayor fuerza en nuestra consciencia. A partir de ahí, comenzarán a surgir pensamientos similares o relacionados con ese contenido, lo cual nos seguirá marcando y determinando, ya que lo que pensemos guardará una relación con ese elemento y permanecerá allí hasta que consideremos que deja de ser importante para nosotros. La importancia se la otorgamos en función de la utilidad que tenga en la situación en la que nos encontremos en ese instante.

A veces, un contenido mental puede ser necesario en un momento determinado y puede dejar de serlo si nos encontramos en otro momento, en otra situación o bajo otras circunstancias. Las representaciones que aparecen en nuestra consciencia son las que marcan la dirección a seguir en función de la atención que les prestemos o de su importancia para nosotros en cada momento.

Si permitimos que ciertos pensamientos perjudiciales nos absorban, esto tendrá un efecto posterior que se reflejará en nuestras conductas, en todo lo que hacemos, en nuestras actitudes y en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Por eso, debemos prestar atención para ser conscientes de lo que pensamos. Muchos de nuestros pensamientos a lo largo del día son negativos y se repiten con frecuencia. Si nos dominan, nos llevarán a tener una visión negativa de las cosas, de nuestro entorno y de las situaciones que vivimos.

Debemos ser cada vez más conscientes de que todo comienza en ese espacio donde tienen lugar los pensamientos. Este movimiento mental tiene un poder tan grande sobre nosotros que puede captar nuestra atención con un simple contenido, logrando que nos mantengamos en ese estado durante un tiempo, hasta que logramos desviar nuestra atención hacia otro objeto mental o asunto. Así es como funciona este sistema que a menudo nos arrastra sin que nos demos cuenta. Saber que funciona de esta manera es el primer paso para no dejarnos condicionar y no permitir que este mecanismo nos determine.

5. Análisis

19 de septiembre de 2020

Si la información se encuentra en nuestra memoria, esta surgirá, aparecerá en nuestra mente y tratará de unirse con otros contenidos parecidos. Es así como funciona este movimiento que no se detiene nunca, y es por esto por lo que es importante que lo analicemos. Esto nos ayudará a encontrar el origen de lo que somos, de nuestra forma de comportarnos y de estar en el mundo. No podemos apartarnos de este mecanismo porque dependemos de él. Todo lo que hacemos a lo largo del día depende de su funcionamiento. Si funciona correctamente y de una manera positiva, eso se trasladará a nuestra vida, se extenderá más allá de ese espacio y tendrá un efecto sobre nosotros en todo aquello que hacemos y que decidimos, en nuestra actitud. Al final, seremos positivos porque nuestra mente también lo es en ese momento.

Y es que todo lo que se origina en ese espacio traspasa límites, va más allá, tiene un efecto fuera de nosotros, incluso hasta en las relaciones que mantenemos con los demás. Hay que examinar primero aquello que tenemos en ese espacio para entender lo que somos, para buscar los motivos que nos mueven a comportarnos de una determinada manera. Todo lo que se produce ahí es lo que determina nuestros hábitos, aquellas conductas que repetimos una y otra vez constantemente. Cuando tratemos de entender nuestras costumbres, tan solo tenemos que mirar dentro de nosotros, en nuestro espacio mental. Tendremos que mirar hacia ese lugar, porque es ahí donde se constituye aquello que hacemos diariamente.

20 de septiembre de 2020

Nos inclinamos a hacer siempre lo primero que pensamos, y no nos detenemos a analizar un poco las consecuencias de nuestras conductas, de nuestros hábitos. Tenemos comportamientos que llevamos practicando desde hace muchos años, pero que a lo mejor no son beneficiosos para nosotros; simplemente nos hemos acostumbrado a repetir esas conductas. Son acciones que reproducimos una y otra vez, casi sin darnos cuenta. Son el fruto de las representaciones que tenemos en nuestra mente, que hemos ido creando ahí y que figuran en nuestra consciencia casi de forma permanente. Lo único que hacemos es seguir las instrucciones de nuestros propios pensamientos, aunque estos a veces no sean positivos.

No estamos acostumbrados a examinar todo esto que se encuentra en nuestra consciencia y que va componiendo nuestra forma de comportarnos. Son contenidos que se sitúan ahí en ese espacio y son fáciles de observar, pero no estamos acostumbrados a hacer esta clase de ejercicio de detenernos un poco para observar eso que ocurre ahí dentro. Es importante que lo hagamos porque en realidad la línea de nuestras conductas la va marcando ese movimiento, los elementos que están ahí en cada instante.

21 de septiembre de 2020

Nuestra mente es un movimiento que no podemos detener tan fácilmente, pero sí podemos observarlo, ver cómo influye en nuestros juicios, en lo que hacemos, en lo que pensamos, en cada razonamiento que tenemos, en nuestras propias reflexiones. Vemos que tiene un efecto de

alguna forma sobre nosotros, sobre todo lo que hacemos y decimos. Por tanto, nuestras acciones se ven influidas por este mecanismo que todos llevamos dentro, que es nuestra mente, y que tiene la capacidad de transportarnos a donde ella quiere en cada momento, porque tiene un gran poder sobre nosotros. Es muy fácil que nos dejemos dominar por ella, ya que para nosotros es lo más cómodo dejarnos llevar. Hacerle frente significa un esfuerzo por nuestra parte, detenernos a analizar y observar todos esos procesos que existen dentro, y para esto se requiere un poco de voluntad y esfuerzo que no siempre estamos dispuestos a realizar.

Es por esto por lo que es mucho más fácil dejarnos llevar, seguir la dirección que en cada momento nos va marcando nuestra propia mente. Pero a veces es necesario realizar ese esfuerzo, ver qué ocurre en ese espacio donde todo se origina, porque todo lo que ahí ocurre tiene un efecto de una forma u otra sobre nosotros, sobre lo que hacemos y lo que pensamos a continuación. Si nos acostumbramos a analizar este movimiento que se produce dentro de nuestro mundo interno, obtendremos grandes beneficios y llegaremos a un mayor control sobre nosotros mismos, sobre nuestros hábitos, sobre nuestra manera de pensar, porque seremos conscientes de todo aquello que se va registrando en nuestra consciencia.

Nos daremos cuenta de los asuntos a los que prestamos más atención y cuáles son los pensamientos que tienen más poder, cuáles son las ideas que nos gobiernan. Conocer todo esto nos puede ayudar a establecer cambios cuando los necesitemos, cuando nos sintamos en una situación en la que no estemos a gusto con nosotros mismos y pensemos que debemos cambiar algo dentro.

Es importante que seamos conscientes de todo esto, porque muchas cosas que ocurren en nuestra mente nos acaban determinando sin que lo sepamos, y es porque nos dejamos conducir por este mecanismo, por este movimiento que muchas veces no entendemos porque lo desconocemos, pero que nos acaba condicionando porque se hace con el dominio de todo lo que somos, de todo aquello que podemos hacer; puede llegar a tener un control absoluto sobre nosotros.

Es por esto por lo que es importante que tengamos en cuenta todo eso que ocurre en esta dimensión, es por esto por lo que debemos analizarnos un poco, detenernos a pensar en las consecuencias de aquellas cosas que hacemos cotidianamente, porque detrás de todo eso está este movimiento mental que trata de gobernarnos.

22 de septiembre de 2020

Siempre existe ahí, en ese espacio, una gran actividad. No dejan de surgir representaciones mentales, y las que ya hay tratan de crear conjuntos de pensamientos sobre un determinado asunto. Si, en un momento concreto, ya no nos interesa ese asunto, todo eso se desvanece, y comienzan a surgir otra clase de elementos distintos que empiezan a desarrollar otra clase de pensamientos.

Nuestra mente es como una cadena que no se detiene nunca; tiene una maquinaria que hace que brote la información desde nuestra memoria de forma constante, y sobre toda esa información que surge no para de trabajar. Es por esto por lo que es importante que atendamos a todo eso que se establece ahí, que analicemos un poco el funcionamiento de estos procesos, de este movimiento que no deja de funcionar nunca. Entonces encontraremos muchas explicaciones que en su día necesitamos para entender todas esas cosas que nos suceden a lo largo del día. Todo tiene una explicación. Si nos analizamos bien por dentro y nos observamos, encontraremos todas esas explicaciones, las causas de todas aquellas cosas que nos han sucedido a lo largo del

tiempo. Las razones de nuestra situación actual.

Si nos detenemos, tendremos grandes beneficios, porque encontraremos muchas soluciones a una gran cantidad de conflictos que sólo se han originado ahí, en ese espacio, y que hemos ido alimentando con el tiempo, sin darnos cuenta de las consecuencias que podrían tener para nosotros. Podemos conseguir grandes progresos si entendemos que todo se origina, primero, en nuestra mente. Muchos de nuestros conflictos y de nuestros problemas parten de ahí, en la forma como organizamos la información que tenemos en nuestra mente. Muchas confusiones surgen ahí, en la clase de planteamientos que realizamos a la hora de interpretar la realidad. Todo depende de esa información que, en cada momento, se encuentra en nuestra consciencia; aquella que tiene más influencia sobre nosotros es la que más se repite, porque de alguna forma le damos importancia, porque es significativa para nosotros.

Todo esto es importante, porque si toda esa información está desordenada, en nuestra vida también tendremos muchas contradicciones. Nuestras conductas irán por un lado y aquello que pensamos que deberíamos hacer irá por otro. Serán dos cosas totalmente diferentes. Cuando existe armonía y equilibrio es cuando aquellas acciones que realizamos van en consonancia con lo que realmente pensamos que debemos hacer; entonces consideramos que todo está bien, que no hay ningún problema, pero no siempre sucede esto. Hay situaciones, también, en las que sentimos que existe confusión, que hay conflicto, y que tenemos la necesidad de resolverlo si queremos recuperar nuestro bienestar. Si queremos sentirnos bien con nosotros mismos, la única forma de hacerlo es analizando lo que sucede en nuestra mente, observando la clase de contenidos que existen ahí, ya que estos tienen la capacidad de determinarnos, de dominarnos, de marcar la dirección a seguir.

Debemos tener claro que todo se origina ahí primero, en ese movimiento, y es ahí donde debe apuntar nuestra atención en primer lugar, si realmente queremos establecer cambios dentro de nosotros mismos. Si pretendemos que nuestra mente cambie de dirección y que nuestros pensamientos sean otros distintos a los que tenemos en ese momento, si lo conseguimos, todo cambiará. Muchas situaciones de nuestra vida serán distintas porque cambiarán nuestros propios pensamientos, nuestra manera de entender la realidad.

25 de septiembre de 2020

Todo lo que se establece ahí es por algo, por alguna razón. Si nos detenemos para tratar de descubrirla, seguramente nos acercaremos al origen, a las causas de esos pensamientos. Es la mejor manera de entendernos a nosotros mismos, de llegar a la comprensión de lo que somos; es la mejor manera de saber por qué actuamos de una determinada manera, por qué se repiten en nuestra mente siempre los mismos pensamientos. Siempre hay una razón, un origen. Si estamos atentos y nos observamos, aprenderemos el camino para llegar a nosotros mismos, a lo que realmente somos, observando todo esto que se produce en nuestro interior.

Si llegamos a adquirir el hábito de analizarnos a nosotros mismos, enseguida nos daremos cuenta de todos esos pensamientos que se proyectan en nuestra consciencia, que son en realidad los que nos llevan a la alegría o a la tristeza, a sentir emociones. Son los que en realidad influyen en nuestros estados de ánimo. Si damos continuidad al hábito de observarnos a nosotros mismos, nos daremos cuenta de todos estos elementos que aparecen ahí, que siempre suelen ser los mismos, pues se repiten una y otra vez.

Tenemos la capacidad para conseguirlo, para aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece nuestra mente, tan solo tenemos que sumergirnos en ese espacio cuando estemos a solas

con nosotros mismos. Entonces entraremos dentro de ese universo interno que todos tenemos, donde se ejecutan todos estos procesos de los que muchas veces no somos conscientes, pero que van marcando nuestra vida, todo aquello que hacemos y que pensamos.

Debemos embarcarnos en esta aventura, en este viaje al fondo de nosotros mismos, para examinar todo eso que se produce ahí, para estudiar a fondo todos estos procesos y este mecanismo, para llegar a comprenderlo. Será la mejor manera de entendernos a nosotros mismos, será la mejor manera de saber cómo somos en realidad, por qué actuamos de una determinada manera y no de otra, o para conocer qué es lo que nos diferencia de los demás.

26 de septiembre de 2020

Es así como funciona nuestra mente. Unos pensamientos se van desplazando por otros que van ocupando su lugar. Este es el mecanismo y, si lo conocemos, podemos intervenir en él de forma consciente y voluntaria. Tan sólo se trata de poner nuestro foco de atención en otro asunto y no en el de siempre. Si tenemos la necesidad de cambiar nuestros pensamientos, en la medida en que atendemos a otro tema distinto, nuestra mente va componiendo otra clase de pensamientos. Se va formando, de esta forma, una nueva estructura de pensamientos que, si se repiten con frecuencia, se van afianzando y haciendo cada vez más fuertes, hasta el punto de que pueden dirigir nuestras propias acciones.

Todo esto ocurre en nuestro espacio mental de forma silenciosa, sin que nosotros seamos conscientes de todos estos procesos. Al final, todo esto tiene una gran influencia sobre nosotros, va determinando lo que somos, lo que hacemos, nuestra forma de pensar y de relacionarnos con los demás.

Todo se va expresando primero ahí, en ese espacio, y luego, en función de la clase de contenidos que se establezcan en ese lugar, tendremos una actitud u otra ante la vida. Todo se produce primero ahí, en nuestra mente. Poco a poco, va madurando a medida que vamos añadiendo nuevos contenidos, nuevos pensamientos, hasta que alcanzamos una visión de la realidad que, en todo caso, será nuestra propia visión y que, en muchos momentos, puede estar muy distanciada de lo que realmente está ocurriendo fuera de nosotros.

Si todos esos elementos mentales que se agrupan ahí, en ese espacio, crean una visión alejada del mundo, esto luego nos perjudicará a la hora de tomar decisiones o cuando tenemos que dar respuestas a las distintas dificultades a las que tenemos que enfrentarnos en el día a día. Todo depende de la clase de contenidos que se agrupen en nuestra mente. Esto es importante que lo sepamos, porque si ponemos el foco de atención en un conjunto de pensamientos negativos, estos se extenderán a lo largo y a lo ancho de nuestra consciencia, de tal forma que será muy difícil detenerlos, y al final, esto nos afectará, porque tendrá un efecto negativo sobre nosotros.

Esta es la razón por la que, en muchas ocasiones, sentimos bloqueos, y es porque una serie de contenidos negativos se están desarrollando dentro de nosotros mismos, en nuestra mente, y esto luego nos afecta en la visión que tengamos de las cosas que nos suceden, de la realidad y de las personas que nos rodean. Tenemos que poner especial cuidado en esto, porque si nos centramos en un pensamiento que no es el adecuado para nosotros, este se extenderá a lo largo de nuestra consciencia, captará nuestra atención.

En este sentido, es bueno que nos exploremos a nosotros mismos para ver la clase de pensamientos a los que prestamos atención, cuáles son los contenidos que más se repiten a lo largo del día, porque estos son los que nos están influyendo en nuestros comportamientos. Se trata de que nos observemos un poco más a nosotros mismos.

Esto nos ayudará a organizar un poco mejor nuestro mundo interno, también nos propiciará un mayor conocimiento de nosotros mismos, lo cual nos ayudará a establecer los cambios que necesitemos en nuestro funcionamiento interno.

27 de septiembre de 2020

En nuestra mente, se representa todo antes de que forme parte de nuestro repertorio de conductas. Por eso, debemos observar esas expresiones que figuran ahí, en nuestra consciencia, que se encuentran en ese espacio mental. La mente es una máquina que no para de sacar expresiones a la consciencia; va alimentando ese lugar con contenidos que va extrayendo de la memoria y, de esta forma, va creando pensamientos que van ocupando un lugar en ese espacio.

Cuando estos pensamientos se unen, siguen una corriente, una tendencia que es la que establece la dirección que tomamos en nuestros actos. Es lo que marca la línea a seguir, la línea de los pensamientos siguientes que surgirán en nuestra consciencia. Es en ese espacio donde fabricamos nuestra idea del mundo, de la realidad que nos rodea.

Es en nuestro interior donde surge primero, donde se compone todo eso. Es por esto por lo que es importante que miremos hacia nosotros mismos. Da igual las circunstancias en las que estemos viviendo; siempre será beneficioso si nos damos cuenta de todo esto que ocurre en nuestro mundo interno, porque en realidad, esto es lo que nos acaba dominando de alguna forma.

Todo lo que se va presentando ahí, en la pantalla de nuestra consciencia, es lo que nos va marcando. Debemos ser conscientes de que esos contenidos se instalan ahí porque para nosotros tienen un significado. Debemos conocer, por tanto, las características de esos elementos, por qué les damos importancia. Esa es la razón por la que se afianzan en nuestra mente y no dejan de repetirse una y otra vez, a veces incluso de forma excesiva.

Es por esto por lo que debemos explorar un poco más todo ese espacio para ver las operaciones que tienen lugar en nuestra mente, porque es ahí de donde todo parte, ahí está el origen de muchos de nuestros conflictos y de nuestro malestar psíquico. Todo lo que se desliza por ahí tiene una razón, un significado, y debemos descubrirlo si nos damos un poco de tiempo para ello y encontramos un momento de tranquilidad donde podamos observar todo eso que se despliega en ese espacio.

Para nosotros, a primera vista, nuestra mente puede tener una dimensión muy profusa, puede que nos cueste trabajo observar lo que se produce ahí. Pero si nos acostumbramos a mirar dentro de nosotros, a ser conscientes de nuestros propios pensamientos, nos iremos acostumbrando a realizar este ejercicio, y cada vez nos costará menos trabajo darnos cuenta de todos estos procesos internos que se producen ahí. Tenemos dificultades para hacerlo porque nuestra mente siempre está manejando una gran cantidad de información constantemente; la está transformando, uniendo pensamientos, creando conjuntos complejos de contenidos que nos pueden llevar a tener una sensación de confusión muchas veces, porque es un movimiento que funciona a una gran velocidad y no se detiene nunca.

Pero si nos detenemos y miramos con atención, podemos distinguir muchos pensamientos que nacen ahí, que se hacen principales y que se van extendiendo por todo ese lugar que es nuestra consciencia, que va dando preferencia a algunos y va eliminando otros que, por algún motivo, no son importantes. No estamos habituados a realizar este ejercicio, pero es interesante que lo hagamos; obtendremos grandes beneficios, puesto que nos ayudará a liberarnos del dominio de nuestra mente, de alguna forma, o al menos en ciertos momentos.

28 de septiembre de 2020

En nuestra mente creamos lo que nos determina a través de nuestra forma de pensar, en función de los contenidos a los que prestamos atención. Todo esto crea una forma de ver las cosas que va condicionando nuestro punto de vista acerca de muchos temas. Lo vamos cambiando a lo largo del tiempo en función de la nueva información que vamos acumulando a través de nuestras experiencias.

De todo aquello que nos va ocurriendo, eliminamos de nuestra mente aquellos pensamientos que ya no nos sirven, y los cambiamos por otros distintos. Es así como funciona este mecanismo, que es dinámico y nunca se detiene. Se va alimentando de la información de todas esas experiencias que experimentamos. Va rescatando contenidos también de nuestra memoria, tratando de crear una nueva realidad dentro de nosotros que se representa en nuestra consciencia y es la que nos dicta la dirección que debemos tomar en cada momento. Nosotros la seguimos sin más, porque pensamos que eso es lo correcto, lo que hay que hacer, porque nos lo dicta nuestra mente.

Sólo cuando nos detenemos a reflexionar un poco antes de actuar, entonces nos damos cuenta de las consecuencias que puede tener un determinado comportamiento para nosotros. Vamos un poco más allá si establecemos una pequeña pausa para analizar aquello que pensamos y las causas que pueda haber detrás de esos pensamientos. Por lo que es aconsejable hacer este pequeño ejercicio, para que estos procesos mentales no nos determinen. Es la única forma de ejercer un cierto control sobre nosotros mismos, sobre nuestra mente, sobre todos esos pensamientos que nos acompañan constantemente y que no dejan de expresarse uno detrás de otro.

La información que, en cada momento, se encuentra en ese espacio es la fuente, el principio de todo: de nuestras ideas, de nuestros razonamientos, de nuestra forma de entender el mundo. En función de los contenidos que, en cada momento, se encuentren ahí, así actuaremos posteriormente. Porque antes de realizar una acción concreta, primero se inicia en nuestra mente, a través de una idea, de un pensamiento, de un propósito, y a partir de ahí se despliegan nuestras conductas, que son visibles en el exterior, ya que todo el mundo las puede observar, e incluso nosotros mismos, si estamos un poco atentos a lo que hacemos, a nuestras reacciones, a nuestra forma de comportarnos con los demás.

Todo primero se forma en nuestra mente, se diseña ahí de tal manera que es este mecanismo el que acaba ordenando lo que hacemos, es lo que nos va orientando, es el que marca la dirección a seguir. Nosotros somos libres de hacerlo o no, en función de cómo empleemos nuestra voluntad. Si nos dejamos llevar, al final nuestra mente nos arrastrará a su terreno, pero si ejercemos un cierto control sobre ella, podemos decidir. De esta forma, dejaremos de actuar de una manera mecánica, obedeciendo a esa programación mental que nos creamos en base a la repetición de las mismas conductas y de los mismos hábitos. Esto es, en realidad, lo que nos acaba condicionando y quitando nuestra libertad de poder elegir aquello que es mejor para nosotros en cada momento, aquello que más nos conviene.

Debemos estar atentos a todo esto que se produce en nuestra mente, porque no siempre es positivo para nuestro bienestar.

29 de septiembre de 2020

mente, la mayor parte del tiempo, funciona de una forma muy descontrolada. Nos habituamos

a esto, nos dejamos llevar muchas veces por lo primero que pensamos, sin tener en cuenta las consecuencias que eso conlleva. Puede tener resultados negativos para nosotros. Actuamos de una forma impulsiva y nos dejamos llevar por lo primero que se nos viene a la cabeza. No estamos acostumbrados a detenernos para reflexionar un poco sobre cómo está transcurriendo nuestra vida. No estamos habituados a hacer esa pausa que muchas veces es conveniente para darnos cuenta de nuestra situación, del momento en el que estamos, para descubrir si aquello que hacemos va en la línea de lo que realmente deseamos hacer.

Esto es necesario que lo hagamos con frecuencia, porque estamos habituados a actuar de una forma mecánica e impulsiva. En realidad, muchas veces son nuestros propios hábitos los que nos guían, son los que van estableciendo la dirección que debemos seguir, son los que nos dictan lo que debemos hacer, de tal forma que nos habituamos a repetir una y otra vez los mismos comportamientos. Entramos de esta manera en un bucle del que no podemos salir. Podemos vivir de esa forma durante largos periodos de tiempo. En realidad, nos acostumbramos a actuar y a estar en el mundo así.

Solo si vamos un poco más allá y descubrimos todo esto que hay detrás de nuestras conductas, podemos dar un paso hacia delante. Si somos conscientes de que ocurre todo esto, podemos realizar cambios, transformando muchos procesos internos que tienen lugar en nuestro espacio mental, pero solo podemos hacerlo con la ayuda de nuestra voluntad y teniendo una cierta información sobre cómo funciona nuestra mente. Esto nos puede ayudar a realizar los cambios que necesitemos, sobre todo en esos momentos donde reina la confusión y sentimos que hay conflicto en nuestra mente.

Si nos dejamos llevar siempre por este mecanismo, al final acabaremos obedeciendo a una programación mental que se ha ido estableciendo ahí, en el espacio de nuestra mente, sin que nos demos cuenta. Creamos estructuras y conjuntos de pensamientos, porque permitimos que se repitan una y otra vez en nuestra consciencia, y esto hace que ciertos contenidos cobren mucha fuerza y al final acaben teniendo una gran influencia sobre nosotros, de tal forma que pueden llegar a marcarnos la dirección a seguir. Todo aquello que hacemos a lo largo del día estará relacionado con este movimiento que se produce en nuestra mente, donde unos contenidos concretos se apoderan de ese espacio, de tal forma que van marcando el camino que debemos seguir. Van decidiendo los pensamientos que debemos tener.

Si nos acostumbramos a reflexionar sobre aquello que vemos en nuestra mente, podemos darnos cuenta de la gran influencia que tienen todos estos contenidos sobre nosotros. Esto nos ayudará a establecer cambios en esos contenidos.

30 de septiembre de 2020

Dentro de nosotros existe un juego mental constante que a veces podemos comprenderlo y otras veces no. Surgen pequeños pensamientos que se desvanecen rápidamente, mientras que otros obtienen una gran atención por nuestra parte y encuentran su lugar, extendiéndose a lo largo de nuestra consciencia. Estos pensamientos se vuelven significativos para nosotros, ya que les prestamos una gran atención, y van formando parte de la realidad que creamos en nuestra mente.

Nuestros pensamientos son como piezas de un rompecabezas que elaboran una forma de comprender el mundo y construyen una realidad en ese espacio interno. A veces, esta realidad se relaciona con lo que existe fuera de nosotros, pero en otros casos no. Si utilizamos contenidos tóxicos o elementos que no nos benefician, el mundo que creamos a través de nuestros

pensamientos puede volverse negativo.

Este enfoque negativo puede generar confusión y conflicto en nuestra mente, e incluso provocar un desorden mental que nos condiciona y afecta negativamente. Esto puede conducirnos a comportamientos y hábitos perjudiciales para nuestro bienestar. Si analizamos las causas, nos daremos cuenta de que todo comienza en el terreno de nuestra propia mente. Es ahí donde se produce el desequilibrio que luego se refleja en todo lo que hacemos, nuestra actitud hacia la vida y nuestras relaciones con los demás.

La forma en que ordenamos y organizamos nuestros pensamientos en nuestra mente tiene un impacto significativo en la manera en que pensamos y entendemos lo que sucede a nuestro alrededor, en la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos. Nuestra mente puede ser tanto una fuente de habilidades y soluciones como de dificultades, dependiendo de cómo utilicemos la información almacenada en nuestras experiencias pasadas.

Es importante considerar cómo representamos internamente esa información y cómo la modificamos para sacar conclusiones. Estos procesos mentales influyen en nuestras decisiones y en la forma en que abordamos y resolvemos problemas. Nuestra mente recupera información de la memoria y la moldea en nuestra consciencia según la manera en que ordenamos nuestras ideas y los contenidos que se establecen allí.

Por lo tanto, nuestras decisiones y acciones son producto de estos procesos mentales, y en última instancia, crean la situación en la que vivimos, nuestras circunstancias y nuestro destino que se va construyendo día a día a través de nuestras elecciones, hábitos y comportamientos.

Es por eso que es fundamental profundizar en la información que reside en nuestra mente, en ese espacio donde todo se origina y donde construimos nuestra propia realidad. Esta realidad puede ayudarnos a encontrar soluciones y superar obstáculos, o puede limitarnos y crear dificultades según los contenidos que predominen en nuestra mente.

Es en este espacio mental donde residen las causas de muchos de los problemas que enfrentamos diariamente, ya que son generados por los pensamientos que introducimos a través de nuestro mecanismo mental, que constantemente genera y compone ideas mediante la conexión de pensamientos. Así, vamos formando una visión del mundo y de la realidad, la cual puede ser acertada o equivocada dependiendo de cómo construyamos y utilicemos esa información.

6. Cambio

1 de octubre de 2020

La actividad de nuestra mente no se reduce tan fácilmente; es una máquina que nunca se detiene. Podemos cambiar de situación, pero nuestra mente sigue funcionando. Siempre se trata de ir rellenando huecos a través de los pensamientos, que son como semillas que se van sembrando ahí y que comienzan a brotar muy rápidamente. Es ahí donde se establecen las relaciones entre nuestros pensamientos. La mente puede elegir entre un gran repertorio de contenidos; cuando elige ciertos elementos y descarta otros, lo hace por alguna razón específica. Hay una causa detrás que desconocemos.

Muchas veces no existe orden entre toda esa información que va transcurriendo por ese espacio. Para lograrlo, en algunas ocasiones, debemos detenernos para ser conscientes de lo que estamos pensando. Entonces establecemos el equilibrio de alguna forma. Es la única manera de que nuestros pensamientos vayan más despacio. Si nos dejamos llevar, todo funciona a una velocidad que no podemos controlar. Hay mucha información ahí que permanece escondida y hasta que no se asocia con otra parecida no surge a nuestra consciencia; pasa desapercibida totalmente. Nosotros no le prestamos atención porque no es significativa, no tiene ninguna importancia en ese momento. Entonces, va desapareciendo, deja de surgir.

Nuestra mente es un mecanismo difícil de controlar. Es tal la cantidad de información que se maneja que es difícil organizarla, por lo que es normal que permitamos que sea este mecanismo el que vaya ordenando esos elementos, vaya construyendo conjuntos de contenidos parecidos, sin que intervengamos demasiado. No tenemos apenas tiempo para distinguir si esos elementos son positivos o negativos para nosotros; simplemente permitimos que existan ahí, en ese espacio que es nuestra consciencia, consentimos que se repitan y que nos dominen, aunque tengan un efecto perjudicial para nosotros, para nuestro bienestar psicológico. Dejamos que sea la parte mecánica de nuestra mente la que nos controle; nos dejamos condicionar por ella en la medida en que permitimos que ciertos pensamientos se sigan produciendo y repitiendo. No le damos importancia a esto.

2 de octubre de 2020

En nuestra mente es donde se fabrican nuestras ideas; es donde razonamos y establecemos reflexiones acerca de todo aquello que nos ocurre. También, en ese espacio, sustituimos unos pensamientos por otros en función de lo que nos convenga en cada momento o según aquello que más nos interese según la situación en la que nos encontremos. Es ahí donde todo se inicia, lo que se produce en ese espacio que no estamos acostumbrados a percibir es lo que nos va orientando sobre lo que tenemos que hacer en cada momento.

Todo lo que se fabrica ahí luego tiene un efecto de alguna forma sobre nosotros; siempre tiene alguna consecuencia, aún cuando haya elementos que pasen desapercibidos o que tengan poca intensidad. Siempre hay alguna influencia de alguna manera. La información que surge ahí no termina, es donde empieza, porque esa información la vamos transformando, uniéndola con otra y, de esta forma, elaboramos una nueva información a través de las conclusiones que saquemos. Por lo tanto, nuestra mente es dinámica, aunque a veces incida en los mismos contenidos. Es

dinámica porque va realizando cambios que nos van obligando a cambiar la dirección de nuestros pensamientos, de aquello que hacemos, de nuestra actitud frente a determinadas situaciones.

Nuestra mente es muy cambiante y siempre trata de tomar decisiones ante la abundancia de información que muchas veces existe en ese espacio. Tiene la capacidad de transportarnos a otros mundos, a una realidad distinta que podemos llegar a crear a través del uso de nuestra propia imaginación. Puede llevarnos a lugares muy alejados de donde nos encontramos en ese momento.

Podemos transportarnos de este modo a otros mundos que tenemos ahí almacenados, y es que nuestra mente no tiene límites, tan solo se limita a la información que en cada momento se representa en ella. Y como son contenidos que van surgiendo constantemente, este mecanismo nunca se detiene. No podemos decir que ha alcanzado el final porque es un espacio que no podemos medir, al ser tan ilimitado.

Es difícil conseguir un orden, un control sobre él. En la mayoría de los casos, nos limitamos a lo que este sistema vaya disponiendo, en función de lo que ahí se vaya produciendo en relación a los contenidos que van brotando y que se van estableciendo en cada momento. Cuando tiene la posibilidad de componer muchos pensamientos parecidos, puede llegar a atraparnos de tal manera que al final solo acabamos prestando atención a esos contenidos, porque al ser tan numerosos cobran fuerza, se hacen grandes y se repiten. Entonces logran captar toda nuestra atención, de tal forma que pueden mantenernos atrapados en un asunto durante un largo periodo de tiempo.

Este sistema tiene tanto poder sobre nosotros que puede hacernos insensibles a otros asuntos que también son importantes. Es por esto por lo que debemos estar atentos a estos procesos que suceden dentro de nosotros. Si sabemos que esto ocurre en nuestra propia mente, tan solo con el simple conocimiento ya podemos conseguir un cierto control sobre esos pensamientos que son más habituales. Si somos conscientes de las consecuencias que esto tiene para nosotros, podemos conseguir que su efecto sea menor. Existen más posibilidades de que no nos dejemos llevar por esta máquina que todos llevamos dentro y que funciona de una manera mecánica, transportando información de un lugar a otro a lo largo de nuestra consciencia.

No es sencillo ejercer este control porque todos estos procesos se realizan con gran velocidad y apenas disponemos de tiempo para darnos cuenta de todos estos movimientos que, en realidad, lo que hacen es transportar contenidos de un lugar a otro. Es tal la cantidad de información que manejamos que es difícil para nosotros establecer el camino a seguir, marcar la dirección. Es por esto por lo que la mayor parte del tiempo nos dejamos llevar por este sistema, por todas esas representaciones que van surgiendo de forma acelerada y sin control.

Si reconocemos que esto funciona de esta forma, tendremos una mayor ventaja a la hora de establecer cambios, en nuestra manera de pensar, en nuestros hábitos y en la forma de observarnos a nosotros mismos.

3 de octubre de 2020

Nuestra mente generalmente funciona sin un orden establecido. Es por eso por lo que es difícil de controlar y de realizar cambios. No podemos ir ordenando en tiempo real todas las representaciones que se van expresando ahí, en ese espacio que es nuestra consciencia, ni tampoco tenemos tiempo para detenernos a analizar las propiedades de nuestros pensamientos para saber si son buenos o malos.

No disponemos de una capacidad tan grande; tan solo en momentos puntuales podemos realizar este ejercicio, solo en momentos de tranquilidad, de silencio, podemos contactar con ese espacio y ser conscientes de lo que está ocurriendo ahí. Pero esta no es la forma normal de funcionar que tenemos; lo habitual es que dejemos funcionar nuestra mente y que ella vaya decidiendo lo que es mejor en cada momento. Permitimos que ella decida los pensamientos que van ocupando ese lugar y aquellos que tienen que ir desapareciendo.

Nuestra mente es un lugar siempre muy poblado de información, de imágenes, de objetos mentales que van fluyendo uno detrás de otro, por lo que es difícil llegar a establecer un control sobre todo ese material que se encuentra ahí. Hay contenidos que con el tiempo van cogiendo una gran fuerza porque les prestamos demasiada atención. Podemos ser conscientes; podemos darnos cuenta de la influencia que tiene nuestra atención sobre determinados elementos. Eso es lo que les hace fuertes y permite que se extiendan a lo largo de nuestra consciencia.

Las representaciones mentales siempre son muy numerosas; hay muchas que apenas duran en la pantalla de nuestra consciencia. Al mismo tiempo que aparecen, se van desvaneciendo, se van ocultando, dejando paso a las siguientes. Cuando nuestros pensamientos cogen fuerza es cuando se agrupan unos con otros porque tienen alguna semejanza; entonces es cuando sentimos que comienzan a dominarnos. Esos son los pensamientos que marcan una tendencia en nuestra mente, de tal forma que al final tienen un efecto en nuestras conductas, en nuestros hábitos. No podemos retirarlos de ahí tan fácilmente; van cubriendo toda nuestra consciencia y van componiendo una visión de la realidad determinada. Nosotros seguimos esa dirección, sin pensar en las consecuencias que puede acarrear en el futuro seguir por esa línea.

4 de octubre de 2020

Funcionamos de manera automática la mayor parte del tiempo y no nos damos cuenta de las consecuencias que tiene actuar así. No somos conscientes de los procesos que se establecen dentro de nosotros, pero podemos observar las consecuencias que tienen en el exterior, en nuestros comportamientos, en nuestra actitud hacia la vida y en todas aquellas cosas que hacemos cotidianamente. Nuestras acciones se forman primero en nuestra mente a través de todos esos pensamientos que se establecen en ese espacio.

Son ideas que se van imprimiendo en nuestra consciencia y, a partir de ahí, funcionamos obedeciendo las órdenes que nos dicta este mecanismo. Las ideas que se constituyen en ese lugar están relacionadas con los contenidos a los que prestamos atención porque consideramos que son importantes para nosotros, por algún motivo. Entonces, empiezan a ser relevantes de tal forma que sobresalen y se extienden por todo el espacio de nuestra consciencia, atrapando por completo nuestra atención y haciendo que actuemos en función de esos contenidos.

Estos elementos que se extienden ahí también hacen que los pensamientos siguientes estén relacionados con el tema que en ese momento está captando nuestro interés. Es así como desarrollamos nuestra manera de ver el mundo, nuestra forma de pensar y razonar, de tal modo que puede variar con el tiempo, ya que los contenidos mentales constantemente se van moviendo y desplazando por otros distintos. De esta manera, la realidad que construimos a nivel mental se va modificando a través del tiempo. Esto explica por qué muchas cosas que en un momento determinado son importantes para nosotros, más adelante dejan de serlo.

Si nos damos cuenta, existen asuntos que son muy importantes para nosotros en un momento determinado, pero que luego ya no lo son tanto porque hemos pasado a otra situación distinta. Porque nuestras circunstancias han cambiado, pero también puede ser porque en nuestra mente

se han establecido otra clase de pensamientos distintos que marcan otra línea a seguir. En nuestra mente, todo es muy variable, aunque sí que es cierto que podemos fijar nuestra atención en una clase de contenidos concretos durante mucho tiempo. Podemos enfocarnos en asuntos que parecen que nos acompañen siempre, aunque vayan pasando los años.

Nuestro mecanismo mental funciona de esta manera, va estableciendo cambios, pero al mismo tiempo hay elementos que permanecen porque para nosotros tienen un interés especial. Es por eso por lo que no conseguimos eliminarlos. Sin saberlo, nos vamos adaptando a lo que va proponiendo nuestra mente, aunque a veces no resulte beneficioso para nosotros. No nos damos cuenta de que estamos siendo determinados por este mecanismo, sólo en momentos de gran confusión, conflicto y sufrimiento somos conscientes de que nuestra forma de pensar posiblemente no sea la más adecuada y de que tenemos que realizar cambios en nuestra manera de ver el mundo, de resolver los problemas.

Pero esto sólo ocurre en situaciones especiales, cuando sucede algo importante que sea muy significativo para nosotros. En condiciones normales, no nos detenemos a pensar en las consecuencias que tienen nuestros hábitos o una manera de pensar determinada. Simplemente nos dejamos arrastrar por la inercia de este mecanismo.

5 de octubre de 2020

Todo aquello que se representa en nuestra mente está en constante movimiento. Se mueve a lo largo de nuestro espacio mental y trata de reproducirse constantemente. A veces son contenidos que no tienen ningún fundamento; simplemente se van construyendo ahí, en ese espacio, mientras que a veces nosotros prestamos atención a esos elementos. Así es como trabaja nuestra mente; el principal material es la información que poseemos, que está guardada en nuestra memoria y que es fruto de todas nuestras experiencias del pasado. Nuestra mente se aprovecha de toda esa información y poco a poco trata de representarla en nuestro espacio mental, en el que se va instalando a medida que se va repitiendo. Al final, se va manteniendo la que consideramos que es más importante por alguna razón.

La cantidad de información que maneja nuestra mente es inmensa, es muy abundante, ya que su fuente es la memoria. A partir de ahí va surgiendo toda esa información y la vamos transformando sin descanso, de tal forma que vamos construyendo estructuras de pensamiento, vamos elaborando conjuntos de ideas que nos encaminan hacia una determinada actividad. Al final, todas esas ideas, cuando se unen, constituyen un propósito que, en realidad, es lo que nos lleva a la acción.

Cuando creamos toda una estructura de pensamientos, la vamos perfeccionando de alguna forma, vamos estableciendo un orden, un sentido a esos pensamientos, buscamos razonamientos, tratamos de reflexionar sobre esos contenidos concretos, y todo esto nos ayuda a comprender la realidad, el mundo que nos rodea, lo hacemos gracias a esos pensamientos que, en ese momento, se extienden en nuestra consciencia, que nos ayudan a realizar una interpretación de aquello que nos ocurre en cada una de nuestras experiencias. Por tanto, vamos formando ideas e interpretaciones de la realidad que nos ayudan a movernos por el mundo. Al final, confiamos en las ideas que nosotros mismos hemos elaborado sobre la realidad, relacionando una información con otra, confiamos mucho en esas ideas, en nuestros propios razonamientos y en nuestras conclusiones.

Pero a veces, cuando llevamos a cabo una serie de acciones y vamos teniendo nuevas experiencias, podemos cambiar algunos elementos de esas interpretaciones que previamente nos

hemos hecho del mundo que nos rodea. Es una información que nosotros mismos vamos transformando en función de las experiencias que tenemos.

En principio, partimos de una visión de la realidad que creamos dentro de nosotros mismos, que es la que nos interesa o la que nos resulta más cómoda. Y en función de cómo vayan nuestras experiencias, la vamos modificando. Es que en muchas ocasiones nuestras expectativas no se corresponden con lo que luego acaba sucediendo en la vida real. Y todo esto es porque previamente en nuestra mente nos hemos encargado de formar una visión del mundo que no se corresponde con lo que luego realmente sucede. Y todo esto es porque tendemos a interpretar las cosas como más nos conviene en cada momento.

Esto hace que en muchas ocasiones nos alejemos de la realidad, del mundo real, y hasta que no tenemos las experiencias necesarias, no cambiamos todas esas representaciones previas que hemos elaborado en nuestra mente. De esta forma, vamos perfeccionando nuestras ideas, nuestros razonamientos a lo largo del tiempo a través de nuestras experiencias, de todo aquello que nos va sucediendo. Tenemos la obligación de hacerlo así para poder ir solucionando las distintas dificultades que nos vamos encontrando a lo largo de nuestra vida.

Tenemos que ir modificando constantemente aquello que pensamos, nuestras propias estructuras de pensamiento que vamos elaborando a lo largo del tiempo. Vamos eliminando algunas ideas que no son útiles y vamos incorporando otras nuevas. Por tanto, los contenidos que existen en nuestra mente o que aparecen allí no son estáticos, sino que se van modificando a lo largo del tiempo por nuestra propia necesidad de supervivencia y de adaptarnos al contexto donde vivimos.

6 de octubre de 2020

No podemos ignorar aquello que nos ocurre, sobre todo cuando sentimos que estamos encerrados en un círculo de sufrimiento del que no podemos salir. Lo fácil es evadirse, trasladarse a otra realidad que podemos establecer con facilidad en nuestra mente. Esa nueva realidad creada nos facilita mucho las cosas, puesto que siempre la creamos para no encontrar las dificultades que hallamos en el mundo real.

Por tanto, nuestra mente puede disponer de una salida a nuestros problemas, puede crear en nuestro interior todo un mundo libre de dificultades donde no se produce ningún problema. Un mundo que no contiene ningún conflicto, pero esto puede ser peligroso, ya que podemos vivir en un mundo irreal únicamente creado para nuestro propio bienestar, pero puede estar muy alejado de la verdadera realidad.

Mientras vivimos en ese mundo imaginario, todo es posible. Nos engañamos a nosotros mismos al componer en nuestra mente una realidad imaginaria, un mundo que no existe fuera de nosotros. Lo creamos porque nos conviene evadirnos de nuestros propios problemas, porque no encontramos las soluciones que necesitamos. Entonces, nos encontramos con esta posibilidad de pasar a vivir en una especie de realidad paralela que solo está situada en nuestra propia imaginación. Podemos vivir ahí durante mucho tiempo, lo cual puede hacer que no estemos conectados con el mundo real.

De tal forma que podemos vivir al margen de él, podemos tomar por costumbre pasar más tiempo en esa realidad inventada. Con el paso del tiempo y a través de todas las experiencias y situaciones que vamos experimentando, nos damos cuenta de que esa realidad creada únicamente en nuestra mente es muy diferente de la que nos encontramos afuera.

Nos damos cuenta de que hemos desarrollado todo un mundo imaginario dentro de nosotros

que nos ha servido para ocultar nuestros problemas, pero siempre llega un momento, por alguna razón, en el que se produce un instante de claridad que nos ayuda a ser conscientes de esa realidad paralela en la que vivimos la mayor parte del tiempo.

Cuando somos conscientes de esto, podemos distinguir una realidad de la otra. Podemos llegar a saber, incluso, aquello que nos ha transportado, que nos ha dirigido a esa realidad creada por nuestra propia imaginación. Siempre hay momentos en la vida significativos que tienen un gran efecto sobre nosotros, y llegamos a un punto de claridad donde encontramos la verdad. Cuando llega ese momento, observamos aquello que se representa en nuestra mente. Nos damos cuenta de la influencia y el efecto que tiene sobre nosotros.

Cuando esto sucede, tenemos mayores posibilidades para establecer cambios dentro de nosotros mismos, para ver las cosas de otra manera, para salir de esa realidad donde hemos permanecido tanto tiempo sin ser conscientes de que estábamos viviendo en ella. Son momentos puntuales donde vemos con claridad aquello que está sucediendo en nuestro interior y fuera de nosotros mismos.

Cuando descubrimos todo esto que existe dentro de nuestro mundo interno, vemos la importancia que tiene sobre nosotros nuestro mecanismo mental. Es por esto por lo que debemos interesarnos por todo eso que se produce en nuestra mente, que algunas veces influye de tal manera en nosotros, que puede crear conflictos, confusión y sufrimiento.

7 de octubre de 2020

Nuestra mente es como una máquina automática que está acostumbrada a funcionar siempre de la misma manera. No se detiene, va clasificando la información como puede, va ordenando las manifestaciones de contenidos que van surgiendo en nuestra conciencia sin detenerse demasiado a examinarlas, a no ser que un contenido concreto llame mucho nuestra atención y entonces le demos importancia. Y es cuando nos detenemos mucho más tiempo en él, pero esto no pasa siempre. Lo normal es que funcione como una cadena mecánica, donde va transcurriendo un pensamiento detrás de otro sin que nada lo impida, consumiendo así nuestra energía.

Nuestra mente no es más que un lugar donde van transcurriendo objetos mentales que son los pensamientos, uno detrás de otro, sin contar con el concurso de nuestra voluntad. No todos esos elementos tienen un efecto sobre nosotros, solo los contenidos que nos llaman la atención, en los que nos detenemos por algún motivo. Esos son los que al final acaban teniendo una cierta influencia sobre lo que hacemos, sobre nuestras emociones, sobre los pensamientos que surgirán a continuación.

No es fácil detener este mecanismo, pero en caso de necesidad podemos intervenir de alguna forma sobre él. Ya simplemente con el hecho de ser conscientes de que existe es un logro para nosotros, ya podemos observar cambios. Por este simple hecho también existen herramientas como la observación o la meditación que pueden ayudarnos a ejercer un cierto control sobre todos estos movimientos que se producen en lo más profundo de nosotros mismos.

Si tenemos la curiosidad de indagar en nuestra propia mente, observando aquello que se encuentra en nuestra conciencia, podemos darnos cuenta de que podemos ejercer una cierta influencia sobre este sistema. Nos daremos cuenta de que nuestra mente tiene grandes recursos para tratar de buscar soluciones y explicaciones a todas las dificultades y conflictos que atravesamos a lo largo de nuestra vida. Nuestra mente tiene la capacidad de complicarnos la existencia, pero también para encontrar las soluciones que necesitamos en momentos de crisis y de conflicto. Es por esto por lo que es un instrumento que debemos conocer lo mejor posible.

Tenemos que saber qué es lo que alimenta nuestra mente, cómo se constituyen las manifestaciones que vemos en nuestra conciencia. Tenemos que conocer las cualidades, las características de este mecanismo para poder liberarnos de él, aunque sea por períodos cortos de tiempo, para que no nos condicione tanto, para que no determine aquello que hacemos o lo que acabamos siendo. Debemos intentar ejercer un cierto control sobre nosotros mismos. Nos sentiremos un poco más libres.

8 de octubre de 2020

Creo que nuestra mente debería funcionar de otra forma, que tenemos posibilidades de realizar algunos cambios, siempre y cuando utilicemos las herramientas apropiadas y tengamos un cierto conocimiento de su funcionamiento, y seamos conscientes de las consecuencias que tiene este movimiento sobre aquello que acabamos siendo, sobre aquello que hacemos. Siempre podemos hacer algo para intentar dirigir nuestros propios pensamientos para que estos sean más positivos. Al fin y al cabo, lo primero que tenemos que tener en cuenta son esas manifestaciones que se presentan en nuestra conciencia, que no son más que contenidos que provienen de la memoria y que van transcurriendo ahí uno detrás de otro, como si fueran un tren interminable de elementos que nunca se detiene.

Esas representaciones surgen ahí porque de alguna forma tienen un significado para nosotros, seguramente lo hacen por alguna razón. Siguen las órdenes de las leyes que tiene nuestra propia mente para funcionar. Hay muchas que llegamos a conocer, pero otras no las conocemos. Si tenemos la suficiente curiosidad como para observarnos a nosotros mismos y analizar lo que se produce dentro de ese espacio, llegaremos a tener mayores conocimientos de su funcionamiento, y esto nos ayudará a entender este mecanismo que todos llevamos dentro y que nos hace funcionar.

9 de octubre de 2020

Para establecer verdaderos cambios, debemos ir al origen. Tenemos que fijarnos en ese lugar donde se crean nuestros pensamientos y se unen con otros similares.

Si en nuestra vida hay negatividad, es porque muchos contenidos negativos se han ido uniendo unos con otros hasta que al final acaban llenando la mayor parte de nuestra conciencia de representaciones negativas. Estas son las que nos indican cómo debemos pensar, y esto funciona así porque de alguna forma nosotros lo permitimos. Siempre podemos hacer algo para evitar que estos procesos de pensamientos negativos se vayan extendiendo a lo largo del tiempo en nuestra mente.

Para conseguirlo, debemos empezar a observar ese espacio donde surgen todos esos contenidos provenientes de nuestra memoria. Es ahí donde comienzan a lanzarse nuestros pensamientos, donde empiezan a adoptar una dirección concreta que nos puede llevar a una acción por nuestra parte. Estos pensamientos comienzan a crecer en función de la importancia que les otorgamos. Se van haciendo cada vez más grandes en nuestra mente, de tal forma que comienzan a repetirse una y otra vez a lo largo de todo ese espacio. Es un movimiento que no tiene fin, que influye en nuestra forma de razonar, en nuestra visión de las cosas y de todo aquello que sucede a nuestro alrededor.

Todos estos procesos que se desarrollan en nuestra mente luego tienen un efecto en nosotros, en todo aquello que hacemos. Se trasladan afuera en nuestra vida, en la relación que tenemos con

los demás. Pero todo parte de ahí primero, de lo que se establece en nuestra mente, que luego se extiende por nuestra consciencia.

Si notamos que hay desorden o que no estamos a gusto con nosotros mismos, con aquello que hacemos, debemos mirar ahí para establecer los cambios que sean necesarios. Es la única forma de llegar a transformarnos a nosotros mismos. Este sería el mejor procedimiento. Debemos examinar qué ocurre en ese espacio donde se construyen nuestros pensamientos, donde se unen unos con otros. Todas esas manifestaciones que surgen en nuestra mente son las que propician que pensemos de una determinada manera. Es ahí donde debemos poner nuestro foco de atención, en esos contenidos que luego tienen un efecto en nosotros.

Todos esos elementos que surgen y ocupan nuestra mente no son importantes, solo algunos. Prestamos atención a una parte, seguramente porque son significativos para nosotros, por alguna razón. Entonces nos empeñamos en seguirlos, en no desprendernos de ellos. Esos elementos se convierten en representaciones mentales que van creciendo cada vez más y se van extendiendo a lo largo de nuestra mente. Tardan bastante tiempo en evaporarse, en salir de ahí. Empiezan a tener cada vez más intensidad, de tal forma que nos acaban influyendo.

Cuando llegamos a este punto, nuestra mente trata de buscar pensamientos semejantes a esas representaciones para que vayan cobrando cada vez más fuerza y tengan más poder sobre nosotros. Cuando esos pensamientos se hacen fuertes, tratan de someternos, intentan que pensemos solo en ellos y no en otra cosa. Entonces, actuamos como máquinas que simplemente se limitan a ejecutar una programación que previamente hemos establecido en nuestra mente con una serie de pensamientos que se han ido haciendo fuertes ahí, a fuerza de repetirse. Es por esto por lo que nuestra mente tiene tanta influencia sobre nosotros y todos esos contenidos tienen un efecto sobre aquello que hacemos.

10 de octubre de 2020

Tenemos que prestar atención a esa conversación que tenemos constantemente con nosotros mismos; entonces descubriremos la dirección de nuestros propios pensamientos, la clase de contenidos que en ese momento se está conformando en nuestra mente. Nos daremos cuenta de cómo se relacionan unos con otros; nuestro diálogo interno no es más que el producto de los pensamientos que se encuentran en nuestra consciencia. Si lo analizamos detenidamente, podemos descubrir las características de esos pensamientos, la frecuencia que tienen a la hora de repetirse, y cómo algunos van adquiriendo una dimensión cada vez más grande por la importancia que les damos. Comprobaremos que esto luego tiene una consecuencia sobre nosotros, sobre nuestras emociones, sobre nuestro estado de ánimo y todas aquellas cosas que acabamos haciendo a lo largo del día.

Nuestra alegría y nuestra tristeza dependen de la clase de pensamientos que tengamos en cada momento en nuestra consciencia. Esto, en realidad, es lo que hace que tengamos momentos de alteración y otros en los que sintamos una mayor tranquilidad. Y es que todo se va componiendo ahí, en nuestra mente; todo tiene su origen ahí, en este mecanismo que no deja de producir representaciones mentales que van condicionando todo aquello que hacemos. Es importante que nos fijemos en toda esta estructura de pensamientos que trata de gobernarnos desde ese lugar.

Es posible limpiar un poco todo ese espacio porque tenemos herramientas para ello, como la observación, la consciencia, la meditación. Tan solo debemos ejercitarnos un poco para obtener resultados. Encontraremos dificultades porque no estamos acostumbrados a realizar esta clase de ejercicios, pero con un poco de práctica podemos realizar cambios dentro de nosotros mismos

que luego tendrán un efecto en nuestras vidas, en nuestro bienestar psíquico.

11 de octubre de 2020

Hay ciertos pensamientos que consentimos y que, sin darnos cuenta, se van extendiendo, van creciendo a lo largo de nuestra consciencia. Nos da igual si esos pensamientos son negativos, si pueden hacernos daño más adelante. Nosotros contribuimos, sin darnos cuenta, a seguir una línea de pensamiento determinada sin rechazar aquellos elementos que puedan ser negativos para nosotros; simplemente los aceptamos sin más, y estos, sin darnos cuenta, van aumentando porque son a esos contenidos a los que hemos prestado atención y, por tanto, en ese momento son importantes para nosotros.

De lo que no somos conscientes es de que esta clase de pensamientos van a ir determinando nuestra existencia, van a condicionar nuestras acciones futuras, nuestros comportamientos posteriores. No somos conscientes de que todo se localiza ahí, en ese espacio en nuestra mente, donde vamos creando estructuras de pensamientos que vamos alimentando una y otra vez con toda esa información que va surgiendo de nuestra memoria y que nos va marcando una línea a seguir, una forma de pensar y de ver las cosas.

En ese proceso, es como si no interviniéramos, es como si nos dejáramos llevar. En ese momento no somos nosotros los que gobernamos nuestra mente, es como un proceso automático que va recogiendo contenidos de nuestra memoria, los va uniendo y enlazando unos con otros en función de la relación que tengan, y a partir de ahí surgen nuestras ideas, razonamientos, reflexiones y puntos de vista. Surgen todo un conjunto de pensamientos que luego se transmiten en esa conversación interior que todos tenemos con nosotros mismos. Se convierten en esa voz que va declarando y expresando aquello que sentimos, aquello que se encuentra en cada momento en nuestra mente.

Es así como funcionamos, no tenemos la seguridad de pensar siempre lo mismo; podemos cambiar nuestra forma de pensamiento. Si tenemos una nueva experiencia que nos cambie nuestra visión de las cosas o cuando aparece una nueva información en nuestra mente por algún motivo y le prestamos atención, es como un nuevo ingrediente que lo cambia todo. Puede cambiar toda una estructura de pensamientos que hayamos construido a lo largo de mucho tiempo. Una idea puede trastornar totalmente nuestra visión de la realidad, de tal forma que puede llevarnos a cambiarla por completo. Esto sucede muchas veces cuando no estamos satisfechos con nosotros mismos, con la situación en la que vivimos. Estos cambios, en estos casos, son más frecuentes y más bruscos.

12 de octubre de 2020

Gracias a nuestra mente, podemos buscar respuestas que necesitamos para entender el mundo que nos rodea, para comprender la realidad. Nos ayuda a seguir adelante, pero sí que es cierto que en algunos momentos necesita una moderación, un orden, sobre todo cuando hay confusión en nosotros, cuando sentimos que hay un desequilibrio interno en el que no encontramos la calma y todo es inquietud y ansiedad. Entonces, se hace necesario que prestemos atención a este mecanismo, porque es ahí donde está la clave, el origen de todo.

Nuestras respuestas ante las dificultades parten de ahí, por eso tiene especial importancia que nos detengamos y que nos observemos, sobre todo cuando necesitamos que algunos pensamientos se reduzcan porque no son buenos para nosotros, porque hacen que nos

equivoquemos y que no sepamos encontrar una respuesta adecuada a nuestras dificultades.

Hay pensamientos que nos pueden causar daño cuando operan en ese espacio, pero nosotros en ese momento no somos conscientes de ello; solamente vemos las consecuencias más adelante cuando nos encontramos en una situación que es negativa. Entonces, nos damos cuenta de que hay algunas ideas dentro de nosotros que nos están inclinando a actuar de una determinada manera que nos lleva a esa situación, y entonces nos planteamos realizar cambios en nuestra forma de pensar y de ver la vida. Nos planteamos cambios incluso hasta en nuestros propios hábitos, porque pensamos que ahí puede estar la causa de nuestra situación.

Cuando algo no nos satisface, entonces miramos dentro de nosotros mismos para tratar de buscar una explicación. Pero si todo funciona correctamente, no sentimos esa necesidad; entonces, nos dejamos arrastrar, permitimos que sea nuestra mente la que nos guíe. Nos fiamos de esa estructura mental que hemos ido creando a lo largo del tiempo. No tratamos de establecer cambios porque entendemos que no hay una necesidad; entonces, no buscamos dentro para encontrar explicaciones y respuestas. Sólo lo hacemos en momentos de dificultad y de conflicto interno.

Hemos aprendido a actuar así a lo largo del tiempo; pensamos que así nos va bien. No tratamos de introducir cambios dentro de nosotros ni nos esforzamos en conocernos un poco mejor porque pensamos que nuestra mente se encargará de buscar las soluciones por sí sola cuando lo necesitemos.

13 de octubre de 2020

Si miramos en lo más profundo de nosotros mismos, podemos darnos cuenta de cómo se forman nuestros pensamientos., a través de los contenidos que se concentran en nuestra consciencia. Podemos ver cómo se transportan todos esos elementos que surgen de nuestra memoria a lo largo de la mente. Podemos observar la actividad que hay en ella, cómo se presentan todas esas representaciones de objetos mentales, de imágenes. Entonces, comenzaremos a entender muchas cosas; comenzaremos a comprendernos a nosotros mismos. Solo con ver cómo crecen nuestros pensamientos dentro de nosotros, podemos entender aquello que somos.

Es un ejercicio sencillo; tan solo debemos observar nuestra mente, lo que allí ocurre. Veremos cómo se forma todo, nos daremos cuenta de que allí está el origen de lo que somos, de lo que acabamos haciendo. Percibiremos que todo funciona a una gran velocidad, a través de un movimiento que no se detiene nunca. Nuestra mente es como una corriente que nos arrastra; nosotros seguimos el curso del agua. Cuando hay fluidez, nos dejamos arrastrar por todo lo que se establece en nuestra consciencia, sin poner resistencia alguna. Seguimos al pie de la letra aquello que nos dicta nuestra mente, sin pensar en las consecuencias de nuestras acciones.

Estamos acostumbrados a funcionar de esta manera; nos hemos programado para que así sea. Solo cuando hay desorden, cuando hay desconcierto, nos detenemos un poco para ver qué está ocurriendo. Entonces, nos damos cuenta de que algo no está funcionando del todo bien. Pensamos que hay que intervenir de alguna manera para buscar soluciones. Por eso, muchas veces se dice que los momentos de crisis son los que más nos ayudan a crecer, a avanzar. Y es que vivir esos momentos conlleva la necesidad de tener que hacer una reflexión profunda del tipo de vida que llevamos, para tratar de buscar alternativas y conseguir solucionar de esta forma nuestros conflictos y dificultades.

14 de octubre de 2020

Nos dejamos conducir la mayoría de las veces por nuestra mente, por la realidad que se construye ahí, en ese lugar. Es un movimiento que no para de alimentarse con materiales extraídos de nuestra memoria: con palabras, imágenes, recuerdos, conceptos. Toda esa información va surgiendo en nuestra mente; podemos observarla en nuestra conversación interior, esa que tenemos con nosotros mismos. Ahí se va impregnando toda esa información, todos esos contenidos que luego nuestra consciencia se encarga de unir en función de la relación que tengan entre ellos. De esta forma, se van creando los pensamientos, que no son más que objetos mentales en continuo movimiento.

En todo este proceso apenas intervenimos, ya que es un movimiento mecánico que funciona así por naturaleza. Lo que sí podemos hacer es observarlo; esto ya es un logro para nosotros, porque podemos sacar muchas conclusiones de lo que veamos dentro de ese espacio donde se forman nuestros pensamientos. Ahí se va componiendo la realidad que creamos dentro de nosotros mismos, y es la que nos va dirigiendo en todo aquello que hacemos: cuando hablamos, cuando nos dirigimos a los demás. Primero se construye dentro de ese espacio aquello que vamos a decir; todo se produce ahí primero, a una gran velocidad. Por eso resulta tan difícil para nosotros cambiar el rumbo de nuestros pensamientos, de todos esos contenidos que se van uniendo unos con otros, de una forma oculta.

Todo lo que se representa y luego tiene un efecto fuera, en aquello que decimos, en nuestras conductas y actitudes, es lo que nos impulsa a actuar de una determinada manera; todo lo que hacemos es el reflejo de lo que llevamos dentro, de todos esos pensamientos que se establecen ahí, en nuestra consciencia. Nuestra vida misma es un reflejo también de nuestra mente, de la clase de información que manejamos, de las representaciones mentales que constantemente se repiten en nuestra consciencia.

Toda esa información la podemos identificar si nos observamos a nosotros mismos; veremos la existencia de todos esos elementos que se establecen en ese lugar. Algunos son importantes y otros son apenas fragmentos sueltos que pasan desapercibidos y desaparecen rápidamente; no duran mucho tiempo en ese espacio. Es un lugar que siempre está ocupado por contenidos, por objetos mentales. Solo nos basta con observar nuestro propio interior para darnos cuenta de todo esto; podemos ver de qué está hecho nuestro mundo interno, por qué pensamos de una determinada manera y por qué siempre estamos dándole vuelta a los mismos pensamientos, a los mismos contenidos mentales.

Y es que nos hemos acostumbrado a vivir de esta forma, determinados por nuestra propia mente, y a no hacer nada para establecer cambios, para funcionar de otra manera, porque entendemos que no lo necesitamos. Solo en momentos de grandes dificultades, donde sentimos que existe desequilibrio, es cuando dirigimos nuestra mirada hacia nosotros mismos, hacia ese lugar donde se producen los pensamientos, para descubrir las causas de nuestra situación, para ver si podemos hacer algo para cambiarla. Solo en esos momentos somos conscientes de que tenemos un mundo dentro, pero no estamos acostumbrados a realizar este ejercicio, a mirar en las profundidades de ese mundo interno.

Es por esto por lo que muchas veces, cuando lo necesitamos, encontramos grandes dificultades, porque no sabemos el camino, no sabemos dónde se encuentra la puerta de entrada. Tan solo sabemos que existe dentro todo un universo interno lleno de pensamientos, de imágenes, de objetos mentales que no paran de girar dentro de un tren interminable de elementos que van surgiendo uno detrás de otro, en un movimiento que nunca se detiene.

15 de octubre de 2020

A veces, nuestra mente se puede contaminar por la clase de contenidos que la ocupan. Si son contenidos negativos o tóxicos, es fácil que en ella se establezca un movimiento negativo que nos puede ir destruyendo por dentro, mientras que nosotros no nos damos cuenta. Y esta tendencia puede ir en aumento a medida que van surgiendo pensamientos negativos muy parecidos a los que ya se han establecido ahí. Todas estas manifestaciones tratan de unirse y van creando una visión negativa de la realidad del mundo que nos rodea.

Para limpiar nuestra mente de todo esto, primero debemos darnos cuenta de lo que está sucediendo en ella, de todos estos contenidos que pueden perjudicarnos. Este sería el primer paso. Lo segundo que debemos hacer es desviar nuestra atención hacia otra clase de pensamientos, hacia otros contenidos distintos que puedan sustituir a los ya existentes. Es la única forma de liberarnos de ellos, sustituyéndolos por otros. Entonces cambiaremos nuestro estado mental y ya dejarán de afectarnos todos esos elementos negativos que muchas veces se instalan ahí sin que nos demos cuenta. Pueden llegar a permanecer largos periodos de tiempo y nos pueden determinar de alguna forma.

Nuestra mente, en ocasiones, necesita un cierto orden, una buena limpieza. Algo que también puede ayudarnos es cambiar nuestras rutinas, nuestros hábitos, aquello que hacemos diariamente. Esto también afecta a la estructura mental que tengamos en cada momento. Todo influye en nuestra mente, por lo que podemos establecer algunos cambios en ella sin necesidad de tener un conocimiento exacto de su funcionamiento.

Hay ciertas estrategias que podemos elegir para detener su influencia y su dominio sobre nosotros. Y es que podemos llegar a tener cierta autonomía sobre ella, siempre y cuando aprendamos a establecer una distancia entre nuestros pensamientos y nuestras acciones. Depende de que estemos atentos y de que seamos conscientes de la tendencia que en cada momento se va estableciendo en ese espacio.

Podemos prever qué conductas vamos a hacer a continuación solo con observar lo que estamos pensando en cada momento. Muchos pensamientos están destinados a conseguir una acción, a que transformemos una idea en una conducta. Esto lo deberíamos saber para conseguir evitar de esta forma muchos comportamientos que al final acabamos ejecutando de una manera mecánica, sin darnos cuenta de las consecuencias que pueden tener para nosotros.

Esto es lo que ocurre con la ejecución de muchos hábitos que tenemos a lo largo del día. No somos conscientes de que muchos de ellos pueden perjudicarnos en nuestro bienestar psíquico si los seguimos manteniendo en el tiempo.

16 de octubre de 2020

Nuestra mente tiene también la capacidad para crear mundos paralelos, donde podemos vivir a gusto sin tener que enfrentarnos a los problemas de la realidad. Pero vivir en ese terreno es peligroso, porque es en el exterior donde tenemos que desarrollar nuestra vida y aquello que somos. Recurrir a nuestro mundo interno es positivo, pero para analizarnos, para conocernos mejor a nosotros mismos, para desarrollar nuestras mejores capacidades. Pero donde tenemos que habitar en realidad es en el mundo que existe a nuestro alrededor, dentro del contexto en el que nos ha tocado vivir.

Es por esto por lo que no debemos estar al margen. Debemos estar en contacto siempre con

nuestro entorno, conocer todas las posibilidades que nos brinda el contexto en que vivimos y las personas con las que nos relacionamos. No podemos vivir internados en un mundo irreal creado solo en el espacio de nuestra propia mente. Puede que en muchos casos sea similar al que existe afuera, pero es fácil que haya muchas diferencias y que ese mundo imaginario nada tenga que ver con el mundo real. Ahí está el peligro, y es lo que debemos tratar de evitar.

Es por esto por lo que debemos establecer siempre una distancia con todo aquello que imaginamos, con muchos pensamientos que se forman ahí en nuestra mente y que van creando una visión de la realidad que muchas veces puede ser muy diferente a la que existe fuera de nosotros. También aquí debemos prestar especial atención para que esto no se produzca. Porque si una estructura de pensamientos que se van uniendo unos con otros comienza a crecer y a extenderse en nuestra consciencia, luego es muy difícil de quitarla de ahí, de sustituirla por otra distinta. Tenemos que prevenir que eso suceda, estando atentos a la clase de pensamientos que tenemos.

No podemos vivir al margen de la realidad, de esa realidad que observamos fuera de nosotros, en la que vive la mayoría de la gente. Si salimos afuera, nos daremos cuenta de ella cuando observemos a los demás, cuando veamos sus comportamientos, sus actitudes y su forma de relacionarse unos con otros. Si vivimos en nuestro propio mundo creado a través del uso de nuestra propia imaginación, permaneceremos estancados, viviremos en el bloqueo constante. No desarrollaremos nuestras mejores cualidades que solo podemos cultivar cuando vivimos en contacto con la realidad y con aquellas personas que nos rodean.

17 de octubre de 2020

Todo lo que hacemos corresponde a lo que hay en nuestra mente. Es un mecanismo tan poderoso que tiene ese efecto sobre nosotros. Aquello que se establece en ese espacio luego marca la dirección que debemos seguir, cómo tenemos que actuar, cómo debemos hablar y comportarnos ante los demás. Por tanto, es interesante que analicemos lo que se produce en ese campo, porque en función de lo que ahí ocurre, así funcionamos.

Lo primero que observamos en nuestra mente es que hay una información muy desorganizada, muy repetitiva. Va cambiando unos contenidos por otros constantemente, es la principal función de este mecanismo. También nos damos cuenta de que tiene un gran poder sobre nosotros, y es que los pensamientos tienen mucha fuerza cuando no están ocultos. Cuando aparecen en nuestra consciencia, es como si tuvieran mucha energía, de tal forma que logran atraparnos durante largos periodos de tiempo. Podemos estar prestando atención solo a un único asunto durante una gran cantidad de días sin apartar de ahí nuestra atención. Y es que en nuestra mente no dejan de nacer contenidos que están relacionados con los que ya existen, y de esta forma vamos fabricándolos, nuestros pensamientos, nuestra visión del mundo, es como una corriente que no tiene fin y que de alguna forma nos va determinando, porque al final acabamos actuando según las características que tengan los pensamientos que en cada momento se encuentren ahí estancados. Esto es un proceso que funciona constantemente y que parece que nunca se interrumpe, que no tiene ninguna pausa a no ser que nosotros lo detengamos.

Cuando somos conscientes de esto que ocurre en nuestra mente y permanecemos en silencio observándonos, entonces sí podemos llegar a conseguir un cierto control sobre todos estos elementos que no paran de ejecutarse en ese espacio. En ese momento sentimos como un alivio, es como si no dependiéramos en ese instante de este mecanismo, nos sentimos de alguna manera libres cuando nos distanciamos, cuando observamos nuestras propias representaciones mentales,

cuando hacemos este ejercicio de dejar pasar cada pensamiento sin intervenir. Es como si nos liberáramos de él, como si dejara de dominarnos. Sentimos como si nosotros tuviéramos el control de nuestra mente.

Esta sería una forma de parar este mecanismo, esta cadena que existe dentro de nosotros, en el espacio de nuestra propia mente, que no deja de producir información. Deberíamos hacer este ejercicio todos los días, aunque dediquemos a ello un breve espacio de tiempo. Nos daremos cuenta de que existe la posibilidad de poder llegar a tener un cierto control sobre nuestra mente y, por tanto, sobre nosotros mismos, sobre todas aquellas cosas que pensamos, sobre aquello que ideamos e imaginamos. Nos daremos cuenta de que aquello que hacemos está en función de lo que en cada momento se repite en nuestra mente. Entenderemos muy bien cuál es el procedimiento que sigue este mecanismo, que es un movimiento que nunca se detiene y que tiende a repetir siempre los mismos contenidos.

18 de octubre de 2020

Todo depende de la clase de representaciones que en cada momento se estén manifestando en nuestra mente. Estas manifestaciones dependerán, a su vez, de la clase de información que tengamos guardada. Si es una información negativa, las representaciones mentales que tengamos también lo serán, por lo que la mayoría de nuestros pensamientos también serán negativos.

Todo ocurre por alguna razón; todo se establece en nuestra mente por alguna causa. Por lo que se hace necesario que vayamos un poco más allá, que profundicemos en las razones por las que pensamos de una determinada manera, por el tipo de lenguaje interno que muchas veces utilizamos. Todo tiene un motivo, tan sólo se trata de que lo descubramos. Si lo conseguimos, llegaremos a un profundo conocimiento de nosotros mismos que nos ayudará en esa transformación personal que muchas veces necesitamos para continuar, para dejar atrás tanta negatividad y muchos conflictos internos que muchas veces nos envuelven durante largos periodos de tiempo, que penetran en lo más profundo de nosotros mismos teniendo un gran efecto sobre nuestras vidas.

La única forma de eliminar ese sufrimiento que muchas veces nos creamos nosotros mismos es a través del conocimiento de todos estos procesos, de este mecanismo, de este movimiento que tiene una causa y un efecto.

Hay muchos aspectos de su funcionamiento que podemos impedir gracias al conocimiento de los principios que rigen este mecanismo. Pero para esto, debemos prestar especial atención a todo esto que se produce en el espacio de nuestra mente. No podemos dejarnos llevar por la inercia ni por todo aquello que se extiende en nuestra consciencia. Es necesario que nos mantengamos atentos para descubrir el origen de nuestras conductas, de nuestra forma de comportarnos. El conocimiento de todo esto nos ayudará a que seamos cada vez más libres, a que no actuemos tan determinados por el funcionamiento de nuestra propia mente.

19 de octubre de 2020

En función de la calidad de los componentes que tengamos en cada momento en nuestra mente, así funcionamos luego en nuestra vida cotidiana, en todo aquello que hacemos, en nuestra manera de relacionarnos con los demás, en nuestra actitud ante la vida. Todo parte primero de ahí, de lo que se produce en ese espacio. Si hay desorden, eso luego también se trasladará a nuestra vida; llevaremos una vida desordenada y nuestros pensamientos, por lo general, no serán

los más adecuados.

Si hay conflicto en el interior de nosotros mismos, por tanto, cuando sentimos que hay confusión, debemos hacer todo lo posible para que esta desaparezca, para que se suspenda, y la mejor manera es dejando pasar todos esos pensamientos negativos que a veces se apoderan de nosotros y que se repiten una y otra vez, porque les prestamos atención, les damos importancia, y hacen mucho ruido en nuestra mente. Pero también es verdad que nosotros lo permitimos; estamos centrados únicamente en ellos, y ese es el error. Debemos echar a un lado aquellas imágenes que pueden romper nuestra armonía, nuestro equilibrio interior, dejarlas pasar hasta cuando dejan de hacerse habituales, hasta cuando dejan de repetirse; entonces surgirán otra clase de contenidos más beneficiosos para nosotros. Esas representaciones serán sustituidas por otras más positivas.

20 de octubre de 2020

Debemos aprender a movernos entre toda la abundancia de información que siempre existe en nuestra mente. Aunque siempre hay una gran cantidad de material que constantemente está en movimiento, podemos hacer el esfuerzo de observar los pensamientos a los que prestamos atención, cuáles son los más relevantes y aquellos que más se repiten con mayor frecuencia. Podemos ver qué características tienen esos contenidos, si son positivos o negativos para nosotros, una vez que se presentan en nuestra consciencia.

Debemos tener en cuenta, sobre todo, aquellos que más se repiten. Si son perjudiciales, al final nos acaban contaminando porque son expresiones que se van extendiendo a lo largo de nuestra mente hasta que lo abarcan todo, mientras que nosotros lo consentimos, entre otras cosas, porque no nos damos cuenta de que estos procesos funcionan así y son difíciles de controlar. Nuestra mente puede ser un territorio oscuro si nosotros lo permitimos. Si dejamos que se apodere de nosotros la confusión, todo esto generará desequilibrio en nosotros, angustia, inquietud. Viviremos como fuera de control. En estos casos, debemos insistir en cambiar esos contenidos que seguramente se han extendido demasiado por nuestra consciencia, lo que seguramente nos estará llevando a realizar comportamientos con los que no estamos muy conformes.

De alguna manera, es por esto por lo que debemos tomar algo de tiempo para detenernos y ver qué podemos hacer, cómo podemos responder a este desafío que nos propone nuestra mente para acabar con su dominio, con su control. Encontraremos dificultades porque no estamos acostumbrados a estar por encima de nuestra mente. No estamos habituados a desviar los pensamientos cuando no nos conviene. Y es que de lo que se trata es de eso, de dejar pasar todos esos contenidos, no dándoles importancia. Entonces, ellos mismos se expulsarán de nuestra propia mente, irán desapareciendo de ahí. Se establecerán otros nuevos elementos en su lugar que irán construyendo una realidad distinta.

21 de octubre de 2020

En algunos casos, cuando los pensamientos van cobrando una mayor intensidad y nos sentimos poseídos por ellos, cuando no podemos controlar nuestras propias conductas y nos vemos repitiendo hábitos que pueden hacernos daño, entonces miramos hacia nosotros mismos, hacia ese espacio donde se producen estos pensamientos, para ver qué es lo que está causando ese malestar en nosotros. Entonces intentamos realizar algunos cambios. Sólo en estos casos

somos conscientes de la influencia que ejerce nuestra mente sobre nosotros.

Sólo podemos cambiar este mecanismo si estamos dispuestos a observarlo, a detenernos, a mirar nuestros propios pensamientos. Si realizamos este ejercicio, podemos llegar a tener un cierto control sobre él. Si logramos establecer una distancia, lograremos sentirnos un poco más libres, menos atados a este mecanismo que no para de funcionar.

No es necesario que esperemos a tener dificultades para detenernos a observar nuestra consciencia. Podemos hacerlo en cualquier momento, a cualquier hora del día. No es necesario que sintamos malestar o una sensación de conflicto interno. Lo podemos hacer en cualquier momento, siempre que encontremos un espacio de tranquilidad y de silencio. Podemos cultivar esta costumbre de mirarnos a nosotros mismos para ver lo que se está produciendo en ese momento en nuestra mente.

Esto nos ayudará a conocernos mejor, a entender por qué hacemos determinadas cosas. Tendremos más facilidades para establecer cambios dentro de nosotros mismos cuando lo necesitemos. Conseguiremos que esas expresiones que se encuentran ahí en ese espacio no nos determinen tanto, no nos condicionen de la forma en que lo hacen. Disminuiremos de alguna manera el efecto que tienen sobre nosotros. Llegar a conseguir todo esto es importante porque hay momentos en los que sentimos confusión, malestar, angustia. Notamos que hay un desequilibrio, que algo no funciona dentro de nosotros. Entonces, tendremos la seguridad de que podemos hacer algo para cambiarlo. Tan solo se trata de conseguir modificar la dirección de nuestra propia mente, la tendencia de nuestros pensamientos. Tan solo se trata de eso, entonces todo cambiará: nuestra actitud ante la vida, todas esas manifestaciones que surgirán a continuación también serán distintas, porque cambiamos la línea de nuestros propios pensamientos.

22 de octubre de 2020

No podemos ignorar los pensamientos que se encuentran reproduciéndose en nuestra mente. Captan nuestra atención sin que nos demos cuenta y luego tienen un efecto sobre nosotros, porque nos conducen a que sintamos una serie de emociones o bien nos llevan a la realización de una conducta. Por tanto, es muy importante lo que aparece en esa extensión, puesto que es lo que nos va marcando la dirección a seguir, es lo que nos va condicionando de alguna forma. Lo que ocurre ahí tiene tanto alcance porque los contenidos que consideramos más importantes se van uniendo con otros semejantes y van formando estructuras de pensamiento.

Es por eso, por lo que en muchas ocasiones no dejamos de pensar en un asunto, y es porque nuestra mente ha producido tal cantidad de elementos relacionados que logra captar prácticamente toda nuestra atención y energía sobre ellos. Esto es lo que explica muchas obsesiones que tenemos, en realidad se constituyen de esta forma. Nos centramos en un solo asunto y no podemos despegarnos de ahí. Nos resultará complicado desviar nuestra atención hacia otros temas distintos.

Nuestra mente, sin que nos demos cuenta, va construyendo una estructura de contenidos relacionados, y esta llega a ser tan grande que al final nos influye a la hora de hacer una lectura de la realidad, influye en nuestro punto de vista y en nuestra manera de entender todo aquello que nos sucede y lo que observamos a nuestro alrededor. Esta estructura tiene un efecto sobre nosotros de tal modo que nos marca la dirección a seguir y los comportamientos que debemos realizar.

Detrás de nuestros propios hábitos, no hay más que una programación que hemos ido creando

nosotros mismos en base a repetir siempre las mismas conductas. Nuestra mente tiende a repetir los mismos contenidos y elementos, es por ello por lo que prácticamente siempre estamos pensando lo mismo y no salimos de ahí, a no ser que surja algo de repente que capte nuestra atención y entonces nos desviemos de ese punto y cambiemos nuestra mirada hacia otro lugar distinto.

Nuestro mecanismo mental es difícil de controlar, por lo que debemos ser pacientes a la hora de establecer cambios en nuestra manera de pensar, en nuestra mentalidad. No podemos modificarlo de un día para otro, se trata de un proceso a largo plazo que requiere constancia por nuestra parte a la hora de centrarnos en otra clase de contenidos distintos a los habituales. Entonces, sí que notaremos que comienzan a ocurrir ciertos cambios en nuestra forma de ver las cosas, de entender la realidad y a nosotros mismos.

La información que maneja nuestra mente no está ordenada. La mayoría de las veces, somos nosotros, en esos momentos de conciencia, los que debemos ordenar un poco ese espacio. Somos los que tenemos que decidir qué es lo importante, qué contenidos son prioritarios para nosotros, en función de las circunstancias en las que nos encontremos en cada momento.

23 de octubre de 2020

Debemos disminuir de alguna forma el efecto que tiene nuestra mente. Es la única manera de darle solución a nuestros propios conflictos internos. Se trata de poner un poco de orden dentro de nosotros para que la negatividad no se extienda en nuestra consciencia.

Debemos deshacer todos esos pensamientos negativos que muchas veces se apoderan de nosotros, provocando grandes cambios en nuestro estado de ánimo. Debemos tratar de quitarlos de ahí para evitar que se extiendan, que vayan en aumento.

El movimiento mental funciona de esta forma, es por esto por lo que llega a dominarnos con tanta facilidad. No podemos liberarnos de él por un momento, pero sí podemos observarlo y realizar un cierto control, sobre todo en esos momentos en los que sentimos que dentro de nosotros existe confusión, en esos instantes en los que nos damos cuenta de que no existe un equilibrio o simplemente cuando encontramos que no estamos a gusto con nosotros mismos. Cuando no nos sentimos satisfechos con lo que hacemos, en esos momentos, sentimos que tenemos que hacer algo, y lo mejor que podemos hacer es tratar de abandonar aquellos pensamientos que nos están provocando algún tipo de daño.

Y es que nuestra mente puede llenarse con facilidad de una gran cantidad de contenidos tóxicos que pueden producir todos estos efectos sobre nosotros, pueden llegar a agotarnos mentalmente. Esto es lo que sucede cuando muchas veces nos sentimos cansados de estar repitiendo siempre las mismas cosas en nuestra cabeza. Son elementos que se apoderan de nosotros y que no podemos sacarlos de ahí con facilidad porque están muy arraigados. De tanto repetirse, han creado una estructura lo suficientemente fuerte como para que encontremos una gran dificultad para deshacernos de ellos. No podemos arrancarlos tan fácilmente de ahí, pero podemos interrumpir esa cadena, ese círculo vicioso.

Si somos conscientes de este movimiento y de los elementos que hay en él, podemos llegar a un cierto control en poco tiempo. De esta forma, podemos conseguir que no tenga tanto efecto sobre nosotros, sobre aquello que hacemos, en nuestra forma de pensar.

Todo está relacionado con este movimiento. Podemos hacer un esfuerzo para separarnos de todos esos pensamientos, para limpiar un poco nuestra mente, para que comiencen a surgir otros nuevos pensamientos que tengan un efecto más favorable. Podemos transformarnos a nosotros

misimos. De esta forma, si conseguimos establecer un cierto orden en todos estos procesos mentales, podemos disolver muchos contenidos negativos que nos hacen perder bastante tiempo y energía a lo largo del día.

24 de octubre de 2020

Si es necesario, podemos tomar medidas. Podemos buscar soluciones y utilizar estrategias para poner un poco de orden en nuestra mente, aunque a primera vista nos resulte difícil porque es un mecanismo complicado y no es tan sencillo llegar a un control sobre él. Estamos destinados a funcionar de una forma mecánica e inconsciente la mayor parte del tiempo. Ser conscientes nos cuesta más trabajo, y es por esto por lo que debemos hacer un pequeño esfuerzo para distanciarnos de todo ese ruido que muchas veces existe en nuestra mente.

Si logramos establecer esa distancia para observar todos esos procesos, nos daremos cuenta de que nuestra mente trata de dirigirnos con todas esas representaciones que aparecen en nuestra consciencia. Trata de transportarnos a otra realidad, a la realidad que se crea dentro de nosotros. Si prestamos atención a todo esto que se produce ahí, es muy fácil que nos dejemos llevar por la corriente de nuestros propios pensamientos, por la dirección que tomen.

Debemos ser conscientes de que este mecanismo siempre nos trata de gobernar utilizando contenidos que son importantes para nosotros, que tienen que ver con experiencias del pasado, con hechos que fueron significativos y que nos afectaron de alguna forma. Todo ese contenido lo rescata de nuestra memoria y lo trae a nuestra mente. Esto nos llama la atención porque son elementos importantes, y entonces capta todo nuestro interés de tal forma que logra encerrarnos en ese pequeño mundo que se crea en ese lugar, de tal forma que no podemos salir de ahí.

Nuestra mente es un terreno donde hay una gran actividad, y si formamos parte de ella, entramos dentro de una cadena interminable que va girando sobre sí misma, repitiendo casi siempre los mismos contenidos. Entramos dentro de una especie de rueda que va girando sobre sí misma y que nunca se detiene, y de la cual es muy difícil salir, a no ser que se produzca un hecho novedoso, algo significativo para nosotros que capte nuestra atención. Entonces podemos librarnos de ese círculo vicioso fijándonos en otra clase de contenidos. Es la única manera de liberarnos de su poder, de todos esos procesos que funcionan ahí de una forma inconsciente, sin que nos demos cuenta del efecto que tienen para nosotros.

25 de octubre de 2020

Nuestra mente siempre tiene una intención, a veces oculta; no la podemos ver muy bien, pero siempre trata de establecer la dirección a seguir. Da igual la situación en la que nos encontremos; lo importante es lo que estemos pensando en ese momento. Eso es lo que nos va a conducir, lo que nos va a hacer funcionar; lo que se encuentre en ese momento en nuestra cabeza. Ahí es donde se producen las decisiones. Dependemos de esta herramienta para conducirnos por el mundo; por eso, es tan importante este mecanismo.

Utiliza sus propias reglas. Es un movimiento difícil de controlar, de analizar, pero con un poco de voluntad por nuestra parte, podemos conocerlo un poco mejor. Aunque sea complicado adentrarnos en este espacio porque no estamos acostumbrados, lo normal es que nos dejemos llevar y que no intervengamos. Para nosotros, es más fácil vivir así, detenernos a pensar y analizar lo que tenemos en nuestra mente es una forma de complicarnos la vida. Nos dejamos llevar sin más por todo eso que se representa en ese espacio que es nuestra consciencia. A no ser

que nos encontremos en una situación de dificultad, de conflicto, donde sintamos que algo no funciona dentro de nosotros; entonces, sí que estamos dispuestos a ver qué ocurre en ese lugar donde todo funciona muy rápido y de manera mecánica. De ahí la dificultad para llevar a cabo un control sobre todas esas manifestaciones que surgen ahí. Cuando notamos que algo nos altera, buscamos los motivos que puede haber detrás. Esto nos ayuda a conocernos un poco mejor.

Debemos tener en cuenta que nuestros pensamientos se van formando ahí, sin que seamos muy conscientes de ese proceso. Luego se van integrando en una estructura mental que ya tenemos y que vamos alimentando poco a poco con cada información que vamos incorporando. Esta estructura puede hacerse muy fuerte dentro de nosotros, hasta el punto de que no la podemos sustituir por otra. Cada día nos acostumbramos a una manera de pensar, y esa es la que seguimos, aunque en ciertos momentos nos perjudique. Esta estructura se va transformando a lo largo del tiempo. Nos ayuda a entender la realidad que nos rodea, a interpretar las cosas que nos suceden.

Muchas representaciones mentales que surgen en ese espacio están relacionadas con esa estructura, puesto que trata de añadir información para irse completando, aunque a veces la información está desordenada y puede llevarnos a la confusión, creando conflictos dentro de nosotros.

Es difícil saber cómo se organiza esa información en ese mundo interno que todos tenemos, pero sí podemos llegar a saber si un pensamiento es negativo o no, si nos puede perjudicar pensar de esa determinada manera en un momento concreto. Eso sí lo podemos llegar a saber. De tal forma que, si somos conscientes de esto, podemos cambiar nuestro foco de atención hacia otros contenidos, hacia otros pensamientos más positivos en ese momento que nos puedan beneficiar un poco más.

Podemos, de esta forma, ajustar nuestra manera de pensar, poner límites a ciertos pensamientos, darnos cuenta cuándo un razonamiento es beneficioso o no para nosotros. Esto podemos conseguirlo a través de la observación de ese espacio, analizando nuestros propios juicios y todas esas interpretaciones que hacemos de la realidad. Muchas de ellas equivocadas, ya que nos llevan a una serie de conclusiones que luego no tienen nada que ver con la realidad, con el mundo que nos rodea.

Y es que muchas veces nos equivocamos a la hora de interpretar el mundo, todo aquello que nos sucede, a la hora de valorar nuestras propias experiencias. Podemos cometer errores porque de alguna manera manipulamos toda esa información que nos llega, porque tratamos de adaptarla a lo que a nosotros nos gustaría que sucediera, a la realidad interna que nos hemos creado, que es una realidad que elaboramos para que suceda sólo aquello que nos interesa.

El problema es que ese mundo que nos creamos dentro de nosotros sólo existe ahí, de tal forma que muchos hechos sólo suceden en el espacio de nuestra propia imaginación y no en la realidad. Esta es una cualidad que tiene nuestra propia mente; tiene esa capacidad para crear mundos a nuestra medida, pero sólo dentro de nosotros mismos.

26 de octubre de 2020

De alguna forma, todo depende de la importancia que le demos a determinados contenidos. Si para nosotros son significativos, estos tratarán de extenderse y repetirse una y otra vez. Donde debemos fijarnos es en esos pensamientos que son los más habituales, son los que al final se acaban estableciendo en nuestra consciencia durante largos periodos de tiempo, y al final son los que tienen mayor influencia sobre nosotros.

Es así como funciona nuestro movimiento mental, es muy repetitivo y trata de usar siempre los mismos pensamientos de una manera u otra. Ahí es donde radica su gran influencia, el gran poder que ejerce sobre nosotros. Son procesos que cobran fuerza si les prestamos atención. Si estamos pendientes de otras cosas, nuestros pensamientos dejan de tener fuerza y se van desvaneciendo, van desapareciendo literalmente de nuestra consciencia. Todo está en función de la importancia que les prestemos. Es un buen método para destruir todo aquello que no nos valga, todos esos contenidos que pueden ir creando una realidad negativa dentro de nosotros, que pueden ir sembrando el desconcierto y todos esos conflictos mentales que muchas veces padecemos.

Todo depende de dónde pongamos nuestro foco de atención. Si dedicamos demasiado tiempo a ciertos pensamientos, estos irán cobrando cada vez más fuerza, de tal manera que se acabarán asentando en ese lugar, en ese espacio, por grandes periodos de tiempo. De esta forma, estamos obligados a establecer cambios en este mecanismo para que esos contenidos al final no se acaben ejecutando. Debemos eliminarlos, ya que su influencia sobre nosotros es excesiva en muchos momentos, porque son elementos a los que hemos dado demasiada importancia por algún motivo.

En realidad, muchas de esas representaciones mentales no nos sirven para nada, no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos en la vida. Muchos pensamientos, en realidad, lo único que consiguen es que perdamos nuestra energía y nuestro tiempo, ya que nos obligan a ejecutar una serie de conductas que desarrollamos fuera, en el contexto en el que vivimos.

Muchos de esos comportamientos, en realidad, no nos aportan nada. Simplemente los ejecutamos porque en estos casos estamos determinados por aquello que se representa en nuestra mente, por lo que sentimos una necesidad de transformar todos esos pensamientos en acciones, porque hay ciertos contenidos que en ese momento se han hecho con el dominio de ese espacio, tratando de establecer la dirección que debemos seguir, los comportamientos que debemos tener.

Esto es importante que lo sepamos si realmente estamos interesados en realizar cambios dentro de nosotros mismos. Donde debemos mirar en primer lugar es en ese espacio donde se produce este movimiento de la mente, donde se dan todos estos procesos y operaciones, que son los que nos van marcando el camino a seguir, los comportamientos que debemos tener.

27 de octubre de 2020

Este mecanismo tiene un gran poder sobre nosotros, de tal manera que va condicionando todo lo que hacemos, aquello que pensamos. En realidad, en nuestra mente es donde se fabrican los pensamientos y la dirección que deben tomar nuestras acciones. Siempre debemos mirar ahí, porque ahí está el origen de lo que somos y de todo aquello que acabamos haciendo. Por tanto, es interesante siempre que podamos establecer una distancia entre nosotros y este mecanismo que funciona de una forma automática y que nos marca la línea a seguir.

Dentro de nuestra mente se compone todo, incluso hasta nuestra propia personalidad. Ahí es donde se establece lo que debemos decir, cómo nos debemos comportar cuando nos relacionamos con los demás, qué actitud debemos tomar ante la vida en momentos concretos o cómo podemos hacer frente a circunstancias adversas cuando estas se presentan. Todo parte de ahí, por eso es importante analizar este sistema, ser conscientes de lo que ahí ocurre.

La calidad de nuestros pensamientos influye en nuestra calidad de vida. Si son contenidos negativos y tóxicos, todo esto luego tendrá un efecto en nosotros; nuestra mente se llenará de negatividad y esto se trasladará a todo aquello que hagamos, se verá reflejado en nuestras

conductas y en aquello que dejamos de hacer porque estamos influidos por esa corriente de pensamiento perjudicial que muchas veces se establece ahí en nuestra mente sin que nos demos cuenta.

Si observamos, podemos adivinar esa tendencia, esa dirección que muchas veces toma nuestra consciencia, y podemos encontrar la habilidad para disolver esos contenidos, para enfocarnos en otra clase de pensamientos muy distintos que nos permitan cambiar la dirección de nuestros comportamientos y de nuestra forma de entender el mundo.

Esto es posible siempre y cuando realicemos este ejercicio, a través del cual podemos establecer cambios dentro de nosotros mismos, en nuestros pensamientos, en todo ese conjunto de contenidos que se van estableciendo ahí en nuestra consciencia y que se van extendiendo a lo largo de nuestra mente sin que nos demos cuenta. Los pensamientos son como una semilla que se planta y que va creciendo sin que nos enteremos; solamente somos conscientes cuando comienza a brotar con mucha fuerza y se hace grande, y ya no la podemos quitar de ahí, aunque queramos, aunque nos esté perjudicando. La actividad que hay en nuestra mente es muy difícil de controlar porque es constante y maneja una gran cantidad de información. Es muy difícil detener esa rueda, ese círculo vicioso que muchas veces se establece ahí.

Si observamos y analizamos un poco todo este mecanismo, entenderemos muchas formas de comportarnos que hemos tenido a lo largo de nuestra vida, llegaremos a interpretar todo aquello que nos ha ocurrido, nos comprenderemos mucho mejor a nosotros mismos, llegaremos a un mayor conocimiento de lo que somos y de todo aquello que todavía podemos llegar a ser en el futuro.

28 de octubre de 2020

Tan solo debemos entrar en contacto con todo eso que se propaga en nuestra mente, que no son más que objetos mentales, contenidos, imágenes, fragmentos que van creando pensamientos, ideas que vamos aplicando en nuestra vida poco a poco y que se van modificando con el tiempo en función de los resultados que vamos obteniendo en cada una de las experiencias que vivimos. Todas esas manifestaciones que observamos en nuestra mente también se van modificando con el tiempo, digamos que se van perfeccionando.

Nuestra mente va desechando lo que es inútil y se va quedando con lo que consideramos importante, aunque no todo tenga una utilidad para nosotros; siempre vamos conservando la información que es más significativa, y a partir de ahí, vamos creando nuestro conocimiento de las cosas, nuestra idea del mundo, nuestros puntos de vista. A partir de toda esta información, cultivamos una manera de ser y de estar en el mundo; dependemos, por tanto, de esa información.

Si está equivocada o no nos beneficia, esto luego tendrá un efecto sobre nosotros negativo; nuestras decisiones no serán las correctas, iremos por un mal camino, por así decirlo, hasta que nos demos cuenta de que algo no está funcionando del todo bien. Entonces, trataremos de buscar alguna solución, dirigiremos la mirada hacia nosotros mismos para saber qué está ocurriendo en nuestra manera de pensar; entenderemos que seguramente ahí estará el origen de la dificultad que en ese momento estemos experimentando.

Nuestro sistema mental nos ayudará a buscar alguna solución cada vez que tengamos un conflicto que no sepamos resolver. A veces, la solución que nos ofrece es la más adecuada, pero no siempre ocurre así. Podemos errar muchas veces pensando que una acción concreta nos puede ayudar a resolver un problema; no siempre sucede eso. Podemos estar aumentando esa dificultad

sin darnos cuenta, aunque tengamos la voluntad de salir de ella.

No siempre nuestra mente nos da las mejores opciones, las mejores soluciones; muchas veces podemos equivocarnos en la ejecución de las alternativas que nos ofrece. Y es que a veces nos cuesta trabajo llegar a una comprensión completa de la realidad del mundo en que vivimos, y podemos cometer errores a la hora de interpretar la realidad.

Esto nos lleva al error en el resto de cosas que hacemos; por ejemplo, cuando buscamos soluciones a nuestros problemas, a un conflicto, una dificultad se puede ir multiplicando dentro de nosotros si no damos con la solución correcta, si repetimos siempre una misma conducta que no nos sirve para salir de esa situación, de ese estado de confusión.

Cuando sentimos que siempre estamos en el mismo lugar, debemos ser conscientes de que en ese momento tenemos que empezar a hacer cosas diferentes; si siempre hacemos lo mismo, siempre estaremos en el mismo lugar, es como un círculo vicioso del que debemos tratar de salir lo antes posible.

Nuestro destino no puede ser estar siempre dando vueltas sobre el mismo círculo; tenemos todo un mundo lleno de posibilidades dentro de nosotros que nos pueden llevar a que actuemos de otra manera, a considerar otras alternativas. Para llegar a utilizar nuestra mente de esta forma, debemos acostumbrarnos a investigar un poco dentro de nosotros mismos, en ese espacio donde todo tiene su origen. Dentro de nuestra propia mente, todo es posible.

29 de octubre de 2020

Está claro que en nuestra mente se necesita un orden. No podemos depender de todos esos pensamientos que surgen repentinamente y que, de alguna manera, nos van determinando. Debemos ejercer un mayor control sobre nosotros mismos si queremos eliminar muchos conflictos internos que se forman dentro de ese espacio y que, en muchas ocasiones, nos hacen actuar de una forma equivocada. Aunque nos cueste un gran trabajo conseguirlo, debemos intentar romper las reglas de nuestra propia mente, intentando ir un poco más allá.

Todo lo que se crea en nuestra consciencia tiene un gran efecto sobre nosotros. Es por eso por lo que debemos tener la voluntad de conseguir un cierto control sobre todos esos contenidos que muchas veces tratan de desviarnos de lo que debería ser nuestro verdadero propósito. Tenemos que ser conscientes de que muchas veces andamos perdidos porque nos dejamos dominar por la influencia de todos estos procesos internos que, en muchas ocasiones, desordenan nuestras ideas de tal forma que disparan muchos impulsos que se encuentran ahí escondidos, de tal forma que al final acabamos realizando un gran número de acciones y conductas que no son beneficiosas para nosotros.

Esto hace que con frecuencia potenciemos hábitos que en realidad son negativos para nuestros propios intereses. Lo hacemos casi sin darnos cuenta porque todos estos procesos mentales nos obligan a actuar de una forma mecánica y repetitiva. Tienen un extraordinario poder sobre nosotros. Es por ello por lo que es necesario que establezcamos un cierto orden dentro de este mecanismo. No podemos dejarnos llevar siempre por aquello que vaya proponiendo nuestra mente a cada paso.

El conocimiento de todos estos procesos es importante y puede ayudarnos a conseguir un cierto control sobre ellos. Con el tiempo podemos ver resultados. Tan solo debemos tratar de ejercer un cierto control sobre este mecanismo, detectar todos esos contenidos, pensamientos, imágenes que puedan influirnos negativamente. Debemos tratar de desprendernos de ellos.

La mejor manera de hacerlo es dejarlos pasar, poniendo el foco de atención sobre esta clase de

elementos, no darles la importancia que muchas veces damos a todas esas representaciones negativas y tóxicas que se encuentran en nuestra consciencia. Es a partir de ahí, llevando a cabo estas acciones, como podemos realizar cambios y llevar a cabo nuestra propia transformación personal.

Solo con empezar a observar nuestros propios pensamientos, podemos sentir que algo empieza a cambiar dentro de nosotros. Comenzamos a ver las cosas con una mayor claridad al mismo tiempo que detectamos que muchos pensamientos negativos dejan de ampliarse, de repetirse. Esta sería la mejor manera de llevar a cabo un cierto control sobre este mecanismo, sobre nuestra propia mente.

Podemos de esta forma conseguir algunos resultados importantes. Esto puede ayudarnos a frenar esa gran influencia que tienen todos estos procesos mentales sobre nosotros. En la mayoría de las ocasiones, nuestro desconcierto interno, nuestros conflictos, vienen propiciados por nuestra forma de pensar, por los contenidos que en ese momento se hallan en nuestra mente. Si hacemos un recorrido sobre todos ellos, nos daremos cuenta de que ciertamente esos elementos son los que en realidad están propiciando nuestro propio sufrimiento. Por lo que debemos hacer algo para tratar de cambiarlos, para conseguir que no tengan tanta influencia sobre nosotros, pero para ello antes debemos descubrir cómo funciona este mecanismo.

30 de octubre de 2020

Nuestra mente es un territorio por explorar. Hay momentos en los que existe un gran desorden; son esos instantes en los que sentimos confusión, cuando percibimos que hay conflicto dentro de nosotros, cuando nos sentimos alterados por algún motivo, cuando vemos que no hay equilibrio interno, cuando no estamos en calma. Todas estas sensaciones vienen propiciadas por los contenidos que en cada momento tenemos ahí, en ese espacio. Es donde debemos fijar nuestra mirada, en esas representaciones mentales que se esconden en lo más profundo de nuestra consciencia. Ahí es donde debemos poner nuestro foco de atención, porque ahí es donde todo se origina. Dependemos de los elementos que en ese momento se encuentren ahí, a los cuales estamos prestando atención y dando importancia. De ahí se deriva todo lo demás, todo lo que sucede a continuación.

Nuestras representaciones mentales son las que contribuyen a que existan dentro de nosotros conflictos internos. Siendo conscientes de que esto es así, podemos intentar establecer un cierto orden en nuestros pensamientos, tratando de no dar excesiva importancia a ciertos contenidos que pueden perjudicarnos, que no nos benefician para nada y que son, en realidad, los que nos llevan a ese desequilibrio que muchas veces sentimos y observamos dentro de nosotros mismos.

En ese movimiento que se produce en ese espacio está el principio de todo. Debemos tener en cuenta que esto es así, por lo que no podemos dejarnos llevar por todos esos contenidos negativos que constantemente están alimentando nuestra consciencia. No podemos aferrarnos a ellos; todo lo contrario, tenemos que hacer un esfuerzo para no darles importancia, para no poner el foco de atención en ellos, para dejarlos pasar. Es la única manera de que no tengan un efecto sobre nosotros, de que no tengan tanta influencia y de que al final no acabemos ejecutando conductas contrarias a lo que realmente nos gustaría hacer.

Es la mejor manera de establecer ese equilibrio interno que nos lleva a sentir ese bienestar mental que muchas veces necesitamos para aclararnos un poco y salir de muchas dificultades que nos encontramos cada día en nuestra relación con el entorno y con nosotros mismos. No podemos vivir solo en la superficie; debemos acostumbrarnos a ir un poco más allá para

entendernos mejor a nosotros mismos, para saber qué es lo que hay detrás de nuestras conductas y actitudes.

Siempre hay una causa detrás; todo tiene un origen, todo está en función de este mecanismo y su funcionamiento. Es por esto por lo que es tan importante que nos fijemos en él, que lo conozcamos, que lo analicemos. Es la única forma de establecer cambios dentro de nosotros, en esos momentos en los que lo necesitamos, en esos momentos donde sentimos que hay oscuridad y que nada funciona. Es ahí cuando tenemos que hacer este ejercicio de mirar hacia nosotros mismos para ver qué está ocurriendo en lo más profundo de nuestra mente, porque seguramente ahí está el origen. Tan solo se trata de analizarnos un poco para conocernos mejor.

1 de noviembre de 2020

Nuestra mente es una máquina que constantemente está fabricando ideas y contenidos. Cuando estos se vuelven repetitivos, al final nos acaban determinando, marcando la línea a seguir, la dirección que deben tomar nuestros comportamientos. Cuando se combinan muchos contenidos semejantes, se acaba construyendo un conjunto de pensamientos que se extienden por toda nuestra consciencia, formando así una montaña de pensamientos que van en la misma dirección y que cubren nuestra mente. Al final, acabamos funcionando de tal manera que seguimos la dirección que esos pensamientos establecen, convirtiéndose en nuestra forma de actuar habitualmente.

Pero si observamos esa galería interior de pensamientos, que es nuestra consciencia, podremos ver todos esos contenidos que la integran y cómo se van elaborando nuestras ideas y nuestra manera de ver el mundo y la realidad que nos rodea. En ese momento, podemos conseguir tener un cierto dominio sobre ese lugar, sobre nuestra propia mente, ya que gracias a la observación somos conscientes de esos procesos que están teniendo lugar en ese espacio.

Si hacemos este ejercicio, podemos llegar a limpiar ese lugar de contenidos negativos o que no sean beneficiosos para nosotros. Podemos cambiar, de alguna forma, la dirección de nuestros propios pensamientos si prestamos atención a otra clase de elementos. Entonces, nuestra mente encontrará la manera de cambiar la tendencia, la dirección de todas esas representaciones mentales que en ese momento están ocupando nuestra consciencia.

Es como si se estableciera un nuevo orden en nuestra mente; los pensamientos habituales dejan de habitar para dar paso a otros nuevos, a otros distintos que van ocupando ese lugar, todo porque nosotros hemos intervenido al ser conscientes de esas manifestaciones que se están produciendo en nuestra consciencia.

Los pensamientos son los ingredientes de nuestra mente, y si los observamos, podemos mezclarlos a nuestro gusto, realizar numerosas combinaciones entre unos contenidos y otros, de tal manera que obtendremos resultados distintos cada vez que hagamos este ejercicio; podemos llegar a conclusiones diferentes, si cambiamos el orden de esos pensamientos y las relaciones que tienen entre ellos.

Es por esto por lo que en ocasiones podemos cambiar nuestra forma de pensar sobre un tema determinado, y es porque dentro de nosotros podemos manejar toda esa información de una forma distinta cada vez. Pero para esto, tenemos que coger las riendas de nuestra propia mente; no podemos dejarnos llevar por todo lo que experimentamos en ese espacio, si es que verdaderamente queremos establecer un nuevo orden en nuestra consciencia.

2 de noviembre de 2020

Todo se origina en nuestra mente. Primero, nosotros tan sólo nos limitamos a obedecer ese movimiento. Todo lo que ocurre en ese lugar es interesante, porque va marcando las pautas de lo que somos, de lo que acabamos haciendo. Por eso debemos conocer un poco sus propiedades, su manera de funcionar, las clases de representaciones mentales que tenemos. Es importante que sepamos por qué, en ocasiones, surgen tantos pensamientos negativos, tóxicos, que no tienen ninguna utilidad y que no nos benefician para nada.

Todo esto es importante que lo sepamos, porque esos contenidos y esas representaciones mentales se extienden a lo largo de toda nuestra consciencia y se apoderan de nosotros, de tal forma que llegan a dominarnos por completo. Debemos tener una voluntad muy fuerte y un gran conocimiento de nosotros mismos para llegar a dominar estos procesos, para llegar a un control de nuestra propia mente. Debemos hacer un gran esfuerzo, porque este mecanismo está acostumbrado a funcionar de esta manera. Si queremos conseguir cambios, debemos esforzarnos, no se producen sin que hagamos nada.

Lo primero que debemos saber es que todo tiene una causa, una razón de ser, un origen. Si nuestra mente está llena de negatividad, será por algo, por alguna razón, y debemos buscarla dentro de nosotros, porque es ahí donde habita. Casi con toda seguridad, estará en nuestra mente, en la manera como organizamos los contenidos mentales, estará en las conclusiones que sacamos en nuestra consciencia cuando juntamos una serie de pensamientos.

Nuestra negatividad primero se transmite ahí y luego tiene un efecto fuera, en toda nuestra vida, en todo aquello que hacemos. Se va extendiendo sin que nos demos cuenta, pero primero se establece en nuestra mente. Es ahí donde se constituye, usa toda la información de la que dispone, y si no tiene suficiente, trata de extraerla de aquella que se encuentra almacenada en nuestra memoria. Intenta rescatarla y traerla a la consciencia, porque aquellos pensamientos que más se repiten atraen a otros pensamientos semejantes, para tratar de extenderse a lo largo de nuestra mente, para ir logrando una mayor fuerza.

3 de noviembre de 2020

Muchas dificultades nos las creamos nosotros mismos sin darnos cuenta, a través de nuestro mecanismo mental, mediante algunos pensamientos que permitimos que se extiendan a lo largo de nuestra mente y que van modificando nuestra visión de las cosas, de tal forma que crean una realidad que, al final, acaba siendo un problema para nosotros. Algunas veces podemos resolverlo, pero en otras ocasiones no encontramos ninguna facilidad para hallar una salida a todo eso que hemos articulado previamente en ese espacio.

Y es que muchos contenidos mentales nos obligan a entender la vida de una determinada manera, van componiendo dentro de nosotros una realidad que puede crearnos dificultades. Esto suele ocurrir cuando esa realidad inventada por nosotros mismos no se corresponde con la que existe afuera, en el contexto donde vivimos. Entonces sentimos que algo no cuadra, que aquello que pensamos no se corresponde luego con lo que acaba sucediendo en la vida real. Es cuando sobreviene sobre nosotros esa sensación de frustración que muchas veces produce tanta confusión y sufrimiento.

No damos la importancia que tienen a ciertos contenidos mentales y muchas veces sucede que algunos pensamientos se van uniendo con otros semejantes, y entonces te atrapan, atraen tu atención y te llevan a un estado en el que sólo existe esa clase de contenidos. Sólo te limitas a observar esos pensamientos hasta el punto de que acaban dominándote, se apoderan de ti,

llegando a controlar incluso tus propios comportamientos.

Al final, acabas actuando según esos contenidos que se han establecido en tu mente porque les has otorgado importancia por algún motivo. Sin embargo, no te das cuenta en ese momento de que pueden ser perjudiciales. Por eso es aconsejable prestar atención a todo aquello que se expande en ese espacio.

Existen muchos contenidos que se repiten con frecuencia, de tal forma que no dejan de expresarse en nuestra consciencia y se van acumulando hasta que, al final, nos determinan, nos condicionan. Está claro que los pensamientos están detrás de nuestras acciones, de nuestros comportamientos, de nuestra actitud ante la vida. Interactuamos con el mundo gracias a nuestros pensamientos, que van construyendo nuestra visión de la realidad, que a veces puede ser acertada y en otros casos puede estar equivocada. En realidad, esto es lo que nos va marcando, lo que nos va determinando y conduciendo por un camino concreto.

Nosotros tenemos la suficiente voluntad y las capacidades necesarias como para llegar a un cierto control sobre este mecanismo. Podemos dejar de pensar en un asunto determinado y pasar a otro distinto. Podemos, a través del uso de nuestra voluntad, decidir realizar una acción o no. Si aprendemos a detenernos y darnos una pausa antes de actuar, podemos evitar que este mecanismo automático nos conduzca, ya que en ese momento podemos variar la dirección. Podemos introducir una nueva acción para variar la trayectoria, podemos salirnos del camino cuando queramos, crear otros nuevos caminos si así lo deseamos. Todo depende del control que podamos ejercer sobre este sistema. Podemos interrumpirlo si nos fijamos en otros contenidos, lo que dará lugar a nuevos pensamientos que comenzarán a surgir en nuestra mente.

4 de noviembre de 2020

Aquello que se divulga en nuestra mente tiene una gran influencia sobre nosotros. Si en algunos momentos estamos demasiado preocupados por algún asunto, esto se debe a la actividad que, en ese instante, sobresale en nuestra mente. Seguramente, en ese momento, predominan pensamientos que nos llevan a la preocupación, a prestar interés sobre un asunto concreto que crea conflicto dentro de nosotros.

Todo lo que sucede en ese espacio tiene un efecto de una manera o de otra. De alguna forma, nos determina. Por tanto, es importante que tengamos en cuenta los contenidos a los que prestamos atención. Aquellos que ocupan nuestro mayor interés son los que, al final, nos acaban condicionando de alguna forma. Esos contenidos hacen que se disparen otros relacionados, y entonces van ocupando una mayor extensión dentro de todo lo que es la superficie de nuestra mente. Todos esos contenidos van produciendo otros nuevos, porque se van uniendo unos con otros hasta que, al final, nos acaban gobernando. Son los que, de alguna forma, determinan la dirección por la que debemos seguir.

Es por esto, por lo que es importante todo lo que ocurre en ese lugar. Cada pensamiento nuevo que se introduce tiene una gran importancia, ya que, de alguna forma, nos puede alterar. Si es un pensamiento negativo, puede crearnos conflicto y confusión, y esto puede afectar al resto de contenidos que se encuentren en ese momento ahí. Todo, de alguna forma, está conectado, y un contenido puede influir en el resto, de tal forma que puede cambiar la dirección de nuestros propios pensamientos.

Todo esto tiene un efecto, ya que al final, acabamos actuando determinados por esos pensamientos que se apoderan de nuestro espacio mental. Por tanto, todas esas representaciones mentales que constantemente van apareciendo en nuestra consciencia tienen una gran influencia.

Es por esto, por lo que debemos estar atentos a esos contenidos que se manifiestan en ese espacio.

Si queremos mantener un control de la situación y de nosotros mismos, debemos empezar primero por ahí, por esos elementos que se van colocando en nuestra mente poco a poco y se van extendiendo, sin que muchas veces seamos conscientes de ello. Esos contenidos son los que nos van proponiendo lo que tenemos que hacer en cada momento. Muchas veces nos dejamos llevar por ellos y actuamos de una forma mecánica, sin ser conscientes de las consecuencias que conlleva realizar una acción determinada.

Es por eso, por lo que en ocasiones nos sentimos desorientados, cuando no sabemos muy bien cómo actuar, qué decisión tomar, porque la mente nos dicta que hagamos una cosa y nosotros, si somos un poco conscientes y vemos más allá y analizamos un poco las consecuencias, podemos pensar otra cosa distinta. Entonces, encontramos que existe una gran contradicción dentro de nosotros, que es lo que en realidad nos lleva al conflicto.

Todo esto es frecuente que ocurra en nuestra mente, ya que es un movimiento que maneja una gran cantidad de información y, en ocasiones, puede llevarnos a la confusión, porque de alguna forma no disponemos del tiempo suficiente como para poder ordenar todos esos contenidos que se van acumulando en ese espacio.

5 de noviembre de 2020

Todo depende de la forma como se asocien esos elementos, como se una un pensamiento con otro. Es así como se va componiendo nuestra realidad interna, todo ese mundo interior que permanece ahí escondido y que no todo el mundo sabe que existe. Es por esto por lo que es necesario que tengamos una cierta curiosidad por descubrirlo, para saber cómo funciona y ser conscientes de la influencia que tiene sobre nosotros.

Es un mundo tan inmenso que no tiene límites, que constantemente está en movimiento, siempre con una gran actividad. Es un lugar donde se va dando forma a nuestros pensamientos. Nuestra mente es ese mecanismo que nos ilumina en cada paso que damos, para que sigamos en una dirección concreta y no nos desviemos. Nosotros seguimos sus instrucciones sin ir más allá, sin pensar en las consecuencias que pueda tener para nosotros continuar por esa dirección. Nuestra mente es la que nos guía, la que determina nuestras acciones y nuestras actitudes. Nosotros depositamos nuestra confianza en ella y nos dejamos llevar porque siempre es lo más cómodo.

Si nos detenemos a analizar lo que estamos haciendo, para nosotros implica un esfuerzo que no siempre estamos dispuestos a hacer. Por eso nos resulta más cómodo dejarnos llevar por lo primero que pensamos, por lo primero que diga nuestra mente que tenemos que hacer. Solo cuando nos vemos en un callejón sin salida nos detenemos y entonces sí que hacemos ese esfuerzo para buscar una solución, para salir de ese bloqueo que nos impide avanzar. Solo en estos casos nos detenemos a observar lo que pensamos, para ver lo que está ocurriendo en nuestra mente. En estos casos puntuales llegamos a tener el control de lo que ahí sucede y entonces podemos establecer cambios, dirigir los pensamientos hacia otro lado, buscando otra clase de soluciones que nos puedan ayudar a salir de la dificultad en la que nos encontremos.

Solo cuando somos conscientes de aquello que se manifiesta en nuestra mente, podemos realizar cambios en ella, desviar nuestra atención hacia otra clase de elementos. De esta forma, podemos conseguir cambiar nuestras conductas y nuestros hábitos. Si seguimos al pie de la letra todo lo que se ejecuta en nuestra mente, permitimos que esta nos envuelva, nos controle y nos

domine y al final acabamos actuando de una manera mecánica, siguiendo la corriente de nuestros propios pensamientos, sin ir más allá.

6 de noviembre de 2020

Si hay una gran cantidad de elementos negativos en nuestra mente, nuestros comportamientos también serán negativos para nosotros. No nos beneficiarán, crearemos hábitos sin ser conscientes de ello que a largo plazo nos perjudicarán. Y todo porque los contenidos mentales que se han expresado en nuestra mente no son los más apropiados para nosotros. Es por esto por lo que debemos aprender a separar aquellos contenidos que son negativos.

Podemos darnos cuenta claramente si observamos nuestros hábitos, los comportamientos que más repetimos, podemos concluir si son beneficiosos o no para nosotros. Entonces podremos llegar a establecer los cambios que necesitemos para poder sustituir esos contenidos mentales que nos están perjudicando. Todos tenemos esta capacidad para poder hacerlo, pero solo podemos conseguirlo si somos lo suficientemente observadores.

Esto hará que nos demos cuenta de lo que está ocurriendo dentro de nosotros, concretamente en ese espacio de nuestra mente. Los elementos que se hallan ahí son los que en realidad nos determinan, nos condicionan. Si nos observamos, nos daremos cuenta rápidamente de cómo este movimiento que se produce ahí en ese espacio trata de dominarnos. Nos daremos cuenta de cómo se componen los pensamientos, nuestras ideas, cómo realizamos nuestros razonamientos, cómo se producen nuestras reflexiones y a veces también por qué tenemos esa sensación de vacío y de sufrimiento. Todo parte de ahí, de ese movimiento que se realiza de forma automática, que hace que se vayan multiplicando los pensamientos de nuestra consciencia y se vayan extendiendo a lo largo de todo ese espacio.

Es por esta razón por la que este movimiento llega a dominarnos, a veces incluso logra transportarnos a otra realidad distinta a la que existe fuera de nosotros. Puede incluso obligarnos a permanecer ahí, en esa realidad paralela, durante largos periodos de tiempo. Y todo es porque este movimiento mental a veces logra introducir una serie de contenidos que hacen que esto sea posible, los distribuye a lo largo de nuestra mente hasta que al final se hace con el control, consigue que esos elementos habiten ahí durante un tiempo hasta que son sustituidos por otros distintos.

Es así como vamos formando, muchas veces, una realidad alternativa dentro de nosotros mismos que en muchas ocasiones suele ser distinta a la que encontramos fuera, en el exterior, en el mundo en que vivimos. Y es que nuestra mente tiene ese poder, puede tener ese efecto sobre nosotros.

Siempre procede de la misma manera. Si somos capaces de comprender y darnos cuenta de cómo funciona este mecanismo y lo examinamos detenidamente, podemos conseguir que no tenga tanto poder sobre nosotros. Podemos llegar a establecer un cierto control sobre él, aunque a veces funcione a una velocidad tan rápida que nos resulte muy difícil conseguir ese control. Este movimiento, prácticamente la mayor parte del tiempo, es automático, pero podemos conseguir que al final no tenga tanta influencia sobre nosotros.

ACERCA DEL AUTOR

Manuel Triguero es licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca (España). Ha prestado ayuda personalizada, como orientador, a un gran número de personas.

En sus libros comparte sus experiencias y sus propias reflexiones sobre diversos temas relacionados con el autoconocimiento y el desarrollo personal. Se basan en ideas y reflexiones obtenidas de la observación y de su propia introspección.

El objetivo es revelar y dar a conocer el poder que todos llevamos dentro. Para acceder a él primero debemos conocernos a nosotros mismos. Es el primer paso para lograr una "verdadera transformación personal", resolver los conflictos internos y mejorar así nuestra vida en todos los sentidos.

Son una invitación a todos los interesados en este tipo de contenidos para que miren en su interior, despierten su capacidad de conocerse a sí mismos y vivan de la mejor manera posible.

