



COM NO PREOCUPAR-ME TANT

Estratègies d'autocontrol mental

Joan Carbonell

Aplica la probabilitat als problemes

- ✚ La majoria dels nostres problemes provenen de la nostra imaginació.
- ✚ Davant d'un problema cal preguntar-se quina probabilitat hi ha que passi.
- ✚ El 90% de les coses que ens preocupen, acaben no passant.
- ✚ Hi ha persones que es passen la vida pensant en totes les coses dolentes que els ha de passar i deixen escapar les bones.



Posa un límit a la preocupació.

- ✦ Fins a quin punt m'importa aquesta cosa que em preocupa?
- ✦ Quan la preocupació supera el mal causat pel problema?
- ✦ Has de saber trobar el punt en que has de parar de preocupar-te.

Relativitza els problemes pensant en el que tens.

- ✚ Rarament pensem en el que tenim i gairebé sempre en el que ens falta. *(Això és la causa de la major part de les preocupacions del món)*
- ✚ A una persona normal, la majoria de les coses que li passen són positives. Però no som capaços d'apreciar-ho i en amarguem pensant només amb el que no va bé.
- ✚ Les persones realment sàvies, no només lluiten per aconseguir el que volen, sinó que, a més, saben gaudir del que han aconseguit.
- ✚ Sent conscients i valorant el que tenim, podrem fer insignificants els nostres problemes. Això farà marxar els negres núvols de la preocupació, que ens ceguen, i podrem pensar i actuar millor.

Adona't de la mida real dels problemes. (Els petits problemes)

- ✚ Freqüentment encarem els grans desastres de la vida amb valor, però ens deixem vèncer pels petits problemes.
- ✚ La vida és massa breu per preocupar-nos per tonteries. No exagerem les trivialitats.
- ✚ Es nota la I.E. d'una persona en al seva capacitat de relativitzar els problemes.
- ✚ Molts problemes comencen per minúcies i es fan grans quan continuen amb cops a la nostra autoestima.
- ✚ Només ens adonem que els nostres problemes són petits, quan en sorgeixen de grans. Els petits desapareixen de cop.
- ✚ Deixa de mortificar-te i fer el problema més gran del que és.

Cooperar amb els problemes inevitables.

- ✱ **Si un problema no té solució l'hem d'acceptar i desocupar la ment pensant-hi.**
- ✱ **Les emocions han de sortir. Però has de refer-te.**
- ✱ **No canviaràs el que ha passat, però pots canviar tu negativament, si no cooperes.**
- ✱ **“No serris les serradures”**
- ✱ **“No ploris sobre la llet vessada”**
- ✱ **“No creuis els ponts abans d'arribar a ells”**
- ✱ **Hem d'aprendre a ser FLEXIBLES.**

La preocupació és com un balanci.
Et manté ocupat i no et porta elloc.

