

# Cambie su estado emocional



**Dr. J.R. Román**

www.motivando.com  
jromanmotivando@gmail.com

**L**os pensamientos influyen en nuestro estado de ánimo: hay muchas personas que están todo el tiempo quejándose, para las que todo es negativo y que lamentablemente contaminan todo lo que los rodea y también a quienes los acompañan. Dado que nuestros pensamientos determinan nuestros estados de ánimo, los pensamientos positivos pueden convertir nuestro estado de ánimo en uno energético y esperanzador, mientras que los pensamientos negativos, incesantes y abarcadores, pueden hundirnos en la desesperación y en la depresión.

El secreto de una persona exitosa y saludable está en la capacidad que tiene de renovar sus pensamientos. Los pensamientos se convierten en sentimientos y estos, dependiendo del tipo que sean, o nos ayudan a sentirnos bien o contribuyen a que nos sintamos mal. Si uno no se siente satisfecho por la forma en que está pensando, tiene la oportunidad de cambiar.

Tenemos miles de hora vividas y grabadas en nuestra memoria que nos confirman que existen las experiencias positivas, bonitas y agradables, pero muchas veces dedicamos más tiempo a las experiencias negativas, que nos incapacitan y nos paralizan. Así, nos condicionamos a enfocarnos en lo que no funciona o en lo que no tenemos. No nos damos cuenta de que nuestros pensamientos generan estados emocionales basados en lo que nos está sucediendo, que no necesariamente es positivo.

Hay que aprender a dirigir nuestros estados emocionales, entendiendo que los pensamientos van saliendo automáticamente, transmitiendo un sentimiento que no necesariamente nos enriquece. Podemos cambiar los estados emocionales a través de las relaciones amicales o amorosas, la música, los alimentos, la oración o la lectura. Recordemos que nuestro comportamiento es

consecuencia del estado emocional en que nos encontramos. Es importante revisar y estar conscientes del tipo de pensamientos que generamos diariamente. Si nuestros pensamientos producen preocupación, coraje o desconfianza, es imposible que podamos disfrutar de tranquilidad, de amor, de confianza, de salud y de seguridad. De esta manera, nuestras creencias, actitudes, valores y experiencias pasadas van a afectar la forma en que nos comportamos. Todo esto nos lleva a tomar una decisión, porque lo determinante no es lo que está sucediendo en nuestra vida, sino cómo lo estamos interpretando.

Revise lo que está escuchando, lo que está viendo y sintiendo en estos momentos. No se enfoque en los pensamientos negativos que llegan y se quieren alojar en su mente. No los fortalezca. Puede ser que usted, en estos momentos, esté frente a grandes retos, pero espere que ocurra lo mejor, tenga pensamientos de expectativa positiva. Dígase a usted mismo que este problema es una oportunidad para crecer, que ha estado en momentos más difíciles y que los ha superado.

Comience a hablarse de una forma diferente, a verse de una forma diferente, a esperar resultados diferentes. Si usted no asume el control de sus pensamientos, las adversidades y la gente que le rodea podrán influenciar en el tipo de pensamiento que usted producirá. Si continúa enfocándose en lo que no quiere conseguir, en lo malo que están las cosas, en las dificultades que pueden presentarse en el futuro, no tenga la menor duda que lo que recibirá será eso en abundancia.

Pero, si por el contrario, comienza a enfocarse en sus fortalezas, a comunicarse con usted mismo en una forma positiva, a interpretar las adversidades como oportunidades y empezar a creer que lo mejor de su vida viene de camino, eso es lo que sucederá. **G**