

Manual de vida Psicomold

Hoy Psicomold cumple años y queremos celebrarlo con el mejor regalo que es ayudarte a ser feliz.

Ser feliz implica que puedas sacar tu máximo potencial incluso en los momentos más críticos, para ello es fundamental conocerte, conocer tus creencias, tus moldes mentales, tus emociones, tus NIS y saber conducir tu vida con una potente herramienta como es la Técnica del Bombeo Terapéutico.

¡No te impidas ser feliz! Sigue nuestro manual de vida [📖]

1. **VIVIR MÁS Y PENSAR MENOS, EXCEPTO EN TU PODER.**

Es esencial disfrutar, sentir y vivir la vida en lugar de anticipar, analizar y pensar constantemente lo que debes hacer o lo que puede suceder. En lo que **sí vale la pena pensar es en tu potencial**, en tus posibilidades o en tu poder, a pesar de las debilidades o limitaciones.

2. **DISFRUTAR DE LO BUENO A PESAR DE LO MALO.**

Intenta **extraer lo positivo** de cada situación, vivenciándolo y disfrutándolo, dejando en un segundo plano los inconvenientes o problemas. Incluso, ante una situación negativa o desagradable, intenta ver el lado positivo.

3. □□ AFRONTAR Y ROMPER MIEDOS, DEPENDENCIAS Y ATADURAS

No te limites, no te pongas barreras, se decidido, valiente, afronta los problemas, no te sometás ante los miedos y que nada ni nadie te ponga palos en las ruedas. Intenta superarte, busca la autonomía, la independencia y cree en tu propio potencial.

No debes
“machacar” de
forma agresiva
al que tu
consideras el
causante del
problema

4.□□ NO CULPABILIZAR NI CULPABILIZARSE

Ante los problemas, inconvenientes o fracasos no te castigues a ti mismo ni a los demás. Puedes responsabilizarte o responsabilizar, pero no debes “machacar” de forma agresiva al que tu consideras el causante del problema.

5.□□□ AMAR Y AMARSE

Quiérete a ti mismo y quiere a los demás, aceptando las cualidades y los fallos, las fortalezas y las debilidades, las limitaciones y las potencialidades. En definitiva, debes aceptarte y amarte a ti mismo y a los demás, independientemente de lo bueno y lo malo que caracterice a cada uno.

6.□□□ ABSORBE TODO LO POSITIVO QUE TE RODEA.

Puedes pensar que eres un grano de arroz en el universo, que eres una partícula en la inmensidad, que eres frágil como una gota de agua, pero tu mente es tan grandiosa que es capaz de conectarse e identificarse con toda la energía que está a tu alrededor. Te inundas de energía con las sonrisas, las bromas y el cariño de los demás, pero también te inundas de energía con los árboles, las flores, los campos, las montañas, las estrellas, la lluvia, el sol o las olas del mar. Todo eso es poder que puede enriquecer si quieres sacar lo mejor de ti y, sobre todo, te puedes sentir cómplice con todo el universo, como una fuerza divina que te hace trascender. Piensa que, con independencia de que creas o no en una energía universal con la que puedes interactuar, tu mente tiene el poder de cargarse de energía apoyándose en cualquier elemento o aspecto de la realidad.


7.000 SABER JUGAR Y SABER PERDER.

Mediante estos principios de vida podrás sacar el máximo poder a tu yo, lo que se traduce en bienestar

La vida hay que disfrutarla con talante deportivo. Sin planteamientos absolutos, sin rigidez, sin catastrofismos, sabiendo que todo es relativo y que vale la pena tomarla como un juego. Hay que implicarse en ella como si fuese una carrera de fondo con vallas. En ese camino nos encontramos con problemas (vallas) que debemos sortear. Al participar, podemos fallar, podemos tropezar o perder, pero siempre debemos aceptarlo con deportividad, como un juego. Participar, disfrutar y perder es parte del deporte, es parte de la vida.

Mediante estos principios de vida podrás sacar el máximo poder a tu yo, lo que se traduce en bienestar, implicación, encaje y funcionalidad. Pero piensa bien que estos principios no serán útiles, si no te encuentras contigo mismo. Es decir, es muy importante que pienses en tu Arquitectura Cognitivo-Emocional, que pienses en tus moldes mentales, creencias, emociones y NIS que paralizan tu poder, para combatirlos y eliminarlos. Entonces es cuando más fuerza tienen estos principios.

Manual de vida Psicomold



1 VIVIR MÁS
y pensar menos,
excepto en tu
poder



2 DISFRUTAR
de lo bueno,
a pesar de lo
malo



3 AFRONTAR
romper miedo
dependencias
ataduras




4 NO CULPABILIZAR
ni culpabilizarse



5 AMAR
y amarse



6 ABSORBE
todo lo positivo
que te rodea



7 SABER JUGAR
y saber perder

Psicomold
Gabinete de Psicólogos
www.psicomold.com



Para cualquier consulta no dudes en ponerte en contacto con nosotros:

correo@psicomold.com

(+34) 922 63 49 85 / (+34) 691 12 66 22

Síguenos en las redes sociales



Nuestra atención es personalizada, teniendo como eje el respeto a la persona y, por lo tanto, la privacidad de tus datos.