

## **“JUEGO SOLTAR UN PENSAMIENTO NEGATIVO” (Parte 1)**

**BIENVENID@** a nuestra sección interactiva “Aprender y Jugar”.

### **¿Cómo funciona?**

Te plantearemos preguntas diseñadas para ayudarte a explorar y practicar el acto de soltar un pensamiento negativo. Por cada respuesta correcta, ganarás 1 punto. A lo largo del juego acumularás puntos que te llevarán a obtener premios simbólicos de sabiduría.

#### **Primera pregunta:**

**¿CÓMO SOLTARÍAS UN PENSAMIENTO NEGATIVO?**

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Reconociendo el pensamiento, pero no identificándote con él; permitiéndolo ir sin aferrarte.
- 2) Suprimiendo el pensamiento y evitando pensar en él, ignorándolo completamente.
- 3) Repitiendo el pensamiento constantemente para comprenderlo mejor y hacerlo desaparecer.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

#### **Segunda pregunta:**

**¿CÓMO IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS AYUDA A COMBATIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?**

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Al identificar los pensamientos negativos, puedes tomar conciencia de ellos y decidir conscientemente no identificarse con ellos.
- 2) Identificar los pensamientos negativos solo sirve para reforzarlos y hacerlos más intensos.
- 3) Al identificar los pensamientos, simplemente los ignoras y sigues adelante sin analizarlos.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

#### **Tercera pregunta:**

**¿CÓMO EL ACEPTAR LA PRESENCIA DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AYUDA A COMBATIRLOS?**

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Aceptar los pensamientos negativos sin juzgarlos permite que pierdan poder y te ayuda a no aferrarte a ellos.
- 2) Aceptar los pensamientos negativos significa que debes actuar según ellos y hacerlos realidad.
- 3) Aceptar los pensamientos negativos implica mantenerlos en la mente constantemente para entenderlos mejor.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

**SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO HASTA AHORA**

**CONTINÚA JUGANDO EN LA SIGUIENTE PÁGINA**