

“JUEGO SOLTAR UN PENSAMIENTO NEGATIVO” (Parte 2)

Cuarta pregunta:

¿CÓMO EL SUSTITUIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR PENSAMIENTOS POSITIVOS AYUDA A COMBATIRLOS?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Al reemplazar los pensamientos negativos por positivos, rediriges tu enfoque hacia lo constructivo y cambias el patrón mental.
- 2) Sustituir los pensamientos negativos por positivos significa ignorar completamente los problemas reales.
- 3) Reemplazar los pensamientos negativos por positivos solo funciona si los pensamientos positivos son exageradamente optimistas.

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

Quinta pregunta:

¿CÓMO EL CAMBIAR DE ACTIVIDAD AYUDA A COMBATIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Al cambiar de actividad, distraes la mente y rompes el ciclo de pensamientos negativos, permitiendo que se disipen.
- 2) Cambiar de actividad solo retrasa el enfrentamiento de los pensamientos negativos, sin hacer nada para solucionarlos.
- 3) Cambiar de actividad intensifica los pensamientos negativos, ya que te obliga a enfrentarlos de manera constante.

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

Sexta pregunta:

¿CÓMO EL RESPIRAR PROFUNDAMENTE AYUDA A COMBATIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) La respiración profunda calma el sistema nervioso, reduciendo la ansiedad y ayudando a crear espacio mental para pensamientos más positivos.
- 2) Respirar profundamente solo distrae de los pensamientos negativos sin tener un impacto real en ellos.
- 3) La respiración profunda intensifica los pensamientos negativos, ya que te obliga a enfocarte en tu respiración en lugar de en los pensamientos.

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

SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO

¿CUÁNTOS PUNTOS HAS GANADO?

- Si has ganado hasta 3 puntos: Gracias por participar.
- Si has ganado 4 puntos: Eres acreedor del premio simbólico de sabiduría “La brújula interna”.
- Si has ganado 5 puntos: Eres acreedor del premio simbólico de sabiduría “La arena del tiempo”.
- Si has ganado 6 puntos: Eres acreedor del premio simbólico de sabiduría “La flor desprendida”.

FIN DEL JUEGO