

Cántalo

Este método es especialmente potente cuando tienes un pensamiento realmente difícil. Transfórmalo en una frase e intenta cantarlo (en voz alta si estás solo y mentalmente si tienes compañía). Cualquier melodía servirá. La mía es la de “Cumpleaños feliz”.

No te preocupes por dar con una letra ingeniosa ni por la rima. No estás haciendo el casting para un “¡programa de talentos de Estados Unidos!”. Lo único que has de hacer es repetir el pensamiento al son de la melodía.

Intenta encontrar un pensamiento que te resulte molesto ahora mismo y pruébalo. Prueba con distintas melodías. Canta rápido. Canta despacio. La medida del “éxito” no es la desaparición del pensamiento, ni que pierda potencia o se vuelva increíble. Es que puedas verlo como un pensamiento y que lo veas así cada vez con más claridad.