

## Practica los opuestos

Esta es una habilidad más avanzada. Prácticala siempre que descubras a tu mente diciéndote que no has de hacer o de pensar algo. Es una manera de usar las emociones y los pensamientos que nos asustan como guía de experiencias positivas de exposición.

Si estoy trabajando con alguien la experiencia de exposición en un centro comercial, en este ejercicio le preguntaré: ¿Adónde te dice tu mente que no puedes ir?. Si me responde: “A las escaleras mecánicas”, nos dirigimos directamente a las escaleras mecánicas.

Siempre se trata de una elección, nunca hay que forzarlo. Si nos resulta demasiado difícil, podemos elegir una alternativa más sencilla, como subir por las escaleras normales y dejar las mecánicas en una lista de conductas que queremos llevar a cabo más adelante.

Sin embargo, no subestimes este ejercicio, sobre todo si se hace con actitud juguetona. He visto a clientes recuperar terreno que habían cedido años atrás. Es un poco como decidir lanzarse en tirolesa o en “bungee” por primera vez. Muchas veces, una vez que nos lanzamos, el miedo desaparece en cuestión de segundos para dar paso a una sensación de alegría y de expansión vital. ¿Quién sabe? ¡Quizá tu siguiente paso sea saltar en paracaídas!