

## Ponle un nombre a tu mente

Si tu mente tiene nombre, entonces es distinta a “ti”.

Cuando escuchas a alguien, puedes decidir si estás de acuerdo o no con lo que dice y, además, sabes que la mejor manera de no entrar en conflicto es no discutir con él o con ella para que esté de acuerdo contigo. Esa es la misma postura que puedes adoptar con tu voz interior.

El trabajo de procesos ha demostrado que ponerle nombre a la mente nos ayuda a conseguirlo. La mía se llama George.

Elige el nombre que más te guste, incluso Señor o Señora Mente funcionará. Ahora saluda a tu mente llamándola por su nuevo nombre, como si te la acabaran de presentar en una fiesta. Si tienes gente cerca, puedes hacerlo mentalmente. No hace falta asustar a nadie.