

## ***La base del pensamiento positivo***

---

El pensamiento positivo se basa en el auto-respeto. El auto-respeto implica que somos conscientes de la verdad esencial acerca de nosotros mismos y comprendemos a un nivel profundo que cualquier negatividad que haya en nuestro interior es adquirida y no original. Este nivel de discernimiento se da cuando desarrollamos un estado de observador desapegado de nuestra propia mente.

Nuestros pensamientos nos conducen a nuestro estado de conciencia, que a su vez genera cierto tipo de pensamientos. La mente tiene una tendencia a retroalimentarse. El pensamiento positivo genera una corriente de pensamientos que a su vez propicia una experiencia interna positiva. Esto, a la vez, nos acerca a nuestro estado original o verdadero de conciencia. Esta retroalimentación positiva también mina y contrarresta cualquier ego falso o falsa conciencia que ha creado un estado antinatural pero familiar, en el que surgen los pensamientos negativos, corrientes o de desperdicio. El ego falso es un obstáculo sustancial que establece y sustenta la retroalimentación de pensamientos negativos o de desperdicio.

Métodos para generar una corriente de pensamientos positivos:

1. Selecciona un tema de las esferas del auto-respeto, en la forma de afirmaciones positivas. (Por ejemplo: "Soy un ser espiritual y mi esencia es la paz, la estabilidad y la valentía").
2. Sé creativo y genera una lista de pensamientos asociados con tu esfera elegida de auto-respeto.
3. Puede ayudarte anotar tu lista.
4. Revisa tu lista y visualiza las imágenes o sentimientos asociados en tu mente.
5. Saborea el sentimiento y el significado de cada elemento de la lista.
6. Permanece atento y enfocado.
7. Cuando se te distraiga la mente, amablemente tráela de vuelta.
8. Activamente aleja la mente de los pensamientos de desperdicio, corrientes y negativos que puedan surgir y distraerte.
9. Toma conciencia de lo que sucede en tu mente.
10. Enfócate en esa esfera hasta que experimentes su significado positivo.
11. Cultiva tu fe en esa esfera del auto-respeto a través del análisis y la práctica.
12. Permanece firme y estable en ese estado de auto-respeto.

Otras esferas de auto-respeto podrían ser:

- "Soy un ser auténtico y vivo una vida íntegra".
- "Soy un alma de paz".
- "Tengo propósitos nobles y elevados en la vida".

- "Soy un auto-soberano: gobierno mi mundo interior".
- "Mi ser está lleno de belleza espiritual".

Las esferas también son claves para el auto-respeto. Puede que nos sea familiar la expresión "pulsar los botones de las personas" usada para describir un comportamiento reactivo que surge de las respuestas emocionales en aquellos que les falta auto-respeto o madurez emocional. Las esferas del auto-respeto se pueden usar como claves o botones para neutralizar esos botones negativos. Experimentaremos muchos otros beneficios cuando nos tomemos el tiempo necesario para desarrollar la práctica de generar corrientes de pensamiento positivo.

---

Copyright © 2005 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.  
08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)