

# EJERCICIO



La finalidad del ejercicio que te propongo a continuación es que logres incrementar tus pensamientos potenciadores, es decir, quiero ayudarte a que tengas más pensamientos positivos ya que todo aquello que nos contamos nos influye en nuestra forma de comunicar.

Deja de contarte que no puedes hablar en público de forma brillante, procura evitar términos absolutos y tremendistas basados en experiencias pretéritas poco satisfactorias. Si aquel evento de tu pasado no fue todo lo deseable que habría cabido esperar, recuerda ese aforismo que dice: "**A veces se gana y a veces se...¡aprende!**".

Es hora de aprender ¡aquí tienes el ejercicio!

Busca un ratito para ti esta misma noche, antes de dormir, piensa diez cosas buenas que te han sucedido a lo largo del día. Repite este ejercicio durante veintiún días.

Al principio te costará un poco, y habrá noches en las que parezca que nada de lo que te hubiera pasado desde que te despertaste fuese digno de mención. Pero, poco a poco, como quien ejercita un músculo, vas siendo consciente de que existen muchas más cosas buenas en tu día a día de las que, a priori, eras consciente (solo estar vivo podría ser suficiente motivo para estar agradecido) y al rememorarlas trabajarás esa área del cerebro responsable de tus futuras interpretaciones.