



Com deixar enrere comportaments que no ens agraden.

Hi ha comportaments que volem deixar enrere, que volem eliminar l'ús de les nostres vides. Us explico en aquest article un mètode molt senzill d'entendre i molt complicat de portar a la pràctica però que resulta efectiu. Ho faig amb l'exemple d'adolescent que és agressiu.

**Paraules clau:** canvi de conducta, inconscient, eliminar comportaments.

1.- per a portar a terme aquest processa necessari tenir les següents condicions ben assumides:

- tenir la capacitat de poder-se relaxar de forma conscient, mitjançant tècniques com pot ser el ioga, com pot ser l'esport, la meditació etcètera

- escriure un diari personal on cada dia anem apuntant les coses positives que passa i les coses que volgui millorar. Sempre amb una perspectiva positiva i oberta del que està passant sense matxacar-nos.

2.- el següent pas serà anota aquest diari els comportaments o els fets que no ens agraden de nosaltres mateixos. En l'exemple de l'adolescent caldrà que anoti les vegades que s'ha barallat ja sigui física o verbalment amb altres adolescents.

3.- a continuació, la persona ha de fer un registre (un llistat en un paper a part) de les situacions agressives per dies cal puntuables de zero a deu i fer-ho durant un mes com a mínim.

4.- després el que farem serà un exercici de visualització en una relaxació on, com si fos una pel·lícula mental, tornem a viure el que ha passat en aquesta situació agressiva, com si fóssim un simple espectador i sense fer crítica ni de nosaltres mateixos ni dels altres. Això s'ha de fer de forma diària.

5.- a mesura que anem fent aquests passos veurem com evoluciona a la nostra consciència respecte a aquestes conductes que rebutgem nosaltres mateixos -i per les quals també som rebutjats-.

6.- tot i els errors que cometrem serà necessari fer aquest programa de forma continuada, i amb una visió positiva i de progrés del que va succeint.

Aleshores veurem com aquest comportament, el de barallar-se, cada cop el fem amb més consciència i menys lluita interna intentant evitar el que és inevitable, deixant la tensió i la satisfacció que comporta aquesta conducta que la retroalimenta inconscientment

En el cas d'eleccions, serà necessari a l'ajuda d'un terapeuta, grup terapèutic o persona d'acompanyament per portar a terme aquest procés. Cal veure tota la transformació com un procés de lliberació personal, de comprensió i d'evolució espiritual cap a una millora persona.

A continuació us passo un model de registre de comportaments per canviar.

