LA TERAPIA COGNITIVA

Hola queridos lectores.

La palabra cognición significa pensamiento o percepción. Cuando se habla de terapia cognitiva se habla del poder que tienen los pensamientos sobre las vidas de cada quien. Los pensamientos y actitudes son los que afectan a las personas y no los acontecimientos que viven.

Claramente se dará cuenta que, cuando se siente agobiado y decaído es muy probable que este pensando: "Esta vida es tan difícil, hay tantas cosas por hacer!" y por tanto tendrá dificultades para ser feliz. Cuando se siente triste o deprimido, pensara: "No soy bueno para nada, todo lo hago mal".

La terapia cognitiva le ayudará mejorar tales pensamientos y a desarrollar mejores actitudes ante la vida, sobre todo actitudes mas realistas y funcionales. Aceptelo, todo tiene solución, menos la muerte. Usted puede, si se lo propone, cambiar cualquier situación que atraviese, simplemente cambiando su forma de pensar acerca de tal situación.

Saludos, bendiciones y mas buenos pensamientos.

Alejandro Hernández