

Técnica AIM según la Lic. Andrea Mayoral

- resúmen

La conversación completa con elaboración del contenido y ejemplos está en el **Episodio 8** de El Show de Fabuportal: **Cómo Descargar la Energía Negativa antes de ir a Dormir** <http://fabuportal.com/8>

La “A” es de Atención

Se trata de atender o prestar atención a las cosas positivas que nos hayan pasado durante el día, porque queramos o no, en el día nos pasan cosas buenas y cosas malas, y desafortunadamente nuestra mente está organizada para defendernos, por eso tendemos a prestar más atención a lo negativo con el fin de mantenernos alertas y protegernos de los peligros. Pero en la noche cuando ya estamos en casa, cuando vamos a dormir, ya estamos a salvo y podemos revivir el día y atender lo positivo que nos haya pasado durante el día.

Una técnica que recomiendo para esto es llevar un diario, que tengamos siempre una agenda o cuaderno a mano donde llevemos un diario. Un diario donde NO escribimos lo negativo que nos haya pasado como por ejemplo me pelée con mi suegra, mi jefe me dijo algo que no me gustó, etc... En cambio SI escribimos lo positivo: mi hijo llegó con buenas calificaciones, mi suegra trajo un pastel, etc.

Es recomendable escribir **tres cosas positivas cada noche**, y mucho mejor si definimos aspectos de nuestra vida, por ejemplo vida profesional, vida personal, vida familiar, y nos proponemos escribir 2 o 3 cosas positivas por cada aspecto, así estaremos escribiendo 6 o 9 cosas positivas cada noche.

La “I” es de Interpretación

En psicología existen muchos experimentos sobre interpretación, uno muy famoso es un dibujo el cual algunos ven como una mujer joven, y otros ven como una mujer anciana. El dibujo es el mismo, la diferencia es la interpretación.

Todo lo interpretamos dependiendo de nuestras experiencias, de nuestros valores, de nuestras preferencias.

Un **ejemplo** de mi relación con mi suegra, cuando ella me decía “por favor no hables en español solamente habla alemán” decidí dejar de interpretarlo como “no me quiere”, y en cambio interpretarlo de manera positiva “quiere ayudarme para que yo me adapte al país, que yo no tenga problemas para comunicarme con la gente”. Cuando me decía “por qué no preparas la comida alemana en lugar de la comida colombiana”, yo elegía interpretarlo como “excelente, ella quiere que conozca los sabores alemanes”.

La “M” es de Memorización

Nuestro cerebro es como una biblioteca gigante, si la gente ha estado sacando libros todo el día al cerrar por la noche los bibliotecarios necesitan regresar los libros a su lugar. Así nuestra memoria clasifica todos los hechos que sucedieron en el día y los almacena en orden de prioridad según la importancia que nosotras les hemos dado.

Lo último que hacemos por la noche es lo primero que organiza la mente y por lo tanto a lo que más le da prioridad, por eso cuando nos acostamos dándole vueltas a algo negativo que nos haya sucedido, podemos levantarnos cansadas porque la mente se queda intentando buscarle una solución, lo cual es útil si nos vamos a dormir pensando por ejemplo en un problema matemático, pero cuando es un problema por ejemplo de

relaciones con los demás, entonces nuestro cerebro sigue dándole vueltas pero no le encuentra la solución porque la solución está fuera de nosotras y esto es malgastar energía.

Si escogemos memorizar única y exclusivamente las cosas positivas de nuestra vida, eso nos ayuda a que nuestros recuerdos sean positivos y al ser positivos nos traen más energía (porque lo positivo trae energía y lo negativo roba energía). Cuando por la noche escribo en mi diario las cosas positivas, entonces mi mente va a memorizar eso que estoy escribiendo, y a lo negativo que haya sucedido le va a dar menos importancia.

Es muy útil, sobre todo para personalidades pesimistas y/o fatalistas, no solamente aplicar esta técnica a lo que haya sucedido durante el día, sino también a los recuerdos del pasado: por ejemplo del día de tu boda, en vez de recordar a tu tío que se emborrachó, escoge reforzar el recuerdo de lo enamorada que te sentías yendo hacia el altar, recordando cada detalle positivo como el color de tu vestido, el color del cielo, el color de los árboles, el olor de las flores, etc. Para reforzar el recuerdo podemos hablarlo, contárselo a otra persona como a nuestros hijos a alguna amiga.

La conversación completa con la Lic. Andrea Mayoral está en el **Episodio 8** de El Show de Fabuportal: **Cómo Descargar la Energía Negativa antes de ir a Dormir** <http://fabuportal.com/8>