Registro emocional *Me preocupa...*	**Registro mental** *¿Cómo ocuparme?*	
Vaciado mental:	*He de dar salida a mis preocupaciones...*	
	¿Cómo puedo solucionar yo esta preocupación?	Cuándo lo haré

Si me preocupo por algo que no estoy solucionando, no sirve para nada positivo. *Incluso yo puedo encontrarme mal, no dormir, enfermar.* *Las preocupaciones nos perturban la mente, no podemos pensar correctamente, nos estresamos y nos podemos bloquear.* *En definitiva, nos neurotizamos, es decir, perdemos de vista el SER que realmente somos.*	Al ocuparme, dejo de preocuparme (paso del registro emocional al mental) *Si yo no puedo solucionarlo, para qué me voy a preocupar, si me encuentro mal dando tantas vueltas a mis pensamientos. Así, yo no puedo ayudar, ni ayudarme.* **Evitemos volver a pensar en lo mismo, "eso ya lo he pensado antes".* **Nos ayudará a evitar los pensamientos continuados: el control por la respiración, también el concienciar, el darnos cuenta, de todos nuestros actos cotidianos, evitando los comportamientos automáticos y repetidos.* *Mejoraremos así la atención y aumentaremos nuestra memoria, posibilitando una mejor organización de nuestro Aparato Psíquico, sin fatigarnos apenas.*
Objetivos próximos	