Detención De Pensamiento

- Tareas
  - 2 Sesiones Diarias
  - 12 veces el Proceso Completo
    - 6 con Ojos Cerrados
    - 6 con Ojos Abiertos
  - Entrenar una Semana antes de usarla
- Combinación de Técnicas
  - Imagen Negativa
  - Gritar Stop
  - Respiración Relajante
  - Recrearte en imagen positiva
    - Previamente Pensada
  - Fases
    - Ojos
      - Cerrados
      - Abiertos
- Imaginación Mental Positiva
  - Imagina una Experiencia Agradable
  - Con todo detalle
  - Fases
    - Con Ojos
      - Cerrados
      - Abiertos
- Detención de Pensamiento
  - Imaginar un pensamiento indeseable
  - Al comenzar a sentirte mal
    - "Stop", "Para" o "Alto"
  - Fases
    - 1. Gritando
    - 2. Gritando con el pensamiento
    - Ensayarlo con
      - Ojos Cerrados
      - Ojos Abiertos
- Respiración Relajante
  - Inhalar Profundamente
  - Simultáneamente
    - Mantener el aire
      - Contando hasta diez
    - Tensar los músculos del cuerpo
  - Simultáneamente
    - Soltar el aire poco a poco
    - Relajar cada parte de tu cuerpo
  - Fases
    - Con Ojos
      - Cerrados
      - Abiertos