

Estimad@ Paciente:

Quiero darte la bienvenida a mi despacho y agradecerte la oportunidad de poder trabajar junt@s esas preocupaciones mentales que te causan malestar o esos aspectos psicológicos que quieres mejorar.

Me oirás decir a lo largo del proceso terapéutico, que trabajo con un modelo de intervención muy definido y que al final acabarás aprendiéndote, pero voy a usar este espacio para aclarar unos *ingredientes imprescindibles* que determinaran los resultados de la intervención.

Lo primero es pedirte tu *Total Participación y Compromiso* con dicho Proceso. Es muy importante comprender que es *tu responsabilidad* el encargarte de todas esas emociones desagradables que hay dentro de ti.

Todo el trabajo que vamos a hacer tiene como objetivo *conectarte contigo mismo*. Para ello partiremos de dos premisas. La primera, es que *el mundo interior es igual de real que el mundo exterior*. Esta igual te suena un poco a chino, pero iremos viéndola poco a poco.

Y la segunda, es la premisa en la que aceptamos que *el exterior no va a cambiar* y que el único poder que tenemos es aprender a gestionar lo que las cosas nos hacen sentir.

Todo cambio mental conlleva *esfuerzo*, uso este espacio para dejar claro que *va a ser difícil* y que conllevará la superación de pruebas para la consecución de los objetivos que determines. El trabajo no solo será en consulta, si no también fuera de ella. Iremos probando diferentes maneras de enfrentarnos a las situaciones, pero recordar que, si un plan no funciona, probamos otro. Cuando el camino es fácil, no aprendemos nada. Es ante la dificultad y nuestros errores donde vamos a llevar nuestra atención para crecer, desarrollarnos y mejorar.

Y por último *la sinceridad* con uno mismo. Es necesaria la verdad, la introspección, la intención de identificar y objetivar nuestro mundo subjetivo para sanarlo.

Para ello es necesario que vayamos entrando en coherencia, y esto solo sucede cuando nos escuchamos y comenzamos a movemos por un sistema de *principios y valores*, que cada persona deberá de elegir *conscientemente*.

Espero que te gusten los ingredientes que aquí aparecen, porque todo esto es lo que vamos a usar para alcanzar tu estabilidad emocional y tu desarrollo mental. Tu paz mental y tu felicidad está en juego, y solo depende de ti el ir trabajándote para ir acercándote a esa versión de ti mismo que quieres ser.

Te dejo aquí el esquema de trabajo.

- A. Objetivo Claro. Punto de partida y punto deseado. Que es lo que quieres conseguir.
- B. Todo depende de ti. Orientación en la solución. Culpa Vs Responsabilidad. Escusas Vs Resultados.
- C. Resiliencia. Utilizamos las cosas que nos pasan para aprender y seguir desarrollándonos.