

Mente *Flexible*



¿Qué es el *Pensamiento Flexible*?

Es la capacidad que permite modificar nuestro punto de vista y pensar de manera diferente (buscando ser más críticos y objetivos para poder visualizar las diferentes aristas de una situación).

Ser capaces de ver las cosas de manera distinta nos ayuda a desarrollar otras estrategias para la mejora en nuestras relaciones con los demás y, ante los cambios o adversidades que se nos presenten.

“La fuerza del pensamiento flexible radica en que nos permite inventarnos a nosotros mismos y fluir con los eventos de la vida sin lastimar ni lastimarse”.

- Walter Riso

Esto nos lleva a la Flexibilidad Cognitiva que es la capacidad que tiene nuestro cerebro para adaptar nuestro pensamiento y comportamiento a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas.

Ventajas de una Mente Flexible



- Utiliza el pensamiento crítico como guía de sus decisiones.
- Las relaciones interpersonales son amables y constructivas.
- Los niveles de estrés y depresión bajan porque la mente flexible sabe “perder” y no se aferra a los imposibles.
- Las mentes flexibles crecen y desarrollan su potencial humano.
- Ser flexible mejora el sueño y todas las actividades somáticas, porque uno deja de pelear con el mundo y se concentra en lo que vale la pena.