Autor: Psicóloga Mónica Carrazco.

La mente humana es un poderosa herramienta que dirige todas nuestras acciones, pero depende primordialmente de nuestros pensamientos, que se gestan por medio de los estímulos que nos rodean generando emociones que nos hacen actuar.

De aquí la importancia de los pensamientos positivos, para darle dirección a la estructura mental. No es fácil dirigir la mente, tampoco es sencillo obligarla a hacer lo que nosotros queremos, pero se puede, y lo lograremos por medio un "**entrenamiento mental**".

Un entrenamiento físico, debe tener un proceso en el cual desarrollas habilidades y los músculos para lograr metas, es lo mismo con la mente.

A lo largo de nuestra vida hemos desarrollado habilidades, destrezas diversas formas de pensar y de sentir pero a la par de esto también **generamos miedos y vicios del pensamiento los cuales nos limitan** de manera interna y estas limitaciones nos ponen una barrera imposible de pasar, hasta que logremos de alguna manera reeducar la mente.

La mente y los pensamientos son el principal logro de la evolución humana, pero paradójicamente esa cualidad puede ser tu mejor aliada o convertirse en tu peor enemiga y limitar significativamente tus posibilidades.

Por eso es importante que para entrenar tu mente sigas los siguientes pasos:

- Reconocer e identificar tus emociones.
- Cambiar tus pensamientos.
- Visualizar tus objetivos.
- Mantener la atención focalizada.

Con estos pasos lograremos formar un mente fortalecida en el autocontrol, tomaremos conciencia de nuestros pensamientos y podremos cambiarlos, en la medida que logres cambiar los pensamientos viejos por pensamientos positivos y favorecedores para tu persona obtendrás un estado de anímico que te permitirá visualizar de manera clara tus objetivos y podrás verte alcanzando tus metas.

No es fácil encontrar nuestros malos pensamientos, que son los que nos sabotean y sin importar que tan duro entrenemos, no llegamos a concretar lo que queremos. Pero esa es la **pr incipal tarea**
,
identificarlos y arrancarlos de raíz
para poder sembrar nuevos pensamientos, que sean positivos y de grandeza que nos permitan vernos como ganadores y triunfadores, que en mi opinión todos los deportistas de alto rendimiento lo son ya que no todos los seres humanos tenemos la decisión de llevar al límite nuestro cuerpo y nuestra mente.

Para tener un mejor control de nuestra mente y poder entrenarla, podemos hacer algunos **ejercicios de relajación**
por medio de: la respiración, del conocimiento de tus sensaciones, de identificar lo que sientes al recibir diferentes estímulos.
También resulta eficaz intentar la autosugestión, ya que todos podemos lograr cosas impresionantes con solo pensarlas.

Y recuerda que:
En el cumplimiento de un objetivo, el 90% son los pensamientos y el 10% restante son las acciones.

Bibliografía.

Pensar bien, estar bien. Walter Riso. Editorial: Océano.
Terapia racional emotiva. Albert Ellis. Eliot Abrahms. Editorial: Pax México