

ÁLBUM DE PENSAMIENTOS DESAGRADABLES (II)

AVISO IMPORTANTE:

Este libro todavía no está terminado, pero se puede leer ya parte de su contenido.

Para que podamos terminarlo puedes colaborar de 2 maneras:

- Ayudándonos como voluntario con tu tiempo, lo que además te servirá para aprender más sobre este tema y desarrollar tus habilidades de investigación. Si estás interesado envíanos un email a javierpaya@institutodelbienestar.com.
- Haciendo un donativo:

HACER DONATIVO

Creencia irracional	Contraargumentos
<p>Tengo la creencia irracional de que algunas personas son unos monstruos.</p> <p>Es un estilo de pensamiento de todo o nada, sobre-generalizador, usando etiquetas inadecuadamente.</p>	<p>¿Qué es monstruo? Si significa alguien muy dañino e insensible, parece que lo objetivo es describir a alguien por sus actos concretos, tanto los dañinos como los neutros y los beneficiosos para los demás. Generalmente no hay personas totalmente dañinas, sino que se componen de actos que causan sufrimiento, otros que son neutros y otros que causan bienestar a los demás, como dar de comer a sus hijos o prestar servicios a los demás.</p> <p>Parece más objetivo describir sus diferentes conductas.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que algunas personas son gilipollas.</p> <p>Se trata de un estilo de un juicio de calor, basado en sobre-generalizaciones, el todo y nada y el uso inadecuado de etiquetas.</p>	<p>¿Qué es gilipollas? No parece un término objetivo como la altura o el peso. Si significa que hace, dice o piensa algo que no me gusta, tampoco parece lógico aplicarlo, ya que lo más probable es que haga, piense o diga cosas que no me gustan, otras que sí me gustan y otras que sean neutras, pero esta etiqueta se refiere al total de la persona y a todo lo que hace, dice o piensa.</p> <p>Parece más objetivo describir sus diferentes conductas, afirmaciones y pensamientos.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que armar follón está mal.</p> <p>Es un juicio de valor devaluador y un estilo de pensamiento perfeccionista basado en “deberías”.</p>	<p>No existe ninguna prueba de que esté mal.</p> <p>Si hay excesivo ruido puede molestar y puede resultar poco respetuoso hacia los demás. Puede convenir limitar el ruido, pedir que no se genere ruido por encima de lo razonable, pero el ruido en sí no es bueno ni es malo.</p> <p>También existe un tipo de follón que es respetuoso, con un nivel acústico razonable.</p>
<p>Existe la crueldad en el género humano y eso es horroroso.</p> <p>Es un estilo de pensamiento de intolerancia y dramatización, sobre-generalizador y con filtro mental.</p>	<p>Sí, existe, pero ¿qué porcentaje del total supone?. ¿Cuántas personas de cada 100 barceloneses son crueles?. Y los que son crueles ¿en qué medida lo son, en qué contextos sí y en cuáles no, qué acciones sí, cuáles no y cuáles todo lo contrario?. Parece que dañar a los demás es un fenómeno que existe en el género humano y en otras especies, pero que es algo minoritario respecto al total de conductas. Parece que los animales, incluyendo el ser humano, están diseñados para vivir y dejar vivir, causando daños sólo cuando es estrictamente necesario para su supervivencia o la de sus genes. Los antropólogos dicen que la especie humana en su mayoría tiende al pacifismo y valora el pacifismo, salvo cuando se siente amenazada. Parece ser que más del 99% de la historia de la humanidad ha consistido en vivir en bandas de cazadores-recolectores que vivían de forma esencialmente</p>

	<p>pacífica y que valoraban la paz; mataban a los animales sólo en la medida necesaria para sobrevivir y lo hacían con sensibilidad hacia ellos. En la actualidad en las sociedades del primer mundo se puede contemplar a la gente cómo simplemente hace su vida, cómo circulan por la calle o están en sus casas pacíficamente sin hacer daño a los demás. A veces existen sucesos de abusos y crueldades, pero son muy puntuales respecto al total. En las sociedades agrarias e industriales han sucedido en ocasiones atrocidades a gran escala, pero ello sólo ha constituido una parte de esas sociedades y este tipo de sociedades ha representado una mínima parte de la historia de la humanidad, sujeta a una presión enorme de personas por recursos disponibles que ha generado una lucha por los recursos, una estructura social dominada por los más agresivos y una cultura especialmente agresiva.</p> <p>También en la tierra a veces suceden catástrofes naturales o climáticas y no por ello es lógico decir que la tierra es un planeta catastrófico, inhabitable y horroroso. Representan unos sucesos muy anecdóticos respecto al total.</p> <p>La crueldad más que algo horroroso lo que puede ser es algo desagradable o incluso doloroso.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que me falta estructura.</p> <p>Es una sobre-generalización y filtro mental.</p>	<p>Eso lo he pensado en momentos en que me sentía solo, pero sé que no es verdad. Tengo suficiente estructura. Tengo un vínculo muy fuerte con mi hija. Tengo una relación muy buena conmigo mismo. Cultivo mi dimensión espiritual. Tengo un fuerte vínculo con mis mejores amigos: José, Aurelia, Gloria, Merche-Weiguo. Tengo un buen vínculo con el resto de mis amigos. Tengo varios grupos. Tengo buenas relaciones con mis compañeros de trabajo.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que no soy suficientemente bueno.</p> <p>Es un estilo de pensamiento valorativo devaluativo y perfeccionista basado en un filtro mental y en una visión de todo o nada.</p>	<p>Es absurdo. Los contra-argumentos a esta creencia irracional ya los he dado para creencias irracionales similares, por lo que no merece la pena repetirlos aquí.</p> <p>Tengo destacables capacidades y cualidades, pero también mis limitaciones, como todo el mundo. Pero en cualquier caso ninguna capacidad hace bueno ni ninguna limitación hace insuficientemente bueno.</p> <p>Desde un punto de vista objetivo no existe bueno, malo, suficientemente bueno o muy bueno, lo único que hay son partículas, objetos, seres y energía que funcionan en base a relaciones de causa y efecto.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que mi vida no es suficientemente buena.</p>	<p>Es absurdo. Los contra-argumentos a esta creencia irracional ya los he dado para creencias irracionales similares, por lo que no merece la pena repetirlos aquí.</p>

<p>Es un juicio de valor y un estilo de pensamiento perfeccionista basado en un filtro mental y en una visión de todo o nada.</p>	
<p>A veces tengo la creencia irracional de que no soy suficientemente ejemplar en bienestar.</p> <p>Es un estilo de pensamiento perfeccionista basado en “deberías” y en el todo o nada.</p>	<p>No estoy en el 0 ni en el 10, pero sí en un puesto muy alto. Mi grado de satisfacción vital suele ser 10. Mis emociones, deseos y sensaciones no son siempre positivos, pero ello es natural y posiblemente inevitable. Además, suelo sentirme bien y he trabajado mucho con mi conciencia, pensamientos, emociones, deseos y sensaciones, con buenos resultados.</p> <p>Soy un buen maestro en conocimientos teóricos y en aplicación práctica perseverante, con buenos resultados. Buenos resultados no significa alcanzar la perfección, la felicidad absoluta en todo momento, la cual es imposible.</p> <p>Me estoy entrenando y creo que estoy haciendo un buen entrenamiento.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que debo aprovechar el tiempo y tener un buen rendimiento.</p> <p>Es un estilo de pensamiento perfeccionista basado en “deberías”.</p>	<p>¿Dónde está escrito que debo aprovechar el tiempo?, ¿qué ley del Universo lo dice?. Esta supuesta “obligación” es una simple creencia propia de ciertas culturas que dan importancia al trabajo. No es algo obligatorio ni debido, sino una pauta de comportamiento con sus ventajas y sus inconvenientes.</p> <p>En cierta medida puede ser conveniente o preferible, pero también conviene no excederse en rendimiento, sobre todo cuando el organismo no se encuentra bien.</p> <p>Esta creencia a lo que lleva es al agotamiento, a quemarme y a la ansiedad. Es una creencia propia del trastorno de personalidad obsesivo compulsivo, por lo que tiene algo de patológico.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que si los demás ven que no aprovecho el tiempo pensarán mal de mí.</p> <p>Es un estilo de pensamiento de dependencia y una sobre-generalización.</p>	<p>Eso depende de qué persona y qué valores culturales tenga. En cualquier caso, si una persona desapruueba mi falta de rendimiento ello no significa que desapruuebe todas mis conductas, características y mi persona en su conjunto. Puede desapruobar algunas conductas, hábitos o características y al mismo tiempo sentir admiración por otras. Además, la mayor parte de las personas no tienen esa cultura tan acusada del rendimiento y el éxito que nos ha inculcado mi madre. La mayor parte de la gente se rige por otros parámetros a la hora de hacer valoraciones.</p> <p>En cualquier caso, mi vida y mi bienestar no depende de los demás y de lo que piensen. Lo que piense una persona de alguna conducta mía sólo es una reacción química en su</p>

	<p>cerebro. Nada más. Lo que determina mi felicidad no son las reacciones químicas en los cerebros de los demás, sino las reacciones químicas en mi cerebro, lo cual depende principalmente de cómo entreno mi conciencia, pensamientos, sensaciones y cuerpo. Parte de este entrenamiento es no depender de la aprobación o admiración de los demás.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que si no aprovecho bien el tiempo puede ser nefasto, puedo acabar en una situación precaria.</p> <p>Es un estilo de pensamiento catastrofista y basado en una visión de todo o nada.</p>	<p>Esta creencia irracional es muy extremista. Si dejo de trabajar totalmente y me quedo en casa o en la calle de brazos cruzados sí puedo acabar en una situación precaria. Pero si tengo un tipo de rendimiento intermedio, es prácticamente imposible que ello me suceda. No hace falta tener un rendimiento extremo para no caer en el otro extremo. No hace falta tener un rendimiento 10 para evitar tener unos resultados 0. Puedo tener un rendimiento 7 para conseguir un resultado 7. Es una cuestión de equilibrio. Es normal que haya épocas en que por motivos de enfermedad, accidente, agotamiento, ciclos vitales o la causa que sea baje el rendimiento. Parece que el mejor camino para optimizar el rendimiento global de toda la vida es respetar esos períodos en que baje el rendimiento para recuperar las energías lo antes posibles y volver a estar en el rendimiento razonable.</p> <p>En mi caso es aún más absurdo, ya que tengo una empresa, un colchón en efectivo, un apartamento y un amarre en propiedad y el patrimonio familiar, además de ser un profesional cualificado, con muy buena formación, experiencia y motivación. Es prácticamente imposible que acabe en precario.</p> <p>Prueba de ello es que tengo más de 40 años y nunca, nunca he tenido problemas económicos, sino todo lo contrario, ya que tiendo a ser una persona prudente, precavida y responsable.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que la cultura del trabajo duro genera prosperidad y muchas ventajas en las personas y las sociedades que se rigen por ella, mientras que la cultura contraria genera muchos tipos de miserias.</p> <p>Este pensamiento está planteado en términos extremos, de todo o nada.</p>	<p>Existe una franja intermedia, de equilibrio, en que es posible beneficiarse de forma razonable de las ventajas de la cultura del trabajo y de las ventajas de la cultura de la relajación y la serenidad. Cada uno de los dos extremos tiene unas ventajas muy acusadas y unos inconvenientes muy acusados. Parece que la mejor forma de beneficiarse de todas las ventajas es la franja intermedia, es decir, la cultura del equilibrio.</p>
<p>Tengo la creencia</p>	<p>Este tema es complejo, ya que en realidad la Iglesia Católica</p>

<p>irracional de que la Iglesia Católica es un Leviatán que es mejor que desaparezca. Ha causado mucho daño. Me cometido genocidios a inocentes, persecuciones, torturas, violaciones de derechos humanos. Ha tenido sociedades enteras manipuladas, controladas mentalmente y engañadas durante siglos. Ha degradado y castigado sistemáticamente a todos aquellos que no han seguido sus estrictas pautas, como las mujeres que han ejercido su libertad sexual y los homosexuales. Es una institución asquerosa, repugnante y despreciable.</p> <p>Esta creencia es irracional porque es una sobre-generalización y un tipo de pensamiento de todo o nada, de blanco o negro.</p>	<p>no es más que un grupo de muchos millones de personas que han existido y existen. Entre esos millones de personas han existido y existen todo tipo de personas, desde las más sensibles y consideradas hasta las que menos, por lo que no tiene sentido calificarlos a todos ellos de Leviatán. Hay católicos de vivir y dejar vivir y otros de ni vivir ni dejar vivir. Tengo amigos católicos que son muy buenas personas, como Oscar y Lola, Fran y Rosa, Cristina y Elena, o María Fernanda. Toni Caubet y los amigos de Montse y su marido también son buenas personas. Mis tías son católicas más bien conservadoras y al mismo tiempo son unas excelentes personas, como también lo son mis primos. Yo mismo era muy cristiano, y durante algún tiempo con actitudes conservadoras, y no me veo a mí mismo como si fuese un monstruo, sino como una persona con sentimientos que estaba muy influencia por esas ideas que había recibido. Tal vez yo mismo sigo teniendo ciertos prejuicios homofóbicos interiorizados y no por ello me considero malvado.</p> <p>Si por Iglesia Católica se entienden los curas, religiosos y religiosas, sé por experiencia que también hay de todo, como mis antiguos profesores Salesianos, a los cuales considero excelentes personas y por las que guardo un gran respeto y afecto. Hay amplios y fuertes movimientos dentro del clero, incluyendo órdenes, muy a favor de la tolerancia y el respeto hacia la persona. Algunos son activistas de esta línea, como Hans Küng o Tamayo. Casi todo el clero de San Sebastián, de tendencia progresista y aperturista, por ejemplo, se rebeló contra el nuevo obispo conservador. En Cataluña la mayor parte de sacerdotes firmaron una carta posicionándose a favor del aperturismo. El cura amigo de la familia Guitián es otro ejemplo. Posiblemente la mayor parte de los teólogos sean de corte librepensador, liberal y modernizador.</p> <p>Si por Iglesia Católica se entiende a la jerarquía que decide la doctrina y las actuaciones, el tema sigue siendo complejo, ya que dentro de la jerarquía también existe una variedad de personas y corrientes de pensamientos, desde personas muy conservadoras hasta las que son liberales y tolerantes. Aunque éstas últimas sigan siendo minoría hoy por hoy, también ellas son Iglesia Católica. De hecho, en el futuro podrían llegar a ser mayoría.</p> <p>Incluso aquellas personas intolerantes que han predicado doctrinas, tomado decisiones o realizado actos que hayan causado directa o indirectamente daño a otras personas, no parece objetivo calificarlas como Leviatanes. ¿Qué es Leviatán? Si se refiere a alguien que hace daño parece más lógico describir los daños concretos que ha causado, así como también aquellas doctrinas que ha predicado y actos</p>
--	---

	<p>realizados que directa o indirectamente han causado bienestar.</p> <p>Incluso dentro de los sectores más conservadores, como el Opus Dei, sé que hay gente estupenda, como Marta Quesada o Merche Romera.</p> <p>Más bien parece que la Iglesia Católica en su conjunto y muchos de sus miembros han predicado ideas y realizado actos que han causado sufrimiento y otros que han causado bienestar. No estaría ni en un extremo ni en el otro, sino en algún punto intermedio. Ni un Leviatán ni un ángel, sino un punto intermedio. Sería una especie de híbrido.</p> <p>Para alguien que valora el bienestar parece lógico preferir otras alternativas que generen bienestar sin generar malestar, pero ello no significa que la doctrina católica y los actos realizados por su jerarquía y sus seguidores de base sean un desastre y una maldad integral.</p> <p>Esta creencia es incoherente con mis planes hace años de ir como voluntario a ayudar a las Hermanas Misioneras de la Caridad.</p> <p>Hay personas que pueden o podemos tener ciertos prejuicios negativos y con el tiempo cambiarlos.</p> <p>Parece que la solución más que la destrucción del Catolicismo en su totalidad es corregir los aspectos puntuales que hacen daño.</p>
<p>El judeo-cristianismo conservador en general y la Iglesia Católica en particular es la culpable de la homofobia en Occidente, así como de otras cosas. Por ello merece ser condenada y castigada con la pérdida de seguidores.</p>	<p>La homofobia y otros problemas sociales que generan sufrimiento no son la consecuencia de una sola causa, sino una compleja trama de causas detrás de las cuales hay complicadas relaciones de causa y efecto que se remontan al origen del Universo. No es una cuestión de culpables, sino de causas-efecto. Detrás de este fenómeno está todo el Universo, con todo su complicado sistema de causas y efecto. Del mismo modo que no tiene sentido acumular rencor contra una inundación, tsunami u otra catástrofe natural, por daño que haya generado, tampoco tiene sentido hacerlo con este otro fenómeno, por daño que haya generado. Las situaciones que no deseamos y no nos gustan no se resuelven de forma simplista a base de culpabilización-castigo, sino de gestionarlas de forma que intentando modificar las causas consigamos modificar los efectos, en la medida en que se pueda. En este caso, el núcleo de la gestión del problema es la normalización de la homosexualidad. Uno de esos componentes de esa gestión puede ser sacar a la luz los daños que causan las doctrinas homofóbicas para que la gente tome conciencia y se aparte de ellas o se modifiquen ciertos</p>

	<p>aspectos. Puede ser conveniente sacar a la luz el problema y la causa de problema para que la sociedad tome conciencia. Esto es algo que poco a poco va sucediendo y creo que en el futuro sucederá con mayor intensidad, y que ello será positivo para una sociedad más feliz. También creo que es positivo que todos aquellos que de algún modo han sido victimizados sean resarcidos por aquellos que los han victimizado y que haya algún tipo de juicio social hacia los victimizadores, como ha sucedido con el nazismo, el estalinismo, los khmeres rojos, el franquismo, etc. Esto creo que algún día sucederá con la Iglesia Católica, pero si no sucede no hay ninguna ley del Universo que diga que debe haber justicia o que es malo que no haya justicia.</p> <p>Por otro lado, la exigencia de que se juzgue a la Iglesia puede ser tan absurda como la exigencia de que se juzgue a un huracán o un tsunami. Todos ellos son fenómenos de la naturaleza regidos por leyes de causa y efecto. No podían suceder de otra manera.</p>
<p>Es horroroso, injusto, malo e indignante lo que se ha hecho y se hace con los gays en las sociedades dominadas por las religiones homófobas. Este tipo de sociedades son atrasadas, incivilizadas, inferiores, despreciables y asquerosas. Esto no debería ocurrir y es indignante que suceda.</p> <p>Es un estilo de pensamiento de intolerancia-dramización y juicios de valor denigrantes, así como un estilo de pensamiento perfeccionista basado en “deberías”. También es una sobre-generalización y en un pensamiento de todo o nada.</p>	<p>Las sociedades dominadas por religiones homófobas han causado sufrimiento a los homosexuales. Además de los castigos directos, humillaciones, ataques, acoso y abusos sufridos por algunos de ellos, se ha creado un ambiente de represión, miedo, inseguridad, sentimiento de baja autoestima y de ser rechazado, sentimiento de no ser querido, sentimiento de culpa y vergüenza. Todo ello causa sufrimiento. En USA un 40% de los adolescentes gays dice haber pensado en el suicidio. En otros países de primer mundo los porcentajes son similares y en Irlanda 1/3 ha intentado el suicidio.</p> <p>Ello más que horroroso lo que puede ser es doloroso, denigrante con la dignidad humana y castrante con la naturaleza humana. Es contrario a mi sentido subjetivo de la justicia, pero en términos objetivos no es ni bueno ni malo, sino un fenómeno que ha sucedido y sucede debido a unas relaciones de causa y efecto.</p> <p>La expresión incivilizada parece poco objetiva. Parece más lógico decir que son menos tolerantes con los gays. Si por civilizado se entiende una sociedad que es apropiada para el libre desarrollo del ser humano y su felicidad, es una creencia muy exagerada, de todo o nada, ya que generalmente todas las sociedades tienen aspectos beneficiosos para la felicidad del ser humano. Todas las sociedades suelen tener aspectos tanto positivos y negativos para la felicidad de las personas, por lo que no parece lógico dividir las sociedades en civilizadas (como sí no tuviesen ningún aspecto negativo para el ser humano) e incivilizadas (como si no tuviesen ningún aspecto positivo). Más bien todas las sociedades se sitúan en</p>

	<p>algún punto intermedio. Además, están en evolución. Algunas que se han quedado estancadas superarán sin duda en el futuro a otras que parece que han evolucionado mucho.</p> <p>No es objetivo decir que hay sociedades, religiones o mentalidades superiores o inferiores, sino que son simples fenómenos regidos por leyes de causa y efecto. El hecho de que me gusten menos ese tipo de sociedades o religiones no significa que deban ser sistemáticamente despreciadas. ¿Qué ley del Universo que haya que despreciarlas?.</p> <p>Tampoco parece que haya ninguna prueba de que sean asquerosas. Una caca o una carne podrida pueden ser asquerosas. Pero no es obvio que un grupo de personas o unas ideas sean asquerosas. Esta es una noción tomada de mi entorno, pero es sólo eso, una invención del cerebro humano.</p> <p>No existe ninguna ley de universo que diga que una sociedad no deba ser homófoba. Se trata de fenómenos que suceden de forma inevitable en base a leyes de causa y efecto y no de supuestas obligaciones.</p>
<p>No lo hago suficientemente bien. No practico las técnicas del bienestar suficientemente bien. No hago mi proyecto suficientemente adaptado al público. Y ello es angustiante.</p> <p>Es un tipo de pensamiento valorativo muy criticista. Es también un pensamiento de intolerancia.</p>	<p>Es raro que algo se haga a la perfección. En una escala de 0 al 10 es raro hacerlo un 10, como también lo es un 0. Lo normal es una categoría intermedia. Yo suelo hacer las cosas bien, a un nivel de 7, 8 o a veces incluso 9. Ese tipo de rendimiento es muy satisfactorio y es motivo para estar contento. Estoy haciendo un excelente trabajo interior, tanto en términos cuantitativos como cualitativos. Creo que estoy haciendo un excelente trabajo con el proyecto del bienestar en el plano técnico. En cuanto a la adaptación al público, lo estoy haciendo y lo haré lo mejor que pueda. Intento e intentaré simplificarlo y amenizarlo todo lo que pueda, pero reconozco que por mucho que lo intente es un tema que tiene la suficiente complejidad como para que sea imposible convertirlo en algo muy simple y divertido, por mucho que a mí me gustaría lo contrario. Si quiero ofrecer algo muy fácilón será a costa de quitar efectividad en la mejora del bienestar, y para mí es más importante la efectividad y el rigor que la simplicidad. Además, el público al que va dirigido es principalmente un tipo de personas dispuestas a trabajar de verdad en su bienestar. Posiblemente lo mejor sea un compromiso entre ambos e intentaré encontrarlo, de manera que La Técnica del Bienestar I sea relativamente simple y La Técnica del Bienestar II sea más compleja.</p> <p>Es imposible hacerlo todo a la perfección. Es algo inviable que es absurdo perseguir.</p> <p>No es para nada horroroso o angustiante. No supone ninguna</p>

	<p>amenaza para mi vida. Puedo ser muy feliz aunque mi trabajo no sea muy comercial, atractivo y con muchos seguidores. Mi felicidad no depende del éxito cuantitativo del trabajo que estoy haciendo, sino de mis pensamientos y sensaciones, que a su vez pueden optimizarse con los entrenamientos que estoy llevando a cabo.</p> <p>En general lo estoy haciendo todo razonablemente bien y ese creo que es el punto adecuado. Si en algo me desvío de este punto es más bien en un exceso de celo perfeccionista que no de laxitud. Más bien me convendría bajar mis rendimientos de un 9 a un 8 ó un 7, ya que no es una cuestión tanto de mucho empeño como de tiempo. Con el tiempo todos los trabajos que estoy llevando a cabo se concluirán y de forma razonablemente bien.</p>
<p>Construir la casa de mis sueños es una meta muy bonita. Será mi paraíso particular.</p> <p>Es un estilo de pensamiento idealizador, en que sobre-generalizo en base a unos aspectos positivos, un pensamiento de todo o nada en que me fijo en una parte del total con una visión en forma de túnel.</p>	<p>Construir y disfrutar de la casa de mis sueños sería efectivamente algo bonito, que me autorrealizaría en mi vocación arquitectónica, en mis necesidades estéticas, de unión con la naturaleza, de recogimiento y de otro tipo.</p> <p>Pero el fallo de esta creencia es que me focalizo en los aspectos positivos sin apenas tener en cuenta los negativos: invertir una gran cantidad de dinero, de tiempo, de energías, el desgaste. Durante los años que dure la construcción, acondicionamiento y amueblado tendré que dejar en gran parte de lado mis otros proyectos, con los inconvenientes que ello conlleva. Para mí ha sido maravillo simplificar mi vida, pero construir y mantener la casa de mis sueños me la complicará. El mantenimiento de la casa supone meter dinero cada mes, además de trabajo, como el cuidado de la piscina, las reparaciones, llevar a alguien allí para que limpie de vez en cuando.</p> <p>Muchos días que me retire a la casa posiblemente sean a costa de mis relaciones sociales.</p> <p>Me ataré y me sentiré presionado a sacarle provecho.</p> <p>Creo que puede ser una buena idea si en un futuro se cumplen ciertas condiciones, como que me sobre el dinero o tenga suficientemente delegados mis proyectos.</p> <p>Lo de paraíso es dudoso. Por bonito que sea, el verdadero paraíso sólo puede estar en el interior de la persona. Puede haber una persona que sufra mucho en la casa más bonita del mundo y otra persona que sea muy feliz en una chabola. El paraíso interior depende de los pensamientos y sensaciones que uno tiene, los cuales guardan una correlación pequeña con el lugar donde está.</p>
<p>Tengo la creencia</p>	<p>¿Qué ley del Universo dice que alguien deba ser</p>

<p>irracional de que algunas personas, instituciones o mentalidad merecen ser despreciadas.</p> <p>Es un estilo de pensamiento valorativo devaluativo.</p>	<p>despreciado?. Yo mamé mucho desprecio de niño, pero las pautas que he visto de niño no son una verdad universal.</p> <p>Justamente si me ha hecho tanto daño el haber recibido desprecio, ello es motivo como para querer cortar de una vez por todas con esta pauta.</p> <p>Esta creencia irracional es incoherente con mi creencia de no hacer a los demás lo que no quiero que me hagan a mí. También es incoherente con mi creencia de que me conviene practicar el amor incondicional y el respeto.</p> <p>La clave para hacer que las situaciones sean como queramos que sean no es tanto el desprecio como saber gestionarlas adecuadamente, conociendo las relaciones de causa efecto que motivan esas situaciones, aprendiendo cómo influir en la causalidad para provocar el resultado deseado y aplicarlo de forma perseverante. No más.</p> <p>Por otro lado, aunque algunas personas o lo que sean hagan algún tipo de daño, no son culpables de ello, ya que están determinadas por relaciones de causa y efecto.</p> <p>Esta creencia es incompatible con mi creencia de la conveniencia del amor incondicional y la aceptación incondicional.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que lo que piensen los demás es importante</p>	<p>Esta idea la he tomado principalmente de mi madre sin cuestionarla, pero no tiene ningún tipo de fundamento.</p> <p>La ciencia demuestra más bien lo contrario. La opinión de los demás puede ocasionar ventajas o inconvenientes de tipo práctico en la vida, pero la felicidad casi nunca depende de ello, salvo en casos extremos en países extremos, lo cual obviamente no es el caso. De lo que depende la felicidad es de nuestros pensamientos y de nuestras sensaciones, los cuales tienen una independencia muy alta de lo que piensen los demás. Lo que realmente me conviene es simplificar, focalizándome en aplicar aquellas técnicas que realmente me llevan al bienestar, y olvidarme del resto.</p> <p>Una prueba muy clara de la falsedad de esta creencia irracional es que son más felices las personas que pasan de lo que dicen los demás que no aquellas que se esfuerzan en hacer siempre lo conveniente por conseguir la aprobación ajena.</p> <p>Que todo el mundo pensase muy bien de mí además de ser imposible no sería ninguna panacea: las sensaciones físicas y sensoriales seguirían siendo las mismas, seguiría teniendo los</p>

	<p>mismos pensamientos positivos y negativos, seguiría teniendo presión para que la gente continuase pensando bien de mí, seguiría sintiendo tristeza y dolor ante una pérdida, frustración ante el deseo no realizado, sentido de la amenaza antes ciertas cosas racionales o irracionales ... casi todo seguiría igual.</p> <p>Lo que piensen los demás son simples fenómenos químicos y eléctricos que tienen lugar dentro de los cerebros de los demás, del mismo modo que la fotosíntesis dentro de las plantas o la descomposición de los alimentos dentro del estómago y los intestinos.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que la desaprobación de los demás puede ser una amenaza para mí</p>	<p>Ello es absurdo, ya que mi vida no está amenazada porque alguien me desaprobe. Es prácticamente imposible que alguien me quite la vida porque me desaprobe en algo.</p> <p>Y en el rarísimo caso que ello sucediese, para mí sería una de las mejores muertes que podría tener, morir en defensa de mis principios del derecho a la búsqueda de la felicidad y a vivir libremente sin hacer daño a nadie.</p>
<p>Tengo la creencia irracional que las personas claramente homófobas son unos homófobos de mierda, una basura, un desecho que es mejor que no existiese.</p> <p>Es un estilo de pensamiento devaluativo, de todo o nada, etiquetando de forma inadecuada.</p>	<p>Hablar de homófobos es considerar que esas personas sólo se componen de una sola pieza, la homofobia. Pero en realidad las personas se componen de multitud de piezas, creencias, emociones, sentimientos, actitudes, conductas, algunas que nos gustan y otras no. Una persona puede tener homofobia en diferentes grados, consciente o inconsciente, y al mismo tiempo ser tener otras facetas que me gusten mucho. Puede ser una persona sensible y humana, como Patricia.</p> <p>La reciente evolución de la sociedad ha demostrado que muchas de estar personas hemos ido evolucionando.</p> <p>Cuando una persona cambia su creencia respecto a la homosexualidad no es que de golpe pase del negro al blanco, sino que la mayor parte de ella sigue siendo la misma y ha cambiado una pequeña parte. No es que fuese una persona totalmente desechable y de golpe hace una metamorfosis hacia una persona que merece la pena, sino que era una persona con muchos aspectos positivos e interesantes que se ha mejorado en este aspecto también.</p> <p>Esta creencia es incoherente con mi creencia de amor incondicional y aceptación incondicional.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que a veces no procede o no tiene suficientes ventajas intentar comprender cómo se</p>	<p>Tal vez he asimilado esta creencia del legado de mi madre, que empatizó muy poco conmigo. Pero sé que esa no es la pauta más conveniente.</p> <p>Tampoco veo que haya ninguna razón lógica para hacer excepciones a las ventajas de empatizar. Aunque sólo sea por</p>

<p>siente la gente y por qué, sobre todo en determinadas situaciones o con determinadas personas “malas” y desconsideradas.</p> <p>Tengo la creencia irracional que ciertas personas insensibles no merecen comprensión y empatía.</p>	<p>curiosidad intelectual, es conveniente saber qué sensaciones y pensamientos tienen todo tipo de personas y qué los causan.</p> <p>Tampoco hay ninguna ley del Universo que diga que las personas insensibles o en situaciones en que se muestren insensibles no merecen comprensión y empatía.</p> <p>Esta creencia es incoherente con mi creencia de la conveniencia del amor incondicional y la aceptación incondicional.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que hacer las cosas bien y gestionar bien los temas demuestra más valor y superioridad, y viceversa.</p> <p>En un tipo de pensamiento valorativo.</p>	<p>No hay ninguna prueba racional de que eso sea así. Hacer bien las cosas, gestionar bien los temas y conseguir con eficiencia las metas que uno se fije puede tener ventajas ... como también inconvenientes y efectos colaterales. Puede demostrar capacidad de logro y de gestión de situaciones. Pero lo que no está probado es que la capacidad de logro y de gestión de situaciones sea buena, mejor, superior y dé más valor. El valor no existe. Tampoco el bien-mal, mejor-peor, superior-inferior. Son conceptos inventados por el cerebro humano, pero no existen como tales en la naturaleza. Según la ciencia, lo único que existe es energía y materia en estado cambiante en base a unas leyes de causa y efecto, cuerpos con vida o sin vida compuestos de partículas que se mueven por leyes de causa y efecto, pero no por leyes de bien o mal, superior y inferior, mejor o peor.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que debo dar una imagen de que soy un modelo en llevar una vida plena y satisfecha y de que los demás no perciban malestar o flaquezas en esa imagen. Es preocupante que así sea. Es también una amenaza para el éxito de mi proyecto.</p> <p>Es un estilo de pensamiento perfeccionista basado en “deberías” con un nivel de autoexigencias irrealistas.</p> <p>Es también un estilo de</p>	<p>En ningún lugar está escrito que ello deba ser así.</p> <p>Me felicidad no depende de ese tipo de admiración de los demás, sino del tipo de pensamientos y emociones que tenga, que a su vez depende de cómo me entrene para mi bienestar.</p> <p>El éxito del proyecto no depende de la imagen que dé yo, ya que probablemente la mayor parte de la clientela ni siquiera me conocerá y los que me conozcan me conocerán poco. Pero incluso los que me conozcan probablemente se lleven una imagen positiva, ya que no es necesaria la imposible perfección absoluta para dar una buena imagen.</p> <p>Pero si incluso la imagen no fuese la óptima, el éxito del proyecto no dependerá de mi imagen personal, sino de otros aspectos, como lo atractivo que resulten los servicios que ofrezco, el marketing, etc., es decir, aspectos empresariales.</p> <p>Por otro lado, yo no vendo la felicidad absoluta, sino la mejora y optimización del bienestar, dejando claro que son inevitables momentos de malestar y dolor.</p>

<p>pensamiento de dependencia de la admiración de los demás.</p>	
<p>Tengo la creencia irracional de que la homofobia es una amenaza para mí.</p> <p>Es un estilo de pensamiento catastrofista.</p>	<p>Es un estilo de pensamiento catastrofista porque aumenta irracionalmente las probabilidades del peor escenario y lo magnifica.</p> <p>El peor escenario sería que me asesinasen por homosexual. Pero eso es estadísticamente casi imposible. En USA hay unos 25 asesinatos homófobos al año registrados. Extraoficialmente posiblemente sean más, pero en cualquier caso es un porcentaje estadísticamente ínfimo.</p> <p>Pero incluso en el casi imposible caso de que me matasen por mostrarme abiertamente tal como soy, sería una de las muertes más dignas, honrosas y dulces que podría tener, en defensa de mis principios sobre el derecho sagrado de las personas y los animales a la búsqueda de su felicidad y a vivir libremente a su manera sin hacer daño a nadie.</p> <p>Por tanto, este escenario no me preocupa lo más mínimo.</p> <p>Si este escenario, que tal vez sería el más grave, no me preocupa, tampoco es lógico que me preocupen otros posibles incidentes.</p> <p>¿Qué otros posibles incidentes podrían suceder, qué posibilidades hay que de ocurriesen y cómo podría afrontarlos?.</p> <p>Creo que es improbable que me agredan físicamente. En un sondeo a jóvenes, sólo un 6,5% fue agredido en espacios públicos, es decir, que las posibilidades de seguridad son de un 93,5%. En mi caso, al ser fuerte creo que las posibilidades de que me agredan son todavía menores. En 2007 en toda la Comunidad de Madrid sólo se registraron 40 agresiones. Pero si me agrediesen físicamente, no pasa nada, puedo afrontarlo, puedo defenderme físicamente, y además recurrir a la justicia. Lo peor que me podría pasar es que tuviesen que ingresarme en un hospital, pero al final todos acabamos igualmente en el hospital y generalmente por motivos más graves, como cánceres, accidentes o infartos. Además, si resultase lesionado mientras me defiendo, ello sería para mí un honor.</p> <p>Además, también existen riesgos de ser dañado físicamente por conducir o simplemente transitar por la calle y no me preocupa lo más mínimo.</p>

	<p>Es posible que en algún momento me ataquen verbalmente. Pero si ello sucede, en realidad no tiene consecuencias y me defenderé también verbalmente con mucho orgullo.</p> <p>Las agresiones siempre han existido como parte sustancial o como riesgo en la vida de la especie humana y del resto de las especies. Es algo natural y puedo afrontarlo. Cuento con importantes recursos físicos, intelectuales, de información, legales y económicos y me puedo defender bien.</p>
<p>Tengo la creencia irracional que vivir abiertamente mi homosexualidad constituye una especie de amenaza difusa para mí.</p>	<p>¿Y cuál es la amenaza exactamente?. La única amenaza real para mi vida es que me maten y eso no me preocupa.</p> <p>Aparte de agresiones físicas o verbales, que tampoco me preocupan, las únicas posibles consecuencias que se me ocurren son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que piensen mal de mí. Eso por sí sólo no constituye ninguna amenaza, salvo que se concrete en alguna de las otras consecuencias. En cualquier caso me da igual, ya que mis principios están por encima. Tras salir del armario, me he dado cuenta que a casi todos les parece muy bien o indiferente. Como decía Gloria, si a alguien le parece mal se autodescalifica él mismo. Sólo hay una minoría que pensaría mal y esa minoría me da igual. - Perder algún cliente. Es absurdo. De los 600 clientes que tenemos, casi todos me desconocen y no saben ni que existo, lo cual seguirá sucediendo toda la vida. Sólo visito de vez en cuando a Ross y alguno más, que no tiene por qué saber de mi vida y si lo supiese estoy convencido de que le daría igual. En caso de que perdiese algún cliente, lo perdería encantado como precio que pago por la causa de la libertad y el derecho a la felicidad. - Que alguna persona me rechace. Encantado: que se vaya a tomar por el culo. Ese tipo de personas no me interesa lo más mínimo. - Que alguna persona sin rechazarme consciente o inconscientemente me coloque distancia, se sienta incómoda y piense algo raro sobre mí. La experiencia me ha demostrado que tras salir del armario mis amigos no sólo no se han alejado, sino que se han acercado. Pero si alguien se distanciase, encantado si es por la causa. Creo que con el tiempo esa distancia o incomodidad tendería a diluirse hasta llegar a la normalización y la naturalidad. - Que en el trabajo alguna persona no le acabe de gustar e

	<p>incluso tenga alguna actitud inadecuada o repercuta en el trabajo. A quien no le guste que se vaya. Si hay alguna actitud inapropiada o el rendimiento no es el adecuado, que modifique o que se vaya.</p> <p>- Ser rechazado si viajo a algún país homófobo. Ya he viajado a muchos países. Si viajo a algún país homófobo, confío en mi capacidad para gestionar bien el viaje adaptándome a las características de cada país.</p> <p>No se me ocurre ninguna posible consecuencia negativa más, pero aunque la haya, encantado si es por la causa. A cambio, gano una serie de ventajas que son importantes para mí. Siempre hay ventajas e inconvenientes, pero en cualquier caso estos inconvenientes no son amenazas para mí, por lo que puedo estar seguro y tranquilo.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que soy especial.</p> <p>Es un estilo de pensamiento valorativo ensalzador.</p>	<p>En la naturaleza y en el universo no hay nada que sea especial. Se compone de infinitud de partículas agrupadas en astros, objetos, seres vivos o inanimados, órganos y otras agrupaciones y nada de ello tiene nada de especial, son meras agrupaciones de partículas y no hay más.</p> <p>Es cierto que son más bien atípico respecto a la mayoría de humanos, pero desde un punto de vista objetivo ello no es ni bueno ni malo, si un bicho raro ni un ser especial, ni mejor ni peor, sino con mis propias características como consecuencia de relaciones de causa y efecto.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que soy superior.</p> <p>Es un estilo de pensamiento valorativo ensalzador.</p>	<p>En la naturaleza ninguna partícula o grupito de partículas es superior a las demás. Es ridículo. Podrán ser partículas o grupitos de partículas más grandes, veloces, calientes o frías, pero lo de superior es una mera invención del cerebro humano.</p> <p>A lo más soy un insignificante grupito de partículas que se cree superior durante un instante ínfimo de tiempo.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que las personas a mi alrededor creen que me hago el especial, que ello daña mi imagen y ello es una amenaza para mí.</p> <p>Es un estilo de pensamiento catastrofista.</p>	<p>Si hago algo que se sale de lo corriente (y a veces lo hago) pueden pensar fácilmente por el lado positivo de que soy especial, interesante, auténtico, etc. y por el lado negativo que soy raro, extravagante, excéntrico, descentrado, desequilibrado ... o que me gusta hacerme el especial y ser el centro de atención.</p> <p>Cada cual lo percibirá a su manera; no parece lógico generalizar. Intento seguir una fórmula de compromiso entre ser yo mismo, mostrarme tal como soy y adaptarme a mi entorno social. Ese equilibrio lo conseguiré con mayor o menor habilidad/torpeza en cada momento. Lo hago lo mejor que puedo y siempre ha habido gente que me ha admirado por ello.</p>

	<p>Pero posiblemente siempre habrá gente que de algún modo me verá con malos ojos por ello. Lo mejor que puedo hacer es aceptarlo. Mi felicidad no depende lo que piensen los demás, sino de mis pensamientos y emociones.</p> <p>En cualquier caso, ello no es amenaza para mi vida, por lo que puedo estar tranquilo. Si tiene algunos inconvenientes, los acepto a gusto porque soy fiel a mí mismo y mis principios del derecho a buscar la felicidad y a vivir libremente sin hacer daño a nadie.</p>
<p>Es importantísimo que las cosas sean conforme a mi sentido interior de la justicia</p>	<p>Tengo una enorme sensibilidad en temas que son contrarios a mi sentido interno de la justicia, pero en cualquier caso es un fenómeno subjetivo mío: mi sentido interno de la justicia y mi sensibilidad. Es un fenómeno subjetivo que se rige por leyes de causa y efecto.</p> <p>La realidad objetiva es sí misma ni es justa ni es injusta, sino que simplemente es, en base a relaciones de causa y efecto, me guste o no.</p> <p>No hay ninguna ley del universo que diga que es importantísimo que todo sea conforme a mi sentido interior de la justicia o como a mí me gustaría. Es un mero juicio de valor mío. En términos objetivos, al igual como sucede con conceptos como el valor, o bueno-malo, mejor-peor, los fenómenos ni son importantes ni lo dejan de ser, sino que son simples fenómenos que se rigen por leyes de causa y efecto. Lo de importante es una mera invención del cerebro humano, que varía entre cada persona y cada sociedad.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que si consiguiese salir con el chico que me gusta de la discoteca sería maravilloso</p> <p>Es un estilo de pensamiento de dependencia, en que idealizo haciendo una sobre-generalización y con una visión en forma de túnel</p>	<p>Es un estilo de pensamiento exagerado. Si saliese con el chico que me gusta, sería un placer, haría realidad un deseo y tendría un lado de satisfacción y ventajas, pero lo que no sería es maravilloso, ya que también tendría sus inconvenientes, problemas e insatisfacciones.</p> <p>Sobre-generalizo extrapolando la belleza física a todos los aspectos de la persona y la relación.</p> <p>Puede que admire su belleza, pero sin duda esa belleza no es para siempre. Tarde o temprano se irá perdiendo. En cualquier caso, es del todo irrealista que todo el resto de facetas sean tan admirables. Es posible que este chico me amargase la vida, me la limitase, que fuese negativo, malhumorado, descargase su frustración en mí, me recriminase frecuentemente, me criticase y devaluase, intentase imponerme cosas, manejar me, controlarme, manipularme, aprovecharse de mí, ir de guay, que tuviese un nivel intelectual pobre que me supiese a poco, que tuviese un nivel ético y de justicia pobre que no fuese conmigo, que su nivel profesional me pareciese pobre, que tuviese pocas</p>

	<p>inquietudes, que tuviésemos dificultades para mantener conversaciones sobre temas que me interesen, que engordase, que perdiese para mí parte de su atractivo, como me ha pasado con otros, que fuese insensible a mis necesidades y sentimientos, que fuese cruel, que tuviese infidelidades, que yo dejase de atraerle, etc. Es probable que tuviese que asumir sus problemas de tipo económico, de salud, psicológicos, de adicciones o de lo que fuese. Es altamente probable que algún u otro pero haya, si es que no varios al mismo tiempo.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que si me esfuerzo en mejorar ciertos aspectos puedo llegar a ser mejor que los demás</p> <p>Es un estilo de pensamiento valorativo</p>	<p>Esto es absurdo, ya que por mucho que haga o deje de hacer y me esfuerce o me deje de esforzar nunca podré llegar a ser ni un milímetro mejor o peor que los demás, y viceversa. Objetivamente nadie es mejor ni peor. Son conceptos inventados por el cerebro humano. Es totalmente ilusorio.</p> <p>A lo máximo que podría aspirar con tanta mejora es a ser un insignificante grupito de partículas que se cree superior a los demás durante un insignificante instante.</p>
<p>Tengo la creencia irracional de que tener un poco de grasa en el abdomen es angustiante, horroroso, feo, que hará que me rechacen, que no pueda estar entre los mejores y acceder a los que me gustan.</p> <p>Es un estilo de pensamiento de intolerancia y catastrofista.</p>	<p>Es una creencia absurda porque tener grasa en el abdomen no supone ninguna amenaza para mi vida, sino todo lo contrario.</p> <p>Tampoco es horroroso, como máximo menos estético, pero ello también es absurdo. Yo siempre o casi siempre estoy dentro de la franja de peso adecuada. Cuando estoy en la parte de arriba de la franja estoy más guapo de cara y más musculoso en general y cuando estoy en la parte de abajo tengo una cintura más bonita, pero siempre estoy bien. A algunas personas tal vez les guste más cuando estoy en la parte baja y lo que sí es seguro es que varias personas me han dicho que estoy mejor cuando estoy en la parte alta. Está bien ir variando un poco.</p> <p>Dudo que me rechacen sólo por no tener los abdominales bien definidos. De hecho, algunas personas por lo que sí me pueden rechazar sexualmente es por no estar suficientemente corpulento. Es relativo.</p>
<p>Alguna vez que he estado enfermo tenía la creencia irracional de que estaba hecho una porquería.</p> <p>Es un estilo de pensamiento exagerado, en que magnifico.</p>	<p>Ello es absurdo. Yo nunca he estado hecho una porquería. En varias etapas de mi vida he estado enfermo o en mal estado físico, pero nunca han sido incapacitaciones totales, integrales y absolutas. Más bien se han tratado de problemas parciales de importancia más bien baja. Algunas funciones ha funcionado temporalmente menos bien, pero el conjunto de mi cuerpo ha seguido funcionando y funcionando básicamente bien.</p> <p>En algunos momentos he contado con menos energías, pero ello es natural, nos sucede a todos y son situaciones meramente temporales.</p>
<p>Cuando tengo éxito sexualmente tengo la</p>	<p>Mi atractivo suele variar poco (a veces hago mejor o peor cara, estoy más o menos moreno, más cansado o más fresco,</p>

<p>creencia irracional de que mi atractivo es muy alto y cuando no tengo éxito tengo la creencia irracional de que ha bajado mucho.</p> <p>Es una sobre-generalización.</p>	<p>con un poco más o menos de peso, pero en esencia soy el mismo). Lo que varía mucho son mis experiencias, que sí pueden ir del 0 (no éxito) al 10 (éxito). Pero que la última experiencia haya sido un 0 no me baja drásticamente mi media, como tampoco que haya sido un 10.</p> <p>Más bien lo que sucede es que suelo tener una sex appeal bastante bueno (posiblemente entre 7 y 8), pero esa es la puntuación media y cada persona me daría una puntuación diferente formando una curva de Gauss. Según la puntuación que me daría cada cual y según las circunstancias en cada momento (si la persona en cuestión busca o no busca, le apetece o no le apetece, tiene ya pareja o no, etc.) tendrá lugar un éxito (10), fracaso (0) o un cierto interés (puntuación intermedia). Pero con independencia de la que coseche en cada momento, el nivel de mi atractivo permanece.</p> <p>Además, el ser correspondido sólo depende en parte del factor atractivo físico, jugando un papel importante el factor tiempo, conocerse, descubrir la inteligencia y la amabilidad, rasgos similares a los padres, rasgos complementarios, olores, feromonas y posiblemente otros factores, algunos de los cuales probablemente todavía no se conozcan.</p>
<p>A veces tengo la creencia irracional de que es bastante probable que las cosas sucedan pronto como a mí me gustan, pero luego resulta que no acaban sucediendo así.</p> <p>Este estilo de pensamiento es erróneo porque intenta adivinar el futuro.</p>	<p>Yo no tengo la capacidad para adivinar el futuro. Tampoco tengo la capacidad para convertir mis deseos en realidad por arte de magia.</p> <p>Por tanto, no tiene sentido anticipar acontecimientos, salvo que haya unos indicios muy claros que auguren unas probabilidades muy altas. En caso contrario, con lo único con que se puede contar es con lo que percibo que sucede en el momento presente y con lo que ha sucedido en el pasado. Punto. El futuro ya veré cuál acaba siendo más adelante, cuando sea presente.</p>
<p>Aquello que no me gusta de algún modo es mediocre, algo en lo que hay que desconfiar, algo de mal gusto, propio de la gente normal y corriente</p>	<p>Sencillamente no me gusta. Punto. No hay más.</p> <p>Mediocre, brillante, guay, cool, el buen gusto, bueno, todo eso no existe, son meras creaciones del cerebro humano. Simplemente hay lo que me gusta, lo que no me gusta y lo que me deja indiferente.</p>
<p>A veces creo que soy repelente y por tanto despreciable</p>	<p>Es un simple juicio de valor. No hay ninguna ley del Universo que diga que algo o alguien de despreciable.</p>
<p>Cuanto más atractivo sea más valor tendré</p>	<p>Esto es absurdo. Cuanto más atractivo sea más deseable seré y más fácil será el éxito sexual y sentimental. Punto. El valor no existe, por lo que vale lo mismo el más feo y el más guapo.</p>

Los paripés son malos	Ni son buenos, ni son malos, sino que simplemente son. Tal vez no me gusten, pero en sí no son ni buenos ni malos.
Tengo la creencia irracional de que si algo no lo hago bien me despreciarán, no me respetarán, no me tendrán en consideración y estima y que todo eso es terrible	<p>La inmensa mayoría de la gente no es tan perfeccionista y exigente por lo que no funciona de esta manera. No suelen despreciar por las imperfecciones. Si fuese así, todos nos despreciaríamos a todos. Yo saldría beneficiado porque son más perfeccionista y riguroso que los demás. La gente no va por ahí despreciando a diestro y siniestro. Tienen cosas más interesantes que hacer, como intentar tener buen rollo con los demás.</p> <p>Pero si alguien desprecia, da igual, ya que mi felicidad no depende de qué dirán, sino de mis pensamientos y sensaciones.</p>
El rechazo supone un cuestionamiento a mi persona. Significa que no soy suficientemente bueno.	<p>Es absurdo. El valor no existe. Nadie ni nada es bueno ni lo deja de ser.</p> <p>Lo único que significa es que una persona concreta me ha rechazado en un momento concreto. Punto.</p>
Estoy sometido a una especie de maldición sentimental. Nunca consigo una relación amorosa de verdad. Nunca lo ha conseguido y no lo estoy consiguiendo a pesar de que me estoy esforzando mucho. Tal vez nunca lo consiga a pesar de que me esfuerce. Eso es horroroso. Me siento víctima de mis circunstancias.	<p>Es absurdo. Que no haya conseguido una relación amorosa hasta el presente, por las causas que conozco bien, no significa que no la consiga en el futuro, ya que estoy trabajando en cambiar esas causas.</p> <p>En el pasado sí he conseguido repetidamente una fuerte atracción mutua con otras personas. Si ello no se convirtió en relación es porque yo no quise.</p> <p>Ahora sí quiero tener relación con alguna persona con la que se genera una atracción mutua. Como la naturaleza por sí sola tiende a generar esas atracciones mutuas y lo ha hecho conmigo en el pasado, lo más probable es que lo haga conmigo en el futuro y esa vez sí que quiera.</p> <p>Tal vez lo único que me conviene hacer es simplemente dejar a la naturaleza que haga su trabajo, quitando a la naturaleza posibles barreras artificiales.</p>
Pesar más de 77 kg. Para mí sería horroroso e inaceptable	<p>Ninguna ley del Universo dice que es inaceptable. Es una simple invención del cerebro humano. Esta creencia es incompatible con mi creencia en la aceptación incondicional, tanto a mí mismo como a los demás y a todo en general. Genera angustia.</p> <p>Tampoco es horroroso. Una personas puede ser obesa y ser muy feliz y otra estar dentro de peso y ser desdichada.</p>
Mi ratio de fracasos sentimentales (amores no correspondidos) es muy alto y eso es angustiante. Demuestra	<p>Ha sido algo por la represión, la desconfianza y el perfeccionismo. Sé perfectamente que estoy entre el 2-5% más atractivo.</p> <p>Las personas por las que he sentido mucha atracción en los</p>

<p>que no soy atractivo.</p>	<p>últimos 2 años no me han correspondido, por diferentes razones. Una de ellas se fue del gimnasio y apenas coincidimos. No sé si tenía pareja u otras circunstancias. El chico de Dboy parece que tiene pareja. El chico brasileño alto del gym parece que también, y tuvo una actitud ambigua conmigo. Cristian probablemente era hetero y yo en parte le agradaba. Y en cuanto a Omar ha mostrado atracción hacia mí, pero tal vez no quiere comprometerse o hay alguna otra persona que le atrae más, o al sentir que ya me tiene ha bajado su atracción hacia mí o las razones que sean ... y de hecho no parece que tenga ninguna otra pareja. Sully no me ha elegido a mí, pero aparentemente tampoco a ninguna otra persona. Probablemente es o bien hetero y bien indefinido y le da miedo meterse en una relación homo. Las causas no se reducen a mi atractivo, sino que pueden ser variadas y complejas, como tener pareja, ser hetero, no querer una relación homo por cualquier razón, estar enamorado de otra persona, sentir atracción por lo inalcanzable y dejar de sentirla por lo alcanzable o lo que sea. Además de todo lo anterior está el tema de feromonas, olores, rasgos inconscientes que recuerdan a padres u otras personas, la búsqueda de rasgos complementarios y posiblemente otras causas que tal vez ni se conozcan.</p> <p>Probablemente cuando me libere de represiones, perfeccionismos y vanidades por fin tendré éxito ... con el tiempo: está probado por la investigación que en la mayor parte de los casos el enamoramiento es un fenómeno que se gesta con el tiempo y a base de conocerse.</p>
<p>No debería experimentar dolor sentimental. La manera de evitar el dolor sentimental es mejorando, aprendiendo, haciendo las cosas bien</p>	<p>El dolor sentimental es inevitable y en cierto modo es saludable porque cumple su función. Nos sucede a todos.</p> <p>No es una cuestión de mejorar, aprender y hacer las cosas bien. Por mucho que trabaje en todo lo anterior, igualmente será inevitable. Muchos factores del amor se escapan a lo anterior, como feromonas, rasgos que recuerdan a determinadas personas en la infancia, rasgos complementarios, tener ya una pareja, ser hetero, sentirse atraído por lo inalcanzable, etc. Más bien parece una cuestión de dejar que la naturaleza haga su trabajo, dejando actuar a los instintos y quitándoles posibles barreras ... y teniendo paciencia y dejar que pase suficiente tiempo para que ocurra el “fenómeno”.</p>
<p>Alguna vez tengo la creencia irracional de que no soy un hombre de acción, lanzado y espabilado, como los héroes de película. Por tanto valgo menos y</p>	<p>Esta idea es realmente ridícula, no tanto porque sí tengo un componente de acción (no he parado de hacer cosas en los últimos años), así como de aventurero y de inquieto, sino porque el valor no existe, y menos todavía en base a ridículos cánones culturales difundidos por películas, literatura o lo que sea.</p>

<p>soy despreciable.</p> <p>Es un estilo de pensamiento valorativo devaluativo.</p>	<p>Tengo un perfil intelectual, creativo, soñador, aventurero, inquieto, emprendedor que me encanta.</p> <p>Esta creencia no es coherente con mi admiración por intelectuales, creadores, emprendedores, etc.</p>
<p>Debo ser suelto y desinhibido. Si no lo soy me pondrán barreras, mantendrán cierta distancia, no tendrán complicidad conmigo.</p>	<p>No hay ninguna ley que diga que tengo que ser suelto y desinhibido. Puede ser preferible o conveniente en ciertos contextos, pero no necesario ni imperativo.</p> <p>No es ningún impedimento ni nunca lo ha sido para que bastantes personas me aprecien, me quieran y se interesen por mí.</p> <p>Muchas personas valoran aspectos como ser buena persona, respetuoso o generoso, a lo que dan mucha más importancia que a ser desinhibido.</p> <p>Muchas personas preferirán una persona contenida noble que una persona suelta que no lo sea, especialmente a la larga.</p>
<p>Es importante estar en Dboy con amiguetes atractivos, por un tema de imagen</p>	<p>Es relativo. Si todos mis amiguetes fuesen atractivos, daría una imagen de superficialidad, vanidad, engreimiento y frialdad. Algunas personas me mirarían con rechazo. Desde un punto de vista de la imagen, tal vez sería preferible algo más neutro y discreto, salir con personas de diferentes tipos.</p> <p>Pero yo no tengo por qué ser esclavo de la imagen. Esto es incoherente con mis ideas de vivir mi vida a mi manera, ser auténtico, ser yo mismo, relacionarme con quien tenga sintonía y esté a gusto.</p> <p>Posiblemente este tipo de imagen es el que al final me atraería el tipo de persona que realmente busco.</p>
<p>No soy lo suficientemente deseable y atractivo y eso es terrible / soy pobre desgraciado / valgo poco</p> <p>Es un estilo de pensamiento en forma de túnel</p>	<p>Esto es absurdo, porque la realidad me demuestra claramente lo contrario. Constantemente hay gente detrás de mí, en Internet, la sauna, la discoteca u otros locales.</p> <p>Cuando miro en la calle, la sauna, la disco o donde sea y empieza a contar tíos menos atractivos que yo, me doy cuenta de que prácticamente todos los hombres son menos atractivos que yo. Probablemente esté en el 5%-2% más atractivo de la población.</p> <p>Lo que sucede es que discrimino exageradamente la información, focalizándome sólo los tíos atractivos e ignorando al resto. Cuando un tío me rechaza, me focalizo en este pequeño detalle del total de cuadro en forma de túnel e ignoro todo el resto de la realidad.</p>
<p>No tengo éxito en el amor porque no lo hago bien</p>	<p>Bueno, este tema es más complejo que esto. Si no he tenido éxito en el amor es por varias razones. Para empezar, nunca he buscado el amor hasta hace 2 años.</p>

	<p>Creo que la razón principal de no haber encontrado nunca una relación amorosa es una fuerte represión de mis sentimientos, por desconfianza, miedo, perfeccionismo, idealización-devaluación. Pero esto no es tanto una cuestión de lo que hago, sino de lo que me ha sucedido desde mi infancia a nivel inconsciente por los traumas vividos y la educación recibida.</p> <p>Independientemente de lo que haya hecho o dejado de hacer, siempre ha habido personas que se han enamorado de mí y han venido detrás de mí.</p>
<p>Hay una obligación de no engordar, de cuidarse y de estar bien físicamente</p>	<p>Qué absurdo. Qué ley universal establece esta supuesta obligación?</p> <p>Tal vez sea conveniente hasta cierto punto, pero en ningún caso obligatorio. Mucha gente prefiere estar en forma, pero no puede o le cuesta mucho, contra su pesar. No se dan las circunstancias para que ello suceda. Lo mismo me puede suceder a mí algún día. Hay personas que se esfuerzan, pero tienen un problema de metabolismo y de hormonas. A algunos eso les causa sufrimiento y otros lo aceptan y son felices en su gordura.</p> <p>Por otro lado, un cierto nivel de grasa corporal puede ser adaptativo desde un punto de vista biológico. Posiblemente por ello tenemos tendencia a acumular grasa.</p>
<p>Para gustar tengo que mostrar mis capacidades y destacar</p>	<p>Esto es relativo. Es un arma de doble filo. Mostrar capacidades puede generar atracción, pero también puede generar rechazo, ser considerado repelente, engreído, snob, pedante.</p> <p>Parece más sensato desenvolverse de forma discreta y con el tiempo la gente de alrededor ya irá viendo mis capacidades.</p> <p>Lo de gustar depende de una serie de factores complejos, que son diferentes para cada persona y algunos de los cuales son inconscientes. A nivel sentimental en gran medida no se puede controlar.</p>
<p>Si llego tarde a trabajo es una amenaza</p>	<p>En mi caso concreto no es ninguna amenaza en absoluto para mi vida.</p> <p>Por otro lado, tal como lo tengo montado la empresa puede funcionar bien aunque yo me incorpore tarde.</p>
<p>Si tengo barriga no tendré sexo ni una pareja que me guste, lo que sería horroroso</p>	<p>Muchas personas tienen barriga y tienen sexo y una pareja que les guste.</p> <p>Si tengo barriga y unos niveles de exigencia razonables, probablemente pueda tener también sexo y una pareja que me guste. En caso de que ello no fuese así, podría ser igualmente una persona muy feliz y satisfecha con su vida.</p>

Si estoy mal de salud soy menos atractivo, soy como un viejo y ello es alarmante	Todos tenemos de vez en cuando problemas de salud, a todas las edades, desde la infancia hasta la vejez, desde los más atractivos hasta los menos.
Si no soy de los mejores soy una mierda.	De tan absurda que es esta creencia no merece la pena ni contestarla, ya que se cae por su poco peso y es una ofensa para cualquier intelecto mínimamente desarrollado.
Si no estoy entre los más atractivos es horroroso	Es absurdo. Se puede estar entre los menos atractivos y al mismo tiempo entre los más felices, y se puede estar entre los más atractivos y al mismo tiempo entre los más infelices.
Todo lo que rodea a los chicos guapos tiene brillo y es glamuroso	De tan absurda que es esta creencia hace reír. No merece la pena dar argumentos, porque es obvio que todo lo que rodea a los chicos guapos puede ser de todo tipo, como con el resto de las personas.
A veces tengo la creencia irracional de que algunas personas prefieren a otras personas que a mí y eso es insoportable y angustiante	Es natural que algunas personas prefieran a otras personas que a mí, del mismo modo que muchas veces me prefieren a mí a otras personas, o que yo también tengo mis preferencias. Frecuentemente cuando observo bien la situación me doy cuenta de que mi creencia es exagerada y en realidad la persona en cuestión me da muestras claras de afecto. Todas las personas estamos sujetas a preferencias. Es natural. No tiene nada de horroroso y angustiante, ya que se puede ser muy feliz a pesar de ello. La felicidad depende de nuestros pensamientos y sensaciones y no de las preferencias de los demás. En mi infancia mis padres claramente prefirieron abiertamente a mis hermanos respecto a mí, y es lógico que a un niño ello le afecte, pero ahora soy un adulto y ello no afecta ni a mi supervivencia ni a mi felicidad.
Soy raro y algo falla conmigo, por lo que posiblemente la gente lo perciba y mantenga cierta distancia conmigo, lo cual es muy desagradable	Este tipo de pensamiento ya está contestado en otras partes. En esencia, soy una persona algo atípica, con mis capacidades y mis limitaciones, como todo el mundo. En general creo que me relaciono bien y me llevo bien con la gente. Hay bastantes personas que me aprecian mucho y están encantadas de relacionarse conmigo. Pero también hay personas que al principio pueden mantener cierta distancia, que luego tiende a acortarse. No es ni 0 ni 10, sino algo intermedio, tal vez 7.
Tengo la creencia de que la casa que me construya tiene que ser especial, destacar, excelente, como reflejo de la grandeza interior que tengo	Para empezar, es absurdo creer que tengo cualquier tipo de grandeza. Sólo el Universo es grande y todo lo demás es diminuto en comparación con el mismo. Simplemente soy un conjunto de partículas diminuto que durará un pequeño instante, tal vez un grupito de partículas que tiene la creencia de que es grande, como esos perritos

	<p>pequeños que se enfrentan a perros grandes porque se creen más grandes de lo que realmente son.</p> <p>No hay ninguna ley del Universo que diga que la casa que construya tiene que ser especial, diferente, una obra maestra ni nada por el estilo. Soy libre de construirla como a mí me guste, pero no tengo obligación alguna de demostrar nada ni destacar.</p> <p>Parece más coherente pensar que conviene que me construya la casa que me haga feliz, en la que esté a gusto, que dé poco trabajo y coste de mantener, un coste de construcción razonable y que esté adecuada a mis necesidades reales, es decir, equilibrio.</p>
<p>Me hace perder el tiempo que tenga que dejar de hacer las tareas planificadas con tareas no previstas o de tipo más cotidiano. Me hace bajar mi productividad</p>	<p>No es cierto, porque ese tipo de tareas si las hago es porque me generan unas ventajas, beneficios y rendimiento de algún tipo, es decir, que también son productivas.</p>
<p>Las capacidades y cualidades valoradas por la gente son importantísimas.</p>	<p>Es absurdo. Lo de importante no existe, es una pura invención de la mente humana.</p> <p>Lo de cualidades también es una invención de la mente humana, ya que desde un punto de vista objetivo son simples rasgos que no son ni positivos ni negativos, sino simplemente neutros.</p> <p>En cuanto a lo de las capacidades, ¿qué significa?. Significa que un ser vivo pueda realizar algo concreto, como volar, nadar, bucear, andar o comer. Estas posibilidades de acción pueden ser prácticas para la supervivencia o para conseguir lo deseado, pero no son ni buenas ni malas, sino simplemente neutras.</p>
<p>No sirvo para relaciones íntimas en general, como la amistad íntima y relaciones de pareja</p>	<p>Si eso fuese cierto, ¿cómo es que tengo una relación excelente con mi hija y con mis mejores amigos?</p> <p>Tal vez necesite algo de tiempo para intimar, pero al cabo de cierto tiempo con ciertas personas se ha creado una relación muy buena.</p> <p>Tal vez con mis amigos mantengo una distancia física que ciertos gay no tienen, pero la proximidad física tiene cierta independencia de la calidad de la relación. Es algo más bien cultural. Los árabes y los gays son más tocones y mantienen más proximidad, mientras que los nórdicos y los hetero son más distantes e inhibidos. Pero dos nórdicos pueden ser excelentes amigos íntimos manteniendo cierta distancia mientras que dos árabes pueden ser simples conocidos</p>

	<p>manteniendo la proximidad.</p> <p>Lo mismo sucede con el estilo jugueteón. Dos brasileños pueden jugar entre ellos y ser simples conocidos y dos nórdicos pueden ser más serios, formales e inhibidos y tener un vínculo de amistad muy fuerte.</p> <p>Pero lo interesante del caso es que cuando íntimo de verdad (con Claudia o en su momento con Teresa) yo soy muy próximo, tocón, besucón, abrazo, etc.</p>
<p>Cada atracción no correspondida es un fracaso. Voy acumulando fracasos y ello puede tener consecuencias. Cuantos más fracasos, más indicativo es de mi falta de atractivo y valor</p>	<p>Lo de fracaso es una invención humana con connotaciones negativas. Cada vez que sucede algo que no quiero es simplemente algo que sucede, un fenómeno, que no es ni bueno ni malo, sino simplemente neutro. Es similar a cada día que me gustaría que hiciera sol pero está nublado. Simplemente es una situación que no deseo.</p> <p>Lo de las atracciones son fenómenos complejos que se rigen por un abanico amplio y complejo de causas. Esos fenómenos pueden ser a veces conforme a mis gustos y a veces no, o a veces no en el presente pero sí en el futuro, o no/sí parcialmente.</p> <p>En cualquier caso, por cada vez que me siento atraído por alguien e intento algo para que sea correspondido, como acercarme, conocer a la persona o lo que sea, no es un fracaso sino como máximo un intento fallido, una batalla perdida en el camino hacia ganar la guerra. Mientras no me dé por vencido y lo siga intentando, no puede haber fracaso, sino intentos, y cada intento es un éxito porque significa que sigo luchando. Incluso en el caso de que me diese por vencido, probablemente la naturaleza acabaría haciendo su trabajo y haciendo que al final hubiese una atracción cruzada.</p> <p>En ocasiones, la persona que me atrae también siente algún tipo de atracción (parcial, del 0 al 10 no es 10 pero tal vez es 7) y no corresponde porque tiene pareja, no tiene la más mínima intención de relación, o de relación gay o no se siente lo suficientemente atraído para ir detrás de mí, pero tal vez esa misma persona en el futuro reacciona de forma diferente.</p> <p>En cualquier caso, los intentos fallidos no tienen por qué tener más consecuencias que las frustraciones temporales o el dolor que generan.</p> <p>Los intentos fallidos no cuestionan mi atractivo, ya que éste es el que es (y creo que en comparación con los demás es alto, tal vez entre el 2-5%).</p> <p>Tampoco cuestiona mi valor, ya que éste no existe.</p>

	<p>Lo que llamamos fracaso son simples sucesos que tienen lugar en base a leyes de causa y efecto. No podían ser de otra manera. Todo estaba predeterminado. No son ni buenos ni malos, ni meritorios y despreciables. La carga valorativa que le añadimos es una pura invención subjetiva. Desde un punto de vista objetivo todo eso no existe.</p>
<p>Es horroroso que haya alguien mejor que yo</p>	<p>Qué es mejor? Sé que tal cosa no existe, sino que es una mera invención fantasiosa.</p> <p>Pero si se aceptasen los conceptos de lo valorado por la sociedad en que vivo sobre quiénes son mejores, no estar entre los supuestos “mejores” (los más ricos, más poderosos, más capaces, más atractivos) no tiene nada de horroroso, ya que se puede no estar entre ellos y ser muy feliz y estar entre ellos y vivir angustiado. De hecho, muchos de los que están entre ellos son personas que están constantemente luchando por demostrarse a sí mismos y a los demás que son alguien, en un estado de desasosiego constante.</p>
<p>Si un grupito de personas que se conocen quedan para hacer algo y yo me quedo fuera eso es horroroso</p>	<p>Es natural que varias personas que son amigos o simplemente se conocen y tienen buen rollo queden para hacer cosas. Es inherente al ser humano.</p> <p>Es también natural que no inviten a todo el mundo, sobre todo si se trata de personas que no están dentro de ese grupo.</p> <p>No tiene nada de horroroso. Se puede ser muy feliz sin participar en esos eventos sociales. De hecho, posiblemente es mejor para mí no participar en esos grupos de personas que nos son mis amigos y reservar mi valioso tiempo para salir con los que sí son mis amigos y para mí mismo.</p>
<p>Al despertarme a veces no me quiero levantar porque tengo la sensación de estar en un mundo hostil, frío, oscuro, duro, contrario a mí</p>	<p>Tal vez eso sucedió en algún momento en mi infancia, pero no tiene sentido extrapolar a la actualidad, ya que mi realidad actual es justamente privilegiada y muy buena. Valoro mi realidad actual con un sobresaliente.</p>
<p>Sólo yo he tenido un trauma y una infancia dura que me ha marcado. Todos los demás están intactos</p>	<p>Esta creencia de tan absurda que es hace reír. No merece la pena contestarla.</p>
<p>Tal vez no sea guapo de cara y eso es angustiante</p>	<p>Creo que soy bastante guapo de cara, por varias razones: al compararme con la mayoría y por comentarios repetidos que me han venido haciendo personas desde siempre (a pesar de que la gente suele ser reservada para este tipo de comentarios).</p> <p>Incluso en el caso de que no fuese suficientemente guapo de</p>

	<p>carta, no tiene nada de angustiante, ya que se puede no ser guapo y ser muy feliz y se puede ser guapo e infeliz</p>
<p>Tengo que ser muy perfecto para que me quiera alguien que merezca la pena y me guste</p>	<p>Eso sé que no es así. Para que se produzca la atracción inicial tiene que producirse ese fenómeno como consecuencia de unas causas complejas (como feromonas, rasgos que recuerden a los padres de la persona en cuestión, complementariedad de rasgos, etc.). Posteriormente para que se cree y se mantenga el amor de verdad depende de la personalidad de cada cual, nuestras interacciones, la similitud de nuestros valores y gustos, lo que nos cuidemos y protejamos, cómo gestionemos los conflictos, etc. Es un fenómeno complejo que no depende de una supuesta perfección.</p> <p>La pareja del chico alto brasileño o la del chico que me gusta de Dboy no me parecen especialmente atractivas y sin embargo son sus parejas.</p>
<p>En el amor soy un fracaso</p>	<p>No. Bastantes casos de atracciones cruzadas y si no se convirtió en relación fue porque no quise.</p> <p>El fracaso no existe; sólo existen sucesos que deseamos o que no, causados por complejas leyes de causa y efecto.</p>
<p>Soy superior, estoy a un nivel diferente a muchos chicos de mi gimnasio</p>	<p>Esto es absurdo. En el gimnasio hay perfiles diferentes, en cuanto a estudios, titulación, intereses, profesión, personalidad, etc., cada uno con sus ventajas e inconvenientes, pero objetivamente ninguno es superior, inferior o existen diferentes categorías. Eso son puras invenciones humanas. Objetivamente lo único que hay son seres vivos cada uno con unos rasgos propios.</p>
<p>No estoy consiguiendo suficientes resultados con el trabajo personal que estoy haciendo. Los resultados son dudosos. Ello también implica que lo que voy a ofrecer con el Instituto del Bienestar también es dudoso</p>	<p>Estoy consiguiendo resultados, pero estos son parciales, por dos motivos: (i) se requiere tiempo y estoy a medio camino; en el futuro la labor será más fructífera; (ii) los resultados probablemente serán buenos, pero no una panacea; las técnicas que estoy poniendo en práctica funcionan y ello está probado científicamente, pero lo que no hacen es erradicar todo tipo de malestar; parte del malestar es erradicable pero parte del malestar es inevitable.</p> <p>Estoy aprendiendo cuáles son los límites del Entrenamiento que quiero ofrecer y ello me ayuda a ser serio en la forma de ofertarlo.</p>
<p>Las relaciones íntimas traumáticas que tuve en mi infancia me impiden el apareamiento</p>	<p>No parece que sea así. Sí creo que sea un obstáculo, una barrera, pero no un impedimento, lo cual es muy diferente. Las barreras y obstáculos se superan, los impedimentos no.</p> <p>Las experiencias traumáticas pueden generar creencias irracionales negativas, pero estas se pueden superar. También pueden generar memorias y condicionamientos negativos, pero estos se pueden superar mediante exposición in vivo que progresivamente vaya desensibilizando las diferentes</p>

	situaciones relacionadas con las relaciones íntimas.
Si no consigo los tíos que me gustan (los mejores) soy una mierda	De tan absurda que es esta creencia no merece contestación
Si no tengo cierto tipo de capacidades o habilidades, como saber ligar, es horroroso, denigrante, bajo y humillante	De tan absurda que es esta creencia no merece contestación Tengo importantes capacidades, pero como todo el mundo tengo mis limitaciones. Ello no es ni bueno ni malo, sino que simplemente es. Más allá de las ventajas prácticas que tenga cada capacidad y del bienestar que nos pueda brindar, no hay más.
Algo falla en mí	En la naturaleza nada falla, sino que no para de suceder fenómenos en base a relaciones de causa efectos. A veces esos fenómenos no suceden conforme a lo que nos gustaría, deseáramos y consideramos conveniente o bueno, pero desde un punto de vista objetivo nada falla. Puede que algo no sea conforme a mis expectativas o a mi estándar de lo que es que las cosas funcionen de forma satisfactoria, pero no hay más. Puede que algo no sea conforme a las expectativas de los demás o a sus estándares de lo que es que las cosas funcionen de forma satisfactoria, pero no hay más.
Sólo yo siento mucha frustración y dolor con la atracción no correspondida o sólo parcialmente correspondida	Tal vez yo siento más frustración y dolor en estos casos que la media debido a que tal vez reviva el rechazo de mi infancia y a los pensamientos irracionales negativos que se disparan en esos casos y que me hacen daño. Pero probablemente casi todo el mundo sienta frustración, en diferentes grados y que unos tolerarán mejor o peor que los otros. Existe una curva de Gauss en las que nos encontramos todos, y algunos todavía se encuentran en zonas más dolorosas que la mía.
De algún modo estoy solo y colgado y eso es terrible / soy un pobre desgraciado / no valgo	Mi situación es híbrida. Tengo desde una relación muy compenetrada con mi hija, pasando por relaciones de muy buena amistad con José, Aurelia, Gloria, Merche, Weiguo, pasando por relaciones de buena amistad con Oscar-Lola, Rafa-Andrea, Gregorio, pasando por relaciones de amistad con Montse, José Luis, etc. hasta llegar a relaciones con conocidos. A veces estoy acompañado y a veces solo conmigo mismo.
Debería hacerlo casi todo como mínimo igual de bien que los demás	Esta creencia es tan absurda que no merece contestación. Dónde está escrito que yo debo hacer o ser algo? Es totalmente imposible ser el mejor en todo (junto con otra persona galardonada también como la “mejor”). Es realmente

	<p>absurdo. Probablemente mi madre me dijo yo lo tenía que hacer como mínimo igual de bien que los demás, como le dijo a Claudia, y me lo creí “de pies juntitas”. Pero no tengo con 41 años por qué creerme “de pies juntitas” algún comentario que hizo mi madre por hacer sin pensar sus consecuencia en mi infancia. Cuando mi madre hizo ese comentario realmente lo que quería era que aprendiese suficiente y estuviese entre los aplicados de la clase, pero seguramente que nunca se imaginó que yo me creería en la obligación de ser el mejor en todo (solo o junto con otra persona que me acompañase en el “palmarés”). Mi creencia es como mínimo inocente por mi parte.</p>
<p>Mis peculiaridades y fallos psicológicos harán que me quede solo y que los demás se aparten de mí aunque me esfuerce en lo contrario, todo lo cual es terrible / pobrecito de mí / valgo poco</p>	<p>Es absurdo. Si ello tuviese algún sentido, cómo es que no ha sucedido? Por qué mi hija me adora? Por qué tengo amigos íntimos que están encantados conmigo? Por qué tantas personas me han dado muestras de afecto?</p>
<p>Si dos personas congenian en el gimnasio, especialmente si uno de ellos me gustaba y es tímido, demuestra mi incapacidad, ya que no pude congeniar con ellos. Si no estoy entre los mejores en habilidades sociales y estoy entre los preferidos por todo el mundo, es horroroso y angustioso</p>	<p>Es totalmente irrealista esperar estar entre los preferidos por todo el mundo. No es posible. Algunas personas congenian más con determinadas personas y menos con otras. Muchas veces depende de complejas leyes inconscientes, como la afinidad, edad, etc. Si hacemos una media estadística, unas personas son de promedio más preferidas que otras. Yo no tengo por qué estar entre los más preferidos y buscados. Ninguna ley del Universo dice que tenga que ser así.</p> <p>Por qué ha de ser horroroso no estar entre los preferidos? Algunas personas pueden estar entre los preferidos y sentirse infelices, mientras que otras pueden estar entre los menos preferidos, aceptarlo y sentirse en paz y felices.</p> <p>Estar entre los preferidos no es ninguna panacea. Tanto estando entre los preferidos como no se tienen las mismas sensaciones físicas desagradables o incluso dolorosas, los mismos pensamientos negativos irracionales que hacen sufrir, tristeza y dolor en caso de pérdida, frustración ante los deseos no realizados, inseguridad frente a la amenaza, ira frente al ultraje o insatisfacción frente a necesidades insatisfechas.</p> <p>Parece que la postura más lógica es hacer lo que razonablemente pueda (sin convertirlo en una cruzada) por relacionarme satisfactoriamente con la gente que me rodea y aceptar el resto.</p> <p>Afortunadamente tengo amigos que me aprecian y valoran sinceramente con los que tengo relaciones que me satisfacen</p>

	<p>mucho, así como una hija que me adora y a la que adoro. Sé que nunca seré el mejor amigo de todo el mundo, pero soy afortunado por las relaciones que tengo.</p>
<p>Tengo que ser perfecto en ser positivo y coherente con las técnicas de mi libro y aparecer bueno y virtuoso. Cualquier desvío de lo anterior es angustiante.</p>	<p>Es preferible y conveniente ser así, pero para nada obligatorio.</p> <p>No tiene nada de horroroso, sino más bien de humano, natural y posiblemente inevitable.</p>
<p>Si Claudia no me adora y soy su favorito es una tragedia, una traición por parte suya, una decepción, una pérdida importante.</p> <p>Ello prueba que por mi forma de ser no me hago querer.</p> <p>Es un estilo de pensamiento en términos de todo o nada, así como exagerador y catastrofista.</p>	<p>El afecto y las relaciones no es un tema de 10 ó 0, sino de niveles intermedios. A veces soy el pichichi de Claudia y a veces quedo en segunda o tercera posición, pero siempre me quiere y está apegada a mí. Aunque su nivel de amor no sea siempre máximo, sigue siendo valioso y de agradecer.</p> <p>En cualquier caso, mi felicidad no depende del amor de Claudia, sino de mis pensamientos y sensaciones.</p>
<p>Si con mis primos no participo en su conversación, es que estoy fuera, excluido, que soy un bicho raro, y ello hace que me desprecien y me vean raro, como si algo fallase conmigo. Ello demuestra que soy inadecuado.</p>	<p>Cuando alguien en una conversación habla poco, la gente no suele pensar eso, sino que no sabe de ese tema, o que es una persona callada, o tímida o que le pasa algo.</p> <p>Sé que mi tía me adora, Alberto tiene muy buen rollo conmigo y Belín tiene buen rollo. Bastante tienen con ocuparse de los 4 niños y el resto de temas como para dedicarse a ir por ahí despreciando a todo el mundo porque hablen poco o por cualquier otra chorrada.</p>
<p>Mi madre me ha visto en la infancia como un bicho raro, como algo tarado, que falla, inadecuado, un desperfecto, de poco valor, como un pasivo, una carga, una vergüenza para la familia. Y eso hace que se aparte y se distancie</p>	<p>Creo que este pensamiento tiene como mínimo parte de la verdad, aunque no es toda la verdad, ya que posiblemente tendría un cierto apego genético maternal y se ocupó de mí con diligencia en todas las necesidades materiales.</p> <p>Lo que sucedió me hizo sufrir mucho y es lamentable. Mi felicidad en aquella época sí dependía de el amor y buen trato de mis padres, pero ya no. Ahora depende de mis pensamientos y mis sensaciones, que puedo optimizarlos entrenando mi conciencia, mis pensamientos, mis sensaciones, mis expresiones corporales y mis conductas.</p>

de mí.	
<p>La gente me ve como diferente, raro, con algún problema y eso hace que mantenga cierta distancia conmigo.</p> <p>Eso hace que me quede fuera, hará que me acabe quedando totalmente solo, aislado, estigmatizado, rechazado y despreciado y por ello es horroroso y angustioso.</p> <p>Es un tipo de pensamiento muy catastrofista.</p>	<p>Hay de todo. Hay mucha gente que es sumamente afectuosa conmigo.</p> <p>Hay algo de verdad en eso, pero es sólo una parte pequeña de la verdad. Para algunas personas el hecho de que sea diferente (más inteligente, ético, con iniciativa, etc.) es justamente un atractivo.</p> <p>Nunca me ha sucedido eso de que a causa de ser como soy todos me dan la espalda y me quedo totalmente solo, aislado, estigmatizado, rechazado y despreciado. Si ello nunca ha sucedido, ¿por qué va a pasar en el futuro si cada vez tengo más habilidades sociales?.</p> <p>En cualquier caso, cómo me perciba o reaccione cada cuál es problema suyo. Ello no tiene por qué afectar a mi felicidad. Mi felicidad no depende de ello, sino de mis pensamientos y sensaciones.</p>
<p>Cuando Claudia se apega a mi madre y forma tándem con ella, dejándome a mí en segundo plano, ello es horroroso e insoportable. Me quedo al margen, fuera, excluido, solo, abandonado, ninguneado, despreciado y poco valorado.</p> <p>Demuestra mi incapacidad para tener relaciones adecuadas y que probablemente siempre la tendré y siempre me sucederá lo mismo en las relaciones, pues es una limitación y una incapacidad muy arraigada en mí.</p> <p>Por ello siempre estaré solo, al margen, excluido, fuera de la</p>	

sociedad, en mi torre de marfil.	
A veces otras personas tienen complicidad y yo quedo al margen, lo cual es horroroso.	
Creencia de que si no deseo algo lo suficiente no lo tendré, de que si tengo desapego me quedaré sin nada.	
Siento vergüenza de ir con algunos gays porque pienso que no son suficientemente buenos	
Los latinos con poco nivel económico, social y cultural y perfil muy católico son inferiores	Iguales, grupo de partículas. También tienen cosas que me gustan. Simplemente menor afinidad.
Creo que soy más inteligente, más capacitado, con mejor gusto y que sé lo que conviene	
Me cuesta intimar porque pienso que otras personas no son lo suficientemente buenas para mí, que tal vez puedo encontrar alguien mejor y que por tanto es mejor no entregarme todavía	
No merezco ser amado porque soy como soy, porque soy malo	El mundo no funciona por leyes de merecimiento o falta de merecimiento, sino por leyes de causa y efecto
Muchas tareas que tengo que hacer	
No consigo, fracaso, yo fallo	Más bien es que sucede o no sucede, en base a relaciones causas y efecto. No podía haber sucedido de otra forma
Proyecto del bienestar árduo, no se termina nunca, es inacabable, como un pozo que sacas agua y más agua y siempre queda, impotencia,	
Riesgo de que me quede solo, aislado,	

como un paria social, despreciado, incluso abusado y agredido	
Es horroroso que otros tengan más habilidades sociales que yo	
Si alguien es frío conmigo y cálido con otra persona, ello es horroroso y significa que no soy digno de ser amado	
Si Eddy no me quiere ello significa que yo soy responsable, que yo he hecho algo, lo sucedido es atribuible a mí	No leyes de culpas y responsabilidades, sino leyes de causa y efecto, suceden en base a unas causas y no podía haber sucedido de otra manera
Si me aislo puedo acabar en la calle	
Si me encierro en casa a hacer meditación, mi situación será triste y sórdida, sin luz, seré raro, freaky y perro verde, aislado y despreciable	
Si mis condiciones materiales se dañasen, sería infeliz, pobre y desgraciado, sería horroroso	
Es preferible ser especial y diferente a los demás, ya que ser normal y corriente equivale a ser vulgar y con poco valor	
Debo hacer que mi hija esté siempre bien y evitar que nada desagradable le suceda. Estilo de pensamiento perfeccionista basado en deberías.	Qué ley del Universo dice que eso deba ser así. Es exagerado, unos estándares excesivos e irrealistas. Quiero que mi hija sea feliz, pero no parece lógico imponerse que nada desagradable experimente. Parece razonable aspirar a un nivel de 8-9, pero no 10. Tampoco sería saludable, ya que es bueno que desarrolle defensas y recursos contra las contrariedades y la adversidad, que con toda seguridad deberá encontrarse en su vida.
Debo privar a mi hija de todo peligro y hacer que todo salga bien siempre.	Dónde está escrito que eso deba ser así?. Quiero proporcionarle un buen grado de seguridad, pero es irrealista aspirar al peligro 0, así como que toda salga bien siempre. Es muy maximalista y exigente hacia mí mismo.

Estilo de pensamiento perfeccionista basado en deberías.	
Es insoportable tener que esperar, sobre todo el metas a medio o largo plazo	Me gustaría conseguirla ya, pero ello no es posible. Ello puede ser algo frustrante, pero perfectamente soportable.
Hay cosas que no se terminan nunca, que son como un pozo en que por mucho que saques agua siempre queda.	Ello es absurdo. Hay proyectos que requieren mucho trabajo, a veces tienen un período de duración largo, incluso a veces más largo o mucho más largo que lo previsto, pero siempre o casi siempre pueden concluirse al cabo de más o menos tiempo.
La experiencia de Formentera tiene que salir muy bien para todos. Si no, es mi responsabilidad. Estilo de pensamiento perfeccionista basado en deberías.	¿Dónde está escrito que ello deba ser así? Me gustaría que todos quedásemos encantados, pero es irrealista que va a ser un 10 para todos. Haré lo que razonablemente pueda, pero al final será como será. Yo no soy responsable de todo lo que sucede y de cómo se siente cada cual. Al final sucede lo que tenía que suceder en base a una trama muy compleja de causas y efectos. Todo lo que está sucediendo y sucederá ya estaba determinado desde hace millones de años.
No ser bello es inaceptable, malo, horroroso, terrible, desagradable, patético, degradante. Pensamiento valorativo y catastrofista.	De tan absurdo que casi no merece ni contestación. Una persona puede carecer de belleza física y ser muy feliz y viceversa. Existen monjes budistas o yoguis ancianos que han perdido la belleza de su juventud y que sin embargo tienen mucha serenidad y felicidad.
Viajar solo con Claudia es algo amenazante. Si algo malo sucediese sería horroroso. Es un estilo de pensamiento catastrofista.	- Es improbable que sucede una incidencia de importancia. - Si sucediese no sería horroroso, sino simplemente inconveniente. - Podría lidiar con ello: ayuda del hotel, sanitaria, podría pedir comida a la habitación, en caso necesario podría venir mi madre
Creencia de que no se puede estar siempre en la ciudad.	
Es horroroso quedarse solo y al margen.	
Es mejor cerrar la casa con cortinas y pasar inadvertido, ya que así la gente no pensará que bicho raro, al margen,	

saldo, despreciable, indeseable, una mierda	
Es una pérdida de tiempo hablar más de la cuenta con los demás o dedicarles más tiempo de la cuenta. Me hace quitar tiempo al logro de mis objetivos, que es lo realmente importante.	
Si me focalizo en fin de semana en el entrenamiento me quedo solo. Si me quedo solo en casa es horroroso y significa que soy un pobre desgraciado.	
Amenaza aumento de la homofobia, conservadurismo, recorte de derechos y libertades. Sería horroroso si hubiese un retroceso en derechos de los gays. Sería oscuro y gris.	Salvo casos extremos, no supone ninguna a amenaza para mi vida ni para mi bienestar. Mi felicidad no depende de ello, sino de mis pensamientos y emociones/sensaciones, que se cultivan con el entrenamiento. Un gay puede estar en un entorno liberal y sentirse infeliz y otro puede vivir en un entorno conservador y sentirse muy feliz. Si hay un retroceso no sería horroroso ni gris, sino simplemente indeseable y frustrante.
Si vuelve el conservadurismo, la sociedad estará en contra de mí.	Puede que gane el PP, pero la sociedad seguirá estando mayoritariamente a favor del matrimonio gay y de la tolerancia, y todo apunta a que seguirá modernizándose. Cada año que pasa hay más jóvenes y menos gente mayor, y ésta es cada vez más abierta. Creo que esta evolución es imparable.
Si me obsesiono por algo y ello me acarrea consecuencias negativas, ello es terrible, insoportable. No debería ser así. No me lo puedo permitir. Supone que yo soy una mierda y no valgo nada.	
No debería tener deberías	
No debería obsesionarme	
Obsesionarse es malo	
Tener temas específicos es malo	
Tener limitaciones es	

malo	
Es terrible ser mal visto	
Esa terrible si me ven que estoy solo y colgado	
Es vergonzoso si me ven solo y colgado, es malo	
Si tomo una decisión insensata, ello es horrible, inaceptable. Significa que soy una mierda y que no valgo nada, o al menos que no valgo lo suficiente.	No es horroroso, como máximo tendrá unas consecuencias no deseadas, pero al final no pasa nada. Yo sigo viviendo. Puedo ser perfectamente feliz con independencia de que los temas externos evolucionen o no conforme a lo que quiero y me gusta. Ello no afecta a mi valor, ya que no tengo valor ni lo dejo de tener.
Creo que lo que a mí me gusta es mejor y superior. Creo que muchas veces lo que gusta a la mayoría de gente es mejor y superior.	Simplemente es lo que a mí me gusta o lo que gusta a la mayoría de gente. Punto. No hay más.
Tal vez creo que todos mis pensamientos negativos son necesarios, que cumplen alguna función.	Sólo necesito aquellos pensamientos negativos racionales que me avisen de una amenaza para mi vida.
Si otros ligan y yo no, me quedo al margen y es horroroso.	Puede ser frustrante, pero no horroroso. Sigo viviendo. No supone ninguna amenaza para mi vida. Se puede ser muy feliz sin ligar, incluso mucho más que los que ligan. La prueba: los monjes budistas, que no ligan, tienen un cerebro mucho más feliz que la gente normal y corriente que sí liga.
El afeminamiento es repugnante	¿Por qué? Qué tiene de contagioso o nocivo. Es simplemente una forma más de auto-expresarse. Es contraria a mi creencia de la libertad, de la libertad de expresión y de ser coherente con la propia naturaleza.
La vejez y la degradación física es horrorosa.	No es tan bella, pero estadísticamente las personas mayores son más felices que las personas jóvenes.
Un piso feo es horroroso, asqueroso, repugnante, terrible	Simplemente es un piso donde no me gusta estar.
Me pasa algo malo, algo falla en mí, fallo, no funciono bien	
Si me quedo sólo es culpa mía, es que fallo	
Quedarse solo es	

horroroso	
El rechazo y la indiferencia es horrible	
Es horroroso que falle la relación con Claudia o que le pase algo malo a Claudia	
Me rechazan, me desprecian, me excluyen, me marginan, me odian, me critican, me juzgan, no quieren que esté con ellos, no me quieren, repelo por ser como soy, no les gusta yo, no les gusta mi forma de ser, mi forma de ser causa rechazo, discriminación, odio y asco. Y todo eso es angustiante, es horroroso, ya que es un tema importantísimo	
El problema soy yo. Yo repelo las relaciones. Yo soy malo y esa es la causa de las malas relaciones. Todo eso es horroroso, ya que es un tema importantísimo	
Otros son buenos y yo soy malo y eso es un horror. Otros son los favoritos y a mí me rechazan y eso es un horror	
Hay algo que está fallando, hay algo que tengo descontrolado	
No estoy aprovechando el tiempo, no estoy rindiendo lo adecuado, estoy perdiendo el tiempo, no estoy avanzando suficiente, no estoy siendo suficientemente productivo, los temas productivos se me están	

retrasando. Todo es preocupante, negativo, malo. No debo hacerlo.	
El alto grado de auto-critica y auto-recriminación es necesaria para superarse, funcionar adecuadamente y hacer las cosas bien	
No debo perder el tiempo	
No se debe ser caradura. Es malo. Una persona caradura es insoportable	
Las personas deberían corresponder siempre en las relaciones	
Un amigo debe ser siempre leal y fiel, permaneciendo al lado de sus amigos	
Los amigos deberían cultivar las relaciones de amistad	
Son raro, soy freaky, son excéntrico, son diferente a los demás, incapaz de parecer similar ni aún queriendo. Ello es horroroso, muestra de inferioridad y de que algo falla, algo que me hace digno de ser despreciado y rechazado. Hace que me vean raro, me pongan distancia, se alejen de mí, dejándome en una cierta soledad y exclusión	
No soy capaz de conocer bien a la gente, lo que piensa, lo que valora, cómo reaccionaría ante lo que le digo o cómo me	

<p>comporto. Soy torpe en mi comportamiento social, poco habilidoso, son moverme con fluidez, como un pez que no fluye adecuadamente, como si estuviese fuera de lugar en contextos sociales, como si no estuviese conectado. Ello es horroroso, ya que me lleva al margen, a no poder manejar bien las relaciones, a una cierta exclusión. Me siento estúpido, torpe, que valgo poco, inferior, indigno de ser amado y digno de ser despreciado</p>	
<p>Soy ingenuo, fácilmente manipulable, lo detectan e intentan manejarme y utilizable. Me siento estúpido, incapaz, inválido, poca cosa</p>	
<p>Soy socialmente inadecuado y torpe, poca cosa, inferior, una especie de ser defectuoso, deforme, que falla, inferior, despreciable</p>	
<p>Debo ser capaz en todo o de lo contrario soy una mierda, un ser inferior</p>	
<p>Tengo que hacerlo todo bien. Tengo que ser un modelo de lo que predico. Tengo que ser siempre feliz y poner siempre en práctica casi a la perfección las técnicas del bienestar</p>	
<p>Es horroroso y angustioso si los demás ven limitaciones en mí</p>	

en cuanto a poner en práctica lo del bienestar	
Los juicios de valor de los demás sobre mí son verdad o al menos muy importantes	
Soy un ser defectuoso de nacimiento, tarado, imperfecto, disfuncional, tocado, dañado, inadecuado e incluso repugnante y repelente, lo que me hace inferior y digno de desprecio, rechazo, exclusión y de ser privado de amor	Todo eso es absurdo. En el universo lo único que son partículas con energía que se agrupan en formas muy complejas, estando en constante cambio y actividad en base a unas leyes de causa y efecto. Ninguna de esa agrupación temporal de partículas es defectuosa, inadecuada y disfuncional. Simplemente existe.
Al ser diferente y raro soy ridículo, grotesco y valgo poco. Soy una mierda. Soy repugnante y repelente.	
Tengo que demostrar que mi hecho diferencial no es muestra de inferioridad, sino de superioridad. Es importantísimo que intente por todos los medios compensar mis defectos y taras desarrollando cualidades y muestras de superioridad. Es importantísimo que consiga la admiración, valoración y respeto de los demás.	
Soy un desequilibrado, un descentrado, emocionalmente inestable, un débil mental, funciono mal mentalmente, por lo que no valgo nada, soy una mierda y por ello soy despreciado por los demás y me colocan distancia. Todo eso es horroroso.	

<p>Mi forma de vivir y de manejar mi vida también es mala e inadecuada. Es diferente a la de los demás y excéntrica porque yo no funciono bien. Soy un bicho raro, lo que hace que valga poco y eso es angustiioso.</p>	
<p>Es importantísimo ... que todos los aspectos de mi hija vayan bien, mi relación con mi hija, la relación con mis amigos, el Instituto del Bienestar, mi entrenamiento para el bienestar, mi valor personal, etc.</p>	<p>Nada es importante y todo es efímero. Simplemente soy una agrupación temporal de partículas que ni son importantes ni lo dejan de ser y todas esas cosas que considero importantes son simples fenómenos del universo que ni son importantes ni lo dejan de ser, al igual que el resto de la infinidad de fenómenos que hay en el universo</p>
<p>No encajo, no me integro, no estoy en línea con los demás, no me entero, estoy despistado y confuso, no pinto nada. Todo ello me hace disfuncional y hace que valga poco.</p>	
<p>Es importantísimo estar a la altura de las expectativas de los demás, que me valoren y sobre todo que no me critiquen, me desprecien y se distancien de mí, lo cual es horroroso</p>	
<p>Tengo que tenerlo todo controlado</p>	
<p>Hay algo que no está controlado. Hay algo que falla.</p>	
<p>Oscuridad, frío, inhóspito</p>	
<p>A veces todos están contra mí</p>	
<p>Mi situación no es suficientemente buena</p>	

Voy retrasado. Tengo que recuperar y ponerme al día. Es horroroso ir retrasado y no estar aprovechando el tiempo.	
Lo que tengo no es suficiente	
Lo que otros valoran es verdad	
Se me están acumulando muchos temas, estoy perdiendo el control, cada vez llevo mis cosas menos al día, se me están retrasando y eso es horroroso.	
Estar siempre feliz no es bueno, ya que no funcionaríamos bien, seríamos ridículos, nos verían como ridículos	
Si monto una comida de empresa tiene que salir bien. Tengo que estar a la altura de las expectativas, tengo que ser desenvuelto, dar conversación a todos, que se sientan a gusto, decir lo adecuado y ser adecuado y correcto en todo. Eso es muy importante y es un desastre y horroroso si no sale así. Pensarán mal de mí y no tendrán buenos sentimientos hacia mí. No me respetarán como jefe, no se tomarán el trabajo en serio. Todo eso es horroroso.	
Tengo que ser ético. No debo ser un explotador. Los practicantes tienen que estar contentos. Todo esto es muy importante, necesario y	

<p>fundamental. Si algo falla en el “deal” es horroroso.</p>	
<p>Tengo que dar la imagen de persona ética y justa. Eso es importantísimo. Si no sucede así es alarmante.</p>	
<p>Es muy importante, necesario y fundamental que los demás tengan buena imagen de mí, piensen bien de mí, me aprecien y tengan buenos sentimientos. Si algo falla en eso es horroroso.</p>	
<p>Tengo que ser un buen empresario, diligente y con todo bajo su control. Todo eso es fundamental. El descontrol es horroroso.</p>	
<p>Tengo que dar la imagen adecuada como empresario diligente. Si no la doy es horroroso.</p>	
<p>En general en contextos sociales no tengo muchas habilidades sociales, especialmente no soy espontáneo, no fluyo, no tengo soltura, no soy desenvuelto y otros sí lo son. Yo soy algo parado, rígido. Ello es terrible y que me obstaculiza relacionarme, ligar y encontrar pareja. También hace que algunas personas me cojan distancia y me perciban incluso algo mal. Es un tema importantísimo que se sale fuera de mi control. Es angustiante. Es un pequeño drama</p>	<p>Nada es un drama. Nada es importante. En habilidades sociales no soy ni un 0 ni un 10, sino que estoy en algún lugar intermedio. Es lo que hay y para sentirme bien lo mejor que puedo hacer es aceptarlo. No necesito eso. De hecho, para ser feliz no necesito prácticamente nada aparte de gestionar bien mi conciencia, mis pensamientos y mis sensaciones.</p>

personal.	
Estar siempre feliz es malo, ya que impediría gestionar bien la vida. Sólo procede ser feliz en los momentos puntuales en que hemos conseguido algo relevante.	
Que los demás piensen mal de mí es algo terrible	
Que los demás detecten imperfecciones en mi bienestar es algo terrible, demuestra que soy ridículo, ya que tanto dedicarme al tema del bienestar para al final resultar estar lleno de taras. Es incoherente, demuestra mi imperfección, que no valgo nada y ello es terrible.	
Ser un freaky y que los demás me vean como tal es terrible. Significa que no valgo nada, que soy una mierda, un desperdicio, un degenerado, un tarado, una especie de engendro degradado que falla, algo digno de rechazo.	
Lo que estoy haciendo es importantísimo, en	
Este objetivo que me he marcado es importantísimo.	
Ser bello y atractivo es muy importante	
Tengo una responsabilidad hacia mis clientes, debo ofrecerles el mejor servicio posible, debo hacer todo lo que pueda. Sería una falta	

de ética no hacerlo.	
No debo perder el tiempo	
Estoy retrasado con esto, lo estoy haciendo más lento de lo adecuado, debería apresurarme	
Es terrible no hacerlo bien	
La mediocridad es horrorosa	
Esto que estoy haciendo debe ser un gran éxito, tiene que estar muy bien	
Lo que hago es importantísimo, casi algo de vida o muerte, me juego mucho, puedo ganar o perder muchísimo, tendrá grandes consecuencias, si me sale bien será maravilloso y si me sale mal será catastrófico	En el único lugar que es importante es en mi mente. Nada es importante. Es una construcción mental del cerebro humano. Universo compuesto de
Esto es terrible, es una amenaza, es alarmante, es preocupante, puede pasar algo malo, me va a afectar negativamente, me va a hacer daño, lo voy a pasar mal	
He tenido muy mala suerte por los problemas que he tenido y tengo y el malestar que he tenido y tengo, mientras que los demás tienen buena suerte. No es justo	
Esto que deseo es maravilloso, lleno de ventajas y sin prácticamente inconvenientes, prácticamente intachable y perfecto	
Esto que no me gusta es	

muy negativo, lleno de inconvenientes y sin prácticamente ventajas, prácticamente malo y despreciable	
Si no soy perfecto valgo poco	
Lo que piensen los demás de mí es importante. No deben pensar mal. Debo dar una imagen de éxito y excelencia. Si no lo doy es horroroso y angustiante.	
Tal persona siempre parece tranquila, alegre, de buen humor y bromista y yo en cambio no lo estoy tanto, a pesar de haber trabajado tanto en mi bienestar. Ello es terrible, demuestra que fracaso y que valgo poco.	
Si los demás piensan que soy un “colgado” o “raro” ello es terrible y significa que valgo poco, que soy una mierda, un engendro, un ser defectuoso y despreciable.	
Si me tiro pedos ello es asqueroso y demuestra que valgo poco y soy una mierda.	
Los demás detectan que algo falla en mi actitud y por ello en cierto modo me rechazan. Ello es terrible. También significa que yo fallo y valgo poco.	
En mis interacciones con los demás es muy importante que lo haga muy bien, que tenga la actitud adecuada,	

tranquila, cordial, suela, fluida, espontánea, cercana, divertida, bromista ... Como no la tenga, es terrible. La gente se va a distanciar de mí y no me va a querer. En el fondo van a pensar mal de mí. Todo ello es alarmante.	
Cuando me he esforzado mucho en conseguir algo y llevo tiempo luchando para conseguirlo y sin embargo no lo consigo me siento impotente y siento que no es justo.	
Otros son buenos, yo soy malo	
Me quedaré solo	
El rechazo y la indiferencia es terrible	
Si estoy solo o si me quedo solo es por culpa mía	
Todos están contra mí	
Voy retrasado	
Tengo la creencia irracional de que es importantísimo que termine lo que estoy haciendo cuanto antes. Será maravilloso si lo termino pronto y lo termino bien y será alarmante y terrible si se retrasa	
Tengo que terminar esto rápido, ya que tengo otras cosas que hacer	
Tengo que terminar hoy, lo antes posible, todo lo que me he propuesto hacer hoy	
Tengo que conseguir una pareja de primer nivel. Es muy importante. Si no,	

significa que no valgo suficiente	
Tengo que conseguir lo que me propongo. Es muy importante. Si lo consigo es fantástico y si no es terrible. Significa que no soy suficientemente bueno	
Estoy haciendo esto, pero tengo que hacer esta otra u otras cosas	No puedo hacerlas al mismo tiempo de lo que estoy haciendo ahora. No queda más remedio que hacerlas en otro momento
Tengo muchos temas pendientes de realizar	No los puedo hacer todos al mismo tiempo. Ya los iré haciendo conforme vaya teniendo el tiempo. Cada tarea a realizar tomará el tiempo que requiera, ni más ni menos.
Tengo tantas cosas a hacer que me sobrepasa. No sé casi no por dónde empezar. Es agobiante y alarmante tenerlo descontrolado. Tengo que tenerlo bajo control y tener todas las cosas hechas lo antes posible.	Ya las iré haciendo una a una en la medida de lo que sea posible. Cada una tardará el tiempo que tarde. Puedo empezar por lo más prioritario o, si quiero y me lo puedo permitir, por lo que más me apetezca.
Esto es aburrido. Es agobiante, agotador, insoportable.	No es insoportable, sino simplemente aburrido. Puedo hacerlo más complejo para que sea más ameno, como jugar a concentrarme en lo que hay o vivir con conciencia.
No tengo control sobre mi vida, estoy atrapado, es agobiante, es insoportable.	Si tengo un gran nivel de control. Puedo controlar mi conciencia, a qué dirijo mi atención, gestionar mis pensamientos y emociones. Puedo tomar decisiones. Probablemente mi situación actual es porque yo decidí que fuese así y porque decido no cambiar.
Si en una relación algo falla o la persona es cuestión se distancia, ello es terrible, es que es un desastre. Pensamiento catastrofista, de todo o nada.	No es 0 no es 10, sino algo intermedio. Oscilaciones y altibajos. Probablemente ya mejorará. Si no mejora,
Esta situación me sobrepasa	
En ocasiones pienso que al interactuar con otras personas soy torpe, rígido, cortado, me quedo como un pasmarote, inhibido,	

poco fluido, poco desenvuelto, no me salen temas de conversación, que van a pensar que soy aburrido, rollo y que no soy agradable de estar al lado, sino al contrario que se alejen de mí, me desprecien, no me quieran al lado. En realidad hace que sea despreciable, poca cosa, una mierda indeseable. Todo eso es terrible.	
Otros me están tomando la delantera y eso es terrible	
No soy nadie, soy un don nadie y eso es terrible	
Soy un fracasado y eso es muy negativo	
Fracaso y eso es terrible	
Soy ridículo, hago el ridículo y eso es terrible	
Muerte	
Sufrimiento, tortura, malos tratos	
Hay algo que no está controlado y es inquietante, alarmante. Tengo que tenerlo todo bajo control.	
Hay alguna amenaza. No todo está bajo control y por tanto algo malo puede pasar. Pueden haber consecuencias negativas y eso es terrible.	
Tal situación es negativa	Desde una perspectiva objetiva, nada es negativo ni positivo, sino simples fenómenos que se rigen por leyes de causa y efecto.
Hay algo que está yendo mal	
Es terrible si hay mal ambiente en el trabajo.	

Es importantísimo. Es fundamental para ser feliz.	
Es terrible si alguien desafía mi autoridad y no muestra respeto. El respeto hacia mí es importantísimo.	
Si varias personas en el trabajo muestran actitudes dudosas hacia mí ello es una gran amenaza. Es grupo se está posicionando contra mí. Ello es horrible e insoportable.	
Es muy importante que disfrute de mis vacaciones y escapadas y nadie debe ensuciarlas con negatividad. Los demás no deben ser negativos y chupar mi energía.	
Tengo que tener a todos mis empleados contentos. Es muy importante. Si ello no es así es terrible y significa que yo soy malo y despreciable.	
Si otras personas se muestran molestas o distantes conmigo, es mi culpa y significa que soy malo, rechazable. Es terrible.	
Tengo que ser siempre una buena persona, éticamente intachable. Si ello no es así es terrible y significa que soy malo, vil, despreciable, una mierda.	
Soy serio, soy un rollazo, un muermo, poco capaz de bromear y hacer juerga. La gente me rechazará y se	

<p>apartará de mí por rollazo y aburrido. Es terrible.</p>	
<p>Soy malo, soy un empresario desaprensivo que abusa de los demás.</p>	
<p>Soy un pobre desgraciado que esta solo en su casa sin ningún plan interesante. Valgo poco.</p>	
<p>Tal persona muestra tal capacidad que yo no tengo y eso es terrible, ya que significa que valgo poco.</p>	
<p>Tal persona se muestra desinhibida y enrollada y yo soy más paradito, lo que significa que soy un soso y valgo poco.</p>	
<p>Estoy solo y colgado y eso es muy negativo. Soy un pobre desgraciado y valgo poco.</p>	
<p>Soy raro, un bicho raro, un freaky, lo que significa que valgo poco, que soy un inferior, un desperfecto, un tarado.</p>	
<p>Ello son la gente normal que funciona bien y yo en cambio soy un bicho raro que funciona mal.</p>	
<p>Soy un egoísta por no hacer lo que los demás esperan de mí. Soy miserable y despreciable. Si no hago lo que los demás esperan de mí y se molestan por ello, es alarmante. Me voy a quedar solo. Estoy procediendo mal y soy malo. Todo ello es</p>	

terrible.	
Si no hago lo que el grupo espera de mí ello es terrible. Me rechazarán, me estigmatizarán, me aislarán, me marginarán. Todo eso es alarmante e insoportable.	
Funciono mal, fallo, soy un desperfecto, estoy tarado.	
Si me siento inseguro significa que soy un cobarde, que soy débil y una mierda, a diferencia de aquellos que son más seguros, echados para adelante, lanzados, fuertes y masculinos.	
Tengo que aprovechar el tiempo. No puedo demorarme más de la cuenta. Voy retrasado.	
Tengo que hacerlo muy bien. Tiene que estar excelente.	
Me queda mucho para terminar, es agobiante. Es demasiado, me pesa. Quiero terminarlo lo antes posible, pero me queda mucho.	
La belleza física es importantísima, es fundamental. Tengo que estar siempre guapo y atractivo. No estarlo es terrible. No estarlo es inaceptable	
La gente fea es inferior.	
Tengo que encontrar una pareja que sea físicamente bella. Es inaceptable la falta de belleza. Si no es bella, es asquerosa.	
La pareja que encuentre	

tiene que ser muy perfecta según mis estándares.	
Crear que si pago a un profesional debe darme un buen servicio y ser competente	
Tengo mucho que hacer, demasiado, es una carga muy pesada, hasta que no me la quite de encima no me puedo relajar. Tengo que tenerlo todo controlado.	
Tengo esto y esto pendiente de hacer. Urge. Tengo que hacerlo lo antes posible. El tiempo está pasando. Se está haciendo tarde. Se está retrasando. Todo eso es alarmante, preocupante!	
Tal persona va demasiado lenta, tal otra es demasiado nerviosa, etc.	
La gente no debería mentir y ser manipuladora.	
La gente debería ser honesta, cumplidora, responsable, fiable.	
Es muy importante que el trabajo o la empresa vaya bien.	
Es muy alarmante o terrible si el trabajo o la empresa no van bien.	
Sería terrible si faltase el dinero.	
Es insoportable tratar con alguien manipulador y mentiroso.	
Es insoportable tratar con alguien abusivo.	
Es terrible e insoportable tener que	

trabajar por cuenta ajena.	
A veces pienso que si no tengo pareja es que estoy vacío, que no tengo nada, solo, yermo, que tengo una vida gris, y eso es terrible	
Cuando no tengo éxito ligando pienso que no soy suficientemente atractivo, que no soy suficientemente bueno, y eso es terrible	
Estoy solo, lo que significa que estoy desamparado, que soy un fracasado y que valgo poco, todo lo cual es terrible	Lo que me hace sentir mal no es el hecho de estar solo, sino el pensamiento de estar solo. Mientras no nos viene ese pensamiento nos sentimos bien.
De mayor me quedaré solo y triste, mi vida será gris y todo eso es terrible Pensamiento catastrofista	
Los políticos deberían ser competentes, preparados, hacer las cosas bien, y si no lo hacen es indignante	No hay ninguna ley del universo que diga que debe ser así.
La gente debería tener iniciativa, ser proactiva, solucionarse la vida en vez de esperar que alguien se la soluciones, tener una cultura razonable del trabajo, ahorro, inversión, emprendimiento	No existe ninguna ley del universo que diga que debe ser así.
La gente debería hacer y pensar aquello que yo creo que conviene	No existe ninguna ley del universo que diga que eso debe ser así.
La cultura mediterránea y latina menos seria, rigurosa, fiable, responsable es inferior, peor que la cultura	A mí me gusta más y tiene determinadas ventajas (e inconvenientes), pero no es ni mejor ni peor. Es una construcción mental, simples valoraciones mentales subjetivas. En realidad todo eso es algo neutro que mi cerebro lo interpreta de esa manera, como si fuese una verdad

nórdica seria, rigurosa, fiable, de hacer las cosas bien, de cumplir y ser honesto	absoluta.
Es terrible si a causa de ser tan crítico y exigente algunas personas se distancian de mí	
Como tengo que ser perfecto en todo, no debo bajo ningún concepto de parecer a los demás excesivamente crítico, exigente, alarmista o negativo	
Soy un pobre desgraciado porque no tengo pareja	
Soy un pobre desgraciado porque profesionalmente he conseguido menos que determinada o determinadas personas	
Soy un pobre desgraciado porque tengo menos dinero que determinadas personas	
Soy un pobre desgraciado porque tengo tal problema de salud	
Soy un pobre desgraciado porque no tengo hijos	
Soy un pobre desgraciado porque estoy solo	
Soy un pobre desgraciado porque tal cosa no es como a mí me gustaría	
La gente poderosa es superior	
Los ricos son de alguna manera superiores y los pobres inferiores	
Los inteligentes son	

superiores y los poco inteligentes inferiores	
Las personas con puestos de prestigio son de algún modo superiores	
Los guapos son superiores y los feos inferiores	
Los valientes son mejores que los cobardes	
Los hombres masculinos son mejores que los poco masculinos	
Las personas emocionalmente estables son mejores que los poco estables	
Los generosos son mejores que los poco generosos	
Los bondadosos son mejores que los crueles	
Ser excesivamente bondadoso es ser tonto y débil, lo que es malo	
La mujer recatada es mejor que la mujer sexual	
Las personas sociables son mejores que las solitarias	
Las personas con pareja son mejores que los solteros	
El que está solo es un pobre desgraciado	
El que tiene poco dinero es un pobre desgraciado	
El que está enfermo es un pobre desgraciado	
El que tiene un empleo con poco prestigio social es un pobre desgraciado	
El que tiene problemas de relaciones es un	

pobre desgraciado	
El que está soltero es un solterón y un pobre desgraciado	
Los que no tienen hijos son unos pobres desgraciados	
Si estoy solo o tengo pocas relaciones es que fallo	
Tal persona tiene tal cualidad o situación que a mí me gustaría tener y no tengo, por lo que soy un pobre desgraciado	
Tal persona tiene tal cualidad o situación que a mí me gustaría tener y no tengo, por lo que valgo menos que ella	
No tengo tal cualidad, por lo que soy un pobre desgraciado	
No tengo tal cualidad, por lo que valgo poco	
La felicidad es buena	
La felicidad es importante	
El sufrimiento es malo	
El sufrimiento es terrible	
Tengo que gustar a todos	
Si no gusto a alguien es que soy malo o que no soy suficientemente bueno	
Tengo que parecer bueno a todo el mundo	
Si alguien considera que no soy buena persona es terrible	
Creo que muchas mujeres básicamente lo que quieren es sacar todo lo que puedan para ellas	Cuidar, proteger, amar, hacer feliz
Creo que en España y	Cualidades como amistad, amor, ayuda, cooperación,

muchos países hay mucha gente egoísta, poca ética, que quieren sacar para ellos a costa de los demás, poco fiables, mereciendo desconfianza	empatía, buenos sentimientos, compasión, cuidado, protección, solidaridad, vivir y dejar vivir
Las personas con espíritu libre son mejores que las sumisas	
Las personas cultas son mejores que las poco cultas	
Tener creencias irracionales es malo	
Equivocarse es malo	
Algunos países, sociedades, pueblos o culturas son superiores a otros	Simple componentes del universo, neutros, diminutos respecto al universo
No deben tenerse pensamientos irracionales	
Una persona que sabe varios idiomas es mejor que la que no sabe. Si pronuncia muy bien todavía es mejor.	
No se debe decir mentiras y ser falso, sino que hay que ser sincero, honesto y auténtico	Ninguna ley de la naturaleza lo dice
La mentira, la falsedad, la manipulación es malo, mientras que la autenticidad y sinceridad es bueno	Fenómenos de la naturaleza neutros
No se debe explotar a los demás	
No se debe abusar a los demás ni ser crueles	
Si estoy con un grupo de personas, es muy importante desenvolverse bien, estar a la altura de lo que esperan los demás y se valorado por ellos	
Si estoy con un grupo	

de personas, tengo desenvolverse bien, estar a la altura de lo que esperan los demás y se valorado por ellos	
Si estoy con un grupo de personas, es terrible si no me desenvuelvo bien, si no estoy a la altura de lo que esperan los demás y si no soy valorado por ellos	
Soy un pobre desgraciado cuando socialmente no soy capaz de desenvolverse bien, estar a la altura de lo que esperan los demás y ser valorado por ellos	
Valgo poco y soy poca cosa si socialmente no soy capaz de desenvolverse bien, estar a la altura de lo que esperan los demás y ser valorado por ellos	
Si alguien tiene más dinero que yo es que vago poco	
Si alguien tiene más dinero que yo es que soy un pobre desgraciado	
Es terrible que alguien tenga más dinero que yo	
Si alguien tiene un éxito en algo que yo no tengo es que vago poco y soy poca cosa	
Si alguien tiene un éxito en algo que yo no tengo es que soy un pobre desgraciado	
Si alguien tiene un éxito en algo que yo no tengo es que vago poco	
Es terrible si alguien tiene un éxito en algo	

que yo no tengo	
Si otros tienen pareja y yo no tengo es que vago poco	
Si otros tienen pareja y yo no tengo es que soy un pobre desgraciado	
Si otros tienen pareja y yo no tengo es terrible	
Si otros tienen determinada habilidad o cualidad y yo no tengo es que vago poco	
Si otros tienen determinada habilidad o cualidad y yo no tengo es que soy un pobre desgraciado	
Si otros tienen determinada habilidad o cualidad y yo eso es terrible	
Si determinada persona que conozco pasa a ganar más dinero que yo o a tener más responsabilidades es que me está superando y yo me estoy quedando atrás	
Si las navidades no las celebro acompañados de mucha gente con la que me llevo muy bien y no soy muy feliz y todo me va muy bien es que soy un pobre desgraciado	
Si en fin de año no me ofrecen un buen plan y me divierto mucho hasta tarde es que soy un pobre desgraciado	
Si baja la facturación es alarmante	
Este lugar para vivir es feo, gris desagradable	
Este clima es desagradable y gris	
Tengo tanto trabajo por	Se irá haciendo todo pasito a pasito, cada pasito puede ser

hacer, nunca se acaba, no se termina nunca, me aplasta, me asfixia, lo tengo fuera de control, me pesa mucho, es arduo, coarta mi libertad, es agotador, es inquietante tenerlo fuera de control, me sobrepasa, es agobiante, me siento impotente	agradables, concentro en cada pasito
El cuestionamiento o pérdida de mi autoridad en el trabajo es alarmante, terrible	Nada es terrible ni alarmante. La vida siempre sigue hasta que se detiene, en cuyo caso tampoco pasa nada.
El que es egoísta, mira por sus intereses a costa de los demás y no es honesto no es buena persona, de algún modo es despreciable	Persona se compone de muchas facetas. Puede primar sus deseos, pero también desear el bien de los demás, ser compasivo, empático, altruista.
Si alguien piensa que soy explotador y egoísta, creo que lo soy, que soy malo y despreciable, lo cual es terrible.	No es cierto siempre que respete los derechos de los demás y que mis tratos sean razonables, en condiciones justas de mercado. En cualquier caso las etiquetas de malo o despreciable son meras construcciones mentales, ya que la realidad es neutra. Nada es terrible, sino que todo es neutro.
Necesito un tío bueno. Sin él mi vida es vacía, incompleta, pobre. Es una primera necesidad, una necesidad básica. Y de nada sirve tener todo lo demás si me falta esto. Tengo derecho a completar esta parte.	
Si no consigo un tío bueno en mi vida es insoportable.	
No debería tener creencias irracionales	
No se deberían tener deberías	
Si no tengo la razón es que valgo poco y es terrible	
Debería ser feliz	
La felicidad es muy importante	

La tradición es muy importante	
Hay que ser obediente	
Hay que tener fe en lo que nos dicen ciertos libros o personas	
Hacer este entrenamiento es muy importante	
Es malo tener pensamientos irracionales, la gente debería pensar de forma correcta	
Estoy que estoy haciendo es muy importante	Qué importará cuando esté a punto de morirme? Qué importará cuando el planeta tierra y todos los seres humanos haya desaparecido? Qué importancia tiene desde el punto de vista de todo el Universo?
Es muy importante hacer lo que hago le mejor posible	
Es muy importante que sea guapo y atractivo	
Es muy importante permanecer joven	
Es muy importante tener buen cuerpo	
Es muy importante terminar cuanto antes lo que estoy haciendo	
Si consigo este objetivo será maravilloso	
Funciono mal, soy inadecuado	
Es importante lo que piensen de mí	
La salud es importante	
Si estoy solo es que soy un pobre desgraciado, es que fallo, que soy raro, un freaky, que valgo poco	
Está mal tener emociones negativas	
Está mal tener pensamientos irracionales	
Es alarmante si se me descontrola la situación	

Tengo que tenerlo todo controlado	
Tengo que tener una vida normal	
Tengo que seguir unos horarios razonables	
Tengo que comer a unas horas razonables	
Tengo que tener unos horarios razonables para dormir	
Algo falla en mí si no sigo unos horarios razonables	
Algo falla en mí si no vivo de una manera “normal”, lo que es alarmante	
Si tengo algún problemas psicológico, como depresión, ansiedad, adicción, obsesión, etc., es que funciono mal y valgo menos	
Cuando termine tal cosa entonces sí me podré relajar	
exigente	
Cuando tenga controlada tal tema entonces sí me podré relajar	
Cuando tal tema funcione bien entonces sí me podré relajar	
Algunos países son mejores que otros	
Las personas de determinados países o pertenecientes a determinadas razas, clases sociales o ciertos grupos son superiores o inferiores a otras	
Ser egoísta es malo	
Ser egocéntrico no está bien	

Ser feo es malo	
Ser tonto es malo	
Equivocarse es malo	
Si no sigo las pautas “convencionales” que siguen la mayoría de personas es que fallo, que valgo poco.	
Cuando la mayoría de personas creen algo es que probablemente tienen la razón.	
La gente no debería presumir u ostentar	
La gente muy de la fiesta de algún modo es inapropiada, sobre todo a partir de cierta edad	
En algunas edades hay ciertas cosas que no son apropiadas hacer	
La gente que no cumple mis estándares de lo que es correcto vale menos, mereciendo mi desaprobación e incluso mi desprecio	
Los homosexuales son pervertidos, sucios y abyectos	
La homosexualidad es un desorden, una enfermedad	
La homosexualidad es pecado	
Dios odia a los homosexuales	
Tener sexo antes o fuera del matrimonio es pecado y Dios lo castigará	
Experimentar diferentes posturas y variantes sexuales es malo	
Los liberales son malos	

Los conservadores son malos	
La gente de derechas es mala	
Las gente de izquierdas es mala	
Los separatistas son malos	
Los musulmanes son fanáticos	
La gente de tal religión es mala o son de desconfiar	
Los ateos son malos	
Los infieles son malos	
La gente de tal país o tal etnia es mala o es de desconfiar	
El hombre está algo por encima de la mujer	
La mujer que es desobediente con su marido es mala y merece ser castigada	
Las prostitutas son unas mujerzuelas y despreciables	
Las mujeres fáciles y ligeritas son unas zorras y despreciables	
Si una mujer es muy sexual y seductora significa que es un poco putita, no teniendo tanta dignidad como la mujer comedida	
Es normal y correcto que el hombre tenga sus aventuras sexuales, ya que es su naturaleza, pero no que la mujer haga eso mismo	
Es normal que las mujeres tengan diferentes roles que los hombres	
Si una mujer tiene claro que no quiere tener	

hijos algo falla en ella	
Los niños no cuentan	
Mi hijo es mío y por tanto puedo tratarle como yo quiera	
Tengo derecho a pegar o a humillar a mi hijo	
Mis animales son míos y por tanto puedo tratarlos como quiera	
Es correcto divertirse haciendo sufrir a los animales, ya que esa es la tradición	
Tengo derecho a hacer daño a los demás	
Puede abusar de los demás	
Conviene que intente aprovecharme de los demás, ya que ello me aporta beneficios	
La gente que viste de forma original o extravagante es rara y algo falla en ella	
No se debe consentir que alguien vista no siguiendo los cánones apropiados	
Hay formas apropiadas e inapropiadas de vestir	
Los genitales son asquerosos	
Ir desnudo es indecoroso y malo	
No se debería ir desnudo	
Ir ceñido o mostrar el escote, las piernas u otras partes del cuerpo es inapropiado	
Para cada momento o situación hay una forma adecuada de vestir	
Los occidentales son malos	
Tal persona es pecadora	
Hay que hacer todo lo	

que diga determinado libro religioso	
Hay que hacer todo lo que diga tal institución religiosa	
Hay que hacer lo que diga tal líder religioso	
Los albinos son despreciables	
Hay que mutilar el clítoris a las mujeres, ya que es la tradición	
Hay que coser la vagina a las mujeres	
Los disminuidos psíquicos de algún modo son inferiores	
Las personas con síndrome de down valen menos	
Las personas gangosas o que hablan de una forma atípica o que andan de una forma peculiar o que tienen otras particularidades que son atípicas están un poco por debajo, por lo que merecen ser ridiculizadas	
Los homosexuales merecen ser castigados	
Las mujeres que ejercen su libertad sexual o que visten de forma provocadora merecen ser castigadas	
Las mujeres desobedientes merecen ser castigadas	
Las personas que no siguen las convenciones y las tradiciones merecen ser castigadas	
La mujer debe casarse con quien digan sus padres	
Las personas poco convencionales o raras de algún modo son	

defectuosas, malas o despreciables	
Está mal que otras personas beban mucho alcohol	
Está mal que otras personas fumen mucho	
Está mal que otras personas huelan mal	
Mis amigos, pareja o familiares deberían cultivar la relación	
Mis amigos, pareja o familiares deberían ayudarme	
Mi amigos, pareja o familiares deberían cuidar de mí	
Mis amigos, pareja o familiares deberían estar pendientes de mí	
Mis amigos, pareja o familiares deberían hacer lo que yo espero de ellos	
Si hago algo bueno por alguien debería ser agradecido	
Si hago algo bueno por alguien deberían corresponderme	
Espero cosas de la gente que luego no hace, lo que me hace sentir decepcionado	
La gente que abusa es mala	
La gente aprovechada es mala	
La gente que hace daño a los demás es mala	
Hay que ser decente	
Hay que ser decoroso	
Ser decoroso es bueno	
