Distraerte

Aunque puede ser difícil al principio, especialmente durante los impulsos intensos, distraerse es una de las mejores maneras de superar un impulso. Cuando estás haciendo algo activamente, estás pensando en eso y no en el impulso. Cuanto más te niegas a ceder a los impulsos, menos frecuentemente ocurren, y más rápido pasan, también se volverán menos intensos.

Consulta la Figura 4.5 para ver ejemplos de actividades que puedas utilizar para distraerte de un impulso.

FIGURA 4.5. Identificando distracciones.

Categoría	Actividades
Quehaceres del hogar	Limpiar, cocinar, lavar los platos, hacer el jardín, lavar la ropa.
Ejercicio	Caminar, correr, nadar, hacer yoga, pilates, pesas.
Juegos	En la computadora, de mesa, cartas, ajedrez, dardos.
Artes	Dibujar, pintar, fotografía, escultura.
Manualidades	Bordar, tejer, grabado en madera.
Artes marciales	Judo, karate, tai chi, tae kwon do, jujitsu
Actividades al aire libre	Observación de aves, caminar, escalar, andar en bici.
Arte, música	Cantar, tocar algún instrumento, bailar.
Crecimiento personal	Leer, asistir a juntas, desarrollo profesional.
Leer, escuchar	Ficción, no ficción, música, audiolibros.
Actividades sociales	Invitar a algún amigo a salir, ir a algún club.
Asistir a espectáculos	Ir al cine, al teatro, conciertos.
Deportes	Ping pong, futbol, softball, kickball.
Ser voluntario (a)	Iglesia, Smart, hospital, escuela, ancianato.

Tómate un momento para identificar las distracciones que serían buenas para ti.

Categoría	Actividades