

Ejercicio: mírate en el espejo



Autoimagen, ¿Qué sientes cuanto te ves en el espejo? ¿Qué emociones te evocas a ti mismo?

Mírate al espejo

- ❑ No te juzges
- ❑ Mírate, obsérvate
- ❑ Descríbete sin juzgarte
- ❑ Si viene un pensamiento negativo sobre tu autoimagen, simplemente, vamos a cambiarlo a ver que pasa, como nos sentimos.
- ❑ Por ejemplo, pienso que nariz más fea tengo. Me paro, me mira, me río y me digo a mi mismo "que nariz más grande tengo". Fíjate en la diferencia, en el segundo caso hago una descripción de mi nariz, en el primero hago un prejuicio negativo sobre mi.
- ❑ Hazlo con todas las partes de tu imagen en el espejo que te produzcan juicios negativos sobre ti mism@.

Variante "mírate en la pupila de tus ojos"

- ❑ Relájate, respira profundo y disfruta.
- ❑ Fíjate en la imagen de tu yo pequeñito que se refleja en la pupila de tus ojos.
- ❑ Mientras lo haces, repítete esta frase a ti mism@ durante un minuto la primera vez:

Gracias, perdona, lo siento, te amo.

- ❑ Y ve incrementando el tiempo que dedicas a este ejercicio: a 3 minutos, a 5 minutos, a 10 minutos..
- ❑ Dedica este rato a estar tranquil@ y a hacer el ejercicio mirando a tu yo pequeñito de la pupila.

Haz estos ejercicios dos o tres veces por semana durante 3 semanas. Durante estos 21 días y después, fíjate en cómo te vas sintiendo respecto a lo que haces en este ejercicio. Igual te sorprende.