EJERCICIO: Dinámica del espejo: tu yo interior.

Ahora te voy a pedir que te coloques frente a un espejo ACOMODA EL ESPEJO y permite que el espejo sea la única imagen en tu campo visual. Ajusta el espejo de forma que no se vea, sino que solo se vea el. Y te voy a pedir que simplemente te mires al espejo por 30 segundo en silencio. (puedes usar este instrumental que te permitirá profundizar en esta dinámica. (Autor: Yanny titulo: Wathermater)

**TE PIDO QUE TE HAGAS LA PREGUNTA SI FUE INCOMODO PARA TI MIRARTE AL ESPEJO:**

* **¿QUE TE RESULTO INCOMODO?** Escribe todo lo que sentiste, lo que te resulto incomodo, donde estuvo la incomodidad en tu cuerpo.
* ¿QUE VISTE? Cuales áreas de tu rostro no te gustan, donde encontraste marcas, huellas, cicatrices e imperfecciones, escribe…. Toma varias respiraciones profundas…. Y luego, escribe….

¿Ahora mira la persona que te mira desde el espejo nuevamente, levanta el espejo y acomódalo (instrumental, Yanny) y míralo fijamente, en silencio, reconoce sus rasgos, su piel, su nariz, su boca, cuanto tiempo hace que no te miras al espejo?

**DETENTE AQUÍ SI TODAVIA RESULTA INCOMODO PARA TI, MIRATE AL ESPEJO:**

**¿COMPARTE QUE ES LO QUE VES EN ESA PERSONA QUE TE HACE SENTIR INCOMODO?** Que es lo que miras de tu rostro, que conversaciones tienes con esa persona que miras desde el espejo. Escribe…… toma aire profundo varias veces…. Luego escribe nuevamente….

**AHORA TE PIDO** que ajustes nuevamente el espejo a tu cara (sigue sonando YANNY) y que esta vez mires esa persona que te ves desde el espejo por un minuto y te preguntes; ¿Quien es esa persona? ¿Que ves en la persona que te mira desde el espejo? ¿Que ves en esa persona positivo? Como es esa persona la mayoría de veces? Que le cambiarias.

Mírate al espejo y conversa con el o ella, pregúntate cosas de esa persona.

Ahora escribe en tu cuaderno tus respuestas. Escribe……. Respira profundo…. Escribe…….

Pregúntate cuanto tiempo hace que no veías a esa persona? ¿Cuantos defectos tiene esa persona? ¿Cuales son las cosas buenas que tiene la persona que te ve desde el espejo? Escribe… respira profundo varias veces… escribe…

**¿AHORA TE VOY APEDIR QUE LEVANTES LAS MANOS SI TODAVIA ES ALGO MOLESTO PARA TI MIRARTE AL ESPEJO? Escribe…**

**¿QUE TE SIGUE INCOMODANDO? ¿ESTAS COMODO? ¿TE GUSTA LO QUE VES?**

Luego que termines con esta dinámica vas a escribir en una nota: mi nombre es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ yo me amo, me valoro y soy suficiente.

Ahora quiero que te hagas consciente de como anda tu auto concepto, tu estima de ti mismo, y si esas conversaciones te apoyan a alcanzar eso que tu quieres alcanzar.