



WORKBOOK

Reflejándome en el espejo del otro

Lo que nos reflejan las relaciones

WWW.NUESTROESPACIOMX.COM

REFLEÁNDOME EN EL ESPEJO DEL OTRO

¿QUÉ NECESITAS PARA CONOCER TU CARA? UN ESPEJO

... Y entonces, para saber quién eres, ES LO MISMO, necesitamos a alguien más que nos sirva como ese espejo para conocernos.

Sin duda en cada persona que se presenta ante nosotros, tenemos a un gran espejo; así que cuestiona tus relaciones y las personas que hay a tu alrededor, va a ser una súper herramienta para poder conocerte y entender lo que estás viviendo.



COMENCEMOS:

¿Cuál es la relación que quieres sanar? Describe cómo es ésta relación

¿TE ACUERDAS QUE LES DIGO MUCHO QUE NO PODEMOS CONTROLAR EL EXTERIOR. MÁS BIEN LO QUE SI DEPENDE DE NOSOTROS ES CÓMO YO REACCIONO ANTE ESTA SITUACIÓN?

Bueno pues eso va muy de la mano de espejearnos en el de enfrente. Yo no puedo controlarlo y aquí es donde muchas veces nos perdemos, cuántas veces hemos querido hacer que nuestra amiga entienda que está en una relación tóxica, o hemos querido que nuestra pareja piense igual que nosotros, es muy fácil detectar la situación de los demás y juzgarla... pero ahora cuestionate, en qué momento estoy teniendo yo una relación tóxica (conmigo o con alguien más), cuántas veces NO he sido fiel a mis ideas y he dicho o actuado conforme a lo que en verdad no pienso....

ZOOM OUT

Veamos desde fuera

Observando la relación que anotaste en la página anterior, quiero que escribas las características que NO te gustan y qué te hacen sentir.

Observa el ejemplo:

Intenso

Me siento invadida, presionada y con ganas de correr

En espejo

Veamos en qué momento TÚ eres esa persona, ¿cuándo tienes esa característica y cuándo te haces sentir de esa manera?

Cuando siento presión en mis proyectos, automáticamente me vuelvo intensa conmigo misma, me exijo de más y me presiono compitiendo contra el exterior, mi propio ego me invade a mi misma, me presiono tanto que termino fracasando porque necesito huir de esa situación en lugar de disfrutar el proyecto y confiar en él.

”

Quédate con un amor que te
dé respuestas y no
problemas.

Seguridad y no temor.
Confianza y no más dudas.

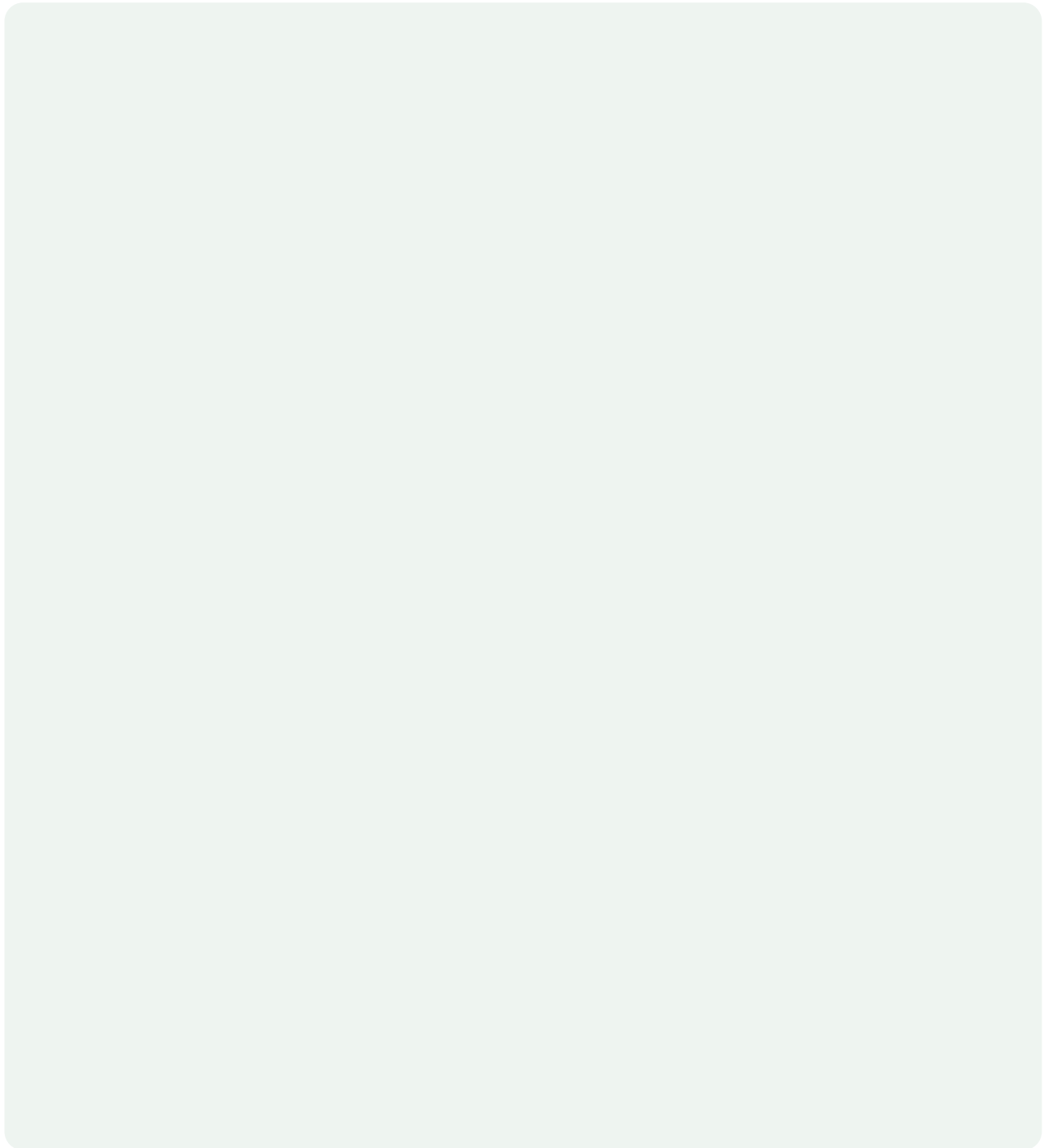
- PAULO COELHO



AGRADECIENDO

Toma una pluma y permítete sentir

Después del ejercicio anterior, quiero que le escribas una carta a esta persona (no se la tienes que dar) lo importante es que le agradezcas por lo que te ha enseñado con estas actitudes, te pido completa sinceridad y sobre todo que no juzgues ni permitas que tu ego intervenga.... se completamente sincero.



REFLEJÁNDOME EN EL ESPEJO DEL OTRO

¿Qué pasaría si esa carta te la lees a ti, solamente cambia el nombre y observa cómo en verdad te la escribiste de ti para ti
¿muy revelador no?

Si quieres profundizar más en el tema de las relaciones, y superar las limitaciones mentales encontrando dentro de ti el camino a una vida auténtica, consciente y libre toca en el siguiente botón

MAGIA ERES TÚ



WWW.NUESTROESPACIOMX.COM