

EL ESPEJO NO MIENTE DESCUBRE TU VERDADERO VALOR



Ley #2 – Ley del Espejo

Descubre el valor que existe en ti para convertirte en la persona que naciste para ser.

Bienvenida

Bienvenido(a) al modulo #2

Este no es un cuaderno para llenar respuestas.

Es un espacio para conversar contigo.

Cada ejercicio ha sido diseñado para ayudarte a descubrir una nueva versión de ti.

Respóndelo con calma.

Con honestidad.

Y, sobre todo, con apertura.

Porque el cambio comienza cuando somos capaces de mirar nuestro interior con valentía.

Me comprometo a responder con honestidad, abrir mi mente, escuchar mi corazón y actuar sobre aquello que descubra en este proceso.

Firma: _____

Fecha: _____

Mi espejo hoy

Tomar conciencia de cómo te percibes actualmente.
Completa la siguiente frase sin pensar demasiado.

- Cuando me miro a mí mismo creo que soy...

- Ahora responde:
- ¿Cuáles son las primeras cinco palabras que usarías para describirte?

1.

2.

3.

4.

5.

¿Cómo crees que esas palabras han influido en las decisiones que has tomado durante los últimos años?

Descubriendo la voz interior

Durante un día completo observa cómo te hablas..

- Cada vez que descubras un pensamiento sobre ti, escríbelo

1. Pensamiento

2. ¿Construye o destruye?

3. ¿Qué podría decirme en su lugar?

Descubriendo la voz interior

Durante un día completo observa cómo te hablas..

- Reflexiona
- ¿Qué descubriste acerca de la manera en la que te hablas?

[illegible]

El origen de mi autoimagen

**Muchas veces nuestra percepción fue construida por experiencias pasadas.
Responde con honestidad.**

- ¿Qué descubriste acerca de la manera en la que te hablas?

- ¿Qué palabras recuerdas haber escuchado sobre ti cuando eras niño/a?

- ¿Cuáles de esas palabras todavía influyen en ti?

- ¿Cuáles ya no deseas seguir creyendo?

El espejo de la verdad

Haz dos listas.

- Lo que creo de mí

- Lo que realmente es verdad acerca de mí

- ¿Qué diferencias encuentras entre ambas listas?

Mis fortalezas

Haz una lista de 21 fortalezas personales.

- Sí.
- Veintiuno.
- Aunque al principio parezca difícil.

- 1.. _____
- 2.. _____
- 3.. _____
- 4.. _____
- 5.. _____
- 6.. _____
- 7.. _____
- 8.. _____
- 9.. _____
- 10.. _____
- 11.. _____
- 12.. _____
- 13.. _____
- 14.. _____
- 15.. _____
- 16.. _____
- 17.. _____
- 18.. _____
- 19.. _____
- 20.. _____
- 21.. _____

- ¿Qué sentiste al hacer este ejercicio?

Carta para mi yo del pasado

Escribe una carta a esa versión de ti que alguna vez creyó que no era suficiente.

- Carta a mi Yo del Pasado

Hoy voy a encontrarme con una versión de mí que necesitaba amor

Hay una versión de ti que alguna vez dudó.

Que tuvo miedo.

Que se comparó.

Que creyó que no era suficiente.

Que quizá buscó aprobación, se exigió demasiado o se juzgó por no haber llegado todavía a donde quería estar.

Hoy no vas a juzgarla.

Hoy vas a encontrarte con ella.

Porque esa versión de ti hizo lo mejor que pudo con las herramientas, conocimientos y consciencia que tenía en ese momento.

Hoy puedes regalarle algo que quizá necesitó durante mucho tiempo: comprensión.

Carta para mi yo del pasado

Escribe una carta a esa versión de ti que alguna vez creyó que no era suficiente.

- 🖋️ Mi carta

Querido/a _____

Hoy quiero hablar contigo desde un lugar diferente.

No vengo a reclamarte por tus errores.

No vengo a decirte todo lo que debiste hacer diferente.

- Vengo a decirte que...

- Quiero que sepas que entiendo...

- Perdono en ti...

- Gracias por haber resistido cuando...

- Hoy quiero recordarte que tú eres...

- Si pudiera abrazarte en aquel momento, te diría...

- Quiero que dejes de creer que...

- Y quiero que empieces a creer que...

- Hoy reconozco que aquella versión de mí me enseñó...



MI NUEVO REFLEJO

Completa esta frase y léela en voz alta:

- Hoy decido verme como una persona que..

- Desde hoy me comprometo a...

- Mi nueva forma de hablarme a partir de hoy es:

- Comenzare a creer en:

- Cada día recordare:

- Honro a quien fui, abrazo a quien soy y elijo conscientemente a quien estoy
llamado/a a ser."

Mi pasado merece comprensión.

Mi presente merece amor.

Mi futuro merece que yo crea en mí.

- Si mi yo del pasado pudiera verme hoy... ¿qué creo que sentiría al descubrir en
quién me estoy convirtiendo?
