

## EJERCICIO DE ACEPTACIÓN ANTE EL ESPEJO

**Este es un ejercicio muy poderoso en el que se combinan la auto-observación y las afirmaciones positivas. Practicándolo a diario iremos asentando la conciencia de nuestra propia fuerza.**

- Siéntate cómodamente ante un espejo grande, en el que puedas contemplar tu rostro.
- Mírate a los ojos con franqueza, no intentes sostener ninguna personalidad, ninguna idea preconcebida acerca de ti. Intenta permanecer neutral y deja tu mente lo más tranquila posible.
- Si te vienen pensamientos acerca de las cosas que no te gustan de ti, acéptalos y obsérvalos. Intenta verlos desde fuera, como si estuvieses viendo una película en la que tú sólo eres un espectador.
- Trata de evitar las emociones negativas en este momento y no cedas a la corriente de pensamientos que quiere volver a arrastrarte. Intenta comprenderte y aceptarte.
- Dite a ti mismo: *“Te comprendo y te quiero. No te preocupes. Juntos/as vamos a realizar este camino. No estás solo/a. Yo voy a cuidar de ti”*. Repite este mantra cuantas veces quieras, primero en voz alta, después en voz baja y después mentalmente (puedes utilizarlo también a lo largo del día cada vez que lo necesites).
- Olvídate de “esto no sirve para nada” y de “mis problemas no se resuelven así”. Es tu mente la que está volviendo a bloquearte el camino. Céntrate de nuevo en ti mismo y ofrécete, ahora, todo el amor que mereces.
- Visualiza como en tu corazón crece una luz curativa que se extiende a todo tu ser, siente su calidez, su amor, déjate abrazar por ella. Permanece así todo el tiempo que quieras, sintiendo esa profunda conexión contigo mismo/a.

