

4.-Que cambiarías de tu cuerpo. De la Compasión a la Autoestima

Como ves es fácil sentir esos sentimientos por seres queridos...pero y por nosotros mismos?

Quién de aquí se compara?

Quién de aquí no es como le gustaría ser?

Quién de aquí cambiaría cosas de si mismo?

Qué cosas cambiarías de tu cuerpo?



Mira este video:

Qué es lo que te ha hecho cambiar para que no te gustes?

Qué has descubierto?

Práctica, Acepto mi cuerpo.(Hacer esta práctica si vemos que hay tiempo suficiente)

Pequeña meditación en la que hacemos un repaso por nuestro cuerpo y nos detectamos la parte que menos nos gusta.

o ¿Hay algo de tu aspecto físico que te haga sentir mal contigo mismo?

o ¿Cómo te sientes interiormente cuando piensas en ese aspecto?:

Asustado, triste, deprimido, inseguro, enfadado.

o ¿Qué emociones surgen en ti cuando piensas en esa parte física con la que no te sientes cómodo?

Actividad: **Carta de un amigo imaginario** (Basado en el texto “se amable contigo mismo de Kristin Nef: 2012)

Piensa en un amigo imaginario que realmente te quiere y tiene una actitud positiva ante la vida, no tiene porque ser alguien real, o si, depende de ti. Imagina que ese amigo ve tus puntos fuertes y débiles sobre los aspectos que acabas de reflexionar.

Piensa en lo que siente ese amigo por ti, en cómo te quiere y te acepta tal como eres, con todas tus imperfecciones humanas.

Ese amigo reconoce los límites de la naturaleza humana y es agradable y comprensivo contigo. Ese amigo comprende en su sabiduría que lo que consideras tus defectos están relacionados con cosas que en este momento están fuera de tu control como tus genes, tus circunstancias de vida. Además te escribe sobre todas las cosas buenas que tienes en tu vida, en tu cuerpo, y sobre lo poco que te ayuda pensar mal de ti.

Escribe una carta dirigida a ti mismo desde la perspectiva de ese amigo imaginario. Céntrate en aquello por lo que tiendes a juzgarte y que consideras como defectos. ¿Qué te diría ese amigo sobre tu defecto desde la perspectiva de una compasión ilimitada?, ¿cómo te transmitiría con sus palabras toda la compasión profunda que siente por ti, sobre todo por lo incomodo que te sientes cuando te juzgas con tanta dureza? ¿Qué escribiría ese amigo para recordarte que eres humano, que todas las personas tenemos puntos que podemos considerar fuertes o débiles físicamente?

Y si crees que tu amigo podría sugerirte posibles cambios. También te va a escribir sobre las personas que conoces (reales o no, pueden ser de TV...) que no son perfectas físicamente pero están llenas de cualidades o a ti te resultan atractivos.

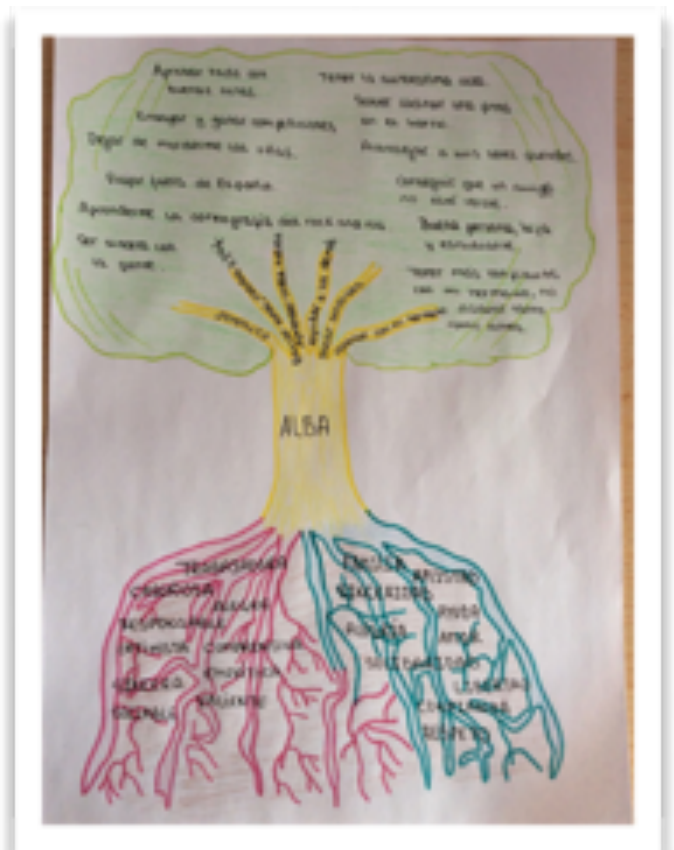
Mientras te escribes desde la perspectiva de ese amigo imaginario respira permanentemente y permite que surjan en ti sentimientos de aceptación, amabilidad, cariño y deseo de felicidad.

Cuando termines la carta, déjala un momento. Después reléela y deja que las palabras te inunden. Siente que cómo te llega la compasión, cómo te calma y te consuela como si se tratase de una brisa fresca en un día muy caluroso. El amor, la conexión y la aceptación son derechos de nacimiento. Para reclamarlos solo tienes que mirar en tu interior.

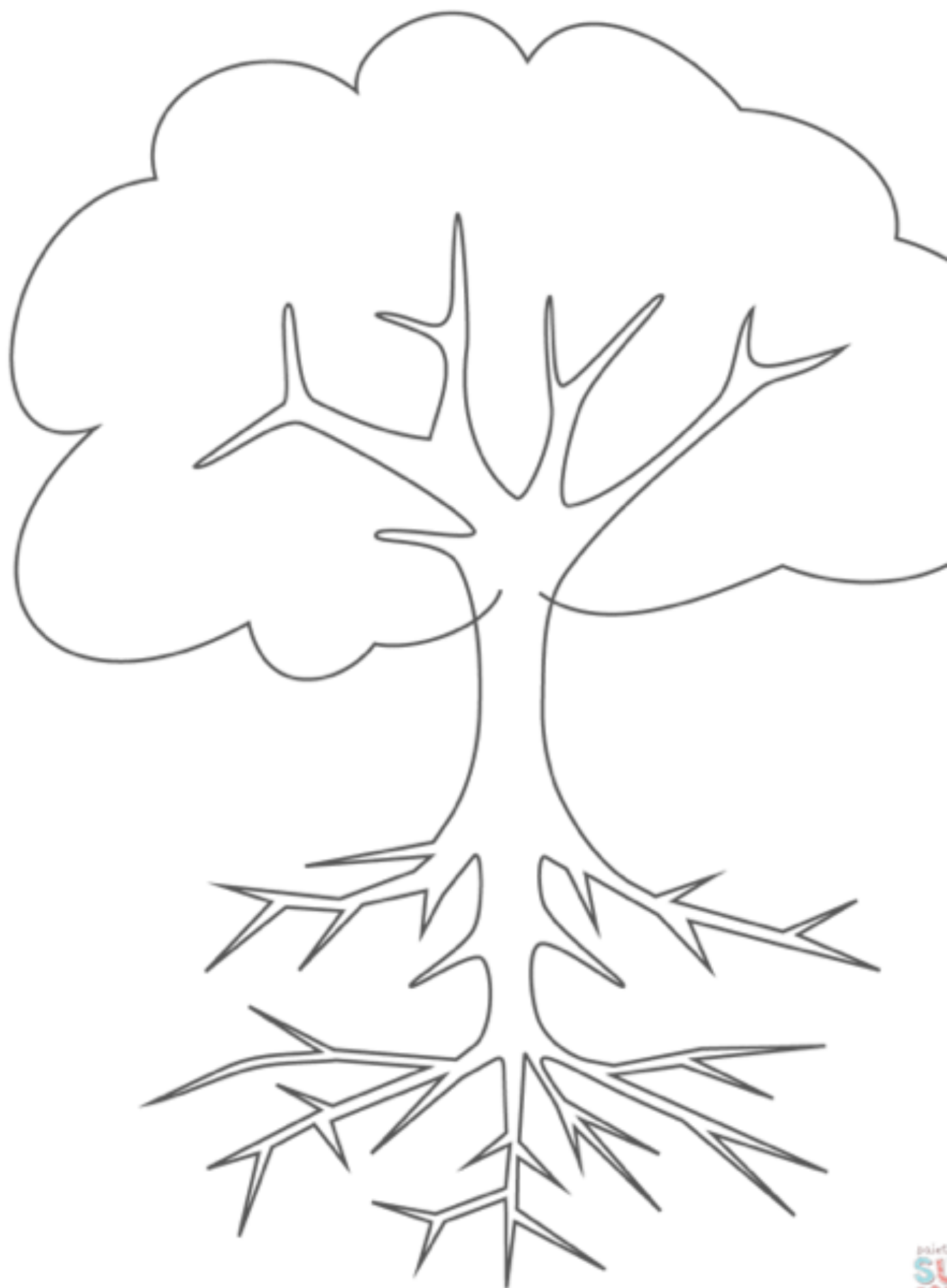
5.-El árbol de los logros

Reflexiona sobre tus cualidades positivas y logros que has desarrollado desde que eras un niño/a

1. Elabora una lista de todos las **cualidades positivas**, cualidades personales(paciencia, valor, creatividad...), sociales (simpatía, capacidad de escucha...), intelectuales (memoria, razonamiento...) o físicos (atractivo, agilidad...). Es importante que te esfuerces por hacer una lista lo más larga posible.
2. Terminan de completarla en grupos de 3. Unos compañeros les van diciendo cualidades a otros



3. Si tienen dificultades para encontrarlas podemos preguntar al gran grupo ¿Que cualidades tiene XX?
4. Elabora otra lista con todos los **logros** que hayas conseguido en la vida. Da igual si estos son grandes o pequeños, lo importante es sentirse orgulloso de haberlos conseguido.
5. Cuando tengas las dos listas dibuja el **“árbol de tus logros”**. En cada una de las raíces debes ir colocando uno a uno tus valores positivos, cualidades personales... En los frutos irás colocando de igual manera los logros.
6. Por ultimo escribe en las ramas acciones o conductas concretas que se llevaron a cabo para conseguirlos.



6.-Historia para reflexionar

¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE GRITAN CUANDO ESTÁN ENOJADOS? (Acerca del manejo de la ira)

«Un día, un sabio preguntó a sus discípulos:- ¿Por qué la gente se grita cuando están enojados? Los discípulos pensaron unos momentos.

Porque perdemos la calma -dijo uno- Por eso gritamos. Porque queremos tener siempre la razón -argumentó otro-. Sí, y porque nos molesta cuando nos contradicen -Saltó un tercero- .

Pero...¿Por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? -preguntó nuevamente el sabio- ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas contestaba la pregunta del sabio. Finalmente, él explicó: Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder así escucharse aunque estén uno al lado del otro; mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego agregó el sabio: ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan sino que se hablan suavemente. ¿Y eso por qué es? Evidentemente, porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña.

Y continuó: Cuando se enamoran más aún... ¿Qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelve más cercano su amor. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es como están de cerca dos personas cuando se aman. Para finalizar, el sabio aconsejó:

Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distan- cien más, llegará un día que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso».