

reflejo exacto

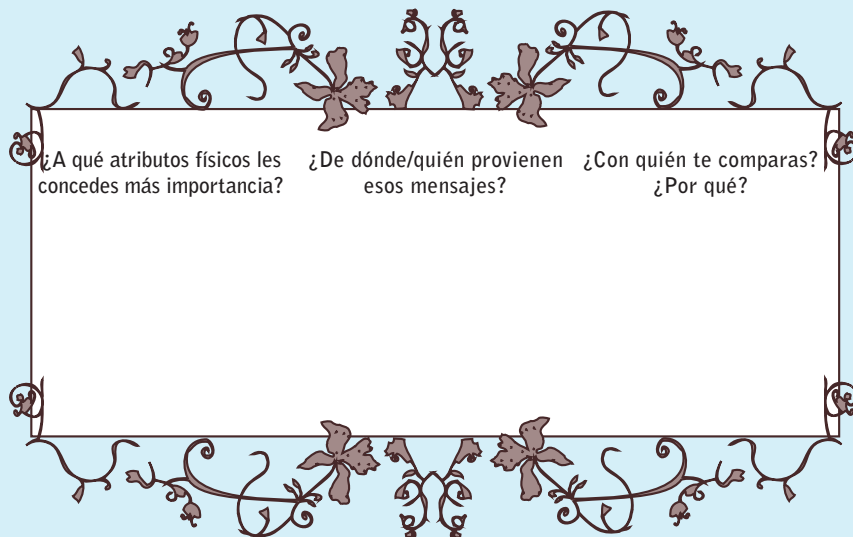
Cuando te miras en el espejo, ¿qué ves?

PASA 10 MINUTOS SOLA EN UN LUGAR TRANQUILO Y SEGURO EN FRENTE DE UN ESPEJO Y PIENSA:



¿Qué me gusta de mi cuerpo? ¿Qué es lo que me digo a mí misma que no me gusta sobre mi cuerpo? ¿Qué significa ser hermosa?

PIENSA UN POCO MÁS EN LAS RESPUESTAS ANTERIORES:



¿A qué atributos físicos les concedes más importancia? ¿De dónde/quién provienen esos mensajes? ¿Con quién te comparas? ¿Por qué?

carta a una amiga

Elige a una amiga o familiar que consideres hermosa por dentro y por fuera. ¿Qué la define aparte de su aspecto físico? Usa las siguientes frases para escribir una carta a esa persona. Concéntrate en lo que la hace especial.

Querida _____,

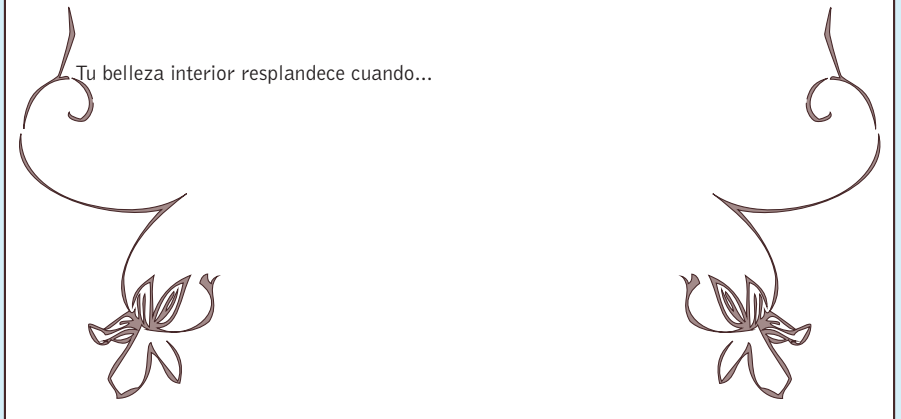
Creo que eres...

Si tienes que saber una cosa sobre ti misma, que sea...

Sin ti no podría...

Espero que te guste esto sobre ti misma...

Tu belleza interior resplandece cuando...



Ahora, escríbete una carta usando las mismas frases. ¿Cómo te sientes diciéndote estas cosas? ¿Te las crees? ¿Por qué o por qué no?