

Ejercicio: Girar la mirada hacia el interior

1. Piensa en una situación reciente que te haya generado malestar: un conflicto, una crítica, una decepción o una sensación de rechazo.

¿Qué ocurrió?

¿Qué hizo o dijo la otra persona?

¿Qué fue lo que más me molestó?

2. Dirige tu atención hacia ti.

¿Qué está ocurriendo en mi interior cuando sucede esto?

¿Qué siento en mi cuerpo?

¿Qué emociones surgen?

¿Qué pensamientos aparecen automáticamente?

¿Qué es lo que más me duele de esta situación?

3. Identifica las partes que emergen. (Elige una parte diana)

¿Qué intentas proteger dentro de mí?

¿Qué te preocupa que pueda ocurrir si no reaccionas?

¿Qué necesitas que comprenda?

4. Observa si puedes acercarte a lo que estás sintiendo sin juzgarlo inmediatamente.

¿Cómo me siento hacia esta parte de mí?

¿Puedo escucharla sin intentar que desaparezca?

¿Qué podría comprender de su reacción?

¿Qué necesita que vea o reconozca?

5. Descubre qué cambia cuando vuelves la mirada hacia ti.

Piensa de nuevo en la situación inicial.

Completa las siguientes frases:

Antes, estaba muy centrado/a en...

Al volver la mirada hacia mi interior, he descubierto que...

La parte que más necesita ser escuchada es...

Creo que está intentando protegerme de...

Lo que necesito reconocer o darme a mí mismo/a ahora es...