



Sal del *Armaris*

Miedo a exponerse, a ser vistas



EJERCICIOS

Para realizar los ejercicios y sanar el miedo a ser vista, así como las creencias limitantes que conlleva el miedo a ser vista...

1. ESCUCHA EL AUDIO "SAL DEL ARMARIO", en la lección.

2. Tras escucharlo, escribe en un cuaderno o aquí en este espacio, todo lo que venga a tu mente cuando te haces esta pregunta. Por favor, sé lo más honesta y sincera contigo misma, al responder: ¿PORQUÉ SIENTES RESISTENCIAS A APARECER EN TUS REDES, A HABLAR EN UNA REUNIÓN U OTRAS SITUACIONES EN LAS QUE TENGAS LA ATENCIÓN DE LA GENTE SOBRE TI?



EJERCICIOS

El miedo a mostrarse esconde creencias (pensamientos que nos hemos creído) muy profundas, relacionadas con la falta de amor propio, la inseguridad, la confianza y fe en una misma, la falta de autoridad y el reconocimiento personal de lo que una es.

Para ir sanando este miedo, practica cada día esta meditación hasta que sientas que ya no la necesitas y haz al menos uno de los siguientes rituales, cada día:

1. ESCUCHA LA MEDITACIÓN: VISIBLE y PROTEGIDA

Es una meditación guiada que te ayudará a sanar este miedo y hacerte visible sintiéndote a salvo. Contiene texto y afirmaciones.

2. RITUAL DE AMOR

Anota aquí, una lista de pequeños actos que te hagan sentir muy feliz y que puedas hacer fácilmente cada día como bañarte con espuma, tomar tu té favorito, dedicar un espacio para leer tu libro favorito, bailar una canción, ponerte tus cremas favoritas, oler aceites esenciales, ver tu peli preferida, hacer una meditación, dar un paseo...

3. ESPEJO

Comienza a mirarte de diferente manera ¿Si muchos te quieren, porqué tu no? Mírate en el espejo y piropéate. Incluso, hazlo desnuda, acepta tu cuerpo cómo es, ámalo cómo es y dite las palabras más bonitas del mundo. Recuerda: eres hermosa y la mujer que se ama... ¡aún es más hermosa!

4. GRÁBATE

En tu móvil, grábate en vídeo durante 2 minutos. Luego mira el resultado y trata de no juzgarte. Sólo estás perdiendo el miedo a exponerte, a hablar, a escucharte y verte en vídeo. Acostúmbrate a ver tu imagen. Se puede aprender muchísimo. ¡Hazlo para ti y... diviértete!

5. ELEVA TU BELLEZA

Juega con los accesorios y eleva tu belleza cada día con algo que te guste ponerte: puede ser un lápiz labial, una prenda, unos adornos o joyas, tacones, un peinado... que sea una extensión de tu belleza y realmente te apetezca llevarlo. Nota como te sientes y disfrútalo!