

Ejercicio para aceptar la dualidad del Espejo

Inspirado en el libro "Sincrodestino" de Deepack Chopra.

Para este ejercicio necesitas una hoja de papel y un boli.

Cierra los ojos y piensa en una persona que te resulte muy atractiva.

Abre los ojos.

En el lado izquierdo del papel haz una lista de 7 características positiva de esa persona. Anota todo lo que se te ocurra y escribe rápidamente sin pensar. El secreto está en no darle tiempo a tu mente consciente para que dicte tus pensamientos. Por qué te gusta esa persona? Por qué la encuentras atractiva? Qué admiras en ella? Qué características la definen? Piensa que sólo tú vas a ver esta lista así que sé completamente honesto. "Me gusta esta persona porque..."

PERSONA 1 ADMIRO

PERSONA 2 NO ME GUSTA

7 CARACTERÍSTICAS +	7 CARACTERÍSTICAS -

Cierra los ojos de nuevo. Trae a tu mente a una persona que te resulte repulsiva, que te exaspere, que te saque de quicio o te incomode de alguna forma.

Abre los ojos.

Haz una lista a la derecha de las 7 características que no soportas de esa persona, que no te agradan de ella. Por qué te molesta esa persona? Por qué te enfurece? Recuerda que nadie leerá la lista, escribe sin piedad y rápido.

Cuando hayas terminado ambas listas **piensa de nuevo en la persona que te parece atractiva e identifica al menos 3 características poco atractivas de ella.** No rechaces esta idea porque nadie es perfecto, mientras más puedas aceptar esto en los demás más dispuesto estarás a hacerlo en ti.

PERSONA 1 ADMIRO

PERSONA 2 NO ME GUSTA

3 CARACTERÍSTAS QUE NO ME GUSTAN	3 CARACTERÍSTAS INTERESANTES

Después piensa en la persona que te parece poco atractiva e identifica 3 rasgos que sean relativamente interesantes de ella.

Ahora debes tener al menos **20 características escritas en el papel**, 7 positivas de la persona que admiras y 3 que no te gustan, y 7 negativas de la persona que no te gusta y 3 que consideras interesantes de esa misma persona.

Léelas todas y encierra en un **círculo las que puedas reconocer en ti**. Por ejemplo, si has escrito generoso para la persona que te resulta atractiva, pregúntate si alguna vez has actuado de esta manera. Si es así, encierras esa palabra. No lo pienses demasiado. Responde con lo primero que se te ocurra.

Haz esto con todas las palabras de la lista, lo más rápido que puedas.

Lee la lista de nuevo, encuentra las palabras que no has redondeado con un círculo, esas características con las que no te defines en ABSOLUTO. Que no tienen nada que ver contigo. **Estas palabras señálasas con una estrella.**

-Por último, entre las palabras encerradas en un círculo, **identifica las 3 que mejor te describan Dale la vuelta a la hoja y escribe esas 3 palabras.**

-Luego vuelve a las **palabras con la estrella, e identifica las 3 que menos te describan.** Las que bajo ninguna circunstancia se te pueden aplicar. Dale la vuelta a la hoja y escribe estas 3 palabras debajo de las 3 que mejor te describen.

LEE ESAS 6 PALABRAS, LAS 3 QUE MÁS TE DESCRIBEN Y LAS 3 QUE MENOS SE TE PUEDEN APLICAR.

Tú tienes todas esas características. **Las características que niegas con mayor energía también son parte de ti. Y probablemente son las que provocan más turbulencias en tu vida, atraes a las personas que tienen estas 6 características a tu vida.** Las más positivas porque tal vez sientas que no las mereces y las más negativas porque rehúsas a reconocer su presencia en tu vida.

Una vez que puedas verte en los demás será mucho más fácil establecer contacto con ellos y a través de esa conexión descubrir la conciencia de la unidad y abrazar la dualidad del espejo. La puerta que lleva al sincrodestino estará abierta. Este es el poder del espejo de las relaciones.

Cuando hayas terminado abrázate para saber que estamos todos listos para comenzar la práctica física.