

L'ESERCIZIO DELLO SPECCHIO

Questo esercizio che faremo può rivelarsi un po' forte, per cui fallo solo se ti senti bene nel farlo e se hai un momento e uno spazio tutti per te.

Stasera, quando torni a casa, entra nella tua camera e chiudi la porta.

Mettiti davanti allo specchio e osserva tutto quello che indossi: vestiti, accessori, gioielli... ogni cosa.

Un pezzo alla volta, elimina tutto quello che non abbia una funzione prettamente pratica.

Andremo molto a fondo nell'analisi, anche dei vestiti: per esempio se un vestito lo hai scelto per apparire più attraente, più coerente con il tuo ruolo... togliilo. Considera: avrei fatto scelte diverse per la pura pratica? Quei jeans li avrei presi di una taglia più grande se non avessi voluto apparire "sexy"? Tutto quello che non è puramente pratico, levalo.

I gioielli: servono? Hanno una funzione specifica? Quella collana è lì perché te l'ha regalata qualcuno che ami o per dimostrare agli altri che c'è qualcuno che ti ama? L'orologio lo indossi per conoscere l'ora o per mostrare agli altri che te lo puoi permettere?

Anche qui, tieni addosso solo quello che è concretamente utile.

Lo stesso anche per trucchi vari, smalti, tatuaggi (Naturalmente i tatuaggi non puoi toglierli, ma puoi farlo in maniera virtuale)

Arrivati qui, avrai già tolto un po' di cose, probabilmente. Osserva come ti fa sentire essertene liberato. Piano piano ti stai riavvicinando al "te" senza maschere.

Puoi andare anche oltre: oltre i vestiti c'è il nostro corpo. Appare così per dimostrare qualcosa, o perché vogliamo realmente tenerci in salute?

Ti riconosci in questo corpo, così com'è? Osservati per qualche minuto, con tranquillità e sorriditi. Quando lo desideri, rivestiti e torna alla tua giornata.