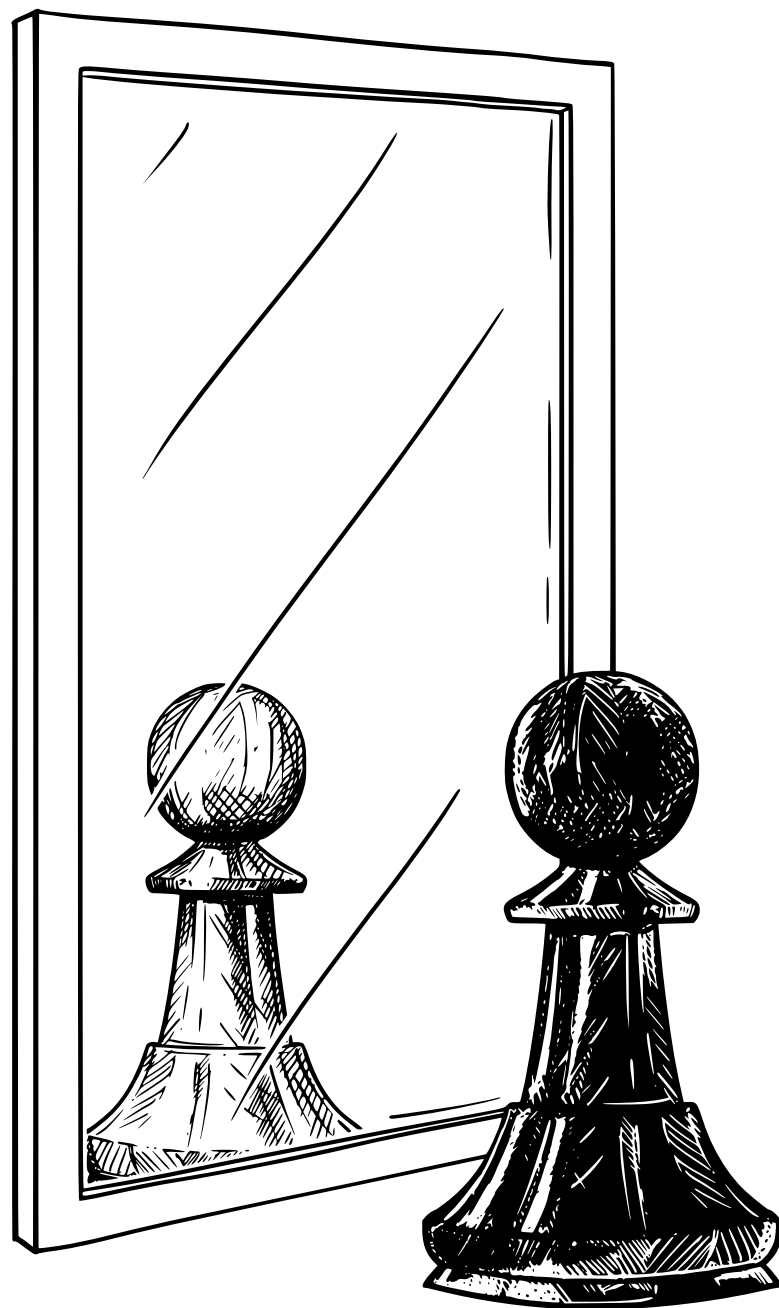


Dialogul în oglindă



Integrează-ți cunoștințele cognitive cu
stările emoționale

Dialogul în oglindă

1. Începe cu o pauză.

Respiră încet și observă cum te simți acum; nu ceea ce ar trebui să simți, ci ceea ce este prezent.

2. Uită-te la ambele părți ale paginii.

În stânga, explorează ceea ce este vizibil:

Ce arăți, ce exprimi, cum apare.

În partea dreaptă, explorează ce este internalizat:

Ce simți, ce ai nevoie, ce rămâne nespus.

3. Scrie sincer, fără presiune.

Poți răspunde la perechile sugerate sau poți crea propriile perechi.

4. Observă diferențele și conexiunile.

Unde se potrivesc cele două părți?

Unde se despart?

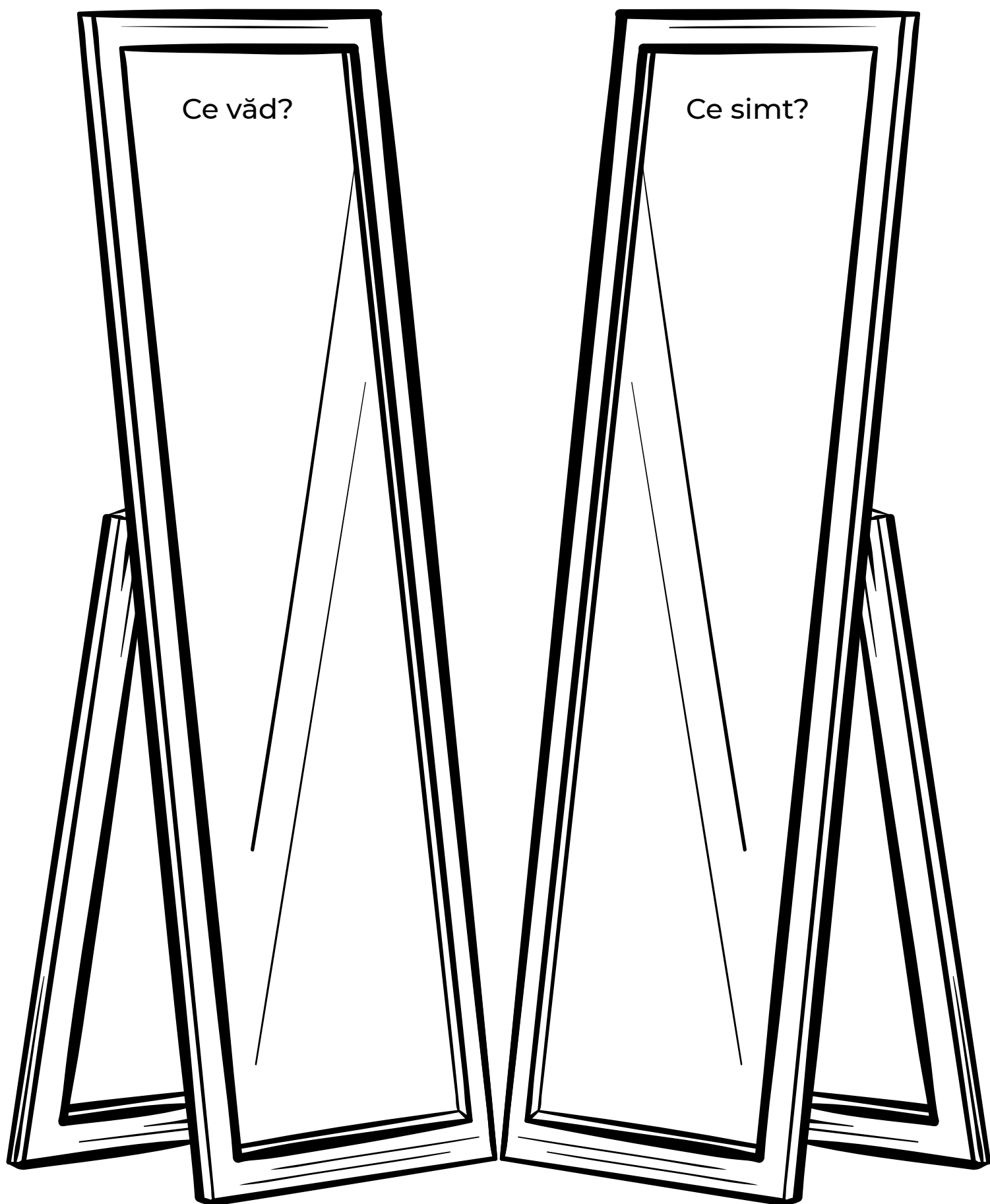
Ce vrea să fie recunoscut?

5. Închide cu o mică înțelegere.

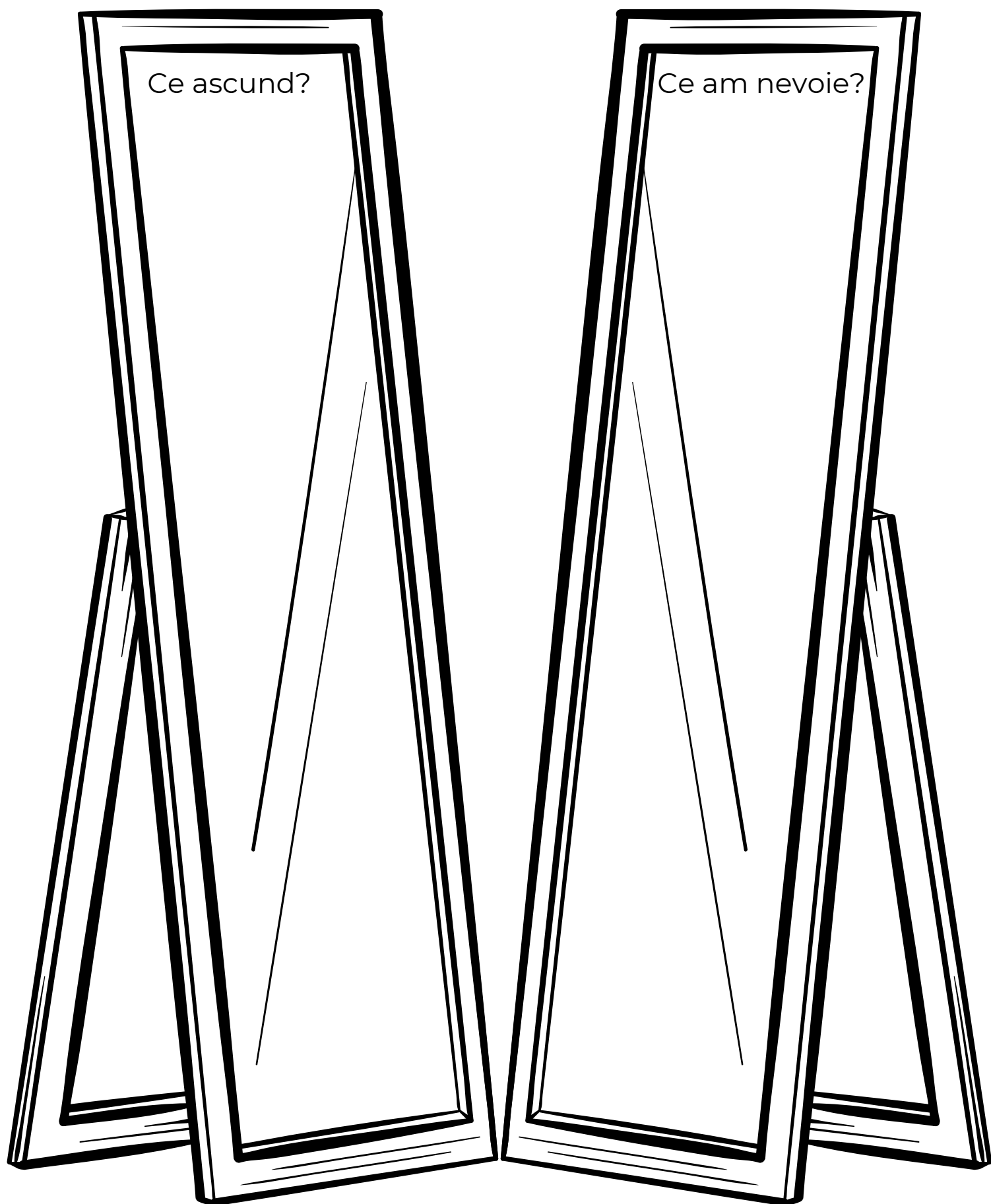
Scrie o propoziție care se simte adevărată în acest moment, o nevoie, o claritate, o limită sau o dorință.

Utilizează dialogul în oglindă ori de câte ori te simți neînțeleș/easă, în conflict, divizat/ă sau pur și simplu curios/oasă cu privire la lumea ta interioară.

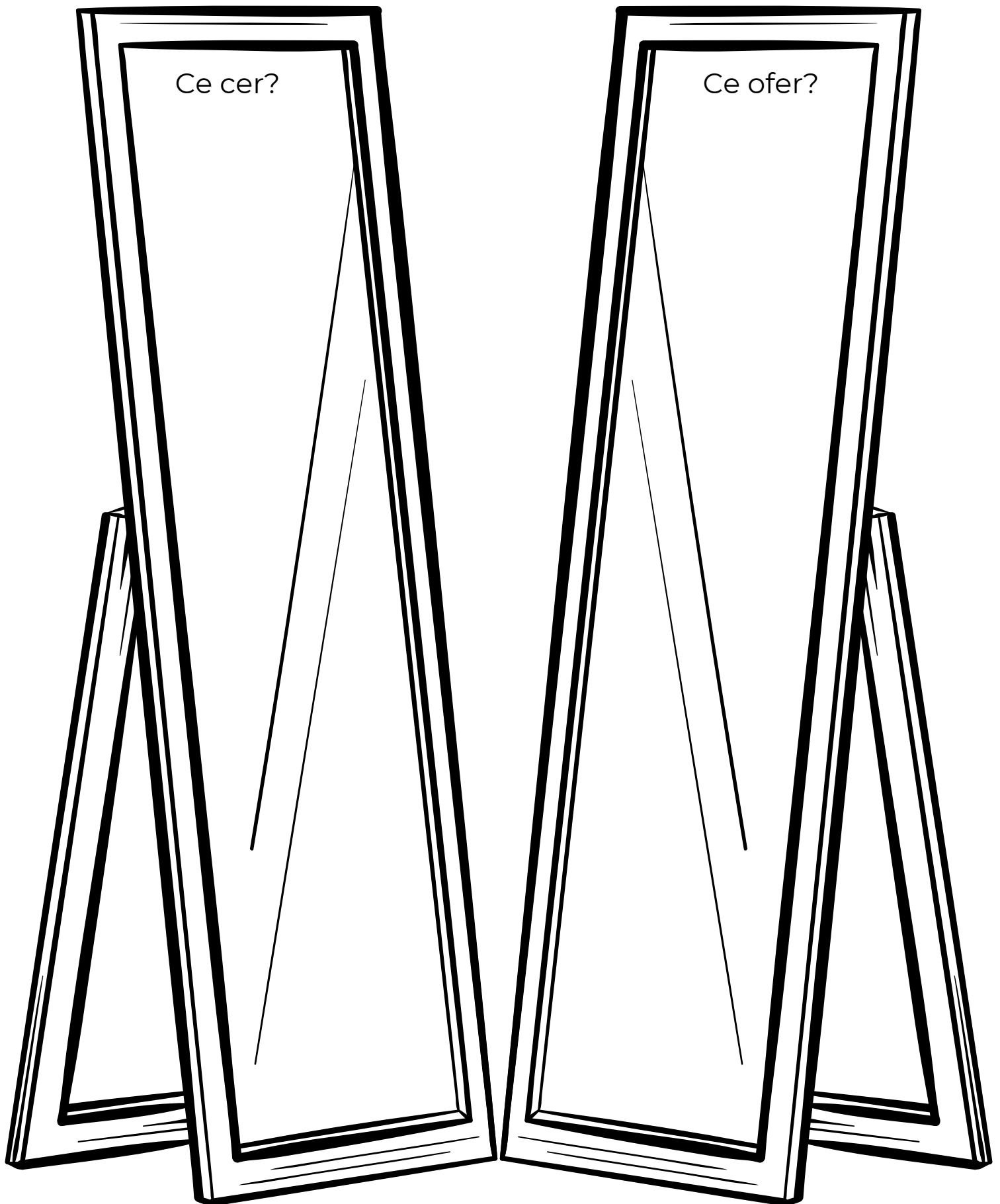
Dialogul în oglindă



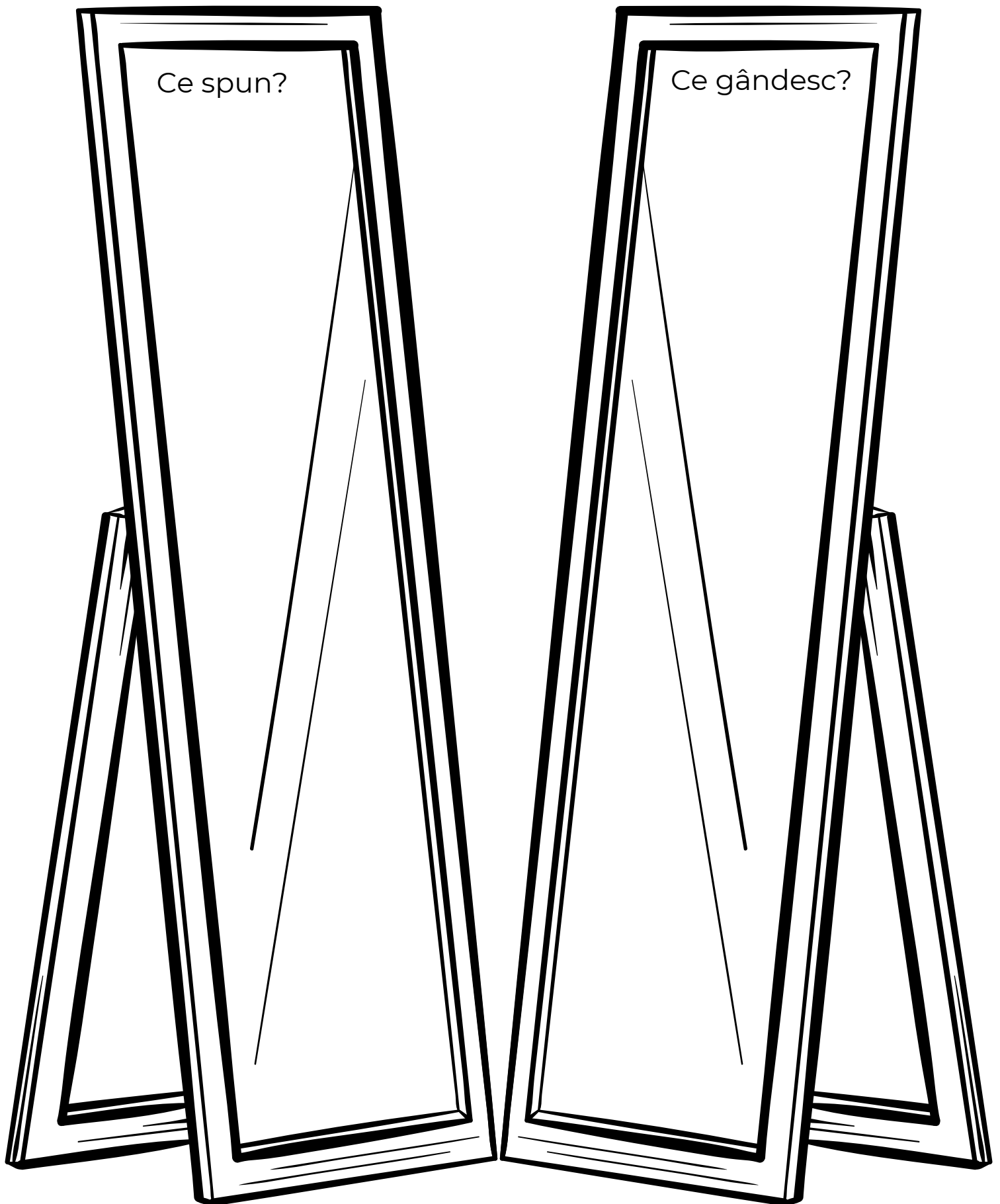
Dialogul în oglindă



Dialogul în oglindă



Dialogul în oglindă



Dialogul în oglindă

