



LOS MENSAJES DE MI NIÑEZ (III): QUÉDATE CON LO POSITIVO

Una vez detectados los principales mensajes verbales y no verbales de tu niñez (I y II) completa el siguiente esquema y realiza la siguiente dinámica.

MENSAJES DE MI NIÑEZ	
Mensajes negativos	Mensajes positivos

Dinámica

- En la cara de atrás, ocupando todo el espacio del cuadro, dibuja una silueta humana. Coloca alrededor todos los mensajes positivos que has recibido (columna de la derecha).
- Transforma los mensajes negativos (columna de la izquierda) en AFIRMACIONES POSITIVAS; cuida que estén en primera persona, en presente y que no contengan ninguna negación. Sé directo. Por ejemplo: Mensaje negativo "Eres un flojo" >> Mensaje positivo "Soy trabajador".
- Coloca alrededor de la silueta y en otro color las afirmaciones que has construido.



- Escribe todos los mensajes positivos en tarjetas. Un solo mensaje en cada una de ellas.
- Siembra tus mensajes: elige cada semana 1 ó 2 tarjetas y colócalas en lugares visibles de tu casa: tu cuarto, el espejo del baño, el cajón del trabajo que siempre abres...
- Repítelas a lo largo del día, piensa a menudo en ella e intenta comportarte de esa manera.