

DÍA 15 - ABRE TU MENTE

Lo que ves en el otro es un reflejo tuyo.

Piensa en tres personas que te caigan mal y anota lo que te molesta y como te hace sentir.

Pregúntate, ¿cómo me reflejo yo en esa persona? Reflexiona como eso que ves en esa persona también es un comportamiento tuyo o quizás uno que te gustaría hacer en determinados momentos pero no te lo permites.

Ahora haz lo mismo con tres personas que te caen muy bien, que les admiras. Escribe que ves en ellas que te encanta y como te hacen sentir.

Vuelve a preguntarte ¿como te reflejas tu en esos comportamientos? Observa de cosas de ti puedes observar en las líneas que has escrito hablando de los demás.