

Exercício:

"EU amo-me inteiramente"

"Quanto melhor nos conhecermos a nós próprios, mais bem equipados estaremos para curar os nossos corpos, para curar as nossas emoções, para curar a nossa experiência interior, que nos permitirá amar a um nível mais profundo no mundo exterior." (Gregg Braden)

É frequente ouvirmos dos nossos amigos e de quem nos quer bem: "Tu precisas de te amar mais!". Existe também aquela frase famosa que diz que "Só sabemos amar bem os outros, quando primeiro o fizemos a nós próprios", ficando uma pergunta no ar: "Como ensinar algo que não sabemos fazer connosco mesmas?". Mas por onde começamos? Pelo externo ou pelo interno? Bem... Não é tão complicado como parece. Começa-se pelo básico: afirmando a ti mesma, frente ao espelho: **"Eu amo-me, eu amo-me de verdade"**.

Por parecer tão simples, o nosso ego vai tentar sabotar-nos e convencer-nos que esta pequena afirmação não vale nada, ou que não fará grande diferença na nossa vida. Porque nós não temos o costume de dizer o quanto gostamos de nós mesmas. Pelo contrário, ao passar por espelhos temos tendência a reparar no que pode ser melhorado, ou encontrar defeitos.

Exercício do Espelho:

Permite-te, então, a olhar para o Teu reflexo no Espelho, e em cada dia elege uma parte de teu corpo que gostes e expressa-o a ti mesma, com palavras de elogio, gratidão e carinho. Dá Amor a cada parte do teu corpo, afirmando com toda a convicção para ti mesma: **"Eu amo-me inteiramente de verdade!"** ⁽¹⁾ Não deixes de tentar! Certo?

Se tiveres a coragem e a persistência de verbalizar esta simples afirmação toda vez que estiveres em frente ao espelho, vais ver como a tua energia interior começará a mudar. Irás aos poucos libertando-te dos pensamentos destrutivos e a aceites-te cada vez mais. E, por conseguinte, amares-te passará a ser muito mais fácil.

⁽¹⁾ extraído do livro " Você pode curar sua vida " – Louise L Hay



Dicas para o exercício do espelho:

- Deixa os julgamentos de lado

Pode até parecer um pouco esquisito falares contigo mesma olhando para o espelho. Além disso, se moras com mais pessoas, podes sentir-te constrangida se alguém ouve aquilo que estás a dizer em voz alta. Todavia, aos poucos, irás desprender-te e passarás a ver essa experiência com mais naturalidade.

- Apenas olha-te por alguns minutos

Além de reconheceres o teu valor, este exercício fará com que aprendas a amar a tua imagem. Dedicar, então, algum tempo para te olhares, mesmo sem dizeres nada, simplesmente apreciando os teus traços e características. Faz desse momento em frente ao espelho uma oportunidade para reconheceres tua beleza, que é maravilhosa porque és Única!

Assim, deixarás de utilizar o espelho como um instrumento de autodepreciação ou apenas para te penteares, transformando-o cada vez mais numa ferramenta de amor incondicional a ti mesma, como Ser de luz divino que és!

- Ouve na essência de cada palavra que disseres

Para que o exercício do espelho realmente tenha um efeito positivo na tua vida, é fundamental que realmente ouças e acredites nas palavras que dizes. Afinal, de nada adianta repetir que nos amamos e que acreditamos nas nossas capacidades se isso não for confirmado na prática. Portanto, ouve e sente cada frase na sua essência, dando a ti a mesma atenção que darias a um amigo/a que estivesses a compartilhar contigo as suas conquistas.

- Concentre-te no momento presente

Um aspeto relevante a ter em conta é que ao praticares este exercício tens de disponibilizar toda a tua concentração. Por isso, é indicado que seja realizado antes de ires dormir, já ao final do dia, ou noutro horário em que não haja a probabilidade do telemóvel tocar, para não te dispersar e desconectar do exercício. De qualquer forma, lembre-te de manter o aparelho afastado, para que este seja um momento só teu, de intensa conexão e entrega. O exercício do espelho é uma ótima maneira de te conheceres melhor e de forçar a tua mente a reconhecer o teu valor. É uma forma de expressar a gratidão que sentes por seres quem és e construíres um laço poderoso contigo mesma de motivação e amor-próprio.

[adaptado do Blog JMR Coaching, disponível em: <<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/exercicio-do-espelho-o-que-e/>>]