



## TALLER 1

### Ejercicio 1: TOMA DE CONCIENCIA

Como sabes, la toma de consciencia es el primer paso para cambiar aquello que queremos, por eso el primer ejercicio consiste en que tomes consciencia y pongas tu atención en qué expresión tiene tu cara y cómo esta expresión influye en las emociones que te generas.

Si preguntáramos a la mayor parte de las personas que expresión tiene su cara habitualmente, nos dirían que no están serios, que su expresión es "normal" cuando en realidad lo que más abunda es ir por la vida con una expresión seria o tensa en la cara, sin tener consciencia de ello.

De esta manera, sin saberlo, estamos generando en nosotros, emociones más o menos negativas, dependiendo de lo que vayamos pensando y además, estamos **COMUNICANDO** a los demás, en el mejor de los casos seriedad, cuando no, enfado, descontento, ira, insatisfacción...etc.

Porque nos guste o no, **las emociones nos las provocamos nosotros mismos**, unas veces debido a nuestros pensamientos negativos, con los que nos montamos nuestra "película" de algo que aún no ha ocurrido y ya tenemos las emociones de malestar instaladas.

Cuando esto ocurre, actuamos auto-saboteándonos, ya que somos nosotros solitos los que nos montamos la historia negativa y nos generamos idénticas emociones.

En otras ocasiones, son otras personas o las circunstancias que nos rodean las que producen este efecto.

Si bien es cierto que muchas veces, no está en nuestra mano cambiar ni a estas personas ni las circunstancias, lo que si podemos hacer es cambiar el enfoque que damos a lo que nos pasa de forma que no nos afecte negativamente en nuestro día a día, conseguir eliminar las negatividad y así, tomar las riendas de las emociones que nos generamos y conseguir sentirnos mejor.

Seguro que conoces a alguien que siempre está de buen humor y sonriendo, a pesar que sabes de sus desgracias, situaciones externas negativas...etc.

**Pues bien, ¡esto que algunos pocos lo hacen de forma natural, los demás podemos aprenderlo!**

Pero no quiero que creas esto que digo, me gustaría que lo comprobaras en tu propia piel.

Para ello, te propongo un primer entrenamiento de toma de consciencia de los cambios que se producen en ti al sonreír y cómo influye en los que te rodean, sean conocidos o no, porque la sonrisa y el sentirse bien, **¡ES CONTAGIOSO!**

Te servirá para comprobar cómo cambian las emociones que te generas con una simple sonrisa.

¡Comprobarás que esto de sonreír es algo muy serio!

### **Ejercicio 1: TOMA DE CONSCIENCIA**

**¿Cómo me siento al sonreír y que percibo que sienten los demás?**

- 1. SAL A LA CALLE A DAR UNA PEQUEÑA VUELTA** por algún sitio que estés seguro que te vas a cruzar con otras personas, conocidas o no.
- 2. DA UNA PRIMERA VUELTA CON SEMBLANTE SERIO,** concéntrate en tener una expresión en la cara lo más seria que puedas y en observar cómo te sientes y que te comunica la expresión de las personas con las que te cruzas por la calle.
- 3. DA UNA SEGUNDA VUELTA SONRIENDO,** con una sonrisa relajada, natural y al igual que la vez anterior, concéntrate en tus emociones y en lo que percibes de las personas con las que te cruzas por la calle.
- 4. TOMA NOTA DE TUS EMOCIONES EN AMBAS OCASIONES,** tanto de cómo te has sentido, como de qué has percibido de los demás y compara.

**¿Cómo te has sentido en cada ocasión?**

**¿Qué has percibido de los demás?**

Responde a estas cuestiones por escrito, será importante para ti cuando realices los siguientes ejercicios tenerlo a mano para recordarte las emociones que se han generado en ti.

**Reflexiona sobre estas preguntas:**

**¿Te gustaría sentirte así con más frecuencia?**

**¿Y qué pasaría si tu pudieras además modificar como se sienten las personas que te rodean?...familia, amigos, compañeros/as de trabajo....**

**¿Supondría esto un cambio a mejor en tu calidad de vida?**

**Déjame tus impresiones y cualquier cosa que desees consultar.  
Te contestaré lo antes posible.**

