



TALLER 1

Ejercicio 2: APRENDE A SONREÍR-TE

Al realizar el ejercicio anterior para entrenar la toma de conciencia, la mayor parte de las personas sienten lo mismo, una mejora positiva en sus emociones al pasear sonriendo, que se intensifica con el feedback de las personas con las que, aún sin conocerlas, interactúan.

Puede parecer una obviedad decir que al sonreír nos sentimos mejor, aun así y desde mi punto de vista, este ejercicio nos permite comprobar algo muy interesante, la influencia que tienen los otros en nuestras emociones y viceversa, cómo nosotros podemos influir en los demás.

¡Ten en cuenta que estamos hablando de una experiencia de interactuar con personas desconocidas!

¿Cómo sería sentir esto mismo con las personas queridas, o en el trabajo donde tanto tiempo pasamos?

¿Qué cambiaría en ti y en los demás, si siempre fueras por la vida con la cara sonriente?

Una vez que hayas sentido en tu piel los beneficios de sonreír al interactuar con otros, vamos a ver cómo puedes entrenarte para aprender a sonreír-te a ti misma/o, de una manera relajada y auténtica, con la que te sientas cómoda/o y así ser capaces de cambiar la expresión de tu cara al relacionarte con otros.

Ejercicio 2: APRENDE A SONREÍR-TE

¿Cómo nos generamos emociones positivas?

1. PONTE DELANTE DE UN ESPEJO cada mañana, sola/o



2. TOMA CONSCIENCIA de la expresión de tu cara, si es seria, sonriente, si hay tensiones....

3. RELAJA LA MANDIBULA abriendo y cerrando la boca, hasta que consigas notar la posición en la que sientes que la articulación está más relajada.

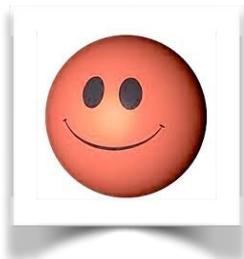
Tener la boca ligeramente abierta y la lengua sin tensión, que no esté pegada al paladar, ayuda a relajar la articulación de la mandíbula.



4. SONRIE-TE, prueba primero a sonreír mucho y luego ve disminuyendo hasta que quede en tu cara una pequeña sonrisa, relajada, auténtica, una expresión sonriente con la que te encuentres cómoda/o.

5. DISFRUTA DE ESTA SONRISA RELAJADA

manteniéndola durante **1 MINUTO** delante del espejo y si te parece demasiado tiempo, redúcelo a medio minuto, pero el tiempo que elijas, tienes que mantenerlo.



Practica diariamente este ejercicio delante del espejo y cada vez que puedas y te acuerdes a lo largo del día, SONRÍE, con esta sonrisa relajada que practicas por las mañanas.

**Tras dos o tres días, empieza a tomar conciencia cada vez que estés en una situación de estrés, de enfado, desagradable.....
de que tú estás entrenada/o en transformar en positivo todo
aquellos que te pase, y SONRÍE como ya sabes.**

Verás cómo cada día que pasa, puedes hacerlo de forma más sencilla y automática, sólo tienes que tomar conciencia y ser perseverante.

Te aseguro que en poco tiempo tendrás feedback de las personas que te rodean, sorprendidas de tu cambio positivo y de cómo les alegra a ellos verte sonreír.

¡Sólo necesitas unos 21 días!



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