TRABAJO EN PAREJAS

Este trabajo en parejas tiene como objetivo utilizar a la otra mujer como espejo consciente. No es un espacio de consejo ni de análisis psicológico.

Normas básicas entre las dinámicas del Círculo de Mujeres:

–Confidencialidad absoluta.

– No interrumpir.

– No aconsejar.

– Solo escuchar, no busques dar respuestas, ni consejos.

- Validar lo que dice, y aportar tu energía en cada momento.

SEMANA 1 – ESPEJO DEL ASCENDENTE (ANTES DEL PRÓXIMO ENCUENTRO)

Vamos a detectar el personaje automático con el que entras al mundo.

Guía para la que habla:

– Cuando entro a un espacio nuevo, suelo…

– Lo que intento controlar cuando me conocen es…

– Lo que no suele verse de mí es…

– El rol que siento que sostengo es…

- ¿Qué me da miedo que vean?

La compañera refleja:

– La primera energía que percibo en ti es…

– Siento que te proteges cuando…

– Percibo coherencia o incoherencia entre lo que dices y cómo lo dices.

Cada una va a escribir individualmente lo que ha sentido tras la sesión y responder esta pregunta:

¿Qué rol empieza a caerse?