

Ejercicios N°1 “La Silla Vacía”
Ejercicio N°2 Video “El Poder de las Palabras”

“El mundo no necesita de más luz, sino de cordialidad.
No nos mata la oscuridad, sino la indiferencia”

Miguel de Unamuno
Escritor y filósofo español perteneciente a la generación del 98. En su obra cultivó gran variedad de géneros literarios como novela, ensayo, teatro y poesía



Melania Acuña Reyes
Psicóloga

Ejercicio N° 1

Técnica de la “La Silla Vacía”

GESTALT



Necesito que cada uno

- Piense y Visualice a una persona que Ama.
- Describa mentalmente a esa persona. Qué Ropa está usando, ,cuál es la apariencia, qué edad tiene?, sus gestos, lugar que le gusta, qué está haciendo?.
- Tomen su tiempo.

- Concentrados y conectados con la Imagen que pensaron y visualizaron colocar en la Silla Vacía que está frente a Uds.
- En la hoja en blanco.

Qué les diría a Uds. Ese Ser Amado en este Minuto. Aquí y Ahora

- Tome su tiempo.
- Finalizando leer, en voz baja.
- Cierre.

Necesito que mentalmente la hoja escrita de la imagen proyectada en la silla la acerques hacia ti mismo y la guardes en algún lugar de tu cuerpo.



Ejercicio N° 2

Video

“El Poder de las Palabras”



RECUERDA SER FELIZ.

✓ **DISFRUTA Y AGRADECE**

LA VIDA TAL

CUAL ES.

