# Io e il mio specchio

| | |
|---|---|
| Tempo | 60 - 90 minuti |
| No. | Numero illimitato di partecipanti |
| Materiali | • Spazio sufficiente affinché l3 partecipanti possano trovare angoli riservati per lavorare nella prima fase dell'esercizio senza essere disturbat3;<br>• Tanti specchi quanti sono i partecipanti. Anche la funzione selfie dei telefoni può bastare;<br>• Telefoni per fare video. |
| Obiettivi | • Esplorare la presenza, la relazione con il sé "presentato", esplorare l'auto giudizio, migliorare la consapevolezza dell'incarnazione dei sentimenti e delle emozioni;<br>• Imparare a comunicare i sentimenti e le emozioni, esplorare l'intimità. |
| Istruzioni passo dopo passo | **1. Riscaldamento**<br>Dì all3 partecipanti di chiudere gli occhi, sentire il proprio corpo, continuando a respirare.<br>**2. Specchio**<br>Guardatevi allo specchio. Esplorate il vostro viso senza dire nulla;<br>Guardatevi allo specchio e iniziate a raccontare a voi stessi ciò che vedete. Non limitatevi, raccontate ad alta voce tutto ciò che vi viene in mente. Cercate di limitarvi alle caratteristiche visibili del vostro viso/corpo;<br>Guardatevi allo specchio e iniziate a dire a voi stessi che cosa provate in quel momento;<br>**3. A coppie** |

| | |
|---|---|
| | Formate delle coppie e sedetevi uno di fronte all'altro. Sedetevi in silenzio, cercate di mantenere il contatto visivo.<br>Raccontate al vostro partner tutto ciò che vedete (di lei/lui);<br>Raccontate al vostro partner tutto quello che avete visto allo specchio. Il compagno non dice una parola, ma continua ad ascoltare;<br>**4. Video**<br>Di nuovo lavoro individuale: facciamo un video di noi stessi di fronte alla telecamera - il primo minuto deve essere di totale silenzio. Non si dice nulla, si guarda solo nella telecamera. Il minuto successivo raccontiamo come ci sentiamo;<br>Ognuno guarda il proprio video e scrive le poche parole che gli vengono in mente. Senza dire nulla;<br>Si torna di nuovo dallo stesso partner e si lascia che il partner guardi il video. Le coppie condividono ciò che vedono, come si sentono guardando il video del partner. Mentre una persona parla, l'altra ascolta: non è una conversazione;<br>Le coppie condividono l'esperienza dell'attività<br>**5. Debriefing**<br>Il gruppo condivide ciò che ha imparato durante questa attività. |
| DISCUSSIONE | Esplora i sentimenti con i partecipanti, come si sono sentiti nei diversi aspetti di questa attività.<br>Potrebbe essere l'occasione per aprire una discussione sull'autostima, su quanto a volte l'immagine che abbiamo di noi stessi sia molto diversa, e peggiore, di quella che vedono le persone. |