



LINHA DO TEMPO

Esse exercício possibilita que o cliente tome consciência das diferentes etapas e acontecimentos em sua vida principalmente relacionadas a mudanças corporais e de imagem.

Ele pode ser interessante para os clientes que não se percebe, não se olham, possuem baixa consciência corporal (distorções de imagem) ou passaram por mudanças drásticas em seu corpo. Também possibilita que o cliente possa se organizar.

Esta ferramenta permite identificar momentos onde ocorreram mudanças significativas na imagem corporal ou autoimagem.

Processo

Vamos analisar as fotos de sua infância até a vida adulta e compreender as mudanças que você passou ao longo do tempo. Crie uma linha do tempo com essas fotos. Identifique os momentos que se percebe mais feliz, e também os momentos que se sentiu mais infeliz. Como estava a sua imagem em cada fase? O que fazia com que você se sentisse feliz em um momento ou infeliz em outro? Organize as fotos em forma de uma linha do tempo e perceba as fases e mudanças que você vivenciou.

*Ser um terapeuta da autoimagem é convidar o cliente o tempo todo a se olhar e se responsabilizar por quem ele é.