



EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA

SESIÓN 4



EXPLORAR ANHELOS Y NECESIDADES PARA
CLARIFICAR EL CAMINO QUE QUEREMOS



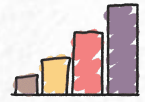
EXPLORA EL RUMBO QUE



QUIERES DAR A TU VIDA



EMPEZAR





RECORRIDO DE LA EXPERIENCIA

SEMANA 1

EXPLORAR LA
ATENCIÓN,
PERCEPCIÓN,
EMOCIÓN, ACCIÓN

SEMANA 2

EXPLORAR EL VOLVER AL
AQUÍ Y AHORA. AUTO-
REGULACIÓN

SEMANA 3

EXPLORAR PARA
CLARIFICAR LO QUE
AHORA NOS LLAMA

SEMANA 4

EXPLORAR ANHELOS,
NECESIDADES PARA
VER, ESCUCHAR,
SENTIR, EL CAMINO

EXPLORAR LOS
APOYOS EN EL
RUMBO

SEMANA 5

EXPLORAR LAS
DIFICULTADES
INTERNAS Y EXTERNAS

SEMANA 6

EXPLORAR
DIFICULTADES PARA
TRANSFORMARLAS EN
ALIADAS

SEMANA 7

EXPLORAR
RESPONSABILIDAD Y
COMPROMISO/
GRATITUD Y
GENEROSIDAD

SEMANA 8



LOS TRES PICAPEDREROS

ERASÉ UNA VEZ, HACE MUCHOS, MUCHOS AÑOS,
UNA PEREGRINA QUE LLEGÓ, EN SU CAMINO, A
UNA CIUDAD EN LA QUE SE ESTABA
CONSTRUYENDO UNA GRAN CATEDRAL, ESTABA
FASCINADA CON LOS PICAPEDREROS QUE DABAN
FORMA A CADA UNA DE LAS PIEDRAS Y DECIDIÓ
ACERCARSE UNO DE ELLOS, Y LE PREGUNTÓ
¿QUÉ ESTÁ HACIENDO?

EL PICAPEDRERO LE CONTESTO REFUNFUÑANDO
ESTOY TRABAJANDO, NO LO VE, PICANDO PIEDRA
SIN PARAR, PARA LLEVAR DINERO A MI CASA





LOS TRES PICAPEDREROS

LA PEREGRINA SIGUIÓ ANDANDO Y A POCOS PASOS
ENCONTRO OTRO PICAPEDRERO Y LE HIZO LA

MISMA PREGUNTA:
¿QUÉ ESTÁ HACIENDO?

EL PICAPEDRERO LE CONTESTO ALGO DESANIMADO
ESTOY PICANDO PIEDRA PARA ESTOS MUROS, DEBO
SEGUIR TRABAJANDO



LOS TRES PICAPEDREROS

LA PEREGRINA SIGUIÓ SU CAMINO Y UNOS
METROS MÁS ADELANTE ENCONTRO UN
PICAPEDRERO QUE SILVABA MIENTRAS PICABA
LA PIEDRA,
LA PEREGRINA LE PREGUNTÓ:

-¿QUÉ ESTÁ HACIENDO?

EL PICAPEDRERO CON UNA SONRISA, LE
CONTESTO:

-ESTOY CONSTRUYENDO UNA CATEDRAL





PASIÓN

Lo que más me gusta hacer, lo que hago y pierdo la noción del tiempo y el espacio, lo que es un esfuerzo sin esfuerzo (Wu wei)

+ INFO



VISIÓN

Si pudieras ver una película del futuro, Lo que quiero ver más en el mundo en es...
El mundo que veo en ese futuro es...
Lo que hay de más en esta visión del mundo es...

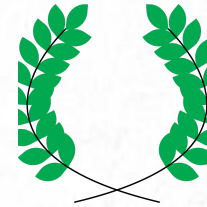
+ INFO



MISIÓN

Expresa:
Lo que yo quiero traer ahora para contribuir a ese mundo futuro es...

+ INFO



ASPIRACIÓN

Lo que quiero alcanzar a nivel personal con esta visión, misión y pasión es...

+ INFO



ROL

Lo identidad que quiero añadir a mi identidad para impulsar esta visión, misión, pasión, aspiración

+ INFO



LA INTENCIÓN LA ENCONTRAMOS EN LA DANZA DE ALMA (ALLÍ) Y EGO (AQUÍ)

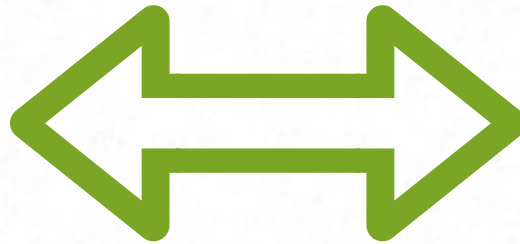




NUESTRA ALMA

SABE QUÉ QUIERE Y CUÁL ES SU
MISIÓN, A TRAVÉS DE:

- LO QUE QUIERE VER EN EL MUNDO
- LAS HABILIDADES ÚNICAS QUE HEMOS
DESARROLLADO
- LA CONTRIBUCIÓN



NUESTRO EGO

SABE QUÉ QUIERE Y CUÁL ES SU
MISIÓN, A TRAVÉS DE:

- LO QUE NECESITA, ANHELA
- LO QUE QUIERE ASPIRA LO QUE QUIERE
INCORPORAR AHORA
- LA CONTRIBUCIÓN



LAS NECESIDADES Y LOS ANHELOS QUE NOS
MUEVEN HACIA NUESTRA INTENCIÓN



NECESIDADES- ABRAHAM MASLOW

¿QUÉ NECESIDAD
NOS MUEVE AHORA Y A
DE SER CUBIERTA PARA
AVANZAR?



EL LENGUAJE DE LOS ANHELOS EN NUESTRO PROCESO CREATIVO

- 1 DONDE HAY MIEDO AL MIEDO EL ANHELO ES DE SEGURIDAD
- 2 DONDE HAY MIEDO AL ENFADO EL ANHELO ES EL JUEGO, EL DISFRUTE
- 3 DONDE HAY MIEDO AL RECHAZO EL ANHELO ES LA CONFIANZA, LLA AUTO-ESTIMA
- 4 DONDE HAY MIEDO A LA TRISTEZA EL ANHELO ES EL AMOR
- 5 DONDE HAY MIEDO A LA VERGUENZA EL ANHELO ES LA EXPRESIÓN
- 6 DONDE HAY MIEDO A LA DESILUSIÓN EL ANHELO ES DE IR MÁS ALLÁ
- 7 DONDE HAY UN ANHELO HAY UNA DESCONEXIÓN CON UNA PARTE DE NOSOTRAS



“

"HAY UNA VITALIDAD, UNA FUERZA DE VIDA, UNA ENERGÍA, UNA ACCELERACIÓN, QUE SE TRADUCE A TRAVÉS DE TI EN ACCIÓN, Y PORQUE SOLO HAY UNA DE TI EN TODO TIEMPO, ESTA EXPRESIÓN ES ÚNICA""

”

MARTHA GRAHM



INTENCIÓN

LA INTENCIÓN ES ALGO QUE BRILLA Y QUE EN LO PROFUNDO
SABEMOS Y A LO QUE A VECES HACEMOS POCO CASO

DESDE LO EXPLORADO HASTA EL MOMENTO

LO QUE LA VIDA ME ESTÁ PIDIENDO QUE TRAIGA AHORA A MI VIDA ES...

El poder de
las palabras

MENTE COGNITIVA-
DEFINIDO EN 5 PALABRAS



MENTE DE CAMPO-
UNA IMAGEN METAFÓRICA ASOCIADA

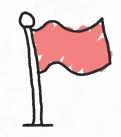


MENTE SOMÁTICA-
GESTO, MOVIMIENTO



CAMINAR CONECTADAS A NOSOTRAS MISMAS Y A LO QUE NOS RODEA,
CON CONCIENCIA ABIERTA DE ELLO, PARA SER EL MENSAJE DE LO QUE
QUE QUEREMOS VER, ESCUCHAR Y SENTIR EN EL MUNDO, CADA UNA
SOMOS EL MENSAJE DE LO QUE QUEREMOS TRAER ...

¿QUÉ ME ESTÁ PIDIENDO LA VIDA QUE TRAIGA AHORA A MI VIDA PARA SER
YO EL MENSAJE?



¡MÓDULO FINALIZADO!

