PROCESO creativo

Explora el rumbo que quieres dar a tu vida

Sesión 6

Explorando el camino, con el rumbo de la intención y los apoyos asentados

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

SEMANA 5

Explorar los apoyos en el rumbo

SEMANA 6

Explorar el camino y darnos cuenta de las dificultades

SEMANA 7

Explorar dificultades para transformarlas en aliadas

SEMANA 8

Explorar Responsabilidad y Compromiso/ Gratitud y generosidad

RUMI- La casa de huéspedes

El ser humano es un casa de huéspedes.

Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad.

Cierta consciencia momentánea llega

Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!

Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,

Que vacían tu casa con violencia

Aún así, trata a cada huésped con honor

Puede estar creándote el espacio

Para un nuevo deleite.

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,

Recíbelos en la puerta riendo

E invítalos a entrar

Sé agradecido con quien quiera que venga

Porque cada uno ha sido enviado

Como una guía del más allá.

FEDERICO GARCÍA LORCA

"Tenía frio y no pedía fuego,
tenía terrible sed y no pedía agua; pedía libros,
es decir horizontes, es decir escaleras para subir la
cumbre del espíritu y del corazón.
Porque la agonía física, biológica, natural del cuerpo
por hambre sed o frío dura poco, muy poco, pero la
agonía del alma insatisfecha dura toda la vida".

Los diferentes estadios en el proceso creativo en proceso creativo

Observación- curiosidad, atención

Abstracción- desapego de lo observado para ir más allá

Transformación- encuentro con lo nuevo, todavía sin forma

Expresión- manifestación de lo transformado

Consolidación- incorporación orgánica de lo expresado

Inicio de un nuevo ciclo- para un nuevo proceso creativo

INTENCIÓN

SE CREA Y CONSTRUYE CON INTENCIONES DIARIAS QUE NUTREN LA INTENCIÓN MÁS GRANDE, ES UN CAMINO EN EL QUE CADA PASO NOS GUÍA HACÍA AHÍ

MENTE COGNITIVA-
DEFINIDO EN 5 PALABRAS

MENTE DE CAMPO-
UNA IMAGEN METAFÓRICA ASOCIADA

MENTE SOMÁTICA-
GESTO, MOVIMIENTO

RECURSOS Y APOYOS:
YA RECIBO-QUIERO INCORPORAR (CUADERNO TRABAJO INDIVIDUAL)

RECURSOS Y APOYOS QUE YA RECIBO, YA TENGO PARA MI INTENCIÓN

DE MI ENTORNO

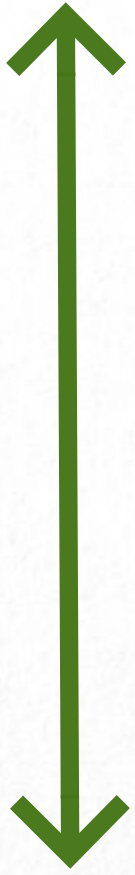
DE MIS CONDUCTAS, COMPORTAMIENTOS

DE MIS HABILIDADES, DE MIS DONES

DE MIS CREENCIAS: PUEDO, ES POSIBLE, SOY CAPAZ, ESTO SI ES PARA MI

DE MIS VALORES

DE MI SENTIDO DE IDENTIDAD



RECURSOS Y APOYOS QUE QUIERO Y NECESITO INCORPORAR PARA MI INTENCIÓN

EN MI ENTORNO

EN MIS CONDUCTAS Y COMPORTAMIENTOS

EN MIS HABILLIDADES Y MIS DONES

EN MIS CREENCIAS: PUEDO, ES POSIBLE, SOY CAPAZ, ESTO ES PARA MI

EN MIS VALORES

EN MI SENTIDO DE IDENTIDAD

12 MINUTOS

REFLEXIONES SOBRE EL APOYO DE MI PASADO, EL APOYO DE MI FUTURO

MI PASADO ES UN APOYO PARA MI PRESENTE SI ME DOY CUENTA DE LO QUE HE APRENDIDO, AVANZADO, TRANSFORMADO

MI FUTURO ES UN APOYO EN MI PRESENTE SI ME DOY CUENTA DE LO QUE QUIERO APRENDER, AVANZAR, TRANSFORMAR, PARA CAMINAR HACIA LO QUE QUIERO TRAER A MI VIDA AHORA

Mi reflexión sobre los aprendizajes del pasado

La importancia de los aprendizajes hechos a lo largo de la vida, con una mirada, una escucha y una sensación compasiva hacia una misma

Sin estos aprendizajes no seriamos nosotras mismas, honrar estos aprendizajes a lo largo de la vida, sean los que sean, es integrar una vida vivida, en el ahora, y con proyección al futuro

PROCESO creativo

EXPLORAR DESDE EL AQUÍ Y AHORA, CON APOYOS INTERNOS Y EXTERNOS, SEIS ACCIONES NECESARIAS PARA LLEGAR A NUESTRA INTENCIÓN MÁS GRANDE, NOS AYUDA A TOMAR CONCIENCIA DE QUE EN EL CAMINO HAY UNOS PASOS, UN PROCESO

¡MÓDULO FINALIZADO!