



EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA



SESIÓN 8

INTEGRAR LO EXPLORADO:
INTEGRANDO NUESTRO PASADO,
RESPONSABILIZANDONOS DE NUESTRO PRESENTE,
COMPROMETIÉNDONOS CON NUESTRO FUTURO



ESCULTURAS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE COMUNICACIÓN APRENDIDOS, VIRGINIA SATIR



LAS CINCO LIBERTADES DE VIRGINIA SATIR

LIBERTAD DE VER Y ESCUCHAR LO QUE ESTÁ AQUÍ, EN LUGAR DE LO QUE DEBERÍA ESTAR, ESTUVO O ESTARÁ

LIBERTAD DE DECIR LO QUE SE SIENTE Y PIENSA, EN LUGAR DE LO QUE SE DEBERÍA SENTIR O PENSAR

LIBERTAD DE SENTIR LO QUE SE SIENTE, EN LUGAR DE LO QUE DEBERÍA SENTIRSE

LIBERTAD DE PEDIR LO QUE SE QUIERE, EN LUGAR DE TENER "SIEMPRE" QUE ESPERAR A TENER PERMISO

LIBERTAD DE ARRIESGARSE POR CUENTA PROPIA, EN LUGAR DE OPTAR ÚNICAMENTE POR ESTAR SEGURA Y NO
PERTURBAR LA TRANQUILIDAD



CREATIVIDAD- LA HABILIDAD DE CREAR



¿ CUÁL ES LA MENTALIDAD QUE MÁS HEMOS DESARROLLADO?

SOÑADORA (IMAGINACIÓN, INOCENCIA, JUEGO, VISIÓN)

REALISTA (ANALÍTICA, DATOS NECESARIOS, ENFOQUE, MISIÓN)

CRÍTICO (IR MÁS ALLÁ DE LO QUE UNO VE PARA APORTAR VALOR AÑADIDO, SALIR DEL PENSAMIENTO CONVENCIONAL, VALOR AÑADIDO-AMBICIÓN)

WALT DISNEY JUGABA CON TRES TIPOS DE MENTALIDADES PARA SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A LA CREATIVIDAD

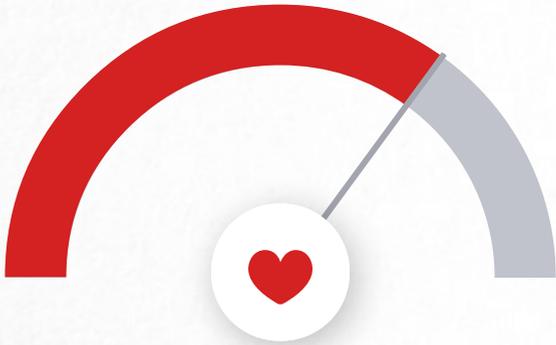
SOÑADORES

REALISTAS

CRÍTICOS CONSTRUCTIVA- EL VERDADERO SENTIDO CRÍTICO, APORTAR UN VALOR AÑADIDO

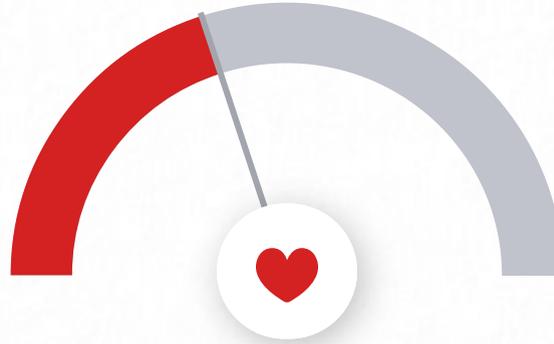
¿QUIÉN ESTÁ MÁS ACTIVA EN MI AHORA?

SOÑADORA



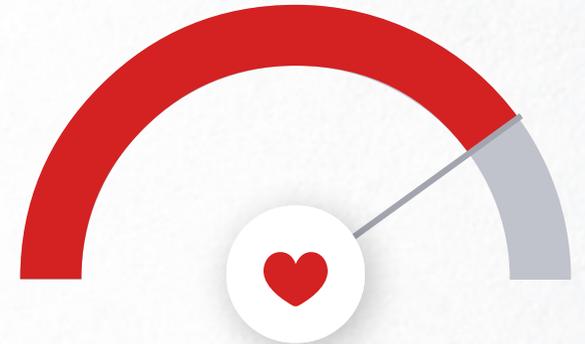
70%

REALISTA



40%

DETALLISTA/CRÍTICA



80%

¿QUIÉN ESTÁ MENOS ACTIVA EN MI AHORA?



AGRADECER Y PRACTICAR LA GENEROSIDAD

AGRADER AL PASADO- QUE YA PASO

AGRADECER AL PRESENTE-QUE ESTOY VIVIENDO

AGRADECER AL FUTURO- QUE ESTÁ POR LLEGAR

PRACTICAR LA GENEROSIDAD HACIA EL PASADO- LIBERANDO

PRACTICAR LA GENEROSIDAD HACIA PRESENTE-CONTRIBUYENDO

PRACTICAR LA GENEROSIDAD HACIA EL FUTURO-CREANDO



INTEGRAR PASADO, PRESENTE, FUTURO

PASADO-LIBERAR, SANAR, PARA ABRAZAR PARA APRENDER Y AVANZAR

PRESENTE-RESPONSABILIDAD (RESPONDER CON HABILIDAD) PARA APRENDER Y AVANZAR

FUTURO-COMPROMISO PARA APRENDER Y AVANZAR



PASADO-GENEROSIDAD-LIBERAR DE ATADURA , LIBERARSE DE ATADURA (PERDÓN)

SI ALGO O ALGUIEN ME HIRIÓ EN EL PASADO, CONSCIENTE O INCONSCIENTEMENTE, YO LE PERDONO Y LE
LIBERO

SI YO HERÍ A ALGO O ALGUIEN EN EL PASADO, YO LE PERDONO Y LE LIBERO,
(ME PERDONO, ME LIBERO)

SI YO ME HERÍ A MI MISMA EN EL PASADO, CONSCIENTE O INCOSCIENTEMENTE, YO ME LIBERO Y ME
PERDONO

PARA EL MAYOR BIEN DE TODOS Y DE MI MISMA



PRESENTE-RESPONSABILIZARSE-HABILIDAD DE RESPONDER



TAL VEZ NO PUEDO CAMBIAR LAS
CIRCUNSTANCIAS
SI PUEDO ELEGIR CÓMO ME RELACIONO Y
RESPONDO A LO QUE OCURRE



FUTURO-COMPROMISO

COMPROMISO CON LO QUE QUIERO TRAER A MI VIDA AHORA

COMPROMISO CON LO QUE LA VIDA QUIERE QUE TRAIGA A MI VIDA

COMPROMISO CON EL PARA QUÉ DE ESTO, QUÉ ES LO QUE QUIERO VER MÁS EN EL MUNDO

EL COMPROMISO ES DÍA A DÍA, PASO A PASO



"Las cinco invitaciones" que la muerte hace a la vida

NO ESPERES

ENTRÉGATE
A LA
EXPERIENCIA

NO
RECHACES
NADA

BUSCA UN
LUGAR DE
CALMA EN
MEDIO
DE LA
AGITACIÓN

PRACTICA
EL NO
SABER

FRANK OSTACESKY



NO TE VUELVAS A DORMIR DE RUMI (POETA SUFÍ SIGLO XIII)

LA BRISA DEL AMANECEER TIENE COSAS QUE CONTARTE

NO TE VUELVAS A DORMIR

DEBES PEDIR LO QUE DE VERDAD QUIERES

NO TE VUELVAS A DORMIR

LA GENTE ATRAVIESA UNA Y OTRA VEZ EL UMBRÁL DONDE SE ENCUENTRAN LOS

DOS MUNDOS LLLA PUERTA ES REDONDA Y ESTÁ ABIERTA

NO TE VUELVAS A DORMIR



CLAUDIA

SANDRA

ESTHER

ANA

GRACIAS DE
TODO CORAZÓN

MARISA

PILAR

JOANA