

Taller ReconoSIENDO – Ejercicios Módulo 3

Generales

1. Escoge un objeto (preferentemente pequeño tipo un reloj, una prenda de ropa, un adorno) que represente cada uno de tus 4 avatares (mapa, brújula, faro, velero). De preferencia algo que tengas a la mano y sea cercano a ti, tenga un valor sentimental. Tengo listo para la videollamada de esta semana.

Mente

Identifica al menos una etapa en tu vida donde te has movido más desde uno de los avatares, conecta con el recuerdo y ponle un “nombre” a cada uno (mapa, faro, brújula y velero).

1. Mi etapa Mapa es porque observé/observo estos comportamientos y se llama...

2. Mi etapa Brújula es porque observé/observo estos comportamientos y se llama...

3. Mi etapa Faro es porque observé/observo estos comportamientos y se llama...

4. Mi etapa Velero es porque observé/observo estos comportamientos y se llama...

Emoción

Ver los videos en YouTube para cada avatar e identifica cómo te hace sentir relacionarte con una persona así y comenta brevemente.

Puedes también ubicar personas cercanas (pareja, hij@, amig@, compañer@ de trabajo, ...) y describir lo que te hace sentir relacionarte con alguien así.

1. **Mapa** - <https://www.youtube.com/watch?v=SwALfaNYFmU>

2. **Brújula** - <https://www.youtube.com/watch?v=xLnrDLvlsns>

3. **Faro** - <https://www.youtube.com/watch?v=1yX-4NJCGe0>

4. **Velero** - <https://www.youtube.com/watch?v=iwRjXpNmeWk>

Cuerpo

Hacer una caminata diaria de 10 minutos según las instrucciones para cada día.

1. **Día 1: Caminata contemplativa**

Esta caminata se hará de manera que el foco esté en la contemplación de tu entorno, de lo que te rodea en todas las direcciones, de lo que vayas descubriendo, de las señales que te envía el contexto. Observa la calle, el paisaje, a la gente, simplemente observa desde la curiosidad. Asómbrate y diviértete con lo que encuentres y comenta lo que te pasó. Describe lo que sentiste:

2. Día 2: Caminata enfocada

Esta caminata se hará de una manera enfocada y en línea recta. Para eso elige un lugar donde puedas observar algún punto meta. Obsérvalo antes de partir y luego avanza de manera resolutiva hacia esa meta. La prioridad durante este tiempo es el foco. Es posible que existan muchos elementos distractores. Cada vez que aparezcan, elige de nuevo tu meta. La respiración corta, por la nariz y acompasada con tus pasos. Describe lo que sentiste:

3. Día 3: Caminata exploradora

Esta caminata se hará de una manera ligera, siempre curioseando, explorando. Para eso, elige siempre rutas distintas. Camina como un niño de menos de 5 años, de manera concentrada mientras se mantiene el interés genuino y soltando el foco cada vez que algo sea de tu interés. Observa sin pudor lo que sea que te llame la atención. Respira suspirando y de manera muy liviana, usando al final de cada paso, la punta de los pies. Describe lo que sentiste:

4. Día 4: Caminata estabilizadora

Esta caminata se hará de manera pausada y con un ritmo constante pero lento. Iras pisando fuerte con cada planta del pie, enfocado, pero observando el alrededor. Te dirigidas hacia un objetivo de forma cautelosa. No te apresures ni te distraigas; será como si flotaras en una línea recta sin tumbos ni cambios en el rumbo.

Describe lo que sentiste:

¿Ordena del 1 (la que menos) a 4 (la que más) la caminata con la que te sentiste más natural?

Contemplativa _____ Enfocada _____ Exploradora _____ Estabilizadora _____

Alma

Piensa en cómo has tomado decisiones Identifica si han sido por que tu querías (intuición) o porque sentiste obligación (racionalización).

1. Comparte una en donde haya sido por **intuición** y el resultado que tuvo para ti

2. Comparte una en donde haya sido por **racionalización** y el resultado que tuvo para ti

3. Continuar con la meditación de la semana 1 y escucha el **nuevo** audio de apertura de glándula pineal por las noches (preferentemente con audífonos).

Nueva liga para esta semana

<https://youtu.be/Qs-z5yz74EE>