

LIBERACION MEMORIA CELULAR CURSO BASICO

- TAREA PARA CLASE 5

Cómo estás? En la clase que acabamos de finalizar, hemos comenzado a poner agua limpia en la laguna. Como ya sabes, te adjuntamos la recomendación de ejercicios para practicar lo aprendido.

1- La corrección del perdón

Revisa tus notas con los ejercicios que has realizado hasta ahora y practica esta corrección contigo mismo y con los demás. Si decides hacerlo con algo que acabas de descubrir recuerda usarla para finalizar, una vez que hayas aplicado las otras herramientas.

“Mira a esa versión más joven de ti mismo cuando todo eso estaba pasando, como si miraras a cualquier otro ser humano, con sus virtudes, talentos y deficiencias. Date cuenta de cuan condicionado/a estabas, por la genética transmitida de generaciones pasadas, por la cultura en la que creciste y por las experiencias que te tocó vivir. Reconoce que muchas cosas del pasado estaban influenciándote en ese momento de tu vida y de que por cierto estaba haciendo lo mejor que podías.”

Golpeteando varias veces sobre la uña del dedo índice, repites por lo menos 3 veces la siguiente frase:

1- “me perdono completa y profundamente ya que hice lo mejor que pude.

A partir de ahora empiezo a tomar responsabilidad por mi vida en este área.”

2- “me perdono completa y profundamente ya que estoy haciendo lo mejor que puedo.

A partir de ahora empiezo a tomar responsabilidad por mi vida en este área.”

2- La comunicación consciente

Investiga el modo en que te comunicas contigo y con los otros, qué lenguaje usas?

Practica los 5 pasos de la comunicación consciente

1- **Hacer AUTO-EMPATIA**

- a. Me conecto al cuerpo.
- b. Siento las sensaciones y sentimientos.

- c. Como **ME SIENTO** en este momento?
- d. Que **NECESIDADES** aparecen?
- e. Cual es la **ESTRATEGIA** que elijo usar?
- f. Tomo nota interna...

2- Expresar la **OBSERVACION**

- a. Como una cámara de video. **Qué es lo que veo o escucho que me afecta? No uso evaluaciones ni análisis.**

3- Expresar mis **SENTIMIENTOS**

- a. Qué siento? es un sentimiento cómodo o incómodo?

4- Expresar mis **NECESIDADES** (Valores)

- a. Cuáles son mis necesidades?, (pueden utilizar el listado de necesidades para ayudarse a bucear)

5- Hacer **PEDIDOS y ACUERDOS GENERATIVOS**

EL **PEDIDO** ES SIEMPRE LA **ESTRATEGIA** QUE ELIJO
PARA SATISFACER LAS **NECESIDADES**

Qué tipo de pedido voy a realizar?

- 1- PEDIDOS DE **CONEXION** o
- 2- PEDIDOS DE **ACCION**

UNA VEZ HECHO LOS **PEDIDOS** ARMAMOS LOS **ACUERDOS**

Recuerda que estas realizando un proceso de transformación y que necesitas práctica. Ve paso a paso, con compromiso pero respetando tus tiempos internos.

Acompañándote en tu proceso, te abrazan

Luis y Cris