

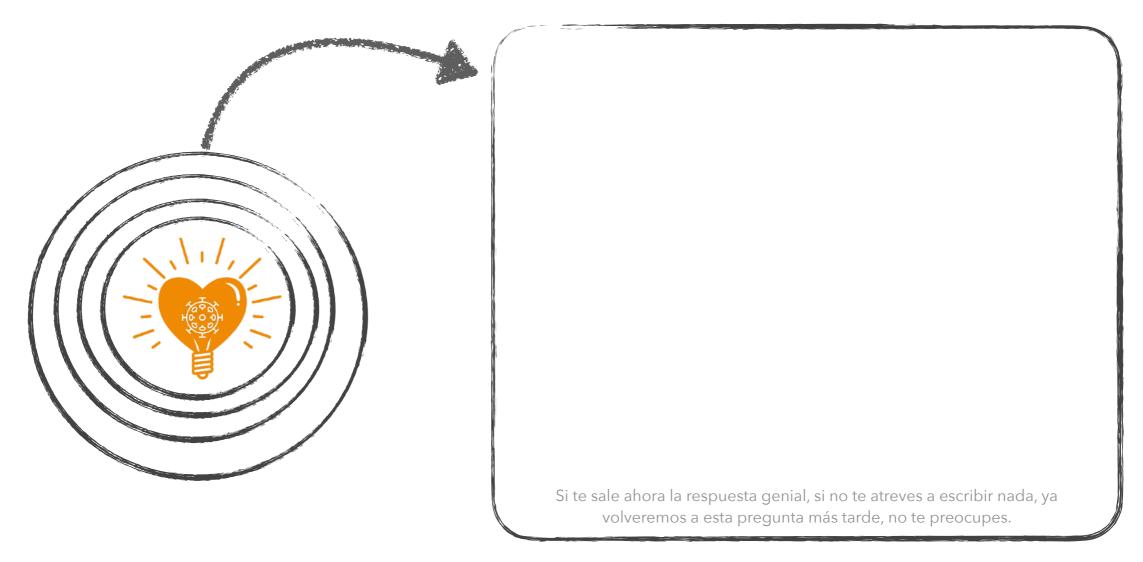
SOLAMENTE JUNTOS PODEMOS COMBATIR LOS EFECTOS DEL CORONAVIRUS!!!!!!







#### ¿QUÉ QUIERES QUE OCURRA DESPUÉS DEL COVID-19?



Cuaderno, qué quizás, pueda ayudarnos a generar aprendizajes y descubrir cómo queremos responder





SOLAMENTE JUNTOS PODEMOS COMBATIR LOS EFECTOS DEL CORONAVIRUS!!!!!!



#TUYAINSPIRA



#### **NIVEL DE CONCIENCIA**



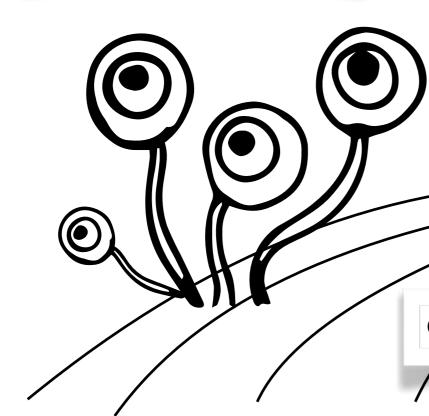


#### Cultivo de la atención.

(Conciencia testigo)



(La pasión por sacar al otro de su dolor)



Gestión de las emociones.

Plataforma Ética

Fundación Aprocor
Crientos en cieda persora,
una persona un compromiso

## SOMOS UN "BIG ONE"

UNA MISMA HUMANIDAD INTERDEPENDIENTE RESPONDEMOS CON CADA RESPIRACIÓN DESDE NUESTRA INDIVIDUALIDAD®

Para mí esta pandemia nos lleva al corazón del dolor humano. Cuando algo te toca a ti en tu vivir, uno despierta. Cuando está cerca de uno, hace un cambio brutal. Lo que ha hecho este dolor que viene empaquetado en pandemia es que nos miremos al espejo.

Humberto Maturana: Lo importante es que seamos capaces de mirarnos. El virus no nos obliga a mirarnos, incluso puede pasar que nos rechacemos. Lo interesante es que tengamos la sensibilidad de mirarnos y darnos cuenta de que llegó el momento de escucharnos, que las quejas que teníamos sobre la convivencia son verdaderas. Que en el fondo no estamos haciendo lo que quisiéramos hacer, porque no estamos generando bienestar en la convivencia."

#### SOLAMENTE JUNTOS PODEMOS COMBATIR LOS EFECTOS DEL CORONAVIRUS!!!!!!





#TUYAINSPIRA





# AIKEA

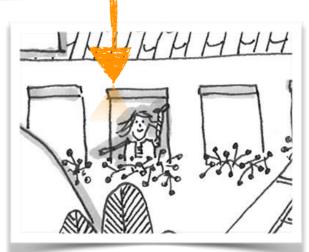
espacio para crear juntos comunidades que funcionen bien para todas las personas.



también es

un espacio personal e interno.









Y quizás en este tiempo, donde no nos podemos encontrar físicamente, sí podemos darnos espacio y tiempo interior a nosotras mismas, para elevar nuestro nivel de conciencia.

#### Prepárate

Acomódate

Ponte música relajante.

Busca tus bolígrafos favoritos.

Prepárate una bebida caliente.

Reserva un tiempo de más o menos dos

horas ininterrumpidas a solas contigo.

Deja a un lado tus expectativas.

Cuando te sientas lista, empieza...

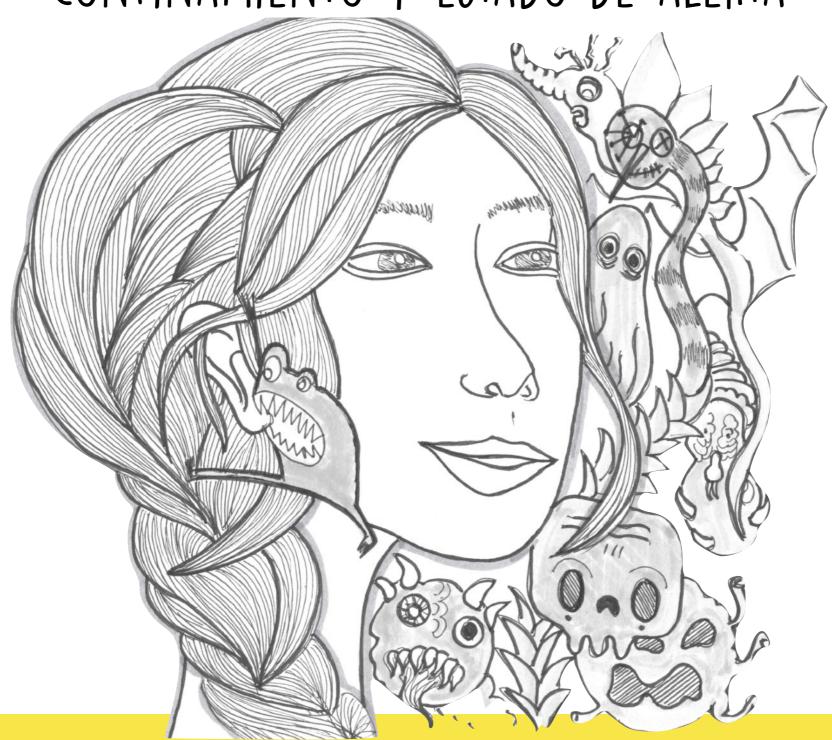






# PIENSA EN ESTE TIEMPO DE CONFINAMIENTO Y ESTADO DE ALERTA





Mantén el silencio, simplemente déjate sentir. Deja que pase el tiempo, sin necesidad de dirigir el pensamiento.



# SI TE APETECE ESCRIBE O DIBUJA QUÉ HAS VISTO, OIDO O SENTIDO ...





#### ¿QUÉ HA PASADO CON?

Tu vida privada y familiar	Tu trabajo, estudios, vida profesional
Tus pertenencias (Casa, objetos)	Tu s aficiones, creatividad, ritmos, estrés
Tus amigos, vecinos, barrio	Tu salud, estado físico
Tus aprendizajes	Tu vida emocional y espiritual
Tu economía	Tus propias metas personales



#### SEIS FRASES MÍAS SOBRE ESTE TIEMPO

La decisión más sabia que tomé	
La lección más importante que aprendí	
El mayor riesgo que asumí	
La mayor sorpresa	
La cosa más importante que hice para otros	
	4
El logro más grande	



#### MIS APRENDIZAJES

De mí misma	De los otros:		
	familia y amigos	organización donde trabajo o estudio	
	vecinas y vecinos	el mundo	



#### COSAS QUE YA NO TIENE SENTIDO SEGUIR HACIENDO

Para mí misma	Para los otros:	
	familia y amigos	organización donde trabajo o estudio
	vecinas y vecinos	el mundo



Sin prisa en contestar, déjate fluir, haz un descanso sin desconcentrarte... y vuelve

¿Qué aspecto tiene lo que sueñas? ¿Por qué será bueno? Escribe, dibuja, líbrate de tus expectativas y sueña.



#### ¿QUÉ CAMBIOS VAS A PROVOCAR EN...?

No necesitas que sean en todos los ámbitos, solo los que sean más importantes para ti

Tu vida privada y familiar	Tu trabajo, estudios, vida profesional
Tus pertenencias (Casa, objetos)	Tus aficiones, creatividad, ritmos, estrés
Tus amigos, vecinos, barrio	Tu salud, estado físico
Tus aprendizajes	Tu vida emocional y espiritual
Tu economía	Tus propias metas personales



## ¿CÓMO HACER ESOS CAMBIOS?



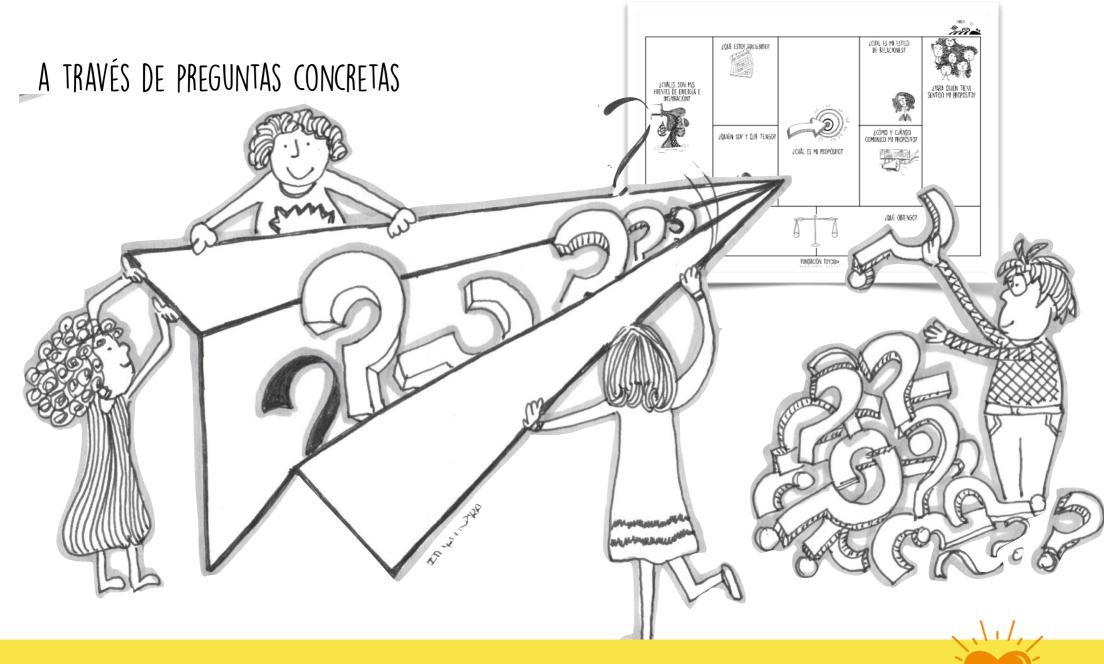






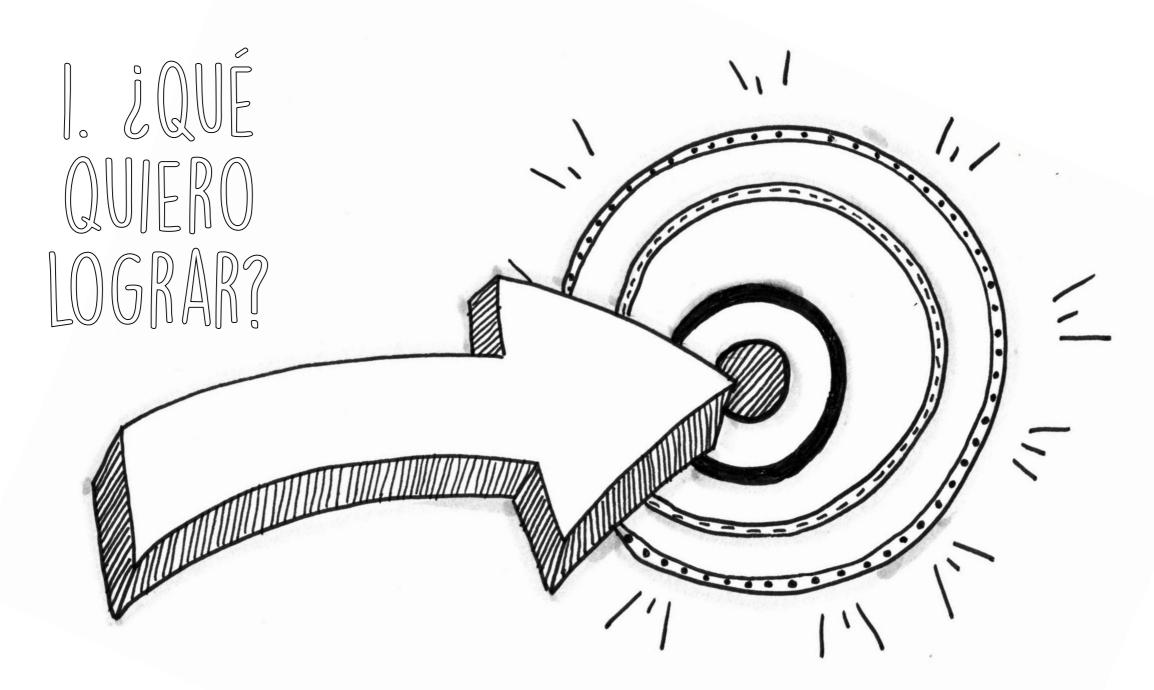


#### PUEDES HACERTE UN PLAN







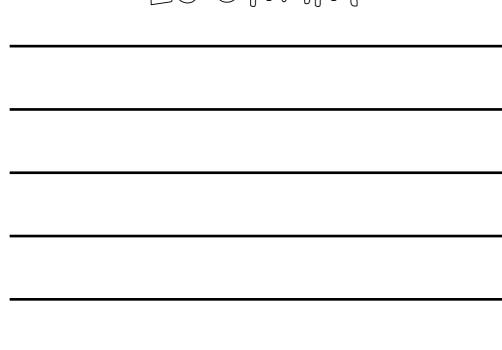


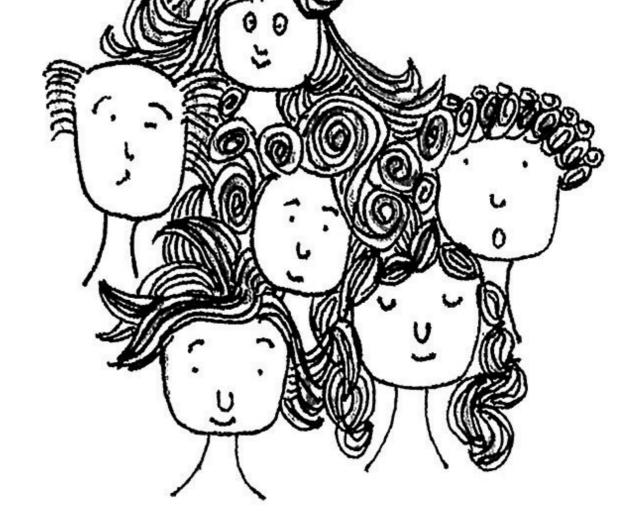


# #TUYAINSPIR



# Z. JPARA QUIEN TIENE SENTIDO LO QUE QUIERO LOGRAR?





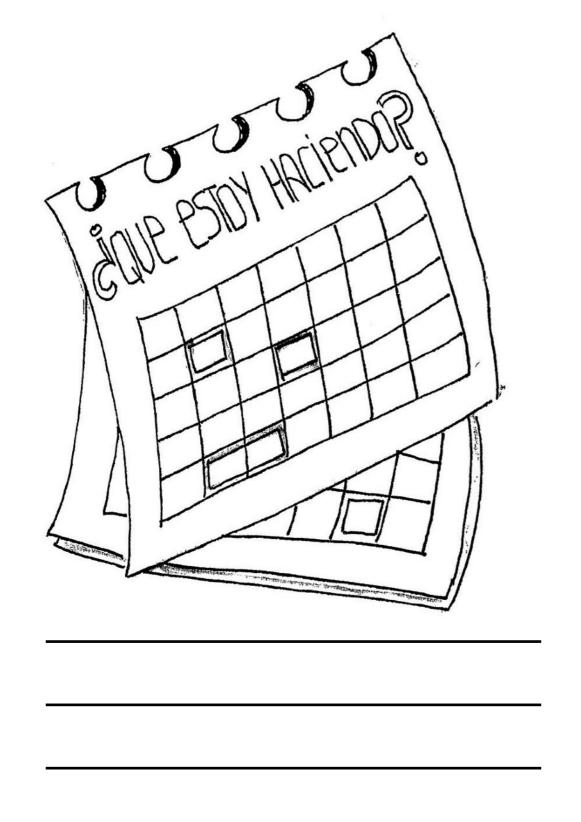




# 3. LQUEN SOY Y QUE TENGO?









L. i QUÉ	HARE



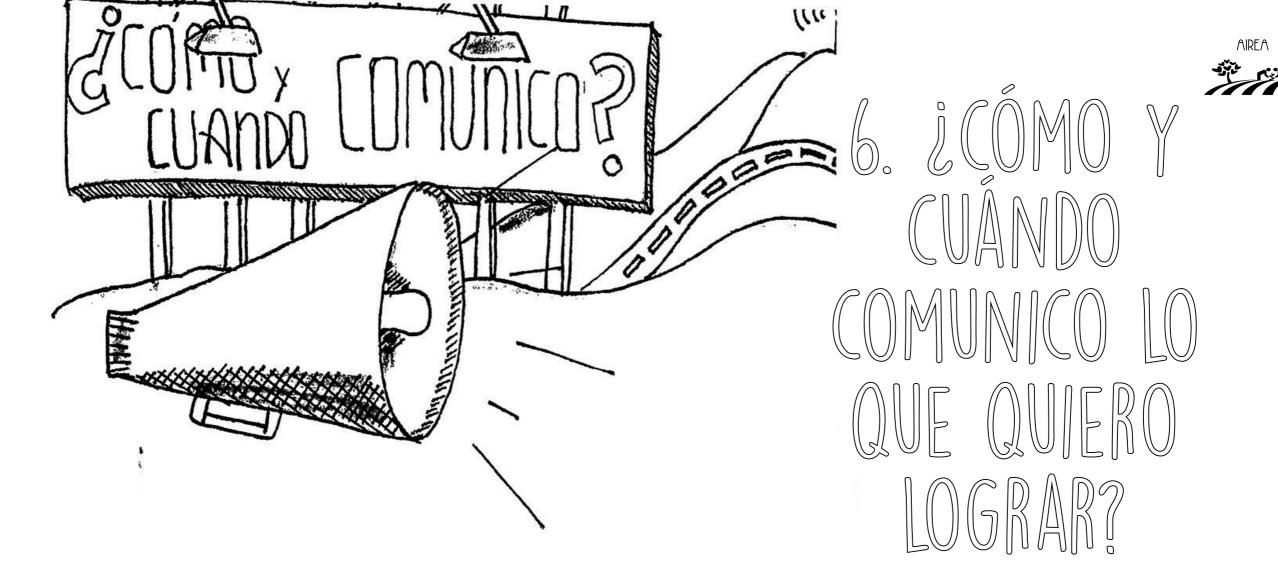




# 5. CUÂLES SON ENERGÍAE INSPIRACIÓN?

	VSPIRA
	#TUYAINSPIRA
	#









# 7. ¿CUAL ES MI RELACIONES?





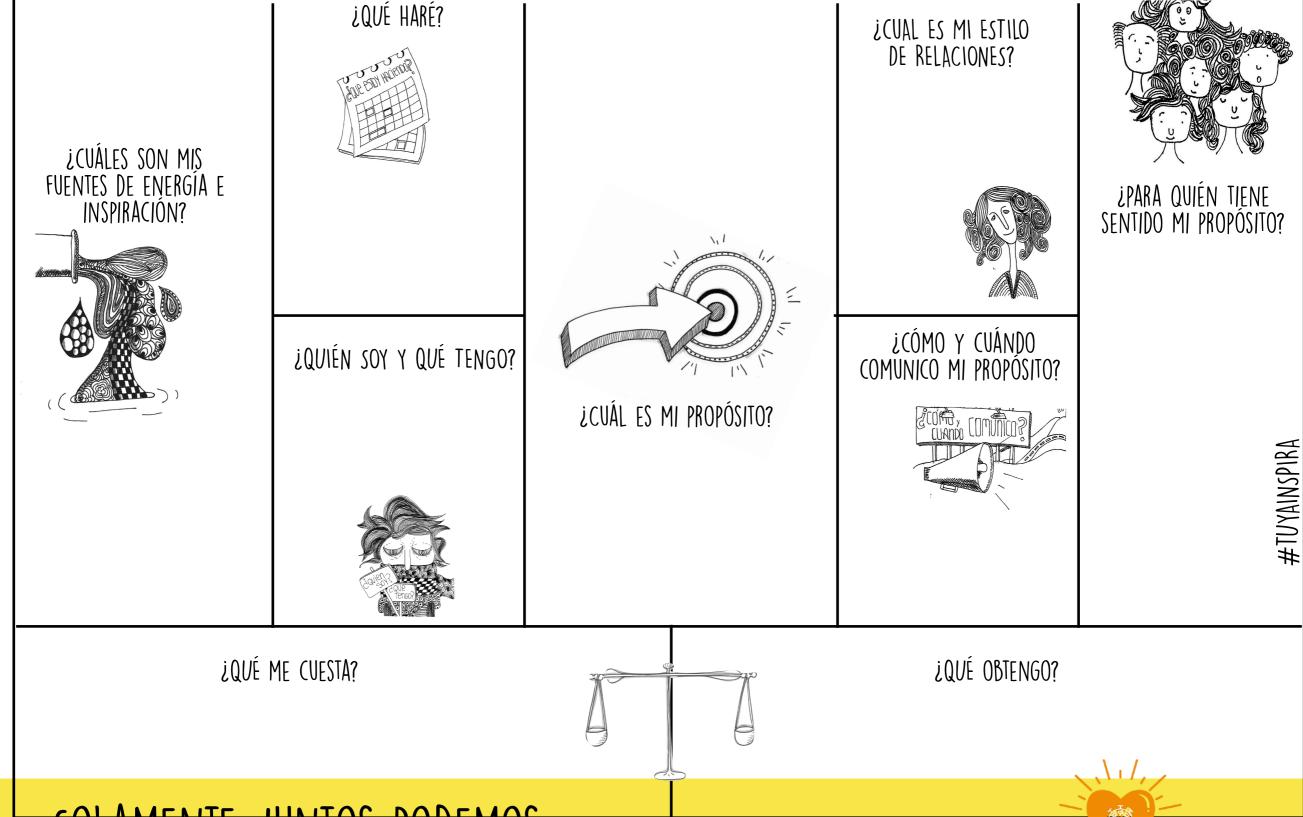
















#### GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

NUESTRO DESEO ES QUE TE SIENTAS EN CRECIMEINTO, LIBRE Y COMPROMETIDO O COMPROMETIDA

SIN PREJUICIOS Y QUE SIMPLEMENTE TE ABRAS A TU MEJOR POSIBILIDAD

PREGUNTA TODO LO QUE NECESITES

DEDÍCATE TU TIEMPO A ESCUCHARTE, PARA LUEGO PODER ESCUCHAR A OTROS Y EXPLORA TU SITUACIÓN

PIDE Y OFRECE LO QUE CONSIDERES OPORTUNO

Y SOBRE TODO ELEVA TU NIVEL DE CONCIENCIA SOBRE LO QUE ES POSIBLE.



