



**INNER
DEVELOPMENT
GOALS**

IDG Collaboration HUB

Bolivia



| totem
organizacional

SER

PENSAR

RELACIONARSE

COLABORAR

ACTUAR



Pensar

Habilidades cognitivas

Desarrollar habilidades cognitivas tomando en cuenta diferentes perspectivas, evaluando la información y comprendiendo el mundo como un todo interconectado, es necesario para poder tomar decisiones acertadas y sabias.

Encuéntrate a los 90

Éste es un ejercicio guiado que ayuda a estar presente ante las esperanzas, sueños, prioridades y valores, imaginando el encuentro que tendría una persona con sigo misma en su día de cumpleaños número 90.

Este es un ejercicio que puede provocar sentimientos nuevos. Se invita al practicante a estar abierto a la experiencia y darle la bienvenida a esos sentires.

1

Las personas deben sentarse cómodamente en una silla en la que los pies toquen el suelo.

2

Se les pide ser consciente del espacio que están habitando en ese momento, de su cuerpo y sus pensamientos. Se les solicita cerrar suavemente los ojos y ser conscientes del tacto de los pies contra el suelo y de los brazos tocando las piernas.

3

Las personas deben centrar la conciencia en la respiración. Observar cómo la respiración entra al cuerpo y luego sale de él. No se debe cambiar la forma de respirar, se debe hacer naturalmente. (Los participantes deben seguir la respiración durante unos 40 segundos).

4

Luego de este tiempo se les comenta que se ha conseguido avanzar en el tiempo y cada persona se encuentra con 90 años. Se puede decidir libremente dónde se quiere estar. ¿Es en una habitación? ¿Es al aire libre? se debe decidir cómo se quiere que sea el lugar donde se está y situarse allí.

5

Una vez las personas están situadas en esta escena se les comenta que van a recibir una visita de un amigo o familiar que ha significado o significa mucho para ellos y ellas. En este futuro, todo el mundo vive, así que puede llegar cualquier persona, incluso aquellas que ya han muerto o que quizá no vivan cuando se tenga 90 años. Se espera un tiempo prudente y se les pregunta porqué quiere ser recordado por estas personas que son importantes.

6

Se le solicita a los participantes elegir a una persona y dejar que se acerque a su espacio, se puede preguntar: ¿qué quieres que esta persona diga de ti como amigo, compañero, hijo/hija o colega? Sé valiente e imagina que esa persona dice lo que tú más quieres que diga. Incluso si crees que no has estado a la altura de lo que quieres que digan, deja que lo digan de todos modos. No te guardes nada.

7

Se solicita finalizar la conversación con esta persona después de transcurrido un tiempo prudente y tratar de grabar en la mente la mayor cantidad de palabras mencioandas en esta interacción.

8

Se pide a las personas abrir los ojos cuando se sientan preparados y comenzar a escribir lo que se recuerde del cumpleaños número 90. Después de unos minutos se puede preguntar: ¿hubo algo de lo que se dijo que te recordó lo que es importante para ti? Si es así, ¿hay cosas que te gustaría hacer más o menos?

Para cerrar el espacio se les pide respirar profundamente y ser conscientes de todo su cuerpo, el espacio en el que se encuentran y el aquí y el ahora.

Contribuyente: Fredrik Livheim

Te invitamos a compartir tus reflexiones con nosotros...

IDG Collaboration HUB

Bolivia



Síguenos a través de nuestros canales

