



## Análisis de situación. Tensiones y climas.

**Tensiones:** situaciones específicas de tensión que producen tensiones musculares localizables en el cuerpo y en la mente.

**Climas:** las sensaciones más globales o estados de ánimo, a veces, más irracionales que uno sufre: clima de desamparo, de violencia, soledad, injusticia, opresión, inseguridad, etcétera.

**¿En qué situación vivo actualmente?** Describe tu situación actual en cada ámbito de tu vida. Los ámbitos abajo son una propuesta y puedes ajustarlos a tu situación. Trata de no juzgar, sino simplemente describir como un observador independiente.

Edad.....

.....

.....

Salud.....

.....

.....

Trabajo/Estudio .....

.....

.....

Pareja.....

.....

.....

Familia.....

.....

.....

Amistades .....

.....

.....



Otros.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Síntesis (lo que tienen los diferentes ámbitos en común) .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Realizado el ejercicio, con sus anotaciones reales, saque consecuencias de tal situación y formule propósitos útiles. Observe que no es luchando contra los factores negativos, sino ampliando los positivos que es la mejor forma de hacer evolucionar su situación.

Propósitos útiles: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....