



# Repaso en vacaciones

Proponemos para estas 3 semanas de vacaciones aprovecharlas para un repaso individual o en el grupo junto con los facilitadores.

Para esto pusimos algunas preguntas que pueden ayudar a revisar en cuales temas pude avanzar bien y en cuales vale la pena profundizar. Si pueden por lo menos comentar la respuesta a la primera pregunta en el grupo sería de gran ayuda para todos.

Esto no es un examen o una encuesta que proponemos hacer para nosotros, sino es principalmente una ayuda para ustedes mismos para darse cuenta de su propio proceso.

Si comparo a mí mismo antes de empezar el curso con ahora: ¿Cuáles cambios observo? ¿Hay algunos comportamientos que cambiaron? ¿Hay en ciertas situaciones un cambio de cómo me siento? .....

.....  
.....  
.....

Relajación:

¿Puedo relajarme, los músculos externos, internos y mentalmente? .....

.....  
.....

¿Logro con la experiencia de paz (esfera que se expande hasta los límites de mi cuerpo) sentir el estado interno de paz? .....

.....  
.....

¿Detecté las imágenes de mi vida cotidiana que producen tensiones y ubico en dónde en mi cuerpo? .....

.....  
.....

¿Puedo convertir estas imágenes al mismo tiempo al que relajo mi cuerpo?.....

.....  
.....

¿Puedo hacer lo mismo con imágenes autobiográficas?.....

.....  
.....

¿Detecté las tensiones y climas en los diferentes ámbitos de mi vida en la situación actual? .....

.....  
.....



¿Pude realizar una síntesis de los acontecimientos más significativos que me llevaron a la vida actual (autobiografía)? .....

.....  
.....

¿Detecté mis roles en diferentes ámbitos y la actitud básica atrás de todos estos roles?

.....  
.....

¿Pude ordenar mis círculos de prestigio y revisar si mi forma de actuar en el mundo es coherente con ellos? .....

.....  
.....

¿Pude ordenar los aspectos de la imagen de sí y revisar si el trato hacia mí mismo es coherente con ellos? .....

.....  
.....