

TALLER 4. RECONCILIACIÓN

1. BIENVENIDA

ESPERO QUE TENGAMOS UNA BUENA SESIÓN JUNTXS, ESTOY MUY CONTENTA DE ESTAR AQUÍ CON TODOS PARA TRATAR DE COMPRENDER Y AVANZAR EN EL CAMINO DE LA RECONCILIACIÓN MÁS ALLÁ DE LA VENGANZA, EL OLVIDO O EL PERDÓN. ES UN CAMINO DE LIBERACIÓN, DE PROCESO. QUE PASO A PASO VAMOS LIBERÁNDONOS. EL HACERLO EN CONJUNTO FAVORECE EL AVANCE INTERNO DE CADA UNO. LA ATMÓSFERA DE BUEN TRATO CON UNA MISMA Y CON LOS DEMÁS FACILITA EL TRABAJO. AGRADECER LOS IMPEDIMENTOS YA QUE AL VERLOS PODEMOS SABER COMO Y POR DONDE SEGUIR AVANZANDO. HACER CAMPANA CON EL TEMA Y LAS HERRAMIENTAS PROPUESTAS, ES DECIR CENTRARNOS EN LA EXPERIENCIA DE HOY. DESDE LA AMABILIDAD Y LA DISCRECIÓN PODEMOS AVANZAR JUNTAS HACIA UNA VIDA CON SENTIDO. ENCONTRAR LA PAZ EN NUESTRO CORAZÓN Y PODER LLEVARLA A OTROS.

2. INTERCAMBIO DE COMO FUE LA SEMANA .15MIN.

3.HERRAMIENTAS PARA LA RECONCILIACIÓN.15MIN.

El niño es una experiencia especial para reconciliar situaciones que no quedaron bien resueltas en la niñez. Injusticias que uno sintió. Durante la infancia uno suele tener muchos contenidos sin integrar, cosas que a uno le parecen arbitrarias, injustas, violentas. Algunas lo son, otras quizás no, pero para la mente de un niño son difíciles de comprender. Por eso es muy sano ir ahora desde una mentalidad más adulta a revisar los conflictos de la niñez.

RELAX FÍSICO EXTERNO.

EXPERIENCIA GUIADA EL NIÑO. MARTA

RECOMENDACIONES. MARTA

4. INTERCAMBIO SOBRE LA EXPERIENCIA 15 MIN.

5. RECONCILIACIÓN CON UNO MISMO

Una manera muy linda de reconciliarse con uno mismo tiene que ver con reconciliarse con la POSIBILIDAD, con algo que es posible a futuro, aunque hoy esté todo mal. Percibir la necesidad de profundizar en aquello que puede elevarse y que está siempre en la raíz de nuestras esperanzas. Hablamos

de aquello que llamamos «posibilidad futura», que siempre está allí, invitándonos a su cumplimiento. ¿Y qué sucede si no resulta aquello? Nada. ¿Y qué se pierde? Nada. Habrá sido la mágica intención que buscará entonces un nuevo proyecto, un nuevo camino, una nueva posibilidad.

Aprendiendo a tratarnos mejor:

1. HAZ UNA LISTA DE TODAS TUS VIRTUDES

2. Toma conciencia de todas las veces que te has acusado y te has dado órdenes como «tengo que...», «debería...», «estoy obligado...». Haz una lista de los deberías y transfórmalos en «elijo...», «soy libre...», y detecta qué te pasa con ese cambio.

3. Recuerda a personas a quienes les has aportado algo.

PROPUESTA DE TRABAJO DURANTE LA SEMANA Y EN EL SIGUIENTE TALLER COMENZAMOS CON EL INTERCAMBIO SOBRE LO HECHO EN LA SEMANA en base a este trabajo.

6. PEDIDO “LA BOCANADA”

Para generar una buena disposición vamos a empezar por observar cómo estamos...

Observamos nuestra mente observamos si hay inquietud si hay alguna preocupación algo por hacer que inquieta nuestra mente....

Observamos tb nuestro corazón, cómo están nuestras emociones....

Si registramos hay algún temor alguna ansiedad alguna expectativa....

Observamos tb nuestro cuerpo... sí hay alguna tensión superficial, que podamos soltar y tb atendemos a reconocer sí hay alguna tensión más profunda...tal vez alguna tensión que suele estar presente...

nos disponemos entonces a relajar el cuerpo el corazón y la mente.... os invito a meditar sobre la siguiente frase:

AMA LA REALIDAD que construyes y ni aun la muerte
detendrá tu vuelo

Entonces tomamos una bocanada de aire y la llevamos al corazón y presionamos ese aire dentro del corazón...

y allí pedimos con fuerza...con nuestra voz interna o en voz alta hacemos nuestro pedido...

Pido con fuerza por avanzar en este proceso...suavemente, amablemente. Pido con fuerza poder ir aprendiendo y comprendiendo que en los pequeños actos siempre está la posibilidad del amor que crece en una..en uno y se extiende en nuestro entorno.

Tomamos nuevamente una bocanada de aire y la llevamos al corazón....

y llevamos todo nuestro ser a ese pedido...

más adentro del corazón... profundamente.

CIERRE Y AGRADECIMIENTO