

F A S E 1

# CONTEXTO

*Mas Les Vinyes*

# Observación

- Recogida de datos

Global

Externo

Mediambientales

Sociales

Económicas

Local

Interno

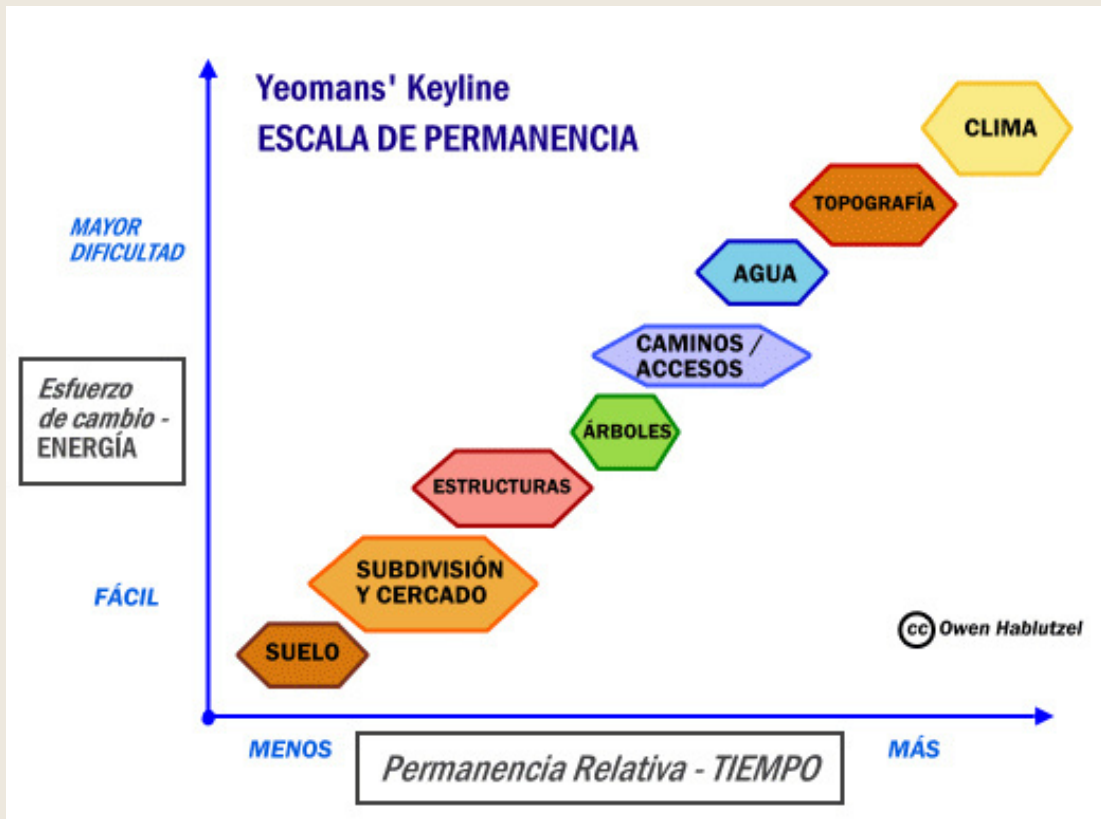
## Contexto global (El consciente)

Sin buscar información extra, te invito a escribir el relato del contexto global que te rodea. Describe el momento histórico que estamos viviendo como humanidad con la información que tienes hasta el momento; sin valorar si las informaciones son más o menos contrastadas, cercanas, presentes, ni cómo te está afectando hasta el momento, respondiendo a las siguientes preguntas con respuestas intuitivas. Escuchar el vídeo del minuto 1:27 al 3:30.

CUÁL ES LA SITUACIÓN AMBIENTAL ACTUAL?

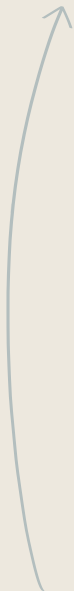
CUÁL ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA ACTUAL?

CUÁL ES LA SITUACIÓN SOCIAL ACTUAL?

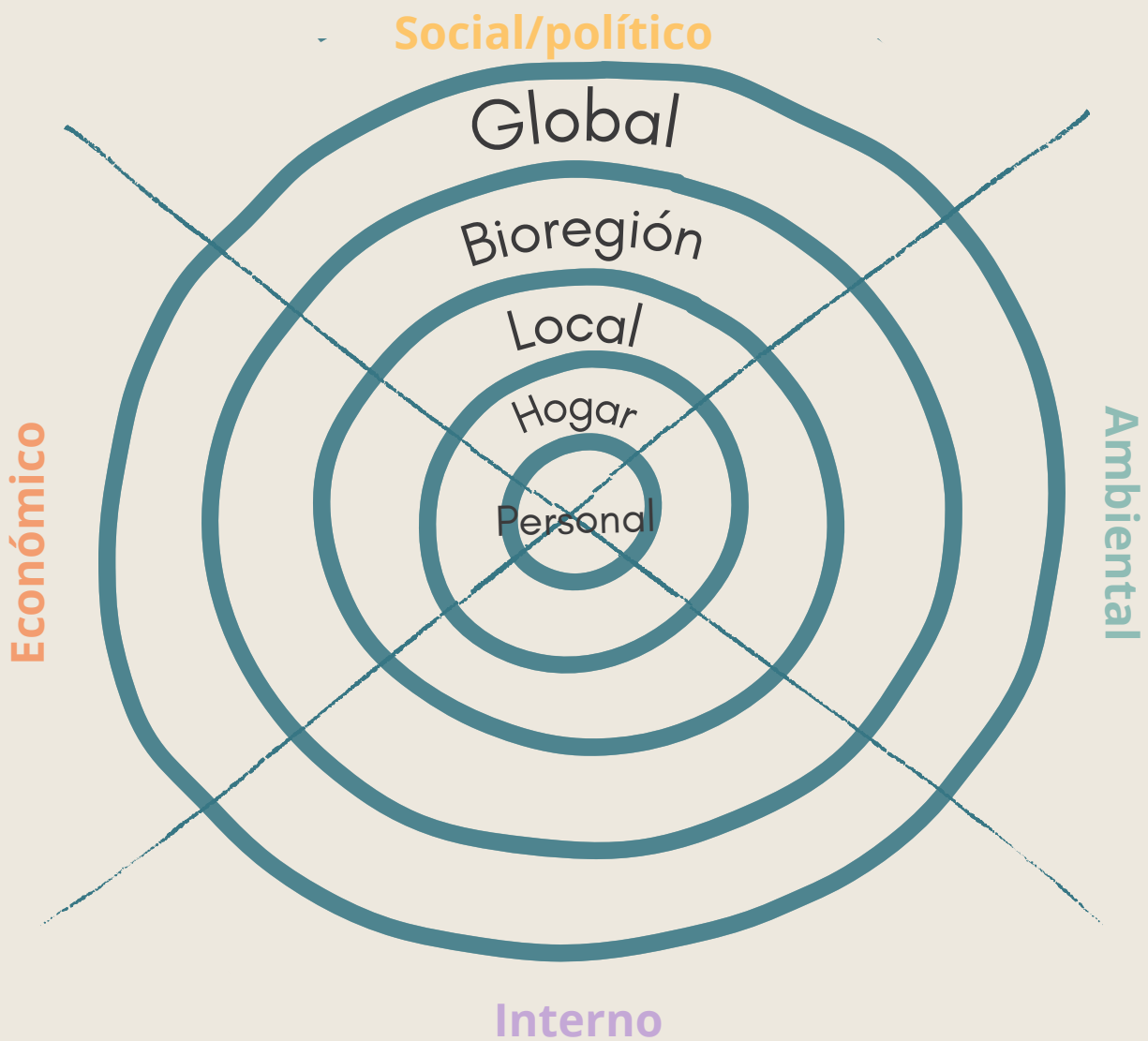


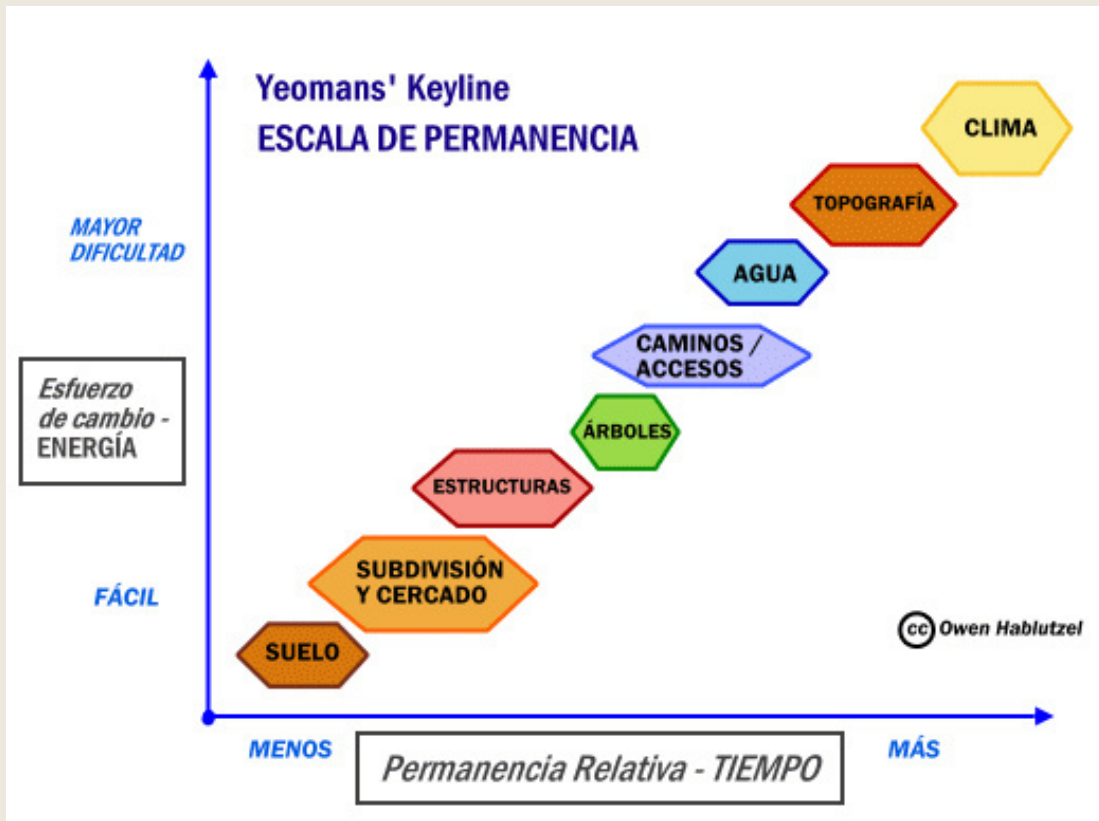
Escala de permanència

+difícil  
+permanente



+fácil  
-permanente





Escala de permanencia

+difícil  
+permanente

+fácil  
-permanente



## Contexto local (El consciente)

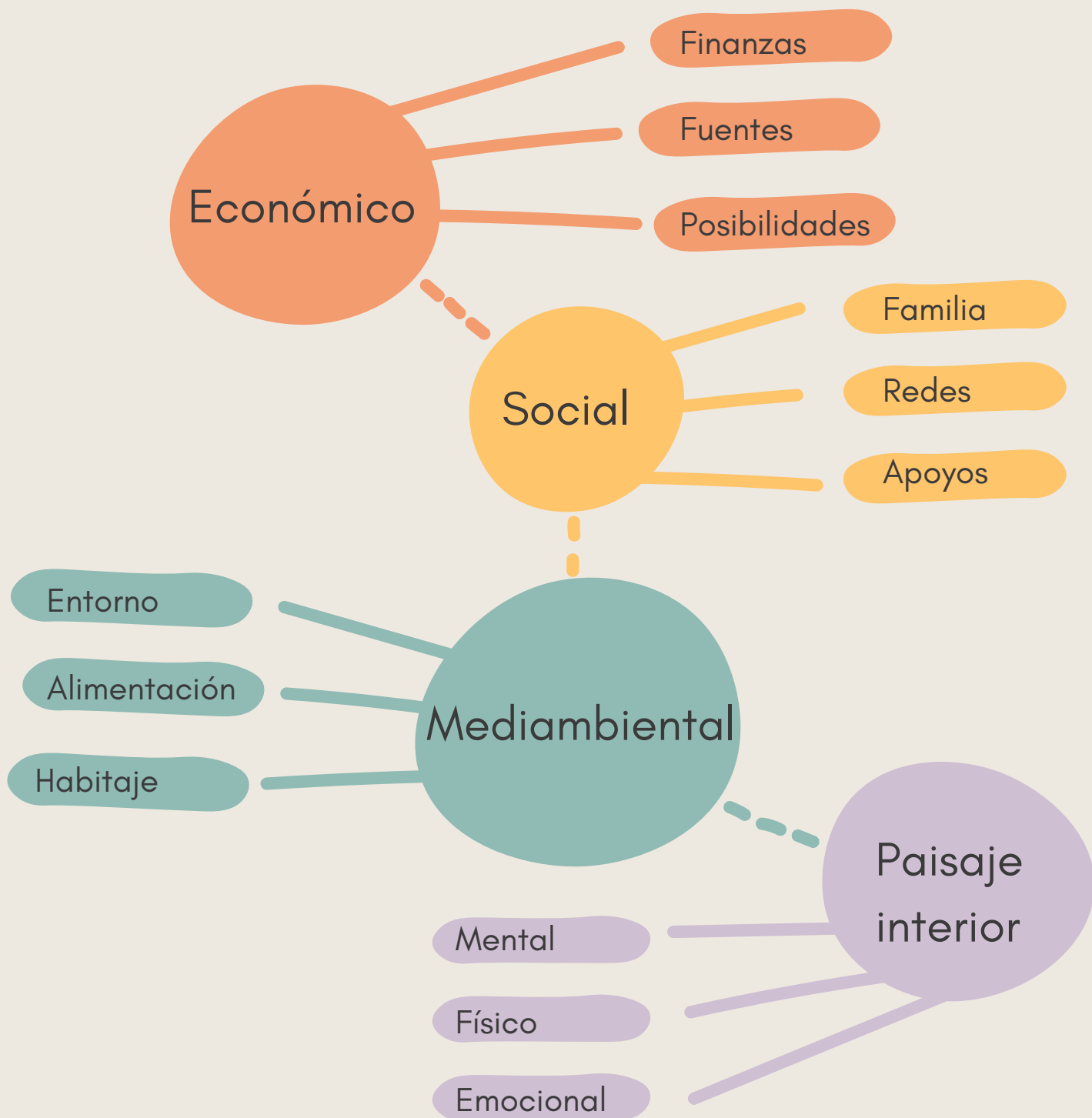
Conecta ahora con tu realidad más cercana (mira el vídeo entre los minutos 9:55 y 12:20). Sigue con este relato des de tu mente analítica para describir cuáles son las informaciones que tienes de tu entorno más cercano. Esta vez te voy a invitar a rellenar dos columnas para ayudarte a poner atención en distintos aspectos.

### Describe tu entorno

<b>Paisaje</b>	<b>Clima</b>
<b>Agua</b>	<b>Sensibilidad ambiental</b>
<b>Situación económica</b>	<b>Actividades económicas</b>
<b>Relaciones sociales</b>	<b>Movimientos sociales</b>
<b>Redes de apoyo</b>	<b>Retos y oportunidades</b>

## Contexto personal

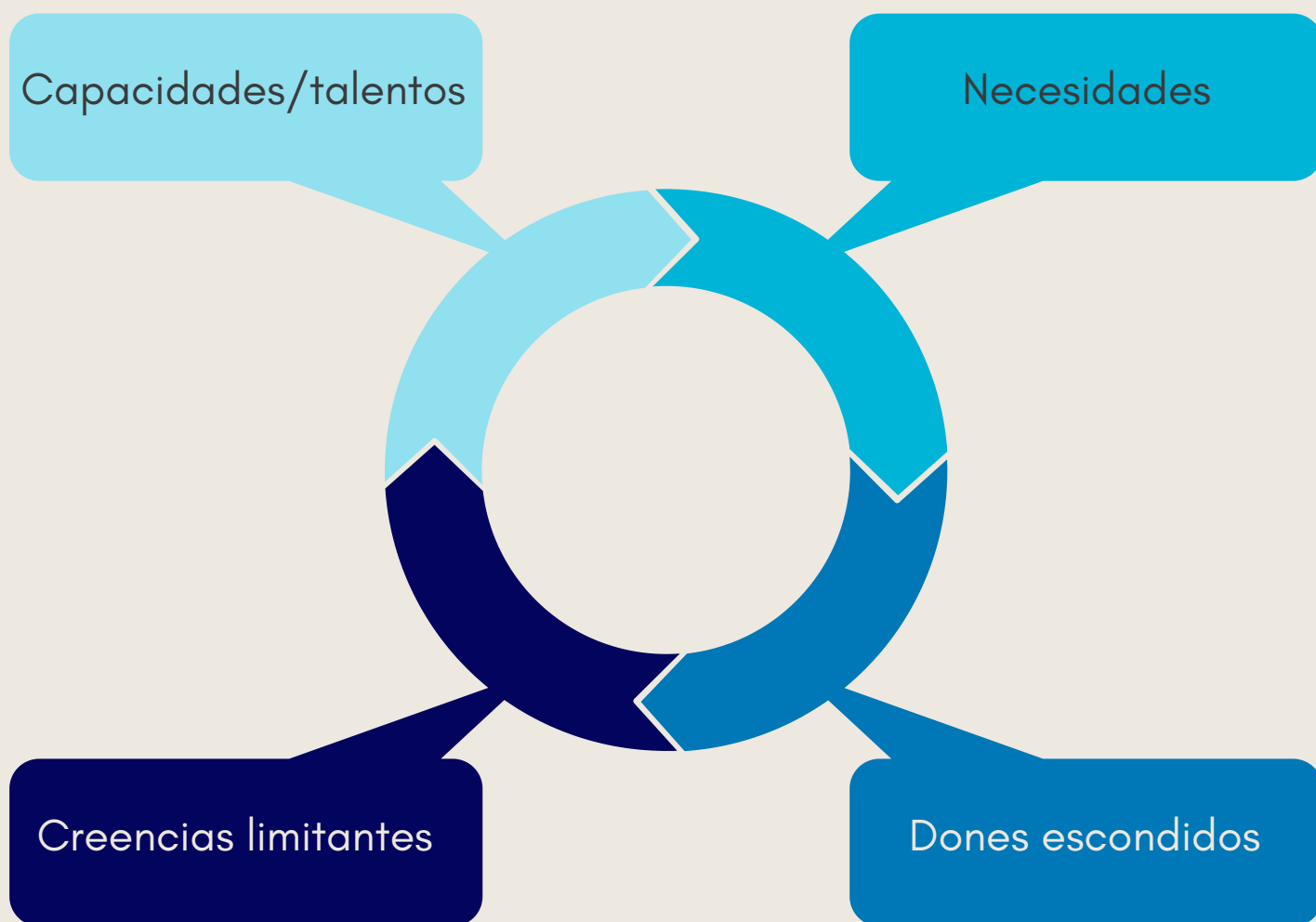
Vamos a ir un poco más profundo. En este apartado tienes la oportunidad de empezar a poner consciencia sobre tu situación actual. Dedícale un tiempo a recoger la información de los cuatro aspectos propuestos siguiendo la guía del vídeo. Puede ser un trabajo muy transformador así que te animo a hacerlo a conciencia, a plasmar la información en tu libreta de manera que te emocione y hacer una pausa después de cada apartado. Ver el minuto 12:20 del vídeo.



Te has permitido esta pausa merecida y la propuesta de celebración y agradecimiento por todo lo que tienes? Si no es así, venga! Permítetelo, que celebrar y agradecer son dos pasos indispensables en la evolución humana. Ahora ya tienes la información más objetiva sobre tu situación personal actual pero nos queda observar cuáles son todos aquellos recursos que tenemos guardados en nuestro inconsciente, en esta despensa en la que vamos a buscar para responder a los retos que nos trae la vida.

## Contexto interno (el subconsciente)

En este apartado vamos a darnos cuenta de cuáles son los recursos internos con los que contamos en este momento. Escucha cada uno de los apartados del vídeo (minuto 21) y ve trabajando, sin ninguna presión y abandonando cualquier expectativa, todos estos recursos con los que cuentas. Recuerda que estamos en una de las capas de la cebolla. Todo lo que salga está bien y nos trae la información exacta que necesitamos tener en estos momentos! Disfruta del trabajo!



Agradecete el trabajo hecho! Nos vemos en la siguiente fase!