

1

# Permacultura Social por C.A.P.A.S.

Diseña tu resiliencia personal

Sostenibili

Contexto

Análisis

Po

F A S E . 0

# SUENÑO

*Mas Les Vinyes*

# Trabajando con nuestro sueño

Cuando hablamos del sueño o de nuestra meta holística, tenemos que pensar en ese ideal de vida para el que nos sentimos motivadas a invertir nuestra energía cada día. No tiene que ser una idea realista que tenga en cuenta nuestra situación y recursos actuales, sino un proyecto que nos despierte el motor creador.

Tiene que ver más bien con un sentir, con cuáles son esos valores que solo al pensarlos te emocionan!

El sueño es imprescindible para poder empezar a trabajar nuestros propósitos, a partir de los propósitos, concretar los objetivos y solo entonces buscar herramientas y estrategias que me ayuden a conseguirlos.

Para que el CÓMO sea realmente eficaz, necesariamente tenemos que responder al PARA QUÉ, el cual no tiene ningún sentido si no sabemos responder, primero, al QUÉ.

## Visualizando

De qué sirve meditar o visualizar?

Nuestra mente es una herramienta extremadamente poderosa que puede sernos de gran ayuda, pero también puede ser nuestra mayor trampa. Aprender a relajar la mente consciente nos permite poder tener información de nuestra mente subconsciente y así conectar con nuestras emociones, la intuición y la creatividad. Te has preguntado alguna vez si eres tu que utilizas tu mente o a veces es ella que va por libre?

La mente subconsciente es un gran almacén donde vamos guardando todas las informaciones que recibimos y estas son las herramientas que luego tendremos para crear nuestra realidad. Aprenderemos a llenar conscientemente esta gran despensa.



*Mas Les Vinyes*

# Trabajando con nuestro sueño

## RECOLECTANDO INFORMACIÓN

A continuación te propongo responder algunas preguntas sobre el sueño que te van a ayudar a escribir tu meta holística. Puede ser que te conectes claramente con algunas informaciones con las que te has encontrado durante la visualización o que tengas que pensarlas pero, te pido que contestes lo más rápidamente que puedas, con las primeras ideas que te vengan a la mente. Así seguimos trabajando con la mente subconsciente. Tómatelo como un juego porque ya sabes:

SI NO ES DIVERTIDO NO ES SOSTENIBLE!

## CÓMO SERIA TU VIDA IDEAL SI NO HUBIERA NINGUNA LIMITACIÓN?

Ponte 5 minutos en un cronómetro y escribe todas las ideas que te vengan a la cabeza! Estamos jugando y es un trabajo individual y privado. Nadie te juzga, así que no lo hagas tu! Permítete dar una vuelta al sueño que has visualizado, añadir y cambiar lo que te apetezca y permítete ser creativa/o.

## DÓNDE HAS VISUALIZADO, PENSADO, SENTIDO QUE VIVÍAS?

Describe el espacio físico con todos los detalles que se te ocurran. Si no has llegado a visualizar nada, juega a describir tu espacio de vida ideal.

## CÓMO ERA TU DÍA A DÍA?

Explica cuales eran las actividades que te has visto haciendo. Cómo era un día de tu vida?

## CÓMO ERA EL ENTORO?

Describe el entorno a nivel mediambiental. Si es una ciudad, un pueblo, una casa aislada. Cómo es el paisaje, los colores, el aire, el agua. Si hay animales. Qué ruidos se pueden escuchar etc.

## CÓMO ERAN LAS RELACIONES?

Recuerda o piensa ahora, cómo visualizas tus relaciones sociales? Tu entorno más cercano y el no tan cercano. Cómo ha sido el movimiento energético de interrelaciones?.

## CÓMO ERA TU ECONOMÍA?

Explica cómo has visualizado tu forma de intercambiar la energía. Puede ser un trabajo, intercambios, autoabastecimiento, reciclaje. Cualquier forma de economía que hayas pensado.

## CÓMO TE SENTISTE AL IRTE A DORMIR?

Describe que sensaciones físicas y anímicas tuviste o piensas que podrías tener si estuvieras viviendo la vida de tus sueños.

## MÁS INFORMACIÓN

Añade todas las informaciones que creas que puedan ser interesantes para guardar la información de tu meta holística actual.

# La meta holística

Con toda la información que tienes sobre tu sueño, ahora te toca escribir tu meta holística! La meta holística tiene que recoger, en un sólo párrafo (idealmente en una sola frase), esta dirección a la que quiero invertir mi energía. En ella tienen que aparecer las tres dimensiones: la social, la económica i la mediambiental. Tendrías que responder a la pregunta.

CÓMO QUIERES VIVIR?

...

Vale! Te pongo dos ejemplos! jajaja

"Vivir en comunidad, rodeada y sintiéndome parte de la naturaleza, participando en el cuidado y la regeneración de la tierra, cultivando mi resiliencia y ayudando a personas en su crecimiento personal, para ser parte activa de la transición ecosocial".

"Vivir con mis hijas en un pueblo de entre 5 y 10 mil personas, siendo parte de una red de ayuda mutua, cultivando y transformando colectivamente alimentos, potenciando el consumo de proximidad y transmitiendo mi conocimiento a través de formaciones."

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

*Mas Les Vinyes*