

1

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

Diseña tu resiliencia personal

Sostenibili

Contexto

Análisis

Po

F A S E . 0

SOMNI

Mas Les Vinyes

Treballant amb el nostre somni

Quan parlem del somni o de la nostra meta holística, hem de pensar en aquest ideal de vida pel que ens sentiríem motivades a invertir tota la nostra energia cada dia. No ha de ser una idea realista que tingui en compte la nostra situació i els nostres recursos actuals, sinó un projecte que ens desperti el motor creador.

Té més a veure amb un sentir, amb quins són aquests valors que només en pensar-los t'emocionen!

El somni és imprescindible per poder començar a treballar els nostres propòsits, a partir dels propòsits, concretar els objectius i només aleshores cercar eines i estratègies que m'ajudin a aconseguir-los.

Perquè el COM, sigui realment eficaç, necessàriament hem de respondre al PER A QUÈ, el qual no té cap sentit si no sabem respondre, primer, al QUÈ.

Visualitzant

De què serveix meditar o visualitzar?

La nostra ment és una eina extremadament poderosa que ens pot ser de gran ajuda, però també pot ser la nostra major trampa. Aprendre a relaxar la ment conscient ens permet tenir informació de la nostra ment subconscient i així connectar amb les nostres emocions, la intuïció i la creativitat.

T'has preguntat mai si ets tu que utilitzes la teva ment o de vegades és ella que va per lliure?

La ment subconscient és un gran magatzem on anem guardant totes les informacions que rebem i aquestes són les eines que després tindrem per crear la nostra realitat.

Aprendrem a omplir conscientment aquest gran rebost.



Treballant amb el somni

RECOLECTAT INFORMACIÓ

A continuació et proposo respondre algunes preguntes sobre el somni, que t'ajudaran a escriure la teva meta holística. Pot ser que et connectis clarament amb algunes informacions amb què t'has trobat durant la visualització o que hakis de pensar-les, però et demano que contestis tan ràpidament com puguis, amb les primeres idees que et vinguin a la ment. Així seguim treballant amb la ment subconscient. Pren-t'ho com un joc perquè ja saps:

SI NO ÉS DIVERTIT NO ES SOSTENIBLE!

CÓM SERIA LA TEVA VIDA IDEAL SI NO TINGUÉSSIS CAP LIMITACIÓ?

Posa't 5 minuts en un cronòmetre i escriu totes les idees que et vinguin al cap! Estem jugant i és una feina individual i privada. Ningú et jutja, així que no ho facis tu! Permet-te fer una volta al somni que has visualitzat, afegir i canviar el que et vingui de gust i permet-te ser creativa/o.

ON HAS VISUALIZAT, PENSAT, SENTIT QUE VIVÍES?

Descriu l'espai físic amb tots els detalls que se t'acudeixin. Si no has arribat a veure res, juga a descriure el teu espai de vida ideal.

COM ERA TEL TEU DÍA A DÍA?

Explica quines eren les activitats que t'has vist fent. Com era un día de la teva vida?

COM ERA L'ENTORO?

Descriu l'entorn mediambiental. Si és una ciutat, un poble, una casa aïllada. Com és el paisatge, colors, aire, aigua. Si hi ha animals. Quins sorolls es poden escoltar etc.

CÓMO EREN LES RELACIONS?

Recorda o pensa ara, com visualitzes les teves relacions socials? El teu entorn més proper i el no tan proper. Com ha estat el moviment energètic d'interrelacions?

CÓMO ERA LA TEVA ECONOMÍA?

Explica com has visualitzat la teva manera d'intercanviar l'energia. Pot ser una feina, intercanvis, autoabastiment, reciclatge. Qualsevol forma de economia que hagis pensat.

COMO T'HAS SENTIT AL ANAR A DORMIR?

Describeix quines sensacions físiques i anímiques vas tenir o penses que podries tenir si estiguessis vivint la vida dels teus somnis.

MÉS INFORMACIÓ

Afegeix totes les informacions que creguis que puguin ser interessants per guardar la informació de la teva meta holística actual.

La meta holística

Amb tota la informació que tens sobre el teu somni, ara et toca escriure la teva meta holística! La meta holística ha de recollir, en un sol paràgraf (idealment en una sola frase), aquesta adreça on vull invertir la meva energia. Hi han d'aparèixer les tres dimensions: la social, l'econòmica i la mediambiental. Hauries de respondre la pregunta.

COM VOLS VIURE?

...

D'acord! Et poso dos exemples! jajaja

"Viure en comunitat, envoltada i sentint-me part de la natura, participant en la cura i la regeneració de la terra, cultivant la meva resiliència i ajudant persones en el seu creixement personal, per ser part activa de la transició ecosocial".

"Viure amb les meves filles en un poble d'entre 5 i 10 mil persones, sent part d'una xarxa d'ajuda mútua, cultivant i transformant col·lectivament aliments, potenciant el consum de proximitat i transmetent el meu coneixement a través de formacions."

Agraeix-te la feina feta!
Ens veiem a la següent fase!

Mas Les Vinyes