

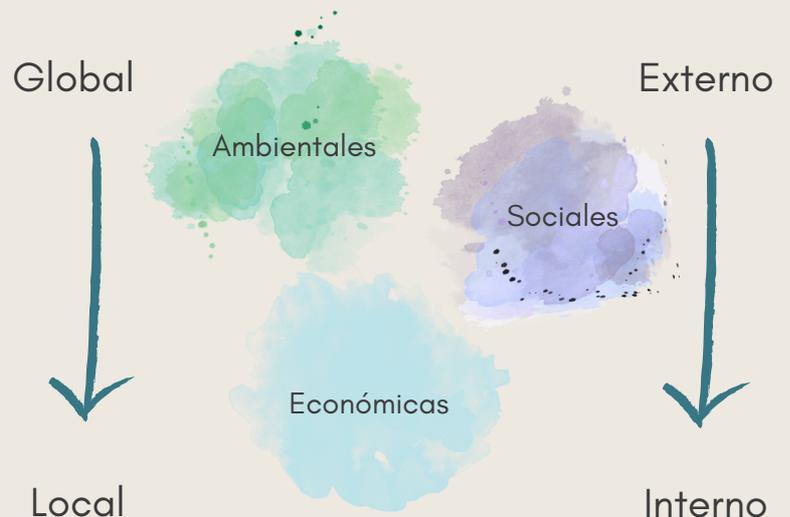
F A S E 2

ANÁLISIS

Mas Les Vinyes

Cómo me afecta el contexto?

En la fase de observación ya habrás conectado con el hecho que no todas las circunstancias de nuestro entorno nos afectan de la misma manera ni con la misma intensidad. Tener claro en qué "terreno de juego" voy a diseñar mi vida es muy importante pero es imprescindible trabajar para que no todas las condiciones nos afecten con la misma intensidad y poder priorizar dónde están las palancas de cambio; aquellas circunstancias con las que, con menos energía puedo conseguir mayores resultados transformadores.



Intuición: "Habilidad para conocer, comprender o percibir algo de manera clara e inmediata, sin la intervención de la razón"

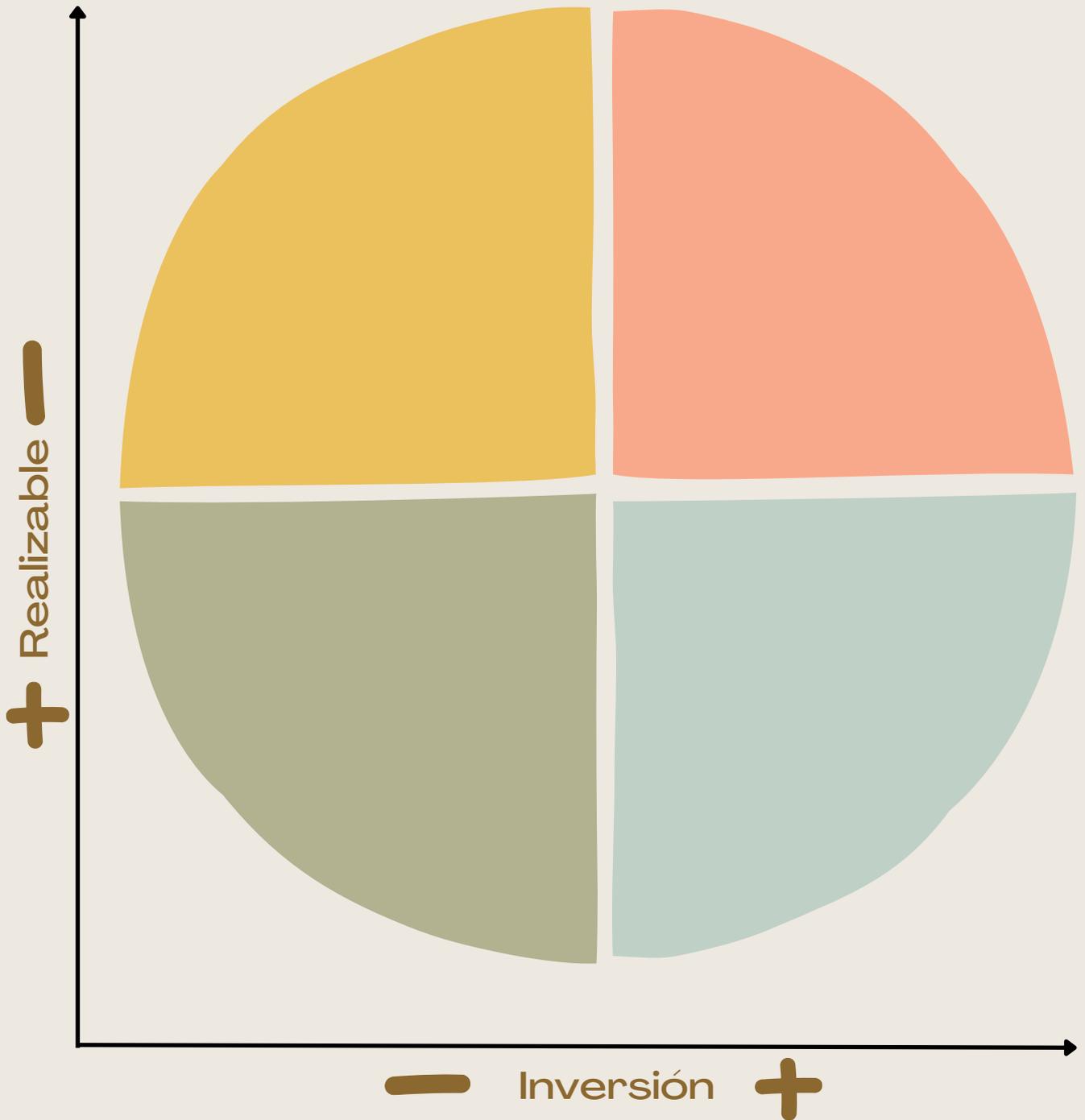


Priorización intuitiva

Ya has recaudado toda la información de tu contexto! Aunque podrías haber seguido, verdad? Te habrás dado cuenta que es mucha y que es muy complicado poder trabajar con toda ella. Así que, antes de seguir con el trabajo, vamos a escoger con qué datos de tu contexto quieres empezar a trabajar en esta primera capa. Para ello te propongo que releas los datos recogidos y, sin pararte mucho rato a pensar, puntues cada una de las informaciones del 1 al 10 teniendo en cuenta dos factores: si es algún aspecto de tu vida que realmente te está limitando y; si te apetece trabajar en él y tenerlo en cuenta en tu diseño. Mira los ejemplos en el minuto 2:24 del video.

Mapa de percepción

Herramienta para clasificar los datos más relevantes de la observación de tu contexto según si percibes que está a tu alcance poder decidir e implementar cambios o, en este momento concreto de la vida, percibes que está fuera de tus posibilidades, por lo que tendrás que tomar medidas de adaptación al respecto. La parte más importante de este trabajo es poder darte cuenta que tus acciones y, todas las decisiones que tomas desde que te levantas hasta que te vamos a dormir tienen un efecto, no solo en nuestras vidas sino en la construcción del futuro. Minuto 5:54



Necesidades

Nos centraremos ahora en la lista de necesidades que apuntaste en la fase anterior para analizar cuáles de ellas sientes que tienes cubiertas y cuáles actualmente no están cubiertas. Para ello, rellena el siguiente esquema en el que ordenarás las necesidades según el triángulo mente-emociones-cuerpo (mira el minuto 10:16 del vídeo). Si te apetece, puedes realizar primero la meditación guiada que está colgada en la web. Te ayudará a conectar emocionalmente con tus necesidades para poder darte cuenta, por un lado, sobre cuáles de ellas percibes como auténticas o impuestas y, por el otro, de qué actividades de nuestro día a día nos ayudan a sentirnos llenas y completas y cuales nos merman la energía.

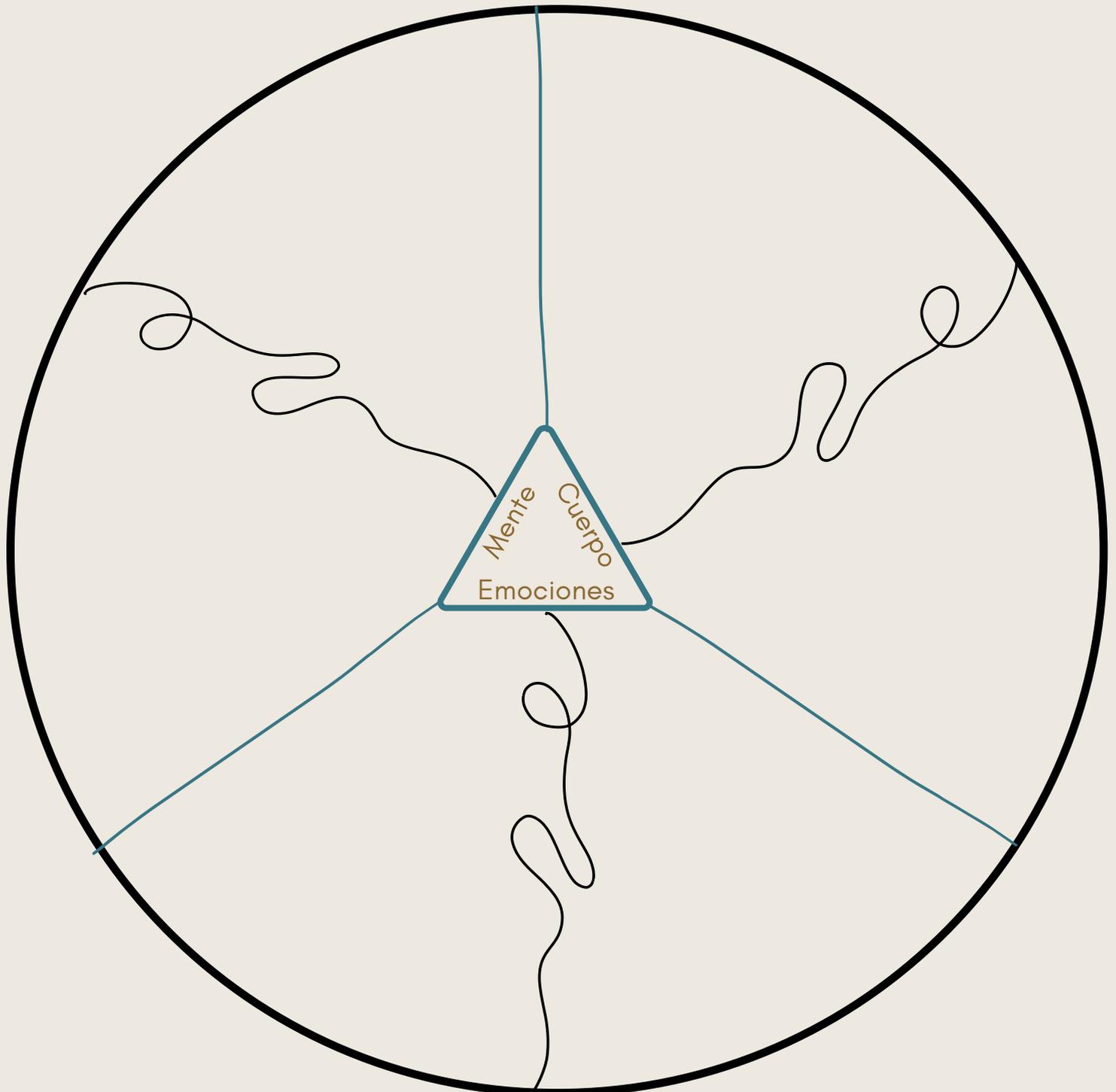
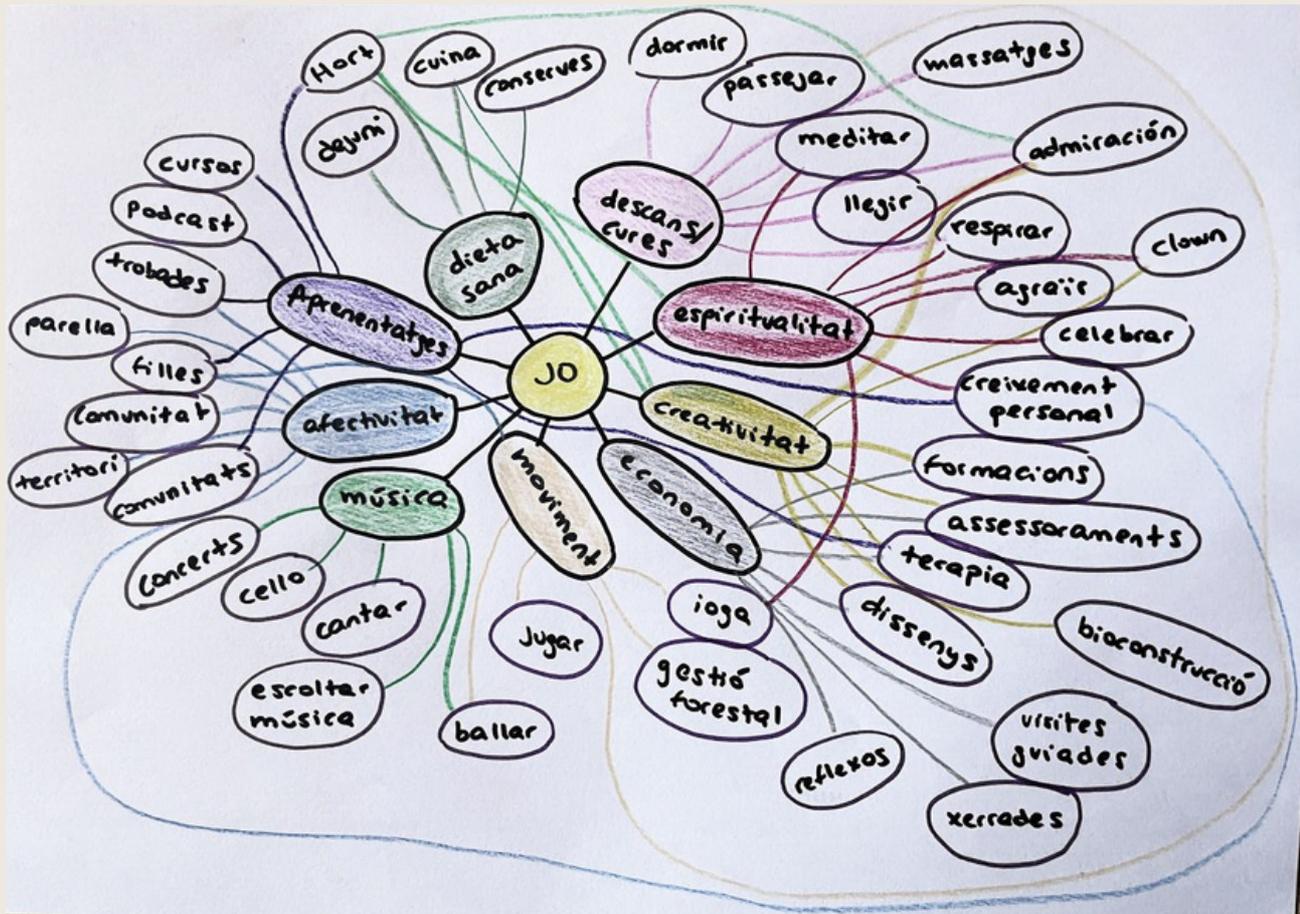


Diagrama de flujos

A partir de la información que te ha aportado la meditación guiada y el trabajo en base a tus necesidades actuales, te propongo que hagas un dibujo a modo de diagrama de los flujos energéticos presentes en tu vida actual. Ver minuto 12:50.

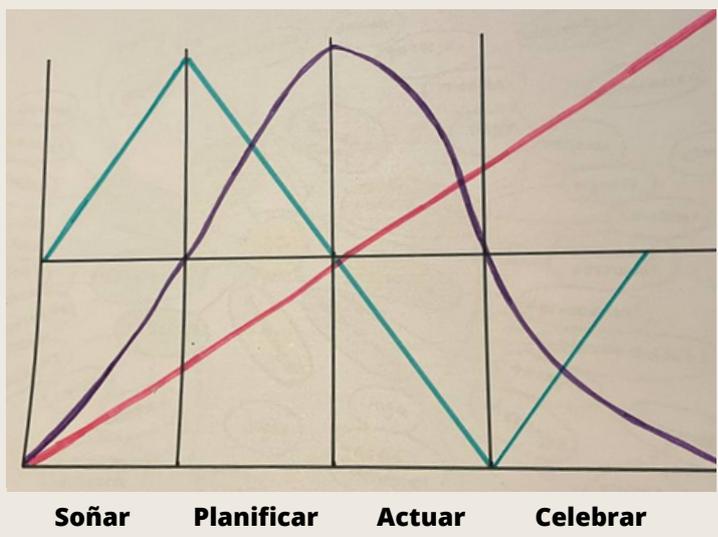
Aquí comparto mi propio diagrama actual, que se ha ido modificando durante los años acorde con mi propia evolución personal.



Deja fluir tu creatividad, juega, imagina nuevos diagramas para que te sientas representado/a con el esquema!

¡Bien! Llevas un gran trabajo hecho! El primer paso para ordenar un armario es abrir las puertas y darse cuenta del desorden que hay! Para y celébralo. Es muy importante celebrar para poder integrar y seguir trabajando (mira el minuto 17:40 del vídeo donde hablo de las fases de la motivación).

- **Motivación**
- **Carga de trabajo**
- **Resultados**



Patrones

Para terminar la fase de análisis, y después de haberte dado cuenta de tanta información sobre tu manera de funcionar, te invito a describir algunos de los patrones más importantes de tu vida. Son aquellos hábitos (en el pensar, el hacer o el sentir), que, o bien te ayudan a sentirte cada vez más energética, tranquila, segura, en paz etc. o, por el contrario, sientes que al llevarlos a cabo pierdes tu energía, reaccionas con menos paciencia e incluso enfermas.

Haz un listado con, al menos, 5 espirales de abundancia y 5 espirales de escasez con los que vamos a poder trabajar en la siguiente fase!



Como siempre, agradecete el compromiso y la voluntad de estar permitiéndote hacer este proceso tan transformador!