

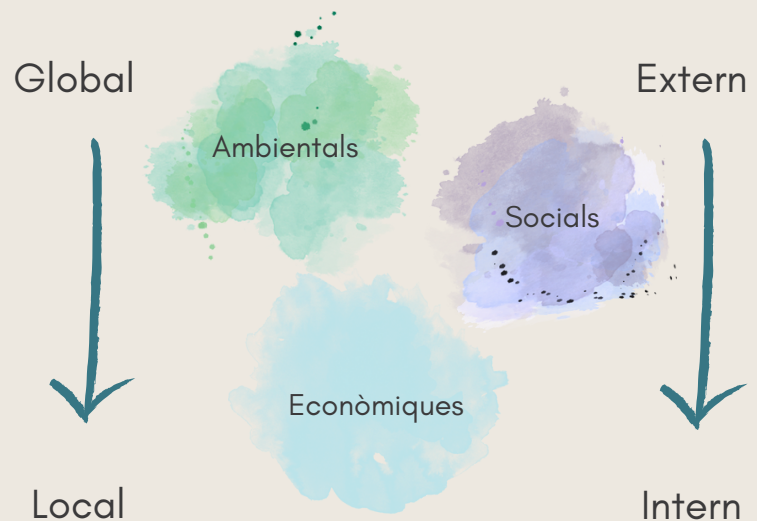
F A S E 2

# ANÁLISIS

*Mas Les Vinyes*

## Com m'afecta el context?

A la fase d'observació ja hauràs connectat amb el fet que no totes les circumstàncies del nostre entorn ens afecten de la mateixa manera ni amb la mateixa intensitat. Tenir clar en quin "terreny de joc" dissenyaré la meua vida és molt important però és imprescindible treballar perquè no totes les condicions ens afectin amb la mateixa intensitat i poder prioritzar on són les palanques de canvi; aquelles circumstàncies amb què, amb menys energia, puc aconseguir més resultats transformadors.



**Intuïció: "Habilitat per conèixer, comprendre o percebre alguna cosa de manera clara i immediata, sense la intervenció de la raó"**

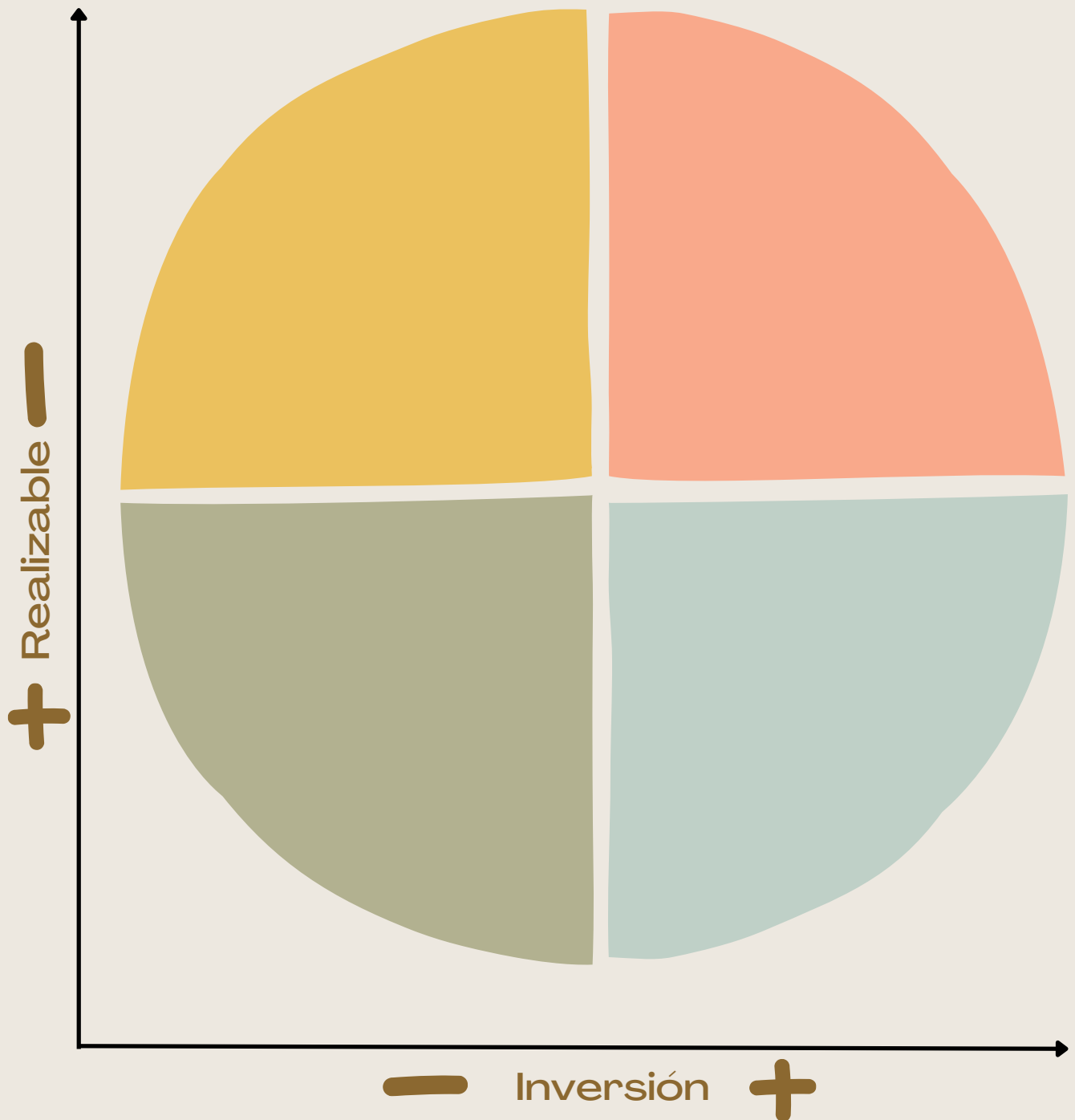


## Priorització intuïtiva

Ja heu recaptat tota la informació del vostre context! Encara que podries haver seguit, oi? T'hauràs adonat que és molta i que és molt complicat poder treballar-hi. Així que, abans de seguir amb la feina, escollirem amb quines dades del teu context vols començar a treballar en aquesta primera capa. Per això et proposo que rellegeixis les dades recollides i, sense parar-te gaire estona a pensar, puntuis cadascuna de les informacions de l'1 al 10 tenint en compte dos factors: si és algun aspecte de la teua vida que realment t'està limitant i; si et ve de gust treballar-hi i tenir-ho en compte en el teu disseny. Mira els exemples al minut 2:24 del vídeo.

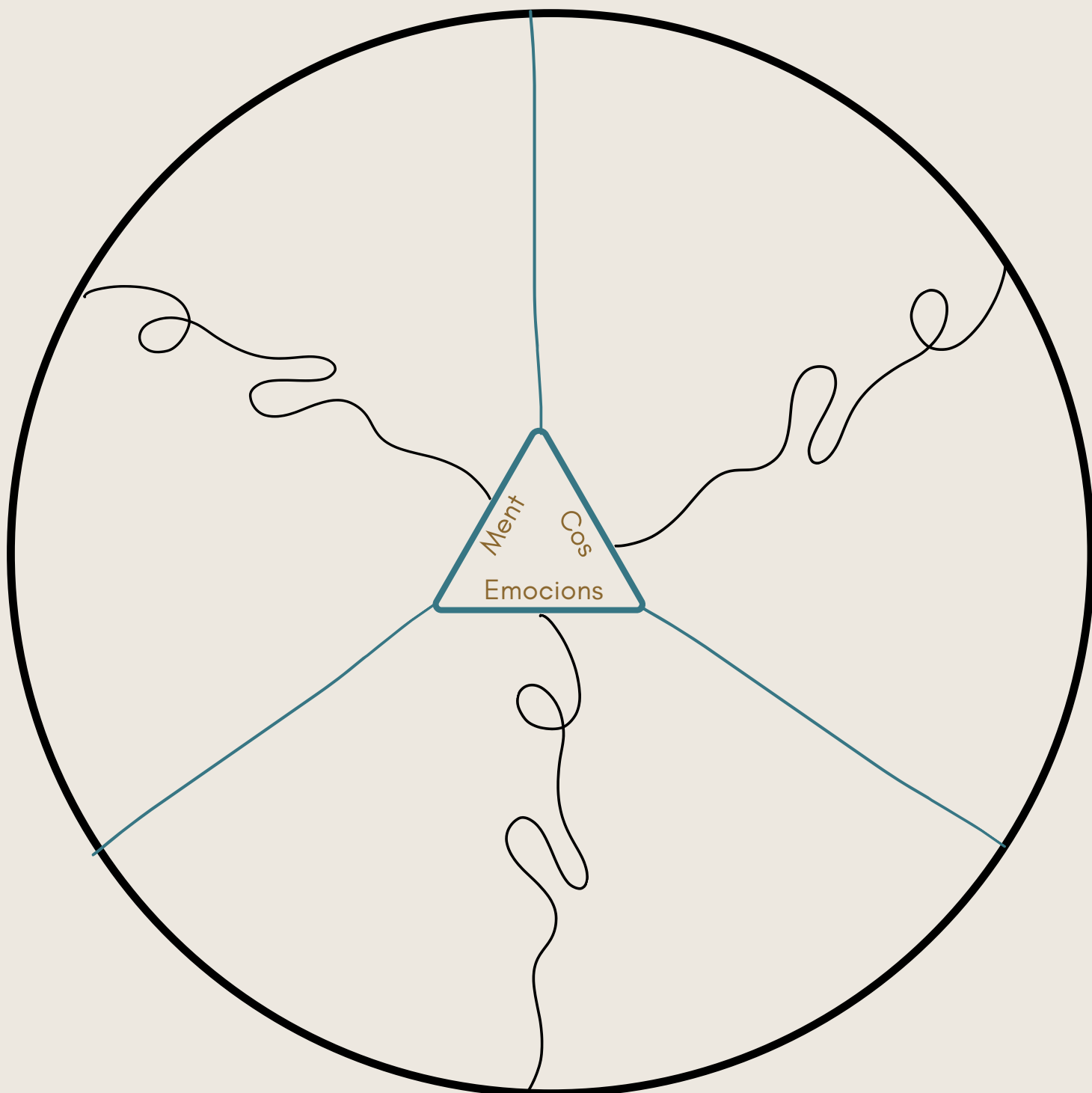
## Mapa de percepció

Eina per classificar les dades més rellevants de l'observació del teu context segons si perceps que està al teu abast poder decidir i implementar canvis o, en aquest moment concret de la vida, perceps que està fora de les teves possibilitats, per tant hauràs de prendre mesures d'adaptació al respecte. La part més important d'aquest treball és poder adonar-te que les teves accions i totes les decisions que prens des que t'aixeques fins que t'adormirem tenen un efecte, no només en les nostres vides sinó en la construcció del futur. Recorda l'escala de la permanència! 5:54



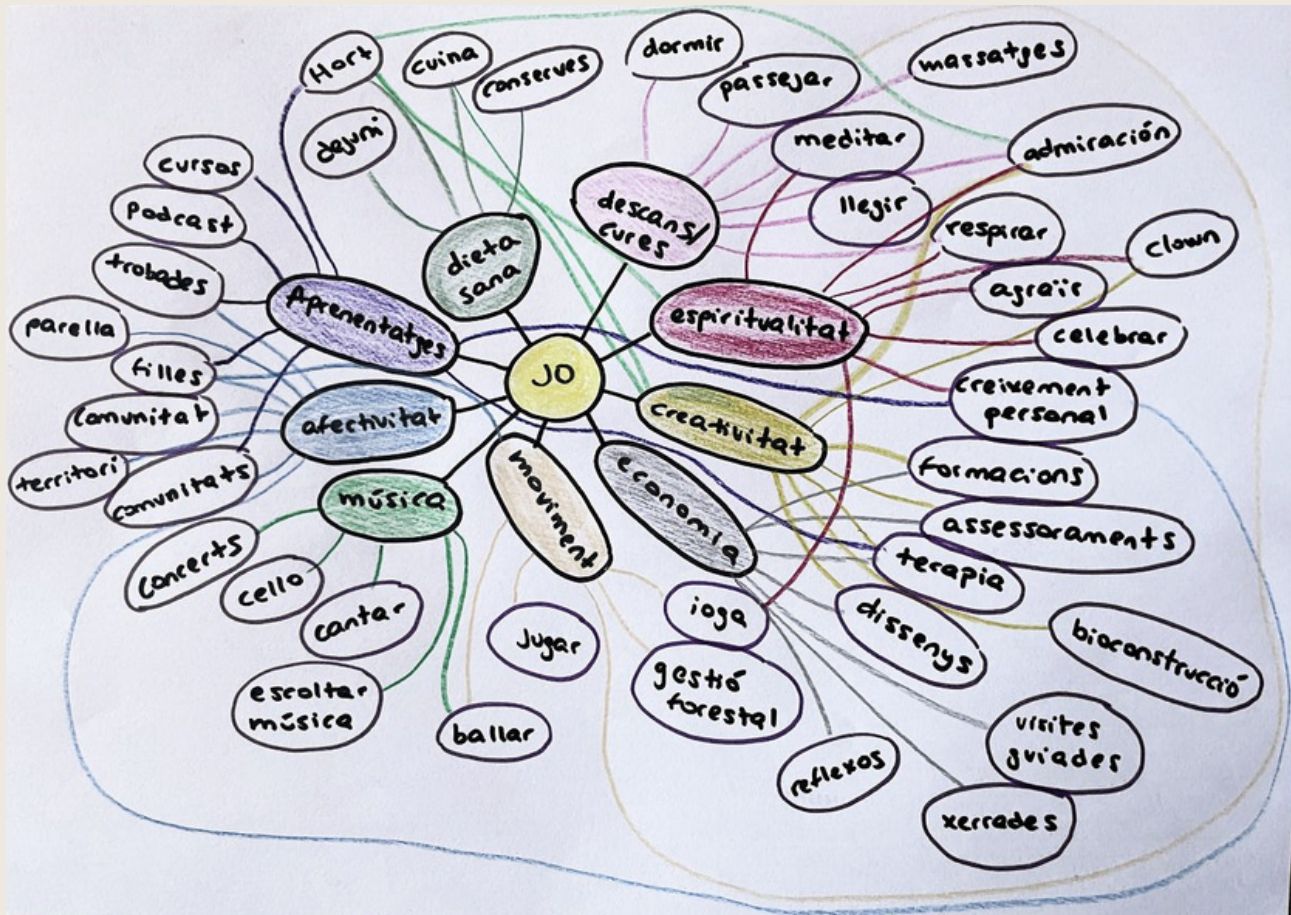
## Necessitats

Ens centrarem ara, en la llista de necessitats que vas apuntar a la fase anterior, per analitzar quines sents que tens cobertes i quines actualment no estan cobertes. Per fer-ho, omple el següent esquema en què ordenaràs les necessitats segons el triangle ment-emocions-cos (mira el minut 10:16 del vídeo). Si et ve de gust, pots fer primer la meditació guiada que està penjada a la web. T'ajudarà a connectar emocionalment amb les teves necessitats per poder-te adonar, d'una banda, sobre quines perceps com a autèntiques o imposades i, de l'altra, de quines activitats del nostre dia a dia ens ajuden a sentir-nos plenes i completes i quines ens minven l'energia.






# Diagrama de fluxes

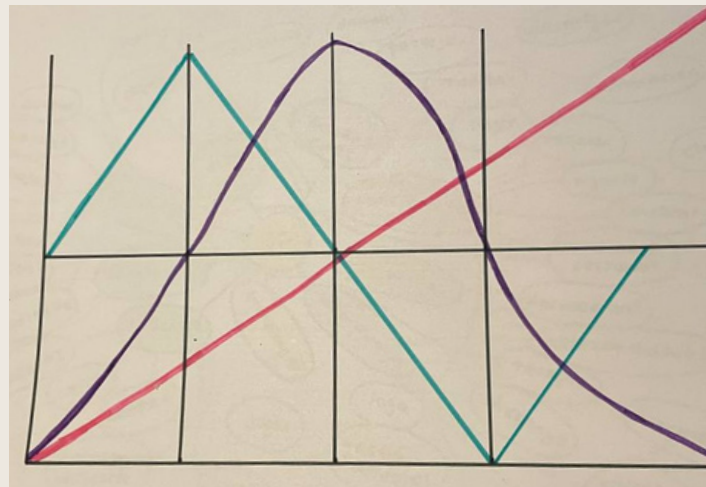
A partir de la informació que t'ha aportat la meditació guiada i el treball en base a les teves necessitats actuals, et proposo que facis un dibuix com a diagrama dels fluxos energètics presents a la teva vida actual. Veure minut 12:50. Aquí et deixo un exemple, el meu propi diagrama actual perquè puguis agafar alguna idea. S'ha anat modificant molt durant els anys acompanyant-me en el meu procés d'evolució!



Deixa fluir la teva creativitat i busca el teu propi diagrama, esquema, dibuix que et representi i que et doni informacions només mirar-te'!

Bé! Portes una gran feina feta! El primer pas per ordenar un armari és obrir les portes i adonar-se del desordre que hi ha! Atura't i celebra-ho. És molt important celebrar per poder integrar i continuar treballant (mira el minut 17:40 del vídeo on parlo de les fases de la motivació).

-  **Motivació**
-  **Carrega de treball**
-  **Resultats**



**Somniar    Planificar    Actuar    Celebrar**

## Patrons

Per acabar la fase d'anàlisi, i després d'haver-te adonat de tanta informació sobre la teva manera de funcionar, et convido a descriure alguns dels patrons més importants de la teva vida. Són aquells hàbits (en pensar, fer o sentir), que, o bé t'ajuden a sentir-te cada cop més energètica, tranquil·la, segura, en pau etc. o, al contrari, sents que en dur-los a terme perds la teva energia, reacciones amb menys paciència i fins i tot emmalalteixes.

Fes un llistat amb, com a mínim, 5 espirals d'abundància i 5 espirals d'escassetat amb els quals podrem treballar a la fase següent!

**Abundancia    Escassetat**

Com sempre, agraeix-te el compromís i la voluntat d'estar-te permetent fer aquest procés tan transformador!