

F A S E 1

CONTEXT

Mas Les Vinyes

Observació

- Recollida de dades

Global

Extern

Mediambientals

Socials

Econòmiques

Local

Intern

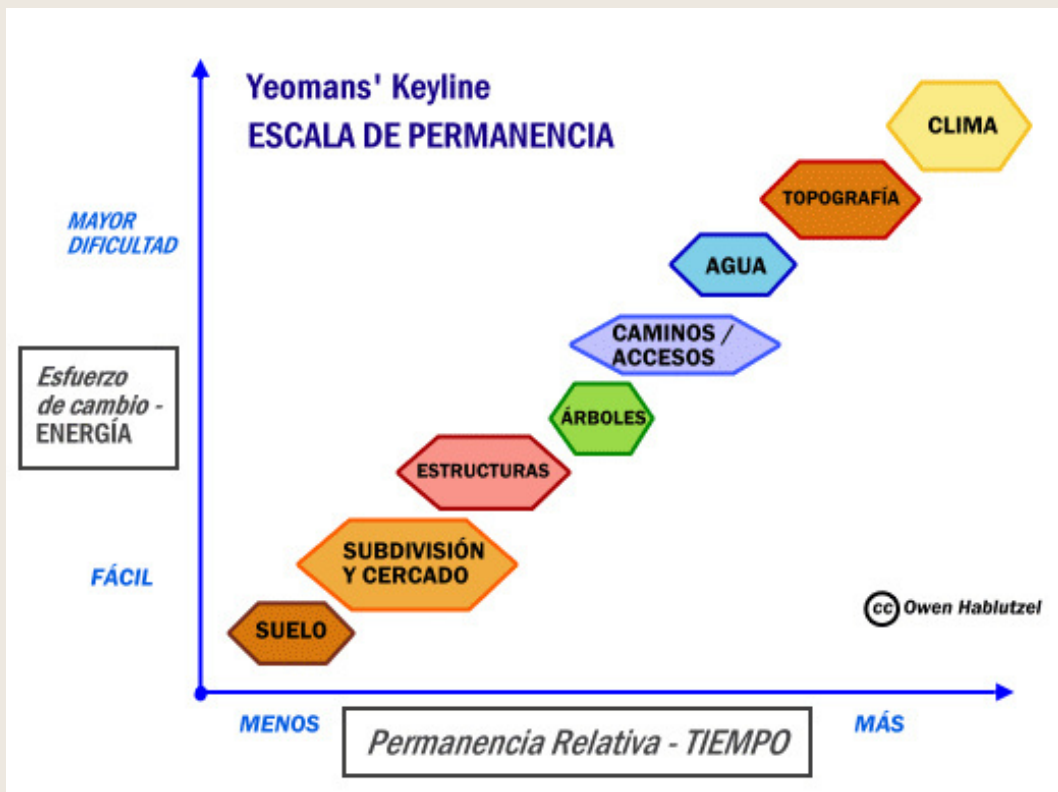
Context global (El conscient)

Sense buscar informació extra, et convido a escriure el relat del context global que t'envolta. Descriu el moment històric que estem vivint com a humanitat amb la informació que tens fins ara; sense valorar si les informacions són més o menys contrastades, properes, presents, ni com t'està afectant fins ara, responent les preguntes següents amb respostes intuïtives. Escollar el video del minut 1:27 al 3:30

QUINA ÉS LA SITUACIÓ AMBIENTAL ACTUAL?

QUINA ÉS LA SITUACIÓ ECONÒMICA ACTUAL?

QUINA ÉS LA SITUACIÓ SOCIAL ACTUAL?



Escala de permanència

+difícil
+permanent

Social/polític

Global

Bio-regió

Local

Llar

Personal

Econòmic

Ambiental

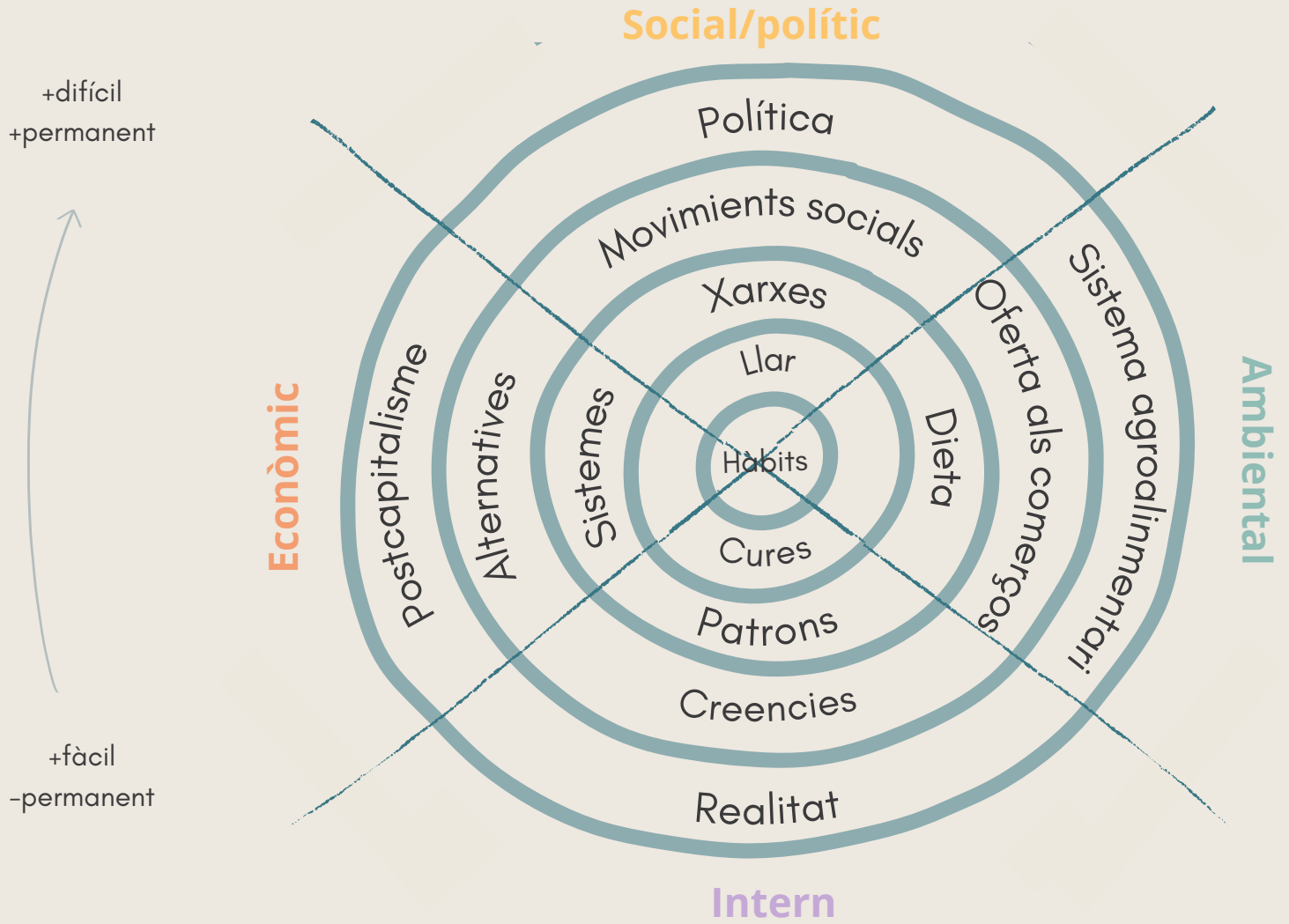
+fàcil
-permanent

Intern

Mas Les Vinyes

Escala de permanència

Entenent que qualsevol canvi a nivell global ens afecta en el nostre espai més personal però, de la mateixa manera, tots els canvis que fem a nivell personal tenen un efecte a nivell global, val la pena fer la recollida d'informació adonant-nos de quina és l'energia que necessito per provocar canvis en cada un dels cercles. Molts canvis fàcils en el cercle més intern poden provocar canvis als cercles més externs i globals que siguin, cada vegada més permanents.



Pots decidir estructurar la recollida d'informació tenint en compte l'escala de la permanència.

Context local (El conscient)

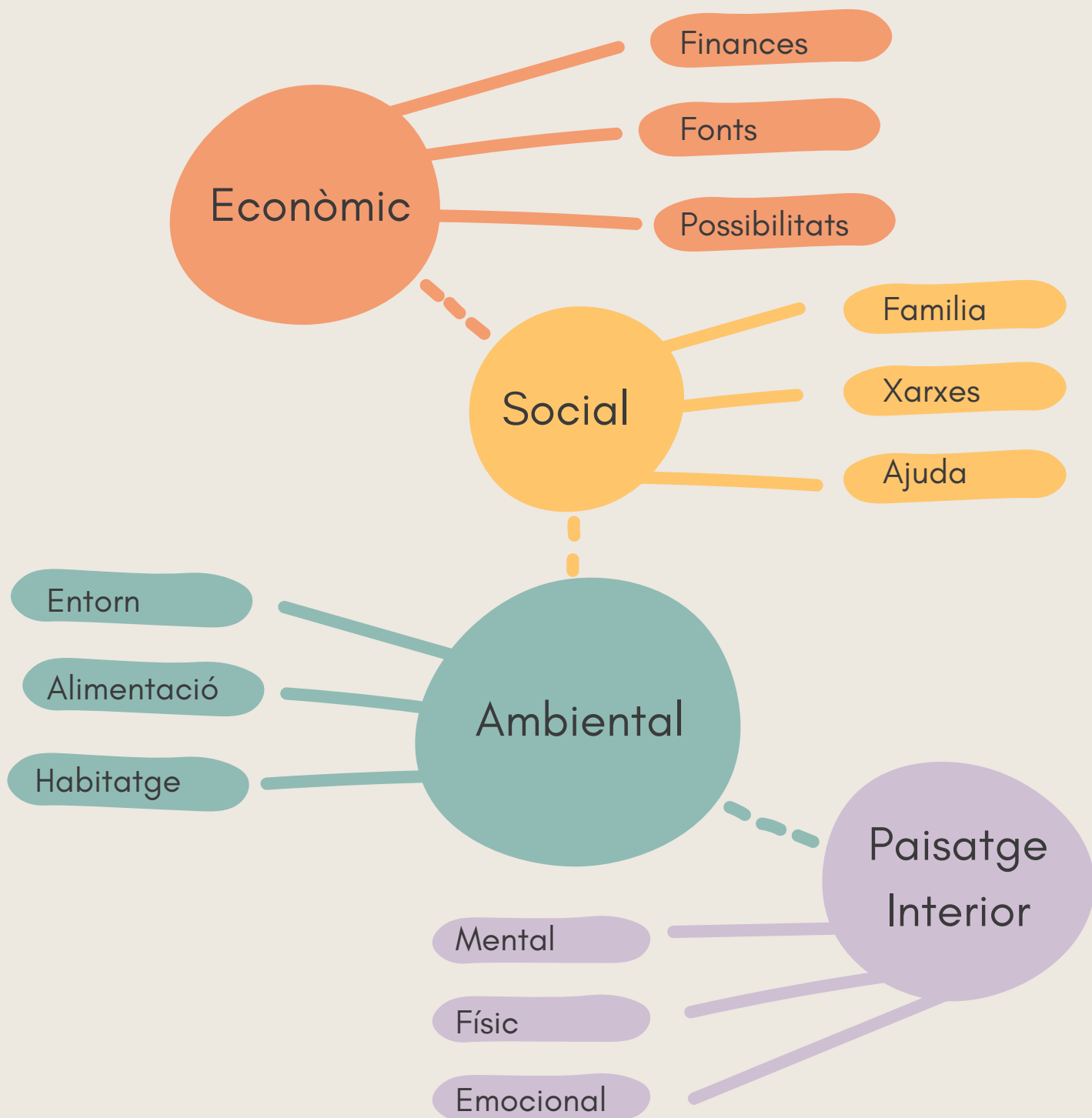
Connecta ara amb la teva realitat més propera (mira el vídeo entre els minuts 9:55 i 12:20). Continua amb aquest relat des de la teva ment analítica per descriure quines són les informacions que tens del teu entorn més proper. Aquesta vegada et convidaré a omplir diversos quadres per ajudar-te a posar atenció en diferents aspectes.

Describeix el teu entorn

Paisatge	Clima
Aigua	Sensibilitat ambiental
Situació econòmica	Activitats econòmiques
Relacions socials	Moviments socials
Xarxes de recolzament	Reptes i oportunitats

Context personal

Anirem una mica més profund. En aquest apartat teniu l'oportunitat de començar a posar consciència sobre la vostra situació actual. Dedica-li un temps a recollir la informació dels quatre aspectes proposats seguint la guia del vídeo. Pot ser una feina molt transformadora així que t'animo a fer-ho a consciència, a plasmar la informació a la teva llibreta de manera que t'emocioni i fer una pausa després de cada apartat. Veure el minut. 12:20 del vídeo.

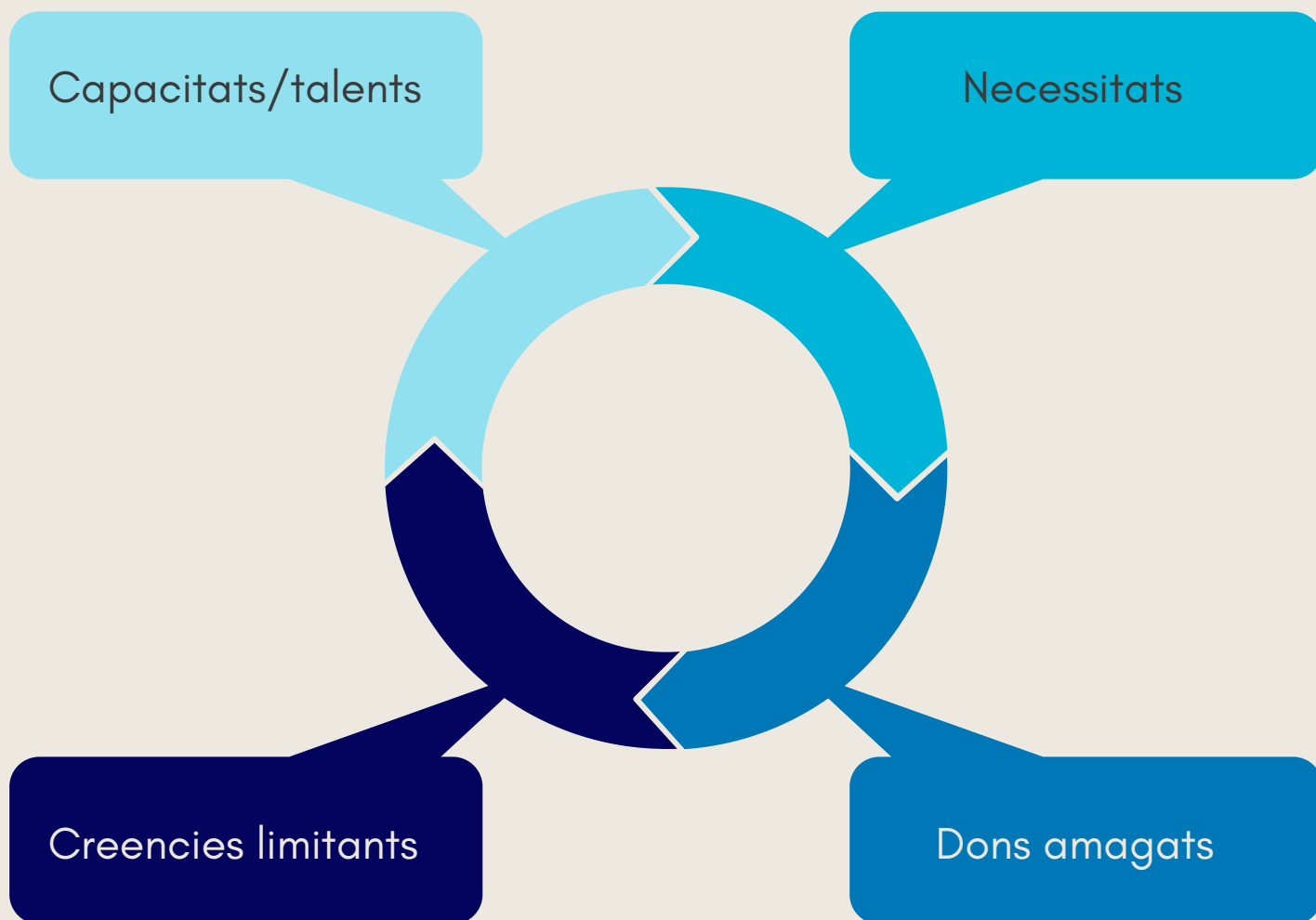


T'has permès aquesta pausa merescuda i la proposta de celebració i agraïment per tot allò que tens? Si no és així, apa, fes-ho! Que celebrar i agrair són dos passos indispensables a l'evolució humana.

Ara ja tens la informació més objectiva sobre la teva situació personal actual però ens queda observar quins són tots aquells recursos que tenim guardats al nostre inconscient, en aquest rebost en què buscarem per respondre als reptes que ens porta la vida.

Context intern (el subconscient)

En aquest apartat ens adonarem de quins són els recursos interns amb què comptem en aquest moment. Escolta cadascun dels apartats del vídeo (minut 21) i ves treballant, sense cap pressió i abandonant qualsevol expectativa, tots aquests recursos de què comptes. Recorda que estem en una de les capes de la ceba. Tot allò que surti està bé i ens porta la informació exacta que necessitem tenir en aquests moments! Gaudeix de la feina!



Agraeix-te el treball fet! Ens veiem a la següent fase!