

VIAJANDO AL FUTURO!!!

Preparate para un viaje

Cierra los ojos..., coge la posición que ya conoces, las plantas de los pies en el suelo y la espalda erguida.

Respira profundo elevando los hombros como si quisieras tocar las orejas con ellos... aguanta un poco... y suelta!!

Vuelve a llenarte de aire elevando tus hombros.... y suelta!!!

Una última vez.... Eleva... Suelta!!!

Ahora llénate de aire lentamente, sintiendo como entra en tu interior, como te llena... como se expande tu barriga... como crece... aguanta un poco... y lentamente, suelta el aire... mas lento... hazte consciente de todas las sensaciones que crea el aire...

Vuelve a llenarte de aire y a expulsarlo muy lento... más lento....

Lleva tu atención a los muslos y siente como reposan en la silla, percibe la diferencia que hay entre la parte de abajo de los muslos y la de arriba... Siente tus gluteos...

Ahora vamos a realizar un viaje... un viaje al futuro...

Imagina que te elevas poco a poco y atraviesas el techo de la clase...

Y sientes que flotas... tranquilo, tranquila... y sigues elevandote.... atravesando el techo del edificio y atraviesas las nubes... y sigues subiendo en una burbuja de tranquilidad

Y sigues ascendiendo atravesando la atmosfera y el espacio... te quedas flotando... tranquilamente... suave, muy suave... sientes tu respiración tranquila...

Y ahora sientes que te despiertas, estas en tu cama y sientes que es un buen día, estas contento, contenta. Has descansado bien y estas muy a gusto. Ese día vas al cole, al instituto, es el día de las notas, cuando vas a recogerla tu profesor o profesora te sonríe, notas que está contenta y al dártelas te da un abrazo y te dice que te has esforzado mucho y se nota.

Abres las notas y todo está aprobado con las notas que deseabas. Te sientes muy bien contigo mismo/a, sabes que ha sido un curso en el que te has esforzado y ha merecido la pena.

Fíjate en todos los detalles, que ropa llevas o podrías llevar, que personas hay, que dicen, que luz hay, que hay en las paredes, que sonidos se escuchan... todos los detalles.

Te sientes muy bien contigo mismo, muy bien.

Y sabes que mucha gente se va a poner muy contenta.

Ahora repasas todo lo que ha ocurrido en el curso y te das cuenta de que ha sido un curso fantástico, en el que has hecho muy buenos amigos y te lo has pasado muy bien.

Recuerdas todas esas ocasiones en las que has ayudado a algún compañero... y esas ocasiones en las que te han ayudado a tí... imagina una

situación en concreto en la que te han podido ayudar....como te sientes? como se siente recibir ayuda y sentir que eres importante para los demás? También ves esas ocasiones en las que te has sentido un poco regular o has tenido problemas pero los superaste creyendo en tí, trabajando, confiando en las personas adecuadas...

Esa otra cosa que es tan importante para tí, que tanto deseas también se ha hecho realidad, también lo has conseguido..observa como te sientes.

Algo que ha cambiado al final de este curso es la relación con tus padres, es mucho más calmada y más cariñosa, eso te encanta.

¿Que has hecho para conseguirlo? ¿Que has hecho para sacar esas notas? ¿Que has hecho para llevarte bien y cuidar de tus compañeros? ¿Que has hecho para que mejore el ambiente de la clase? ¿Que has hecho para mejorar la relación con tus padres? ¿Con quien te has juntado? ¿A quienes has dejado de ver? ¿Que hábitos has adquirido? ¿Que hábitos has dejado? ¿Que ideas has cambiado sobre tí mismo? ¿Como te ves ahora habiendo conseguido todo eso, como eres?

Vuelve a respirar profundo.... y poco a poco abres los ojos y vuelves a clase.

Ahora vas a escribirte una carta, una carta desde el futuro.

Los alumnos ahora se escriben una carta desde el futuro, desde la posición de ese alumno empoderado que ha realizado cambios en su vida y ha conseguido esos logros. Se la escribe al alumno actual que está aquí en clase.

En la carta ha de felicitarse por todo lo que ha conseguido, ponerlo lo más detallado posible, también le cuenta que es lo que ha hecho para conseguirlo y le da algunos consejos.

La carta comienza: Carlos, te felicito por....

En la carta se escriben consejos, se felicitan y rellenan:

- De quien me tengo que alejar.
- Que sitios tengo que dejar de visitar, actividades que realizar, hábitos...
- Que ideas tengo que abandonar sobre el curso, sobre mí
- Que tiene que dejar de ser importante para mí.

- A quien tengo que acercarme
- A que sitios tengo que acercarme, actividades, hábitos
- Que ideas tengo que adquirir sobre mí, sobre el curso.
- Que tiene que ser lo importante para mí.
- Como tengo que verme a mí mismo

Compartir, que has aprendido? que vas a hacer? con que te comprometes? que puedes hacer hoy que te acerque a eso? y ahora mismo? dale un abrazo a tu compañero.