

MANDALA PERSONAL



“Lo único que está entre tu meta y tú, es la historia que te sigues contando a ti mismo de por qué no puedes lograrla” Película El lobo de Wall Street

Esta es una tarea en la que podemos poner en práctica lo visto hasta ahora en el curso en cuanto a objetivos, creencias, valores, identidad.... especialmente lo visto con el Iceberg de Robert Dilts.

Con esta tarea el alumno tomará conciencia de lo que quiere alcanzar y además de que recursos debe poner en marcha, que hábitos debe adquirir y cuales debe abandonar. Además te proporciona una forma de conocer a tus alumnos, algunas de sus creencias limitantes, algunos de sus bloqueos, de sus aspiraciones desconocidas para ti etcetra.

¿Que quiero conseguir?	¿Que necesito incorporar?
Mi visión!!	
Frase motivadora	
¿De que me tengo que desprender?	¿Donde encontraré la energía para hacerlo?

Existen varias versiones y podemos elegir la más adecuada, básicamente es dividir un folio o cartulina en cuatro cuadrantes y en cada cuadrante escribir, dibujar o hacer un collage.

El hacerlo con un collage hace que sea mas visual y sobre todo que se salten barreras del inconsciente, el usar las manos se ha demostrado que despierta ciertas inteligencias tal y como aplican en el programa Serious Play de Lego.

Cuadrantes:

OBJETIVO: En el superior izquierdo dibujarán, escribirán o harán un collage con lo que les gustaría con seguir en sus estudios o destrezas que quieren desarrollar antes de que acabe el curso, trimestre, materia...

Tienes que imaginar como quieres que sea tu vida pasado un tiempo.

COMIENZA EL CAMINO: En el de arriba a la derecha dibujarán aquello que necesitan incorporar para hacerlo realidad (actitudes, habilidades...) Qué nuevos aprendizajes tienes que incorporar a tu vida.

¿QUE TIENES QUE SOLTAR? ¿QUE OBSTÁCULOS TIENES QUE SUPERAR?

En el inferior izquierdo aquello de lo que necesitan desprenderse, escriben las dudas, miedos, sensaciones, imágenes negativas que han aflorado... Todos los obstáculos que te has encontrado mientras tratabas de imaginar cómo debía de ser el camino.



¿DE DONDE SACARÁS LA ENERGÍA?

En este punto escribe todas las cosas que han aparecido en tu visualización que te daban energía para construir el camino o aquellas cosas, personas en las que te puedes apoyar... Frases que te han venido a la mente, imágenes, personas importantes, recursos de la naturaleza, actividades, sensaciones positivas...

Deben elegir una frase motivadora que les recuerde lo aprendido y a partir de aquí diseñar un plan de acción.

Pueden comentar en parejas los resultados y ponerlo en un sitio visible para revisar sus progresos.

Es tomar conciencia de donde queremos llegar y preparar el viaje.

Como guiar la actividad.

Puedes comenzar con una pequeña relajación y llevarlos a vivir su objetivo, que se visualicen con el curso o trimestre terminado y viviendo los resultados que se han planteado. Es muy importante trabajar esta herramienta desde el corazón y no desde la mente.

A continuación puedes orientarles realizando las siguientes preguntas en cada una de las fases, no es necesario que utilices el léxico que hemos aprendido como por ejemplo 'creencias', 'valores'... debes adaptarlo para que lo comprendan y hacerles a cada uno las que tu veas más convenientes.

Debes ir haciendo algunas preguntas personalizadas según el alumno, las que le sean más motivadoras.

CUADRANTE 1: MARCAR EL DESTINO, OBJETIVO

Para guiar a tus alumnos puedes hacerle las siguientes preguntas en cada una de las fases.

¿Que quieres en tu vida dentro de unos meses, un año...?

¿Como me veo a mi mism@? ¿Que aspecto tengo?

¿Donde estoy? ¿Que estoy haciendo? ¿Con quién estoy? ¿Que veo? ¿Que oigo? ¿Que siento?

Las preguntas que te pueden ayudar a visualizar esa situación futura son:

Entorno:

Antonio Castellón - Curso Coaching Cep.

o ¿Dónde estás? ¿Con quién estas? ¿Cómo es el aspecto de lo que te rodea? ¿Qué te gustaría escuchar, sentir...?

Comportamientos

o ¿Cómo te estás comportando? ¿Cómo te comunicas? ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes?

Habilidades

o ¿Qué capacidad has mejorado? Tal vez tu comunicación, tu organización del tiempo, tu liderazgo, tus relaciones...

Creencias y valores

o ¿Qué piensas acerca de ti? ¿Qué piensas acerca de la vida? ¿Qué piensas acerca de lo demás, tu familia, amigos, los que te rodean...?

o ¿Qué cosas son importantes para ti? ¿Qué es lo que valoras en tu vida?(por ejemplo, la familia, la libertad, la humildad, la integridad, la creatividad, la tranquilidad, el amor, la coherencia, el aprendizaje...)

Identidad

o ¿Quién eres ahí? ¿Cómo eres?

¿A qué o quién contribuyes ahí?

Con todas las respuestas escribe un pequeño texto o dibuja todas las respuestas e inspiraciones en el primer cuadrante del mándala personal.

CUADRANTE 2: COMENZAR EL PROCESO

VAMOS A CONSTRUIR EL CAMINO

Ahora como si de una película se tratará empieza a imaginarte viviendo la vida que quieres y los pasos que has tenido que dar para llegar hasta ahí.

¿Qué he tenido que aprender? ¿Que he tenido que desaprender? ¿Qué recursos he utilizado?

Es como hacer el guión de una película, deja que aparezcan imágenes, frases, sonidos, sensaciones, lugares, instantes, momentos, personas importantes, mentores...

Da igual aunque aparezca todo desordenado. Simplemente déjate sentir.

Pueden aparecerte cosas positivas y también negativas. Ideas, pensamientos, creencias... dudas, miedos... todo está bien. Todo te aporta información valiosa para tu cambio.

¿QUÉ COSAS TIENES QUE APRENDER O MEJORAR Y QUÉ COSAS CAMBIAR?

¿Qué he tenido que aprender? ¿Que he tenido que desaprender? ¿Que recursos he utilizado?

Una vez ya has trabajado la visualización de la película con los pasos que tienes que dar es muy interesante recoger en el segundo cuadrante las siguientes conclusiones:

Qué cosas necesitas aprender para llegar a la vida que quieres dentro de 3 o 5 años

Qué cosas necesitas cambiar para llegar a estar en esa vida

Cuando hablamos de aprendizaje no hablamos sólo adquirir conocimientos, por ejemplo saber cómo organizar tu agenda, sino también de habilidades personales. Por ejemplo, aprender a comunicar de forma asertiva, gestionar el tiempo de forma más eficiente, cambiar mis creencias acerca de las asignaturas...



Las cosas que tienes que cambiar seguramente están relacionadas con hábitos... tal vez necesites hacer ejercicio físico, o dedicarte tiempo a ti mismo o un nivel más profundo con tus creencias y pensamientos acerca de ti mismo y la vida.

CUADRANTE 3: ¿QUÉ OBSTÁCULOS TIENES QUE SUPERAR?

¿Que me limita? ¿Que lastres tienes que soltar? ¿Que me agota? ¿Que me desgasta?
En esta parte del mandala es importante recoger todos los obstáculos que te hayan salido. El objetivo es tomar conciencia para poner en marcha acciones que cambien y transformen los obstáculos.

Algunas preguntas que te pueden ayudar a detectar los obstáculos son:

- ¿Qué te quita energía?
- ¿Qué lastres tienes que soltar?
- ¿Qué ideas, creencias o pensamientos tuyos te impiden llegar a dónde quieres?

Anota o dibuja las conclusiones en esta parte del mandala para ir completándolo.

CUADRANTE 4: ¿QUÉ TE IMPULSA A CONSTRUIR TU CAMINO?

Para completar el mandala personal hay que poner en valor todo lo que te impulsa y te da energía para ponerte en marcha y construir el camino.

- ¿Qué te estimula para seguir aprendiendo? ¿Qué cosas te dan energía y seguridad en ti mismo?
- ¿Qué personas son clave y apoyo en tu día a día?

- ¿Qué creencias te potencian y te impulsan hacia la vida que quieres? ¿Qué partes de ti te ayudan? ¿Qué valores te motivan a construir tu camino?

FRASE MOTIVADORA

A continuación el alumno debe decidir una frase motivadora, un credo, que resuma todo el proceso o que le impulse a conseguirlo.

Es probable que se queden bloqueados y no se les ocurra una, puedes inspirarlos con las frases que hay en la plataforma campus.creamindfulness.es

PLAN DE ACCIÓN.

- ¿Que has descubierto de esto que has estado haciendo?
- ¿Como te puede ayudar a tu objetivo lo que acabas de hacer?
- ¿Que acciones tienes que realizar para lograrlo? Haz un listado
- ¿Como vas a organizar ese camino, esas acciones?
- ¿Cuales puedes realizar en un plazo breve?
- ¿Cuales puedes realizar ya?
- ¿Cuales te comprometes a hacer?

Tablero de Visión (VISION BOARD)

Una variante muy interesante de esta actividad es el tablero de visión, en la plataforma tienes enlaces a varias webs con tutoriales.