

Coaching Ontológico:

En esta dinámica te desafiamos a experimentar la energía de Tauro.

¡A jugar!

Te invito a poner dos sillas. Las vas a identificar como silla 1 y 2 y asociarlas a las imágenes que están debajo. Ahora te vas a sentar en la silla que identificaste como Silla 1.



Lee estas palabras que están asociadas a:

Recursos a potenciar
Paciencia (Paz + ciencia= ciencia de cultivar la paz).
Fuerza de voluntad, perseverancia, constancia
Sensualidad
Confiabilidad
Atentos
Defensores de sus intereses
Disfrutar de la sencillez de la vida cotidiana

¿Cómo te sentiste en esta silla 1?

¿Qué impacto tendría en tu estar siendo tomarte el tiempo para vivir cada una de estas “palabras” de manera consciente?

Ahora te invito a imaginar que la silla dos es similar a la imagen que sigue, la cual identificas como silla 2:



¿Qué juicios vienen a tu mente, cuerpo, al ver esta silla?

¿Qué emoción te genera?

¿A qué la asocias?

¿Cómo sería sentarte en esta silla y gestionar estos desafíos?

Inflexibilidad – Materialismo – Conservadores – Cómodos – Explosivos (emocionalmente) -
Incomodidad antes los cambios - Propensos a mantenerse en su zona de confort

¿Cómo te sentís con cada una de estas palabras?

¿Para qué es importante en tú vida pasar tiempo sentado aquí?

¿Qué impacto tienen en tú vida?

¿En qué ámbitos de tu vida sentís inestabilidad?

¿Dónde te sentís/sentas la mayoría del tiempo?

¿Qué beneficio tiene cada silla en tú vida?

Usa esta herramienta cuando consideres que una situación necesita una mirada diferente y nos registra la experiencia.