

INSTRUCCIONES DINÁMICA PLUS

Empodérate tu mismo, con tus valores y los elementos.

EL JUEGO O DINÁMICA Y COMO SE JUEGA.

RECORDEMOS:

El juego o dinámica y como se juega.

Para fijar nuestros valores. Trabajaremos con un juego o baraja de cartas que contiene **56 + 1 valores de referencia** para orientarnos en el reconocimiento de nuestros valores.

El **+ 1** simboliza el valor de **la confianza**. Es un valor con el que no se juega, pues siempre es necesario en nuestro plan de vida, hacia nosotros, hacia los demás y en el mundo. Debes reservarla para el final.

La estrategia de juego es por eliminación, con lo que conseguimos involucrar nuestros sentimientos en relación a nuestros valores en el momento de escogerlos por eliminación, de los que nos son prioritarios o nos resuenan menos con nuestro Para Qué y la orientación fijada en la partida.

La intención o pregunta inicial. La partida está siempre condicionada a partir de la intención o pregunta inicial y así se fija su plan de acción posterior.

Elementos de soporte y comprensión:

Las cartas del juego están ilustradas por **imágenes singulares** que nos referencian con el valor de la carta que se define en catalán y castellano. Detrás de la carta hay una **explicación o definición**, lo más neutra posible, que nos acerca al valor de la carta, y se puede tener en cuenta en caso de dudas. Recuerda que solo son elementos de apoyo, lo importante es la definición o sentimiento asociado del participante.

LA DINÁMICA PLUS EMPIEZA CON LA PARTIDA BÁSICA INDIVIDUAL.

Aquí la referencia de juego son los **8 valores prioritarios**, más los elementos y las predeterminaciones astrológicas de éstos, que a partir de una metodología propia y de las fichas **ODA**. Empezamos por:

1.- Fijar la intención de la partida.

Preguntas o propuestas comunes sugeridas, en el campo personal:

- ¿Cómo puedo encontrar mi mejor versión desde mis valores personales?
- ¿Qué valores debo potenciar o minimizar para mejorar en lo que deseo.....?
- ¿Qué estrategia necesito para afrontar el nuevo reto inesperado?
- ¿Qué debo hacer para mejorar mi relación con la pareja o el equipo?

2.- Seguiremos las instrucciones de la partida básica individual hasta la elección de los **8 valores prioritarios**.

3.- Priorizar los valores. Una vez seleccionados los **8 valores** más importantes se priorizan por orden de preferencia, y los anotaremos con su color vinculante. Aquí empieza el proceso de autocoaching. Anótalos en el cuaderno en el gráfico, por prioridad y color (G-1 pag.2)

4.- El proceso de autocoaching:

A) Empezamos recordando y asentando la intención :

Que deberíamos hacer o tener en cuenta para afianzarnos en nuestro crecimiento personal y estabilidad emocional, en busca del objetivo propuesto.

B) Una vez seleccionados los **8 valores** más importantes, con su color vinculante, y anotados e, los pasamos después al grafico del autocoaching elemental (G3-A anexo, esta fuera cuaderno).

Registrar los valores de acuerdo a cada elemento simbólicamente en **el gráfico de Autocoaching Elemental a partir del color vinculante** con los elementos de referencia, lo que nos permitirá observar las alineaciones, así como los equilibrios o desequilibrios, si se dan.

5.- La autoevaluación elemental:

El autocoaching y la autoevaluación elemental y simbólica parte de las resonancias energéticas entre los valores previamente estudiados y categorizados, con los elementos que nos configuran a través **de un color guía**, el cual nos permite agruparlos y relacionarlos con los arquetipos astrológicos de referencia de valor y elemento. Ver anexo...

A) La estrategia propuesta es, **Observa, Date Cuenta y Actúa (ODA)**, observando y reflexionando desde el gráfico (G3A anexo). La autoevaluación desde ODA, nos permite observarnos y reflexionar nuestras tendencias o variables a partir de los valores y sus interrelaciones con los elementos, para así darnos cuenta de lo que podemos hacer o tener en cuenta, para afianzarnos en nuestro crecimiento personal y estabilidad emocional, en busca del objetivo propuesto.

B) Observar y darnos cuenta de nuestras debilidades o fortalezas en relación a los elementos que nos configuran, **la reflexión aquí es la clave**, para **decidir, comprometernos y actuar** en la corrección que nosotros, y solo nosotros, consideremos necesaria de acuerdo a nuestro momento actual, a nuestros objetivos y desde las emociones percibidas.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué elementos destacan, predominan o me marcan por menos o por más?
- ¿Cómo me afectan por déficit o por sobra los elementos en mi vida, trabajo, relaciones, etc.?
- ¿Qué elemento debo de incentivar o activar para recuperar la armonía o mi correcto enfoque y o determinación?
- ¿Qué elemento debo de suavizar o aquietar para recuperar la armonía o mi correcto enfoque y o determinación?

C) Utilizaremos **los gráficos elementales ODA** de cada elemento, donde se definen las interrelaciones entre los valores y los elementos que nos configuran, sin que sea un condicionante exclusivo, pues la percepción y el sentir personal tienen que ser siempre el determinante final de la autoevaluación.

D) Anotaremos nuestras reflexiones personales fruto de la observación y reflexión, a partir de los **gráficos elementales ODA**, en el grafico (G3-B pag. 3)

6.- La estrategia:

A) La comprensión desde la atención y reflexión. El atender, reflexionar y comprender para **ser conscientes de nuestros desequilibrios**, es el camino que determina nuestro compromiso y plan de acción para reconducir nuestro estado emocional y nuestra vida, a través de **la búsqueda del equilibrio o armonía elemental**.

B) El plan de acción. Recuerda solo el resultado de la acción determina el cambio. El plan de acción es una metodología que nos sirve para canalizar nuestras acciones de acorde a nuestro compromiso de cambio. Fijaremos nuestra estrategia de cambio **a partir de las reflexiones conscientes** fruto de la observación y reflexión, a partir de los **gráficos elementales ODA**, en el gráfico (G3-B pag.3)

Después del proceso de reflexión con los gráficos elementales escogeremos los 4+1 valores prioritarios de los 8 iniciales seleccionados y de acuerdo a las reflexiones definidas en el Grafico - 3-B. Con los 4+1 valores prioritarios iniciaremos el plan de acción y compromiso en el grafico (G-2 pag.4). Se recomienda centrarse escogiendo de los 8 prioritarios, en máximo **4 valores + la confianza**, con la que no hemos jugado pero si tenemos en cuenta. Para no difuminarnos en el intento de avance.

Valora si te conviene incorporar la **CONFIANZA**, como valor preferente. La confianza es clave en la consecución o mejora de cualquier plan de acción o mejora personal, sin la confianza no se sostiene la autoestima personal y por tanto la interrelación con los demás y el mundo que nos rodea.

C) El Proceso de alineamiento. Priorizaremos primero el valor con el que sentimos que vivimos con menos alineamiento y satisfacción de los cinco escogidos, preguntándonos cómo vamos de satisfacción con cada uno de ellos, en el momento actual. Empezaremos con el que tengamos menos satisfacción vivida y luego seguiremos con los demás por orden de alineamiento y satisfacción.

7.- El proceso. Por cada valor:

Primero fijaremos la intención de mejora del valor o elemento escogido, lo haremos desde una visualización interior.

El objetivo es definir un plan de acción que incluya objetivos y tareas específicas para cada uno de los valores escogidos y el compromiso necesario para alcanzarlos. Aquí te entregamos unas claves para conseguirlo:

Preguntas sugeridas:

- Imaginaros o preguntaros en relación a la intención o pregunta inicial:
¿Cómo sería vivir, **sin este valor o elemento**, te lo puedes imaginar y o visualizar, como te sentirías y sería?
- Puedes imaginarte y visualizar también en relación a la intención o pregunta inicial:

Como sería vivir, **al 100% de coherencia con el valor o elemento**, ¿cómo te sentirías y sería?

- ¿Qué piensas hacer, lo puedes concretar? Fija tu estrategia y compromiso.
- ¿Cómo esperas llegar a estar en coherencia con tu valor o elemento escogido?

8.- Las acciones para el cambio. Escoge al menos dos acciones y/o compromisos concretos y realizables de cada uno de los valores o elementos prioritarios, donde reflejaremos la estrategia para la consecución de los objetivos de cambio esperado. Anotar concreto en gráfico (G4-A pag.5)

A) Como deben de ser las acciones, para elaborar un plan de acción efectivo: Una acción específica debe incluir:

- ¿Qué vas a hacer en concreto?
- ¿Cuándo lo vas hacer, inicio y final?
- ¿Cómo lo vas a hacer?
- ¿Con quién lo vas a hacer?

B) Definir y anotar las acciones propuestas de acorde a lo comentado en el punto anterior y reflejarlas en el Grafico-4-A, pagina 5.

Cuidado con las acciones propuestas. Ejemplo: como: “voy a ser mejor con mi trabajo”. O “espero superarme para alcanzar mis objetivos”. Estas no son acciones específicas, solo son deseos que se cumplirán o no en función de la casualidad.

La acción específica y concreta sería (A partir del valor de la comunicación en relación al ámbito trabajo): “El jueves en la reunión de dirección, voy a comentar que necesito, como director, comunicarme mejor con cada uno de los responsables de departamento y que para eso he pensado que tendré un almuerzo de trabajo una vez a la semana con cada uno de los cinco”

C) De estas dos opciones escoger una primero y completar la estrategia de acorde a las preguntas que se reflejan en gráfico (G4-B pag.6).

- ¿Y si salen complicaciones, quien puede ayudaros o depende solo de mí?
- ¿Cuándo empiezas a actuar y cuando esperas finalizar?
- ¿Y cómo sabrás que vas bien, debes fijarte evaluaciones periódicas?

10.- Tu cuaderno de compromisos para el cambio. Fija tus compromisos y escríbelos en **TU** cuaderno de compromisos para el cambio.

En él define y concreta tus nuevos rituales de acciones que te aportaran el cambio esperado, desde el compromiso y la disciplina en el cumplimiento.

Las propuestas y compromisos en cada valor o elemento, deberán recogerse en **TU cuaderno**, en un resumen final, como la suma de los gráficos (G4-A pag.5 y G4-B pag.6) para así configurar el plan de acción, con al menos dos acciones y/o compromisos concretos y realizables de cada uno de los 5 valores o elementos prioritarios, donde reflejaremos la estrategia o ritual de acciones que nos llevaran a la consecución de los objetivos de cambio esperados.

Solo la acción determina el cambio, los valores nos orientan, mueven y motivan, y los elementos nos vinculan y condicionan, pero es el compromiso en la acción, quien asienta el valor, con la disciplina y la perseverancia, como garantía de cambio y sostenibilidad.

Recuerda si solo la acción determina el cambio y el compromiso activa la acción.

Debes concretar, certificar y asentar tu compromiso, pues será la gasolina que te hará crecer.

"Si no se comparten e implantan unos valores y unas obligaciones morales, ni la ley, ni un gobierno democrático, ni una economía de mercado funcionarán correctamente".

Vaclav Havel.