

INSTRUCCIONS DINÀMICA PLUS.

Empoderat tu mateix amb els teus valors i els elements.

EL JOC O DINÀMICA I COM ES JUGA.

Per fixar els nostres valors. Treballarem amb un joc o baralla de cartes que conté **56 + 1 valors de referència** per orientar-nos en el reconeixement dels nostres valors.

El + 1 simbolitza el valor de **la confiança**. És un valor amb el qual no es juga, ja que sempre és necessari en el nostre pla de vida, cap a nosaltres, cap als altres i al món. Has de reservar-la per al final.

L'estratègia de joc és per eliminació, amb el que aconseguim involucrar els nostres sentiments en relació als valors al moment d'escollir-los per eliminació, dels quals ens són prioritaris o ens ressonen menys amb el nostre Per Què i l'orientació fixada en la partida.

La intenció o pregunta inicial. La partida està sempre condicionada a partir de la intenció o pregunta inicial i així es fixa el seu pla d'acció posterior. Elements de suport i comprensió:

Les cartes del joc estan il·lustrades per **imatges singulars** que ens referencien amb el valor de la carta que es defineix en català i castellà. Darrere de la carta hi ha una **explicació o definició**, el més neutre possible, que ens acosta al valor de la carta i es pot tenir en compte, en cas de dubtes. Recorda que solament són elements de suport, l'important és la definició o sentiment associat del participant.

LA DINÀMICA PLUS COMENÇA AMB LA PARTIDA BÀSICA INDIVIDUAL.

Aquí la referència de joc són els **8 valors prioritaris**, més els elements i les predeterminacions astrològiques d'aquests, que a partir d'una metodologia pròpia i de les fitxes **ODA** comencem per:

1.- Fixar la intenció de la partida. (Anota-la en el quadern pag.2)

Preguntes o propostes comunes suggerides, en el camp personal:

- Com puc trobar la meva millor versió des dels meus valors personals?
- Quins valors haig de potenciar o minimitzar per millorar en el que desitjo.....?
- Quina estratègia necessito per afrontar el nou repte inesperat?
- Què haig de fer per millorar la meva relació amb la parella o l'equip?

2.- Seguirem les instruccions de la partida bàsica individual fins a l'elecció dels **8 valors prioritaris**.

3.- Prioritzar els valors. Una vegada seleccionats els **8 valors** més importants es prioritzen per ordre de preferència, i els anotarem amb el seu color vinculant. Aquí

comença el procés de autocoaching. Anota'ls en el quadern en el gràfic, per prioritat i color (G-1 pàg.2)

4.- El procés d'auto coaching:

A) Comencem recordant i assentant la intenció:

Que hauríem de fer o tenir en compte per afermar-nos en el nostre creixement personal i estabilitat emocional, a la recerca de l'objectiu proposat.

B) Una vegada seleccionats els **8 valors** més importants, amb el seu color vinculant, i anotats en el gràfic (G-1 pag.2), els passem després al gràfic de l'autocoaching elemental (G3-A annex, aquest es fora del quadern).

Registrar els valors d'acord a cada element simbòlicament **en el gràfic d'autocoaching elemental a partir del color vinculant** amb els elements de referència, la qual cosa ens permetrà observar les alineacions, així com els equilibris o desequilibris, si es donen.

5.- L'autoavaluació elemental:

L'autocoaching i l'autoavaluació elemental i simbòlica, parteix de les ressonàncies energètiques entre els valors prèviament estudiats i categoritzats amb els elements que ens configuren a través d'un color guia, el qual ens permet agrupar-los i relacionar-los amb els arquetips astrològics de referència de valor i element. "Veure annex..."

A) L'estratègia proposada és, **Observa, Donat conte i Actua (ODA)**, observant i reflexionant des del gràfic (G3A annex). L'autoavaluació des d'ODA, ens permet observar-nos i reflexionar les nostres tendències o variables a partir dels valors i les seves interrelacions amb els elements, per així adonar-nos del que podem fer o tenir en compte, per afermar-nos en el nostre creixement personal i estabilitat emocional, a la recerca de l'objectiu proposat.

B) **Observar i adonar-nos** de les nostres febleses o fortaleces en relació als elements que ens configuren, **la reflexió aquí és la clau per decidir, comprometre'ns i actuar** en la correcció que nosaltres, i solament nosaltres, considerem necessària d'acord al nostre moment actual, als nostres objectius i des de les emocions percebudes.

Preguntes per a la reflexió:

-Quins elements destaquen, predominen o em marquen per menys o per més?

-Com m'afecten per dèficit o per sobre els elements en la meva vida, treball, relacions, etc.?

-Quin element dec incentivar o activar per recuperar l'harmonia o el meu correcte enfocament i o determinació?

-Quin element dec suavitzar o aquietar per recuperar l'harmonia o el meu correcte enfocament i o determinació?

C) Utilitzarem **els gràfics elementals ODA** de cada element, on es defineixen les interrelacions entre els valors i els elements que ens configuren, sense que sigui un

condicionant exclusiu, doncs la percepció i el fet de sentir personal han de ser sempre el determinant final de l'autoavaluació.

D) Anotarem les nostres reflexions personals fruit de l'observació i reflexió, a partir dels gràfics elementals ODA, en el gràfic (G3-B pag. 3)

6.- L'estratègia:

A) La comprensió des de l'atenció i reflexió. Atendre, reflexionar i comprendre per ser **conscients dels nostres desequilibris**, és el camí que determina el nostre compromís i pla d'acció per reconduir el nostre estat emocional i la nostra vida, a través de **la cerca de l'equilibri o harmonia elemental**.

B) El pla d'acció. Recorda que sols el resultat de l'acció, determina el canvi. El pla d'acció és una metodologia que ens serveix per canalitzar les nostres accions de concorde al nostre compromís de canvi. Fixarem la nostra estratègia de canvi **a partir de les reflexions conscients** fruit de l'observació i reflexió, a partir dels gràfics elementals ODA, en el gràfic (G3-B pàg.3)

Després del procés de reflexió amb els gràfics elementals escollirem els **4+1 valors** prioritaris dels 8 inicials seleccionats i d'acord a les reflexions definides en el Gràfic -3-B. Amb els 4+1 valors prioritaris iniciarem el pla d'acció i compromís en el gràfic (G-2 pag.4). Es recomana centrar-se escollint dels 8 prioritaris, en màxim **4 valors + la confiança**, amb la qual no hem jugat però si tenim en compte. Per no difuminar-nos en l'intent d'avanç.

Valora si et convé incorporar la **CONFIANÇA**, com a valor preferent. La confiança és clau en la consecució o millora de qualsevol pla d'acció o millora personal, sense la confiança no se sosté l'autoestima personal i per tant la interrelació amb els altres i el món que ens envolta.

C) El Procés d'alineament. Prioritzarem primer el valor amb el qual sentim que vivim amb menys alineament i satisfacció dels cinc escollits, preguntant-nos com anem de satisfacció amb cadascun d'ells, al moment actual. Començarem amb el qual tinguem menys satisfacció viscuda i després seguirem amb els altres per ordre d'alineament i satisfacció.

7.- El procés. Per cada valor:

Primer fixarem la intenció de millora del valor o element escollit, ho farem des d'una visualització interior.

L'objectiu és definir un pla d'acció que inclogui objectius i tasques específiques per a cadascun dels valors escollits i el compromís necessari per aconseguir-los. Aquí et lliurem unes claus per aconseguir-ho:

Preguntes suggerides:

-Imaginar-vos o preguntar-vos en relació a la intenció o pregunta inicial:

-Com seria viure, sense aquest valor o element, t'ho pots imaginar i o visualitzar, com et sentiries i seriosa?

-Pots imaginar-te i visualitzar també en relació a la intenció o pregunta inicial:

-Com seria viure, al 100% de coherència amb el valor o element, com et sentiries i seriosa?

-Què penses fer, ho pots concretar? Fixa la teva estratègia i compromís.

-Com esperes arribar a estar en coherència amb el teu valor o element escollit?

8.- Les accions per al canvi. Escull almenys dues accions i/o compromisos concrets i realitzables de cadascun dels valors o elements prioritaris, on reflectirem l'estratègia per a la consecució dels objectius de canvi esperat. Anotar concret en gràfic (G4-A pàg.5)

A) Com deuen ser les accions, per elaborar un pla d'acció efectiu: Una acció específica ha d'incloure:

-Què vas a fer en concret?

-Quan ho vas fer, inici i final?

-Com ho vas a fer?

-Amb qui ho vas a fer?

B) Definir i anotar les accions proposades de concorde al comentat en el punt anterior i reflectir-les en el Gràfic-4-A, pàgina 5.

Tinguis cura amb les accions proposades. Exemple: com: "serè millor amb el meu treball". O "espero superar-me per aconseguir els meus objectius". Aquestes no són accions específiques, solament són desitjos que es compliran o no en funció de la casualitat.

L'acció específica i concreta seria (A partir del valor de la comunicació en relació a l'àmbit, treball): "El dijous en la reunió de direcció, comentaré què necessito, com a director, com comunicar-me millor amb cadascun dels responsables de departament i he pensat que tindrè un esmorzar de treball una vegada a la setmana amb cadascun dels cinc"

C) D'aquestes dues opcions escollir una primer i completar l'estratègia de concorde a les preguntes que es reflecteixen en gràfic (G4-B pàg.6).

-I si surten complicacions, qui pot ajudar-vos o depèn solament de la meva?

-Quan comences a actuar i quan esperes finalitzar?

-I com sabràs que vas bé, has de fixar-te avaluacions periòdiques?

10.- El teu quadern de compromisos per al canvi. Fixa els teus compromisos i escriu-los en **EL TEU** quadern de compromisos per al canvi.

En ell defineix i concreta els teus nous rituals d'accions que t'aportessin el canvi esperat, des del compromís i la disciplina en el compliment.

Les propostes i compromisos en cada valor o element, hauran de recollir-se en **EL TEU** quadern, en un resum final, com la suma dels gràfics (G4-A pag.5 i G4-B pag.6) para així configurar el pla d'acció, **amb almenys dues accions i/o compromisos concrets** i realitzables de cadascun dels 5 valors o elements prioritaris, on reflectirem l'estratègia o ritual d'accions que ens portessin a la consecució dels objectius de canvi esperats.

Solament l'acció determina el canvi, els valors ens orienten, mouen i motiven, i els elements ens vinculen i condicionen, però és el compromís en l'acció, qui consolida el valor, amb la disciplina i la perseverança, com a garantia de canvi i sostenibilitat.

Recorda si solament l'acció determina el canvi i el compromís activa l'acció. Has de concretar, certificar i refermar el teu compromís, doncs serà la gasolina que et farà créixer.

"Si no es comparteixen i implanten uns valors i unes obligacions morals, ni la llei, ni un govern democràtic, ni una economia de mercat funcionaran correctament".

Vaclav Havel.