

1-Ajustando la mirada. Regalos y obstáculos.

*¿Cuáles han sido los **regalos** y **obstáculos** de este 2016?

Regalos	Obstáculos
*Pueden ser momentos fugaces, personas, logros personales-profesionales, un paseo, un abrazo...	*Detrás de cada obstáculo, dedica tiempo a buscar el aprendizaje.
-	-
-	-
...

*Tras terminar los dos listados: **reflexión**:

*¿Cuáles son las **semillas** que quiero plantar en 2017?

¿Qué es **lo más importante** en este momento de mi vida? ¿Dónde quiero poner **mi tiempo**?

*¿Cómo voy a **cuidar** esas semillas?

Nuevos hábitos y tiempo reservado en mi **agenda**.

Ritual para acompañar: plantar las semillas en papelitos en una planta nueva, como símbolo de lo que quieres ver florecer en tu vida, que vas a cuidar y verás crecer

2-Elegir. Ejercicio para focalizar mi atención en 2017. Recortar y dejarlo a la vista

¿Qué elijo hacer?.....

¿En qué elijo convertirme?.....

¿Que elijo tener?.....

¿Qué deseo que pase?.....

¿Cómo voy a pensar y a sentir?.....

¿Cómo elijo compartirme: ayudar a otras personas...?.....

¿Cómo voy a disfrutar y a divertirme?.....

*Adaptación de las preguntas de Adam Sicinski. Enlace en inglés: <http://blog.iqmatrix.com/better-questions>

3-Desear. Ejercicio para reconectar o intensificar la conexión con tus deseos.

Ponle el cartel de **deseos** a un bote o cajita y déjalo en un espacio en el que suelas pasar tiempo en casa, a mano. Y junto al bote de los deseos un bolígrafo y papeles ya recortados, listos para recibir tus deseos.

¡**Regálate la oportunidad** de preguntarte cada día qué deseas y ver qué ocurre!