

CON
CUERDAS

DE

ternura

MANDALA

Técnica que posibilita a la persona obtener una visión más profunda de su ser interior y autoconocimiento

1. VISUALIZARME EN UN AÑO

¿Cómo me veo? ¿Qué **objetivo** me planteo en este año a nivel personal, estudios, relaciones con los demás, grupo...?

2. LO QUE TENGO QUE APRENDER

¿Qué tengo que aprender (competencias, actitudes...) para recorrer el **camino hacia el objetivo** que me planteo en un año?

FRASE QUE ME RECUERDA EL MANDALA (CREDO PERSONAL)

3. LO QUE ME IMPIDE CONSEGUIR EL OBJETIVO

¿Qué me limite, me ata? ¿Qué lastres tengo que soltar para alcanzar mi objetivo?
¿Qué me agota, me desgasta y me quita energía?
¿Qué posibles obstáculos veo en mi camino?

4. LO QUE ME AYUDA A CONSEGUIR EL OBJETIVO

¿Qué me llena de energía? ¿Que llena mi espíritu?
¿Qué me impulsa?
¿Qué me da fuerza para alcanzar mi objetivo?

Confrontación