



Dinámica: DESCUBRE TU LÍNEA DEL TIEMPO PERSONAL

Objetivo de la dinámica: Descubrir tu Línea del Tiempo Personal.

Reconocer cómo organizás mentalmente tus recuerdos y tus expectativas futuras.

Identificar tu propio patrón de percepción del tiempo (pasado, presente y futuro).

Obtener una herramienta visual y personal que facilite la reflexión y el cambio en tu vida.

Se reúnen:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador

A invita a B a sentarse, ponerse cómodo y lo guía de la siguiente manera:

1) Tómame unos segundos para relajarte y despejar tu mente, puedes cerrar los ojos o bajar la mirada.

Ahora comienza por pensar en una acción común, que hagas con bastante regularidad: puede ser lavarte los dientes, leer el diario, desayunar, bañarte, peinarte, etc... Debería ser algo neutro, sobre lo que no experimentes fuertes sentimientos en ningún sentido.

2) Cuando lo hayas encontrado esa acción: piensa en un momento específico de la semana pasada en que lo hayas hecho. Luego piensa en una semana atrás..., dos meses atrás..., hasta tres años atrás. Cuando

hayas terminado de pensar en cada momento por separado, piensa en todos simultáneamente y observa cómo se ordenan en tu mente. Cualquiera sea tu orden, es el correcto, porque responde al modo en que tu cerebro le resulta más práctico ordenar el tiempo.

Breve estado INTERRUPTOR.

3) Para saber dónde está tu futuro vas a hacer algo muy parecido al paso anterior, solo que serán acontecimientos que esperas ocurran en tu futuro. Vuelve a elegir algo que hagas regularmente (lavarte los dientes, leer el diario, desayunar, bañarte, peinarte, etc.) e imagina que lo estás haciendo en un momento concreto de la próxima semana, en un momento dentro de tres meses..., y dentro de tres años. Cuando hayas terminado de pensar en cada momento por separado, piensa en todos simultáneamente y observa cómo se ordenan en tu mente. Cualquiera sea tu orden, es el correcto, porque responde al modo en que tu cerebro le resulta más práctico ordenar el tiempo.

4) Ahora puedes dibujar en tu bitácora tu Línea del Tiempo Personal: Pasado – Presente - Futuro. Sea cual fuere el modo en que tu propia línea está organizada, estás en posesión de uno de los instrumentos más eficaces para el cambio personal.

5) Concluido el dibujo de B, cambian los roles.

6) Luego de que A, B y C hayan pasado por la experiencia, comparten sus descubrimientos.