



## **Facilitación 1**

### **LÍNEA DEL TIEMPO PARA EXPLORAR EL FUTURO con una Actividad Habitual**

#### **Participantes:**

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador/es

#### **Objetivo:**

Que el consultante explore su Línea del Tiempo con una actividad neutra y cotidiana, para familiarizarse con el recurso y abrir el mapa hacia su futuro.

#### **PASOS:**

1. "A" invita a "B" a elegir una actividad habitual y neutra, realizada en el pasado y que seguirá realizando en el presente y futuro (ejemplo: peinarse, desayunar, lavarse los dientes).

Criterio: debe ser una actividad que genere comodidad y tranquilidad.

2.“A” guía a “B” a revivir la actividad en el Presente, en forma asociada (viendo con sus propios ojos, escuchando y sintiendo como si lo estuviera haciendo ahora).

3.“A” propone a “B” extender su Línea de Tiempo hacia el Futuro, imaginando esa actividad en:

-Mañana

-La próxima semana

-El próximo mes

-Dentro de un año

-Dentro de 5 años

Hasta la edad máxima que pueda visualizar.

4.“A” invita a “B” a explorar qué otras actividades le gustaría estar realizando a esa edad.

Si cuesta imaginar, puede traer referentes de personas que transitan esa etapa con salud, plenitud y vitalidad.

5.Cierre y reflexión breve: “¿Qué descubriste al recorrer tu Línea de Tiempo con esta actividad cotidiana?”

6.Rotar roles.

## **Facilitación 2:**

### **LÍNEA DEL TIEMPO PARA CREAR FUTURO**

Se reúnen A, B, C

A: Facilitador

B: Consultante.

C: Observador

**Objetivo:** Que el consultante proyecte un objetivo significativo en su Línea del Tiempo, lo viva como alcanzado y reciba recursos, aprendizajes y mensajes desde ese Futuro hacia el Presente.

#### **PASOS:**

1. Desde el Presente, “A” invita a “B” a elegir un objetivo significativo que quiera lograr y mantener hasta determinada edad.
2. “A” guía a “B” a identificar en qué momento del Futuro desea alcanzar ese objetivo.
3. “A” propone a “B” viajar por su Línea del Tiempo hacia ese Futuro y vivenciar en forma asociada cómo se siente habiéndolo logrado. Invita a observar, escuchar y sentir plenamente esa experiencia.
4. “A” invita a “B” a regresar al Presente, tomando nota interna de lo vivido.

5. Luego, “A” guía a “B” a recorrer nuevamente, paso a paso, desde el Presente hasta ese Futuro, detectando qué cambios, aprendizajes y recursos aparecen en el camino hacia el logro.

6.Una vez más en el Futuro logrado, “A” propone a “B”:— “Mirá” a tu Yo del Presente. ¿Qué mensaje quiere darle este Yo Futuro que ya alcanzó el objetivo?” Dejar que surja el mensaje y expresarlo internamente o en voz alta.

7.“A” guía a “B” a volver al Presente, recibir ese mensaje y agradecerlo.

8.Cierre y reflexión: “¿Qué descubriste de vos mismo/a al conectar tu Futuro con tu Presente?” “¿De qué te diste cuenta?”

9.Rotar roles.