

PRACTICA 2

Escuela Kaizen-Dao
Cinturón Blanco:
Tu propósito y bases de vida



OBJETIVO

- Reflexionar sobre el concepto de "Filosofía de Vida" y aplicarlo.
- Integrar los conocimientos y praxis de esta lección con la anterior.
- Analizar nuestra propia historia personal y retirar aprendizajes de la misma, e incluso entender más nuestros cambios y entendernos más en ese proceso.
- Preparar el terreno psico-filosófico para la siguiente lección.

PRIMERA PARTE: INTERIORIZACIÓN

Si tuvieras que resumir los conceptos clave de esta lección: ¿Cuáles serían? ¿Por qué te parecen importantes? ¿Cuál otro te gustaría agregar en base a tu historia y vivencia personal?

SEGUNDA PARTE: REFLEXIÓN

¿Qué entendiste por "Filosofía de Vida"? ¿Cómo explicarías y resumirías tu filosofía de vida actual y pasada? ¿Qué cambios te gustaría hacer a tu filosofía de vida actual? ¿Cuales fueron los cambios que hiciste en el pasado en tu filosofía de vida?

TERCERA PARTE: TU HISTORIA PERSONAL

¿Cuáles son los aspectos negativos de tu historia personal, y en cuales de ellos te motivaron a cambiar?

¿Cuáles son los aspectos más positivos de tu historia personal (al menos 5)?

Reflexioná y re-vivenciá esos sentimientos y situaciones otra vez.

NEGATIVOS:

POSITIVOS:

CUARTA PARTE: TU PRESENTE

¿Cuáles son los aspectos negativos de tu PRESENTE que no te agradan (valga la redundancia) y te gustaría cambiar?

¿Cuáles son los aspectos más positivos de tu PRESENTE (al menos 5) por los que estás agradecido/a ?

Reflexioná y vivenciá esos sentimientos.

NEGATIVOS:

POSITIVOS:

QUINTA PARTE: TU FUTURO

¿Cómo te gustaría sentirte en el futuro? ¿Y cómo no te gustaría sentirte en el futuro? ¿Qué aspectos negativos actuales no te gustaría tener (y no vale poner "todos", cuanto más explícito, mejor)?

¿Qué aspectos positivos te gustaría mantener o incluso potenciar? (y sí, acá tampoco vale poner "todos" maldita sabandija tramposa, yo te conozco :))

NEGATIVOS:

POSITIVOS:

ULTIMA PARTE: TU LEGADO

Si pudieras dejar un legado para la humanidad, y por lo que te gustaría ser recordado y eternalizado, ¿Cuál sería? ¿Por qué cosas te gustaría que te recordaran tus más cercanos? ¿Qué aspectos de tu persona te gustaría que tus amigos e íntimos hablen de vos a tus espaldas?