



Material Complementario

Rumbo a ese lugar especial

www.globalvv.com

GESTIÓN DE PRIORIDADES
Aula Virtual | Speaker Susana Huerta Orrego

Instrucciones “Rumbo a ese lugar especial”

Busca un lugar en que puedas estar a solas y sin ningún tipo de interrupción.

Suprime los pendientes de tu mente y concéntrate en este ejercicio con dedicación, entrega y mucha imaginación. Abre tu mente a la experiencia.

Ejercicio de imaginación:

Te ves asistiendo al funeral de alguien muy especial. Imagínate que estás llegando a la ceremonia en donde están velando y despidiendo a esa persona tan importante para ti.

Mientras caminas hacia el interior del recinto, adviertes que las flores que están rodeando al féretro son las que más te gustan, la música que están interpretando es tu favorita.

Ves los rostros de amigos, compañeros de trabajo y parientes. Te sientes extraño/a con tanta coincidencia, tanta familiaridad, pero también sientes que las personas están tristes pero tranquilas. Se respira una profunda sensación de orgullo por el solo hecho de haber formado parte de un trozo de la vida de ese espectacular ser humano al que están despidiendo.

Cuando te acercas al ataúd y miras dentro, te sorprende ver tu propio cuerpo vestido con esa ropa que es tu favorita, y te enfrentas cara a cara con la consciencia de estar asistiendo a tu propio funeral.

Todas esas personas han ido a rendirte un último homenaje, a expresar sus sentimientos de amor y aprecio por ti.

Tomas asiento mientras el encargado del servicio religioso, anuncia que tus seres más queridos y quizá los no tanto, pasarán adelante a dar unas palabras de despedida.

EL EJERCICIO PUEDE TENER DOS OPCIONES:

1. Oradores preestablecidos

Habrán cuatro oradores. El primero pertenece a tu familia (la familia inmediata y la extensa: hijos, hermanos y hermanas, sobrinos/as, tíos y tías, primos y abuelos, que han viajado desde distintos puntos del planeta y de otras dimensiones -los que partieron antes- a tu funeral.

El segundo orador es uno de tus amigos, alguien que te conocía profundamente y puede hablar de quién tú fuiste como persona. El tercer orador es un colega o compañero de trabajo de cualquier época. Y el cuarto proviene de tu ámbito social (iglesia, club deportivo, grupo de hobbies, organización comunitaria, ONG, etc, a la que perteneciste durante tanto tiempo.

2. Libre elección de oradores

Decide quiénes se subirán al pódium. No necesariamente son las personas a las que tú más quieres. Recuerda que en ese tipo de situaciones suceden cosas inesperadas.

A continuación, piensa profundamente...

1. ¿Qué es lo que te gustaría que cada uno de esos oradores dijera sobre ti y sobre tu vida?

2. ¿Qué tipo de esposo/a, padre o madre, te gustaría que reflejaran las palabras que pronuncian? ¿Qué clase de hijo/a, primo/a, nieto/a van a retratar sus discursos de despedida? ¿Qué clase de amigo/a? ¿Qué clase de compañero/a de trabajo?

3. ¿Qué tipo de carácter van a ilustrar? ¿Podrán reflejar un conocimiento profundo de tu carácter o solo reflejarán esos rasgos de tu personalidad, que tanto te esforzaste en mostrar?

4. ¿Qué legado, qué aportes van a enumerar de tu presencia en esta vida y de los años en que tuvieron el privilegio de compartir el camino contigo?

5. Ahora mira atentamente a las personas que están en el público y comienza a ver sus caras, observa sus reacciones y piensa en la manera en la que influenciaste sus vidas.

De pronto, te das cuenta de que, junto al ataúd, hay una gran fotografía tuya con 2 fechas. Una es la de tu nacimiento, la otra es de un par de días antes de ese día, el día de tu funeral. Es el... (poner la fecha del día en que se realiza el ejercicio, pero dentro de 3 años más).

Ahora, escribe con la técnica de escritura libre (*), qué acciones realizarías en tus relaciones sabiendo que sólo te quedan 3 años para corregir los contenidos de los discursos de tu funeral.

() Instrucciones para la técnica de escritura libre*

Pon el lápiz sobre el papel o los dedos sobre el teclado y comienza a escribir lo que salga, no te detengas a elaborar las frases en tu mente. No importa ni la ortografía ni la gramática ya que solo tú leerás estas palabras, si así lo decides. Cuando sientas que no te salen las palabras o no sabes qué escribir, escribe de forma espontánea lo que tu mente, tu voz interna esté diciendo, por ejemplo: en este momento no sé qué escribir, me siento un poco aturrida/o, o confundido/a, siento un peso en el pecho, siento que... De esta manera, la escritura fluirá directamente de tu subconsciente, y será una información demasiado valiosa para este proceso de autoconocimiento.

