

## Primer trabajo personal

Piensa en cuál es la dificultad que más te desorienta en la vida y en 2 ó 3 minutos, escribe a bote pronto dos párrafos:

- el primero, para describir esa dificultad.
- el segundo, para explicar cómo la afrontas: la ignoras, tratas de superarla (¿cómo?), te resignas, fracasas una y otra vez, te vence...



## El aprendizaje del sentido del agradecimiento. Trabajo personal

Ahora realizaremos un ejercicio de reflexión personal en silencio.

1. Repasa los cuadros 9, 10, 11 y 12.
2. Piensa en cuántas realidades que te rodean merecen agradecimiento y las vives inconscientemente. Haz una lista y agrádecelas en silencio. Disfruta de todo ello durante unos instantes.

3. Piensa ahora alguna persona cercana a ti. Identifica sus dones y agrádecelos.

## El aprendizaje de la escucha de la conciencia. Trabajo personal

Realizaremos ahora un ejercicio de reflexión personal en silencio. Crearemos entre todos un “efecto biblioteca” durante varios minutos para hacer el siguiente trabajo:

1. Repasa las fotocopias de este aprendizaje al mismo tiempo que recuerdas y analizas tu relación con la conciencia.

2. Elige un conflicto fuerte que estés viviendo o te haya tocado vivir antes. Trata de plantearte en conciencia la siguiente pregunta: ¿en qué no tengo yo toda la razón y en qué tiene la otra parte algo de razón? Puedes seguir como referencia los pasos que sugiere la diapositiva 13.

Recomendamos que los primeros minutos los dediques a meditar y a relajarte, simplemente a escucharte. Después anota las ideas que te parezcan más significativas, sin considerarlas definitivas.

El aprendizaje de la dignidad humana. Trabajo personal

Primero, repasa las fotocopias de este aprendizaje y reflexiona sobre su significado.

En segundo lugar, te ofrecemos dos ejercicios. Puedes realizar los dos o elegir uno de ellos:

1. Experimentar una reconciliación. Piensa en una persona con la que te encuentres muy enemistado/a y sigue los pasos que se sugieren en los puntos 2 y 3 de la diapositiva 17.

2. Adoptar un compromiso. Piensa en un compromiso que podrías incorporar a tu vida siguiendo los pasos del punto 4 de la diapositiva 17.

## Último trabajo personal

A primera hora, en el primer trabajo personal, has descrito una dificultad y tu forma de abordarlo. Relee lo que has escrito.

Después, simplemente anota aquello que ahora representa una novedad con respecto a lo que has escrito a primera hora.