



CREA EL LIBRO DE TUS SUEÑOS

DR Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, sin permiso del editor.

Creadora : Trixia Valle Herrera



El libro de tus sueños

Debes saber que todo lo que existe...
Comenzó siendo un sueño...

Si lo crees, lo creas.
-Carl Jung

Dibuja tu portada...

Si estás dispuesto a ir por tus sueños, anota esto con tu letra:

Fecha:

Yo _____.

estoy dispuesto a cambiar el patrón de mi conducta que me ha estado deteniendo hasta hoy. Hoy elijo crecer. Elijo ir por mis sueños.

(copia con tu letra el párrafo anterior completo y haz un dibujo en la página anterior que represente este cambio)

¡Perfecto!

Has dado el paso más importante hacia tus sueños, decidir limpiar lo que te estorba para lograr lo que quieres y mereces.

Ahora, enumera tus experiencias escolares por año escolar, no dejes de anotar en cada grado:

Jardín 1: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

Jardín 2: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

Jardín 3: ¿Tenías muchos amigos?

6

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

1º de primaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

2º de primaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

7 3° de primaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

4° de primaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

5° de primaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

6º de primaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

1º de secundaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

2º de secundaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

3° de secundaria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

1° de preparatoria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

2° de preparatoria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

3º de preparatoria: ¿Tenías muchos amigos?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo festejaste tu cumpleaños?

En resumen, ¿cómo describirías tu experiencia escolar?

¿Qué tipo de grupos de amistades TE GUSTAN (un solo amigo, un grupo grande, parte de algún equipo)?

Ahora...

Responde con sinceridad, ya verás por qué.

Por lo general:

¿Te duele la cabeza?

¿Te mareas con facilidad?

¿Sientes náuseas (ganas de vomitar)?

¿Te sudan mucho las manos?

¿Te dan dolores en la espalda?

Dibuja la parte que te duele o que tienes malestar y escribe una composición

DIBUJA CÓMO TE GUSTARÍA VERTE

Subraya las 5 palabras que más te llamen la atención.

OJO: No lo pienses, no lo cuestiones, no lo analices sólo déjate llevar.

LISTADO 1

Miedo	Manipulación	Abuso
Mentiras	Cerrar	Hipocresía
Falsedad	Maldad	Odio
Enojo	Frustración	Dolor
Maltrato	Lujuria	Rencor
Avaricia	Ira	Agresión
Excluir		

Subraya las 5 palabras que más te llamen la atención.

OJO: No lo pienses, no lo cuestiones, no lo analices.... sólo déjate llevar.

LISTADO 2

Amor	Generosidad	Verdad
Confianza	Alegría	Cariño
Bondad	Abrir	Amistad
Autenticidad	Gratitud	Entusiasmo
Felicidad	Dulzura	Dar
Aceptar	paciencia	

Una vez subrayados los conceptos, coloca en el dibujo 1 "Dibuja cómo te ves", las palabras subrayadas colocándolas en las partes del cuerpo en dónde sientes ese concepto.

Haz lo mismo con el listado 2 y el dibujo "Dibuja cómo te gustaría verte".

Ve poniendo los enunciados relacionados con esas palabras, apoyado en las instrucciones del guía.

Ejercicio: "Tu verdadero YO"

1. Toma el cuaderno y elije del dibujo 2: "¿Cómo te gustaría verte?" y de las palabras elegidas, selecciona tres de ellas.
2. Haz un enunciado:
Ejemplo: Yo Fernanda, soy una niña alegre, amorosa y generosa.
3. Escribirlo en el cuaderno.
4. Haz un letrero con colores con la frase elegida.
5. De las revistas busca imágenes que representen cada una de las palabras.
6. Con colores y los recortes elabora un letrero hermoso.
7. Este letrero es muy especial, debes leerlo una vez al día.
8. Debes repetir a diario el letrero con el uso de la voz diafragmática.

Ejercicio "La voz de mi ser":

- a. De pie.
- b. Ambas piernas a la altura de los hombros.
- c. Rotar los hombros hacia atrás.
- d. Abrir las palmas a los costados.
- e. Respirar profundo hasta las entrañas.
- f. Sostener el aire.
- g. Sacar el aire.
- h. Gritar al sacar el aire "Basta".
- i. Repetir hasta que se sienta la energía de la voz diafragmática.
- j. Activar la voz del alma.

Ejercicio: "Yo no soy eso..."

1. En una hoja en blanco (no del cuaderno) escribe todo lo que has sentido y todas las cosas negativas que te han dicho -y que te has dicho- de ti mismo.

Usa palabras fuertes, groserías y todo el enojo plásmalo en esa hoja (de preferencia escríbelo con la mano contraria a la que escribes).

2. Una vez terminado el ejercicio, pedirle que con todas sus fuerzas y usando la voz del alma, destruya la hoja, diciendo: "Yo no soy eso..." (repetir hasta romperla por completo).

3. ¿Cómo te sientes?

4. Haz varias respiraciones.

Elabora una historia con el dibujo 2
¿Cómo te gustaría verte?

Ejercicio: "Perdona y vivirás mejor".

Para escribir tu historia es MUY importante perdonar.

- Escribe una carta a la persona a quien más necesites perdonar (mamá, papá, un amigo, tú mismo...)
- Deja sentir lo que sea que sientas al escribirla.
- Hazlo en silencio.

Soltar.

Con la carta lista ve a un lugar despejado y léela por última vez.

- Lee a solas.
- Amarra la carta a un globo.
- Sujeta el globo con los ojos cerrados y pon en tu mente a esa persona rodeada de luz.
- Cuando estés listo, abre los ojos y mire al globo muy cerca.
- Ahora aléjalo un poco.
- Y finalmente que suelta el globo y déjalo ir.
- Míralo hasta que se pierda.
- No dejes de mirarlo.

Ahora nota las posibilidades:

-Cuando tienes un problema o rencor lo miras tan de cerca que eso no te deja ver lo demás del paisaje.

-Cuando lo alejas un poco, lo sigues teniendo, pero ya ves un poco más allá.

-Y cuando lo sueltas te liberas.

-¿Qué viste?

-Todos esos puntitos que aparecieron son las muchas posibilidades que abre el perdón.

-Cuando perdonas a los demás y a ti puedes estar seguro que lo mejor está por venir.

Ejercicio: Quita las telarañas...

Haz una meditación.

1. Cierra los ojos y pon ese sueño en tu mente.
2. Recuerda todas las veces que te han dicho o que has dicho que es IMPOSIBLE.
3. Recuerda cuándo dejaste de soñar.
4. Trae todos los recuerdos que te han lastimado y no has logrado perdonar.

Pero, hoy tu historia la escribes TÚ.

- Ese cuaderno es una representación de las muchas posibilidades que existen.
- Cada hoja en blanco la escribes con tus decisiones.
- Tu historia es lo que es.. lo que venga después puede ser mejor o peor como resultado de lo que elijas.
- La experiencia nos enseña las reglas espirituales para el juego de la vida. ¿Qué pasaría si las aprendieras? Todo tu potencial sería actualizado."
- Cada mala decisión te lleva a un espiral de algo peor... Cada buena decisión nos lleva a un espiral de cada vez mejor.
- Ya no se trata de tus papás... se trata de ti.

Haz una composición de tu sueño MÁS grande (nada material... tener un Wii... que me compren un coche...) el sueño puede ser un medio para conseguir algo material, pero no sólo el objeto.

" ¿Qué quieres? (Pon tu sueño)

" ¿Por qué es importante para ti?

" ¿Qué acciones son necesarias?

" ¿Qué precios estás dispuesto a pagar?

" Fecha límite para cumplirlo (un mes, una semana, un año...)

***Ilustralo con recortes...**

SIGUE SOÑANDO....

Todo lo que existe, comenzó siendo un sueño.

¡FELICIDADES!

Ya estás listo para crear tus sueños, para que nadie los robe y que sepas que tu VIDA, tu DESTINO y el CAMINO sólo y sólo TÚ los deciden.

Cuenta con nosotros siempre, también estuvimos ahí, por ello te decimos que te entendemos, sabemos lo que sientes... pero esperamos con todo nuestro corazón que hoy te atrevas a soñar.

Trixia Valle Herrera
Directora General
Fundación en Movimiento, A.C.
www.fundacionenmovimiento.org.mx

Autora del Taller
Desintoxícate del Bullying

Mis frases favoritas

Cada vez que escuches una que te guste...

¡Anótala aquí!

1-

2-

3-

4-

5-



Paseo de los Laureles 458-903 Bosques de las Lomas, México DF
05120 Tel:13 27 81 23 Derechos Reservados © 2007 - 2011
Fundación en Movimiento A.C.

www.fundacionenmovimiento.org.mx
www.bullyinformate.org