

Experiencia
F É M I N A S
Curso multidisciplinario / 2020

6 de Octubre al 10 de Dic



Cultura
Puerto Vallarta





LA CENTRAL CASA CREATIVA / PRESENTA

Mesa Creativa #2

Intenciones

Impartido por Fá Mora

Los pensamientos tienen forma, y circulan incesantes en nuestra cabeza, es momento de hacerlos tangibles. Las intenciones son más fuertes si se tejen juntas.



Saludo Féminas

Cierra tus ojos, encuentra un momento de quietud y repite las siguientes palabras.

El día de hoy abro mi mente y detengo el tiempo para dedicarme un momento, y conectar conmigo, estar consciente de mi entorno, aprender y compartir este nuevo conocimiento.



**La energía
fluye hacia
donde se dirige
la intención.**

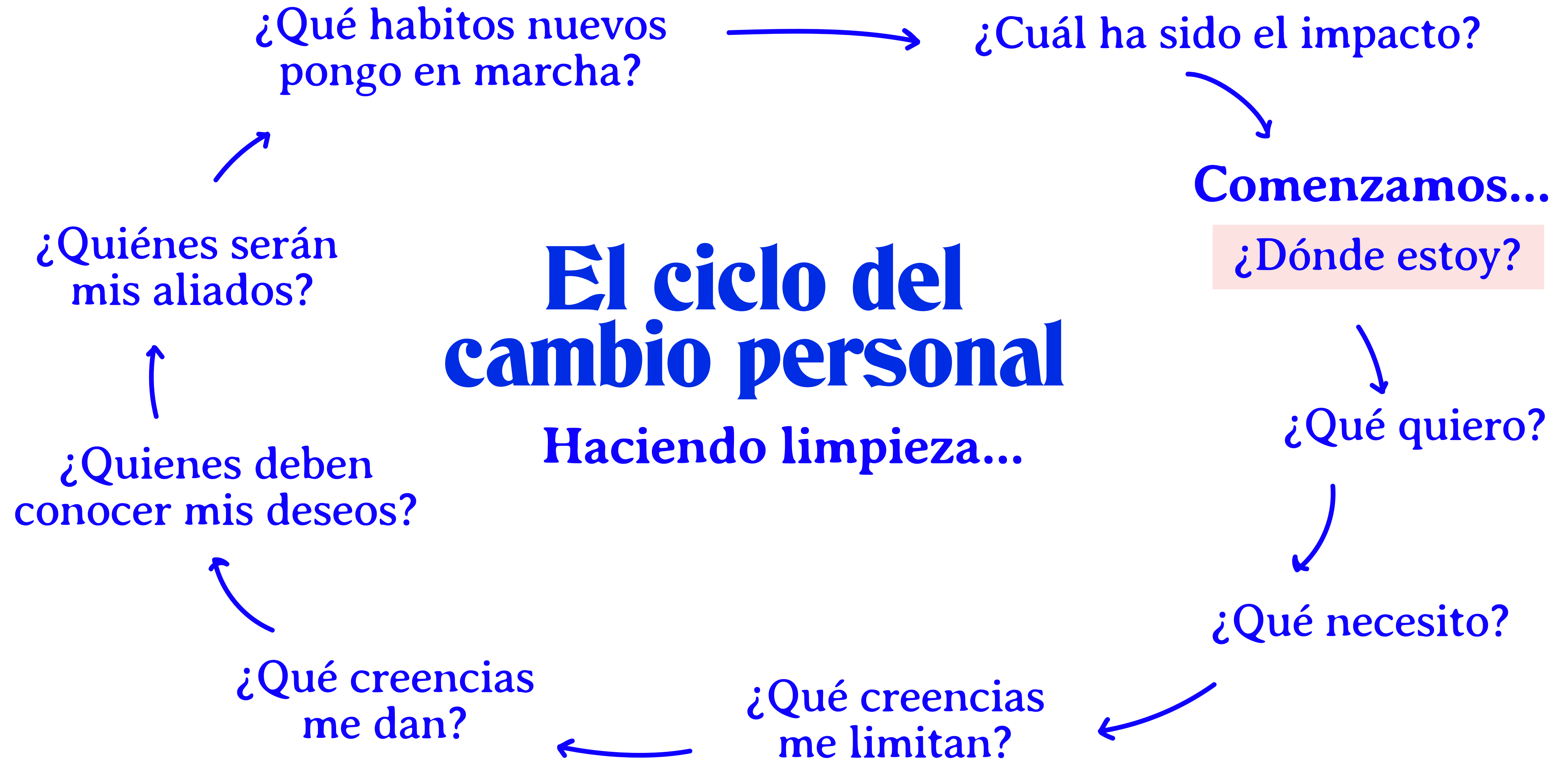
INTENCIONES

Este principio alude a cómo es el fenómeno de la energía. Nos dice que la misma fluye naturalmente allá donde ponemos la atención.

Si dirigimos nuestros esfuerzos y acciones constantes y poco a poco, hacia allá va la energía automáticamente. El tiempo, amor y dedicación que estarás derramando en la intención, alimenta el amor en ti misma.

Para entender en donde estamos, y a hacia dónde queremos dirigirnos, necesitamos tener un diálogo con nosotras mismas, mismo que haremos de forma consiente y con lápiz en mano.





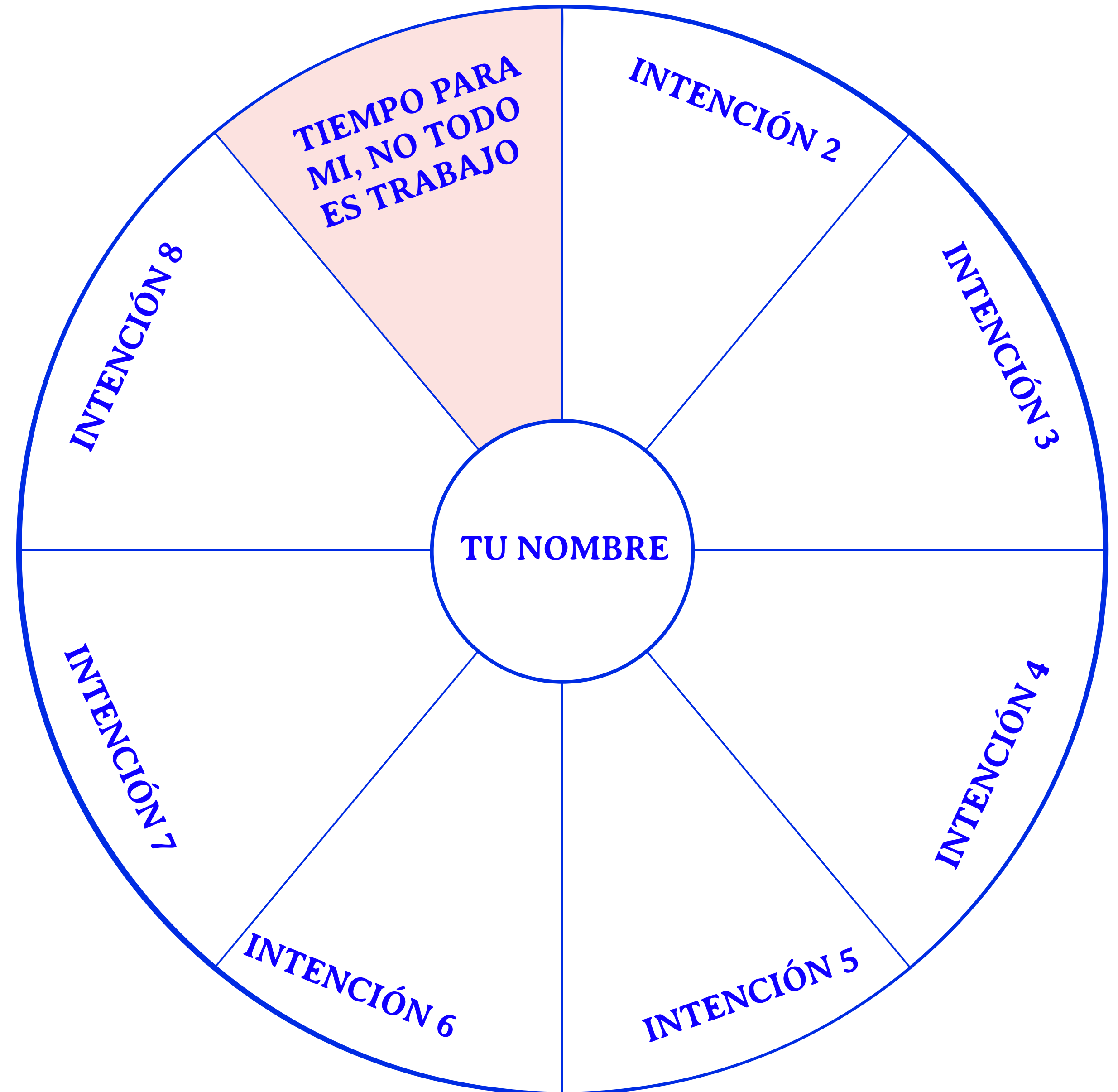
EJERCICIO

En base a tu análisis del “ciclo de cambio personal”, ahora nos enfocaremos en la resolución de tus intenciones.

Mi plan de vida en 8 intenciones

1) Realiza un círculo a un costado de una hoja, y lista con título 8 intenciones específicas de las más importantes, en las cuales deseas enforcarte. Coloca en el centro tu nombre.

2) A un costado de tu círculo, describe a detalle un poco más acerca de cada una de ellas.



EJERCICIO

Los planes se ven bonitos en papel, pero lo mejor es comenzar con la mínima acción posible, y lo haremos a través de nuestra creatividad.

Terminar lo que se inicia...

La técnica de bordado nos permite tomar un momento de introspección, practicar la paciencia y debido a su ritmo, calmar la ansiedad. Seguro estás pensando, “yo no sé bordar”. No te preocupes, es una técnica muy orgánica, es colorear con hilos. Deja que tu mente te guíe y escúchate en el proceso. Selecciona la intención más importante de tu círculo. Vamos a materializarla a través de los hilos.

Las pequeñas acciones, que terminamos nos llevan al siguiente escalón para sostenernos. :)

A bordar con intención

Sólo necesitarás:

- *1 Aro de bordado pequeño*
- *Hilos con tus colores favoritos*
- *1 aguja y tijeras*
- *Un vaso de agua para hidratarnos en el proceso :)*

Lleva tu intención contigo, retírala de tu aro y añádela a tu bolsa o prenda favorita.



EJERCICIO

Listas para la acción con intención

Ahora que pudimos terminar lo que iniciamos, con más confianza podremos seguir un plan de acción. Cada intención tiene sus propios pasos a seguir para llegar a los resultados. Construye y deconstruye tantas veces sea necesario, y sé paciente contigo en el proceso.

Usa la siguiente guía para plantear tu propio plan de acción. Deseamos verte feliz, cumpliendo tus objetivos, y de ya los celebramos contigo. :)

Intención con acción

Intención FECHA

PROPÓSITO RECOMPENSA

PLAN DE ACCIÓN	FECHA LÍMITE
<input type="radio"/> _____	_____
<input type="radio"/> _____	_____
<input type="radio"/> _____	_____
<input type="radio"/> _____	_____
<input type="radio"/> _____	_____

* Usa una plantilla por intención, y lleva tu registro a la mano, pues cada momento te presenta una oportunidad de modificarlo



Vamos paso a paso, y sigamos aprendiendo.

Comparte con tu entorno.

Haznos saber si esta herramienta te ha sido de utilidad. ¡Esperamos que sí!

**Pequeñas
acciones,
grandes
cambios**

INTENCIONES



Una presentación de
La Central Casa Creativa
para el proyecto “Féminas”.