

Las tres fuentes de la experiencia.



Vivir la Acción · Ficha de Reflexión



Piensa en una situación que estés viviendo actualmente y responde a las siguientes preguntas.

Fuente 1 La realidad.

¿Qué está ocurriendo?

- Describe los hechos de la forma más concreta posible.
- ¿Qué aspectos de esta situación están bajo mi control?
- ¿Qué aspectos no están bajo mi control?



Fuente 2 Uno mismo.

¿Cómo estoy viviendo esta situación?

- ¿Qué emociones aparecen?
- ¿Qué pensamientos aparecen con frecuencia?
- ¿Qué sensaciones noto en mi cuerpo?
- ¿Qué significado tiene esta situación para mí?

Fuente 3 Relación con los demás.

¿Cómo está influyendo mi entorno en esta experiencia?

- ¿Me siento acompañado, comprendido o apoyado?
- ¿Hay relaciones que están facilitando o dificultando esta situación?
- ¿Qué necesito de los demás en este momento?



Integrando la experiencia.



- Después de observar las tres fuentes, ¿qué descubro sobre la forma en que estoy viviendo esta situación?
- ¿Qué área necesita más atención en este momento?
 - ☐ La realidad de lo que ocurre.
 - ☐ Mi experiencia interna.
 - ☐ Mi relación con los demás.
- ¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para cuidarme mejor en esta situación?

