

¡LA ESCUCHA DE LO QUE OCURRE DENTRO!

¿Escuchas?...

1º REFLEXIÓN PERSONAL

1. ¿Qué sonidos que vengan de fuera estás escuchando ahora?

a) ----- b) ----- c) ----- d) -----

2. ¿Qué sonidos procedentes del interior escuchas en este momento?

a) ----- b) ----- c) ----- d) -----

3. ¿Escuchas el bienestar y los dolores de tu cuerpo y las satisfacciones y sufrimientos psíquicos que vienen de tu mente?

Mucho – Bastante – Poco -- Nada

4. ¿Puedes escuchar cómo te sientes ahora?

Claramente – Con alguna dificultad – Lo intento y no lo consigo

5. Si te quedas en silencio, ¿escuchas algún pensamiento que surja?

Claramente – Con alguna dificultad – Lo intento y no lo consigo

6. Si te escuchas en este preciso momento, ¿estás abierto o cerrado?

Curioso/abierto – Interés/abierto – No estoy aquí/cerrado – No sé

7. Si te escuchas ahora, ¿lo haces desde la libertad o desde el temor?

No sé – No lo veo claro – En este momento, libre – Ahora, sin miedo

8. Si ahora te escuchas, ¿entiendes que te está pasando algo?

No sé – No lo veo claro – Entiendo que pasa lo que me está pasando

2º EJERCICIO DE UNO CON UNO

3º AHONDA EN LO QUE HAS DESCUBIERTO

9. ¿Qué es escuchar según tu experiencia?

.....

10. ¿Qué es lo que puedes escuchar de ti mismo (de lo que te pasa)?

a) ----- b) ----- c) ----- d) -----

11. ¿Qué es lo que NO puedes escuchar de ti mismo?

a) ----- b) ----- c) ----- d) -----

12. ¿Qué es lo primero que te pasa cuando escuchas algo que te sucede, bien te produzca agrado/te guste o desagrado/te disguste?

.....

13. ¿Qué ocurre después si lo que escuchas es agradable?

.....

¿Y si te resulta desagradable?

.....

2º EJERCICIO DE UNO CON UNO

3º AHONDA EN LO QUE HAS DESCUBIERTO
