

Seminario de Capacitación en Adicciones

## Módulo 6

*“Encontrando un para  
qué y un proyecto de vida”*

Ps. Gabriel De Marco

Ps. Leila Ojeda

## Seminario de capacitación en adicciones

### 6° Módulo

PENSAR

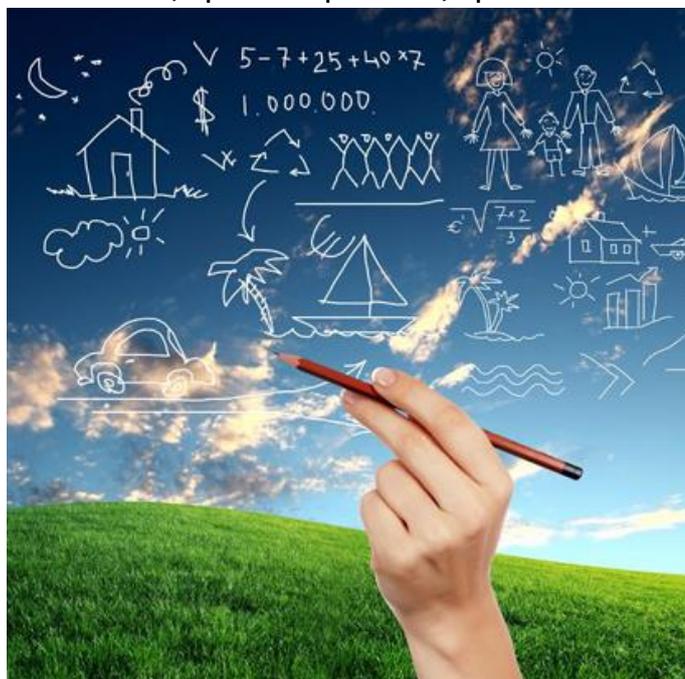
## Taller de Arteterapia

### 1° Encuentro

## “Superando Imposibles”

¿Si supieras que no vas a fracasar hoy, ¿Qué harías?

Tener un sueño, es uno de los principios fundamentales para el éxito, es saber lo que queremos. Cuando hablamos de tener un sueño, estamos haciendo referencia a definirlo, centrándonos en positivo, describiendo lo que queremos con detalle, evitando decir lo que no queremos. Puedes empezar por preguntarte qué te hace feliz, qué te apasiona, qué te hace sentir vivo, en qué te destacas. Pensemos que en el inicio de todo gran logro hubo primero un deseo, una intención. Y una actitud: la de ser totalmente responsables de nuestras vidas, lo cual implica no quejarse de lo que no hemos logrado o no ha salido como hubiésemos querido, ni tampoco culpar a otros por nuestros resultados.



*Como diseñar un sueño*

Te invitamos a que elijas un área de tu vida en la que quieras tener un sueño, que tenga que ver con el tiempo libre y la recreación, las finanzas, el servicio a la comunidad, la espiritualidad, las relaciones familiares o amistosas, la carrera o el trabajo, la salud y los deportes, algún tipo de aprendizaje....Céntrate en esa área que quieras cultivar con la guía que te proveen estas preguntas.

¿Qué te gustaría lograr, crear, tener?

¿Puedes imaginarlo?

¿Puedes verlo?

¿Con quién te gustaría realizar tu sueño?

¿Dónde? ¿Cuándo?

¿Puedes verte lográndolo? ¿Estás en el cuadro que proyectas?

¿Cómo te sientes al imaginarlo?



Proyecta las imágenes de lo deseado en tu mente, con todos los detalles posibles, como si estuvieras pintando un cuadro. Agrégale colores, sonidos, sensaciones... Crea en tu mente una imagen cruzada por todas las sensaciones posibles y déjate inundar por las emociones que producen al proyectar esas imágenes. Si no puedes profundizar la visualización, puedes ponerle palabras a tu sueño: descríbelo. Imagínalo como si ya lo estuvieras viviendo, y concéntrate en el sentimiento que experimentas al alcanzar tu sueño. Recuerda seguir inhalando y exhalando, para lograr una mayor concentración.

Cuando hayas logrado una imagen clara de lo que quieres o una descripción lo más exacta posible de tu sueño, puedes concluir este ejercicio expresando agradecimiento hacia ti por

Dar ese primer paso tan importante, sabiendo que si el sueño está bien definido, es muy probable que lo alcances. Ya has dado el primer paso... ¡ahora adelante!



“EL

*SECRETO DE MI ÉXITO PUEDE RESUMIRSE EN CUATRO C: CURIOSIDAD, CONSTANCIA, CORAJE Y CONFIANZA. DE TODAS, LA MAS IMPORTANTE ES LA CONFIANZA”*

Walt

Disney

Cuando la decisión de abandonar el fracaso está definida en tu mente, habrá resultados positivos. Siempre podemos ir mucho más lejos de lo que pensamos o imaginamos. Pero, para poder alcanzarlos, es necesario que nos animemos a correr riesgos. Al riesgo no hay que temerle, sino enfrentarlo.

Todo está dentro tuyo, y de lo que tengas en tu interior, será lo que seas capaz de dar. Busca cada día un motivo para ser feliz, elogia, felicita,

escucha, siembra en el otro y recogerás mucho más abundantemente de lo que sembraste.

El cambio es un desafío para que obtengas nuevos resultados, para que alcances nuevos logros. El cambio tiene el poder de sacar de ti todo lo que hay en tu interior, lo que necesitas poner en acción para convertirte en líder de tu vida y de todos tus emprendimientos.

El motivo más frecuente de fracaso en cualquier cosa que emprendamos no son los errores que se pueden cometer sino desenfocarse del objetivo. Las personas que luchan por un objetivo saben que "un tropezón no es caída" y que siempre hay una nueva oportunidad: aprenden de sus errores, no se desenfocan recordando obsesivamente los detalles y siguen adelante, hacia sus metas.



Vos no tenés que ser mejor, tenés que ser diferente. Marcá la diferencia. Trabajemos para ser únic@s e impredecibles!

Si en tu entorno la mayoría de las personas son falsas, busca tener un grupo sano por fuera de ese entorno. Todos necesitamos una madriguera donde poder conectar con gente sana que nos bendiga y sume a nuestra vida.

Si no entiendes algo, no supongas. Lo mejor es que preguntes y que seas claro. Si te comunicas con habilidad tus relaciones serán más satisfactorias.

“Es el cuidado lo que hace prosperar la obra, Si añades un poco a lo poco y lo haces así con frecuencia, pronto llegará a ser mucho.”

Tal vez la vida solo consista en encontrar el disfrute de los pequeños momentos.... un lugar, una compañía, un encuentro, la cara de mi hija

haciendo foco en la cámara, su voz diciendo " vas a salir hermosa mamita" y el misterio de sentir que en una imagen quedarán encerradas las sensaciones, las emociones, los recuerdos que albergamos de otras



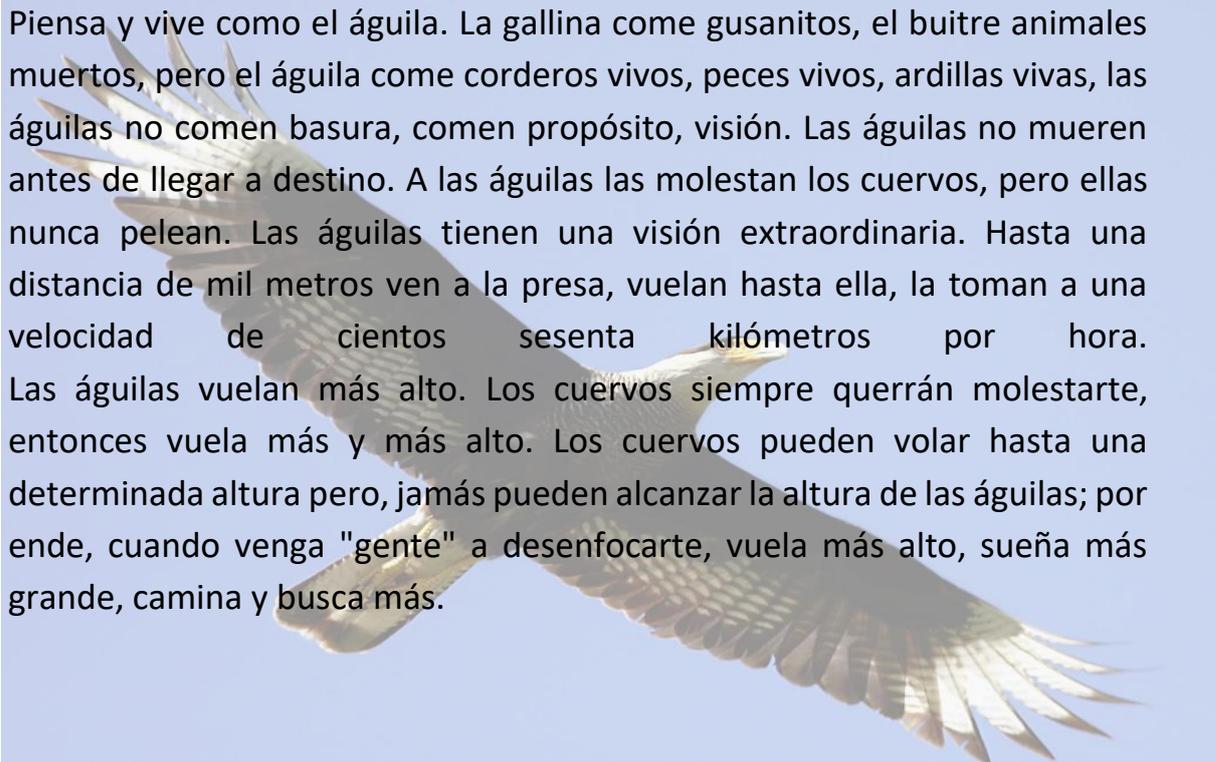
noches, de otros encuentros, de los afectos, de la impronta que han dejado en mí todas las personas que me habitan, aún, cuando sólo puedan ver mi sólo imagen. Los psicólogos sociales hablamos de internalización, de mundo interno, de mutua representación interna, muchos otros y otras habitando en un cuerpo, toditos allí, albergados, contenidos, cuidados, amados... sonriendo para la foto.

Encontrar la visión integral de nosotros. Exige también tener una visión íntegra de los demás. Sin bien, es mucho más fácil ver en ellos las faltas El desafío esta en buscar la bondad, los rasgos positivos. Como juzgamos a los demás dice mucho respecto de nuestro carácter.

"..No es de los ligeros la carrera"...el apurado se agota, el persistente es el que llega...Principio del formulario



"La paciencia es el punto donde el Amor... se une a la Sabiduría."



Piensa y vive como el águila. La gallina come gusanitos, el buitres animales muertos, pero el águila come corderos vivos, peces vivos, ardillas vivas, las águilas no comen basura, comen propósito, visión. Las águilas no mueren antes de llegar a destino. A las águilas las molestan los cuervos, pero ellas nunca pelean. Las águilas tienen una visión extraordinaria. Hasta una distancia de mil metros ven a la presa, vuelan hasta ella, la toman a una velocidad de cientos sesenta kilómetros por hora. Las águilas vuelan más alto. Los cuervos siempre querrán molestarte, entonces vuela más y más alto. Los cuervos pueden volar hasta una determinada altura pero, jamás pueden alcanzar la altura de las águilas; por ende, cuando venga "gente" a desenfocarte, vuela más alto, sueña más grande, camina y busca más.











