**Escultura de manera 3D: percibiendo las cuatro direcciones**

**El norte**

(El propósito)

  **El oeste** (La perspectiva)  **+** **El este** (El sentimiento y el agradecimiento)

**El sur**

(La verdad y la acción)

**El proceso:**

PARTE 1

* Haz una escultura que representa tu situación actual y las posibilidades futuras emergentes de su trabajo y de su vida. Describe cada parte que haces a tu pareja. Termina tu escultura en aproximadamente quince minutos.
* Refleja sobre tu escultura pensando en los cuatro direcciones/perspectivas. El entrenador va a leer en voz alta las preguntas, escuchar profundamente, y puede escribir algunos puntos esenciales.

*¨Cuando miras al este de la escultura...¨*

1. **El este (el sentimiento y el agradecimiento)**
	* Que amas? Que se enciende sus energías mejores?
	* Cuales otras emociones suben?
	* Si ese emoción podría hablar, qué diría?
2. **El sur (la verdad y la acción)**
	* Qué son los conflictos esenciales y las verdades duras que estás enfrentando en su vida?
3. **El oeste (la perspectiva)**
	* Que está terminando en este situación (querendo a morir), y
	* Que es querendo a surgir (querendo a nacer)
4. **El norte (el propósito)**
	* Si esta situación fue diseñado para aprender, que trataría de enseñarte?
	* Una chispa desde el futuro: Que es el propósito más profundo o la llamada del futuro que sientes ahora?

PARTE 2

* Cambia su escultura para que represente mejor el futuro emergente que quieres crear.
* Capta los puntos esenciales que se han diendo cuenta durante este proceso (el entrenador continúa escribiendo).

*Pregunta: Qué necesitarías hacer para realizar este futuro emergente?*

**Práctica de la atención plena**

(para leer en voz alta a otra persona o a un grupo, o para dar referencia en su práctica personal)

Primero, ponte cómodo en su asiento. Siéntate derecho y cómodamente en su silla, colocando las pies justo en frente de ti. Respira profunda y relájate. Tal vez quieras cerrar su ojos. Pero, si eres más cómodo con los ojos abiertos, no hay problema.

**Pon atención hacia abajo**

Pon atención hacia abajo despacio, a través de las piernas a los pies y a el parte mas abajo de los pies. Y mientras comenzando a poner su atención en los pies, el sentimiento de los pies, pon atención en la conexión descendente en su cuerpo.

Imagina si fuéramos árboles, tendrían raíces descendente. Como seres humanos, no tenemos las raíces físicas, pero podemos sentir la conexión descendente.

Pon atención a los pies y a la conexión descendente. Imagina que esa conexión va hasta la mitad de la tierra.

Siente la conexión.

**Pon atención hacia arriba**

Ahora, despacio, mueve tu atención hacia arriba, a través de las piernas, a través de la espina y a la parte superior de la cabeza.

Pon atención en la parte superior de su cabeza, y pon atención en la conexión que existe hacia arriba.

Mientras poniendo su atención en la conexión, nota que la esfera, el mundo de su cabeza es un microcosmo pequeño de el macrocosmo alrededor de nosotros.

Pon atención en ese conexion. Pon atención en la conexión hacia arriba.

**Pon atención en la conexión micro-macro**

Ahora, despacio, mueve tu atención a la mitad del cuerpo, al corazón. No solo el corazón física pero además a todo del campo de energía del corazón, a todo la mitad parte del cuerpo.

Se da cuenta que es este parte de nuestros cuerpos, este parte de nuestros seres que nos permite conectar horizontalmente con todos los seres alrededor de nosotros.

Pon atención en su corazón y pon atención en las conexiones que están emanando desde su corazón.

**Pon atención en un ser querido**

Y ahora mientras exploramos ese espacio de conexión, recuerda a alguien que verdaderamente amas, y nota cómo enfocando su atención en este persona abre su corazón. Ese proceso te permite a connectar con un nivel de energía diferente, a conectar con gratitud profunda y con amor.

**Pon atención en el cuerpo mundial**

Y ahora amplía su calidad de conexión a la comunidad del mundo, para conectar con un entero más grande que comparte una viaje de relacionando más profundamente con las orígenes de lo que verdaderamente somos.

Amplía su corazón, y la calidad de su corazón, a toda nuestra comunidad.

Y ahora amplia la calidad de su corazón un poco más, a todos nosotros, a todos los siete de mil millones personas en este planeta en este momento.

Trata de abrazar a toda la comunidad, el entero, todo el campo social, en ese calidad profunda de su corazón, que incluye todos nuestros amigos, todas las personas que conocemos, aún las personas con quien tenemos problemas, con quien les discrepamos, con quien somos en conflicto. Trata de crear un espacio en su corazón que es bastante ancho y profundo para incluir a todos nosotros.

**Pon atención en el momento presente**

Y ahora despacio déjalo ir a todo eso. Vuelve a este momento y este sitio. Relájate por un momento. Abre los ojos y continúa su día desde este sitio de la fuerza y la conexión.