Bitácora 1er semana.

Recuerda que si decides compartir tu Bitácora con Ana Lucía copia esta tabla y armate tu propio archivo para compartir completandolo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Momento/ situación  | TIPS | REGISTRO PROPIO |
| Cambios | Te invito a cambiar 3 cosas de lugar y poner frases o palabras que te recuerden el cambio que deseas. |  |
| No puedo…. porque…. | Te invito a que escribas tus no puedo y porque no puedes hacerlo. |  |
| Porque….. tengo que….. | Te invito a que cambies tu frase anterior colocando primero el porqué y luego el tengo. |  |
| 1er Principio. LA OBSERVACIÓN | Qué pude observar del aspecto físico de mi hijo, hija?? |  |
| ¿Por qué haces este reto? | define que te duele |  |
| ¿Para qué quiero hacer este reto? | Define tu intención  |  |
| VIDEO 2 |  |  |
|

|  |
| --- |
| Recordar “El límite como lugar de encuentro |

 | hay algún nuevo que surgió luego de escuchar este video? |  |
| 2do Principio LA RUTINA | reflexiona cómo es tu rutina diaria.¿hace falta algún ajuste?me doy cuenta que necesito mis rutinas y espacios? |  |
| 3er Principio.PRIMERO ESTA EL VINCULO | Puedo identificar que tiendo a corregir antes que priorizar el vínculo?que cambios puedo hacer para vincularse mejor con mi hijo/a? |  |
| ¿Cuál es mi actitud como educador?¿Pido las cosas con enojo?¿Pido las cosas desde el miedo y el victimismo?Doy órdenes con soberbia?  | ¿Puedo comprometerme la firmeza sin dureza? |  |
| ¿Cuál es la parte del día en que más me cuesta o no puedo poner límites? |  |  |
| ACTIVACIÓNMEDITACIÓN  | Te propongo que veas cual te puede servir mejor en estos días de reto. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VIDEO 3 Nuevos desafíos! |  |  |
| Meditación / Activación | te sirvió? ¿realizas otras?¿Qué otras estrategias tienes para activarte o equilibrarte?¿Te parece importante poder hacer esto todos los días? |  |
| recuerda los principiosObservación (física y etérica)RutinaPrimero está el vínculo. |  |  |
| Observa a tu hijo desde el cuerpo etérico | Te invito a realizar una observación de los procesosCirculatorioRespiratorioLos elementos acuosos.Tono de la piel/ temperatura |  |
| 4To principio “NO ES EL QUÉ sino el CÓMO. | ¿Cómo es mi accionar frente al niño?Puedo observarme con enojo, miedo o soberbia?Puedo observar cual es mi dialogo mental? ¿Cuál elijo yo?Puedo concentrarme en mejorar mi “Como decir o pedir o lo que necesito”  |  |
| 5to Principio. Firmeza sin dureza  | puedo poner límites con firmeza sin dureza?¿Cuáles son los momentos que me cuestan? porque creo que me cuestan? |  |
| La regla del 3 de ORO | en qué situaciones podrías poner esta regla?¿me creo capaz de utilizar esta regla? |  |
| Otras Observaciones  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |