

PRESENTACIÓ DINÀMICA PLUS

Empoderat tu mateix, amb els teus valors i els elements.

La dinàmica PLUS i l'autoavaluació elemental

PRESENTACIÓ:

En la dinàmica **PLUS**, el joc es converteix en una **eina d'auto-coaching** o autogestió emocional personal, adaptable i pràctica. El repte que ens proposem, és alhora que complex, **atrevit**, i això és el que ho fa interessant, sempre que darrere del qui ho gaudeixi estigui **el interès real d'empoderar-se i créixer** per acostar-se a la millor versió **sense dependre de ningú més**, amb el que això implica, de repte i atreviment.

El repte, un procés d'autoavaluació com aquest requereix una predisposició personal en fer-ho des de **la màxima neutralitat i amb actitud crítica**, ja que ens implica personalment i per això podem condicionar el resultat.

L'atreviment és que podem fer un procés **d'autoavaluació i auto-coaching personal** nosaltres mateixos, **sols**, sense els condicionants de dependre dels altres i a més **ens permet gaudir-ho** en el nostre entorn familiar, de parella, companys i grups de treball o esport.

La dinàmica **PLUS** comença amb **la partida bàsica individual**, aquí la referència de joc són **els 8 valors prioritaris més els elements i les predeterminacions astrològiques d'aquests**, que a partir d'una metodologia pròpia i de les fitxes **ODA**, ens permet convertir el joc inicial en una sessió d'auto-coaching personal i individual.

Les fitxes ODA contenen les interaccions a partir dels valors, els elements i les seves predeterminacions astrològiques amb les causes que ens preocupen i els suggeriments de correcció que podem escollir o determinar com accions de canvi.

El joc des d'aquí es converteix en una **eina de vida** que ens permet acostar-nos a la nostra millor versió, a partir d'una **dinàmica singular i única** que ens obre un procés de reflexió i canvi; aquí la nostra eina i metodologia es converteixen en especials per:

- **Cercadors/as inquiets**, que no es conformen, que necessiten o volen ser els únics protagonistes en les seves vides, sempre i des del compromís i l'acció. Recorda, solament l'acció determina el canvi.
- **Equips socials, esportius i o empresarials**. Amb la mateixa metodologia també ens permet l'anàlisi i conseqüent reflexió per a equips que estiguin en desequilibris o cerca de noves oportunitats de cohesió i eficiència a partir del compromís i l'acció.

En la cerca de la nostra millor versió hem d'interessar-nos i preocupar-nos per l'alineació i la coherència dels nostres valors amb els nostres pensaments, actitud i conducta diària.

Recorda que la incongruència amb els teus valors personals acaba afectant-te, mental, emocional i físicament.

OBJECTIUS DE LA PARTIDA PLUS.

Els objectius de la partida PLUS és que els participants:

- Puguin identificar i connectar amb els valors de referència **per conèixer-los, viure'ls i gaudir-los amb entusiasme i profit.**
- Puguin **autoavaluar-se** per si sols en relació a les ressonàncies energètiques entre els valors i els elements que ens configuren a partir dels arquetips astrològics de referència de valor i element. L'autoavaluació és una sessió **d'auto-coaching per créixer integralment, millorar l'autoestima i afermar l'estabilitat emocional en tots els àmbits de vida.**

L'AUTOAVALUACIÓ ELEMENTAL

Les claus i el marc de referència pel autocoaching.

L'auto-coaching i l'autoavaluació elemental i simbòlica part de les ressonàncies energètiques entre els valors prèviament estudiats i categoritzats, amb els elements que ens configuren **a través d'un color guia, el qual ens permet agrupar-los i relacionar-los amb els arquetips astrològics de referència de valor i element.**

Els valors ens determinen i defineixen en relació a l'estat actual del nostre ésser i/o en relació a l'objectiu personal o grupal que ens preocupa en aquest moment.

Els valors que fan referència als elements a través de les predeterminacions astrològiques d'aquests, ens permeten conèixer o aproximar-nos a l'equilibri o desequilibri dels elements que configuren i determinen el nostre estat emocional.

Hipòcrates deia que:

L'element que predomina és el que dóna a l'home el seu temperament.

Des de les diferents cultures de l'antiguitat se sap que els elements que influeixen sobre la nostra naturalesa i la nostra identitat, són cinc: **la Terra, l'Aigua, l'Aire, l'Èter i el Foc;** igual que les substàncies elementals que entren en la constitució dels nostres cossos i de tot el material.

Actualment s'està recuperant aquesta antiga avaluació i/o comparació a través d'aquests elements, ja que es considera una bona estratègia a la recerca de la harmonia i equilibri personal.

Per a l'autoavaluació tindrem en compte els elements amb les seves predeterminacions i arquetips de l'horòscop en relació als **56+1 valors proposats.**

VALORS I AUTOCOACHING A TRAVÉS DE L'AVALUACIÓ ELEMENTAL.

En l'avaluació elemental utilitzem els nostres valors de referència per **observar i adonar-nos** de les nostres febleses o forteses en relació als elements que ens configuren, per així poder actuar en la correcció que nosaltres i solament nosaltres, considerem necessària d'acord als nostres objectius i des de les emocions percebudes.

El reflexionar i comprendre per ser conscients dels nostres desequilibris és el camí que determina el nostre pla d'acció per reconduir el nostre estat emocional a través de l'equilibri o harmonia elemental.

MARC DE REFERÈNCIA PEL AUTOCOACHING ELEMENTAL:

Els elements i les seves vinculacions elementals de signes i valors, amb els colors:

1.- AIRE, ELS VALORS RELACIONALS, COLOR BLAU

Els valors vinculats són: Llibertat, comunicació, creativitat, empatia, igualtat, escolta atenta, generositat, harmonia, lleialtat, ment oberta, amistat, respecte, relacions familiars i curiositat.

2.- L'AIGUA, ELS VALORS EMOCIONALS, COLOR VERD:

Els valors vinculats són: Amor universal, autoestima, compassió, divertir-se, afecte, adaptabilitat, espiritualitat, gratitud, humilitat, integritat, optimisme, paciència, perdonar i salut i benestar.

3.- LA TERRA, ELS VALORS D'ASSENTAMENT, COLOR MARRÓ

Els valors vinculats són: Austeritat, equitat, honestat, perseverança, disciplina, puntualitat, organització, pragmatisme, seguretat, serenitat, simplicitat, tenir diners, transparència i treballador.

4.- EL FOC, ELS VALORS DIRECCIONALS, COLOR VERMELL.

Els valors vinculats són: ambició, atreviment, compromís, determinació, entusiasme, excel·lència, innovació, independència, lideratge, alegria, lliurament, cooperació, honor i justícia.

5.- L'ÈTER, LA SUSTENTACIÓ O REFERENT, COLOR NEGRE.

L'èter es vincula amb **la confiança**, recorda que amb la confiança no es juga, aquesta és imprescindible en la interrelació amb nosaltres mateixos i en la relació amb els altres i el món.

LES FITXES ODA

En les fitxes ODA trobaràs més informació d'acord a l'autoavaluació elemental. Contenen les interaccions a partir de les causes que ens preocupen i els suggeriments de correcció que podem escollir o determinar com accions de canvi.