# **Guía de Estudios 3/3°**

**Parte 1: Aplicación de Conexión Total**

1. ¿Cuál es la regla de oro del Coaching en Conexión Total?
2. Describa la secuencia de la Estrategia Creativa que se aprende en Conexión Total y relaciónela con un Rayo Arcoírico.

**Parte 2: Comunicación**

1. En la formulación de Objetivos, cuál es la importancia de la pregunta: ¿qué verán los otros?, ¿crees qué siempre debería estar presente en una formulación de objetivos exitosa?
2. La rabia es una de las adicciones celulares más comunes, todos la hemos experimentado. ¿Cuál es el origen de la Rabia? Existen dos formas de expresarla ¿cuáles son y cómo nos afectan?

**Parte 3: Centros Energéticos.**

1. El tercer Chakra o Plexo Solar se asocia con la vista, ¿qué ocurre con este órgano cuando se desequilibra este centro energético?
2. Este Chakra está asociado a nuestras relaciones interpersonales, contacto con el mundo social y entorno ¿con qué septenio lo relacionaría y por qué?
3. Complete el siguiente cuadro con las características de los centros energéticos vistos hasta ahora.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Base | Asiento del Alma | Plexo Solar |
| Posición |  |  |  |
| Frecuencia |  |  |  |
| Pétalos |  |  |  |
| Elemento |  |  |  |
| Sentido |  |  |  |
| Propiedades en Equilibrio |  |  |  |
| Polaridad Masculina |  |  |  |
| Polaridad Femenina |  |  |  |
| Órganos Físicos  Asociados |  |  |  |
| Nota Musical |  |  |  |
| Aspectos de la Vida |  |  |  |

**Parte 4: Casos.**

1. Estás en sesión con un consultante y notas que empiezas a sentir rabia, la cual va aumentando de a poco, dejas menos tiempo para que responda, aumenta en ti el tono de voz y la impaciencia, sientes deseos que termine luego la sesión, te cuesta sintonizar desde el Amor frente a lo que trae el consultante, comienzan a aparecer juicios en tu interior hacia la persona y a partir de ese momento tomas atención a ti misma (o):
   1. ¿Qué estaría sucediendo en este caso con el coach?
   2. ¿Qué podría hacer el coach en ese momento para auto rescatarse?
   3. ¿Cuál intervención post sesión podría hacer el coach a sí mismo para gestionar su emoción?
2. Elizabeth es una mujer casada, con 4 hijos, se mudó de su ciudad natal a Berlín por el trabajo de su marido; a los 3 años de estar allá su marido fue desvinculado de su trabajo y este volvió a hacer proyectos para grandes empresas y ganó un proyecto por un mes en Érfurt, tiempo dividido en 2 semanas allá, 1 en casa y dos lejos. Ella lo apoyó en este proyecto acotado de tiempo pensando en que lo ayudaría a ganar confianza.

Elizabeth al quedarse sin mayores redes en Berlín, se ve enfrentada a satisfacer todas las demandas horarias de sus hijos, las labores domésticas y además mantener su trabajo freelance.

Ilusionada por la primera visita de su marido, Elizabeth lo fue a buscar al aeropuerto casi a medianoche, no habían alcanzado a salir del estacionamiento cuando Eduard le planteó que en vez de volver el próximo domingo a Érfurt lo haría el sábado mejor, lo cual generó un poco de malestar en Elizabeth, pero ella solo le recordó que el sábado tenían un compromiso que el mismo había organizado por lo cual debería viajar el domingo.

Al día siguiente Eduard le comentó a Elizabeth que en vez de dos semanas él estimaba que se iría por tres, que veía que el proyecto se iba a alargar y que en vez de ir y volver era mejor que se quedara allá, le preguntó la opinión a su mujer, que se limitó a decir: “haz lo que quieras” en un tono bastante seco y automático.

Este evento produjo un distanciamiento, ninguno se sentía comprendido por el otro, él queriendo organizar su agenda y ella esperando apoyo con los niños y asuntos de la casa, pero la situación estalló ese lunes, cuando al pedirle Elizabeth a Eduard que recogiera a los niños del colegio, este le dijo que no podía; esa negativa hizo que Elizabeth se fuera hacia adentro, se cerrara y pensara que, si él quería, se fuera por tres semanas porque en realidad si estaba físicamente tampoco era de ayuda.

Eduard a su vez sintió que su esposa ya no lo quería.

1. ¿Qué crees que le pasó a Elizabeth? ¿qué te imaginas que sintió con los mensajes de su marido?
2. ¿Con qué Chakra está asociada esta situación?
3. ¿Qué le espejea Eduard a Elizabeth?
4. ¿Qué le espejea Elizabeth a Eduard?
5. ¿Qué le preguntarías a Elizabeth para que explore el origen que gatilló esta situación?
6. ¿Qué le sugerirías hacer para sanar ese origen y volver a su estado original?