**Guía de Exploración 3/3°**

1. Según lo aprendido en Conexión Total. ¿Qué recurso puedo utilizar para conocerme mejor?
2. A partir de la película vista en clases “Locos de Ira”. El terapeuta (el que realizaba la intervención) contaba con una historia personal de ira también. Si tomamos esta película para mirarnos a nosotros mismos. ¿Alguna vez has conversado con alguien que trae una historia personal similar a la tuya? De ser así, identifica una historia, y de ella ¿Cuál emoción de baja frecuencia rescatas de aquella historia?
3. Considerando la pregunta anterior. ¿Podrías tomar distancia de la emoción mientras estás interactuando con la otra persona? Si aparentemente no podrías tomar distancia, ¿Por qué ocurriría? ¿Qué podrías hacer considerando las herramientas aprendidas en Conexión Total?
4. Cuando estamos en una sesión de coaching con un consultante y, experimento tensión en alguna parte de mi cuerpo, además de dificultad para pensar y ordenar mis ideas. ¿A cuáles herramientas aprendidas en Conexión Total puedo acudir en ese momento para auto rescatarme?
5. A partir de la pregunta anterior. ¿Qué análisis podría hacer de mí misma con respecto a lo que me ocurrió en ese momento y qué acciones puedo tomar?
6. Con respecto al año pasado y este año. ¿Noto algún avance en relación con mi manera de gestionar mis emociones de baja frecuencia?
7. ¿Existe alguna emoción de baja frecuencia que todavía me demanda más energía vital para lidiar con ella? En el caso que sí, ¿Qué acciones concretas estoy realizando para ello? ¿Cuáles acciones podría modificar o agregar?
8. Este Centro energético se relaciona con ciertos órganos que están alojados en toda la región de: boca del estómago, órganos digestivos, vesícula biliar, pulmones, páncreas, etc.
	1. Últimamente, ¿Cómo está tu salud con relación a toda aquella área mencionada?
	2. ¿Hay algún órgano asociado al Plexo solar que haya manifestado tensión, inflamación o algún tipo de desequilibrio que puedas identificar?