**Guía de Exploración 3/2°**

1. A partir de la película “Locos de Ira” el protagonista (el que recibe la intervención) manifiesta una forma de autogestionar su ira de manera poco eficiente. Experimenta dificultad para avanzar en ciertos ámbitos en su vida. ¿Cómo te encuentras tú con respecto al manejo de tu rabia? ¿Hay algún área en donde encuentres dificultad en avanzar?

Tomando esta película como una oportunidad para mirarse a sí mismos en cuanto a las emociones. Cuando experimentas rabia o frustración:

* 1. ¿Qué acciones te permiten lidiar con ellas de manera más armónica?
	2. ¿Qué acciones no te permiten lidiar con ellas armónicamente?
1. Hoy, según tu estado personal en el que te encuentras. ¿Qué momentos son los que dominan en tu jornada habitual? ¿Aquellos en que lidias de manera asertiva con aquellas emociones o, aquellos momentos en que actúas de manera poco asertiva?
2. Si respondiste afirmativo a lidiar asertivamente, ¿Fuiste amorosa (o) contigo misma (o) en el proceso hasta lograr el cambio? Explique cómo fue su proceso.
3. Si respondiste afirmativamente con respecto a lidiar con ello de manera **poco asertiva** ¿Estás siendo amorosa (o) contigo mismo mientras avanzas en este camino?
4. Considerando que el cuerpo físico es tu mejor aliado. ¿Cómo podrías identificar en ti misma (o) si tienes algún tipo de adicción celular ante alguna emoción?
5. Te invito a auto observarte e identificar si hay presencia de adicción celular ante alguna emoción. ¿Qué emoción es? Explica cómo te das cuenta y cuáles son sus características en tu comportamiento.
6. Aplicando las herramientas de Conexión Total. ¿Cuáles aplicarías para sanar este tipo de adicción celular? ¿Por qué?
7. En cuanto a tu poder personal
	1. ¿Qué tipo de experiencias estás materializando?
	2. ¿Estás dando satisfacción inmediata o estás gobernando tu poder?