**Guía de Exploración 4/2°**

1. ¿Podrías dar algunos ejemplos de cuándo en tu día a día vives en la inconsciencia? ¿Qué acciones podrías tomar para salir de ese estado?
2. ¿En algún momento te ha pasado que te encuentras con una creación tuya que ya no la aceptas tal cual la habías creado o directamente ya no la quieres? ¿Qué acciones podrías tomar para revertirla completa o en parte? ¿Cómo podrías asegurarte de crear sólo lo que deseas?
3. Amar es respetarse a uno mismo, el gozo de experimentar lo que quieras solo por amor. Amarnos es aceptarnos tal cual somos, con nuestra Luz, nuestras carencias y aspectos a desarrollar.
   1. ¿Sabías que eres perfecto?
   2. ¿De qué manera te amas?
   3. ¿ En qué situaciones te puedes dar cuenta que no te estás amando?
   4. ¿Cómo te tratas? ¿Qué acciones podrías tomar a partir de ahora para amarte más?
4. Cuando te miraste a los ojos por primera vez al espejo en clases y te dijiste en voz alta: “te amo tal cual eres” ¿cómo te sentiste?

Después de mirarte una semana a los ojos amándote ¿cómo te hace sentir?

A los 15 días ¿qué cambios has percibido?

A los 21 días ¿cómo es mirarte a los ojos con dulzura?

1. Hay personas que se enferman para poder descansar sin sentirse culpables o como esa persona que generó una carencia económica para sentirse más humilde, ya que cuando tenía dinero se comportaba de manera prepotente y arrogante, ese motivo ulterior lo llamamos Función Útil, ya que desde la personalidad todo, aunque no sea constructivo tiene una utilidad, una ganancia, un beneficio.

Desde ese conocimiento piensa en algo que te gustaría cambiar en tu vida (conflicto o dificultad), un tema que te gustaría resolver. Ahora piensa ¿qué ganancia secundaria te ha aportado hasta ahora y que ha mantenido ese comportamiento o experiencia en tu vida (función útil)?

1. Un día cualquiera sientes que tu pareja, tu hijo, tu madre, un compañero de trabajo te trata de manera agresiva y tú no le has dado motivo para que se comporte de esa manera.
   1. ¿Has experimentado situaciones similares?
   2. ¿Eres víctima de la agresividad de otros?
   3. El mal trato, la ley del silencio, la indiferencia, el agravio verbal… son todos sinónimos de agresión. Según lo visto en clase, ¿qué sentimiento y/o emoción, qué haces tú, que gatilla esa agresión de un otro?
   4. ¿Usas alguno de esos tipos de agresión en otros?
2. Pregunta Extra. Elige el tema que más te gustó o del cual tuviste más comprensiones y desarrolla una pregunta y una respuesta asociada a él.