



Trabajo comunicación



Toma conciencia:

- Cuando no dices algo. Piensa ¿ por qué lo haces ? ¿ Por qué te quedas callada ?

- ¿ De qué tienes miedo al expresarla?

- ¿ En qué área de tu vida no estás expresando tu verdad ?

- ¿ Qué necesidad de las siguientes no está siendo satisfecha ?

Simplemente siente tu cuerpo cuando te callas algo que quieras comunicar o expresar o hacer



Trabajo comunicación



1_ Me cuesta trabajo hablar de lo que realmente importa

2_ Tiendo a interrumpir a los demás cuando debería estar escuchando

3_ Me cuesta trabajo transmitir mis ideas de manera eficaz

4_ Quisiera ser más creativa

5_ A menudo me siento fuera de sintonía con los demás

6_ Se me hace difícil expresarme por escrito

7_ A veces dudo que sea verdad lo que la gente me dice

Puntúa del 1 al 5.

1. Nunca 2. un poco 3. a veces 4. a menudo 5. la mayor parte del tiempo



Trabajo comunicación



Si la puntuación es de 15–35 hay margen de mejora.

Cuanto mas cerca de 35 mayor margen de mejora hay.

Céntrate en un aspecto que sea el que más quieres mejorar este mes: escucha, expresión, toma de conciencia... y vete a por ello



Trabajo comunicación



Necesidades:

- **Conexión:** cercanía, amor, apoyo, calidez...
- **Paz:** armonía, belleza, inspiración...
- **Autonomía:** libertad, espontaneidad, espacio...
- **Significado:** autoexpresión, claridad, creatividad...



Trabajo comunicación



MANTRAS:

- YO HABLO
- YO PUEDO DECIR MI VERDAD
- MI VOZ ES NECESARIA
- MI VERDAD IMPORTA
- ESCUCHO PROFUNDAMENTE A LOS
DEMAS
- VIVO EN ARMONÍA
- EXPRESO MI CREATIVIDAD



chakra 5



Aceites esenciales

- Eucalipto radiata
- Laurel
- Pino silvestre
- Ravintsara
- Manzanilla azul

Respiraciónn del abejorro

Mantras : HAM

Bandha de la garganta

Meditacion chakra garganta