

Guía de aprendizaje

Recuperar tu Verdadero Yo

Esta clase desarrolla «Recuperar tu Verdadero Yo» a través de los bloques «hola hola, dejo partir, gracias / cuerpo, interesante descubrir». La transcripción pone el foco en ojos, hola, situación, gracias, y cada capítulo enlaza con su momento correspondiente del vídeo.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué idea de «hola hola» puedes explicar con tus propias palabras?
2. ¿Qué idea de «dejo partir» puedes explicar con tus propias palabras?
3. ¿Qué idea de «gracias / cuerpo» puedes explicar con tus propias palabras?

Capítulos

00:00:00 · hola hola

00:08:02 · dejo partir

00:16:04 · gracias / cuerpo

00:24:06 · interesante descubrir

00:32:09 · respiración profunda

00:40:11 · compañeras tal

00:48:13 · soltar aceptar

00:56:15 · última figura