

Guía de aprendizaje

5 Movimientos para recuperar tu amor propio

Esta clase desarrolla «5 Movimientos para recuperar tu amor propio» a través de los bloques «lado exalamos, observo temblor, ver cuénteme, primera infancia». La transcripción pone el foco en allí, lado, exhalamos, cuerpo, 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 «lado exalamos» puedes explicar con tus propias palabras?
2. ¿Qué idea de «observo temblor» puedes explicar con tus propias palabras?
3. ¿Qué idea de «ver cuénteme» puedes explicar con tus propias palabras?

Capítulos

00:00:00 · lado exalamos
00:07:22 · observo temblor
00:14:45 · ver cuénteme
00:22:08 · primera infancia
00:29:31 · gusto dado
00:36:53 · vinieron sensaciones
00:44:16 · día frango
00:51:39 · hagan forma