

**5. PLATAFORMAS****ACTIVIDAD 3****EJERCICIOS ESPIRITUALES PARA ATEOS****9. Manejar el buque de mi vida**

- **Sugerencias de dinámicas para la motivación:**
  - Entregar un mapa con distintos accidentes geográficos (ríos, montañas, etc).
  - El propio ejercicio se puede realizar como una imaginería en grupo, que luego se expresa en el mapa.
- **Ejercicio**
  1. Recuerdo la historia que me ha traído hasta aquí, y la voy representando en el mapa. Elijo un punto de nacimiento, voy señalando el camino, las dificultades que me he encontrado, los momentos de descanso y oasis, los momentos duros, los saltos, los cambios de rumbo... los voy representando.
  2. ¿En qué punto estoy ahora? ¿Qué caracteriza mi momento? Lo represento.
  3. Miro el horizonte. ¿Hacia dónde he ido caminando? ¿Qué horizontes posibles tengo? ¿Cuál elijo? ¿Hacia dónde querría ir?
  4. La geografía en la que me encuentro me marca dificultades y posibilidades:
    - ¿Hacia dónde me siento empujado/a a caminar por las circunstancias, por otros, por la propia inercia?
    - ¿Qué dificultades objetivas encuentro para caminar en la dirección que quiero? Representálas.
    - ¿Qué cosas me facilitan caminar en la dirección que quiero? Representálas también.
  5. Ahora estamos mirando la vida desde la altura, pero cuando estamos en el día a día es fácil perder el norte.
    - ¿Qué me puede servir de brújula?
    - ¿Qué otras herramientas me pueden ayudar a mantener la dirección que deseo?
  6. Sintetiza qué decisiones tomas hoy para el próximo tramo del camino. Escríbelo de forma que te sea fácil recordarlas y ser fiel a ellas.