

**CONOCIMIENTO PERSONAL****FICHA: MI HISTORIA****ANEXO II****Guía para el trabajo personal**

- 1) Vamos a intentar hacer un recorrido completo por nuestra historia. Ante todo, disponte en una actitud positiva para ello. ¿Te gusta recordar tu historia? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- 2) Cierra los ojos y piensa en algo que hoy te hace feliz, o en un momento feliz de tu historia reciente. Recuérdalo, saboréalo, disfrútalo, revívelo. Permanece unos momentos viviéndolo de nuevo. Recréate en la felicidad.
- 3) Ese momento no hubiera sido posible sin todo lo que hubo anteriormente. Sólo hay un camino en nuestra vida: el que recorreremos. Por eso es importante conocerlo: para orientarlo, para modificar lo que deseemos en el futuro, para aprender de él. Todo lo que nos ha sucedido lo llevamos con nosotros: es importante que lo conozcamos para poder vivir en libertad desde esa historia.
- 4) Ahora vete hacia atrás en el tiempo y sitúate en el momento de tu nacimiento. ¿Cómo era tu familia? ¿Tenías ya hermanos? ¿Qué pasaba en la vida de tus padres?
- 5) Separa los materiales que se te dieron al nacer y comienza a construir los cimientos de la casa de tu vida...
- 6) Ve recorriendo tu infancia: las personas que estaban presentes, las que fueron importantes, los momentos que recuerdas con más intensidad, buenos y malos, los acontecimientos familiares o personales... ¿Qué huella dejaron en ti? Date tiempo para recordar.
- 7) Escribe y narra esa historia.
- 8) Continúa construyendo la casa de tu vida reflejando en ella esos momentos y personas importantes. Refleja en la construcción también las cosas incompletas, las carencias, las ausencias...
- 9) Sigue recorriendo tu historia y construyendo tu casa hasta dónde está en el día de hoy. Incluye todos los momentos y las personas.
- 10) Escribe y narra esta última parte de tu historia hasta hoy.
- 11) Ahora contempla tu casa y piensa cómo desearías continuarla, cómo la sueñas. ¿Qué necesitas para ello? Escríbelo: la casa que sueñas y los materiales y decisiones que necesitas para construirla.
- 12) Vuelve para compartir tu casa "en construcción" con los demás y acoger las suyas.