

SIGNIFICADO DEL NOMBRE

1.- ¿Qué significa tu nombre? Si no lo sabes, puedes buscarlo en internet.

Pregunta a tus padres

- 1.- ¿Qué significa tu nombre para ellos?
- 2.- ¿Qué dice sobre ti el significado de tu nombre?
- 2.- ¿Quién te puso el nombre?
- 3.- ¿Por qué motivo te puso ese nombre?
- 4.- ¿Había alguna expectativa más relacionada con tu nombre?

Ejercicio práctico con las letras del Nombre

Alejandro Jodorowsky sugiere que a través de nuestro nombre podemos **ensalzar nuestras virtudes**, nuestro lado positivo y por otro lado **conocer nuestros defectos**.

El ejercicio es jugar con las letras que contiene tu nombre para crear otras palabras:

Por ejemplo, Alejandro Jodorowsky de su nombre generó **Ojo de Oro**.

Otro Ejemplo: Samuel Pérez Zamora, así que encontré estas palabras como virtudes: **Paz, Luz, Alas...**

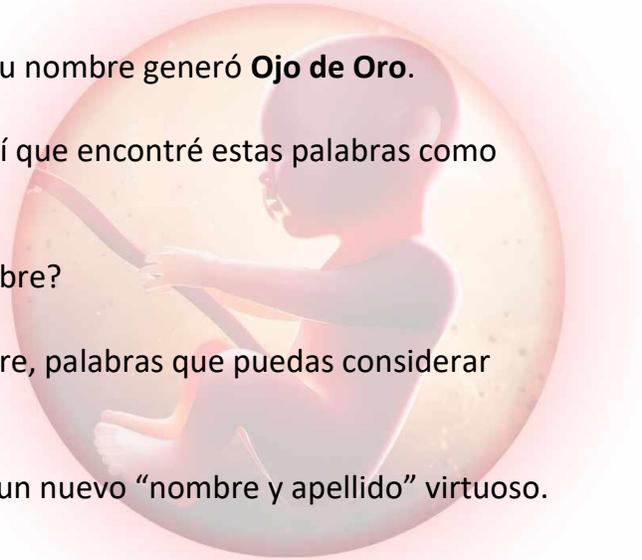
5.- ¿Alguien de la familia llevaba tu nombre?

Crea ahora tú, con las letras de tu nombre, palabras que puedas considerar virtudes:

Ahora con estas palabras, puedes crear un nuevo “nombre y apellido” virtuoso.

Crea tu “Nombre y Apellido” virtuoso: _____

Por otro lado, podemos buscar nuestras sombras, aquellas partes de nosotros que no nos gustan tanto y a las cuales les podríamos llamar “defectos”.



En el ejemplo podemos encontrar estas palabras “negativas” con las letras del nombre: **Pereza...**

El trabajo aquí es reconocer si tiene algo que ver con nosotros y trascenderlas.

Ejemplo en ocasiones puedo ser un poco perezoso, pero gracias a la pereza puedo descansar y tomarme tiempos de disfrute y reponer energía para seguir compartiendo luz y paz.

Busca ahora con las letras de tu nombre, tus sombras:

¿Te reconoces de alguna forma en ellas?

¿A qué te ayudan? ¿Qué de positivo sacan de ti estas palabras “negativas”?

¿Qué has aprendido o puedes aprender de ellas?

¿De qué te das cuenta tras hacer este juego con tu nombre?:

La INTENCIÓN

¿En qué intenciones de tus padres o tu clan te ves claramente?

¿Fuiste deseado? ¿Fuiste deseado de tu sexo?

¿Cuál sientes que es la parte positiva de esto?

¿Qué se esperaba de ti? ¿Qué se esperaba que hicieras con tu vida personal, profesional, hobbies, etc.?

¿Qué deseas tú para ti? ¿Qué esperas tú de ti?:



Tus propias intenciones

Ejercicio para proyectar nuestro propio proyecto sentido:

Imagina cómo sería tu vida de aquí a 5 o 10 años si...

Decidieras escucharte a ti mismo y actuar desde tus propias intenciones, aunque eso no encajase con las intenciones de los demás.

¿Qué pasaría? ¿qué cambiaría en tu vida? ¿cómo te sentirías? ¿cuál sería el sentido de tu vida? Escríbelo.

Date tu tiempo para hacer estas tareas, pues son las que realmente te ayudarán a tener tomas de conciencia y transformarán tu vida para bien.

