



Una mirada al curso: «Escrito en el libro de mi vida»

Llega el final de curso. Toca recoger lo vivido y quedarnos con lo más importante. Presentamos una propuesta para recoger en un grupo o comunidad todo lo que en el curso se ha vivido.

Presentación inicial

Explicamos el **objetivo** que queremos conseguir: recorrer nuestro curso y ver qué ha sido lo más importante que ha pasado en él y qué cosas nos gustaría también cambiar. Nos vamos a centrar en tres ámbitos: yo-los demás-Dios.

Empezamos leyendo la **parábola del sembrador** (Mc 4,2-9) Todos hemos recibido unas semillas que sembramos. Dependiendo de dónde las hayamos sembrado, cosecharemos buenos frutos o no. *¿A lo largo de este curso dónde he ido yo poniendo mis semillas? ¿Las he puesto en terreno bueno o en terreno donde la semilla no crece o da frutos malos?*

Qué me dice la rueda de mi vida

Reflexionamos personalmente sobre nuestro curso. Para ello utilizamos una herramienta del coaching titulada "La rueda de la vida".



En esta rueda están ocho aspectos que pueden describir toda una vida. Algunos pueden ser modificados.

Deberás puntuar cada aspecto en una escala del 0 al 10, según el grado de satisfacción que tengas en ese ámbito. El centro será el 0 y los extremos el 10.

Después une los puntos y te dará un perímetro que representa la rueda de tu vida. Lo ideal es que el perímetro sea lo más regular posible para que tu vida ruede.

Pon al lado de cada aspecto los acontecimientos o personas que hayan sido más relevantes (de forma positiva o negativa) en este curso. No te importe que sean muchos. Mejor.

Dialogamos en el grupo sobre los resultados: en qué áreas están más satisfechos y en cuáles les gustaría mejorar y cómo lo harían.

Escrito en el libro de mi vida: Presentación

Una vez hecha la dinámica anterior, vamos a representar de forma gráfica lo mejor que nos ha pasado este año. Para ello, les invitamos a hacer alguna de estas cosas:

Un collage en una cartulina donde recojan a través de fotos, imágenes de revistas o periódicos, lo mejor del curso en cada ámbito.

Un videobook personal, de 2-3 minutos, en el que, con fotos propias, muestren lo que ha sido más importante y positivo y les gustaría que permaneciera en el libro de su vida.

En una segunda reunión se presenta al resto del grupo.

Oración final

Gracias, Señor, por haber llegado al final del curso creyendo, confiando y amándote.

Fueron muchas veces las que animaste mi fe, las que corriste a mi encuentro.

Siempre sentí el calor de tu mano, aún en plena oscuridad.

Gracias por las ayudas, la compañía y la alegría que me han brindado las personas.

Gracias por tantos ojos como me miraron con ternura.

Gracias por tantas manos como se adelantaron a estrechar la mía.

Gracias por tantos labios cuyas palabras y sonrisas me alentaron.

Gracias por tantos oídos que me escucharon.

Gracias por todo lo que he recibido, que no fueron sólo méritos míos, sino dones tuyos...

Gracias por... (Les invitamos a que digan motivos por los que dan gracias).

Por la salud que me sostuvo, por el trabajo que des-emepeñé, y por el descanso que disfruté.

Gracias por aquel fracaso y aquella desilusión de las que aprendí y aprenderé.

Gracias, Señor, por ser mi compañero de camino.

Aunque no te vea, eres la huella que camina a mi lado, guiando mis pasos.

Gracias porque a lo largo de este curso, junto con las debilidades y las dificultades has puesto también el perdón,

la esperanza y la ilusión.

Belén Blanco • belenblancorubio@gmail.com