

Seminario de capacitación en ansiedad

6° Módulo

SENTIR

Frases MOTIVADORAS y disparadoras de SUEÑOS y DESEOS

Para DINÁMICAS GRUPALES.

- ② *“Dios no te hubiera dado la capacidad de soñar sin darte también la posibilidad de convertir tus sueños en realidad”.* (Hector Tassinari)
- ② *“Los sueños son sumamente importantes. Nada se hace sin que antes se imagine”.*
(George Lucas)
- ② *“Nunca desistas de tus sueños. Sigue las señales”.*
(Paulo Coelho)
- ② *“Somos del mismo material del que se tejen los sueños, nuestra pequeña vida está rodeada de sueños”.*
(William Shakespeare.)
- ② *“Yo he vivido porque he soñado mucho”.*
(Amado Nervo)

② *“Cuando nuestros sueños se han cumplido es cuando comprendemos la riqueza de nuestra imaginación y la pobreza de la realidad”.*

Anne De Lenclos

② *“Crecemos en grandeza a través de sueños. Todos los grandes hombres son soñadores. Ven cosas en la suave neblina de un día de primavera o en el rojo fuego de una larga tarde de invierno. Algunos de nosotros dejamos que estos grandes sueños mueran, pero otros los alimentan y protegen; los cuidan a través de malos días hasta que los traen al calor del sol y la luz que siempre viene a aquellos quienes sinceramente esperan que sus sueños se hagan realidad”.*

Woodrow Wilson

② *“No podemos permitirnos ser ingenuos al tratar los sueños. Se originan en un espíritu que no es totalmente humano sino más bien una bocanada de naturaleza”.*

Carl Jung

② *“Pisa con suavidad porque estás pisando mis sueños”.*

William Butler Yeats

② *“Hay que mantener vivos los sueños infantiles”.*

Randy Pausch

② *“Nunca pude convencer a los financistas que Disneyland era viable, porque los sueños tienen poca garantía”.*

Walt Disney

🕒 *“Somos lazarillos de nuestros sueños”.*

(Ramón Gómez De La Serna)

🕒 *“No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda, y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento”.*

(Mario Benedetti)

🕒 *“¿Sabes de qué están hechos los sueños? ¿Hechos? Sólo son sueños. No. No lo son. La gente cree que no son reales porque no son materia, partículas. Son reales. Están hechos de puntos de vista, imágenes, recuerdos, juegos de palabras y esperanzas perdidas...”*

(Neil Gaiman)

DINÁMICA GRUPAL

- 1 – Imprime y recorta cada una de las frases de arriba
- 2 – Ponlas dentro de una caja, puede ser una caja bonita, de cartón o de madera, como más te guste, puede estar envuelta en papel de regalo, forrada en color, etc. Como si fuera una “caja de sorpresas”
- 3 – Mantén el suspenso y pregunta al grupo qué imaginan que hay dentro
Para jugar con la imaginación- si esta caja fuera de un chico, ¿Qué piensan que habría dentro?
Si fuera de un mago ¿Qué imaginas que habría dentro?
Y si fuera de un anciano sabio ¿Qué imaginas que puede haber?
- 4- Cada uno va a tomar una frase, éstas deben estar boca abajo en el suelo. Luego la va a leer, a reflexionar que mensaje me trae hoy a mí.
- 5 – Van a sociabilizar y compartir la frase de cada uno y sus resonancias.



