

Getting Out by Going In

presenta

#1 Herramientas del Cuerpo Principio Herramientas de Vida GOGI

Escritura Reflexiva **Curso #1** (de 4)

Un Curso de Escritura Reflexiva de GOGI

Este curso solo es válido si cada estudiante recibe una copia de las 62 páginas

Este curso se ofrece sin costo para cualquier organización, escuela, institución o instalación para que puedan brindar programación GOGI GRATUITA a sus participantes. Este curso es uno de una serie de cursos gratuitos ofrecidos por Getting Out by Going In (GOGI).

Instituciones/Organizaciones: Envíe la encuesta "Mi opinión importa" completa de cada estudiante a info@gettingoutbygoingin.org.

Estudiante de GOGI: Entrega este curso a la persona que te lo proporcionó. No envíes este curso por correo a GOGI. Asegúrate de completar la encuesta "Mi opinión importa", ya que es un requisito para obtener tu certificado oficial de GOGI. La conclusión del curso será procesada por tu facilitador, instructor o supervisor.

Este paquete de curso pertenece a:

Nombre: _____ Apellido: _____

ID: _____ Vivienda: _____

Fecha: ____/____/____

#1 Principio Herramientas de GOGI para la Vida ~ Herramientas del cuerpo

Este curso gratuito ofrecido por GOGI (por sus siglas en Inglés – Getting Out by Going In – Entrar para salir creado para ser impartido a estudiantes por maestros, consejeros, facilitadores, programas, organizaciones, reinserción, refugios, escuelas, iglesias y cualquier otra persona que brinde programación de apoyo a cualquier población. . Si desea obtener más programación gratuita de GOGI, comuníquese con GOGI en info@gettingoutbygoingin.org.

CRÉDITOS – Hay dos tipos de créditos que un estudiante puede recibir al completar este curso.

- 1) Crédito oficial de GOGI:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede enviar por correo electrónico el formulario "Mi opinión importa" de cada estudiante a la sede de GOGI. GOGI genera un certificado oficial de GOGI por la finalización del curso y envía un expediente académico del estudiante que documenta todas o todas las terminaciones de cursos de GOGI por correo electrónico al maestro/facilitador/institución.
- 2) Crédito local:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede otorgar su propia forma de crédito o certificado por completar este curso. En este caso, GOGI no ingresará el crédito del estudiante a la base de datos de GOGI.
- 3) Tenga en cuenta:** NO es posible que el estudiante envíe el curso completo directamente a GOGI. El único crédito otorgado por este curso gratuito es cuando el maestro/facilitador/institución envía todos los formularios completos de "Mi opinión importa" a GOGI.

ESTUDIO GOGI: Hay tres formas de estudiar GOGI:

- 1) GOGI gratuito:** este curso es una de las muchas formas gratuitas de estudiar GOGI.
- 2) Autoestudio GOGI:** GOGI ofrece muchos cursos de estudio independientes, en grupos pequeños y en el aula. El estudiante tiene un curso personal de tapa blanda y completa las tareas de escritura y estudio en este formato. El libro de trabajo de tapa blanda completo se entrega a un representante, maestro o facilitador de GOGI o se envía por correo a la sede de GOGI. Se otorgan certificados oficiales de GOGI por la finalización de libros de trabajo encuadernados en tapa blanda. Puede adquirir estos cursos de tapa blanda en www.gettingoutbygoingin.org/shop. Muchas personas que participan en el autoestudio de GOGI eligen trabajar para obtener el estatus de Entrenador certificado de GOGI, un título que se ofrece después de completar proyectos y cursos de autoestudio específicos.
- 3) Grupos GOGI:** GOGI ofrece varios libros de trabajo del Grupo GOGI, que incluyen capacitación en liderazgo de GOGI y Certificación de Entrenador Comunitario de GOGI. Este método de programación GOGI es popular entre organizaciones e instituciones, ya que los grupos circulares de GOGI permiten el aprendizaje y las asociaciones positivas entre pares que conducen al éxito.

Durante más de 25 años, GOGI ha ofrecido el desarrollo de habilidades de conciencia social para mejorar el bienestar humano y crear una experiencia de vida positiva. Puede obtener información sobre la Certificación de Entrenador Comunitario de GOGI, otros cursos, medios de video y materiales de código abierto comunicándose con GOGI:

Getting Out by Going In (GOGI) PO Box 88969
Los Angeles, CA 90009

www.gettingoutbygoingin.org
info@gettingoutbygoingin.org

Este curso pertenece a: _____

¡Atención! Antes de empezar

¡Alumno!

¡Bienvenido al maravilloso mundo de GOGI! Este curso detalla herramientas de toma de decisiones positivas que puedes utilizar en cualquier situación o circunstancia. Disfruta de este curso, sabiendo que lo que obtienes de él es proporcional a lo que dedicas a completarlo. Estas herramientas están destinadas a ayudarte a afrontar con confianza cualquier desafío con una mentalidad positiva y orientada a soluciones. Este curso contiene tareas, preguntas para responder y páginas para llenar con sus pensamientos. Lee el texto, considera y contempla, responde las preguntas y utiliza las Herramientas a lo largo del día. Queremos que seas una fuerza fuerte y positiva para el bien dondequiera que vayas.

Ten en cuenta que estas tareas deben enviarse a tu organización, institución o maestro. **No envíes este curso por correo a GOGI.** Tu certificado oficial de GOGI se crea a partir de tu formulario "Mi Opinión Importa". Devuelve tu curso completo a la persona, institución u organización que lo proporcionó. Si envías tu curso a GOGI, no recibirás crédito. El crédito para este curso solo está disponible en la organización que lo proporcionó.

¡Maestro/Facilitador/Consejero!

Cada vez que un facilitador, maestro, consejero, institución, programa, organización, organización sin fines de lucro, escuela, iglesia u otra entidad envía por correo electrónico copias del formulario "Mi opinión importa" completado por cada estudiante, califica para certificados y muchos recursos gratuitos proporcionados por GOGI. ! Cada estudiante debe recibir una copia impresa personal de todas las páginas del libro de trabajo. Este es un curso de escritura reflexiva y el crédito se basa en lo escrito en cada página.

¡Queremos crear Certificados Oficiales!

Por favor envíenos el formulario "Mi opinión importa" de cada estudiante. Nos gustaría saber quién participa en el estudio de GOGI y, cuando nos envía estos formularios, califica para muchos otros recursos gratuitos que ofrece GOGI. Algunas razones para enviar a GOGI los formularios "Mi Opinión Importa" de sus estudiantes son: Official GOGI course certificate

- Transcripción oficial del estudiante de GOGI
- ¡Permite a GOGI continuar brindando recursos gratuitos a personas como usted!
- Más recursos gratuitos para ti y tus alumnos

Contáctenos en www.gettingoutbygoingin.org para más información.

Cada estudiante debe recibir su propia copia personal de cada página de este curso para calificar para un certificado oficial de GOGI.1 Beginning GOGI Life Tools ~ www.GettingOutByGoingIn.org ~ Veisíon Date: June 2024

Mi Opinión Importa

Curso de Lectura Reflexiva

Esta encuesta solo es válida si recibiste tu copia personal del libro de trabajo impreso gratuito de 57 páginas titulado “#1 Principio de Herramientas GOGI para la Vida ~ Herramientas del Cuerpo”. Este curso requiere tu escritura reflexiva en cada página. Después de completar las 57 páginas, devuelve esta encuesta a tu maestro/facilitador para obtener un crédito oficial de GOGI. No envíes este formulario por correo a GOGI. **Confirmo que recibí, completé y entregué las 57 páginas de este libro de trabajo.**

Firma: _____

El curso que completé se titula: **#1 Principio de Herramientas GOGI para la Vida ~ Herramientas del cuerpo.**

Mi nombre: _____ Mi apellido: _____

Mi identificación: _____ Fecha de hoy: _____

Mi institución o centro: _____ Mi alojamiento: _____

Dirección del centro: _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Pregunta obligatoria: En la página 57, hay un mensaje para el Estudiante de GOGI, ¿Cuál es la parte más interesante de ese mensaje?

He rodeado con un círculo el número que representa mejor mi opinión sobre este curso de escritura reflexiva.

Este curso y escribir en las páginas valieron la pena.

Desacuerdo	Algo de desacuerdo	Neutral	Algo de acuerdo	De acuerdo
1	2	3	4	5

Este curso me ayudó a realizar mi potencial para el bien y a tomar mejores decisiones.

Desacuerdo	Algo de desacuerdo	Neutral	Algo de acuerdo	De acuerdo
1	2	3	4	5

Este curso y escribir sobre mi propia vida me hicieron sentir fortalecido y esperanzado.

Desacuerdo	Algo de desacuerdo	Neutral	Algo de acuerdo	De acuerdo
1	2	3	4	5

Este curso y las tareas de escritura me ayudaron a aumentar mi nivel de conocimiento..

Desacuerdo	Algo de desacuerdo	Neutral	Algo de acuerdo	De acuerdo
1	2	3	4	5

Recibí las 57 páginas de este libro de trabajo y pude escribir en todas las páginas.
(encierra una)

Si No

Aquí están mis comentarios sobre este curso y sugerencias para futuros cursos:

Utiliza el reverso de este formulario para obtener más espacio para escribir.

Este curso pertenece a: _____

Tabla de Contenido

Mi opinión importa

(Favor de completar la página)

Semana 1: COMENZANDO ***1***

Semana 2: JEFE DE MI CEREBRO ***16***

Semana 3: RESPIRACIÓN ABDOMINAL ***29***

Semana 4: INTERRUPTOR DE LUZ ***41***
CINCO SEGUNDOS

Mi nombre es: _____

Mi Número de Identificación # es: _____

La fecha de hoy es: __/__/__

Semana 1



Comenzando

Estimado Alumno de Herramientas de GOGI para la Vida,

BIENVENIDO ~ De parte de todos los que utilizamos Herramientas GOGI a diario, te damos la bienvenida al maravilloso mundo de la toma de decisiones positivas, un mundo donde puedes crear tu propia libertad interna sin importar la situación o circunstancia. Este curso está diseñado para ayudarte a documentar tu vida tal como la experimentas y trazar el rumbo de tu vida en el futuro. Mientras exploras el pasado, el presente y el futuro, también tendrás la oportunidad de explorar las herramientas de GOGI para la vida y cómo pueden integrarse en sus elecciones diarias.

LAS HERRAMIENTAS DE GOGI PARA LA VIDA ~ Las Herramientas de GOGI para la Vida son herramientas sencillas para tomar las decisiones más positivas en cualquier momento y día. A lo largo de este curso, explorarás estas herramientas y tendrás la oportunidad de considerar cómo la herramienta podría haber sido efectiva en el pasado, cómo puede ser efectiva en el presente y cómo será efectiva para ti en el futuro.

LOS CUATRO CONJUNTOS DE HERRAMIENTAS ~ Este curso gratuito detalla el uso de un conjunto de herramientas de vida GOGI, las herramientas del cuerpo. Hay cuatro conjuntos de herramientas: herramientas del cuerpo, herramientas de elección, herramientas para avanzar y herramientas de creación. Cada Conjunto de Herramientas corresponde a una etapa específica del desarrollo humano. De manera óptima, aprendiste estas Herramientas durante el período correspondiente de tu vida. Por supuesto, la mayoría de las experiencias de la primera infancia, la adolescencia e incluso la juventud no son óptimas, pero nada le impide crear una vida óptima hoy. Este curso te permite ver tu vida de una manera nueva y más poderosa, una que no limita su capacidad para crear tu mejor experiencia de vida.

SOLOS O JUNTOS ~ Con este curso gratuito podrás completar cada semana de estudio de forma independiente, pero el formato ideal para este trabajo es en un grupo pequeño. Algunos grupos pequeños te permitirán explorar las tareas de escritura por tu cuenta y el grupo se reunirá semanalmente para discutir la experiencia. Incluso dos personas que trabajen juntas en este curso pueden ofrecer conocimientos adicionales que el autoestudio no ofrece. Las parejas pueden descubrir que aman más y son más amables con su pareja cuando exploran las tareas de este curso. Los padres pueden ayudar a sus hijos a comprender mejor sus propias vidas cuando se les brinda la oportunidad de participar en este curso. Tú eliges cómo completarás este curso. Ten en cuenta que tus éxitos estarán determinados, en gran medida, por tu disposición a tomarte tu tiempo, pensar y reflexionar, así como a reflexionar y considerar.

LENTO Y CONSTANTE GANA LA CARRERA ~ Si te tomas tu tiempo, sigues el camino y disfrutas el viaje, tus resultados serán mucho mayores. Tómate tu tiempo, ya que revisarás la duración de toda tu vida mientras aprendes las Herramientas de GOGI para la vida y trazas el rumbo para el futuro.

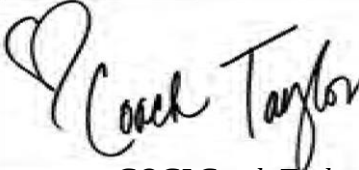
¡ES HORA DE AVANZAR A LA MEJOR VERSIÓN DE TI! ~ Este curso es tu oportunidad de dar un paso adelante y ser tu mejor versión de ti. No puedes engañarte a ti mismo para alcanzar la excelencia. La excelencia requiere práctica, así que vuelve a leer las tareas y estudia las páginas más de una vez. Practica la herramienta de vida GOGI de la semana y disfruta del camino constante mientras tu corazón y tu alma reciben tiempo suficiente para integrar tu aprendizaje.

Este libro pertenece a: _____

¡TU IMPORTAS! ~ Lo prometo; Eres importante para el mundo que te rodea. La mejor versión de ti puede ayudar al que sufre, hacer sonreír al que sufre y ayudar a aliviar la carga de otro. La mejor versión de ti tiene sabiduría para compartir, problemas que resolver y comunidades positivas que construir.

La mejor versión de ti es todo lo que vemos en GOGI. Te VEMOS tal como eres, en lo más profundo de tu interior. Y, con las Herramientas de vida GOGI, es probable que experimentes cómo emerge lo mejor de ti. Eres más importante para el mundo de lo que crees. Lo sé cómo un hecho porque lo he visto miles de veces. Aquellos que permanecen en el camino hacia el uso de las Herramientas de vida GOGI cada día definen con éxito su vida como algo que importa, el Estilo GOGI.

Con amor,



GOGI Coach Taylor

¿Qué opinas?

¿Qué parte del mensaje del Coach Taylor resuena más contigo? ¿Y por qué? Explica tus pensamientos y comparte tus opiniones.

Este libro pertenece a: _____

Herramientas GOGI para la Vida

Las doce herramientas GOGI para la vida se enumeran en esta página.



Herramientas del Cuerpo

JEFE DE MI CEREBRO
RESPIRACIÓN ABDOMINAL
INTERRUPTOR DE LUZ DE CINCO SEGUNDOS

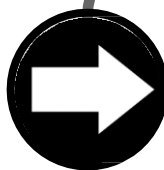
Aprenderás
estas
herramientas
en este curso!

Herramientas de Elección

PENSAMIENTOS POSITIVOS
PALABRAS POSITIVAS
ACCIONES POSITIVAS



Herramientas para avanzar



ASUMO RESPONSABILIDAD
DEJAR IR
PARA-DAR

Herramientas de creación

QUÉ PASARÍA SI
CONTROL DE LA REALIDAD
MÁXIMA LIBERTAD



Tu turno

Circula la herramienta que te parezca más interesante. A continuación, explica por qué esta herramienta te parece interesante. Si tuvieras que adivinar de qué se trata esta Herramienta, ¿qué adivinarías sobre esta Herramienta?

Este libro pertenece a: _____

Conjunto de Herramientas GOGI para la Vida

Las doce Herramientas GOGI para la Vida se dividen en cuatro conjuntos.

En esta página, se enumeran los cuatro conjuntos.



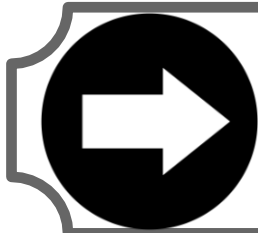
Herramientas del Cuerpo

Este conjunto de herramientas le permite tomar el control de las respuestas de su cuerpo a los desafíos inevitables de la vida.



Herramientas de Elección

Este conjunto de herramientas te pone a cargo de todo lo que piensas, dices y haces y lo filtra para guiarte hacia una vida positiva.



Herramientas para Avanzar

Este conjunto de herramientas le ayuda a ir más allá del pasado y convertir sus desafíos de hoy en oportunidades del futuro.



Herramientas de Creación

Este conjunto de herramientas es su guía para diseñar una vida que le brinde alegría, significado y propósito duraderos.

Tu turno

¿Qué conjunto de herramientas te parece más interesante y por qué?

Este libro pertenece a: _____

Calendario de GOGI

Según el Calendario de Herramientas GOGI para la Vida, cada Herramienta GOGI tiene una semana designada para su estudio una vez cada tres meses. La primera semana de cada mes comienza el primer lunes de cada mes. Si el primero de un mes cae de martes a domingo, la reunión para la primera herramienta de ese mes comenzará el lunes siguiente. Cuando hay un quinto lunes en un mes, se pueden revisar una o todas las herramientas, o se puede tener una reunión de orador invitado.

Actividad del Calendario

★ Dibuja una estrella junto al mes de tu festividad favorita.

♥ Dibuja un corazón junto a la semana de esta festividad.

Subraya la Herramienta GOGI para la Vida estudiada la semana de tu festividad favorita.

Enero

- 1^{er} Lunes: JEFE DE MI CEREBRO
- 2^{do} Lunes: RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- 3^{er} Lunes: INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
- 4^{to} Lunes: PENSAMIENTOS POSITIVOS

Febrero

- 1^{er} Lunes: PALABRAS POSITIVAS
- 2^{do} Lunes: ACCIONES POSITIVAS
- 3^{er} Lunes: ASUMO RESPONSABILIDAD
- 4^{to} Lunes: DEJAR IR

Marzo

- 1^{er} Lunes: PARA DAR
- 2^{do} Lunes: QUE PASARIA SI
- 3^{er} Lunes: CONTROL DE LA REALIDAD
- 4^{to} Lunes: MÁXIMA LIBERTAD

Abril

- 1^{er} Lunes: JEFE DE MI CEREBRO
- 2^{do} Lunes: RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- 3^{er} Lunes: INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
- 4^{to} Lunes: PENSAMIENTOS POSITIVOS

Mayo

- 1^{er} Lunes: PALABRAS POSITIVAS
- 2^{do} Lunes: ACCIONES POSITIVAS
- 3^{er} Lunes: ASUMO RESPONSABILIDAD
- 4^{to} Lunes: DEJAR IR

Junio

- 1^{er} Lunes: PARA DAR
- 2^{do} Lunes: QUE PASARIA SI
- 3^{er} Lunes: CONTROL DE LA REALIDAD
- 4^{to} Lunes: MÁXIMA LIBERTAD

Julio

- 1^{er} Lunes: JEFE DE MI CEREBRO
- 2^{do} Lunes: RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- 3^{er} Lunes: INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
- 4^{to} Lunes: PENSAMIENTOS POSITIVOS

Agosto

- 1^{er} Lunes: PALABRAS POSITIVAS
- 2^{do} Lunes: ACCIONES POSITIVAS
- 3^{er} Lunes: ASUMO RESPONSABILIDAD
- 4^{to} Lunes: DEJAR IR

Septiembre

- 1^{er} Lunes: PARA DAR
- 2^{do} Lunes: QUE PASARIA SI
- 3^{er} Lunes: CONTROL DE LA REALIDAD
- 4^{to} Lunes: MÁXIMA LIBERTAD

Octubre

- 1^{er} Lunes: JEFE DE MI CEREBRO
- 2^{do} Lunes: RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- 3^{er} Lunes: INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
- 4^{to} Lunes: PENSAMIENTOS POSITIVOS

Noviembre

- 1^{er} Lunes: PALABRAS POSITIVAS
- 2^{do} Lunes: ACCIONES POSITIVAS
- 3^{er} Lunes: ASUMO RESPONSABILIDAD
- 4^{to} Lunes: DEJAR IR

Diciembre

- 1^{er} Lunes: PARA DAR
- 2^{do} Lunes: QUE PASARIA SI
- 3^{er} Lunes: CONTROL DE LA REALIDAD
- 4^{to} Lunes: MÁXIMA LIBERTAD

Este libro pertenece a: _____

Calendario de Actividades Divertidas

Responda las preguntas a continuación consultando el calendario de la página anterior. Aquí hay un ejemplo de qué hacer en esta página: Si naciste el 22 de enero, nacerías la cuarta semana de enero. La Herramienta GOGI para la Vida estudiada esa semana es PENSAMIENTOS POSITIVOS.

Nací en el mes de _____ en el día de _____

La Herramienta GOGI para la Vida que estudié durante la semana de mi cumpleaños se llama:

¿Cuál es tu festividad favorita? _____

¿Por qué es tu favorita? _____

¿En qué mes es tu festividad favorita? _____

¿Qué herramienta se estudia la tercera semana de ese mes? _____

¿Cuál es la fecha de hoy? _____

¿Qué semana del mes es? (las semanas comienzan los lunes) _____

¿Cuál es la herramienta de esta semana? _____

¿Cuál es tu mes favorito del año? _____

¿Por qué este es tu mes favorito? _____

¿Qué herramienta se estudia la primera semana de tu mes favorito? _____

¿Qué Herramienta GOGI se estudia la tercera semana de octubre? _____

¿Qué Herramienta GOGI se estudia la cuarta semana de diciembre? _____

Muchos estudiantes de GOGI disfrutan estudiando según el Calendario de Herramientas GOGI. Disfrutan sabiendo que todos están estudiando la misma Herramienta al mismo tiempo, y les hace sentir bien saber que nadie estará solo en su estudio de las herramientas de vida GOGI. ¿Qué piensas sobre el calendario? ¿Te gusta tener un calendario? ¿Por qué?

Para ti, ¿el Calendario de herramientas GOGI para la Vida es confuso o tiene sentido? Explica.

Preguntas frecuentes Acerca de GOGI

¿Cuáles son las Herramientas GOGI para la Vida?

Las Herramientas GOGI para la Vida son doce herramientas creadas para ayudar a cualquiera a crear su óptima experiencia de vida. Son una excelente manera de **motivar** a otros a ser sus mejor e **inspirar** a las personas a **avanzar** como solución en sus comunidades.

¿De qué manera puedes ser una solución a los problemas que tú ves a tu alrededor?

¿Qué es GOGI?

GOGI es una organización sin fines de lucro establecida en Los Angeles, California USA, y ofrece:

1. Materiales de Código abierto
2. Cursos gratuitos por correspondencia
3. Programas de Formación de Liderazgo

Circula cual es más importante para ti 1, 2 o 3.

**Tú puedes ser
tu mejor versión
usando Herramientas
GOGI**

¿Qué es el Calendario de Herramientas GOGI para la Vida?

Todas las Reuniones de GOGI siguen el Calendario de Herramientas GOGI para la Vida. El Calendario de Herramientas GOGI para la Vida te ayuda a unirte con otros en el viaje GOGI. Nunca estás solo cuando estudias las Herramientas GOGI.

En tu opinión, ¿Por qué tantos estudiantes de GOGI confían en el Calendario de Herramientas GOGI para la Vida?

Cuando alguien dice que está “en GOGI”, ¿qué quiere decir?

Hay muchas maneras de participar en el estudio de Herramientas GOGI para la Vida. Las personas participan en los estudios GOGI de muchas maneras.

Circle en qué forma de estudio está participando

Estudio por correspondencia
Estudio grupal
Auto estudio
Entrenamiento de liderazgo

¿Qué pasa si quiero más información sobre GOGI?

Tu mejor recurso para obtener información sobre GOGI se encuentra en www.gettingoutbygoingin.org. Explora las pestañas y haciendo clic en nuestras páginas de YouTube, Instagram y Facebook.

¿Tu o tu familia ya exploraron el sitio WEB de GOGI o las redes sociales? (Encierra en un círculo)

¡SI, claro!

¡NO, aun no!

Compromiso de Servicio GOGI

Esta es una visión, oración, declaración, afirmación, declaración, juramento, canto o canción.

Que nuestro compromiso (repetir)

Al estudio de GOGI (repetir)

Nos dé el gozo (repetir)

De dar y recibir (repetir)

Para que nuestra libertad interior (repetir)

Sea de máximo beneficio (repetir)

A aquellos que amamos (repetir)

E innumerables otros. (repetir)

Tu turno

En tu opinión, ¿Crees que tiene valor tener un Compromiso de Servicio que una a los estudiantes que estudian Herramientas GOGI para la Vida? ¿Qué crees que están prometiendo los estudiantes que practican este compromiso? Comparta su opinión sobre el Compromiso de Servicio.

Círculos Grupales GOGI

El estudio de las Herramientas GOGI para la Vida se optimiza en Círculos Grupales. A continuación, encontrará información sobre por qué y cómo el estudio de Herramientas de GOGI se centra en unir comunidades a través de la colaboración en lugar de la instrucción.

¿Qué es un Círculo Grupal GOGI?



Los Círculos grupales ayudan a construir estudios sólidos Herramientas GOGI para la Vida. Los círculos grupales de brindan un entorno donde los estudiantes de GOGI pueden participar activamente en sus estudios con amigos. Los grupos circulares no tienen más de 12 personas. Cuando haya 13 personas, se divide el grupo en dos círculos grupales. A veces, un círculo grupal está formado por solo dos personas, pero el tamaño ideal es 12. Es ideal si el grupo forma un círculo con sillas y no hay obstrucciones como escritorios o mesas en el círculo.

¿Por qué formamos el Círculo Grupal GOGI?

Los círculos grupales ayudan a todos a participar, construir amistades duraderas y aprender a aplicar las Herramientas GOGI para la Vida a situaciones cotidianas. formados en un círculo, los miembros del grupo pueden sentirse incluidos, valorados y parte de un círculo enfocado en aprender las Herramientas GOGI para la Vida.



¿Cómo hacemos los Círculos Grupales?



Es mejor permitir que las personas formen sus propios grupos circulares siempre que haya un máximo de 12 personas por círculo. Las personas naturalmente gravitarán hacia amigos u otras personas con quienes se sientan más cómodos. Esto es perfectamente aceptable a menos que lo prohíba la organización anfitriona. Cuando la autoselección sea imposible, se puede utilizar la asignación de números de grupo u otros medios para formar grupos.

Tu turno

En tu opinión, ¿Crees que es beneficioso conversar con personas de ideas afines sobre soluciones positivas? ¿Crees que los Grupos Círculo GOGI facilitan debates positivos? Explica por qué.

Herramientas GOGI para la Vida – Conceptos Básicos

Conocerás las Herramientas GOGI para la Vida si puedes responder las siguientes preguntas.

¿QUÉ?	¿Cuáles son los cuatro conjuntos de Herramientas GOGI para la Vida?	Herramientas del Cuerpo Herramientas de Elección Herramientas para Avanzar Herramientas de Creación
¿QUÉ?	¿Cuáles son los nombres de cada una de las Herramientas GOGI para la Vida?	JEFE DE MI CEREBRO, RESPIRACIÓN ABDOMINAL, INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS, PENSAMIENTOS POSITIVOS, PALABRAS POSITIVAS, ACCIONES POSITIVAS, ASUMO RESPONSABILIDAD, DEJAR IR, PARA-DAR, QUÉ PASARIA SI, CONTROL DE LA REALIDAD, MÁXIMA LIBERTAD
¿CÓMO?	¿Cómo se crearon las Herramientas GOGI para la Vida?	Todos los materiales de GOGI son obsequios a GOGI por parte de hombres y mujeres que estuvieron en prisión. Las herramientas se crearon mediante la colaboración y el intercambio de ideas.
¿QUIÉN?	¿Quién creó las Herramientas GOGI para la Vida?	Los prisioneros crearon las Herramientas GOGI para la Vida para compartir con otros prisioneros, y ahora nosotros las compartimos con ustedes.

¿QUÉ?	¿Qué es el Compromiso GOGI/Canción GOGI/Oración de Servicio GOGI?	<i>Que nuestro compromiso con el estudio de GOGI nos conceda la alegría De dar y recibir Así nuestra libertad interior Puede ser de máximo servicio para aquellos que amamos. Y otros infinitos.</i>
¿QUIÉN?	¿Quién creó el Compromiso de Servicio de GOGI?	Un grupo de prisioneros creó el Compromiso de Servicio de GOGI para unir a todos los estudiantes que aprenden GOGI para hacer de sus comunidades mejores lugares para vivir.
¿POR QUÉ?	¿Por qué GOGI tiene un Calendario?	Los estudiantes de GOGI estudian de acuerdo con un calendario porque cuando todos los estudiantes de GOGI estudian de acuerdo con el Calendario Herramientas GOGI para la Vida, ninguna persona se sentirá sola durante sus estudios de GOGI. Cada semana del año, nos enfocamos en una Herramienta diferente como una comunidad unida.
¿QUIÉN?	¿Quién creó el formato de reunión oficial de GOGI y por qué?	Prisioneros con experiencia en muchos tipos diferentes de reuniones grupales crearon el formato oficial de Reunión GOGI. Todas las reuniones de GOGI siguen un formato uniforme que resulta familiar para cualquiera que asista a reuniones en otros lugares.

Este libro pertenece a: _____

¿Qué es GOGI?

Getting Out by Going In GOGI es una organización sin fines de lucro centrada en empoderar a las personas con herramientas sencillas de toma de decisiones para ayudarles a lograr cambios duraderos. GOGI ofrece un cambio duradero... simplificado.

¿Cómo hago GOGI?

Las herramientas GOGI para la Vida son simples y fáciles de aprender. Cada herramienta es independiente de las demás. Puede utilizar una herramienta o todas las herramientas. GOGI ofrece habilidades simples en lugar de pasos hacia la meta. El estudio de herramientas se coordina con el Calendario de herramientas GOGI para que nadie se sienta solo cuando use GOGI.

¿Cómo pueden las organizaciones ofrecer GOGI?

Las reuniones GOGI gratuitas están disponibles para cualquier organización. Los precios al por mayor de los cursos hacen que el estudio en grupo sea una opción atractiva para un programa GOGI más formal. GOGI ofrece estudio independiente para quienes no pueden asistir a grupos. Hay cursos disponibles

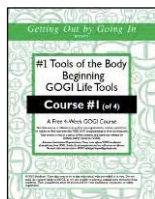
Formas de GOGI

Grupo GOGI



GOGI ofrece una variedad de formatos de reuniones para su uso en comunidades terapéuticas, de rehabilitación y de recuperación. Se encuentran disponibles descargas gratuitas de los formatos de reuniones.

Autoestudio GOGI Las personas que completen el autoestudio y envíen su libro de trabajo de tapa blanda a GOGI recibir un certificado oficial de GOGI. Cualquiera puede participar en el autoestudio mediante la compra de nuestros cursos.



GOGI Gratis

GOGI ofrece un manual de reuniones comunitarias gratuito, apoyo gratuito para facilitadores, un curso gratuito Curso de la Historia de mi vida, reuniones virtuales gratuitas, folletos gratuitos y vídeos educativos gratuitos en YouTube.



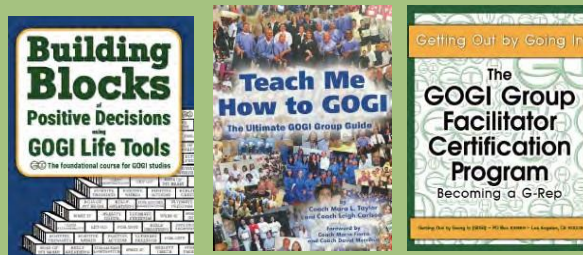
Cursos GOGI de autoaprendizaje



GOGI ofrece muchos cursos y periódicamente agregamos más a nuestra biblioteca de estudios. Los cursos GOGI son creados por y para personas encarceladas.

Cursos GOGI para Estudios Grupales

Muchas organizaciones utilizan presupuestos internos para compras al por mayor de cursos de autoaprendizaje y en grupos pequeños de GOGI. Solicite un catálogo completo de cursos.



Este libro pertenece a: _____

Programa de Certificación de Entregadores Comunitarios GOGI



Certificarse como Entrenador comunitario GOGI requiere la realización de cursos específicos. Los candidatos también deben presentar un proyecto de tesis aprobado que describa la forma en que pueden servir a su comunidad.

La Certificación de Entrenador Comunitario de GOGI ayuda a obtener un empleo duradero y a reparar y mejorar las relaciones. La certificación como Entrenador GOGI es un recordatorio constante de estar al servicio de la comunidad.

Preguntas Frecuentes

¿Certificados oficiales de GOGI?

GOGI ofrece certificados oficiales de finalización de nuestros cursos encuadrados en formato blando comprados, financiados con subvenciones, para superdotados o financiados por donantes.

¿Quién paga los cursos?

Las organizaciones pueden comprar cursos. Las subvenciones y donaciones ayudan a financiar o reducir los costos de los cursos. Familiares y amigos pueden patrocinar cursos. Los estudiantes pueden comprar sus propios cursos.

¿Qué pasa con los cursos GRATUITOS?

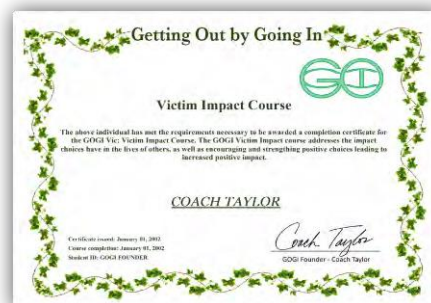
GOGI ofrece muchas opciones de cursos gratuitos. Escribe para más información.

¿Qué pasa con las reuniones GOGI gratuitas?

GOGI ofrece un formato de Reunión GOGI accesible y gratuito para cualquier persona o organización. Simplemente envíe un correo electrónico a GOGI para obtener el PDF del formato de la reunión.

Obtenga certificados oficiales del curso GOGI

Los estudiantes que completan los cursos GOGI reciben certificados oficiales de GOGI. Los estudiantes pueden solicitar su expediente académico que documente la finalización de sus cursos y una carta de apoyo para fines judiciales o de audiencia.



Este libro pertenece a: _____



Conecta con el equipo GOGI:

-  YouTube: GOGILifeTools
-  Twitter: GOGILifeTools
-  TikTok: GOGILifeTools
-  Instagram: GOGILifeTools
-  LinkedIn: Getting Out by Going In
-  Facebook: Getting Out by Going In
-  Zoom: Weekly Meetings

Contáctanos:

www.gettingoutbygoingin.org

EIN sin fines de lucro: 20-3264893

Para más información y nuestro catálogo completo de cursos, contacta a:

Getting Out by Going In

PO Box 88969

Los Angeles, CA 90009 USA

Mi nombre es: _____

Mi Número de Identificación # es: _____

La fecha de hoy es: __/__/__

Semana 2

Tu Herramienta GOGI para la Vida llamada:

JEFE DE MI

CEREBRO

Reflexionando sobre tu vida

Edad 0-2 años

Este libro pertenece a: _____

Yo a la edad de 0-2

Comienza la historia de tu vida. Si no te contaron nada sobre tus primeros dos años de vida, ¿te imaginas cómo fueron esos años? Si no conoce las respuestas a estas preguntas, puede adivinar algunas de ellas. No hay respuestas incorrectas

Cuando yo nací, me dieron el nombre:

Nombre _____ 2do nombre _____ Apellido _____

Mis apodos eran: _____

Aquí está la historia de mi/s apodo/s:

Nací el día _____ en el mes _____,
y el año era _____. El lugar, ciudad, estado y país donde nací se llamó:

Mi madre biológica fue nombrada : _____

Mi padre biológico fue nombrado : _____

Aquí hay un poco de información que me han contado sobre mis padres biológicos:

Este libro pertenece a: _____

¿Tuviste o tienes hermanos? ¿Tuviste hermanastros? ¿Había otros niños viviendo en su primera casa cuando nació? Explicar.

Describe lo que te han dicho sobre los dos primeros años de tu vida. ¿Quién estaba ahí? ¿Quién no lo fue? ¿Quién fue su cuidador principal? ¿Cuáles son tus recuerdos de esos años? ¿O qué te han contado de esos años?

¿Cómo crees que los primeros dos años de tu vida impactaron los años siguientes?
¿Cómo?

Este libro pertenece a: _____

JEFE DE MI CEREBRO – Conceptos Básicos

Fechas de estudio del Calendario para la Herramienta GOGI para la Vida: 1ra semana de Enero, Abril, Julio, Octubre

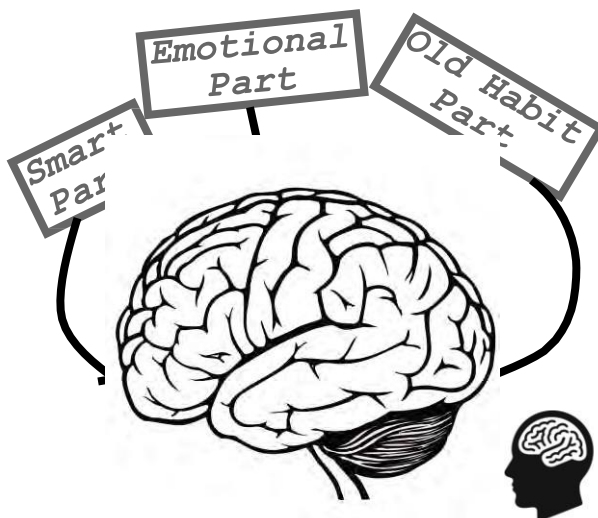
Para utilizar esta herramienta GOGI, considera tres partes de tu cerebro sobre las cuales tienes control: La parte inteligente, la parte emocional y la parte de viejos hábitos.

La Parte Inteligente

Cuando colocas tu mano sobre tu frente, tocas el área de tu cerebro responsable de tomar decisiones y aprender nueva información. La llamamos la Parte Inteligente porque le ayuda a tomar decisiones positivas.

Tu turno~ Nombra un momento en el que usaste la parte inteligente de tu cerebro. Utilicé la parte inteligente de mi cerebro cuando:

Me hizo sentir: _____



La Parte Emocional

Toca cada lado de tu cabeza justo encima de tus orejas. En el centro de tu cerebro está lo que llamamos la Parte Emocional. Aquí es donde creas emociones. Cuando utilizas esta herramienta, te vuelves más consciente de esta parte de tu cerebro y puedes decidir mejor si quieres que tenga el control.

Tu turno~ Describe un momento en el que utilizaste la parte emocional de tu cerebro. Utilicé la parte emocional de mi cerebro cuando:

Hoy, usaré JEFE DE MI CEREBRO cuando:

La Parte de los viejos hábitos

Coloque su mano justo encima de su cuello, en la parte posterior de su cabeza. Estás tocando la parte del viejo hábito de tu cerebro. Cuando utilizas JEFE DE MI CEREBRO, podrás evaluar mejor si quieres que tus viejos hábitos tengan el control.

Tu turno~ Describe un momento en el que usaste la parte del viejo hábito de tu cerebro. Utilicé la parte del viejo hábito de mi cerebro cuando: _____

Hoy, puedo usar JEFE DE MI CEREBRO para:

Este libro pertenece a: _____

Todo sobre JEFE DE MI CEREBRO

Recuerde: ¡TÚ eres el jefe y la herramienta JEFE DE MI CEREBRO te coloca en el puesto de CEO de tu empresa!

JEFE DE MI CEREBRO - Objetivo

JEFE DE MI CEREBRO te ayuda a darte cuenta del control que tienes sobre lo que hace tu cerebro. Cuando utilizas JEFE DE MI CEREBRO, puedes darte cuenta de que eres el jefe de tu pensamiento y el creador de tu experiencia de vida.

Tu Turno

La Herramienta JEFE DE MI CEREBRO tiene como objetivo recordarte que tú eres el jefe. Si realmente creyeras que eres el jefe, ¿tus pensamientos y decisiones serían más positivos? ¿Por qué o por qué no?

JEFE DE MI CEREBRO – Declaración de Propiedad

Soy el JEFE DE MI CEREBRO y reclamo control sobre cada pensamiento que creo. Como soy JEFE DE MI CEREBRO, puedo cambiar mis pensamientos en cualquier momento. Nadie tiene control sobre mis pensamientos porque solo YO soy JEFE DE MI CEREBRO.

Tu Turno

Sabiendo que JEFE DE MI CEREBRO es una herramienta que puede usar en cualquier momento, puede comenzar a usar esta herramienta en su vida hoy. ¿Tienen otras personas el poder de cambiar tus pensamientos? Explicar.

JEFE DE MI CEREBRO – Palabra Clave

Las tres partes: puedes controlar tres partes de tu cerebro: la parte inteligente, la parte emocional y la parte de viejos hábitos. Para usar JEFE DE MI CEREBRO, pregunto: "¿Qué parte está a cargo en este momento?"

Tu Turno

¿Cómo recomendarías la palabra clave de JEFE DE MI CEREBRO? ¿Cuándo pondrían resultar más útiles?

JEFE DE MI CEREBRO

Opción de Actividad Grupal

Identifica la pieza

Paso 1: Cada miembro del grupo escribe un posible escenario en una hoja de papel, dobla el papel y lo coloca en el centro del grupo cuando termina.

Paso 2: Un voluntario toma uno de los trozos de papel de la pila y lo lee en voz alta.

Paso 3: El voluntario comparte qué parte del cerebro se utiliza en el escenario: la parte inteligente, la parte emocional o la parte del viejo hábito.

Paso 4: Los miembros del grupo discuten.

Paso 5: Los voluntarios continúan escogiendo una hoja de papel, leyendo en voz alta y compartiendo sus pensamientos hasta haber leído todas las hojas.

Ejemplo: Letty regresó a casa y descubrió que su hermano había usado su auto y lo había golpeado en reversa contra la puerta del garaje. Ella entra corriendo a su habitación, toma su nuevo teléfono celular y lo arroja contra la pared, rompiéndolo en pedazos. ¿Qué parte del cerebro probablemente usó en esta situación?

Se Creativo

Crea tu propia actividad que te ayudará a integrar la Herramientas de GOGI - JEFE DE MI CEREBRO en tu vida diaria.

Contar Historias

Paso 1: Asigna a cada miembro del grupo una parte del cerebro: parte inteligente, parte emocional, parte de viejos hábitos.

Step 2: Un voluntario comienza una historia usando la parte del cerebro que le asignaron.

Step 3: Este individuo pasa la historia a otro miembro del grupo para que continúe la historia con la parte del cerebro que le han asignado.

Esta actividad tiene como objetivo demostrar cuán diferente puede desarrollarse una historia dependiendo de la parte del cerebro que utilices..

Las Tres Partes

Paso 1: Uno a la vez, cada miembro del grupo elige la parte inteligente, la parte emocional o la parte del viejo hábito y completa lo siguiente en consecuencia.

- **Parte inteligente:** el miembro del grupo se toca la frente, donde está la parte inteligente de su cerebro. Esta persona comparte un momento en el que tomó una decisión inteligente.
- **Parte Emocional** – El miembro del grupo se toca los oídos, la Parte Emocional está entre tus oídos. Este individuo comparte un ejemplo de cuando tomó una decisión emocional.
- **Parte del viejo hábito:** El miembro del grupo coloca su mano en la parte posterior de su cabeza. Esa es la parte del viejo hábito. Este individuo comparte un ejemplo de cuando utilizó el viejo hábito de pensar para tomar una decisión.

Step 2—Once everyone has shared, each member touches their forehead and states one thing they will do this week using the Smart Part of their brain.

Este libro pertenece a: _____

La Herramienta GOGI para la Vida– JEFE DE MI CEREBRO

JEFE DE MI CEREBRO forma parte del Conjunto de Herramientas denominado Herramientas del Cuerpo. Esta fue la primera herramienta creada por estudiantes de GOGI mientras exploraban formas de mantenerse encaminados hacia el tipo de vida que querían crear. Identificar la parte inteligente, la parte emocional y la parte del viejo hábito te ayudará a simplificar el control de las operaciones de tu cerebro. Cuando utilices esta Herramienta con frecuencia, comenzarás a experimentar el poder que proviene de la práctica. JEFE DE MI CEREBRO resuelve el problema de que no te enseñen que tú, y sólo tú, eres el dueño de tu cerebro. Con JEFE DE MI CEREBRO, puedes administrar el negocio de tu cerebro tal como un buen jefe dirige una buena empresa.

Tu turno

¿Cuál es el nombre de la herramienta descrita en esta página?

¿A qué conjunto de herramientas pertenece esta herramienta? Circula uno.

Herramienta del Cuerpo

Herramienta de Elección

Herramienta de avanzar

Herramienta de Creación

¿Cuáles son las palabras clave de esta herramienta? (Pista: página 20)

Ahora, consulta tu Calendario de Herramientas GOGI para la Vida (página 6) y escribe las semanas del año en las que la mayoría de los Estudiantes de GOGI estudian esta Herramienta. Mira tú calendario y escribe esas semanas y meses a continuación.

JEFE DE MI CEREBRO se estudia en las siguientes semanas:

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

Según lo que leímos sobre esta herramienta, proporciona un ejemplo de cómo podrías utilizarla.

JEFE DE MI CEREBRO en tu vida diaria ahora mismo. Simplemente escribe cómo podrías utilizar esta herramienta. Podría utilizar esta herramienta cuando:

¿Qué piensas sobre el impacto negativo o positivo que tienes en los demás y cómo podría JEFE DE MI CEREBRO ayudarte a aumentar tu impacto positivo?

Este libro pertenece a: _____

Mis pensamientos sobre JEFE DE MI CEREBRO

¿Cuáles son tus primeros pensamientos sobre la herramienta JEFE DE MI CEREBRO?

¿Qué opinas del nombre?

Después de leer acerca de esta Herramienta GOGI para la Vida, ¿Puedes pensar en algún caso específico de tu juventud en el que usar JEFE DE MI CEREBRO hubiera sido útil? ¿Qué pasó?
¿Cómo habría utilizado esta herramienta GOGI para la Vida en esta situación?

Mirando hacia atrás ahora, si estuvieras hablando con la versión más joven de ti mismo, ¿Qué dirías sobre JEFE DE MI CEREBRO y cómo usarlo como herramienta?

¿Alguien te dijo alguna vez que estabas a cargo de tu cerebro? ¿Quién? ¿Les creíste?
Explica.

¿Has utilizado la Herramienta GOGI para la Vida, JEFE DE MI CEREBRO, antes? Si es así,
¿Cuándo y qué pasó? ¿Cómo usaste esta herramienta?

Este libro pertenece a: _____

Pon a Prueba tu comprensión

JEFE DE TU CEREBRO

La Herramienta GOGI para la Vida - JEFE DE MI CEREBRO afirma que hay tres partes de tu cerebro sobre las que tienes control.

La parte _____,

La parte _____, y

La parte _____

Para utilizar la herramienta GOGI JEFE DE MI CEREBRO, te preguntas:

"¿Qué parte de mi _____ es el jefe en este momento?"

La **Parte Inteligente** del cerebro está en la parte _____ de tu cabeza.

La **Parte Emocional** de tu cerebro está en la parte _____ de tu cabeza.

La **Parte del Viejo Hábito** de tu cerebro está en la parte _____ de tu cabeza.

No importa cuántas malas decisiones hayas tomado en el pasado, siempre podrás tomar decisiones positivas hoy. ¿Es esta afirmación verdadera _____ o falsa _____?

¿Por qué?

Este libro pertenece a: _____

Repaso de Herramientas

GOGI para la Vida

El nombre de esta herramienta es:

JEFE DE MI CEREBRO



Las palabras clave para esta herramienta son:

Parte inteligente, parte emocional, parte de viejos hábitos.
¿Qué parte está a cargo en este momento?



Las fechas del calendario de estudio de esta Herramienta son:

1ra semana de enero, abril, julio y octubre

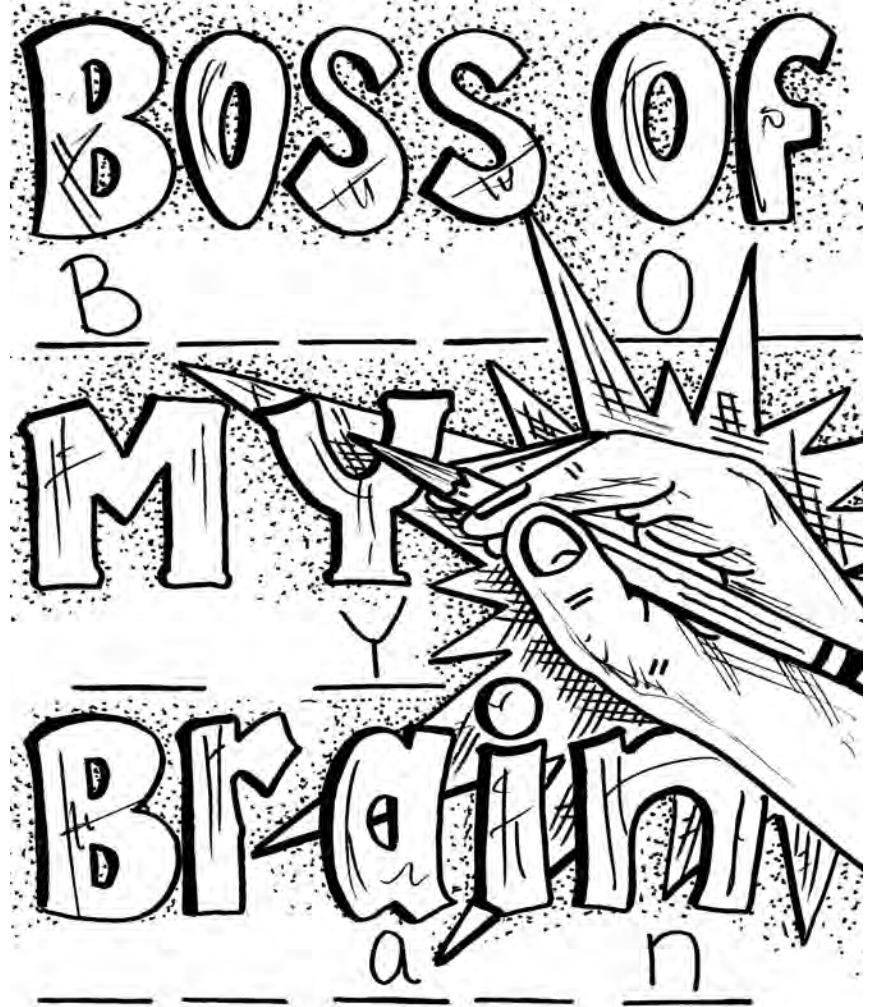
Tu turno

Lo que más me gusta de la herramienta GOGI para la Vida – JEFE DE MI CEREBRO es:

Puedo utilizar JEFE DE MI CEREBRO cuando:



Encierra tu dibujo favorito de la izquierda



Completa los espacios arriba:

¡Un poco de diversión, colorea y haz tu propia creación!

¿Qué piensas del arte en esta página?
¿Te inspira de alguna forma? Explica.

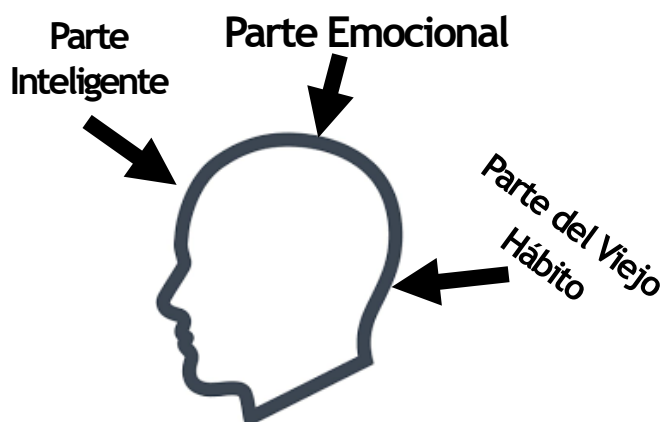
Este libro pertenece a: _____

¡Actividad!- ¿Qué parte está a cargo?

Describe cómo podrías volverte más consciente de qué parte de tu cerebro reacciona y responde a cada situación. En tu opinión, ¿cómo te ayuda esta conciencia a tener respuestas más positivas?

Describe cuándo normalmente entra en acción la “Parte Emocional” de tu cerebro. Describe qué puedes hacer cuando esto suceda ahora que tienes JEFE DE MI CEREBRO como herramienta.

¿Cuándo le gusta a tu “Parte Inteligente” estar a cargo de tu toma de decisiones?



¿Cuándo funciona por sí sola su “parte del viejo hábito”?

Recuerde... Créditos: Hay dos tipos de créditos que un estudiante puede recibir al completar este curso:

- 1) **Crédito oficial de GOGI:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede enviar una lista de los estudiantes que han completado el curso a la sede de GOGI. En este caso, GOGI ingresa la información y el crédito de los estudiantes en nuestra base de datos de lista de estudiantes cuando los recibe de una dirección de correo electrónico institucional, no personal. Se envía al maestro/facilitador/institución en formato de archivo PDF un certificado oficial de GOGI para el curso y un expediente académico del estudiante que documente cualquiera o todos los cursos de GOGI completados.
- 2) **Crédito local:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede otorgar su propia forma de crédito o certificado por la finalización de este curso.
- 3) **Tenga en cuenta:** Lo que NO es posible es que el estudiante envíe el curso completo directamente a GOGI. Los cursos enviados por correo a la sala de correo de GOGI no serán devueltos ni procesados. El único crédito emitido para este curso gratuito es por el profesor/facilitador/institución a través de comunicación directa con GOGI.

Preguntas de Discusión Grupal

Esta semana, aprendiste sobre la Herramienta GOGI para la Vida - JEFE DE MI CEREBRO.

- *¿Qué es la Herramienta JEFE DE MI CEREBRO? ¿Cuáles son las palabras clave de esta herramienta? ¿Qué significan y cómo puedes recordarlos?*
- *¿Utilizaste esta herramienta durante la semana pasada? Si es así, ¿Cómo? Si no, ¿Cómo podrías usarlo en la próxima semana?*
- *Piensa en la última vez que utilizaste la parte inteligente de tu cerebro al tomar una decisión. ¿Cómo pudiste utilizar la Parte Inteligente en lugar de recurrir a viejos hábitos o a una reacción emocional?*
- *¿Cuándo fue la última vez que dejaste que tu Parte Emocional se hiciera cargo? ¿Qué otra elección podrías haber hecho?*
- *¿Cuáles son algunas de las creencias que has almacenado en la parte de los viejos hábitos de tu cerebro y por qué ya no te sirven?*
- *¿Crees que tiene valor enseñar a los niños esta herramienta? Explicar.*
- *¿Qué podría haber sido diferente en tu vida si te hubieran enseñado a usar JEFE DE MI CEREBRO como herramienta en tu infancia?*
- *¿Cómo le explicarías esta herramienta a un amigo cercano? ¿Cuáles dirías que fueron los beneficios?*

Mi nombre es: _____

Mi Número de Identificación # es: _____

La fecha de hoy es: __/__/__

Semana 3

Tu Herramienta GOGI para la Vida llamada:

RESPIRACIÓN

ABDOMINAL

Reflexionando sobre tu vida

Edad 3-5 años

Este libro pertenece a: _____

Yo a la edad de 3-5

Los niños de 3 a 5 años aprenden a caminar, hablar y jugar. En estas páginas exploramos su experiencia de vida durante estos años.

Las edades de 3, 4 y 5 años se podrían resumir como años _____ para mí. Puedo ponerle esa etiqueta a esos años porque:

Durante estos años viví con:

Nosotros vivimos en una ciudad/pueblo llamado:

Nuestra casa era:

¿Dirías que fuiste feliz durante estos años? ¿Qué te hizo más feliz? ¿Cuáles eran las cosas que te gustaba hacer? ¿Quiénes eran tus mejores amigos? ¿Qué significaba para ti “familia”? Comparte los momentos difíciles, así como los buenos recuerdos.

Este libro pertenece a: _____

¿Cómo era un día típico cuando tenías 3, 4 y 5 años? Desde que te despertabas por la mañana hasta que te quedabas dormido, ¿cómo era un día típico? ¿Creías que tu vida era normal o sentías que algo andaba mal o era diferente a los demás? ¿Te experimentaste a ti mismo como “bueno” o pensaste que estabas “equivocado” o “malo” de alguna manera?

¿Hubo acontecimientos preocupantes que ocurrieron en tu vida durante estos tiempos? ¿Qué te entristeció o te preocupó? ¿Tuviste alguien en quien confiar durante los tiempos difíciles? ¿Tenías alguien con quien compartir tus penas? Cuando estabas preocupado o preocupado, ¿Cómo manejaba estos sentimientos?

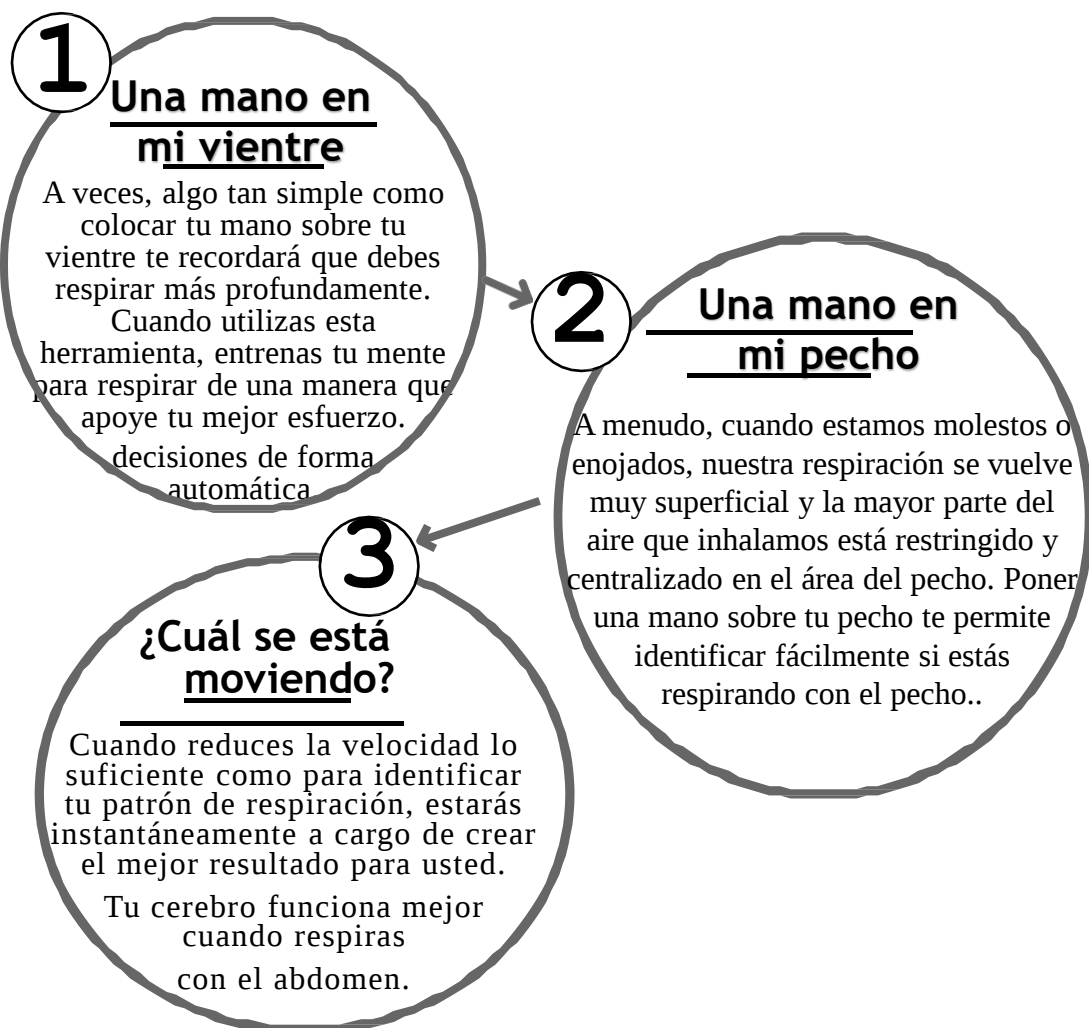
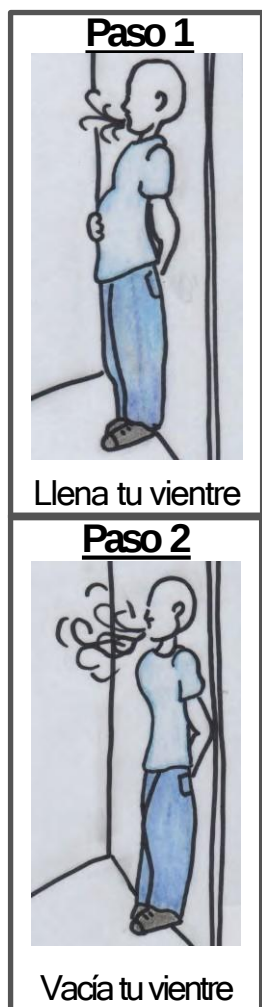
Mirando hacia atrás, ¿Podrían haber sido diferentes las cosas si se hubieran cambiado solo una o dos cosas? Y, de ser así, ¿Cuáles habrían sido esas cosas? ¿Qué tuvo que cambiar para que hayas vivido estos años de otra manera?

RESPIRACIÓN ABDOMINAL – Conceptos Básicos

Fechas de estudio del calendario para esta Herramienta GOGI para la Vida: 2da semana de Enero, Abril, Julio, Octubre

RESPIRACIÓN ABDOMINAL es una Herramienta GOGI para la Vida que puede ayudarte a aumentar las respuestas positivas ante circunstancias negativas. La respiración ayuda a que el oxígeno se mueva por el cuerpo. Cuando su flujo de oxígeno es óptimo, su función cerebral también lo es. Cuando desarrollas la habilidad de respirar con intención, naturalmente tomarás decisiones más positivas porque llega más oxígeno a tu cerebro.

Para utilizar RESPIRACIÓN ABDOMINAL, controla tu respiración y deja que tu cerebro haga el resto del trabajo.



Tu turno

Describe un momento en el que respirar profundamente unas cuantas veces te ayudó a tomar decisiones positivas. O, ¿Recuerdas cuando alguien te recomendó que te detuvieras un momento y respiraras? ¿Tiene sentido esta herramienta para ti?

Este libro pertenece a: _____

Todo sobre RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Recuerda: ¡Puedes usar tu Herramienta GOGI para la Vida, RESPIRACIÓN ABDOMINAL en cualquier momento para controlar directamente tu respuesta a cualquier situación!

RESPIRACIÓN ABDOMINAL - Objetivo

Cuando utilizas RESPIRACIÓN ABDOMINAL, mantienes el control. Tus acciones y reacciones se vuelven más intencionales. Tu Herramienta GOGI para la Vida, RESPIRACIÓN ABDOMINAL, te permite crear la mejor respuesta posible a cualquier situación.

Tu turno

El objetivo de RESPIRACIÓN ABDOMINAL es ayudarte a desarrollar una toma de decisiones intencional. En tu opinión, ¿Cómo podría estar relacionada tu respiración con tus decisiones?

RESPIRACIÓN ABDOMINAL – Declaración de Propiedad

LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL me da el poder de dirigir mis acciones y reacciones. Con RESPIRACIÓN ABDOMINAL, experimento el poder que viene con el control tranquilo de mis respuestas a los acontecimientos de la vida.

Tu turno

Explica sus pensamientos sobre la respiración y cómo podría ayudarle a dirigir sus acciones y reacciones.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL – Palabras Clave

Una mano en mi vientre. Una mano en mi pecho. ¿Cuál se está moviendo? Mi cerebro funciona mejor cuando mi barriga se mueve mientras respiro.

Tu turno

Las palabras clave suelen ayudar a las personas a recordar estrategias útiles cuando más las necesitan. Explica cómo podrías recordar estas palabras clave para RESPIRACIÓN ABDOMINAL. ¿Cuándo podrían resultar más útiles?

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Opciones de actividad grupal

Respiración del bebé

Paso 1: Los miembros del grupo se sientan cómodamente en una silla o se acuestan.

Paso 2: El facilitador lee en voz alta el siguiente párrafo.

“Cierra los ojos. Imagina que eres un bebé. Eres un bebé seguro. Estás protegido. Eres amado y eres feliz. Mientras te acuestas o te sientas donde estás, deja que tu cuerpo comience a respirar como lo haría si estuvieras realmente seguro, protegido, amado y feliz. Imagina esta inocente y tierna experiencia. Deje que todo su cuerpo respire de la manera óptima. Dentro y fuera. Tu respiración comienza a llenar tu vientre y todo tu cuerpo se expande y contrae con cada respiración. Permanezcamos en este lugar de seguridad y protección durante dos minutos de silencio mientras disfrutas de esta respiración plena y óptima, dejando que tu cuerpo respire como debe respirar”.

Paso 3: Se pide a los individuos que abran los ojos y se paren con las manos a los costados.

Paso 4: Se vuelve a leer el mismo párrafo, con los miembros del grupo de pie.

Paso 5: Los miembros del grupo discuten cómo se siente respirar como un bebé seguro y protegido.

Calcula tu respiración

Paso 1: Los miembros del grupo se sientan cómodamente.

Paso 2: El facilitador del grupo cuenta cada respiración y lee lo siguiente.

Inhala, llena tu barriga durante 4, 3, 2, 1.

Mantenga presionado para 4, 3, 2, 1.

Exhala durante 4, 3, 2, 1.

Mantenga presionado para 4, 3, 2, 1.

Repita esto al menos cuatro veces.

Step 3: Los miembros del grupo comentan cómo se sintieron al realizar esta actividad.

¿Los miembros se marearon?
Comenten en grupo.

Se Creativo

Crea tu propia actividad para ayudarte a comprender e integrar mejor la Herramienta GOGI - RESPIRACIÓN ABDOMINAL en tu vida.

Premio

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Paso 1: Los miembros del grupo responden la pregunta.

¿Cuándo fue la última vez que utilizaste conscientemente la RESPIRACIÓN ABDOMINAL, incluso si no sabías que era una herramienta?

Paso 2: Después de que todos los miembros del grupo hayan compartido su historia de RESPIRACIÓN ABDOMINAL, los miembros del grupo comentan sobre el uso que hacen los demás de la herramienta.

Paso 3: Los miembros del grupo pueden incluso votar por la Mejor RESPIRACIÓN ABDOMINAL otorgar.

Este libro pertenece a: _____

La Herramienta GOGI para la Vida: RESPIRACIÓN ABDOMINAL

RESPIRACIÓN ABDOMINAL es parte del Conjunto de Herramientas llamado Herramientas del Cuerpo, y fue creado cuando unos Estudiantes de GOGI intentaban explicar a un adolescente cómo salir del bucle del pensamiento automático. En un círculo de alumnos-mentores, los Estudiantes de GOGI pidieron al adolescente que se acostara boca arriba hasta que su vientre se moviera con cada respiración. Puedes probar este sencillo truco todas las noches mientras estás acostado a dormir. Acuéstese boca arriba hasta que su vientre comience a moverse con cada respiración. Sucederá por sí solo. Ni siquiera tienes que pensar en ello. Cuando tu vientre se mueve, estás usando la RESPIRACIÓN ABDOMINAL. Una vez que notes que estás usando tu Herramienta de RESPIRACIÓN acostado, puedes concentrarte en hacerlo estando de pie.

Tu turno

¿Cuál es el nombre de la herramienta descrita en esta página?

¿A qué conjunto de herramientas pertenece esta herramienta? Circula uno.

Herramienta del Cuerpo

Herramienta de Elección

Herramienta de avanzar

Herramienta de Creación

¿Cuáles son las palabras clave de esta herramienta? (Pista: consulte la página 33)

Ahora, consulta tu Calendario de Herramientas GOGI para la Vida (página 6) y escribe las semanas del año en las que la mayoría de los Estudiantes de GOGI estudian esta Herramienta. Mira tu calendario y escribe esas semanas y meses a continuación.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL se estudia en las siguientes semanas:

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

Según lo que has leído sobre esta herramienta, da un ejemplo de cómo podrías utilizar la RESPIRACIÓN ABDOMINAL en tu vida diaria en este momento. Escribe cómo podrías utilizar esta herramienta.

¿Qué piensas sobre el impacto negativo o positivo que tienes en los demás y cómo podría ayudarte la RESPIRACIÓN ABDOMINAL a aumentar tu impacto positivo?

Este libro pertenece a: _____

Mi pensamiento sobre RESPIRACIÓN ABDOMINAL

¿Cuáles son tus primeros pensamientos sobre la RESPIRACIÓN ABDOMINAL?

¿Qué opinas del nombre?

Después de leer sobre la RESPIRACIÓN ABDOMINAL, ¿Puedes pensar en un caso específico en tu juventud en el que usar la RESPIRACIÓN ABDOMINAL hubiera sido útil? ¿Qué pasó? ¿Cómo habrías utilizado la RESPIRACIÓN ABDOMINAL en esta situación?

Mirando hacia atrás ahora, si estuvieras hablando con la versión más joven de ti mismo, ¿Qué dirías sobre la RESPIRACIÓN ABDOMINAL y cómo usarla?

¿Has usado RESPIRACIÓN ABDOMINAL antes? Si es así, ¿Cuándo y qué pasó? ¿Cómo usaste RESPIRACIÓN ABDOMINAL? Comparte tu experiencia.

Este libro pertenece a: _____

Pon a Prueba tu Comprensión

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La Herramienta GOGI para la Vida RESPIRACIÓN ABDOMINAL te permite "sentir el flujo" poniendo una mano sobre tu _____ y la otra sobre tu _____.

Para utilizar la Herramienta GOGI para la Vida RESPIRACIÓN ABDOMINAL, te preguntas: "¿Qué _____ se está moviendo?"

Si la mano sobre tu vientre se mueve, tú estás practicando _____
_____.

Funciona mejor cuando respiras con el vientre.

A menudo, cuando tú estás _____, tu respiración tiende a concentrarse en el pecho y activa tu respuesta de lucha o huida.

Aunque parezca sencillo, no hay nada más _____ que hacerse cargo de cómo el cuerpo utiliza el oxígeno.

¿Cuál es tu experiencia con la RESPIRACIÓN ABDOMINAL?



Encierra en un círculo tu
dibujo favorito sobre
RESPIRACIÓN
ABDOMINAL.



Para divertirse un poco, colorea esta página y conviértela en tu propia creación

¡Se creativo! En el espacio a continuación, dale un nombre al hombre de los dibujos y cuenta una historia sobre él y sus Herramientas GOGI para la Vida.

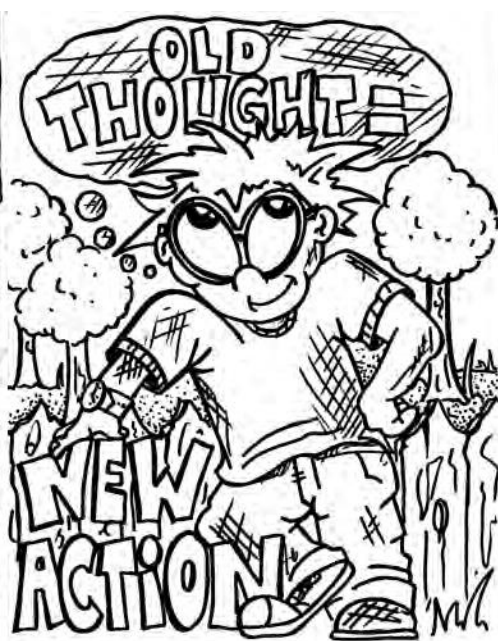
Nombro a este hombre: _____. Él tiene _____ años.

El aprendió sobre GOGI cuando: _____

Él utiliza las herramientas GOGI cuando: _____

Cuando él está feliz, el piensa: _____

Cuando él está triste, : _____



Este libro pertenece a: _____

Repaso de Herramientas

GOGI para la Vida

El nombre de esta herramienta es:
RESPIRACIÓN ABDOMINAL



Las Palabras Clave para esta herramienta son:
Una mano en mi vientre, una mano en mi
pecho. ¿Cuál se está moviendo?



Las fechas del calendario de estudio de esta
Herramienta son:
2da semana de Enero, Abril, Julio y Octubre

Tu turno

Lo que más me gusta de la Herramienta GOGI para la Vida llamado
RESPIRACIÓN ABDOMINAL es:

Puedo utilizar la RESPIRACIÓN ABDOMINAL cuando :

Este libro pertenece a: _____

Recuerde... Créditos: Hay dos tipos de créditos que un estudiante puede recibir al completar este curso:

- a) **Crédito oficial de GOGI:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede enviar una lista de los estudiantes que han completado el curso a la sede de GOGI. En este caso, GOGI ingresa la información y el crédito de los estudiantes en nuestra base de datos de lista de estudiantes cuando los recibe de una dirección de correo electrónico institucional, no personal. Se envía al maestro/facilitador/institución en formato de archivo PDF un certificado oficial de GOGI para el curso y un expediente académico del estudiante que documente cualquiera o todos los cursos de GOGI completados.
- b) **Crédito local:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede otorgar su propia forma de crédito o certificado por la finalización de este curso.
- c) **Ten en cuenta:** Lo que NO es posible es que el estudiante envíe el curso completo directamente a GOGI. Los cursos enviados por correo a la sala de correo de GOGI no serán devueltos ni procesados. El único crédito emitido para este curso gratuito es por el profesor/facilitador/institución a través de comunicación directa con GOGI.

Preguntas de Discusión Grupal

Esta semana, aprendiste sobre la RESPIRACIÓN ABDOMINAL de Herramientas GOGI para la Vida.

- *¿Qué es la RESPIRACIÓN ABDOMINAL? ¿Cuáles son las palabras clave de esta herramienta? ¿Qué significan las palabras clave? ¿Cómo puedes recordarlos?*
- *¿Utilizaste esta herramienta durante la semana pasada? Si es así, ¿cómo? Si no, ¿cómo podrías usarlo en la próxima semana?*
- *¿Recuerdas que alguien te dijo que respiraras profundamente en tu juventud? ¿Crees que este tipo de consejos serían útiles?*
- *¿Cuál podría haber sido el valor de aprender a RESPIRAR CON EL ABDOMEN en tu juventud? ¿Crees que las cosas podrían haber sido diferentes para ti como adulto si hubieras aprendido esta herramienta?*
- *¿Qué opinas sobre el hecho de que el cuerpo humano funcione más eficazmente con buenos hábitos respiratorios? ¿Cuál ha sido tu experiencia con la respiración óptima?*
- *Al pensar en su vida, ¿qué beneficio tiene el dominio de esta herramienta llamada RESPIRACIÓN ABDOMINAL? ¿Qué podría mejorarse en tu vida?*
- *¿Puedes recordar ejemplos de personas que parecían mantener la calma pasara lo que pasara? Pensando en retrospectiva, ¿notaste su respiración? Conversar.*

Mi nombre es: _____

Mi Número de Identificación # es: _____

La fecha de hoy es: __/__/__

Semana 4

Tu Herramienta GOGI para la Vida llamada:

**INTERRUPTOR DE LUZ
CINCO SEGUNDOS**

**Reflexionando sobre tu vida
Edad 6-8 años**

Este libro pertenece a: _____

Yo a la edad 6-8

Las edades 6, 7 y 8 son los años en los que comienzas a discernir el bien del mal y el bien del mal. También son los años que podríamos ser testigos de cómo quienes nos rodean toman malas decisiones. En este curso, comparte cómo era tu vida cuando tenías 6, 7 y 8 años.

¿Experimentaste agitación o esos años fueron de calma? ¿Recuerda alguna experiencia importante que le haya impactado negativa o positivamente? Al considerar estos años de tu vida, explora cualquier pensamiento que recuerdes sobre el mundo y tu experiencia en él. ¿Dirías que estás más feliz que triste? Explica

Este libro pertenece a: _____

¿En qué momento de estos años de desarrollo cree que llegó a comprender el bien y el mal? ¿Recuerdas haber aprendido a tomar decisiones considerando los posibles resultados? ¿Comenzaste a definirte por lo que otros decían de ti? Si te llamaron estúpido, ¿pensaste que eras estúpido? Si te llamaran inteligente, ¿pensaste que lo eras? Comparte tus pensamientos.

¿Quiénes fueron las personas importantes en su vida durante estos años? ¿Qué aprendiste de ellos o sobre ellos que recuerdes?

¿Recuerdas haber estado feliz o triste en este momento de tu vida? ¿Por qué crees que te sentiste así?

¿Cuáles eran tus pasatiempos o intereses durante este tiempo? ¿Cómo te relajaste o “escapaste”?

Este libro pertenece a: _____

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS – Conceptos Básicos

Fechas de estudio del calendario para esta Herramienta GOGI: 3ra semana de Enero, Abril,
Julio, Octubre

Puede obtener fácilmente el control de
sus acciones, reacciones, pensamientos
y palabras con el INTERRUPTOR DE
LUZ CINCO SEGUNDOS.

Activo el Interruptor

Cuando un viejo pensamiento se cuela en tu mente,
fíjate en el Viejo Pensamiento. Luego, dentro de
cinco segundos, use su INTERRUPTOR DE LUZ
CINCO SEGUNDOS para llegar a su Nueva
Acción.

Escribe un Viejo Pensamiento:

*Ahora, escribe una nueva acción que puedas usar
para activar tu interruptor.*

Cuando las situaciones parecen ser
tu jefe, es fácil accionar tu
interruptor con INTERRUPTOR
DE LUZ CINCO SEGUNDOS, ¡Es
fácil ACTIVAR EL
INTERRUPTOR con
INTERRUPTOR DE LUZ CINCO
SEGUNDOS!

Cinco

¿Viejo pensamiento? Para usar el
INTERRUPTOR DE LUZ LUCES DE CINCO
SEGUNDOS, identifique las cosas que lo
configuran

apagarte, molestarte o presionar tus botones. Al
identificar sus nuevas acciones sobre estas cosas,
estará preparado para activar su interruptor.

¿Nueva acción? Ahora que ha identificado Viejos
Pensamientos específicos, identifique algunas
Nuevas Acciones productivas.

Por ejemplo: RESPIRAR ABDOMINAL es una
acción positiva; Alejarse de una situación
es una acción positiva. Elija algunas opciones para
sus nuevas acciones.

Mis cinco

Elija cinco razones sólidas por las que
desea permanecer en el camino positivo.
Cuando un Viejo Pensamiento intente tomar
el control, mírese los dedos y mencione las
cinco Buenas razones para emprender su
Nueva Acción.

*5 razones por las que quiero mantener la dirección positiva de
mi vida.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Este libro pertenece a: _____

Todo sobre INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

Recuerde: !Usar el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS significa que puede activar el Interruptor para cambiar cualquier viejo pensamiento en una nueva acción!

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS - Objetivo

Puedes controlar y dirigir pensamientos, palabras y acciones usando el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. Puedes activar el interruptor y cambiar el resultado de situaciones con tu INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

Tu turno

La Herramienta INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS tiene como objetivo ayudarlo a activar el interruptor hacia una nueva acción positiva. En tu experiencia, ¿El objetivo de esta Herramienta GOGI para la Vida respalda tus propias metas de vida? Explica cómo podrías beneficiarse de esta sencilla herramienta.

INTERRUPTOR DE LUZ DE CINCO SEGUNDOS Declaración de propiedad

Puedo activar el interruptor y cambiar instantáneamente cualquier pensamiento negativo a una acción positiva con mi INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. Ningún pensamiento negativo es más poderoso que mi acción positiva cuando uso el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

Tu turno

Escribe lo que podría significar en tu vida “poseer” la herramienta INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS – Palabras Clave

Viejo pensamiento – Nueva Acción

En cinco segundos, Yo activo mi interruptor y llegar a mi nueva acción.

Tu turno

Cuando estás bajo presión, puedes ser vulnerable a viejos hábitos de pensamiento. Explica cómo podría recordar estas palabras clave para INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. ¿Cuándo podrían resultar más útiles?

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

Opciones de Actividad Grupal

Se creativo

Cree su propia actividad para ayudarle a comprender e integrar mejor la Herramienta GOGI INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS en tu vida.

Mis Cinco

El facilitador guía a todos a través de esta actividad, instruye a los miembros del grupo a través de los siguientes pasos:

Paso 1: extiende tu mano. Imagínese una mala elección o un viejo pensamiento en su mano.

Paso 2: Piense en cinco razones por las que elige una Nueva Acción positiva en lugar de actuar según el Antiguo Pensamiento. Nombra cada motivo en voz alta o para ti mismo. Puedes contarlos con los dedos o escribirlos.

Paso 3: cierra el puño e imagina aplastar ese viejo pensamiento con tus cinco razones para tomar una decisión positiva.

Paso 4: ¿Qué nueva acción puedes hacer ahora mismo en lugar de ese viejo pensamiento?

Paso 5: Haz o piensa en tu noticia positiva acción.

Step 6: Group members share their experience.

Nuevas Acciones

Paso 1: Un voluntario comparte un Viejo Pensamiento con el grupo.

Paso 2: Los miembros del grupo elaboran cinco alternativas nuevas y positivas al Viejo Pensamiento.

Paso 3: La persona elige su Nueva Acción preferida y la comparte con el grupo.

Acción en vivo

Paso 1: Divide el grupo en parejas o tríadas.

Paso 2: Cada grupo crea una obra de teatro o un escenario donde se utiliza la herramienta INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS para crear un resultado más positivo. (10-15 minutos)

Paso 3: Cada grupo comparte su obra.

Este libro pertenece a: _____

Herramientas GOGI para la Vida- INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS es parte del Conjunto de Herramientas llamado Herramientas del Cuerpo y fue creado cuando un grupo de Estudiantes de GOGI quisieron dejar de tomar decisiones reactivas y automáticas. Queriendo encontrar una manera de detener decisiones ultrarrápidas que parecían fuera de control, crearon una forma de activar el interruptor y redirigir cualquier pensamiento a una acción positiva en cinco segundos. Cuando ya ha elegido una acción positiva, es más fácil activar el interruptor y asegurarse de no actuar basándose en pensamientos negativos. Activa el interruptor y podrás iluminar hacia donde diriges tu vida.

Tu Turno

¿Cuál es el nombre de la herramienta descrita en esta página?

¿Cuál es el nombre de la herramienta descrita en esta página? Encierra una

Herramienta del Cuerpo

Herramienta de Elección

Herramienta de avanzar

Herramienta de Creación

¿Cuáles son las palabras clave para esta Herramienta?(Consejo: consulte la página 45)

Ahora, consulta tu Calendario de Herramientas GOGI para la Vida (página 6) y escribe las semanas del año en las que la mayoría de los Estudiantes de GOGI estudian esta Herramienta. Mira tu calendario y escribe esas semanas y meses a continuación.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Se estudia en las siguientes semanas. :

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

La _____ semana de: _____

Según lo que has leído sobre el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS, escribe un ejemplo de cómo podría utilizar esta herramienta en su vida diaria en este momento. Escribe cómo podrías utilizar esta herramienta.

¿Qué piensas sobre el impacto negativo o positivo que tienes en los demás y cómo podría esta herramienta GOGI para la Vida específica ayudarte a aumentar tu impacto positivo?

Este libro pertenece a: _____

Mi pensamiento sobre INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

¿Cuáles son tus primeros pensamientos sobre el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS? ¿Qué opinas del nombre?

Después de leer sobre INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS, ¿puedes pensar en algún caso específico de tu juventud en el que usar INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS hubiera sido útil? ¿Qué pasó? ¿Cómo habría utilizado el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS en esta situación?

Mirando hacia atrás ahora, si estuvieras hablando con la versión más joven de ti mismo, ¿qué dirías sobre INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS? ¿Cómo explicarías esta herramienta GOGI para la Vida?

¿Has usado el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS antes? Si es así, ¿cuándo y qué pasó? ¿Cómo usaste el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS?

Este libro pertenece a: _____

Pon a prueba tu entendimiento

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

La Herramienta GOGI para la Vida **INTERRUPTOR DE LUZ CINCO**

SEGUNDOS ayuda a remplazar un viejo _____ con una nueva _____.

Para utilizar la Herramienta GOGI - INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS, primero debes darte cuenta de que tienes un viejo

_____.

A la cuenta de _____, puedes activar el _____

Y llegar a tu nueva _____.

Cuando notes un viejo pensamiento, puedes reemplazarlo con un _____
_____. Así se utiliza la herramienta de vida

GOGI llamada _____.

cuando tengas tu _____ útil, es probable que tenga un gran éxito con **INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS**.

¿Qué significa **Activar el Interruptor?**

Este libro pertenece a: _____

Repaso de Herramienta **GOGI para la Vida**

El nombre de esta herramienta es:

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

Las palabras clave para esta herramienta son:

Viejo Pensamiento → Nueva Acción
En cinco segundos, Yo activo el interruptor y
llego a mi nueva acción.

Las fechas del Calendario de estudio de esta herramienta son:
3^{ra} semana de Enero, Abril, Julio, & Octubre

Tu turno

Lo que más me gusta del INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS de la Herramienta GOGI para la Vida es:

Puedo utilizar INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS cuando:

Este libro pertenece a: _____

¡Actividad! Viejo Pensamiento/ Nueva Acción

<u>Mi Viejo Pensamiento</u>		<u>Mi Vieja Acción</u>		<u>Mi Viejo Resultado</u>
1. _____	+	1. _____	=	1. _____
2. _____		2. _____		2. _____
3. _____		3. _____		3. _____

<u>Mismo Viejo Pensamiento</u>		<u>Mi Nueva Acción</u>		<u>Mi nuevo Resultado</u>
1. _____	+	1. _____	=	1. _____
2. _____		2. _____		2. _____
3. _____		3. _____		3. _____

Activa el Interruptor

Algunos estudiantes de Herramientas GOGI para la Vida activan su interruptor al recordar 5 razones para permanecer en un camino positivo y por qué permanecer en un camino positivo en la vida es lo mejor para ellos. Enumere 5 razones por las que desea mantenerse en un camino positivo.

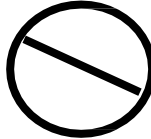
1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____



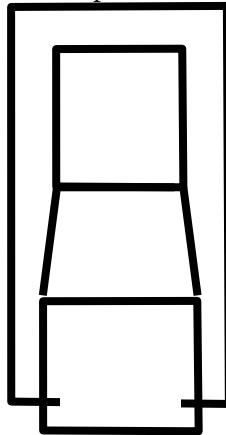
Activar el interruptor requiere que tengas acciones planificadas previamente cuando tengas un pensamiento negativo. ¿Cuáles son tus 5 acciones preplanificadas favoritas que puedes utilizar para activar tu interruptor?

Mi nueva acción #1

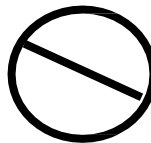
Mi nueva acción #3

Mi nueva acción #2

Mi nueva acción #4



Mi nueva acción #5 _____



En tu opinión, ¿cómo podría ser el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS una buena estrategia para romper con los hábitos negativos?

Explica

Este libro pertenece a: _____

¡Actividad! INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

Para cada grupo de edad, escriba un evento significativo. Incluye tus pensamientos y sentimientos.

Edad	¿Qué paso?	¿Cómo me sentí?	¿De qué manera impactó mi vida?	¿Cómo INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS puede ayudarme ahora?
Edad 1-5				
Edad 6-12				
Edad 13-17				
Edad 18-21				
Edad 22-28				
Edad 29 +				

Este libro pertenece a: _____

Curso 1 ~ Escritura de flujo libre

Mensaje de escritura de flujo libre : En este curso, conoció GOGI y aprendió las herramientas del cuerpo. Cada herramienta fue diseñada y creada por personas que más las necesitaban.

1) ¿Crees que las Herramientas del Cuerpo son aplicables a tu vida? ¿Cómo puedes utilizar estas herramientas hoy o mañana? Explicar.

2) ¿Crees que la mayoría de la gente conoce las Herramientas del Cuerpo, aunque las llamen de otra manera? En tu opinión, ¿las Herramientas del Cuerpo serían útiles para otros? Explicar.

3) ¿Cómo podrías compartir estas herramientas con alguien que amas o con aquellos que necesitan ayuda en tu comunidad?

Recuerde... Créditos: Hay dos tipos de créditos que un estudiante puede recibir al completar este curso:

- 1) Crédito oficial de GOGI:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede enviar una lista de los estudiantes que han completado el curso a la sede de GOGI. En este caso, GOGI ingresa la información y el crédito de los estudiantes en nuestra base de datos de lista de estudiantes cuando los recibe de una dirección de correo electrónico institucional, no personal. Se envía al maestro/facilitador/institución en formato de archivo PDF un certificado oficial de GOGI para el curso y un expediente académico del estudiante que documente cualquiera o todos los cursos de GOGI completados.
- 2) Crédito local:** El maestro/facilitador/consejero/institución puede otorgar su propia forma de crédito o certificado por la finalización de este curso.
- 3) Tenga en cuenta:** Lo que NO es posible es que el estudiante envíe el curso completo directamente a GOGI. Los cursos enviados por correo a la sala de correo de GOGI no serán devueltos ni procesados. El único crédito emitido para este curso gratuito es por el profesor/facilitador/institución a través de comunicación directa con GOGI.

Preguntas de Discusión Grupal

Esta semana, aprendiste sobre Herramientas GOGI para la Vida- INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. Considere las siguientes preguntas y discútalas con su grupo.

- ¿Qué es el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS? ¿Cuáles son las palabras clave de esta herramienta? ¿Qué significan las palabras clave? ¿Cómo puedes recordarlos?
- ¿Utilizaste esta herramienta durante la semana pasada? Si es así, ¿Cómo? Si no, ¿Cómo podrías usarlo en la próxima semana?
- Comparta tus pensamientos sobre el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.
- ¿Hay momentos en los que estás tan atrapado en el calor del momento que pensar claramente parece imposible? Comparte lo que se siente cuando esto sucede.
- Algunas personas dicen, a veces, o en momentos acalorados, que las cosas se mueven tan rápido que apenas recuerdan lo que pasó. ¿Crees que el INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS podría ser útil para estas personas?
- ¿Qué tan importante crees que es tener claramente definidas tus Nuevas Acciones?
- ¿Qué podría significar para ti si pudiera simplemente “activar el interruptor” cuando te enfrenta a la adversidad?
- ¿Crees que es importante que los niños aprendan a “Accionar el interruptor” y utilizar la herramienta INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS?
- ¿Cómo explicarías esta herramienta a tus amigos?

Este libro pertenece a: _____

Estimado estudiante de GOGI,

De parte de todos los voluntarios de GOGI, esperamos que hayas disfrutado de este curso gratuito y que pongas tus Herramientas GOGI para la Vida a trabajar para ti todos los días. En este curso, aprendiste cuatro herramientas GOGI.

Hay doce Herramientas GOGI, pero sólo necesitas conocer algunas de ellas para crear poderosos niveles de libertad interna y alegría.

Practica las Herramientas del Cuerpo cada día; Antes de que te des cuenta, empezarás a ver cambios en tu forma de pensar, hablar y actuar. Si tienes acceso a más materiales de GOGI, genial, pero no necesitas nada más para empezar a vivir tu vida "al estilo GOGI".

Recuerda, tú eres el JEFE DE TU CEREBRO. Nada puede desviarte del rumbo cuando usas RESPIRACIÓN ABDOMINAL. Y, en una fracción de segundo, puedes "Activar el interruptor" y usar tu INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS para realizar una acción positiva.

En tus momentos más desalentadores, en momentos de necesidad y cuando estás en tu punto más bajo, si sacas una de tus Herramientas GOGI para la Vida, podrás encontrar rápidamente el camino hacia una mejor experiencia.

Todos los que alguna vez han completado este curso tienen el poder de cambiar. Es simplemente una cuestión de poner las Herramientas a trabajar para lograr el sentimiento deseado. Sólo tú puedes crear tu experiencia de vida, y sólo tú puedes hacerlo a través de tu perspectiva de tus situaciones y circunstancias. Cuando utilizas las Herramientas GOGI para la Vida, puedes ver más allá de lo obvio y ver lo posible. Una vez que sepa lo que es posible, Herramientas GOGI para la Vida puede hacer que llegar allí sea mucho más fácil.

Bienvenido al maravilloso mundo de Herramientas GOGI para la Vida. Quiero que te des cuenta de lo poderoso que eres, comprendas lo capaz que eres y sientas el valor positivo que puedes aportar a la vida de quienes te rodean.

Sinceramente espero que animes a tu escuela, institución o vivienda a ofrecer todas las reuniones y opciones gratuitas para compartir Herramientas GOGI para la Vida con otros.

Asegúrate de que tus amigos y familiares (y tú mismo) se conecten con nuestras redes sociales. Y recuerde, la gratitud ayuda mucho. Si lo desea, a nuestros voluntarios les encantaría escuchar a aquellos que han sido impactados positivamente.

Simplemente escriba: Team GOGI Mailroom, PO Box 88969, Los Ángeles, CA 90009, EE. UU.

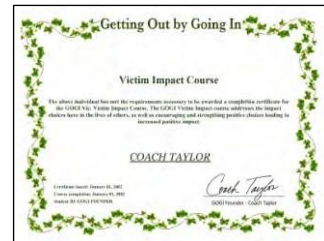
Con amor,

A handwritten signature in black ink that reads "Coach Taylor". The signature is written in a cursive, flowing style.

GOGI Coach Taylor

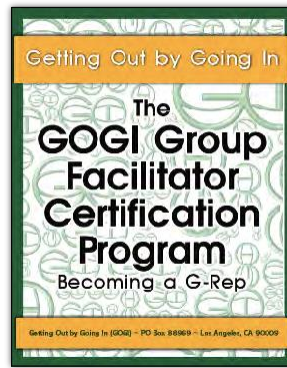
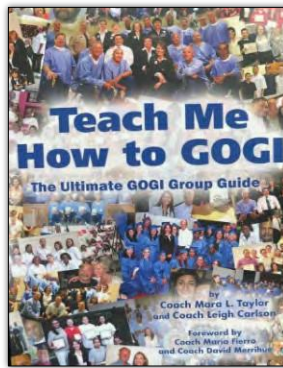
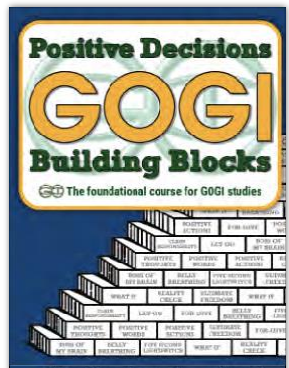
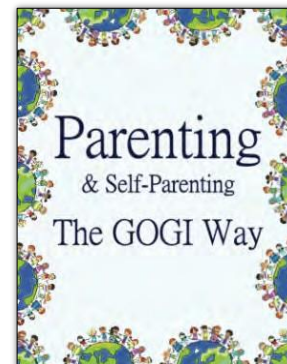
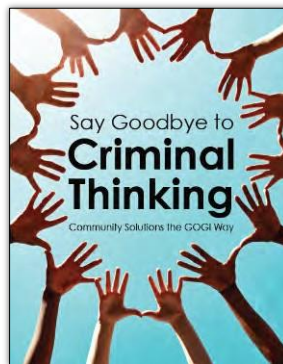
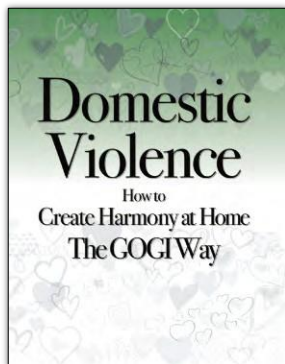
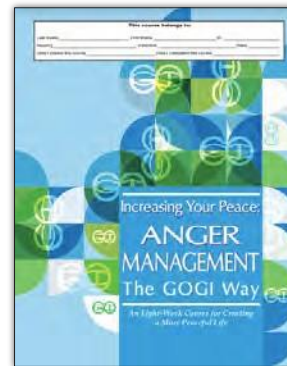
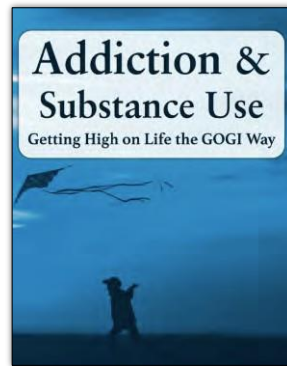
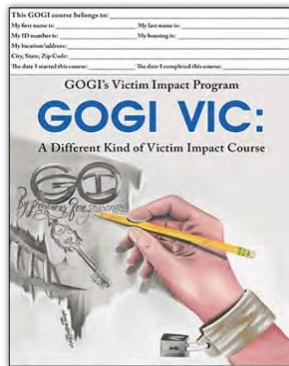
Recorta y guárdalo para referencia futura.

Cursos GOGI por correspondencia



¡Gana un Certificado!

*GOGI ofrece muchas formas de estudiar Herramientas GOGI para la Vida
A continuación, se muestran algunos de los cursos disponibles para estudio individual y grupal.*



For more information visit www.GettingOutByGoingIn.org
Or write to GOGI, PO Box 88969, Los Angeles, CA 90009

Recorta y guárdalo para referencia futura.

Como Tener una Reunión GOGI

Paso ① Invita a familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y cualquier otra persona que pueda beneficiarse al unirse a esta reunión positiva de personas.

Paso ② Consulta el Calendario de Estudio de Herramientas GOGI para la Vida. ¿Qué Herramienta GOGI para la Vida es? ¿El enfoque para esta semana?

Paso ③ Siga el formato de reunión de GOGI.

Calendario de Herramientas GOGI para la Vida

La semana GOGI comienza el primer lunes del mes.

Cuando sea el quinto lunes del mes, revise las Herramientas o realice una reunión de orador invitado.

Enero

Semana 1- JEFE DE MI CEREBRO
Semana 2 - RESPIRACIÓN ABDOMINAL
Semana 3 - INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
Semana 4 - PENSAMIENTOS POSITIVOS

Febrero

Semana 1- PALABRAS POSITIVAS
Semana 2 - ACCIONES POSITIVAS
Semana 3 - ASUMO RESPONSABILIDAD
Semana 4 - DEJAR IR

Marzo

Semana 1- PARA - DAR
Semana 2 - QUE PASARÍA SI
Semana 3 - CONTROL DE LA REALIDAD
Semana 4 - MAXIMA LIBERTAD

Abril

Semana 1- JEFE DE MI CEREBRO
Semana 2 - RESPIRACIÓN ABDOMINAL
Semana 3 - INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
Semana 4 - PENSAMIENTOS POSITIVOS

Mayo

Semana 1- PALABRAS POSITIVAS
Semana 2 - ACCIONES POSITIVAS
Semana 3 - ASUMO RESPONSABILIDAD
Semana 4 - DEJAR IR

Junio

Semana 1- PARA - DAR
Semana 2 - QUE PASARÍA SI
Semana 3 - CONTROL DE LA REALIDAD
Semana 4 - MAXIMA LIBERTAD

Julio

Semana 1- JEFE DE MI CEREBRO
Semana 2 - RESPIRACIÓN ABDOMINAL
Semana 3 - INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
Semana 4 - PENSAMIENTOS POSITIVOS

Agosto

Semana 1- PALABRAS POSITIVAS
Semana 2 - ACCIONES POSITIVAS
Semana 3 - ASUMO RESPONSABILIDAD
Semana 4 - DEJAR IR

Septiembre

Semana 1- PALABRAS POSITIVAS
Semana 2 - ACCIONES POSITIVAS
Semana 3 - ASUMO RESPONSABILIDAD
Semana 4 - DEJAR IR

Octubre

Semana 1- JEFE DE MI CEREBRO
Semana 2 - RESPIRACIÓN ABDOMINAL
Semana 3 - INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS
Semana 4 - PENSAMIENTOS POSITIVOS

Noviembre

Semana 1- PALABRAS POSITIVAS
Semana 2 - ACCIONES POSITIVAS
Semana 3 - ASUMO RESPONSABILIDAD
Semana 4 - DEJAR IR

Diciembre

Semana 1- PARA - DAR
Semana 2 - QUE PASARÍA SI
Semana 3 - CONTROL DE LA REALIDAD
Semana 4 - MAXIMA LIBERTAD

Formato de Reunión de GOGI

Paso 1 Herramienta de la semana ~ Consulta tu calendario de herramientas GOGI para la Vida.

Paso 2 Administración y anuncios ~ Negocios y anuncios del grupo.

Paso 3 Inicia tu reunión ~ Bienvenida y lectura de la afirmación de apertura.

Paso 4 Revisar Herramientas GOGI para la Vida (ofrecete como voluntario para leer)

Paso 5 Propósito de GOGI (Voluntario para leer)

Paso 6 Registro de grupo (el facilitador hace una pregunta)

Cada miembro del grupo responde en una respuesta de 1 a 2 oraciones.

Paso 7 Lectura de herramientas

Voluntario(s) para leer Objetivo, Palabras clave, Declaración de propiedad y Conceptos básicos.

Paso 8 Experiencia con la herramienta

Los voluntarios comparten su experiencia con la Herramienta o una lectura que les gustaría compartir.

Paso 9 Revisión rápida de la herramienta

Paso 10 Actividad (si el tiempo lo permite).

Paso 11 Declaración de intención

Los miembros del grupo completan esta frase. "Esta semana haré..."

Paso 12 Compromiso de Servicio (Voluntario para liderar)

Para obtener un PDF gratuito del Manual de Reuniones de GOGI completo, visite www.GettingOutByGoingIn.org
o escribe a GOGI PO Box 88969, Los Angeles, CA 90009