

EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA DIARIO PARA LA REFLEXION

INSTRUCCIONES:

Este diario está diseñado para acompañar la lectura del libro en un proceso de 7 días, y te lo recomendamos que programes un espacio en tu día a día para leer solamente el capítulo que corresponde al día, y evites adelantarte en la lectura de los capítulos (uno al día).

1. Pasó uno: Lee el capítulo sin prisa y sin juzgar el texto.
2. Paso dos: Detente en silencio sesenta segundos a contemplar (observar sin juicios) el resultado de la lectura.
3. Pasó tres: Observa tus movimientos internos (sin juzgarlos) e identifica que emociones están presentes al leer ese capítulo (afecto, miedo, alegría, tristeza, enojo). Y también contempla los pensamientos que llegan a tu mente.
4. Pasó cuatro: responde a las preguntas correspondientes al capítulo.
5. Paso cinco: el resto del día, contempla sin juzgar aquello con lo que te identificas de la lectura, así como las respuestas que escribiste en el diario.

DÍA UNO, CAPÍTULO PRIMERO: EL DILEMA DEL CABALLERO

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)

**DÍA DOS, CAPÍTULO SEGUNDO:
EN LOS BOSQUES DE MERLÍN**

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)

**DÍA TRES, CAPÍTULO TERCERO:
EL SENDERO DE LA VERDAD**

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)

**DÍA CUATRO, CAPÍTULO CUARTO:
EL CASTILLO DEL SILENCIO**

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)

**DÍA CINCO, CAPÍTULO QUINTO:
EL CASTILLO DEL CONOCIMIENTO**

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)

DÍA SEIS, CAPÍTULO SEXTO:

EL CASTILLO DE LA VOLUNTAD Y LA OSADÍA

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)

DÍA SIETE CAPÍTULO SÉPTIMO:

LA CIMA DE LA VERDAD

¿Qué recuerdos de mi vida me evoca?

¿En qué me identifico de la historia?

¿Qué emociones me provoca?

¿Qué pensamientos me provoca?

¿De qué me doy cuenta con respecto a mí?

¿A que me convoca esta reflexión? (¿de qué me dan ganas?)