



Guion para el movimiento Jump

Lee todos los pasos en voz alta.

Instrucciones

- Lee todos los pasos en voz alta.
- Sigue los 7 pasos.
- Cada persona dispone de la misma cantidad de tiempo. Utiliza, por ejemplo, un cronómetro.
- Todos son iguales en este proceso.
- Sigue cada paso exactamente como es leído por una persona del grupo.
- Da tu atención completa a cada persona y cada contribución. Ten interés por los demás y déjate inspirar por ellos.
- Este encuentro se lo hace con un máximo de 6 personas.
- Al utilizar este guion, estás de acuerdo con los términos de uso.

Términos de uso

Este guion es gratis para personas particulares. A empresas y organizaciones les pedimos una compensación adecuada por el desarrollo de este método. Por el uso de este guion, estás de acuerdo en que el mismo sea solamente utilizado de forma privada. Ojo: entre ellos también se incluye organizaciones sin fines de lucro. Para mayor información, visita la página web: www.jumpmovement.com.

Paso 1 La promesa

Nos prometemos las siguientes tres cosas:

1. Postergo mi opinión hacia mi misma y hacia los demás dentro de este grupo.
2. Prometo apoyarme y los demás dentro de este grupo con los pasos que queremos tomar.
3. Todo lo que está dicho dentro de esta sesión es confidencial.

Paso 2 Celebra tu éxito

Para este paso tomamos 2 minutos por persona

Comparte una historia de éxito en tu vida. Algo de lo que estés orgulloso, algo que hiciste con tu propia fuerza y voluntad para lograrlo. Puede que sea algo pequeño o grande. Todo está bien, en tanto que estés orgulloso. Un éxito requiere aplausos! Entonces, aplaudimos después de que cada una haya contado su historia de éxito. Entonces: *de qué estás orgulloso en este momento de tu vida?*

Paso 3 ¿Quién eres en este momento?

Para este paso tomamos 2 minutos por persona

Cuenta cómo te sientes en este momento. ¿Qué piensas, cómo te sientes? Puedes contarlo a través de una historia, palabras clave, todo lo que te venga a la mente está bien. Después de cada turno cada persona dentro del grupo hace un cumplido a la persona que acaba de contar algo. Ojo: no da un consejo o realimentación. Ten cuidado de no 'ocultarlo' en tu cumplido. Entonces: *¿Quién eres en este momento?*

Paso 4 ¿Dónde quieres ir?

Para este paso tomamos 2 minutos por persona

Cuenta a los demás del grupo que Jump quieres hacer. Si el Jump aun no está claro, no hay problema, solo sigue la ruta que tus pensamientos toman. Los demás te escuchan con completa atención. No hay reacciones, ni respuestas, ni consejos, ni realimentación. Nada. Entonces: *¿Dónde quieres ir?*

Paso 5 Cambiar y recibir

Para este paso tomamos 2 minutos por persona

En este paso te convertirás en la persona que está a tu lado derecho. Te sientas en la silla que está a tu lado derecho. Hablarás como esta persona y te darás (simulando ser la otra persona) un consejo lo mejor posible. Empieza tu frase con: "mi nombre es (de la otra persona) y mi consejo a mi mismo es...". Otra vez sin comentarios u opiniones. Solo escuchamos. Después de que todos hayan tenido su turno, regresa a tu posición original.

Paso 6 Tu próximo paso

Para este paso tomamos 2 minutos por persona

Decide cual será tu próximo paso: ¿qué vas a hacer, o qué vas a dejar? Compártelo con el grupo. Después de que cada persona haya expresado lo que va a hacer o dejar, para poder lograr hacer lo que quiere, aplaudimos, porque hay que tener coraje para tomar un paso hacia lo que uno quiere. Ojo: otra vez sin consejos u opiniones. Entonces: *¿Qué vas a hacer o dejar?*

Paso 7 Apreciación

Para este paso tomamos 3 minutos en total por todo el grupo

Expresa en el grupo de qué estás agradecido. Todo está bien: palabras, personas, experiencias... no es necesario esperar tu turno, dilo cuando quieras. Gracias por participar en esta sesión. Utiliza el resultado a tu favor. Quieres saber más del movimiento Jump? Visita la página web: jumpmovement.com!

If we all Jump, we will move the world.

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com