

**Interpretaciones
sobre el Capítulo XIII
del libro La Mirada Interna**

Teoría y Práctica

Héctor Lefer

Parques de Estudio y Reflexión, Carcarañá.

Enero 2022

Un especial agradecimiento a Conrado G. Laigle.

P. Parque del Istmo.

Por su colaboración y ayuda que han hecho posible este trabajo.

INTRODUCCIÓN

El interés de este trabajo es profundizar en la introducción del capítulo XIII del libro La Mirada Interna.

Este capítulo “Los Principios” nos brinda referencias de conducta para la aplicación de una acción coherente en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Consideramos que en la introducción, Silo da algunas claves fundamentales para la aplicación posterior de los Principios. Estas claves hacen a una actitud interna, una cierta “pulcritud” para el contacto con los espacios internos en donde habitan nuestras aspiraciones más sentidas.

También nos menciona una “Permanencia” como proceso de trabajo en el tiempo, en donde cada paso sea superador del paso anterior.

Este desarrollo que hacemos tiene un sentido, una dirección, esta es avanzar hacia la creación de espacios de mayor libertad y felicidad.

Por tanto, podríamos encuadrarlo como la creación de un “estilo de vida” basado en actos de mayor unidad.

Este trabajo está organizado en módulos, cada módulo trata un tema específico. Comenzamos por la lectura e intercambio del tema, luego hay una práctica personal. En algunos módulos nos apoyaremos en gráficos, estos gráficos nos permiten una síntesis visual de las experiencias.

Finalmente realizamos un intercambio sobre las experiencias o descubrimientos que hicimos.

Al finalizar el estudio y las prácticas semanales, hacemos una comparación basada en cómo nos sentíamos cuando comenzamos y cómo nos sentimos cuando terminamos el trabajo propuesto.

Esperamos que este aporte sea de utilidad.

Paz, Fuerza y Alegría!!!

MODULO 1

LA MIRADA INTERNA–CAPITULO XIII– INTRODUCCIÓN).

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo.

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido.

No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger.

Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad.

Entonces, “lo que se debe hacer” no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.”

Hemos separado el texto de la introducción en cinco temas, que a mi modo de ver, exigen un desarrollo un poco más extenso.

Qué nos está mostrando Silo al presentar estos temas?

Comencemos por el primero:

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo.

Aquí nos habla de una experiencia interna, de una experiencia de conversión, de contacto con espacios profundos de la mente, estas experiencias nos conectan con el Sentido de nuestra existencia y con nuestras aspiraciones más profundas.

Estas experiencias consideradas “Sagradas” son las que nos impulsan a nuestra evolución y orientan nuestra vida en una dirección trascendente.

En nuestra existencia, en nuestra vida diaria estos espacios profundos, estos espacios de significados, se presentan muchas veces difusos, sin definición. Pero siempre están operando, sobre todo cuando tomamos ciertas decisiones, cuando decimos “esto tiene

sentido para mí”, o “esto no tiene sentido para mí”. O cuando ciertos aspectos de nuestra vida los consideramos “sagrados” o irremplazables, porque tienen un valor interno que está por encima de otros aspectos. Sin ellos nuestra vida comienza a perder Sentido.

Estos espacios profundos que se expresan con significados, pueden ser develados, pueden ser precisados gracias a una búsqueda y trabajo sobre la interioridad de nuestra mente. Y para ello necesitamos profundizar en nuestra “Mirada Interna”.

Silo nos dice: “... ***Aquí se habla de la Revelación Interior a la que accede todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda...***” (Capítulo 1- La Meditación)

En este camino de evolución hay etapas intermedias, hay experiencias que tienen la cualidad que nos conectan con estados de conciencia que sentimos fuera del discurrir cotidiano.

Experiencias no habituales a las que no solemos darles la atención adecuada para poder profundizarlas.

Y esto sucede bastante frecuentemente porque el medio, la moral imperante, los considera como raros o extraños. Así, nuestra posición o imagen ante los demás se ve afectada, y por eso se los menosprecia restringiendo la posibilidad de profundizarlos.

En nuestro mundo interno la evolución se mide por la acumulación de acciones coherentes, por la acumulación de acciones con Sentido.

Hay también experiencias bastante frecuentes que comparten un mismo ámbito. Silo las llamó “Conciencia Inspirada” (ver Apuntes de Psicología 4)

Ejemplos de éstas son las que inspiran a los poetas, a los músicos que apelan a las musas para que los guíen en sus creaciones. Hay también ejemplos en las ciencias matemáticas en donde luego de una intensa búsqueda, irrumpe en la conciencia la solución al problema o la fórmula buscada.

Encontramos ejemplos de esto prácticamente en toda actividad humana.

En otra escala, en nuestro diario vivir existen también intuiciones, que a veces se presentan como suaves llamados que no siempre atendemos.

Llamados que muchas veces son ahogados por el ruido de las exigencias externas.

Todos tenemos experiencias en las cuales frente a una exigencia o promesa externa, la intuición interna nos dice “por allí no”, y cediendo a las seducciones externas nos encontramos luego en escenarios contradictorios.

Al final, nos decimos: “Tenía que haber atendido a mi intuición”.

Inversamente cuando atendimos a estas intuiciones que vienen de lo profundo de nuestra mente, nos hemos dicho con un signo de agradecimiento: “Menos mal que atendí a mi intuición”.

En síntesis, en nuestro mundo interno existen diferentes profundidades, allí encontramos la inspiración y la orientación.

Nuestro trabajo es ir profundizando en esos espacios de significados, para que la Revelación Interna guíe nuestras acciones.

“Aprende a reconocer los signos de lo Sagrado en ti y fuera de ti”

...Esta intuición de lo Sagrado, de lo no reemplazable, se va extendiendo a diferentes campos hasta que lo Sagrado comienza a orientar la vida...

(El Mensaje de Silo, El Camino. Punto 8 y Comentarios a El Mensaje de Silo)

PRÁCTICAS

La primera práctica que vamos a realizar es un trabajo individual.

Recordaremos aquellos momentos en donde irrumpieron significados profundos, significados que marcaron un cambio de rumbo en la dirección de nuestras acciones.

Aclaración: No es importante la cantidad de experiencias que se puedan recordar en este primer ejercicio. Lo que importa es reconocer que estas experiencias surgen de lo profundo de nuestra conciencia. Un espacio de mucha intimidad y de profundos significados para uno.

La segunda práctica es un intercambio en grupo. Luego anotamos lo que nos pareció de interés.

-----000-----

MODULO 2

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido.

Este párrafo nos habla de una actitud cuidadosa, reflexiva, y nos invita a meditar sobre “el sentido de nuestras acciones”.

En la vida cotidiana lo habitual es que respondamos exigidos por las urgencias que nos impone el medio.

En un medio veloz y cambiante cada día surgen nuevas exigencias, casi como un torbellino que se escapa a nuestra capacidad de dar respuestas.

Veamos lo que nos dice Silo en la tercera “Carta a mis Amigos”:

11. La proporción de las acciones como avance hacia la coherencia

¿Cómo avanzar en dirección coherente? En primer término, necesitaremos una cierta proporción en lo que hacemos cotidianamente. Es necesario establecer cuáles son las cuestiones más importantes en nuestra actividad. Debemos priorizar lo fundamental para que las cosas funcionen, luego lo secundario, y así siguiendo. Posiblemente con atender a dos o tres prioridades tengamos un buen cuadro de situación. Las prioridades no pueden invertirse, no pueden tampoco separarse tanto que se desequilibre nuestra situación. Las cosas deben ir en conjunto, no aisladamente, evitando que unas se adelanten y otras se atrasen. Frecuentemente nos cegamos por la importancia de una actividad y, de esta suerte, se nos desbalancea el conjunto... al final lo que considerábamos tan importante tampoco puede realizarse porque nuestra situación general ha quedado afectada. También es cierto que a veces se presentan asuntos de urgencia a los que debemos abocarnos, pero es claro que no se puede vivir postergando otros que hacen al cuidado de la situación general en que vivimos. Establecer prioridades y llevar la actividad en proporción adecuada es un avance evidente en dirección a la coherencia...”

El trabajo que vamos a realizar a continuación, es una aproximación al tema de las prioridades tal como lo expresa Silo en el párrafo anterior.

Lo que haremos aquí es como una fotografía de situación actual desde la perspectiva de las prioridades.

Comencemos por reconocer aquello que **siento** más importante. Tomaremos como guía el texto de Silo que habla sobre los temas de la Inmortalidad y lo Sagrado.

...”Todo ser humano debe contar con pleno derecho a creer o no creer en la inmortalidad y lo sagrado. El Mensaje da la mayor importancia al tema de la inmortalidad y lo sagrado porque de acuerdo a cómo se emplace una persona frente a esto, así será la orientación de su vida. El Mensaje asume las dificultades de examinar abiertamente las creencias fundamentales chocando con las censuras y autocensuras que inhiben al pensamiento libre y a la buena conciencia.

En el contexto de la libre interpretación, para unos la inmortalidad se refiere a las acciones realizadas en vida pero que se continúan en el mundo a pesar de la muerte física. Para otros, la memoria que se conserva en los seres queridos, o aún en las sociedades, garantiza la persistencia después de la muerte física. Para otros más, la inmortalidad es aceptada como persistencia personal en otro nivel de existencia.

Siguiendo con la libre interpretación, algunos sienten a lo sagrado como el afecto más profundo. Para ellos, los hijos u otros seres muy queridos, representan lo sagrado y poseen un máximo valor que no debe ser envilecido por ningún motivo. Hay quienes consideran sagrado al ser humano y a sus derechos universales. Otros, experimentan a la divinidad como la esencia de lo sagrado.

Las diferentes posturas asumidas frente a los temas de la inmortalidad y lo sagrado, no deben ser simplemente “toleradas” sino genuinamente respetadas. Esta es la actitud que se asume en las comunidades que se forman en torno al Mensaje...”

PRÁCTICAS

Nos tomaremos un tiempo para reflexionar sobre las diferentes posturas frente a la Inmortalidad y lo Sagrado. Cuál es la más importante para mí, cuál es la segunda en importancia y cuál es la tercera.

Las anotamos.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Luego anotamos los aspectos de nuestra vida, las áreas de nuestra actividad que están siendo orientadas por estos Sentidos más profundos.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Comprendemos que para organizar las prioridades en nuestra vida cotidiana, es necesario tener en cuenta estas valoraciones más profundas.

Compararemos aquellas áreas de nuestra vida que están siendo orientadas por nuestro sentido más profundo con aquellas motivadas por valores o exigencias más externas.

Es claro que vivimos entre condiciones, hay actividades que no podemos elegir tan libremente, pero al tener claras las prioridades podemos trazarnos un plan o un proyecto para ir avanzando en mejorar esas condiciones. Para ir avanzando hacia una mayor libertad.

Esto nos exigirá una reflexión periódica y un ajuste de las acciones. Es lo que nos propone el tema que vimos al comienzo de este módulo:

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido.

INTERCAMBIO

-----000-----

MODULO 3

No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger.

Desde la perspectiva de tener claras las prioridades y con la fuerza que nos provee la decisión de avanzar hacia una vida más coherente, la frase anterior cobra significado.

Ya no es indiferente lo que se haga porque según cómo actúe me alejaré de mis aspiraciones o me acercaré a ellas.

Nos referimos a que el pensar, el sentir y el actuar van en la misma dirección, son coherentes.

Cuando la aspiración interna coincide con el resultado externo se produce un estado que denominamos “Plenitud”.

Inversamente cuando hablamos de “Contradicción” nos estamos refiriendo a que el pensar, el sentir y el actuar van en direcciones diferentes.

El significado de la palabra Contradicción es: “Ir en contra de uno mismo”.

El punto 2 de El Camino nos dice lo siguiente:

...”Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas, con lo que sientes y con lo que haces.

Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad”...

En “El Paisaje Interno” (Cap. X- La Acción Válida) Silo expresa la misma idea de forma poética...

...”Y la cuerda de la vida toma su singular modulación, en tanto se afloje o tense, hasta alcanzar la nota a que se aspira. Debe haber una nota y un ajuste y un especial procedimiento, de manera que la vibración ruede y luego se multiplique de modo conveniente“...

INTERCAMBIO

Realizamos un intercambio sobre los temas vistos, posteriormente hacemos nuestras anotaciones sobre aquello que nos parece de interés.

-----000-----

MODULO 4

Entonces, “lo que se debe hacer” no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.”

Este es el tema final de la introducción, nos salteamos el tema anterior (lo veremos en el próximo módulo) porque éste continúa profundizando lo que trabajamos anteriormente.

Necesitamos hacer una aclaración con respecto al significado de la “Moral Lejana”.

Para nosotros y desde la perspectiva de este trabajo una moral es lejana porque nos propone acciones que **nos alejan de la unidad interna, nos alejan de estados de plenitud.**

LECTURA E INTERCAMBIO EN GRUPO

Observemos lo que nos dice Silo sobre la Acción Válida:

...”El capítulo XIII presenta los “Principios de acción válida”. Se trata de la formulación de una conducta en la vida, que se expone a quienes deseen llevar adelante una vida coherente, basándose en dos registros internos básicos: el de unidad y el de contradicción.

De este modo, la justificación de esta “moral” se encuentra en los registros que produce y no en ideas o creencia particulares relativas a un lugar, a un tiempo, o a un modelo cultural.

El registro de unidad interna que se desea evidenciar está acompañado por algunos indicadores a tenerse en cuenta: 1.- sensación de crecimiento interno; 2.- continuidad en el tiempo y 3.- afirmación de su repetición a futuro.

La sensación de crecimiento interno aparece como un indicador verdadero y positivo acompañado siempre de la experiencia de mejoramiento personal, en tanto que la continuidad en el tiempo permite comprobar en situaciones posteriores al acto, o imaginadas con posterioridad al acto, o cotejadas en el recuerdo con situaciones posteriores al acto, si éste no varía por el cuadro de situación.

Por último, si pasado el acto se experimenta como deseable su repetición, decimos que se afirma en la sensación de unidad interna. Contrariamente, los actos contradictorios pueden poseer algunas de las tres características de los actos unitivos, o ninguna de ellas, pero en ningún caso poseer las tres características de los actos unitivos.

Sin embargo, existe otro tipo de acción que no podemos estrictamente llamar “válida”, ni tampoco “contradictoria”. Es la acción que no obstruye

el propio desarrollo, ni que provoca tampoco mejoramientos considerables. Puede ser más o menos desagradable o más o menos placentera; pero ni agrega ni quita desde el punto de vista de su validez. Esta acción intermedia es la cotidiana, la mecánicamente habitual, tal vez necesaria para la subsistencia y la convivencia, pero no constituye en sí un hecho moral, de acuerdo con el modelo de acción unitiva o contradictoria según venimos examinando...

(Comentarios sobre El Mensaje de Silo)

-----000-----

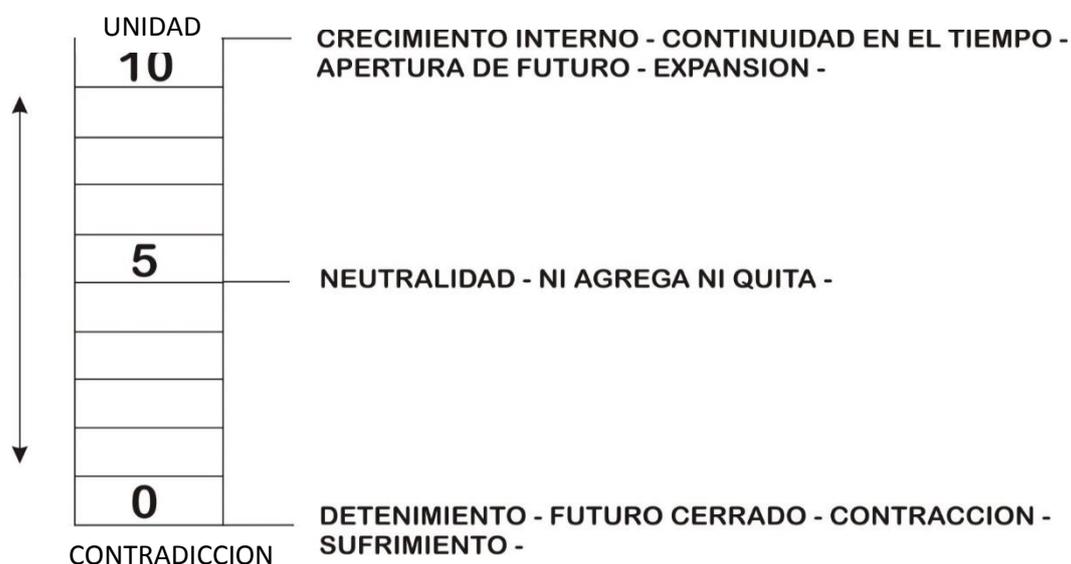
MODULO 5

Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad.

En este módulo vamos a realizar un trabajo que llamamos "Situación Actual", para ello observaremos los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Para las mediciones nos basaremos únicamente en los registros de unidad o contradicción.

Utilizaremos el siguiente gráfico.



Consideramos que el número que ponemos en la escala de 0 a 10 es lo que sentimos en este momento.

No nos va a importar si los ámbitos están bien o mal desde una valoración externa.

Para nosotros lo que importará es la Verdad Interior en el momento de la medición, cómo me siento.

Nos tomaremos la libertad de pensar y sentir sin necesidad de explicaciones ni argumentos.

Lo que vale es el registro, la sensación interna.

Observemos ahora los ámbitos sobre los que haremos las mediciones y acordemos algunos significados comunes.

1. **HOGAR – HABITAT:** Es el lugar en donde vivo. No nos va a importar si es grande o chico, si tengo o no tengo lugar.

Lo que nos importa es el registro que tengo con respecto a este ámbito. Si es expansivo o contractivo, o si es neutro.

2. **SALUD – TONO FISICO:** Nos habla de la relación con el cuerpo y si este nos brinda la disponibilidad energética para llevar adelante nuestras aspiraciones. En este caso la puntuación será por encima de 5.

Inversamente, si nos suministra ruido o limitaciones, la puntuación será por debajo de 5.

3. **TRABAJO:** Separamos el ámbito del Trabajo del Dinero, ya que la relación que establecemos con ambos no necesariamente es recíproca.

Nos interesa precisar si el trabajo que realizo es favorable, si me siento bien con él o por el contrario, siento incomodidad y/o me exige un tiempo mayor al deseado.

4. **DINERO:** En este caso nos interesa esclarecer la relación que tenemos con el dinero. No nos interesa medirlo cuantitativamente, si hay mucho o poco.

Nos interesa determinar si el ámbito del dinero es posibilitario, o por el contrario, opera como limitante.

5. **PAREJA:** No nos interesa valorar si tengo o no tengo pareja.

Puedo tener o no tener pareja y sentir que estoy en un estado de neutralidad, sin ruidos con el tema. En este caso la puntuación será de 5 o superior, si tengo tensiones con el tema, la puntuación será inferior a 5.

6.- **SEXO:** Entendemos a este ámbito como la relación que establezco con el sexo. Nos interesa determinar los registros que tengo, las sensaciones internas en este momento.

Si son de expansión y me producen “plus” de energía o si me ocupan demasiado espacio mental y me encadenan al tema.

Si este ámbito se encuentra en situación de neutralidad, la puntuación será 5.

7.- **HIJOS:** Lo que nos interesa es el estado interno con respecto a este ámbito.

Si es expansivo o contractivo. Puedo tener o no tener hijos, lo que nos interesa es cómo me siento en este momento con respecto al tema sin otras consideraciones.

8.- **AMISTADES:** Nos interesa determinar si el ámbito de amistades va en consonancia con relaciones afines a nuestras aspiraciones y si son posibilitarias.

Inversamente será interesante precisar si existen relaciones que en su dinámica restan tiempo y energía.

9.-**TRABAJO INTERNO:** En este ámbito entendemos a la expansión como cierta permanencia en el trabajo con nosotros mismos. Meditaciones diarias y/o evaluaciones periódicas para cotejar mis avances.

Si siento que necesitaría tener más permanencia en él entonces la puntuación será por debajo de 5.

10.- **EL TRATO A LOS DEMAS:** Este punto es una aproximación a la Regla de Oro. Lo que tratamos de medir aquí nos exige un cierto sinceramiento interno.

La pregunta es: Estoy conforme con el trato que doy a los demás? O por el contrario, siento que tendría que mejorarlo?

Si estoy relativamente conforme la puntuación será igual a 5 o superior.

11/12.-**TEMAS A ELECCION:** En estos ámbitos elegimos temas que tengan particular significado para uno, y los evaluamos desde el punto de vista de la escala que representa la Unidad o Contradicción.

En el caso de no encontrar ningún tema en particular el valor que daremos es el de 5.

TRABAJO INDIVIDUAL – MEDICIONES:

Observación: No estamos buscando aquí ninguna “solución”. Estas mediciones las hacemos según lo que sentimos *en este momento* sin darnos ninguna explicación.

<u>AMBITO</u>	<u>PUNTUACION</u>	<u>OBSERVACIONES</u>
---------------	-------------------	----------------------

1.-		
-----	--	--

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

11.-

12.-

OBSERVACIONES:

|

Principio de proporción:

LAS COSAS ESTAN BIEN CUANDO MARCHAN EN CONJUNTO, NO AISLADAMENTE.

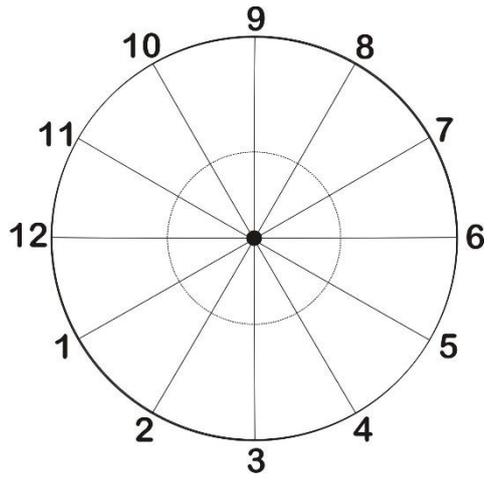
Aquí vamos a trabajar sobre este Principio relacionando en conjunto todos los ámbitos sobre los cuales realizamos las puntuaciones.

La dificultad que se nos presenta es que cada ámbito impone una atmósfera mental diferente, y se hace muy difícil poder percibirlos a todos en una misma estructura.

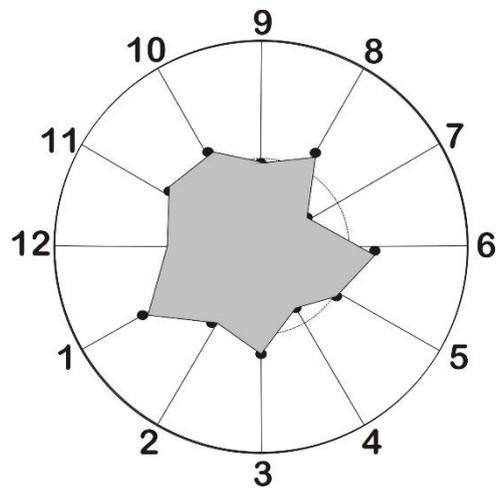
Vamos a dar un salto de perspectiva y para ello nos apoyaremos en un gráfico que nos dará una visión de conjunto. Este gráfico nos permite medir el grado de coherencia en dinámica y para confeccionarlo utilizaremos las mediciones realizadas.

Marcamos con un punto el valor de cada escala. Al centro le damos el valor de 0, al círculo medio el valor de 5 y al círculo externo el valor de 10.

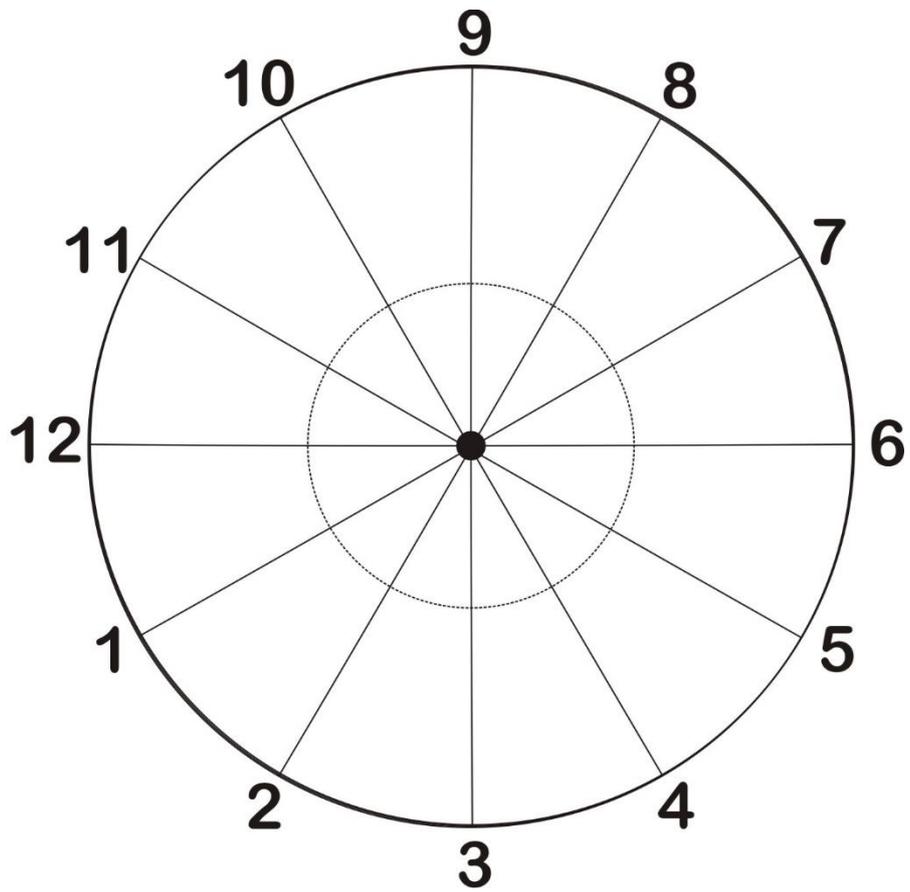
Luego unimos los puntos y sombreamos la figura que se forma.



Ejemplo:



MEDICIONES PERSONALES



Imaginemos ahora que avanzamos en nuestra vida en un vehículo que tiene las ruedas con la forma de la figura. Comparar e intercambiar registros.

Con este módulo completamos la introducción al capítulo XIII de la Mirada Interna.

Pero antes necesitamos hacer una aclaración. La psicología del siglo XX instaló que somos seres con problemas y/o con problemas a resolver. A esto hay que sumarle el sentimiento de culpa que viene de muy antiguo. Esta mirada nos pone en situación de minusvalía, situación inadecuada para avanzar hacia la coherencia.

Todas estas creencias las consideraremos como la Moral Lejana.

Vamos a cambiar esta mirada.

Los ámbitos que en el gráfico son los de menor puntuación no son ámbitos con problemas, son ámbitos “pendientes de acciones coherentes”.

Y si allí no hemos aplicado la coherencia es porque seguramente no sabíamos cómo hacerlo.

Por allí nos dicen... tenés la autoestima baja..., pero la autoestima no se eleva por resolver problemas. La autoestima se eleva cuando realizamos acciones que nos proveen registros de unidad o plenitud.

...” Aquí se reniega de los sacrificios, del sentimiento de culpa y de las amenazas de ultratumba”...

(La Mirada Interna, Cap. 1-La Meditación)

FIN DEL SEMINARIO.

-----000-----

TRABAJO SEMANAL

Este trabajo consiste en proponerse realizar una acción coherente, para ser aplicada a un ámbito que refleja, en el momento de la medición, una puntuación menor.

Avanzamos de lo más simple o fácil a lo más complejo. Es importante considerar que no nos van a importar los resultados, no pretendemos producir modificaciones externas inmediatas.

Lo que nos va a interesar es realizar la acción coherente que sentimos está pendiente.

Si queremos ir a las olimpiadas necesitamos comenzar a entrenarnos, esto que realizamos lo haremos con la actitud de quien entrena. Paso a paso y perfeccionando nuestra acción.

Si se producen cambios o modificaciones en la situación externa, bienvenidas y sin expectativas.

Anotamos los registros, cómo nos sentimos luego de realizar la acción y también anotamos las manifestaciones externas y todas aquellas comprensiones significativas.

Al final de la semana nos reunimos con el grupo para intercambiar sobre las experiencias obtenidas y también sobre las dificultades.

Al final del intercambio volvemos a realizar la puntuación en cada ámbito y confeccionamos un nuevo gráfico, que comparamos con el anterior.

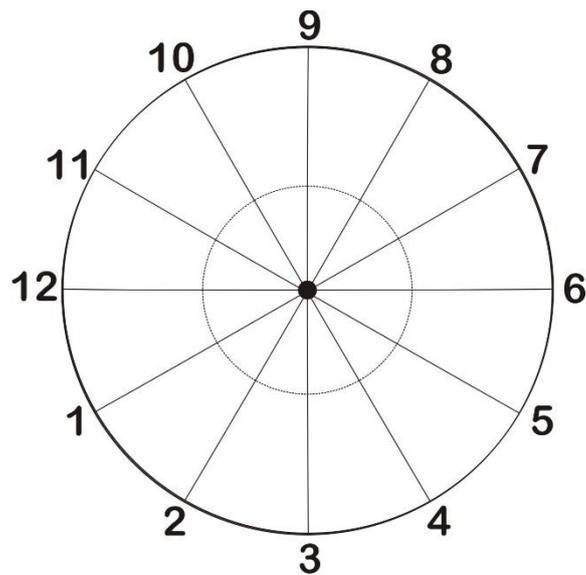
En la cuarta semana y luego de los intercambios realizamos una síntesis comparando todos los gráficos confeccionados. Observamos cómo nos sentimos y si hemos avanzado en la unidad interna, en la acumulación de acciones coherentes.

-----000-----

*.- SEMANA 1: del ___/___/___ al ___/___/___

*.- PROPÓSITO PARA LA SEMANA:

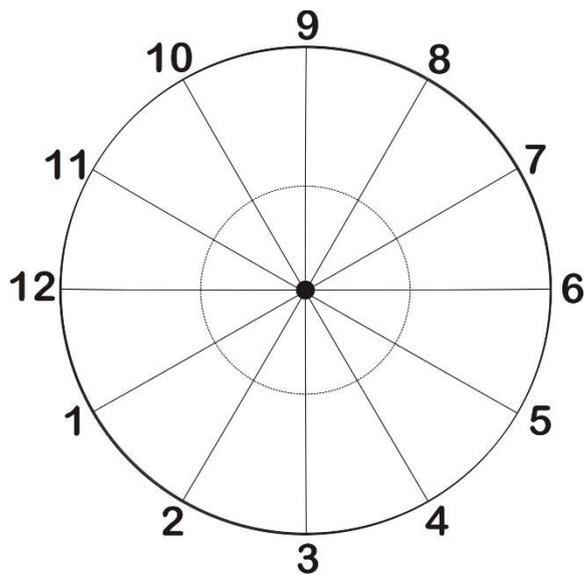
*.- REGISTROS Y/O EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS:



*.- SEMANA 2: del ___/___/___ al ___/___/___

*.- PROPÓSITO PARA LA SEMANA:

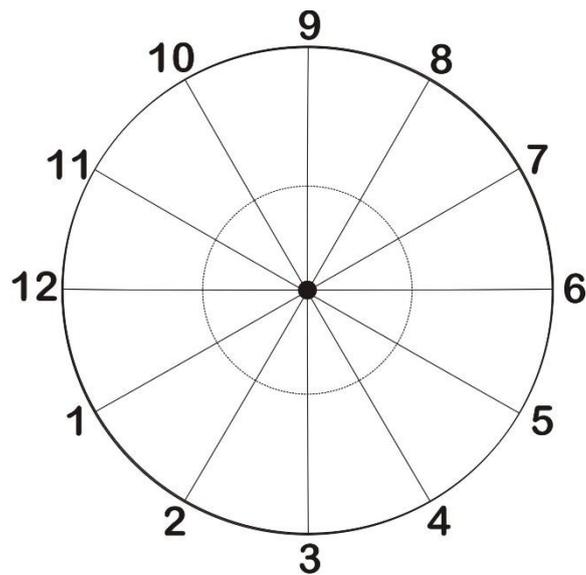
*.- REGISTROS Y/O EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS:



*.- SEMANA 3: del ___/___/___ al ___/___/___

*.- PROPÓSITO PARA LA SEMANA:

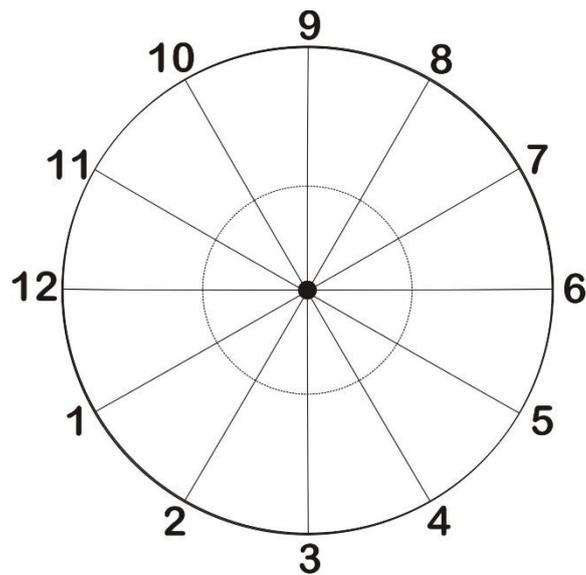
*.- REGISTROS Y/O EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS:



*.- SEMANA 4: del ___/___/___ al ___/___/___

*.- PROPÓSITO PARA LA SEMANA:

*.- REGISTROS Y/O EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS:



ESTILO DE VIDA

