

| <b>CDP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Título de la sesión</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Agua en Mi - Auditoría de Uso de Agua Visible & Invisible, y de mis Emociones |
| <b>Facilitadora/s</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |
| <b>Objetivos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |
| <b>Lugar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                               |
| <b>Conceptos clave:</b> Auditoría de agua, Agua visible & invisible, nuestro consumo / nuestros hábitos dentro y fuera del hogar, agua salada es terapéutica (mar, lagrimas, sudor), emociones, flexibilidad y fluidez, nutrición / hidratación, decrecimiento, activismo, desahogar, Piensa & Escucha (P&E, basada en el co-counselling)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |
| <b>Conceptos extra:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
| <b>Recursos necesarios:</b> copias auditoria personal, pizarra y rotuladores o posters preparados, ejercicio tai chi, temporizador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| <b>Información adicional:</b><br><br><a href="http://lamenteesmaravillosa.com">3 cualidades del agua según el Tao que todos deberíamos conocer (lamenteesmaravillosa.com)</a><br><br>El mínimo diario por persona recomendado por la ONU es 50 litros. En este blog comentan su experiencia con el reto que se han tomado a pecho 3 personas: <a href="http://50LITROS.com">50 LITROS   3 personas. 21 días. 50 litros de agua diarios. (wordpress.com)</a><br><br><a href="#">Auditoria</a> personal de uso de agua en el hogar<br><br>Day 0 en Sud-Africa en 2018: <a href="#">La lección de la ciudad que estuvo a punto de quedarse sin agua   Planeta Futuro   EL PAÍS (elpais.com)</a><br><br>Una lanza para el Agua Salada: Agua Salado es sanador: un baño en el mar, el sudor, las lágrimas...<br><br><a href="#">Fundación Aqua Maris   Descubre todo el potencial del agua de mar</a> |                                                                               |

[Los mensajes del agua según Masaru Emoto - Peñaclara - Naturaleza viva \(penaclara.es\)](http://penaclara.es)

[Viktor Schaubergger. agua viva | Terra.org - Ecología práctica](http://Terra.org)

[Todos los filtros de agua Berkey® al mejor precio \(berkey-store.com\)](http://berkey-store.com)

[EcofiltroEurope](http://EcofiltroEurope)

[Kangen ionizadores \(kangenionizadores.com\)](http://kangenionizadores.com)

Piensa & Escucha, herramienta de desahogo y para ordenarse los pensamientos, en Castellano: [1. Pensa- Escoita.pdf \(xunta.gal\)](http://xunta.gal) (viene del "Re-Evaluation Co-Counselling")

[Cómo ahorrar el agua "invisible" que derrochamos cada día | iAgua](#)

Activismo como Solución, júntate con otras personas Guardianes del Agua:

[Decenio de Acción para el Agua - Desarrollo Sostenible \(un.org\)](http://un.org)

[Los océanos por la ley del ecocidio — Stop Ecocidio](#)

[Save the Med](#)

#### Plan de la sesión:

| Fases y Duración                                                           | Facilitadora/s | Descripción de la Actividad (metodología)                                  | Contenidos programados                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ejercicio Tai Chi (Agua) - 10m                                             |                | Ejercicio físico - movimiento corporal - "Be Water, my friend" (Bruce Lee) | Honrar el elemento AGUA, sentirse como agua, ponerle atención a que gran parte de nuestro cuerpo es agua y que Agua es Vida. Evitamos estancamiento de emociones y aumentamos nuestra resiliencia con la práctica de algún ejercicio físico, y más si trabaja el "mindfulness" |
| Nuestro uso de agua visible & invisible - 10m                              |                | Poster                                                                     | Uso "fluido" en nuestro día a día vs el agua incorporado en nuestro consumo y nuestros movimientos. 1% vs 99%. Agua azul, agua verde, agua gris.                                                                                                                               |
| Momento de reflexión personal sobre auditoría personal de uso de agua - 5m |                | Silencio y autoreflexión                                                   | Rellenar el formulario compartido con infografías de la huella hídrica de varios alimentos, productos etc                                                                                                                                                                      |

|                                     |  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ¿Siguientes pasos personales? - 15m |  | Piensa & Escucha 3x3                                                              | Explicar la metodología y su impacto, tiempo para que cada persona pueda hablar, desahogando las emociones (quizás frustración o rabia por lo aprendido hoy, quizás ansiedad, quizás impaciencia...) - ayuda a repasar los contenidos del día y a llevarlos al día a día de cada persona, dirigiéndose a una acción en concreto. |
| Ronda de cierre - 45m               |  | Ronda de palabra (se escuchan todas las voces, se puede pasar la palabra también) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Lluvia colectiva - 5m               |  | Dinámica de sonido conectado con el tema                                          | Dinámica de cierre: "Energizer" para quedarse con la energía arriba al final de un día intenso - ¡GRACIAS!                                                                                                                                                                                                                       |