

Recomendaciones para la llamada de "Check In" con tu compañero



Tener un compañero(a) de práctica en una de las mejores maneras de aprender algo nuevo (además, tienes la oportunidad de ayudar a alguien más, y eso, sienta muy bien también).

Te recomendamos hacer una llamada de 15 minutos por semana.

Estructura de la llamada semanal. Hazlo simple.

- Comenzad realizando una práctica de tres respiraciones juntos (1 min)
- Turnaros para compartir cómo va vuestro proceso de aprendizaje y los retos que tenéis (3-4 min cada uno)
- Realizad una conversación libre sobre lo que habéis compartido (4 min)
- Compartid una intención que tengáis para la siguiente semana y qué os sería de ayuda (1 min cada uno)
- Terminad con 1-minuto de atención en la respiración (1 min)

Durante la llamada, no necesitan hacer un ejercicio formal de escucha atenta, sólo practiquen estar presentes al escuchar y hablar.

Mantengan un acuerdo de confidencialidad para estas llamadas, para que ambos puedan hablar lo más abierto y cómodo posible.

Y, sobre todo, ¡diviértanse y disfruten conectar con alguien que está en el mismo viaje que tú!

**"Si quieres ir rápido, ve solo.
Si quieres ir lejos, vamos juntos"**

