



Hoja de trabajo SWAN

El ejercicio SWAN requiere que nos tomemos tiempo y trabajemos en nosotros/as mismos/as. Para ello necesitamos perseverancia en la búsqueda de respuestas a las siguientes preguntas:

Fortalezas

- ¿Qué puntos fuertes quiero desarrollar?
- ¿Qué puntos fuertes he heredado de mi familia?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes según las personas que me conocen?
- ¿Qué puntos fuertes puedo utilizar para superar mis debilidades?
- ¿Cuáles de mis puntos fuertes pueden ayudarme a alcanzar mis objetivos?

Debilidades

- ¿Cuáles son mis principales debilidades?
- ¿Qué debilidades puedo superar?
- ¿Qué debilidades puedo aceptar y vivir con ellas? ¿Qué debilidades no puedo aceptar?
- ¿Puedo convertir mis debilidades en fortalezas?
- ¿Qué debilidades me impiden alcanzar mis objetivos?

Objetivos

- ¿Qué objetivos son realistas y alcanzables? Abandone los objetivos poco realistas.
- ¿Cuál es el origen de mis objetivos? Mi familia, mis sueños, las expectativas de la sociedad...
- ¿En qué se basan mis objetivos? ¿En el miedo, en el deseo, en el amor?

Necesidades

- ¿Cuáles son mis verdaderas necesidades, no mis deseos?
- ¿Es mi necesidad o una expectativa de la sociedad?
- ¿Cuáles de mis necesidades están satisfechas? ¿Qué debería hacer para satisfacer el resto?

El creador de este ejercicio, Swami Niranjanananda, recomienda que lo hagamos cada día durante 3 meses. Podemos utilizar el viejo y probado método: rellenar la tabla SWAN (ver tabla) en un papel y con un bolígrafo, o podemos hacer una práctica meditativa en un momento conveniente del día (por la mañana o por la noche preferiblemente).



Fortalezas	Debilidades	Objetivos	Necesidades
<ul style="list-style-type: none">• Escriba al menos 5 de sus puntos fuertes o fortalezas	<ul style="list-style-type: none">• Escriba al menos 3 de sus debilidades	<ul style="list-style-type: none">• Escriba al menos 3 de sus objetivos / ambiciones	<ul style="list-style-type: none">• físicas• mentales• emocionales• psicológicas• sociales• espirituales

Después de 3 meses podemos terminar la práctica porque para entonces habremos logrado una conciencia y un control mucho mayor sobre nuestra mente y nuestros pensamientos. Habremos cambiado nuestra actitud hacia nosotros/as mismos/as aceptando nuestro papel natural en la vida: ser quienes somos y no otra persona. Habremos empezado a vernos de una manera más positiva y a aceptarnos.

[i] Esta práctica ha sido desarrollada por Swami Niranjanananda (Satyananda Yoga) como una meditación para la autorregulación y el control de nuestra mente. «En última instancia, a través de las prácticas de la meditación SWAN, se alcanza una etapa de integración en la que los diferentes niveles de la personalidad, instintivo, emocional, mental y psíquico son capaces de funcionar y coordinarse armoniosamente». ~Swami Niranjanananda Saraswati