

# Momento a Solas

Siete Días De Escritura Personal Para Reencontrarte\_



CARO HALU

© Todos los derechos reservados\_

## Siete Días De Escritura Personal Para Reencontrarte

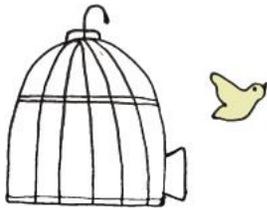
¡Hola! Qué bueno saber que te sumas a esta experiencia que diseñé a partir de mis propias vivencias y que tan bien me hace.

Esto es una pequeña guía con consignas y preguntas disparadoras para que te animes a probar la escritura personal, en principio por siete días, pero siempre apuntando a hacerlo de ahora en más y para siempre.

La escritura personal no necesita tener un nombre determinado. Puede llamarse diario o "cuaderno", "escritos", "compañero", "notas" ... en fin, como cada persona lo desea.

La idea es comenzar un hábito que nos permita desahogarnos, llorar, reír, descargar, rezar, meditar, conocernos, o lo que sea. Un hábito que, como se ha comprobado infinitas veces, tiene muchísimos beneficios para la persona que lo practica y es simplemente: escribir.

Además, es simple, económico y no necesitas más que un papel y lápiz.



Te invito a que lo descubras, que te sirva, que te animes, que escribas lo que desees y lo que sientas. Porque verdaderamente no hay límites y cada una o cada uno puede hacerlo al ritmo y forma que quiera.

Este hábito poderoso se puede practicar en cualquier momento del día (en realidad al principio, conviene tener un rato todos los días a la misma hora) o simplemente cuando lo necesites; solo tenes que tomar tu cuaderno, anotador o diario y sacar de tu mente y tu corazón todo cuanto desees.

Recomiendo que encuentres un momento tranquilo, respires profundo unas cuantas veces para relajarte y luego disfrutes de tu encuentro personal con vos misma o con vos mismo.

Recordá que en tu cuaderno o diario solo estas vos y nadie más. Es privado, personal y nadie lo va a leer ni a juzgarte.

Aquí voy entonces con compartirte siete días de mi propio diario. Espero que encuentres inspiración y descubras tal vez una forma de terapia personal para toda la vida.



## **Mini índice**

- Día UNO: Buscando el ¿POR QUÉ?
- Día DOS: Eliminar las DISTRACCIONES.
- Día TRES: Momento de RECONOCERTE.
- Día CUATRO: Recupero el PODER PERSONAL.
- Día CINCO: Continuando para VISUALIZAR.
- Día SEIS: Una charla íntima. Tu ENCUENTRO contigo.
- Día SIETE: Acepto. DECIDO. Sigo.





## Primer día: Buscando el POR QUÉ



En este primer día, te propongo que te dispongas a escribir en tu diario acerca de la razón o las razones por las que decidiste comenzar a probar este nuevo hábito de escritura personal.

En tu diario estás solo vos y nadie más, es tu encuentro personal con vos misma o con vos mismo.

Aquí te dejo de guía las siguientes para que las pienses y las medites:

**¿Qué busco? ¿Por qué decido comenzar hoy? ¿Para qué quiero escribir libremente en un diario? ¿Algo adentro mío me pide que lo haga? ¿Distracción, pasatiempo, desahogo, respuestas, autoconocimiento, un hobby, organizarme, despejar la mente?**

En las respuestas que escribas no hay límites. Acá nadie está mirando, nadie te juzga e intenta tampoco juzgar tus propias respuestas. Esto es tuyo, tu momento y sacas de tu interior lo que vos quieres, deseas y necesitas sacar.

Reflexiona unos minutos acerca de tus razones y luego escribe libremente y a tu manera.

Mi propia respuesta fue la siguiente:

*“Decido comenzar este desafío porque quiero auto conocerme aún más, meditar a través de él, charlar conmigo misma, ayudarme a sanar, escucharme y por eso hoy empiezo con esta práctica.*

*Como sea, como lo sienta y como yo lo decida.*

*Tan solo comienzo esta charla íntima y privada que tal vez hace rato debía tener, pero no encontraba la manera ni la forma.*

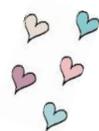
*No importa lo de antes, sino solo lo de hoy. Solo tengo el hoy y así como es, está perfecto.*

*Este momento es perfecto, es auténtico y es hermoso. Es tal cuál debe ser. Por eso hoy comienzo para explorarme, conocerme, encontrarme y escucharme.*

*Quiero sanar, quiero perdonarme y perdonar. Deseo paz, bienestar, armonía y tranquilidad. Sé que todo eso lo puedo encontrar adentro mío, en mí, en mí, en mí.*

*Me decidí a recorrer un diario, es mío, íntimo y personal y creo que esas, simplemente esas son mis razones. Nada más.*

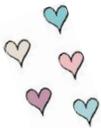
*Por hoy, nada más”.*



## Segundo día: Eliminando las distracciones



En este segundo día te propongo que te tomes un momento para leer tus respuestas del día anterior. Tal vez luego de expresar tus primeros pensamientos en tu primer encuentro con tu diario, podés o traes a consciencia algunas otras razones que pasaste por alto.



Si no hubiese nada que agregar entonces podés comenzar el segundo día, diciendo adiós a las distracciones.

Te preguntarás ¿qué distracciones?

Pues bien, hoy te propongo tratar de ver y encontrar todo lo que te distrae de mirarte y verte hacia adentro. Todo aquello que te distrae de llegar a lo profundo de tu ser, de tu sentir.

Esto seguramente no es trabajo de un solo día o de unos pocos minutos. Es un trabajo de todos los días, pero hoy podrás acercarte un poquito a ello o al menos comenzar.

Recuerda que acá no te ve nadie, éste es tu propio espacio privado. Acá estás vos, encontrándote con vos.

Para reconocer las distracciones, debes predisponerte a ser sincera con vos misma; estar dispuesta a mirar u vida y reconocer el ruido que hay alrededor tuyo y que te aleja del silencio de tu interior.

Te invito a pensar y a encontrar tus distracciones, puede ser que sean personas a través de sus actitudes, opiniones, gestos, palabras y mucho más.

Mi propósito hoy no es entrar en detalle acerca de las relaciones personales de cada una o cada uno, sino tratar de reconocer si hay algo relacionado a alguna persona que forma parte de nuestras vidas, que tal vez no te deja encontrar y alinearte a tu silencio interior.

Otro ejemplo son los malos hábitos, usar las redes sociales para comparar tu vida con las imágenes que ves ahí, aprobaciones que esperas de otras personas, consumos que no son beneficiosos para tu cuerpo, mente o espíritu.

En este día pensá en primera persona:

**¿Qué hay en mi vida que me aleja de estar conmigo?**

Recorda que en tu diario estás solo vos con vos misma o con vos mismo.

Yo en mi segundo día, escribí algo así:

*“En mi vida existen muchísimas distracciones que me alejan de mi encuentro conmigo misma. Siento que ya no estoy en sintonía con algunas personas de mi entorno, que llegamos a una parada del autobús donde yo me tengo que bajar y esperar la siguiente línea que me lleva por otro recorrido. Esto me genera angustia, porque quiero ser fiel y leal a viejos vínculos que en realidad no me dejan ser quien yo soy hoy.*

*Es sano para mí dejar de brindar lealtad a viejos vínculos, los abrazo y les agradezco su presencia en mi vida, reconozco que no soy la misma que varios años atrás y que de hecho el cambio en todo es constante.*

*Hoy nada es igual que ayer y el segundo que estoy viviendo ahora es incluso hasta distinto al segundo que ya pasó.*

*Encuentro también hábitos que puedo mejorar pero que me dan fiaca y pereza ponerme las pilas para hacerlo. Aunque sé que con tomar la decisión y poniéndole voluntad los puedo lograr.*

*Leo o veo noticias que solo me generan temor y ansiedad. Digo que “sí” demasiado y digo que “no” muy pocas veces.*

*Me pongo excusas para no mirarme hacia adentro y para no reconocermé de verdad. Me distrae la vorágine del día a día, la rutina y los conflictos que surgen.*

*Sé o tengo una idea clara de lo que debo disminuir y limitar en mi vida, aunque muchas veces me pongo excusas, solo para seguir aferrándome a eso porque cambiarlo requiere de mucha más energía, voluntad y constancia.*



Estoy agradecida de estar sola en este encuentro conmigo y de ser sincera y sacar de adentro mío lo que deseo sacar. Aquí soy yo sin juzgarme. Solo observo, reconozco y escribo sin presiones”.

### **Tercer día: Momento de RECONOCERTE**



Luego de dos días de pensar en razones y distracciones, te propongo que este tercer día de encuentro con vos misma o con vos mismo, lo dediques a: *reconocer*te.

En las siguientes oraciones te comparto los disparadores de hoy, para pensarlos y meditarlos al momento de escribir. No son preguntas, más bien son afirmaciones:

#### **Me reconozco.**

**Hoy todo lo voy a centrar en reconocerme a mí misma como ser emocional, valiosa y con poder para encontrar la confianza necesaria en mí.**

**Me encuentro, me afirmo y reafirmo. Soy muy valiosa y muy, muy poderosa.**

**Me reconozco llena de luz, amor, vibración alta que me permite sanar.**

**Hoy decido perdonarme por haber puesto siempre distracciones ante mí, que no me permitían estar en primer lugar.**

**Me reconozco valiosa, dueña de mi ser. Me reconozco completa porque lo soy. Soy valiosa y completa.**

**Hoy decido ponerme en mi centro y reconocirme como el ser más completo.**

**Me veo capaz de amarme y decido amarme. Decido encontrar en mí, los pedazos que sin querer fui descuidando para armarlos y re armarme.**

**Me reconozco, me veo capaz, me acepto y me valoro. Me perdono.**

En mi tercer día, yo escribí:

*"Tengo mucho para reconocer en mí. Hoy quiero encontrarme para reconocirme valiosa, porque lo soy. Quizás lo he olvidado, quizás lo he pasado por alto y quizás me lo han hecho olvidar, pero hoy tengo la oportunidad de volver a pensarlo. Hoy lo puedo ver y me lo puedo repetir porque ya lo creo que sí, lo soy. Soy capaz de reconocirme valiosa.*

*Yo, soy muy valiosa y por eso decido amarme, cuidarme, respetarme y serme fiel a mí misma. Me perdono por mis propias ofensas hacia mí y hacia los demás y pido perdón a través del éter a todos los seres que pude haber ofendido.*

*Me felicito también por mucho. No me olvido de eso. Me felicito también.*

*Desde hoy me comprometo conmigo para valorarme, amarme, y si me perdiera, intentar de todo para encontrarme. Me valoro.*

*Encuentro en mi misma mi valor y me acepto. Disfruto este encuentro conmigo aquí y ahora.*

*En mi reconocirme valiosa y completa, abrazo mis imperfecciones, mis sombras, mis debilidades. Abrazo y agradezco por mis fortalezas, mi brillo y mi plenitud.*

*Encuentro en este reconocimiento una armonía tan perfecta y rehabilitante y me abrazo. Me brindo amor y protección. Y lo más importante aún: me tengo mucha paciencia".*



## Cuarto día: Recuperando el PODER PERSONAL



En este cuarto día de escritura personal, la idea precisa es recuperar el poder personal que tenemos. El auto análisis y el trabajo para lograr esto, debe ser profundo.

En los días anteriores pensamos y escribimos acerca de nuestras razones para comenzar con esta práctica de la escritura diaria, también nos detuvimos a pensar en las distracciones que hay alrededor nuestro y no nos dejan escuchar nuestro silencio interior.

Luego nos reconocimos a nosotras y nosotros mismos; y ahora vamos a meditar y escribir libremente oraciones, mensajes y afirmaciones que cada una o cada uno siente se tiene que decir a si misma o a si mismo.

Te propongo que te escribas, te hables y te comuniques con tu yo interno. Y para eso, te preparé las siguientes preguntas disparadoras:

**¿Qué necesito decirme? ¿hay algo que busco escuchar afuera que en realidad debo encontrarlo en mí? ¿cómo me comunico a mí misma o a mí mismo el auto- reconocimiento que escribí ayer? ¿qué palabras necesito escuchar de mí y hacia mi dejando de lado cualquier otra voz?**

**Me reconozco como una persona única, valiosa, imperfecta pero perfecta, cometiendo errores de los que aprendo, sensible, capaz, fuerte y valiente.**

Aprovecha este día para decírtelo y afirmártelo y de esa manera reconocer o recuperar tu poder personal, tu propia voz, la de tu interior, sin importar cuanto ruido hay afuera.

Te invito a escribirte mensajes que te reafirmen tus valores, habilidades, dones y virtudes para caminar hacia la recuperación de tu autoestima y poder personal.



En mi cuarto día, yo escribí:

*"En este cuarto día, luego de haberme reconocido, abrazado y aceptado, me quiero decir a mí misma que:*

*He llegado lejos, tal vez mucho más allá de donde alguna vez imaginé. ¿Qué valioso eso no?*

*Cuanta fortaleza fue necesaria para llegar. El camino fue muy difícil y a veces parecía no tener rumbo, pero seguí y lo logré con mucha valentía.*

*Te felicito, me felicito por ser la persona que soy con todos mis valores, defectos y virtudes.*

*Confía más en tu intuición, escúchate a vos misma. Hoy tengo la oportunidad de vivir y trabajar sobre lo que siempre soñé y que ha estado en mi corazón por tanto tiempo.*

*Soy todo y todo está en mi. Soy todo y todo está en mí.*

*Persevera, persevera, persevera. Métele onda y ganas.*

*Sos una gran mamá y una gran persona. Sos completa.*

*Qué bonita te ves siendo vos misma. Todo va a estar bien, confía. Sí que todo estará bien.*

*El momento presente es perfecto. No hubiese podido ser de otra manera, lo abrazo, lo acepto y lo vivo cien por ciento a consciencia.*

*Recupero mi poder personal".*



Habiéndote dado cuenta de cuánto tenes para darte, entregarte y brindarte a vos misma o vos mismo, te invito a que decidas creer en tu poder personal.

Es tu poder para sanar, sentirte mejor, cuidarte, sacarte de situaciones, relaciones o caminos que en realidad no quieres elegir y por los que tal vez no quieres continuar.

## Quinto día: **VISUALIZANDO**



¡Wow! Ya estamos en el quinto día de escritura personal. Y esta nueva práctica nos está despertando a un mundo nuevo: el del journaling o escritura diaria.

A través del journaling podemos conectarnos con nosotras o nosotros mismos, conocernos, escucharnos y reconocernos.

Nos brinda la capacidad, entre tantos otros beneficios, de volver a percibirnos como personas valiosas y completas.

En este quinto día te propongo: **visualizar**.

Si no existieran en nosotras o nosotros ciertas creencias limitantes y si no existiera prejuicio alguno por parte de una misma o de los demás y tan solo volamos libremente con la imaginación sin ningún tipo de freno o restricción:

**¿Cómo sería yo en la vida que elijo? ¿cómo sería mi vida ideal o soñada? ¿cambiaría algo de mi vida actual? ¿Qué agregaría y qué quitaría? ¿cómo me sentiría?**

**¿Qué dejaría atrás y qué sumaría? ¿con quienes me relacionaría? ¿qué y cómo me diría a mí misma?**

**¿Cómo serían mis días? ¿me levantaría a la misma hora? ¿empezaría el día de la misma manera que actualmente lo hago? ¿qué cambiaría? ¿Dónde viviría?**

... Como puedes ver, no hay límites. Te propongo que esta visualización sea tuya y solamente tuya imaginándote *cuánto quieras y desees*.

Todo lo que ves en tu visualización, sacalo de tu mente y ponelo en el papel.

Cerra tus ojos, respira profundo unas cuantas veces y luego imagina por el tiempo que te sea necesario.



En mi quinto día, yo escribí:

*En este día me imagino viviendo plenamente feliz. Sin miedos.*

*Los temores y miedos me generan ansiedad. Pero aquí no están, aquí y ahora me siento tranquila y en paz total.*

*Hay mucha claridad en mi vida en todos los aspectos tanto, sentimentales, físicos y emocionales, familiares, financieros, laborales. Claridad y paz plena.*

*Estoy organizada y me genera una sensación de control sobre lo que realmente si puedo manejar, es decir mis prioridades y a partir de allí elijo mis tareas.*

*Mi alimentación es muy saludable y cuido a conciencia mi cuerpo y mi espíritu. Mis días transcurren en total equilibrio y armonía conmigo misma y con los demás. Hay un balance justo. Mi vida familiar se*



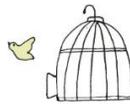
adapta perfecta a la laboral, espiritual y de bienestar emocional y eso también me brinda sensación de tranquilidad y claridad.

Tengo rendimiento económico tal cual lo deseo y me permite acceder al estilo de vida que elijo.

La paz, claridad y tranquilidad mental me dan la posibilidad de acceder al estado de armonía que deseo.

Tengo buena salud, tanto yo como mi familia y amigos. Soy agradecida y somos felices. Estamos en paz y desarrollándonos personal y espiritualmente, por esto siento que trascendemos.

Vivo feliz en esta vida ideal. La visualizo y me brinda e inspira libertad. Vivo en total conciencia plena.



Disfruta de visualizar y de hacerlo sin límites. Acordate que en tu visualización y en tu diario solo estás vos y nadie más.

## Sento día: Charla y encuentro con vos misma



Llegamos al ante último día de esta mini guía hacia comenzar tu hábito de journaling o diario/ escritura personal. Para hoy te propongo que tengas una charla con vos para verte, sentirte y realmente creerte a vos misma que sos abundante.



Recordando que estás sola en este encuentro y frente al papel, te sugiero la simple acción de que te hables amorosamente para afirmarte a vos, todo lo que desees desde tu corazón.

Cualquiera que sea la realidad que estés viviendo, te aseguro que charlar un rato con vos a través de tu diario, diciéndote palabras amorosas y positivas, mejorará tu estado de ánimo, te dará la sensación de alivio y compañía, además de descargo y desahogo.

Este es tu espacio para reír, llorar, sanar, sacar, soltar, enojarte, reconciliarte, perdonar y perdonarte, amar y amarte. Lo que desees podés expresarlo.

**Te invito entonces a verte, sentirte y reconocerte libre meditando a través del papel. Las distracciones quedaron atrás y acá te encontras con tu más profundo ser.**

Así fue mi sexto día:

*"Hoy me quiero decir que me siento y me creo muy capaz de concretar mis metas y sueños. Ya he conquistado algunos de ellos.*

*Hoy me digo que me quiero y que me felicito. Hoy me digo que cuento con mi apoyo. Hoy me digo que yo cuento conmigo.*

*Creo que esto es lo más importante. Que ante todo yo cuento conmigo. Reconozco que me tengo a mi misma, que soy un ser de luz, valiosa y que puedo hacer las paces con mi ser.*

*Puedo perdonarme y recibir amor de mi hacia mí. Me quiero, me cuido y soy mi aliada, mi compañía y a quien siempre tengo que cuidar y por eso me valoro.*

*Me recuerdo que siempre voy a estar para mí y estoy agradecida de haber re- descubierto esta verdad que tenía olvidada.*

*Soy libre y reconozco mi libertad. Puedo crear la vida que deseo. Puedo tenerme paciencia y conciencia plena a todo momento para no perderme entre tantas distracciones que hay afuera.*

*Yo respiro lento y estoy tranquila porque hago las paces con todo mi ser. Me doy amor, me cuido y me pongo en primer lugar.*

*Me abrazo. Literal, un abrazo nunca viene mal. Las distracciones quedaron atrás, acá me encuentro yo conmigo misma y que así sea siempre".*





## Séptimo día: Aceptando, decidiendo y continuando.

Hoy es el último día guiado de esta experiencia. Espero que te haya gustado tanto como a mí y que decidas hacerlo como quieras y cuando quieras sin presiones.

Hoy te propongo que dispongas de un tiempito para estar tranquila y puedas releer los textos que escribiste los días anteriores. Si pudieras leerlos en voz alta sería mejor. Nadie tiene que escucharlo, todo eso es solo tuyo.



Te invito a que respires profundo y trates de conectar con vos a través de cada inhalación y exhalación. Si no tenes tiempo para leer todo, entonces elegí intuitivamente un solo día.

Cuando estés lista y tranquila, lee tus palabras tratando de sentir las en tu cuerpo, intentando observar qué sensación te generan. Deja que tus palabras “caigan” en vos y al finalizar, simplemente te invito a que observes, reconozcas y aceptes cariñosamente lo que lees.

EL día de hoy la consigna principal es la auto aceptación y volver a leer tus escritos te acerca un poco más a reconocerte para aceptarte tal cuál sos.

Aceptarte y abrazarte a vos misma con amor te mimará el alma y el espíritu.



Estar haciendo esto es un gran paso y con el solo hecho de verte, mirarte, reconocerte y aceptarte ya estás haciendo un montón.

**Por eso para hoy te propongo solo eso: que te aceptes.**

En mi séptimo día, yo escribí:

*“Me acepto y me doy gracias con amor y compasión por haber tomado este compromiso de escribir y mirarme a mí misma. Me agradezco por tener la valentía de elegir este encuentro hacia lo más profundo de mi ser y encontrarme solo conmigo en el papel.*

*Uso mi diario para reír, llorar, descargar, conectar, amar, observar, explorar y para todo lo que se me ocurra expresar.*

*Me observo, me reconozco, me abrazo, refuerzo y practico. Me acepto cariñosamente porque soy lo que yo necesito antes que nadie. Al observarme, aceptarme y abrazarme, me siento en paz.*

*Vivo este momento con mucha alegría. Estoy contenta.*

*Decido continuar siempre con la voluntad de mirarme hacia adentro y de encontrarme con mi silencio interior cuantas veces me sea necesario. Decido aceptar el hábito de escribir en mi diario de manera libre para siempre tenerlo como refugio y herramienta de crecimiento y terapia personal.*

Decido continuar y seguir. Simplemente eso. Trabajar sobre mí y continuar, para que siempre que me pierda, poder yo encontrarme.

Descubro aquí un camino de AUTO COMPASIÓN, AUTO COMPRENSIÓN Y AMOR PROPIO. GRACIAS”



Espero que hayas disfrutado estos días y que hayas encontrado en esta simple herramienta, algo hermoso y una forma de contribuir a tu autoconocimiento y desarrollo personal.

Te propongo que lo sigas usando, que lo hagas cuando necesites y que notes los efectos geniales que tiene y presenta esta práctica.

Al encontrarse una o uno mismo en el papel, ya no hay excusas. Estamos ahí, mirándonos de frente y con valentía, entonces las decisiones empiezan a surgir, porque ya no se sostienen las distracciones.

Podes contarme como te fue o compartirme tus inquietudes. Quedamos en contacto y que disfrutes tanto como yo de este hábito de escritura personal.

Gracias.

*\*Textos, fotos e ilustraciones por @ Caro Halu - Cipolletti, Argentina 2022. Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin autorización previa.*



**gracias**

agosto 2022

**CARO HALU**

© Todos los derechos reservados\_