

Las 4 etapas para iniciar el
hábito de ESCRIBIR y que sea
TERAPEUTICO - REVELADOR -
SOSTENIDO EN EL TIEMPO

workbook

CARO HALU



Si estás acá es porque

Quieres descubrir, conocer e incorporar una práctica:



- * que sea terapéutica (momento de encuentro y conexión a solas con vos),
- * te brinde autoconocimiento y revelación

>> para ordenar el caos mental y mantener en el tiempo una nueva sensación de bienestar.



En esta clase aprendimos las 4 etapas para iniciarnos en el hábito de escribir y que sea lo más beneficioso y sostenible en el tiempo.

Te dejo estos dos ejercicios básicos para escribir, luego de ver la clase. Puedes comentarme qué surgió en el texto, si pudiste hacerlos o cualquier inquietud. El objetivo es simplemente aflojar la mano y escribir.

La escritura es una herramienta que si la utilizamos de manera sistemática y con intención nos permite:

Aprender a convivir con el caos

Para practicar:

Paso 1: Te recomiendo que lo primero sea buscar, elegir o comprar, si te es posible, un cuaderno que sea solo para tus escritos personales. Será como un "diario" o cuaderno personal. Es importante que lo elijas y que te guste, para así, impregnarlo de tu energía. Recuerda que será tu lugar de encuentro a solas contigo misma.

Ej: Este es mi cuaderno personal actual, lo tengo siempre en la cartera o mochila, (es tamaño A5: 15 cm x 21 cm).





Te dejo espacios para escribir en este documento por si no tienes cuaderno ahora o si no te es posible conseguir uno en este momento.

En las siguientes páginas, hay dos ejercicios prácticos, elige uno o haz los dos, como tu desees.

Nota: Escribe lo que te salga y sin juzgarte. Si sientes la necesidad de extenderte, hazlo. Si no te sale nada, escribe eso: "no me sale nada". Intenta hacerlo nuevamente mañana.

Paso 2: Tomate un momento a solas, no tiene que ser extenso, con 15 o 20 minutos (o lo que puedas), estará bien.

Ejercicio 1:

Respira un poco más lento y trata de estar presente en el momento. Piensa en tu última semana, y escribe 5 palabras que describan CÓMO te sentiste durante los últimos días.

Lo primero que te venga a la mente, solo 5 palabras que describan la última semana.

Luego, utiliza esas 5 palabras para armar 5 oraciones describiendo un poco más la semana.

Si quieres, puedes escribir un párrafo un poco más largo con las palabras y las oraciones.

Eso es todo.

Objetivo: la intención con este ejercicio es traer a consciencia las primeras emociones, sentimientos, sensaciones, que estamos experimentando ultimamente y ver que sale en ese primer texto (tramado) sin pensar mucho. Nos hará reconocer en un principio lo que está en lo más superficial de nuestro interior y poniendolo en el papel, lo traemos a flote.



Ejercicio 2:

Respira un poco más lento y trata de estar presente en el momento.

Piensa en ti un momento y escribe unas palabras para ti misma. Pueden ser palabras sueltas, oraciones o afirmaciones. Si deseas hacerte preguntas está bien también.

Si te haces preguntas intenta responderlas.

Piensa en ¿Qué necesitas decirte a ti misma en este momento? Si fueras tu mejor amiga, ¿qué consejo te darías?

Dejate llevar, sin pensar mucho y escribe lo que te salga.

Objetivo: la intención con este ejercicio es tener un primer acercamiento a lo que te estas diciendo, tu diálogo interno. Los pensamientos y la imagen mental que tienes sobre ti en este momento. Nos acerca a ver las creencias que nos podrían estar gobernando.

Nota: No reprimas nada, escribe sin juzgar en si es bueno o malo, positivo o negativo. Lo importante es sacarlo, escribirlo y luego leerlo.

Al releer el texto, tal vez encuentres algo para cambiar, o te sugiera alguna sensación, emoción o sentimiento. Escribe todo.

Al terminar, aunque no parezca, habrás estado presente en el papel y habrás pensado en los ejercicios sin estar pendiente de otras preocupaciones.

Te habrás regalado un momento a solas con vos y eso es un montón.

Esto es un pequeño comienzo a lo que realmente se practica cuando decidimos adoptar la escritura como terapia.



Te espero en
Viaje de inicio a la
escritura terapéutica
12 semanas juntas, comenzamos
en Abril 2023

GRACIAS
CARO HALU