

1

Lo simple y maravilloso
Deslumbrarte/ Alumbrarte
Deberes

Trabajamos con lo que no sabemos acerca de la escritura, esto nos acerca a un equipo de radio. ¿Cómo hacer para sintonizar mejor y escuchar todo lo que necesitamos, lo que somos?. Los deberes serán las herramientas extras que utilizaremos en la semana.

Durante este período utilizaremos una herramienta básica: **las páginas de la mañana (PM).**

Nos servirán para encontrar nuestro mentor interior, para drenar nuestro cerebro de lo que no necesitamos durante el día, para hacer nuestros planes de acción, y para descubrirnos.

Se trata de escribir tres páginas al despertar cada mañana. Es probable que la primera reacción al leer esto sea: no tengo tiempo, no sé escribir, que cosa tan ridícula.

Primero les pido un voto de confianza, por unas semanas al menos,

Las PM contienen cualquier cosa que se te ocurra, pueden ser triviales, negativas, enojosas, rabiosas, felices, eufóricas, tristes.

Se trata de escribir sin juzgar.

Pueden también tener frases sin sentido y en parte pueden contener listas de cosas por hacer.

Se trata de sentir y ser exactamente lo que son en este momento, no de armonizarlo.

Reglas: son tres

No se pueden mostrar a nadie, son privadas

No releerlas ni meditar sobre ellas durante estos dos meses

Despertarte media hora antes que hasta ahora

Para avanzar hacia la creatividad y ser, debemos experimentar la resistencia a la creatividad, las PM nos dan esa oportunidad.

Puede surgir el tirano (no podrás hacerlo a la perfección, no todos los días, no sabrás como) o el rebelde (estaba bien como estaba para que voy a hacer esto), son parte, dejalos decir... pero intentalo de todas maneras.

Tienen que ser manuscritas, es una parte del cerebro que se activa cuando escribimos, y es importante no editarlas. Intentar ir a la velocidad del pensamiento.

2/ Yoes secretos

Podés reconocer cinco yoes secretos, es decir, característicos?

Por ejemplo: Nadia la amazona, Milli la tímida, Uma la vengadora, Rosa la matrona, Shira la fogosa... y tengo muuuuuchas más por supuesto.

Buscá los tuyos, poneles un nombre con humor y afecto y definí sus características.

Elegí una situación (laboral, familiar, amorosa, o artística) y escribí lo que cada uno de ellos diría en esta situación.

También podés jugar poniendo uno de esos yoes en una situación en la que nunca se manifiesta,

3/ Mentor interior

Juguemos: escribí sin parar durante veinte minutos lo que tu mentor interior o sabio interior te diría en este momento de tu vida.

Recordá que es benévolo, amable y sabio. Después leelo. Si algo no te queda claro volvé a escribir lo que tenga para decirte.

Muchas gracias, cariños

Mariana