

MARZO 2020

CUADERNO DE INTERIOR MARZO

CULTIVA TU BIENESTAR CON LA ESCRITURA



Escritura de Interior

NO HAY NECESIDAD DE APRESURARSE...
NO HAY NECESIDAD DE BRILLAR...
NO ES NECESARIO SER NADIE MÁS QUE UNO MISMO.
– VIRGINIA WOOLF –

Creado por Pilar Llompart, psicóloga y formadora en escritura expresiva

©Pilar Llompart. Todos los derechos reservados.
Imagen portada e interiores: Unsplash

Licencia: Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0

CONTACTO: talleres@escrituradeinterior.es
WEB: www.escrituradeinterior.es
Nos escuchamos en: IVOOX/EscrituradeInterior



Escritura de interior es un Punto de Partida

BIENVENIDO/A

Me alegra que hayas decidido regalarte un espacio para la autoexploración y la reflexión personal. Sin duda, uno de los mejores regalos que podemos hacernos, ¿verdad? En nuestro día a día, puede ser difícil encontrar espacio y tiempo para una/o mismo/a. Con este cuaderno pretendo **proporcionarte** ese lugar para conectar con tus deseos, sueños, inquietudes; desahogarte, expresarte, crear, silenciar ruido... Y mucho más. **Escribir** ha sido una práctica personal que me ha dado y ayudado mucho, y quiero compartirlo con otras personas proporcionando sencillas sugerencias en forma de pregunta, reflexión o ejercicio de escritura que permitan un diálogo contigo mismo/a y así, empezar a introducir la escritura en tu caja de **herramientas emocionales**.

Unos minutos de escritura cada día o a la semana pueden cambiar cómo pensamos sobre nosotros mismos, cómo nos sentimos y cómo respondemos y reaccionamos a lo que nos sucede. Y además, nos dirige **hacia un mayor bienestar emocional**. Con los Cuadernos de Escritura de Interior quiero acompañarte a través de la escritura, para que explores y redescubras las herramientas, propias e internas, que sí tienes: **las emociones y las palabras**.

Escritura de Interior es...

...tiempo para ti ...para escucharte ...para comprenderte ...para desahogarte ...para hacerte preguntas ...
para reflexionar ...para encontrarte o descubrirte ...para dar un paso
...para iniciar cambios ...para crecer ...para aprender

La escritura es un canal valioso para entender nuestra mente y para expresar lo que sentimos, lo que nos duele, lo que anhelamos, lo que nos inquieta, lo que necesitamos. A través de los ejercicios que propongo en el cuaderno puedes empezar un camino de autoconocimiento y cuidado hacia ti mismo. Cuanto más te conoces, actúas con mayor coherencia, mejor decides lo que quieres para ti y para tu vida, fortaleces tu autoestima y existe más claridad en tus decisiones.

Espero que esta pequeña serie de reflexiones mensuales te brinde información y recursos para continuar explorando tu valioso interior, para incorporar la escritura como una práctica regular y para crear más espacio para reflexionar, conectar y ser.

Buena escritura y buen camino.

Pilar LLompart



POEMA PARA DESPERTAR

Este mes de marzo te propongo la lectura del poema *No te detengas* de Walt Whitman (1819-1892), poeta, ensayista, periodista y humanista estadounidense. Su poesía se caracteriza por el verso libre y ha sido fuente de inspiración para autores posteriores. Sus poemas hablan de libertad (fue un declarado abolicionista de la esclavitud), de lo íntimo, de la naturaleza, de lo pasional y de lo sereno; son caricias de bienestar y un abrazo de fortaleza. Sus estrofas fluyen sencillas y directas. Sus poemas más famosos *Canto a mí mismo*, *Cosmos*, *Oh capitán*, *Hojas de hierba*.

No te detengas es una invitación al *carpe diem*, a aprovechar el momento. Un canto a la vida.

Léelo en voz alta y después reflexiona sobre las sensaciones que el poema han despertado en ti. .



No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento.

No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber.

No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.

No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo.

Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.

Somos seres llenos de pasión.

La vida es desierto y oasis.

Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.

Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa: Tu puedes aportar una estrofa.

No dejes nunca de soñar,

porque en sueños es libre el hombre.

No caigas en el peor de los errores: el silencio.

La mayoría vive en un silencio espantoso. No te resignes. Huye.

“Emito mis alaridos por los techos de este mundo”, dice el poeta.

Valora la belleza de las cosas simples.

Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas,

pero no podemos remar

en contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante.

Vívela intensamente, sin mediocridad.

Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo.

Aprende de quienes puedan enseñarte.

Las experiencias de quienes nos precedieron, de nuestros “poetas muertos”, te ayudan a caminar por la vida

La sociedad de hoy somos nosotros: Los “poetas vivos”.

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.



INSTRUCCIONES

Material

Cuaderno o libreta + bolígrafo + un espacio tranquilo

¿Cuándo?

Tú marcas el ritmo y la agenda.

Crea un momento en el que vayas a tener unos minutos de silencio y tranquilidad para ti.

¿Cómo?

Responde a las preguntas en el orden que quieras.

Puedes responder al principio, durante o al final del mes.

Permíteme que te recuerde algo:

Mereces unos minutos al día o a la semana para ti,
para cuidarte, para ser amable contigo.

Responde siendo lo más honesta/o posible contigo.



Permite que tus emociones se expresen en libertad.
Hay algo que olvidamos a menudo y es que debemos cuidarnos
y ser amables con nosotros mismos.

Todas las preguntas o propuestas están orientadas a despertar una reflexión,
un recuerdo, una necesidad, una emoción.

Es decir, una mayor conexión con tu yo más profundo y sincero.

¿Empezamos?

MARZO

Ya hemos alcanzado el mes de Marzo, un mes que cierra el ciclo del invierno y que nos invita a dejar ir lo que sentimos que ya no nos permite seguir creciendo o **ampliando nuestra autenticidad** (puede ser ropa o zapatos - cambio de armario-; hábitos; comportamientos; ideas; relaciones o proyectos personales/laborales).

“*Marzo recoge el fin del invierno y la llegada de la primavera. Es el tercer mes del año, pero en la Naturaleza parece marcar el inicio de todo.*”

La introspección que nos ha regalado el invierno nos ha aportado mucha información sobre nosotros, sobre qué dirección queremos tomar y qué necesitamos. Toda esa información exige que adoptemos una actitud RESPONSABLE. De nada sirve darse cuenta de algo si no hacemos nada, si no pasamos a la acción con respecto a ello. Y no me refiero a pasar a la acción de manera impulsiva, sino a tomar cartas en el asunto.

Este es un buen momento para revisar esas intenciones de los primeros meses del año y evaluar cómo llevas tus propósitos o los planes que habías trazado. No se trata de castigarse por no haberlos cumplido, sino evaluarlos desde la adulta/o que somos y ver qué está en buen camino, qué nos falta para encaminarnos o qué necesitamos para ponernos en marcha.

El EQUINOCCIO de PRIMAVERA es momento de reevaluar el equilibrio en nuestra vida. Una época para sembrar nuevas oportunidades. Nuestra energía se activa. No solo la física sino también la mental. Podemos sentirnos más creativos, más inspirados y también más intuitivos.

¿Hay equilibrio en nuestras vidas entre nuestros valores
y nuestras acciones?

¿Hay coherencia entre lo que digo que valoro
y el camino que sigo?



MARZO

PONLE UN TÍTULO A ESTE MES:

RESPONDE A LAS PREGUNTAS

¿Cuál ha sido o está siendo el progreso de mis propósitos desde que empezó el año?

¿Cómo me siento respecto a estos avances? (animada, ilusionada, insegura...)

¿Qué he aprendido en el camino de lo que llevamos de año? Puede ser la gestión de alguna emoción en particular; puede referirse a relaciones personales o profesionales; a que has ampliado conocimientos sobre algo en particular; a algo de lo que te has dado cuenta sobre ti, sobre alguien o algo...).

COMPLETA LA FRASE...

Tómate unos minutos para ti. Prepara un ambiente tranquilo y completa estas frases con la mayor autenticidad que sientas. No juzgues lo que escribes mientras vas respondiendo. Deja que tu interior guíe tu mano. No hay límite de espacio.

- Confieso que...
- Una palabra que me da fuerza es...
- Una frase (o refrán) que me da fuerza es...
- Mi casa es...
- La vida es...

PROPUESTA DE ACCIÓN: CULTIVANDO MOMENTOS OFF LINE.

CREANDO RUTAS DE COLORES

Te propongo una actividad que combina escritura y aire libre.

Elige 3 colores que te gusten mucho y escríbelos en tu cuaderno.

PRIMER PASO: Busca en tu casa objetos que sean de esos 3 colores (puedes incluir subtonalidades). Anótalos en tu cuaderno.

SEGUNDO PASO: Sal a pasear 3 veces y dedicada cada uno de esos paseos a buscar cosas con una de esas 3 tonalidades. Por ejemplo: Si tus colores fuesen: rojo, amarillo y rosa. En tu paseo nº 1 buscarás tonos rojos (flores, casas, bicicletas...)/ En tu paseo nº2 buscarás tonos amarillos (flores, mariposas...)/ En tu paseo nº3 buscarás tonos rosas (flores, vestidos, nubes...)

TERCER PASO: A tu regreso de cada paseo, anota en tu cuaderno todo lo que has ido encontrando en ese color y cómo te sientes (sensaciones físicas y también emocionales).

Con este ejercicio... potencias la creatividad, regalas a tu mirada nuevas «vistas», sales de tu rutina y pones el foco de atención en algo distinto, saliendo de tus pensamientos habituales. Es otra manera de saborear el tiempo y crear espacios de autocuidado.

Y DESPUÉS...

Deja reposar tu cuaderno durante unos días o semanas.

Después, vuelve a leer lo que has escrito.

¿Cómo se siente tu cuerpo al volver a leer lo que has escrito?

¿Han surgido más preguntas o reflexiones?

¿Te ha sorprendido algo de lo que has escrito?

¿Hay alguna idea, sensación, expresión o emoción que se repita?

¿Qué pregunta o propuesta te planteó más dificultades?,

¿a qué crees que se debe?

¿Habías compartido con alguien de tu círculo más cercano algo de lo expresado en el cuaderno?, ¿te apetece hacerlo?

¿Qué piensas hacer con toda la información sobre ti que ha salido a la luz?

Si te animas a compartir conmigo tus respuestas, dudas o reflexiones, estaré encantada de leerte y responderte

en

pilar@escrituradeinterior.es

Gracias por dedicarle unos minutos a tu bienestar.

Escritura de Interior es dedicarte tiempo, cultivar y cuidar un espacio para ti en mitad de la semana, de tu día, del mes, donde apagar las demandas del exterior y relacionarte con lo esencial: contigo misma/o.