

Use el lápiz y sea feliz

Manual para sanar las emociones

y transformar la vida a través de la escritura

Datos sobre la autora

Carla Ramírez Brunetti, costarricense, de profesión comunicadora y Máster en Literatura Latinoamericana. Ha sido Directora Creativa de prestigiosas agencias de Publicidad. Su vocación docente la ha llevado a desempeñarse como profesora universitaria por más de 12 años. Ha impartido talleres de escritura y de creatividad en diferentes poblaciones: mujeres en agresión, personas divorciadas, personas con cáncer, jóvenes escritores, personas codependientes, privadas de libertad... esta experiencia la llevó a establecer su método para la enseñanza de la ***Escrituroterapia***, una terapia que pretende, a través de la creatividad y utilizando como herramienta la escritura, adentrarse en las propias emociones, conocerlas a fondo y manejarlas adecuadamente. Es una terapia que funciona con el auto-conocimiento y la cual motiva a la persona para que emprenda una reconciliación con sí misma y sus propósitos de vida, es una terapia para que cada participante se encuentre su norte y sea feliz.

Agradecimiento

A todas aquellas personas que me permitieron compartir con ellas a través de mis talleres. Gracias por dejarme aprender de ellas. Gracias también a todos los que me prestaron sus conocimientos, especialmente a Allison Price y a Natalie Goldberg, ya que sus textos me confirmaron que no era una locura escribir este libro.

Dedicatoria

Escribo este libro para el que siente la curiosidad de leer sobre algo nuevo, para el que está sufriendo y busca desesperadamente una mano amiga, para las amas de casa que se sienten solas, para los hombres que no saben amar, para los que no entienden lo que les pasa, para los que lloran a menudo, para los que están cuesta abajo y no saben como detenerse, para los que están cuesta arriba y se sienten cansados. Para los que han sido abusados y maltratados, para los que han abusado y maltratado a otros. Lo escribo sobre todo para quienes están tristes y no sonrían, para los que tienen temor, para los que se sienten sin esperanza.

Este libro es para usted, pero sobre todo para ese pequeño Peter Pam que habita en usted, ese otro que necesita volver a ser niño para desaprender lo malo y aprender lo bueno, para volver a disfrutar del juego, para recuperar la capacidad de impresionarse ante los detalles que nos regala la vida y sobre todo, para redescubrir la enorme capacidad para ser feliz, quiero recordarle que con sólo usar su imaginación puede transformar su mundo y volar, tan alto como quiera y donde quiera.

“Escribir es una catarsis, que le permite a nuestros fantasmas, esos que nos habitan y nos asustan, salir para siempre. Nos permite también guardar en un cofre nuestros más preciados recuerdos, desde el olor a mango maduro de nuestra casa materna, hasta aquella canción con la que nos enamoramos.

Escribir es la posibilidad de crear el mundo que deseamos en el momento en que queramos.”

Carla Ramírez Brunetti

Prólogo

Desde el año 1993 imparto talleres de creatividad en jóvenes universitarios y he podido comprobar la fascinación que ejerce el uso de la creatividad en las personas. Más adelante, en el año 2002, al concluir mi maestría en Literatura, decidí abrir de nuevo talleres de creatividad pero enfocados a la escritura, eran dirigidos a personas aficionadas a la escritura.

Dando estos talleres pude observar como las emociones afloraban en cada escrito de mis estudiantes y como se sentían aliviados al escribir. Comencé a documentarme sobre la escritura como poder sanador y me encontré con

personas que hacían escritura terapia en otros países. Fui modificando mis cursos, ya no me interesaba tanto lo bien o lo bonito que escribían los estudiantes, sino todo lo que decían a través de la escritura y cómo se sentían después de escribir.

Seguí dando talleres de este tipo y documentando todos los resultados, llegué a encontrar una estructura que me satisfizo que es la que hoy muestro en este libro. Cada vez que daba un taller podía comprobar los fantásticos resultados que se logran en grupos especializados de personas que han vivido mucho sufrimiento, lo hice con mujeres agredidas, con personas en codependencia, con personas divorciadas, con pacientes con cáncer, con personal médico que trabaja con personas con cáncer, y los resultados fueron muy satisfactorios.

La idea de hacer un libro nace de la importancia de lograr más penetración de la terapia. Es un escrito que busca servir de auto-ayuda a quienes pasan por situaciones difíciles o simplemente al que necesita encontrarle un norte a su vida. En el taller se aprenden técnicas para manejo del temor, ira, resentimiento, dolor, de la autoimagen, así como se entrena a los participantes para que logren ver la vida desde diferentes ángulos y descubran en la creatividad, una herramienta poderosa para encontrar nuevas soluciones a viejos problemas. Este libro pretende servirle de facilitador para que usted mismo utilice el delicioso y sanador poder de la escritura y así pueda re-escribir el guión de su vida a como le plazca, luego dependerá de usted si se apega al guión y vive feliz.

Capítulo 1

Qué es la escrituroterapia?

Tratando de encontrarle un nombre adecuado a aquello que yo hacía con mis estudiantes, llegué a una conclusión sencilla: si una terapia era un tratamiento para sanar alguna enfermedad, y yo lo que trataba de enseñarles a los estudiantes era una forma de sanar sus emociones, entonces yo les enseñaba una terapia. De ahí el nombre que encontré: escrituro-terapia.

Cuanto más me apasionaba el tema, más investigaba y en este camino de aprendizaje me encontré con que “yo no había descubierto el agua tibia”, es decir, muchas personas alrededor del mundo y desde hace mucho tiempo, habían descubierto el poder sanador de la escritura. El abordaje lo encontré desde diferentes campos, sobre todo en psicólogos, psicoanalistas, escritores, periodistas y artistas.

Hay muchas referencias acerca del nombre, aquí citaré algunas que me ayudarán a reafirmar mis propuestas, digo solo algunas porque este libro no tiene como propósito convertirse en una investigación formal del tema, sino convertirse en un manual de usuario que le facilite practicar la terapia a cualquier lector.

Por ejemplo la propuesta de Epston, psicólogo Clínico, que se denomina "terapia de re-escritura" es una terapia que está basada en cartas escritas entre el terapeuta y el paciente. La terapia centra su trabajo en la narración y considera que ésta es fundamental en la organización de la experiencia de cada persona,

□ Para Epston los relatos en los que situamos nuestra experiencia determinan el significado que damos a la experiencia, ya que la selección de los aspectos de la experiencia que se expresarán, determinan la forma de la expresión que damos a esos aspectos de la experiencia y finalmente determinan efectos y orientaciones reales en nuestra vida y en nuestras relaciones.

Epston ve la vida como una representación de textos y la oferta terapéutica es diseñar nuevas formas textuales para interpretar y afrontar la vida. (Jairo A. Rozo. C., Departamento de Psicología Experimental, Universidad de Sevilla, España).

Ana Muñoz, psicóloga y Directora del CEPVI.com, una web especializada en Psicología y medicina, habla en sus artículos sobre las diferentes terapias alternativas que existen, como lo es la más primitiva de ellas, el baile, también de la música, de la pintura y el arte en general y por supuesto de la escritura. Ella

dice que: “Escribir es una forma de mantener a raya el estrés de la vida diaria y una ayuda a la hora de resolver problemas emocionales y físicos, como pudo demostrar un grupo de investigadores de la Universidad Estatal de Nueva York, en un estudio realizado en pacientes con asma y artritis, a quienes se les pidió que escribieran sobre un acotencimiento estresante. Incluso 4 meses después de haber hecho el ejercicio, los pacientes mostraban una mejoría clínica relevante. Los investigadores no pudieron demostrar como la escritura podía incidir en la mejoría, pero hay muchos que apoyan la posición de que existe una relación entre mente y cuerpo y entre alteración emocional y enfermedad física.

Escribir sobre un determinado problema es una forma de trabajar en él, descubrir aspectos que se nos habían escapado, de sacarlo al exterior, de forma que podemos hacerlo más objetivo.

La poesía, los relatos y testimonios son una forma de urgar en el inconsciente y sacar de allí historias que en realidad son narraciones sobre nosotros mismos. Mientras el escritor escribe, está profundizando en su alma.

La autora del libro *“Mujeres que corren con los lobos”*, la Doctora Clarissa Pinkola, utiliza la escritura como terapia, en su trabajo con mujeres, ella utiliza la escritura para hacer salir lo que ella llama: “La mujer salvaje” que no es ni más ni menos que la que habita en nuestro inconsciente.

El escritor mexicano Octavio Paz. al preguntarse quién escribe cuando escribo?

Nos insta a pensar en ese poder de la escritura para dejar salir a “ese” que nos habita y que muy pocas veces le damos la posibilidad de que hable.. Veamos cómo responden algunos otros escritores cuando se les pregunta por qué escriben?, Benedetti en su libro “Variaciones sobre el olvido” nos cuenta ciertas respuestas como la de José Donoso: “Escribo para saber por qué escribo” , Fred Uhlmann dice: “Escribo por necesidad”, García Márquez responde: “Escribo para que mis amigos me quieran más”. En el fondo no sabemos por qué escribimos lo que sí sabemos es el enorme placer que produce la escritura y el gran alivio que ofrece como terapia.

Dora Dam, Psicoterapeuta y ex Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela, califica la acción de escribir como “sanadora” e insta a sus pacientes a escribir un diario. Según Dam las cosas se asimilan mejor si se escribe sobre ellas e insta al lector a aprender preguntándole cosas a sus propios escritos.

Para terminar este capítulo, quiero citar a Alexis Merchán, un Psicólogo experto en el área vocacional, que habla así sobre la escritura: “Llevar un registro de lo que nos pasa, cómo nos sentimos, o lo que pensamos acerca de nuestra propia vida, además de ser un excelente ejercicio de síntesis,

permite conocernos mejor y darle una voz a nuestro interior...cuando escribimos lo que pensamos, logramos tener una mejor perspectiva de las cosas y hacemos trabajar a nuestra mente de una manera más ordenada.”

Allison Price, en su libro: “Escribir desde la experiencia” propone utilizar la escritura como método terapéutico para mejorar neurosis. Su método, de enfoque sicoterapéutico es bastante similar al que propongo en este libro, a pesar de que mi enfoque está orientado a despertar la creatividad. Leerlo fue un gran hallazgo, ya que fue una casualidad encontrarme con su libro en una visita a Uruguay.

Encontrarlo me causó una gran alegría, ya que pude comprobar que una persona, terapeuta profesional en psicoterapia, utilizaba un método muy similar para ayudar a sus pacientes.

Capítulo 2

El poder de la creatividad

Este tema merece un capítulo independiente de mi libro, ya que es el eje fundamental de toda mi propuesta. Tengo que repetirlo una vez más, yo no soy ni psicóloga ni psicoanalista, soy comunicadora experta en creatividad, y es precisamente a partir de la creatividad, que yo me atrevo a hacer recomendaciones para manejar las emociones y cambiar el propio mundo que cada uno vive.

Antes de entrar de lleno en cómo utilizar la creatividad para hacer mejor el mundo en que vivimos, es importante revisar algunos datos sobre el concepto de creatividad:

Como una primera aproximación se consultó el diccionario y algunos otros libros especializados y se encontraron las siguientes acepciones:

Creatividad.- Capacidad de crear.

Crear.- (lat. creare) Producir una cosa que no existía, engendrar, inventar, fundar, establecer, y hacer nacer (GARCIA-PELAYO Y GROSS, Ramón, 1991:284).

Creatividad.- [Es] el proceso para formular ideas e hipótesis, probando éstas y comunicando los resultados (TORRANCE), Paul E., 1959).

La creatividad no es privativa de alguna área en particular. “Considero que no existe una diferencia fundamental en el proceso creativo como aparentemente puede parecer en cuanto a pintar una obra de arte, componer una sinfonía, idear un nuevo instrumento bélico, desarrollar una teoría científica, descubrir nuevos procedimientos en relaciones humanas o crear nuevos patrones en la personalidad de uno mismo, como en la psicoterapia” (ROGERS, Carl R., 1954).

Creatividad es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros durante algún periodo (GREGORY, Carl E., 1967:182).

Creatividad es la habilidad para desarrollar e implementar nuevas y mejores soluciones (STEINER, Gary A., 1966).

Creatividad es la disposición para crear que existe en estado potencial en todas las edades. Estrechamente dependiente del medio sociocultural, esta tendencia natural a realizarse requiere de condiciones favorables para su expresión (SILLAMY, Norbert, 1970: 357).

El proceso creativo

El proceso creativo tiene su origen en el cerebro; órgano fundamental del ser humano y es quizás el menos comprendido por los estudiosos del tema, dado su alto nivel de complejidad y lo difícil que es acceder a él en forma directa.

El cerebro humano pesa alrededor de 1300 o 2200 gramos, está dividido en dos

hemisferios uno derecho y otro izquierdo, unidos por el cuerpo calloso cuya función es la de enlazar los dos hemisferios a través de impulsos nerviosos.

Según algunos estudios recientes (Springer y Deutsch, 1985; Witeslon, 1991) se ha comprobado que cada hemisferio cerebral es responsable de ciertas habilidades y capacidades específicas, aunque la distribución de éstas no es tajante, ni perfecta.

Por ejemplo, al Hemisferio izquierdo se le atribuyen funciones como el habla, la escritura, el razonamiento lógico, matemático y analítico, el análisis secuencial de hechos y la conciencia del tiempo entre otras

Al Hemisferio derecho se le asocia con la apreciación de la belleza, lo no verbal, la visión integradora, la base de la creatividad y la intuición y opera a través de imágenes, integra la personalidad del individuo, no es consciente del tiempo, entre otras.

En la parte interna del cerebro existe una profunda cavidad en la que se albergan las partes del cerebro correspondientes a los estudios de reptil y mamífero primitivo (SAGAN, 1989). Gran parte la cavidad está ocupada por el tálamo (dos masas gemelas de materia gris semejantes a dos huevos de petirrojo).

El tálamo recibe los mensajes provenientes de todos los sentidos a excepción del olfato. Los mensajes de la nariz pasan directamente a la corteza cerebral, en una disposición que proviene directamente de los orígenes de los mamíferos.

Debajo del tálamo se encuentra el hipotálamo, una parte del viejo cerebro debido a que estimula el cuerpo y lo prepara para las acciones apropiadas a un determinado estado emocional. En momentos de gran esfuerzo, es el hipotálamo el que envía mensajes al corazón para que acelere el pulso y el estómago para que suspenda el proceso digestivo y deje libre la sangre para que acuda a los músculos (Jastrow, 1981).

Es importante analizar lo que dicen algunos autores sobre el proceso creativo y los supuestos pasos que componen este proceso:

Graham Wallas: preparación, incubación, iluminación y verificación. Elliot R.

Danzing: detección, motivación, definición, preparación, escudriño mental, frustración, compenetración, verificación y modificación.

John E. Arnold: Pregunte, observe, asocie, y prediga.

Alex F. Osborn: Descubrimiento de hechos, definición del problema, preparación, descubrimiento de ideas, producción de ideas, desarrollo de ideas, descubrimiento de ideas, producción de ideas, desarrollo de ideas, descubrimiento de soluciones, evaluación y adopción.

Carl E. Gregory: Decisión sobre el problema, análisis del problema, recolección de datos, organización de datos, inducción, planeación, verificación previa, activación de planes y evaluación.

Los elementos comunes que permean a todos los modelos son: 1) la definición del

problema a través de una serie de preguntas, 2) un momento de observación y reflexión, 3) un proceso generador de ideas, 4) un momento de acción y 5) una forma de evaluación-control.

Como se puede observar la generación de ideas creativas es el resultado de un proceso de maduración que culmina con la idea genial, sino con su evaluación y comprobación

"La creatividad es un prerequisite para la supervivencia de las economías desarrolladas y será aún más necesaria conforme transcurre el tiempo" (VILLEGAS Fabian, 1985).

La creatividad aplicada a nuestras vidas

Después de revisar estos conceptos sobre creatividad, y de estudiar los diferentes procesos creativos que proponen algunos de los teóricos más importantes, es necesario aterrizar la creatividad en el campo más importante: nuestra vida cotidiana y ver su aplicación en el día a día.

Es maravilloso observar a los niños y niñas, son los seres más creativos que existen, resuelven los problemas de maneras inimaginables, son capaces de crear amigos entrañables y desaparecerlos al instante, transforman una caja de cartón en una nave espacial, pasan de vaqueros a cantantes de rock sin ningún problema, no tienen temor al ridículo ni a lo que van a pensar los demás, son creadores innatos. Pero, qué es lo que pasa cuando crecen? Sus familias, el

sistema educativo ortodoxo y la misma sociedad, les mutila su capacidad creadora. Ya la vaca no puede pintarse morada, los cerdos no vuelan y el ratón de los dientes era una mentira. De pronto aprenden de la sociedad que lo peor del mundo es hacer el ridículo y que es más importante lo que piensen los demás sobre ellos que lo que ellos mismos piensen sobre sí mismos. Esto es tan triste como echar a la basura un gran regalo que recibimos al nacer, la creatividad nos permite resaltar, ser diferentes, atrevernos a descubrir nuevos mundos, llegar más rápido al éxito, encontrar nuevas soluciones a viejos problemas y lo más importante de todo: la creatividad nos enseña a transformar el mundo en el que vivimos.

Para demostrárselo le voy a contar la siguiente experiencia de los talleres. Me encontraba dando un taller a enfermeras y doctores del área de oncología, y les puse el siguiente ejercicio: Coloqué en la pizarra una gran palabra escrita en cartulina: "quimioterapia" y le pregunté a cada uno de los participantes que significado tenía esa palabra para ellos. Las respuestas fueron muy variadas: dolor, vómitos, sufrimiento, resistencia... luego les conté que para mí era una de las palabras más lindas del mundo, porque para mí significaba vida, ya que mi hijito estaba vivo gracias a la quimioterapia.

La conclusión es lo más importante, porque si la quimioterapia era una misma bolsa negra de medicamentos, ¿por qué para algunos significaba una cosa y para otros otra? sencillamente porque cada uno de nosotros tiene la posibilidad de

nombrar, re-nombrar, re-semantizar, de cambiarle el significado a cualquier palabra y a cualquier emoción. Y si esto es cierto, al utilizar la creatividad, y entrenarnos en ella, aprenderíamos a transformar el mundo en que vivimos para evitar emociones nocivas como el resentimiento o la culpa y a canalizar el resto de emociones para que trabajen en hacernos personas más sanas, positivas y felices.

Aquí quiero citar a Price, ya que resume muy bien el poder de la creatividad en nuestras vidas: “Podemos creer lo que queramos. Somos responsables de lo que queremos creer. Hasta que no haya exhalado el último suspiro, usted puede alterar cualquier creencia que haya decidido adoptar en el pasado.” Y esta es la buena noticia que este libro pretende llevarle, que es duro cambiar hábitos, desaprender cosas negativas, decidirse a pensar diferente, pero por más difícil que parezca, sí es posible, ya que cambiar es una elección, es decir, nosotros podemos escoger, si queremos cambiar o no algo en nuestras vidas.

Cómo desaprender el concepto de que no somos creativos?

La creatividad debemos entrenarla a diario, desde lo más simple y cotidiano, hasta lo más complejo. Aquí le doy algunos consejos para iniciarse en la gimnasia creativa.

1- Trate de vencer el temor al ridículo y verá como se le abren las puertas a un mundo de posibilidades, este temor se vence precisamente enfrentándolo. Propóngase a hacer algo que siempre ha querido hacer pero que no se atreve: Hablar en otro idioma, cantar en Karaoke, bailar salsa, teñirse el pelo... lo que quiera.

2-Todos los días seleccione una actividad que usted haga casi de forma mecánica y practíquela de otra manera: lavarse los dientes con la otra mano, comer naranjas en lugar de spaghetti, oír música clásica en lugar de tropical, usar tacones en vez de tenis... lo que quiera.

3-Asista a actividades artísticas como el cine, la danza, conciertos, exposiciones de pintura, de fotografía, lea libros, comics, revistas, así verá como los demás explotan su creatividad.

4-No diga nunca que usted no es creativo, por el contrario, decídase a opinar bien sobre usted mismo y su creatividad.

5-Cámbiele la letra a las canciones

6-Haga sus propias tarjetas de cumpleaños y de navidad y si puede sus propios regalos

7-Experimente en la cocina, es uno de los lugares más creativos de la casa (además de la alcoba)

8-Lleve un diario, o un álbum familiar, o uno sólo de paseos, cuando esté triste reléalo y se alegrará, además, al leer lo que usted ha escrito anteriormente, aprenderá mucho sobre usted mismo.

9-Pinte su habitación o su casa de otros colores.

10-Escriba sus sueños y después trate de pintarlos.

11-Lo más importante es que usted rescate a su niño interior y le permita aflorar en esos momentos en que usted necesita de la creatividad, vuelva a jugar, a ver fábulas y sobre todo comparta con niños y aprenda de ellos.

12-Déle espacio a la risa, permítase el ridículo, aprenda a reírse de usted mismo.

13-Permítase el juego, juegue a menudo, de lo que quiera, pero juegue, tal y como lo hacen los niños.

14-Reinvéntese todo el tiempo, cambie de gustos, de ropa, de actividades, de amigos, de cama, de lugar de trabajo, de país, ***atrévase al cambio.***

Capítulo 3

El don de la palabra

A pesar de no ser una persona creyente en ninguna religión, siempre me pareció muy creativa la forma en que la Biblia explica cómo Dios hizo al mundo, ya que lo hace a través de la palabra, es decir, Dios nombra y su palabra se convierte en realidad.

Esta reflexión me hace pensar en un recuerdo muy pero muy antiguo, cuando yo cursaba el primer grado de la Escuela y mi maestra, después de ver un dibujo hecho por mí dijo: “No servís para pintar”. Esta misma maestra, cuando curse mi cuarto grado me dijo:

“Definitivamente vas a ser escritora”. Los años pasaron y jamás pude olvidar esas palabras que sentenciaron mi vida.

Mi fascinación por la palabra me ha llevado a buscarla en muchos textos, en muchos autores, y me he encontrado con pensamientos interesantes como el de Mario Benedetti que explica cómo la palabra le permite al escritor “gritar su secreto”.

De ahí la importancia de cuidarnos muy bien de lo que hablamos y decimos y de las palabras que usamos. No por nada se dice: “Por la boca muere el pez” el poder de la palabra funciona para bien o para mal, este libro lo que trata es que usted aprenda a usar la palabra para bien. Y que desaprenda a usarla para mal.

Capítulo 4

Antes de empezar es necesario que usted sepa algunas cosas...

Todos sentimos “temor a la página en blanco”. Ese temor tiene que ver con varios aspectos, que van desde la etiqueta horrorosa de “yo no soy creativo”, hasta el temor a no hacerlo bien, a no tener inspiración o a no tener talento. Otro aspecto meramente material tiene que ver con el cuaderno o la hoja que utilizamos, y si es un lápiz, un lapicero o una computadora lo que usamos para escribir. También influye el tiempo, el lugar y hasta el estado de ánimo.

Lo primero es tomar la decisión de probar el método, ya tomada la decisión, debe hacerse la disciplina, es decir, crear el hábito, cualquier hábito se desarrolla haciendo una misma rutina durante 21 días seguidos, haga un ejercicio diario de los que propone este libro y luego continúe escribiendo su diario personal, hágalo mínimo 21 días y si puede sígalo un año entero o mejor, toda la vida, así convertirá a la escritura en una aliada y compañera de por vida, una amiga que siempre estará con usted, que no le juzgará y de la cual aprenderá muchísimo.

Consejos para comenzar a escribir...

Use cuadernos viejos, para que no le duela escribir ni rallar ni tachar en ellos. Use lápices y lapiceros livianos, cómodos con los que usted escriba rápido y fácil. Si usa computadora tenga el archivo en total privacidad, así como sus cuadernos, guárdelos donde nadie pueda leerlos.

Lleve siempre un cuadernito y un lápiz con usted, nunca se sabe donde aparece la inspiración. (Manténgalo en su mesa de noche, ya que es muy útil para anotar los sueños)

Tómese su tiempo para escribir. La privacidad y comodidad son fundamentales. Use al menos 30 minutos para su ejercicio diario, 30 minutos de su día no son nada en comparación a los beneficios que va a obtener.

Si no se siente muy inspirado un día no se desanime, continúe el ejercicio.

No censure su texto, deje su mano correr libremente por la página, sin ataduras.

No se preocupe por la ortografía ni por la gramática, el propósito de los ejercicios es dejar fluir información interior hacia fuera, no escribir bonito para publicar un libro.

Pruebe diferentes horarios para escribir, diferentes lugares. Escriba en un restaurante, en la biblioteca o en un día de campo, verá todo lo que descubre en cada experiencia.

Estimule sus sentidos, acompañe la escritura de incienso, de un capuchino, de una música clásica, de lluvia, de chocolates o de un whiskey. Atrévase a probar.

Capítulo 5

Quiénes somos?

Ejercicios 1

Si fuéramos una comida, si fuéramos un animal, si fuéramos un lugar del mundo o un elemento del planeta. Comience a escribir su texto de la siguiente manera: “Yo soy como un.... (describa con lujo de detalles la comida, el animal o la flor, o lo que escoja) luego continúe con “... porque....(aquí dé las razones por las que usted cree parecerse a lo que eligió)

Antes de continuar leyendo tome un lápiz, un cuaderno viejo y haga el ejercicio.

Ya que ha escrito su texto, léalo con cuidado y pregúntese por qué se ha comparado usted con una rosa y no con una margarita, o por qué es usted un mango maduro y no una mandarina, su texto le ayudará a auto analizarse, este texto tiene que ver con su autoestima, con lo que usted piensa sobre sí mismo, tiene que ver con todo lo que le gusta o le disgusta de su persona. Qué pasa si el escrito que salió esta vez de usted no es muy bonito, o si es más bien triste, pues fácil, piénselo bien y re-escríbalo esta vez tratando de hacer énfasis en sus cualidades positivas, en lo bonito que usted posee (todos tenemos cualidades y virtudes) aprenda a quererse y el primer paso es escribir bien de usted mismo, ojo,

no se trata de mentirnos o autoengañarnos, se trata de encontrar eso bueno y bonito de nosotros mismos y compararlo con algo bueno y bonito.

A lo largo de nuestra vida este escrito puede ir cambiando, en un momento podríamos ser venaditos dulces e indefensos, en otro momento búhos sabios, o quizá comencemos siendo un vaso de agua, claros e indispensables, y después seamos algún licor fermentado, sabroso y apetecido por todos... lo bueno de las palabras es que nosotros somos los dueños y hacemos con ellas lo que queremos.

Capítulo 6

Nuestra pareja

Ejercicio 2

Repita el ejercicio anterior pero esta vez describiendo su pareja, este ejercicio se adapta a lo que usted quiera: sino tiene pareja describa a su pareja ideal, con lujo de detalles, o describa a ese primer amor maravilloso, o si viene saliendo de una separación, es muy bueno que hable de su expareja. Lo bueno de estos ejercicios es que son privados, nadie tiene por qué leerlos a menos que usted quiera compartirlos. Por ejemplo, si su expareja era un cerdo, escríbalo, describa lo horrible que olía, lo gorda que estaba, lo desagradable que era, use las palabras más horribles que encuentre, si por el contrario usted describe la pareja de sus sueños, escriba todo lo que esa pareja le haría, porque sería delicioso besarla o dormir con ella.

No lo piense mucho, póngase a escribir ya.

Después lea bien su texto y pregúntese cómo se siente? Piense en si su expareja se merece o no lo que usted escribió, a lo mejor merecía peores cosas, o tal vez no tanto. Piense si es realmente así la pareja que desea o a lo mejor usted está influenciado en estereotipos que no existen. El ejercicio permite que usted valore

lo que tiene y lo que ha tenido, a lo mejor el escrito le sirve para analizar por qué usted ha buscado este tipo de parejas, o por qué no ha encontrado la que busca. En una ocasión, una participante describió a su actual pareja como un pollo frito, y recuerdo que fue tan buena su descripción que casi podíamos imaginarnos aquel hombre tierno y jugoso... pero al continuar ella misma llegó a la conclusión de que estaba harta de comer pollo frito, de engordarse con la misma pechuga, de sus molestos huesos... fue tan impactante su escrito... ella misma lo analizó con el grupo y llegó a la conclusión de que buscaría otras carnes más sabrosas y sin huesos, que nadie, ni ella misma se obligaría a seguir al lado de ese asqueroso pollo frito.

Usted tiene su escrito en la mano, analícelo. Y si no está satisfecho, re-escribalo.

Capítulo 7

Nuestro más profundo miedo

Ejercicio 3

Aquí usted tiene un mundo de posibilidades, pero tiene que elegir ese miedo que realmente lo aterroriza, antes de empezar a escribir es importante que usted recuerde como ese miedo se manifiesta en su cuerpo, en su estómago? En su pelo? En el latido del corazón? Luego siéntese a escribir, escriba rápido, sin detenerse, venza la resistencia a describir eso tan horrible que le asusta, al contrario, dígalo fuerte a través de la escritura.

Luego respire profundamente y cálmese, llore si lo desea, pero respire hondo y atreva a leer todo lo que escribió.

Los temores y miedos varían, pueden ser muy superficiales, como el terror a las arañas o muy profundos y dolorosos como el miedo a perder un ser querido, sólo nosotros mismos sabemos lo que nos aterroriza. Además los temores cambian también de un momento a otro. De mis experiencias el terror más frecuente en jóvenes es la pérdida de los padres y en gente mayor hay dos terrores frecuentes, el primero es perder a un hijo y el segundo la soledad.

El ejercicio sirve simplemente para racionalizar un poco ese miedo, analizarlo, resentirlo, mitigarlo y llegar a una conclusión importante, en este momento el miedo es sólo un miedo, es una emoción amenazante, a la cual no debemos permitirle

que tome control de nuestras vidas, ya que le resta tiempo a mil cosas mucho mejores que sentir. Siempre cito un ejemplo personal en mis talleres para que les sirva a los alumnos de ejemplo de lo inútil que es el darle campo al temor. Cuando mi pequeño hijito estaba en su tratamiento para curar el cáncer, mi temor a perderlo era real e inminente, los doctores todo el tiempo me decían que le diera tiempo al tratamiento que nadie sabía lo que iba a pasar, yo decidí darle campo a la emoción del miedo, y a medida que pasaba el tratamiento yo seguía cada vez más aterrorizada, en lugar de ver las mejorías en mi hijo, yo sólo veía las amenazas, eso me restó paz, tranquilidad y sobre todo tiempo muy valioso disfrutando con mi hijo. Ahora sigo teniendo temor a que algún día la enfermedad regrese, pero lo tengo bajo control, cada vez que siento el temor cerca, cambio el canal de mis emociones y ocupo mi mente en otra cosa y recuerdo las palabras de los doctores: “usted no conoce el futuro, nadie lo conoce...” y lo mismo le digo yo a usted: viva el hoy porque es su única certeza, si esa araña le da terror, usted verá que hacer cuando aparezca, pero por ahora no tiemble donde no hay arañas. Recuerde siempre que en el fondo, el miedo es una emoción que viene de la pérdida de control, eso quiere decir que, tememos lo que no podemos controlar, por lo tanto, hay veces es muy útil aceptar que no tenemos el control sobre ciertas cosas, aceptarlo es el primer paso para mantener a raya el miedo.

Este ejercicio le va a permitir pensar en su miedo que es más importante que tratar de sentirlo. Si usted acepta que tiene miedo a que muera su madre, y que no está en sus manos evitarlo, será el primer paso para bajar la ansiedad sobre algo que aún no está pasando.

Hay otro tipo de miedos y temores que es importante que los identifique y los trate, le hablo de esos temores que en el fondo esconden deseos. A todo gran deseo lo acompaña una ansiedad por saber si se cumplirá o no, si seremos capaces de lograrlo o no, si a esa emoción le permitimos que se salga de control, lo que lograremos es convertirla en miedo y cuando eso llega a pasar generalmente el miedo va a llegar a paralizarnos. Estos son los casos de personas que nunca llegaron a estudiar lo que querían por miedo al fracaso, o aquellos que no tuvieron “algo” con esa persona por temor al rechazo. El miedo es una emoción que fuera de control es tremenda, ya que paraliza e incapacita.

Enfrentemos nuestros miedos, analicémoslos y establezcamos estrategias para mantenerlos en control.

Capítulo 8

El baúl de los recuerdos

Ejercicio 4

Para este ejercicio busque una foto suya de cuando estaba pequeño, elija una que le guste mucho, que le inspire. Luego comience su texto así: “yo me acuerdo...” y dése gusto describiendo los detalles, tome en cuenta los colores, sabores y olores del pasado, luego agréguele a su texto otro párrafo que empiece así: “Aquí yo me sentía...” y describa sus emociones.

Este ejercicio sirve para recordar, porque como dice Benedetti, hay muchos “olvidadores” y él que olvida es como si perdiera algo. Así es que este ejercicio pretende recobrar sus recuerdos. También puede practicarlo con un juguete viejo y funciona muy bien. Estos recuerdos de la niñez son maravillosos porque nos ponen en contacto con nuestro niño interior y le permitimos que hable, lea su texto y pregúntese que hacer por ese niño o niña que ha hablado en el texto, tal vez necesite perdón, o tal vez ternura, seguridad o palabras bonitas. Por eso regáله a ese niño un texto con todo lo que él merece escuchar de usted. Reconciliarse con ese niño interior, es importante. Tal vez su infancia esté llena de recuerdos desagradables, pero el ejercicio sirve para dejar hablar a ese niño y que usted, como adulto que está a su cargo, se encargue de consolarlo y de darle todo lo que necesita, de decirle que ya nadie más va a abusar de él, que nadie más va a

maltratarlo, o abandonarlo, usted es el responsable de ese pequeño niño que habita en usted y que es precioso, divertido pero muy indefenso. Así es que, cuídelo!

Capítulo 9

Nuestros odios y resentimientos

Ejercicio 5

Parte 1

Este ejercicio va a empezar así: “Yo odio.... (aquí debe escribir las 3 características que usted más detesta en las personas, asegúrese de que sean esa que más odia de verdad)

Si ya terminó su ejercicio continúe leyendo.

Le tengo malas noticias, eso que usted tanto odia en las personas, lo odia porque usted lo tiene. Todos los seres humanos tenemos nuestro lado bueno y nuestro lado oscuro, cuando vemos en los demás el reflejo de nuestro lado oscuro, esto nos molesta, es como si al asomarnos al espejo, lo único que viéramos son nuestros defectos y cosas feas, eso nos enojaría, pues lo mismo nos sucede cuando encontramos personas con esas características nuestras. ¿Qué hacemos ante esto? Simplemente lo aceptamos y eso sí, sabiendo que se trata de lo que no nos gusta en nosotros mismo, lo que haremos es tratar de mantenerlo a raya, bajo control. Por ejemplo si lo que odiamos es a las personas chismosas,

reconozcamos nuestro problema, ese es el primer paso para mantenerlo bajo control.

Parte 2

Luego continuaremos con otro texto que diga: "Yo le resiento a" y escribiremos al menos 20 resentimientos con nombres y apellidos y lo más ampliamente descritos. Para que el ejercicio tenga un buen resultado, debemos describir con lujo de detalles las consecuencias del daño que nos hicieron esas personas y la rabia que sentimos hacia lo que odiamos, debemos vencer el temor y la pereza a escribir. Este es un ejercicio sabroso y liberador, que nos permitirá sacar de adentro todos esos sentimientos y emociones que nos han contaminado por mucho tiempo. No lo piense mucho al principio, sólo escriba y escriba y cuando ya se le vaya agotando lo que tiene que decir, tómese un tiempo y piense más, urgue en sus adentros, profundice en su alma y asegúrese de sacarlo TODO.

Muchas veces me encuentro en los talleres con personas muy llenas de odio y resentimiento, pero que, sin embargo, no pueden sacarlo. Una vez conocí una mujer profundamente lastimada por su marido, a ella le costaba mucho este ejercicio, entonces anotamos 40 malas palabras y las anotamos en la pizarra, algunas de ellas eran: violador, abusador, cerdo, mediocre, polo, playo, cochino, sarnoso, etc y cada uno escribió su texto usando estas palabras... el resultado fue muy liberador, sobre todo cuando ella leyó en voz alta su texto, era la primera vez que ella le gritaba a su ex pareja lo que se merecía, y aunque la pareja no estaba

ahí escuchándola, ella sintió el mismo efecto que si se lo hubiera dicho frente a frente.

En otra oportunidad una mujer me pidió que cambiara las palabras porque esas le parecían muy duras y grosera, luego le expliqué que no se podía, que el ejercicio requería el uso de algunas de esas palabras. Ella lo hizo. Nunca había visto un texto escrito con tanta rabia hacia alguien (su pareja), ella escogió con timidez las peores palabras de las 40 que le ofrecí. Al preguntarle por qué había escogido esas, ella respondió que esas eran las que merecía su pareja, visiblemente aliviada, leyó en voz alta su carta y nos dijo que la próxima vez se la leería pero a su pareja.

Ahora que ya ha hecho su ejercicio, reléalo, si aún siente rabia, tache, agregue o modifique lo que quiera. Verá que con sólo escribir, usted siente un alivio. Luego bote esa carta y escriba sobre lo bien que se siente decirle a la gente lo que se merece, bueno o malo.

Capítulo 10

Nuestras cartas pendientes:

Ejercicio 6

No hay nada más doloroso que escuchar a alguien arrepentido de no haberle dicho al muerto todo lo que lo amaba, o al esposo que se lamenta de su separación por nunca haber pedido perdón o a cualquiera de nosotros tirarse de los pelos por no haberle dicho a nuestro enemigo todo lo que se merecía.

Parte 1

Este ejercicio es uno de mis favoritos, ya que libera a las personas de sentimientos de culpa que les atormentan. Comience el ejercicio escribiéndole una carta a alguien que usted ama mucho porque ha hecho mucho por usted, hágala con amor, con ternura, vaciando su corazón y mencionando todos los aspectos por los cuales esa persona ha sido tan importante para usted.

Parte 2

Luego escriba otra carta pidiéndole perdón a alguien a quien usted le haya hecho algo de lo que usted se arrepiente, al igual que en la anterior, no tema en decir lo que siente y cómo lo siente.

Parte 3

La tercera carta es para reclamarle a una persona que le haya hecho mucho daño, menciónale todo el daño que le hizo.

Parte 4

La cuarta carta está dirigida a Dios, sea cual sea su idea de El, háblele, cuéntele por qué está agradecido, qué es lo que más le gusta de La Creación, qué espera del más allá y cuánto le ama y confía en El. Pregúntele lo que quiera, reclámele lo que siempre ha querido decirle. Al terminar este texto, de inmediato escriba otro como si usted fuera Dios, es decir escriba lo que usted cree que Dios le respondería. Va a sorprenderse de la carta que va a escribir.

Todas las cartas deben comenzar de la misma manera: "Esta carta te la escribo porque..." Al terminar las 2 primeras cartas si quiere las entrega y si quiere pero no puede entregarlas porque las personas no están, puede leerlas a alguien que valore el contenido. La tercera no la entregue, solo léala para usted mismo. La cuarta carta guárdela y cuando esté triste sáquela y reléala, verá que bien se va a sentir.

Estos ejercicios practíquelos siempre que pueda, nunca se quede con los deseos de decirle a alguien cuanto lo ama ni cuanto le agradece. No sólo le hará pasar un rato muy bueno a esa persona, el mayor beneficio lo recibirá usted y créame lo sentirá de verdad.

Capítulo 11

Textos juguetones

Ejercicio 7

Parte 1

Escriba 50 cosas que le hagan feliz, juegue, atrevase a ser cursi, sueñe... este texto le da permiso de decir lo que quiera. Puede hablar de lo feliz que le hace caminar descalzo, como de lo feliz que se siente de tener sus hijos, pero hágalo sin pensarlo mucho, deje correr el lápiz, de por sí tiene 50 oportunidades o más de escribir lo que realmente le

hace feliz. Cuando esté estresado o triste, péguele una leída a este texto y se sentirá mucho mejor.

Al terminar, analice cómo se siente la felicidad que acaba de describir, piense por qué? y plantéese un plan para recuperar esos momentos felices. Recuerde que recuperar la felicidad depende de usted, éste plan podría ser el primer paso para volver a ser feliz, inténtelo, vale la pena.

Parte 2

Escriba ahora 50 cosas que le hagan reír. Dicen que la risa es un remedio infalible y yo le aseguro que es verdad, la “risoterapia” funciona para relajarse y para generar endorfinas que le hacen sentir feliz. Y lo que usted va a escribir es

un tipo de risoterapia. Déle rienda suelta a todo, por estúpido que parezca, escríbalo, verá como no es tan fácil pero sí muy divertido.

Este ejercicio es muy útil cuando las emociones negativas y descontroladas están ganando terreno en nosotros, haga el ejercicio y verá como desorientan los miedos e iras.

Parte 3

Escriba 50 palabras que le encanten, disfrute del poder de la palabra. A uno pueden gustarle las palabras porque suenan bonito o porque significan cosas que a uno le agradan, este es un ejercicio lúdico, absolutamente placentero. Tómese su tiempo para buscarlas bien, luego lea el texto y analice porque estas palabras le gustan tanto, pregúntese si estas palabras están presentes en su vida diaria o no.

Parte 4

Escriba sobre 5 personas que le impresionan y a las cuales admira muchísimo. Este es un ejercicio que todo el mundo debería practicar, ya que nos enseña a encontrar lo bueno en los demás y no como acostumbramos siempre a fijarnos sólo en lo malo. Además, escriba por qué esa persona le impresiona, qué ha hecho tan especial, tan bueno o tan increíble que ha logrado tener su atención, luego pregúntese si a usted le gustaría ser como él y si es así como podría serlo.

Las buenas noticias es que eso que usted admira en los demás, también lo tiene, así es que búsquelo dentro de usted y aprovéchelo. Cada vez que usted se apegue y practique esas características que admira en los demás, estará siendo fiel a su ecencia y esto le hará feliz.

Capítulo 12

Sobre la ira

Ejercicio 8

Llegó la hora de escribir sobre una de las emociones más negativas de todas y que provoca más desgracias entre los seres humanos: La ira.

La ira es un enojo descontrolado, fuera de sí, que también tiene que ver con la misma motivación del temor, que es la pérdida de control. Es una emoción descontrolada que lleva a la violencia, y generalmente la violencia trae dolor y arrepentimiento y culpabilidad, así es que es mejor tenerla bajo control.

Comience a escribir sobre las situaciones de su vida y las personas que lo llevan a la ira. Es importante que la describa físicamente, ¿qué sucede cuando le viene la ira? Se pone rojo? Se calienta? Grita? Golpea? Explique con detalle.

Ahora lea bien su texto, todo eso que usted escribió es una prueba de una emoción descontrolada. Ante una situación de descontrol como el miedo o el enojo, se genera adrenalina, una sustancia que se segrega para preparar nuestro cuerpo en dos situaciones: "Huída del peligro" o "lucha", la adrenalina nos da

mayor energía y fuerza, pero si se queda en nuestro cuerpo nos intoxica, eso es lo que sucede cuando estamos iracundos.

No debemos dejar que las emociones lleguen a dominar nuestra vida, para eso lo ideal es que usted aprenda a identificar las manifestaciones físicas que anteceden a la rabietta y tome medidas para no permitirle que avance.

Por ejemplo si usted sabe que con su ira es capaz de golpear e insultar, cuando ya usted sienta el enojo y el calor en su cuerpo, aléjese, o busque un lugar frío, eso funciona muy bien, o lávese la cara, o váyase a caminar y respire. Verá como en unos minutos se sentirá diferente.

Lo ideal es no generar adrenalina en nuestro cuerpo a no ser que sea necesario, como en el caso de un inminente peligro. Vea que no le hablo de reprimir el enojo, eso sería muy perjudicial, lo que le hablo es de enojarse con la persona correcta, en el momento correcto y en la medida adecuada, así evitará que la ira lo controle y que la adrenalina lo intoxique. Pero esto es un entrenamiento, así como aprendió a enojarse hasta la furia, así debe aprender a no hacerlo.

Capítulo 13

Atreviéndonos a escribir el final

Ejercicio 9

Escoja un cuento infantil, el que quiera, e intente ahora a partir de la mitad del cuento, escribirle un nuevo final, utilice toda su creatividad, no tenga miedo a no llegar a ser un gran escritor, de por sí lo escribe solo para usted.

Ahora que llegó a su final, léalo en voz alta, es ese el final que quiere? El final que más le gusta?

Lo bueno de este ejercicio es que no importa como haya usted terminado su cuento, lo importante es que ha sido capaz de transformar una cosa en otra, esa capacidad de transformar es en sí misma la creatividad, que usted la ha usado a su servicio.

Así como ha terminado su cuento y ha transformado la historia, usted puede aplicar el mismo principio a su vida, a través de la creatividad usted puede cambiar la manera de ver un divorcio, una ruptura, una muerte, una violación, un trabajo

perdido, etc. Recuerde que el hecho en sí sólo representa una parte de la historia, la otra parte está hecha con las actitudes que usted toma con respecto a ese hecho. Es decir, un 10% será inevitable, pero el resto dependerá de lo que usted haga con ese hecho, de cómo usted lo maneje.

Mi gran recomendación de este capítulo tiene que ver con aprender a ver las cosas con ojos diferentes, con ojos más creativos. Todos lo sabemos, la vida no es ni blanca ni negra, polarizarnos solo nos convierte en personas rígidas y poco tolerantes, incapaces de generar cambios. En realidad una bonita imagen sería pensarnos como si fuéramos un Bambú, una rama dura y poderosa, capaz de luchar fuerte por lo que cree, pero absolutamente flexible para admitir cualquier cambio, encontrar nuevas soluciones y sobrevivir. Recuerde, la persona tolerante, que es capaz de usar su creatividad para pensar diferente, para solucionar diferente, es una persona con mayor capacidad para ser feliz. Recuerde, el vaso puede estar medio lleno o medio vacío, usted decide como quiere verlo, sentirlo y pensarlo. Sea creativo, entrene su tolerancia y verá el cambio en su vida.

Capítulo 14

Escribiendo nuestro propio guión

Ejercicio 10

Parte 1

A estas alturas ya estamos entrenados en escribir diariamente, así es que llegó la hora de escribir sobre nuestra propia vida. Comenzaremos por un ejercicio un poco duro: vamos a escribir sobre una verdad o varias que nos incomoden sobre nosotros mismos, el ejercicio comienza así: “Yo reconozco que ...”

Trate de escribir con total honestidad, aunque le duela. Escriba, escriba y escriba, vamos a necesitar un gran texto para trabajar con él. Reconocer los errores es el primer paso para intentar un cambio en nuestras vidas.

Ahora analice palabra por palabra, idea por idea, atrevase a cuestionarlo todo, pregúntese el por qué de estas verdades, de estos errores, por qué ha caído usted en ellos, habría podido evitarlos? Esta dispuesto a hacer algo por cambiar? Cómo le ha afectado esto en su vida? Es una conducta repetida? Dentro de usted mismo está la respuesta, búsquela, es el primer paso para el cambio.

Parte 2

Ahora comenzaremos a trabajar con su situación actual, comience este texto como si se hubiera encontrado a un viejo amigo y éste necesitara que usted lo ponga al día sobre su vida actual: “Te cuento que...”

Aproveche y describa todo lo bueno y todo lo malo de su trabajo, de su casa, de su persona, de su familia, de su relación de pareja, de su círculo, de su salud... póngalo todo.

Tome su texto léalo y analícelo, que cosas hay en su presente producto de sus verdades confesadas anteriormente, qué podría cambiar, qué necesita para hacerlo., por qué sigue haciendo lo que no le gusta? Qué le hace falta a su vida?

Parte 3

Ahora sí, escriba el nuevo guión de su vida, comience el texto así: “De ahora en adelante yo voy a...” y haga un guión hermoso de todo lo que le gustaría que su vida fuera, incluyendo su trabajo, su vida familiar, su pareja, su casa, sus amigos, su físico... no omita nada, descríballo como si fuera su carta de peticiones.

Ahora sí, lea su texto y pregúntese que hace falta para hacer realidad su texto y escriba un plan puntual, anote todo lo que va a hacer, por ejemplo si usted decide ser surfista, comience por lo básico,: tomar clases, comprar una tabla, conseguir información, ver videos...

La idea es que el plan trascienda el papel y usted se sienta un poco presionado a convertir sus sueños primero en proyectos, luego en realidades.

Capítulo 15

Nuestra misión, nuestra visión y nuestros valores

Ejercicio 11

Este ejercicio es maravilloso, nos permite esquematizar el norte que le queremos dar a nuestra propia vida. Por mi formación como comunicadora me ha correspondido trabajar con muchísimas empresas que desean redactar la misión, la visión y los valores que regirán a la misma y he notado la gran dificultad que tienen las personas en sintetizar, y en usar la creatividad para nombrar de alguna manera a la empresa y he visto los magníficos resultados que obtienen las empresas cuando logran encontrar eso que tanto buscan, de inmediato se comprometen con el nombramiento, se focalizan y encuentran el norte. Es por eso que deseo terminar el libro con este ejercicio que estoy segura le hará muy bien a esa empresa que es usted.

Parte 1

Escriba su misión en la vida: Comience así: “Mi misión en este mundo es...” pero a diferencia de los otros ejercicios, aquí sólo se permite que escriba 3 renglones máximo, aunque lo ideal es que pudiera decirlo en uno. Este es un ejercicio que demandará de toda su creatividad, por lo que le voy a dar algunos ejemplos:

“Mi misión en la vida es ser un delfín que nada libre por todos los mares...”

“Mi misión en la vida es ser un sol que ilumine el mundo en que vivo...”

Aquí si se permite corregir, tachar, borrar lo que quiera, hasta que quede perfecta.

Parte 2

Ahora escriba su visión, que quiere decir? Pues para dónde quiere conducir su vida. Comience el ejercicio así: “Yo voy a llegar a ser como...”

Algunos ejemplos de visiones son:

“Yo voy a llegar a ser como un samurai, capaz de defender aquello en lo que cree.”

“Yo voy a llegar a ser como un árbol: útil, hermoso y grande.”

Tómese su tiempo, vea lo importante que es este texto, es casi una sentencia, así es que esmérese y redacte una gran visión.

Parte 3

Ahora redacte sus valores. Aquí es muy importante que tome conciencia en cuáles son sus verdaderos valores, no use clisés ni estereotipos, recuerde que un valor es aquello que usted no está dispuesto a negociar, es algo que lo caracteriza, es lo que usted más respeta, sino cumple con esas características, no es un valor real.

Comience el texto así: “Yo no renunciaría a...”

Ahora sí usted lo tiene claro, recuerde el poder de la palabra y apréndase de memoria su misión, su visión y sus valores y cuando se refiera a usted mismo, refiérase en estos términos, sea consecuente con sus creencias, respételas, ese es su norte y mientras usted se ajuste a él, será feliz, pero no olvide también el poder de la creatividad, use su imaginación siempre y podrá transformar el mundo en que vive, así es que si en algún momento ya su misión, su visión y sus valores ya no le satisfacen, solo replantéese este ejercicio y sea feliz.

Bibliografía

Price, Allison. *Escribir desde la experiencia* Editorial Paidós Ibérica. Barcelona, España. 2000.

Benedetti, Mario. *Variaciones sobre el olvido*. Editorial Elena María Feito y Marcela Silberberg. España. 2005

Mastretta, Angeles. *Donec*. Editorial Elena María Feito y Marcela Silberberg. España. 2005.

Goldberg, Natalie. *El gozo de escribir*. Editorial Los libros de la liebre de Marzo, Barcelona, España.

De Bono, Edward. *Pensar bien*. Selector Actualidad Editorial. México D.F, México. 2004

De Bono, Edward. *La revolución positiva*. Selector Actualidad Editorial. México D.F, México. 2004

Diccionario de la Real Academia Española

Riso, Walter. **Pensar bien, sentirse bien.** Grupo Editorial Norma. Bogotá, Colombia. 2006

Buzán, Tony. **El poder de la inteligencia creativa.** Ediciones Urano, Madrid, España.

2003

Páginas de internet consultadas: