

Pequeñas cosas que nos dan calma

y algunas propuestas
para escribir.



www.escribirtehacebien.com



@angelafeijoo

@escribirtehacebien

Reconocer lo que hacemos bien.

Si estás haciendo lo mejor que
puedes con lo que tienes, estás
haciendo mucho bien.



Propuesta:

Haz una lista de las cosas que
más te enorgullecen de ti.



Tener una conversación franca.

Hablar libremente con alguien
de confianza o decir aquello
que nos quedó pendiente, porque
pocas cosas inquietan más que
las palabras no pronunciadas.



Propuesta:

Haz una carta dirigida a esa persona para ordenar tus ideas antes de tener esa conversación o como ejercicio liberador si ya no es posible ese diálogo.



Contemplar la
naturaleza.

Así sea una planta dentro de la
casa o el pedacito de cielo que
se ve desde la ventana.



www.escribirtehacebien.com

Propuesta:

Escribe sobre lo que has contemplado. Concéntrate en la descripción de los detalles y las sensaciones.



Leer.

Aunque la buena lectura nos mueve, un libro siempre es un lugar lejos de la realidad, y eso nos calma.



www.escribirtehacebien.com

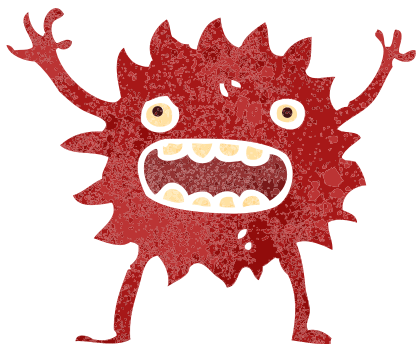
Propuesta:

Escribe sobre eso que has leído
o toma una frase de ese libro
que te haya llamado la atención
y escribe a partir de ella.



Gritar esa rabia o
contar ese horror.

Desahogarnos es necesario.
Dejar salir al monstruo, nos
alivia y serena.



www.escribirtehacebien.com

Propuesta:

Desahógate escribiendo.
Házle una carta a eso que te
roba la serenidad.



Meditar.

Estar en el momento presente,
respirar, estar en silencio con
nosotros mismos, así sea
durante 5 minutos.



Propuesta:

Haz cinco minutos de escritura automática: escribe sin parar hasta que se cumpla el tiempo.



Tener orden.

Un ambiente limpio y
organizado, nos da paz.



www.escribirtehacebien.com

Propuesta:

Comienza tu día escribiendo una lista de lo que escoges hacer e incluye algo que disfrutes mucho.



Disfrutar con todos los sentidos.

Un café, un chocolate, una
canción, un orgasmo, una
conversa, una película,
un helado...

El placer y la calma se llevan
bien ;-)



Propuesta:

Escribe sobre eso que decidiste
experimentar y percibir con
todos tus sentidos.

Escribir nos permite saborear y
eternizar esos momentos.



Escribir.

La serenidad es la paz adentro y escribir es una forma de encontrarla, porque es un diálogo con nosotros mismos.

¡Te deseo muchas oportunidades de encontrar serenidad!

