

10

*ejercicios para
escribir a mano*



Escribir
te hace bien

¡Hola! Qué gusto que vengas un rato a jugar con las palabras.

A veces solo necesitamos un pequeño impulso y nuestra creatividad hace el resto.

Aquí te dejo 10 ejercicios para que escribas a mano y disfrutes de sus beneficios al máximo, aunque si te resulta más cómodo escribir en un dispositivo, no dejes de hacerlo. Esto es solo una invitación, lo importante es escribir.

Hazlo en el orden que te apetezca, prueba distintos géneros y extensiones, ¡diviértete!

Te animo a hacer estos ejercicios sin más expectativa que pasártela bien!

¡Y, porfa, no dejes de contarme cómo te fue!

Espero que escribas mucho, porque escribir te hace bien.

Un abrazo,

Ángela.



10 *ejercicios para* escribir a mano

1) **El refugio.** ¿Cómo es ese lugar? ¿a qué huele? ¿qué se escucha? ¿tiene ventanas? ¿de qué están hechas las paredes? ¿cómo se siente el piso? ¿qué hay dentro? ¿Por qué estás allí?

2) **El trofeo.** ¿Qué objeto representa o te recuerda un logro importante? Escribe sobre la historia detrás de este objeto (y/o de este logro) y por qué es significativo para ti.

3) **El descubrimiento.** Escribe sobre algo que has aprendido, notado o descubierto algo recientemente. ¿Cómo ocurrió? ¿Qué emociones despertó en ti? ¿Qué impacto tuvo en tu vida?

4) **Una aventura.** Escribe sobre una aventura que hayas vivido o que desearías vivir. Describe la situación y las emociones.

5) **Un faro.** Escribe una historia sobre un faro (o una persona que brinda luz). ¿Quién lo encuentra, cómo estaba y cómo cambia su vida al descubrirlo?



10 *ejercicios para* escribir a mano

6) Una exploración. Siéntate frente al espejo y observa tu rostro como si fuera la primera vez. Describe desde el asombro y la curiosidad de quien descubre, no desde el juicio. (También puedes hacerlo con una fotografía de otra persona).

7) Una carta. Escribe o escríbete una carta de amor. Recuerda que hay muchos tipos de amor, así que empieza por el primero que te venga la mente y luego sigue, porque te aseguro que hay mucho amor por expresar. (No hace falta que la entregues).

8) Una primera vez. Escribe sobre ese momento irrepetible, cómo te hizo sentir en su momento y cómo te hace sentir hoy.

9) Una risa. ¿Qué es lo más reciente y significativo (o no), que te ha hecho reír? ¿Qué risa disfrutas más? ¿Qué risa extrañas? ¿Qué risa reconocerías entre cientos de personas?

10) Una última vez. Escribe sobre un momento definitivo, ¿sabías que sería la última vez o ni siquiera lo sospechabas?



¿Lo notaste?

**¡Escribir
te hace bien!**

Por si no me
conoces...



Ángela Feijoo Vázquez

Periodista con más de veinte años de experiencia en medios impresos y digitales en áreas de redacción, edición y coordinación editorial.

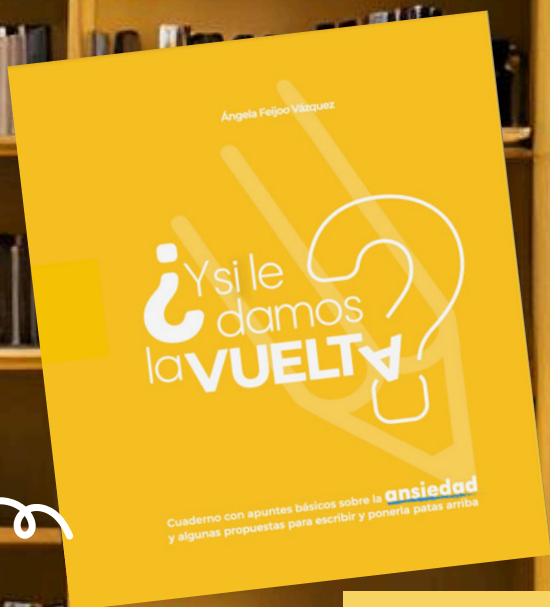
He sido docente universitaria, investigadora y tallerista. Diplomada en Psicología Clínica (UTB, Colombia) y Psicología Positiva (Unimet, Venezuela).

Actualmente soy consultora y dirijo

Escribir te hace bien, una iniciativa de servicios editoriales y promoción de la escritura.



**¿Ya conoces
mi cuaderno de apuntes
sobre la ansiedad y
ejercicios de escritura?**



Disponible
en **Amazon**

Haz clic aquí
para
más info



Escribir
te hace bien

En este **cuaderno** comparto mis apuntes de lo que he aprendido sobre vivir con **trastorno de ansiedad generalizada**.

Y como sé que escribir te hace bien, planteo preguntas y propongo ejercicios para **debilitar a la bestia a punta de lápiz**.

La intención es que quienes conviven con ansiedad recuerden que no están solos y que **es posible ponerla patas arriba**.

Lo llamo cuaderno porque puedes escribir en él.

Y es por eso que no hay versión ebook.



Escribir
te hace bien

La ansiedad
delatada y
explicada en
primera
persona

Más de 150
ejercicios
y
propuestas
de
escritura

tapa
blanda
74
páginas

desliza
para
seguir
contándo
te



Disponible
en **Amazon**

**Haz clic aquí
para
más info**



Escribir
te hace bien

¡SIGAMOS EN CONTACTO!



Si quieres:

- Escribir tu libro o crear y terminar cualquier otro proyecto editorial.
- Mejorar tu redacción y recibir asesoría personalizada.
- Aclarar dudas o validar ideas para crear o promover un proyecto, producto o servicio.
- Hacer escritura expresiva para conocerte mejor y potenciar tu bienestar.



Escribeme



Agenda un cafecito virtual

(Haz clic en las imágenes)