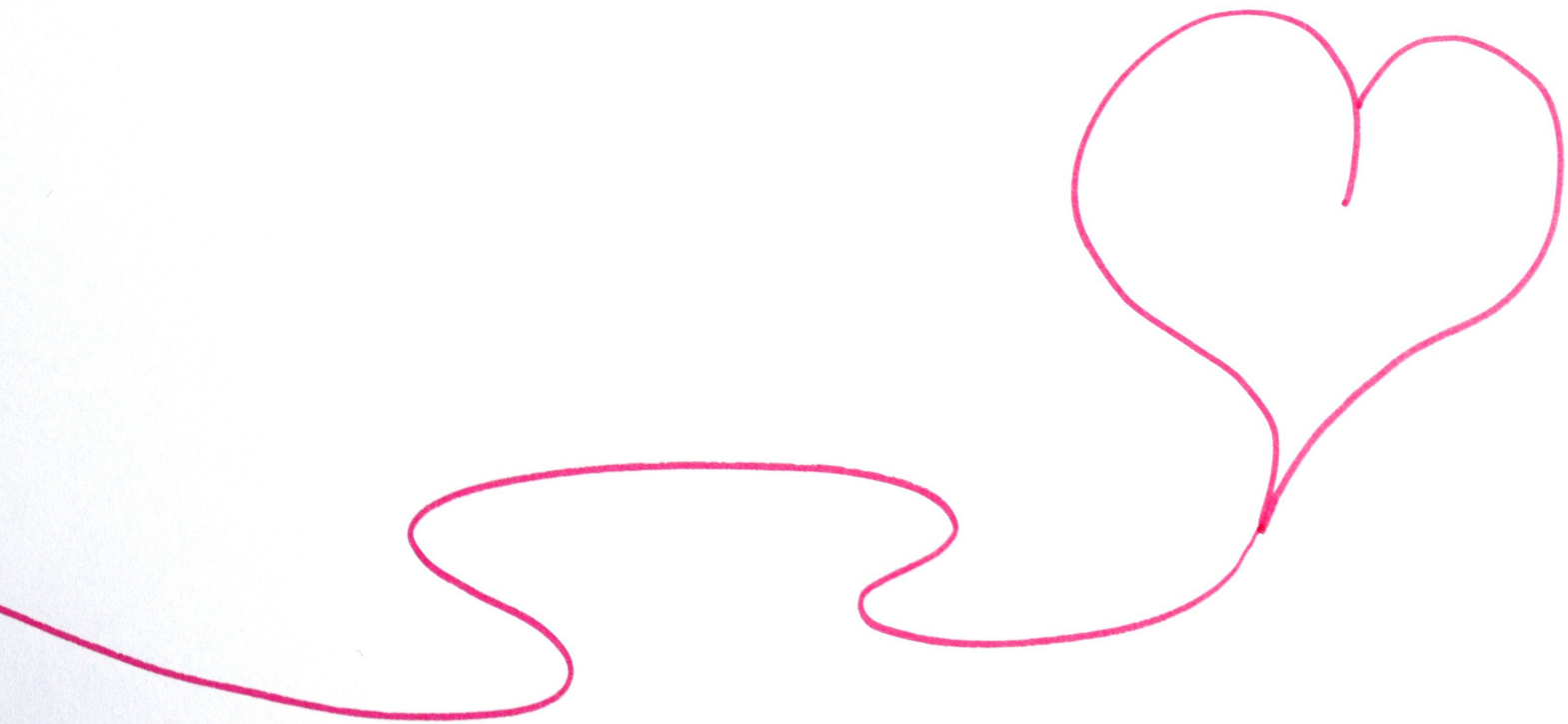


Agur, 2020

TALLER DE ESCRITURA





¿QUIÉN LO IBA A DECIR?

El 1 de enero de 2020, después de comernos las uvas, estoy segura de que ninguno de nosotros pensábamos -ni por asomo- que íbamos a vivir un año que entraría a formar parte de la historia de la humanidad.

2020 ha sido un año convulso.

Difícil.

Introspectivo.

Confinado.

Triste.

Aunque también ha sido un año de reinención, de creatividad, de emociones, de vida, de luz, de enamoramientos, de unión.

Quiero regalarte este cuaderno de trabajo antes de que finalice el año, para que hagas las paces con el 2020 y puedas entrar en el 2021 con la ilusión de un nuevo comienzo, sin lastres, sin parches y sin tiritas.

Es un trabajo personal, lo que escribas será para ti.

Escribir es reordenar ideas y emociones.

Haz terapia contigo mismo y sánate.

Estar bien por dentro no tiene precio.



Itziar



Escíbete una carta. Cuéntate la vida.

Querido Yo:



LO QUE SÍ

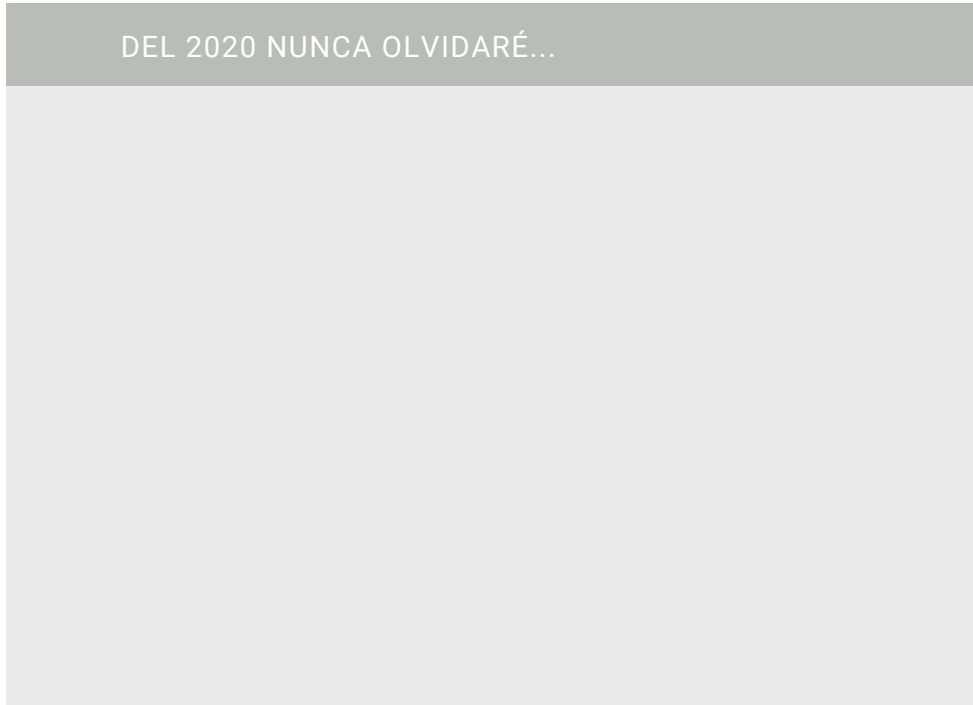
MIS PALABRAS FAVORITAS	DE ESTE AÑO

MIS	PERSONAS	2020



LO QUE NO

DEL 2020 NUNCA OLVIDARÉ...



MIS PLANES PENDIENTES





MOTIVOS PARA AGRADECER

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS A...

MI MANTRA 2020 HA SIDO:

20
20

MIS DESCUBRIMIENTOS

¿QUÉ HAS DESCUBIERTO ESTE AÑO?





ME PERDONO Y ME ACEPTO

CARTA DEL PERDÓN

Escribir una carta del perdón a uno mismo, a alguien a quien llevamos a rastras o a una situación en particular, es profundamente liberador.

Debe finalizar con la frase que te indico aquí abajo.

YO TE PERDONO
Y TE LIBERO Y
ME PERDONO Y
ME LIBERO



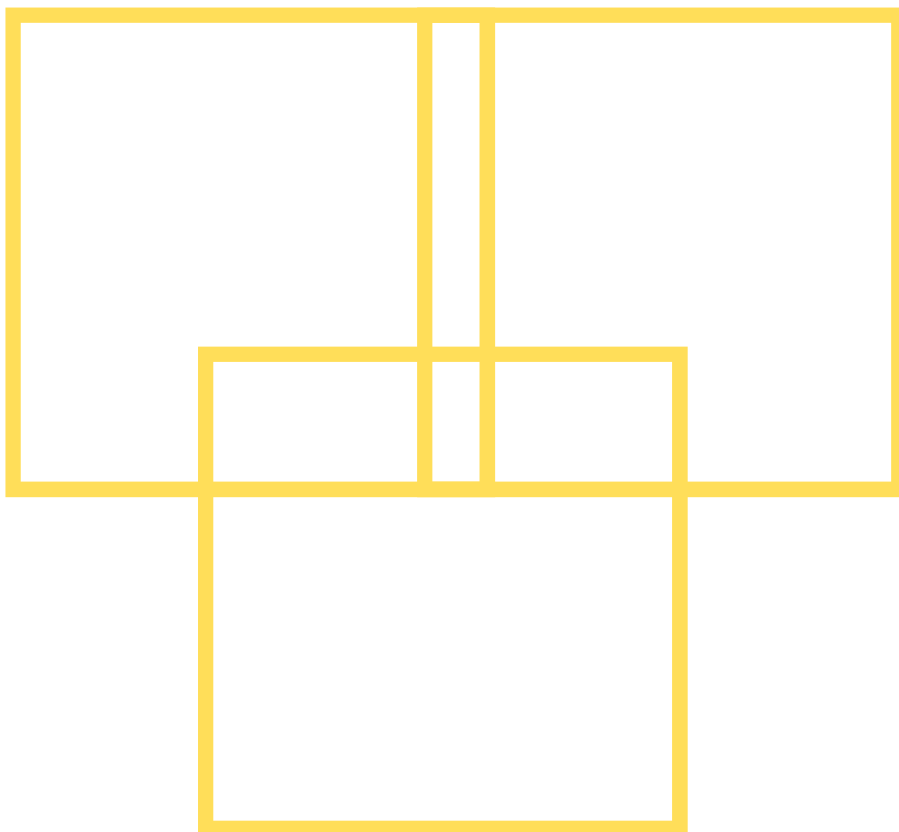
SOMOS UN TODO

ÁREAS MAESTRAS

¿CÓMO LAS HAS TRATADO ESTE AÑO?
SI FUERA EN PORCENTAJE...

SALUD

DINERO



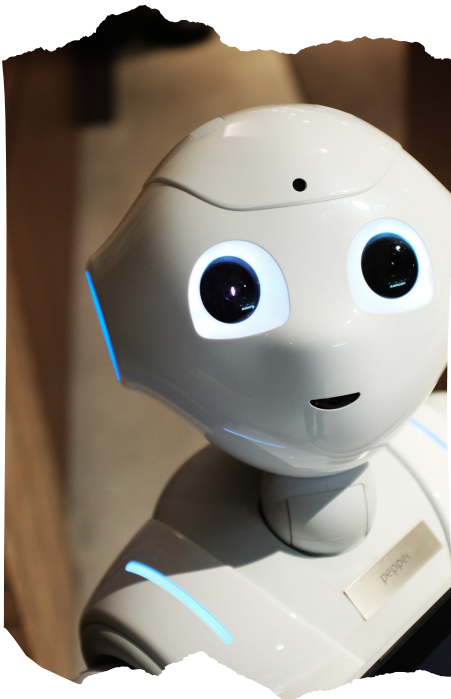
AMOR



MENSAJES PARA EL FUTURO

LA CARTA DE LOS DÍAS MALOS

HAY QUE ESCRIBIRLA EN UN BUEN DÍA
PARA TENERLA A MANO EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES.
DÉJATE GUIÑOS, MENSAJES QUE TE SEPAS DE SOBRA QUE PUEDEN AYUDARTE A
SALIR DEL BUCLE.





PERMITIRNOS TODAS LAS EMOCIONES

LA RABIA

DALE CABIDA A LA RABIA, AL ENFADO, A LAS PALABROTAS, A LA ANSIEDAD Y LA IMPACIENCIA, PERMÍTETE SOLTAR LO QUE TE HA CABREADO, LO QUE TE MERMA LA MORAL Y LAS GANAS.



PROYECCIÓN

DESCRIBE, HORA POR HORA, CÓMO ES TU JORNADA IDEAL.

MI DÍA IDEAL

A large, empty rectangular frame with decorative corner elements, intended for writing the user's ideal day. The frame is composed of a solid green line forming a rectangle, with each of the four corners featuring a stylized, geometric pattern of overlapping squares and lines. The interior of the rectangle is completely blank, providing space for the user to describe their ideal day.



¿DÓNDE ESTÁ TU VERDAD?

Mi psicólogo me preguntó este año por mi verdad. Si has visto la película de «Un monstruo viene a verme» sabrás de qué tipo de verdad hablo. Al principio me costó dar con ella. Una vez que la encontré, no la he perdido de vista.

En momentos de crisis es fundamental saber quién eres, qué ansías de verdad, qué te fascina, qué te desespera, por qué estás donde estás y por qué te sientes como te sientes.

Si algo he aprendido este año es a ser compasiva conmigo misma. A abrazarme fuerte y valorar cada intentona. Cosas que han salido bien y cosas que no han funcionado.

He cuidado mucho mi espacio, mi cuerpo, mi hogar, a mi gente.

Y de nuevo me he cuidado a mí misma.

Si yo no estoy bien, no puedo aportar nada bueno a nadie.

Mi verdad está en la persona que soy y en la que quiero ser.

Si tengo esta parte clara, bien definida, medio camino ya está andado.

¿Qué sabes tú de tu verdad?

Para poder cerrar un ciclo es imprescindible comprender por qué has actuado como lo has hecho, sin juicios, y amarte por encima de los resultados. Estás aquí. Estamos aquí.

Para poder reiniciar el contador en 2021, vamos a sentar las bases de la persona que quieres ser, de la vida que quieres vivir.



QUIÉN HE SIDO, QUIÉN SERÉ

MIS NECESIDADES AHORA MISMO



-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-



DUELOS

¿A QUIÉN HAS DESPEDIDO ESTE AÑO?



Escribe, dibuja, haz un collage, colorea...
Crea a partir del dolor.
Eso es sanar e integrar.
Transformación.



TOMA DE CONCIENCIA

AGRADECE MÁS TODAVÍA

La gratitud es consciencia.
Es abrir los ojos, la mente
y el corazón a la vida.
Da las gracias.
¿A qué? ¿A quién? ¿Por qué?



UN AÑO EN PALABRAS

2021

ELIGE UNA PALABRA PARA CADA MES.
UNA INTENCIÓN.
UN DESEO.
UN MANTRA.

PUNTO Y SEGUIDO



Así es esto que llamamos vida. Un punto y seguido.
Un continuará. Una evolución constante hacia el infinito.
¿Te preocupan tus huellas en el camino?

A mí lo que más me motiva del viaje es saber que en cualquier momento puedo recomenzar. Que solo debo mirar adentro para encontrarme y que por suerte,

¡POR SUERTE! no estoy sola, me tengo a mí y tengo un lápiz y un papel. Tengo la imaginación que puede salvarme y las emociones que pueden ayudarme a entender dónde ha habido un desajuste y cómo encauzar de nuevo el rumbo.

No sé lo que será de nosotros en el 2021.

2020 nos ha enseñado a vivir el día a día.

Hemos cultivado la paciencia.

Y como las flores y plantas, a base de cuidados y calma, hemos crecido: porque todos somos hoy un poco mejores humanos.

Cuando te sientas perdido, escribe.

Cuando estés feliz, escribe.

Cuando estés inspirado, escribe.

Cuando estés atascado, escribe.

No busques un resultado en tus textos, solo siente el trazo en el papel y fluye con las emociones. Con este cuaderno espero que hayas hecho un poco las paces con este año y contigo mismo.

Si sientes que falta algún aspecto por tocar, escríbelo.

Gracias por haber formado parte de mi 2020. Gracias de corazón.

Itziar

#Básicosltzi 1

LOS 4 ACUERDOS TOLTECAS

Miguel Ruíz

SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

Son el poder que tienes para expresar y comunicar, pensar y crear los acontecimientos de tu vida.

Utilízalas hacia la verdad y el amor por ti mismo.

NO TE TOMES NADA PERSONAL

Cada quien vive desde su propia historia y su propia verdad. Confía en ti y en tu capacidad de ir con el corazón abierto.

NO ASUMAS O SUPONGAS

No des por hecho las cosas. Respetar que cada quien tiene derecho a pensar por sí mismo. Con una comunicación clara, todas tus relaciones cambiarán.

HAZ SIEMPRE LO MEJOR QUE PUEDas

Ni más ni menos. Y esto variará. Límitate a hacer lo mejor que puedas, en cualquier circunstancia de tu vida, sin expectativas propias o ajenas.

#BásicosItzi 2

MANTRAS Y MEDITACIÓN

Moola Mantra
Sat Nam
Gayatri Mantra
Breath it in



#BásicosItzi 3

AUTOUIDADO

ESCRITURA + ALIMENTACIÓN + DEPORTE +
YOGA + DESCANSO + OCIO + SILENCIO



#BásicosItzi 4

PEDIR AYUDA

PSICÓLOGO
LIMPIEZAS ENERGÉTICAS
CHARLAS AMABLES
DELEGAR
DEJARME CUIDAR
SABER DECIR NO



#BásicosItzi 5

RITUALES

MOVER ENERGÍAS EN CASA, LIMPIEZA DE ESPACIOS
PALOSANTO
CREAR UN ALTAR
MÚSICA PARA ELEVAR VIBRACIÓN
RITUAL DE ESCRITURA - PREPARAR LAS SESIONES
MENTALIDAD POSITIVA - VISUALIZACIONES



#BásicosItzi 6

CULTIVAR LA CREATIVIDAD

ESCRIBIR

ACUDIR A EVENTOS CULTURALES: PRESENTACIONES DE LIBROS, CONCIERTOS, TEATRO, CINE...

PINTAR

DIBUJAR MANDALAS

COLOREAR

LEER MUCHO Y VARIADO

ESCRIBIR MÁS

RODEARME DE PERSONAS CREATIVAS

HACER PREGUNTAS SOBRE HÁBITOS CREATIVOS

CREAR UN ESPACIO PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD

PASEAR POR LA NATURALEZA

OBSERVAR EL MUNDO EN QUIETUD

DEJARME INSPIRAR

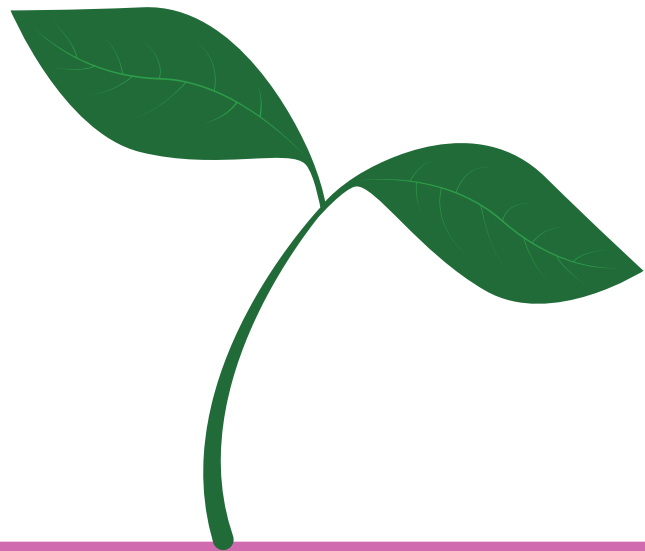
VOLVER A ESCRIBIR



¿Y TÚ QUÉ VAS A CULTIVAR?

hábitos

proyectos



¡NOS LEEMOS EN 2021!



CREATIVIDAD Y EMOCIONES



ITZIARSISTIAGA.COM