



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



### **Curiosita: Ejercicio de las preguntas importantes**

Piensa en un tema importante de tu vida personal.

Una vez que tengas el tema, escribe 10/20 preguntas acerca del tema elegido. Recuerda que las respuestas no importan, sólo hazte preguntas. Olvida la necesidad de responderlas. ¡El desafío es hacernos preguntas!

#### **Segunda parte: escritura de flujo:**

Elige ahora UNA sola de las preguntas anteriores, dedica 10 minutos a escribir todo lo que se te ocurra con respecto a esa pregunta.

Cuando realizamos escritura de flujo de conciencia es importante escribir a mano, no alejar la lapicera ni la mano del papel y escribir las cosas tal y como se nos ocurren.

No importa la coherencia ni la redacción, anotaremos todo tal y como nos viene a la mente.

La escritura de flujo se caracteriza por la incongruencia, de tal modo que despreocúpate de la forma y no dejes de mover tu mano sobre el papel.

Una vez cumplidos los diez minutos, descansa.

Descansa 10 minutos (en lo posible haciendo otra actividad, trabajando o dando un paseo).

Transcurridos 10 minutos vuelve a lo que escribiste y léelo en voz alta.

Resalte las palabras o frases significativas.

Verás que de tu escritura salieron cuestiones que querrás trabajar con respecto al tema elegido.