



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Tu lugar sagrado*

Para este ejercicio, será necesario que compres un cuaderno o un block de notas tamaño A4.

Cuando tengas tu cuaderno, podrás seguir leyendo. Ve por él!

¿Lo tienes? Bien, prosigamos.

Durante el próximo mes, escribirás TRES páginas de tu cuaderno cada mañana.

Este cuaderno es tu lugar sagrado, volcarás en él todo lo que necesites, sin miedo a que nadie lo lea y sin releerlo tú tampoco.

Es necesario que sean tres páginas, no una ni cinco. También es importante que lo hagas a mano, no tiene sentido realizar este ejercicio en tu laptop o algún otro dispositivo electrónico.

Es el movimiento y la presión de la mano sobre el papel, el que realiza las sinapsis que buscamos con este ejercicio.

Los primeros días es posible que llegues a acordarte de mi (y no en buenos términos precisamente). Al principio es normal que no sepas qué escribir y mires las páginas sin saber con qué llenarlas. Sigue adelante, no importa con qué las llenes, ni siquiera si las completas escribiendo que soy un plomo que te pide cosas sin sentido.

Completa las tres páginas matinales.

Te garantizo que en veinte días estarás dándome las gracias por mi insistencia al respecto.

A este ejercicio se le conoce como: escritura de flujo. Consiste en escribir lo primero que venga a tu mente a lo largo de esas tres páginas.

Puedes escribir lo que quieras y de la manera en que quieras,. Ya te lo dije anteriormente: incluso puedes enojarte conmigo y dejarlo plasmado en tus páginas!

La idea es que dejes que tu mano y tu mente vuelquen ahí lo que quieran, sin juicios de valor.

Nada de lo que escribas en tus páginas matinales está bien ni mal. Simplemente escribe lo que surja...fluye con tu mente y tu mano.

Algunas mañanas escribirás acerca de lo que soñaste la noche anterior, otras volcarás broncas y frustraciones, algunas veces las llenarás de listas de cosas para hacer, otros días aparecerán sueños, deseos y anhelos.

A medida que pasen los días y tu cuaderno se vaya llenando descubrirás el poder de la escritura de flujo.

Apreciarás la sincronicidad en tu vida

Surgirán ideas, soluciones, preguntas. Aparecerán de manera sorpresiva las personas sobre las que escribiste, aún cuando sean personas de las que hace tiempo no tienes novedades.

Es importante que no releas tus páginas. Las podrás releer sólo cuando hayas llenado todo el cuaderno, no antes!

Mañana pon el despertador quince minutos antes y comienza con tus páginas matutinas. Más adelante conversaremos sobre lo que sucedió.

**Ejercicio adaptado de las páginas matutinas de Julia Cameron*