

AUTOVALORACIÓN CREATIVA

Cambio de ciclo

MAITE GALÁN





QUERIDA CREADORA,

Bienvenida.

Esta autovaloración es uno de mis trabajos más antiguos como arteterapeuta y modificado ahora con todo el conocimiento de 17 años de profesión. Los audios pertenecen a una guía de 3 ejercicios que ha ayudado a más de 2.000 mujeres a situarse y comprender su salud física, sus relaciones y su amor propio para poder cerrar el ciclo que vivían e iniciar otro con energía y anhelos claros.

Deseo, de todo corazón, que te aporte inspiración y active tu creatividad para crear la vida de deseos y mereces.

Te abrazo,

Maite Galán



Materiales y uso

A estas alturas, y habiendo asistido al taller, poco voy a descubrirete sobre los materiales recomendados.

Si tienes dudas de qué materiales deberías usar te recomiendo que revises la parte de la grabación en la que hablo de las características de las técnicas y materiales utilizar; y escucha tu intuición.

Hay ciclos que se cierran con energías altas y hay otros ciclos que se cierran con dolor por lo vivido y con ganas de olvido.

Sea lo que sea lo que sientas, es correcto y es lo que necesitas expresar. No lo censure.

En cada uno de los ejercicios te daré indicaciones básicas para iniciar la creación artística, pero la elección de materiales y cómo realizar la pieza creativa será siempre tu decisión.

¿Alguna duda?

SIEMPRE QUE LO NECESITES, PUEDES

CONTACTAR CONMIGO EN

HOLA@MAITEGALAN.COM

INSTAGRAM: @MAITEGALAN.ARTETERAPIA



PRIMERA PROPUESTA

YO EN MI CUERPO

Esta propuesta está pensada para revisar tu estado físico, cómo lo sientes y qué te provoca.

Esta propuesta dispone de un audio como ejercicio de consciencia corporal que puedes escuchar [TOCANDO AQUÍ](#)



Yo en mi cuerpo

Toma tu diario terapéutico y un lápiz.
Después de escuchar el audio, dibuja en el
papel una silueta.

Puede ser tan sencilla como esto:



O más elaborada, tú decides en
función de tus capacidades y deseo.

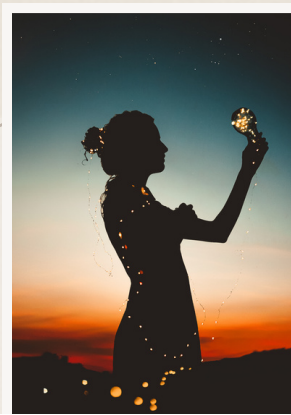
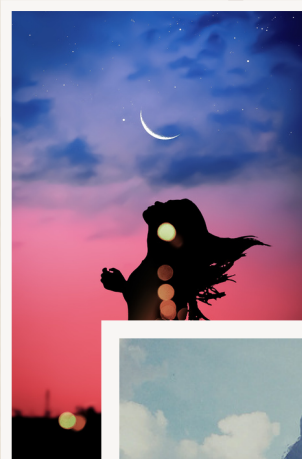
Selecciona el material y técnica que vas a
utilizar.

Plasma en la hoja de la silueta todo lo que has
sentido en tu cuerpo a través del color y las
formas. No te censes, expresa todo lo que
necesites.

Date 20 minutos para la creación artística.

Cuando hayas terminado responde estas
preguntas como escritura de reflexión:

- 1- ¿Qué te ha mostrado tu cuerpo en la
relajación? ¿Cómo te sientes después de
plasmarlo?
- 2- ¿Te ha cabido todo dentro de la silueta? ¿Te
ha sobresalido de la silueta? ¿Cómo te hace
sentir eso?
- 3- ¿Qué has detectado a nivel físico que te ha
sorprendido?
- 4- Ponle título a tu creación artística.
- 5- Escribe una breve carta a tu cuerpo en el
diario. Explícale tus conclusiones en este ciclo
y el compromiso que adquieres con él en el
nuevo ciclo que iniciarás.





SEGUNDA PROPUESTA

YO EN MIS RELACIONES

Esta propuesta está pensada para revisar
tus relaciones, cómo te sientes y qué te
provoca.

Esta propuesta dispone de un audio como
ejercicio de reflexión que puedes escuchar
[TOCANDO AQUÍ](#)



Yo en mis relaciones

Toma tu diario y un lápiz.

Dibuja la silueta de tus manos.

Decide qué mano va a ser la que represente artísticamente la mano que da, y la que represente la mano que recibe. Selecciona los materiales que vas a utilizar.

Ahora, plasma todo lo que has sentido en tu cuerpo y tu mente, a partir del audio.

Cuando termines, responde estas preguntas como escritura de reflexión.

- 1- ¿Cuál de las 2 manos te ha costado más representar? ¿Qué resistencias sentías?
- 2- ¿Ves armonía o equilibrio entre las 2 manos? ¿Cuál tiene más peso para ti?
- 3- ¿Qué te has permitido recibir y dar a los demás? ¿Qué no te has permitido dar y recibido dar?
- 4- Ponle título a tu creación artística.
- 5- Describe qué has aprendido de tus relaciones, con qué te quedas y de qué te despides en este momento de cierre de ciclo. Agradece lo que necesites y expresa tus anhelos para el próximo ciclo que inicia.





TERCERA PROPUESTA

YO CONMIGO MISMA

Esta propuesta está pensada para revisar
tu evolución emocional y personal



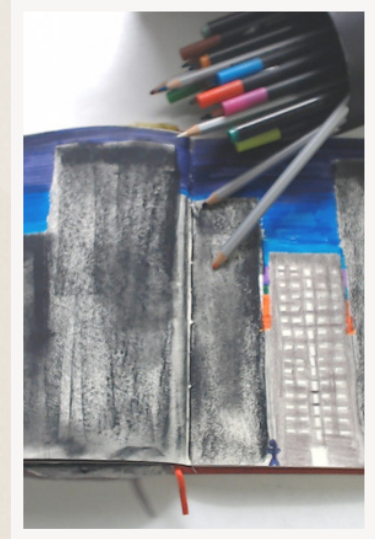
PRIMER PASO

Detección

A continuación toma tu diario terapéutico y un lápiz o colores y haz una lluvia de ideas colorida.

Escribe todos los roles y aptitudes. Desde roles como madre, hija, empleada... y aptitudes como creativa, testaruda, altiva, benevolente... que estás asumiendo en tu vida.

Si lo necesitas, ves cambiando de color con cada descripción.



SEGUNDO PASO

La creación

Toma otra página de tu diario y selecciona el material.

Dibuja la forma que tiene tu amor propio (desde un corazón, hasta la forma de un castillo, lo que desees).

Añade a tu amor propio todas las características y aptitudes que te representan (en palabras o dibujándolas).



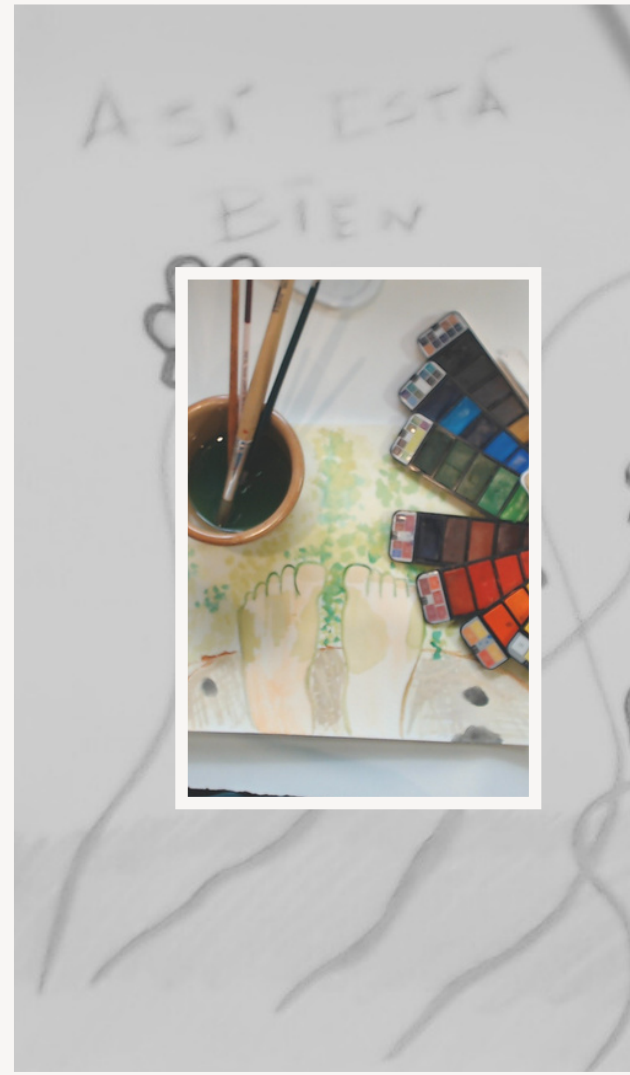


PASO 3

Escritura

Cuando termines, responde estas preguntas como escritura de reflexión.

- 1- De la forma que le has dado a tu amor propio, qué lugar o rincón es tu preferido? ¿Qué hay allí?
- 2- ¿Ves armonía o equilibrio en tu amor propio? ¿Dónde hay más peso o más ligereza?
- 3- ¿Qué aptitudes has detectado nuevas en ti? ¿Cuáles podrían estar obsoletas para la nueva etapa que comenzarás?
- 4- Ponle título a tu creación artística.
- 5- Haz un escrito de despedida de ciclo en el que expreses qué aprendiste, qué te llevas de este ciclo y qué agradeces y qué decides dejar para dar espacio a lo nuevo que descubrirás.
6. Busca una canción que te llene de energía, ponla a tope y dánzatela.



Y SI TE QUEDAS CON GANAS DE
MÁS RE-EVOLUCIÓN

Acaba el cuento



Aprende a desarrollar tu creatividad para que tus relaciones dejen de llevarte al chantaje emocional y la culpabilidad.

Crea las relaciones que desees, empezando por tu amor propio.

WWW.MAITEGALAN.COM/ACABANDOELCUENTO