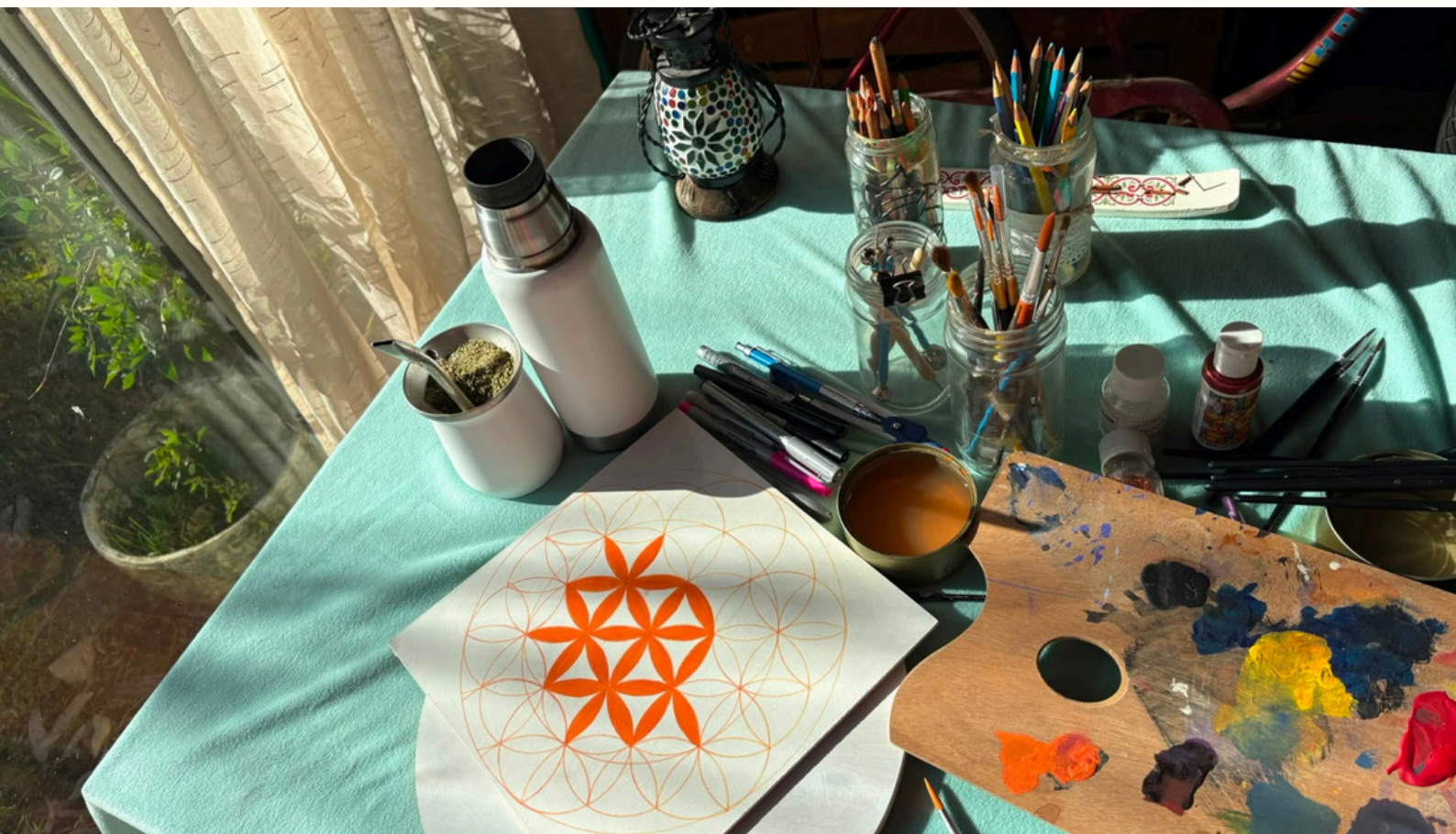




VOLVER AL CENTRO

Una pausa creativa para escuchar cómo
estás y reconocer qué necesitas hoy.

Pequeñas pausas creativas · N.º 1
Ana Zabala · Mandala de Vida

Antes de comenzar

Hay momentos en los que seguimos haciendo lo que tenemos que hacer, resolviendo, acompañando, organizando...

Y, sin darnos cuenta, dejamos de preguntarnos cómo estamos.

Esta propuesta no busca darte respuestas ni decirte qué deberías cambiar.

Es simplemente una invitación a detenerte unos minutos, elegir algunos colores y dejar que la forma te ayude a mirar tu momento actual desde otro lugar.

No necesitas saber dibujar.

Tampoco necesitas que quede perfecto.

Solo necesitas un momento para ti.

Llegar

Antes de tomar los colores, detente un momento.

Completa espontáneamente:

Hoy llego aquí sintiéndome ... _____

Hay algo que está ocupando demasiado espacio en mí:

Hay algo que necesito un poco más:

*No pienses demasiado las respuestas. No necesitas explicarlas ni analizarlas.
Solo reconocerlas.*

Tres colores para este momento

Mira tus lápices, marcadores o pinturas y elige tres colores:

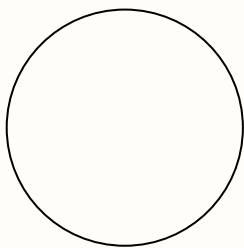
Un color para cómo llegas.

Un color para lo que quieres cuidar.

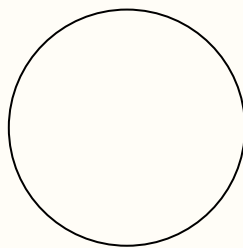
Un color para lo que deseas invitar a tu vida.

No busques elegir los colores correctos. Déjate llevar por aquellos que hoy llaman tu atención.

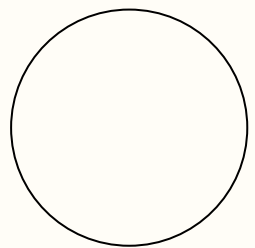
Ahora lleva cada color a su círculo. No necesitas justificar tu elección. Obsérvalos juntos antes de comenzar tu mandala.



Cómo llego



Lo que cuido



Lo que invito

Crear

Comienza por el centro con el color que representa lo que quieres cuidar.

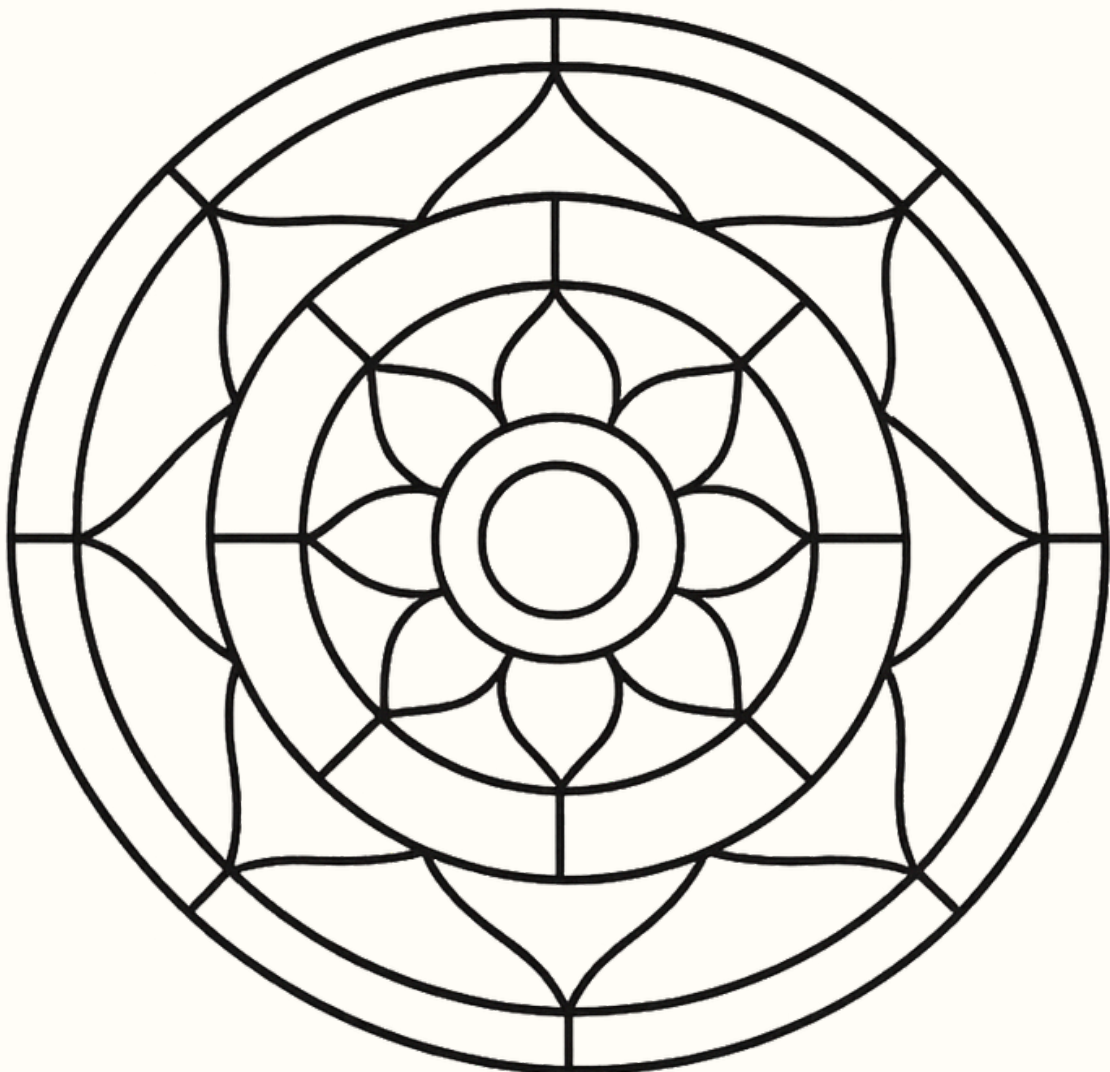
Continúa hacia afuera sin buscar una combinación perfecta.

Puedes repetir formas, agregar líneas, puntos, palabras o dejar espacios vacíos.

El mandala no tiene que representar nada.

Solo permite que tus manos trabajen durante unos minutos sin intentar llegar a un resultado.

Cuando termines, escribe discretamente la fecha y tu nombre.



Mirar lo creado

Mira tu mandala durante unos instantes.

¿Qué parte de lo que creaste atrae primero tu mirada?

¿Hay algún color o espacio que te sorprenda?

Si este mandala pudiera recordarte una sola cosa durante los próximos días, ¿cuál sería?

Volver al centro no significa tener todas las respuestas.

A veces significa solamente detenernos lo suficiente para volver a escucharnos.

Guarda este mandala.

Quizás dentro de un tiempo puedas volver a mirarlo y descubrir algo que hoy todavía no ves.

Si esta experiencia te hizo bien y quieres continuar explorando el mandala como un proceso creativo y personal, puedes conocer Mandala de Vida, un recorrido en ocho fascículos para crear, observar y transitar tu propio proceso.

Mandala de Vida