

Escritura terapéutica

Recomendaciones

- Elimina tus juicios a la hora de escribir, no puedes hacerlo mal. Olvídate de la ortografía, gramática, signos de puntuación, etc. Céntrate en lo importante.
- Escribe en un lugar tranquilo, seguro y sin distracciones. Crea tu propio espacio personal de escritura, con lo necesario e imprescindible para ti.
- La escritura y la relectura van unidas. Si quieres sacar más partido a lo que escribes, trabaja la relectura de tus textos.
- La escritura es el cincel para descubrir los tesoros que hay en tu interior y tallarlo, para ello, ten intención y compromiso.

Beneficios prácticos

- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye la ansiedad.
- Aumenta la autoestima.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Facilita la resolución de conflictos internos, etc.

Ejercicio “Mis relaciones”

Respira profundamente, relaja tu mente y tu cuerpo.

Profundiza en la relación que tienes contigo y con tus relaciones, profundiza en la relación que tienes contigo a través de esa persona. ¿Cómo te hace sentir? ¿Cuál es tu historia? Conecta con tu cuerpo, con tus recuerdos y con las experiencias de las diferentes etapas, reconoce tus heridas, cicatrices y huellas. En ese punto podremos tomar contacto e iniciar un diálogo con nuestro cuerpo de una forma honesta.

Visualízate dentro de unos años, primero dentro de unos 3 años, después dentro de unos 5 años e incluso 10 años. ¿Cómo te imaginas? ¿Cuál es tu relación?

También, puedes hacer una lista de recuerdos y experiencias que en este momento se te ocurren y te parecen significativas. Teniendo tu lista ordenada léela anotando lo que sientes, mientras vuelves a imaginarte preguntándote acerca de tu relación actual con esa persona. ¿Te cuidas, te maltratas, te exiges demasiado? ¿Te sientes cómodo/a, incómodo/a? ¿Te rechazas, te atacas, te enfadas? ¿Tienes ganas, te da miedo...?

Por último, te propongo realizar un diálogo escrito contigo, con espontaneidad y honestidad. Puedes empezar de una manera sencilla teniendo presente tu actual relación. Déjate llevar por tu escritura.

¿Hace mucho tiempo que te prestas atención o te prestas demasiada atención sin escuchar? ¿Si le preguntaras a tu cuerpo cómo está... qué diría?

¿Qué sientes cuando piensas en la relación?

Piensa en las experiencias positivas. Te acuerdas de aquel momento cuando...

¿Llevas mucho tiempo enfadado/a con la relación, con tus relaciones, con las relaciones que tuviste?

¿Qué es lo que más disfrutas de las relaciones y de la relación?

Estas preguntas pueden facilitarte la escritura pero no son necesarias y la idea no es responder a dichas preguntas, la idea es que puedas ir realizando tu propio diálogo interno.

Recuerda leer los escritos una vez terminados y anotar cómo te sientes al leerlo.