

PRESENTACIÓN DEL VIDEO CURSO: ESCRITURA EMOCIONAL

- A través de las palabras concretamos las emociones que hay en nuestro interior. Al escribir aprendemos a explorarnos Y a materializar la deseada transformación personal.
- Escribir es un acto terapéutico y un antídoto para la insatisfacción. La escritura se convierte en una profunda práctica espiritual.
- Escribir permite desprogramar VIEJAS codificaciones lingüísticas.

- NO CONVIERTAS EL PAPEL EN TU MURO DE LAS LAMENTACIONES, YO QUISIERA QUE SOÑARAS DELANTE DE EL. QUE HABLES DE TU PASADO DOLOROSO Y TAMBIÉN DE TU FUTURO. ESCRIBIR ES SANAR EL PASADO Y CREAR EL FUTURO.
- LA GENTE PAGA GRANDES SUMAS A PSICOTERAPEUTAS NO PARA QUE LES DEN CONSEJOS SINO PARA SER ESCUCHADOS!!!! BIEN, EL PAPEL HACE ESA ESCUCHA A LA PERFECCIÓN Y GRATIS. ES LA TERAPIA DEL EURO.
- LA ESCRITURA LIBERA PENSAMIENTOS DE LOS QUE NO SOMOS CONSCIENTES. TE SORPRENDES AL ESCRIBIR.
- ESCRIBIR ES SOMETER A LA LUZ PARA VER CON MÁS CLARIDAD ASPECTOS DE NUESTRAS VIDAS QUE NO ACABAN DE FUNCIONAR, Y TAMBIÉN ASPECTOS QUE DESEAMOS CREAR
- LA SOMBRA: ES ALGO QUE POSEEMOS PERO QUE OCULTAMOS AL MUNDO Y A NOSOTROS Y ESO ES LO MÁS PELIGROSO. SI ODIAS O ATACAS, ATACAS ESA PARTE EN TI QUE TE CAUSA ENOJO Y NO ACEPTAS. YO TE PROPONGO QUE SAQUES DE LA SOMBRA EL DOLOR LATENTE. TAMBIÉN ALLÍ HAY CUALIDADES UE ESTÁN EN LA SOMBRA: TODO LO QUE AMAS Y ADMIRAS EN LOS DEMÁS TÚ YA LO TIENES EN ESTADO LATENTE. LO QUE TE PROPONGO ES QUE LO DESPIERTES DE UNA VEZ.
- ESCRIBIR PRETENDE QUE VEAS. SI VES CON CLARIDAD QUÉ ES LO QUE GOBIERNA TU VIDA, PODRÁS CAMBIARLO. SI NO LO VES NO HAY NADA A HACER.

- ESCRIBE EL GUIÓN DE TU PERSONAJE:

TODOS DEBERÍAMOS SENTIRNOS COMO LAS ESTRELLAS DE NUESTRAS PROPIAS VIDAS, SUS PROTAGONISTAS. EN LA PRACTICA NOS SENTIMOS COMO SI NOS HUBIERAN DADO UN PAPEL CONTRA NUESTRA VOLUNTAD Y QUE NO TENEMOS NINGÚN CONTROL SOBRE LOS QUE NOS OCURRE O SOBRE CÓMO NOS SENTIMOS.

MIENTRAS QUE UN ACTOR TIENE QUE ARREGLÁRSELAS CON EL PAPEL QUE LE HAN DADO, TÚ ESTÁS EN VENTAJA PUESTO QUE TIENES QUE VIVIR LA VIDA QUE QUIERAS VIVIR. EL GUIÓN DE TU PROPIA VIDA ES UNA OBRA INACABADA, PUEDES RESCRIBIR Y HACER CAMBIOS A DIARIO.

LA PRIMERA CUESTIÓN QUE DEBERÍAS DECIDIR ES QUÉ TIPO DE OBRA ESTÁS REPRESENTANDO: COMEDIA, TRAGEDIA, COMEDIA DOMESTICA, TRAGEDIA DOMESTICA, FARSA, MELODRAMA, COMEDIA DE ALCOBA, COMEDIA DE COSTUMBRES, TEATRO DEL ABSURDO, OBRA DE MISTERIO...YA SÉ QUE NUESTRAS VIDAS CONTIENEN ELEMENTOS DE TODAS ELLA PERO QUIERO QUE PIENSES CÓMO PERCIBES EL TONO GENERAL DE TU VIDA. MEDITA PORQUE ELEGISTE UNA CATEGORÍA EN CONCRETO, ESCRÍBELO...

¿LOS DEMÁS ELEGIRÍAN PARA TI ESA MISMA CLASE DE OBRA?

¿ERES CONSCIENTE DE QUE HAS CONSTRUIDO TU PROPIO PERSONAJE DURANTE TODA TU VIDA?

SI SE LE PIDIERA A OTRA `PERSONA QUE REPRESENTARA TU VIDA, SUS ÉNFASIS SEGURAMENTE SERÁN DIFERENTES A LOS QUE TU LES DAS (NO HAY DOS OBRAS DE HAMLET IGUALES, SIENDO LA MISMA HISTORIA). OTRO ACTOR PODRÍA CONVERTIR TU TRAGEDIA EN COMEDIA O VICEVERSA.

CONCLUSIÓN: NO IMPORTA LA HISTORIA, IMPORTA LA INTERPRETACIÓN, LA INTERPRETACIÓN LO ES TODO. ESTA ES LA PRIMERA LECCIÓN: TODAS LAS OBRAS PUEDEN SER REPRESENTADAS COMO UNA COMEDIA O UNA TRAGEDIA: TODO DEPENDE DEL ENFOQUE QUE SE DECIDE DARLE.

- CUANDO ACEPTES QUE TÚ HAS CREADO TU HISTORIA Y VEAS TU CREACIÓN CON CLARIDAD, LA PODRÁS MODIFICAR A VOLUNTAD. MIENTRAS NO LO VEAS Y TE CREAS LA OBRA TODO SEGUIRÁ IGUAL. SI TOMAS POSESIÓN DE TUS SENTIMIENTOS PODRÁS MODIFICARLOS, MIENTRAS HAGAS RESPONSABLES DE ELLOS A LOS DEMAS, NO HAY NADA QUE CAMBIAR.
- EN TU MANO ESTÁ DEFINIR CÓMO VIVES LAS CIRCUNSTANCIAS DE TU VIDA, UNAS VECES PODRÁS ALTERARLAS Y OTRAS NO PERO SIEMPRE PODRÁS ALTERAR LA MANERA COMO LAS ENFOCAS. SI TU ACTITUD ACTUAL NO TE HACE FELIZ HAGA LO QUE HAGA EL ACTOR SERÁ MÁS DE LO MISMO. EN CAMBIO SI BUSCAS UNA NUEVA FORMA DE ACTUAR VERÁS UNA GRAN DIFERENCIA.
- ESCRIBIR SIRVE PARA SER CONSCIENTE DE TU DIALOGO INTERNO. SI CAMBIAS TU DIALOGO INTERNO Y TU VOCABULARIO, CAMBIAN TUS PENSAMIENTOS Y ACTO SEGUIDO TU VIDA.
- LAS 12 PRINCIPALES ENSEÑANZAS DEL CURSO:
 1. Las páginas de la mañana.
 2. La Experiencia sombra.
 3. Tu diario de desarrollo personal.
 4. Mandalas y dibujos.
 5. Tu Plan de Manifestación.
 6. Ejercicios para el diario de desarrollo personal.
 7. Torbellino de ideas y mapas mentales.
 8. Trabaja con preguntas abiertas y frases inconclusas.
 9. Tus peores pensamientos sobre ti mismo.
 10. Entrega tus problemas.
 11. Las afirmaciones escritas y los decretos.
 12. Escribir cartas.

12 EFECTOS DE LA ESCRITURA TERAPÉUTICA EN TU VIDA

1. TUS VERDADEROS DESEOS AFLORARÁN Y SE VOLVERÁN MAS NÍTIDOS.
2. ALGUNAS PARCELAS DE TU VIDA QUE CREÍAS QUE ERAN VÁLIDAS, DEJARÁN DE SERLO.
3. TUS PREFERENCIAS Y OPINIONES SE ACLARARÁN Y SE MANIFESTARAN DE MODO CONTUNDENTE.
4. SE DISOLVERÁN LAS VIEJAS RESISTENCIAS Y FLUIRAS EN SITUACIONES QUE ANTES TE BLOQUEABAS.
5. TE ABRIRÁS AL PERDÓN Y A LA ACEPTACIÓN DE LO QUE ES.
6. SERÁS CREATIVO EN TUS RELACIONES GRACIAS A TU MEJOR COMUNICACIÓN EMOCIONAL.
7. SE PRODUCIRÁN CAMBIOS NOTABLES EN TU ENTORNO: TRABAJO, RELACIONES PERSONALES, AUTOESTIMA...
8. FLUIRÁS EN LA CORRIENTE DE LA VIDA Y NO EN CONTRA, LAS COSAS SERÁN MÁS FÁCILES.
9. DEJARÁS DE ATRAER LAS MISMAS EXPERIENCIAS Y PERSONAJES DE SIEMPRE.
10. PASARÁS A LA ACCIÓN Y ENTONCES SE ELEVARÁ TU “UMBRAL DE LA BUENA SUERTE”.
11. DISTINGUIRÁS ENTRE LOS HECHOS Y LAS HISTORIAS QUE CONSTRUYES SOBRE ELLOS.
12. ACUDIRÁS AL LUGAR PERFECTO EN EL MOMENTO PERFECTO Y CONOCERÁS A LAS PERSONAS ADECUADAS.