

Mensajes para
sanar
tu crea
tividad

Primera dosis:

Cree en ti

La voz que limita



“Todos tenemos voces en el interior que repiten ideas que no nos pertenecen: ‘no eres lo suficientemente bueno’, ‘nada de lo que hago vale’... **¿Qué tal si las enfrentamos?**”



Identifica esas voces que alguna vez hayas pensado o escuchado y que sientas que **te han limitado alguna vez. Marcalas con una x:**

- ☐ “No soy tan talentoso como los demás.”
- ☐ “Ya es muy tarde para intentarlo.”
- ☐ “Siempre dejo todo empezado”
- ☐ “Yo no nací creativo.”
- ☐ “Nunca se me ocurre nada bueno.”
- ☐ “No tengo un estilo propio.”
- ☐ “Eso ya lo hizo alguien mejor.”
- ☐ “Me da vergüenza mostrar mi trabajo.”
- ☐ “Voy a hacer el ridículo.”
- ☐ “Soy demasiado lento.”
- ☐ “No tengo disciplina.”
- ☐ “Necesito que me validen para sentir que valgo.”

¿Hay otras voces?

Ahora respira hondo y cambia el chip.

Toma cada frase marcada y reescríbela con cariño en hojas pequeñas. Ejemplo:

«Siempre dejo todo empezado» →

«Avanzo a mi ritmo; cada paso cuenta».

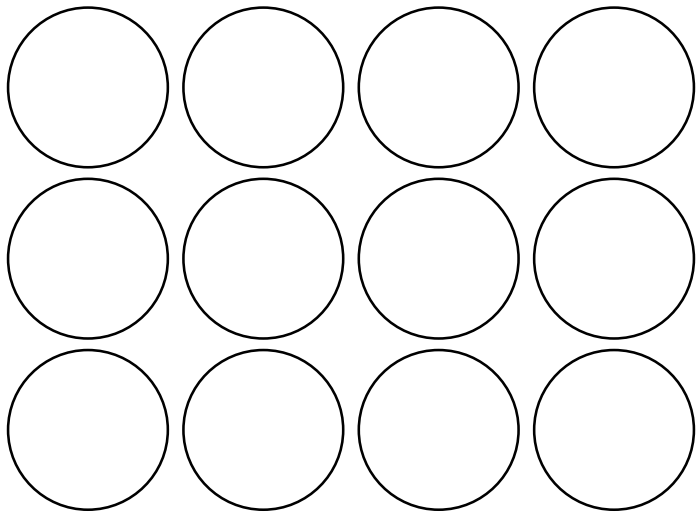


Segunda dosis:

Descubre tu poder



Convierte cada círculo en lo que se te ocurra: una luna, una ventana, un arequipe, una estrella... **No busques hacerlo “bien”, solo déjate llevar.**



¿Cómo te sentiste al soltar el control?

Descríbelo en tres palabras.

Tercera dosis:

Rescata la niñez en ti

Dentro de ti vive una parte libre, curiosa y juguetona. Es tu **niño creativo**. ¡Solo necesita que le abras la puerta!

Hagamos un chequeo de tu energía para ver cómo está tu fuego creativo. Pinta, marca o colorea las casillas de 1 a 10, según como te sientas.

Cabeza

¿Hay claridad?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Casi nada

Hay mucha

Ojos

¿Ves posibilidades de crear?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Casi nunca

Siempre

Corazón

¿Te gusta lo que haces?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

No mucho

Mucho

Boca

¿Cómo te hablas?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

No muy bien

Con Amor

Estómago

¿Confías en ti?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

No mucho.

Sí, mucho

Manos

¿Tienes bloqueos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Siempre

Casi nunca

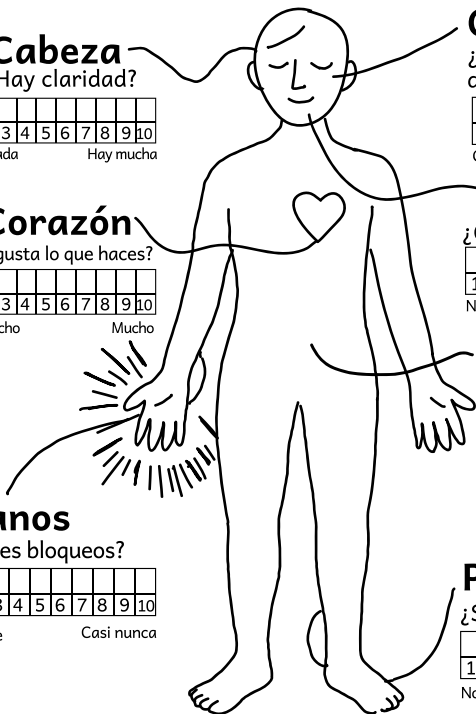
Pies

¿Sabes a dónde vas?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

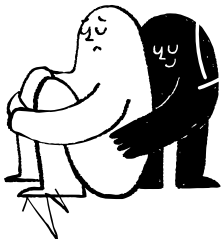
No sé

Lo tengo claro



Cuarta dosis:

Cuida tu alma infantil



Hagamos una pausa para mirar hacia adentro. Esa parte tuya que quiere expresarse también necesita descanso, compañía y palabras amables. ■ Hoy vas a hacer un trato con tu niño interior: un compromiso de cuidado, respeto y juego.



CONTRATO CON MI SER INFANTIL

“Yo, _____, me comprometo **a cuidar a mi niño/a interior** creativo con **paciencia, juego y curiosidad**. Me prometo **descansar, alimentarme bien, explorar y crear sin juzgar**. Y si un día me siento bloqueado/a, recordaré que no estoy solo/a. Estoy sembrando algo hermoso en mí.”

FECHA: _____

FIRMA

Mensaje para los días nublados

Escríbete una carta breve para los días en que sientas que no puedes más. Guarda este mensaje como recordatorio de que volverás a brillar.

Un regalo adicional

Explora el oráculo creativo, ¡puedes llevarte la tarjeta que te

Quinta dosis:

Reconóciate como creador/a



Autorretrato simbólico creativo

Imagina que puedes dibujarte no como te ves... sino como te sientes cuando estás creando. Esta es tu oportunidad de mostrar que persona eres desde dentro: sin reglas, sin miedo, con total libertad.

Instrucciones:

1. En una hoja en blanco, dibuja tu silueta o un autorretrato libre (puede ser caricaturesco, abstracto, una figura con formas que te representen).

2. Dentro de tu figura, escribe palabras que hablen de ti como creador: cualidades, talentos, emociones, fuerzas internas.

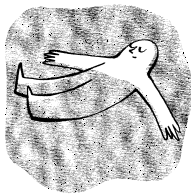
***Ejemplo:** curioso, imaginativo, perseverante, sensible, poderoso...

3. Alrededor de tu figura, dibuja objetos, símbolos o íconos que reflejen tus pasiones, sueños y logros: un pincel, una nota musical, una estrella, una planta, una paleta, una montaña, etc. Puedes agregar frases que te inspiren o que te ayuden a creer en ti.

***Ejemplo:** “Mi voz importa”, “Estoy en camino”, “Lo que hago tiene sentido”, “El error me enseña a ser creativo”.

Sexta dosis:

Protege tu poder creativo



Crear es un acto íntimo. A veces suave, a veces caótico, pero siempre vulnerable. Y por eso, necesita un espacio seguro. Proteger tu energía creativa no es encerrarte: es **poner límites a lo que te apaga y abrirte solo a lo que te enciende.**

Dibuja tu lugar sagrado

1. Dentro:

Dibuja un espacio simbólico (un altar, un círculo, un rincón, como representes lo sagrado).
Adentro, escribe o ilustra **lo que nutre tu poder creativo.**

💡 Ejemplos:

“Mi tiempo es sagrado”
“Descansar es parte del proceso”
“Me abrazo cuando tengo miedo.”
“Reír, moverme y aprender me recargan”

2. Fuera:

Dibuja una barrera protectora alrededor.
Allí vas a escribir todo lo que necesitas **mantener afuera para proteger tu energía.**

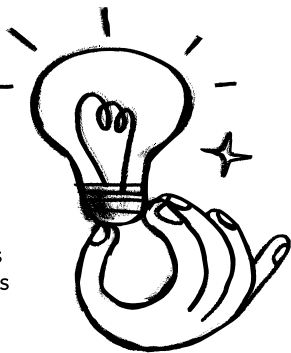
✳ Ideas:

- Comparaciones constantes
- Exceso del celular
- El juicio propio o ajeno
- La necesidad de validación
- El perfeccionismo paralizante
- Sustancias o hábitos que apagan mi fuego creativo

Tu creatividad es una llama. No todo viento la alimenta.

Séptima dosis:

Proyéctate sin miedo



“A veces necesitamos vernos desde lejos para darnos cuenta de lo lejos que hemos llegado.” **Hoy vas a hablarte desde la ternura, el orgullo y la inspiración.**

Tómate unos minutos para cerrar los ojos y **visualizarte dentro de 10 años.**

- ¿Dónde estás?
- ¿Qué estás creando?
- ¿Qué decisiones tomadas hoy te trajeron hasta allá?
-

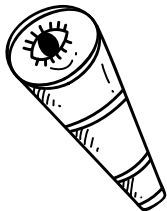
Ahora, **escribe una carta desde tu tú actual a ese futuro tú.** Usa un tono amoroso, cálido, confiado.

Puedes empezar con frases como:

“Hola, yo del futuro...”

“Hoy estoy aquí, sembrando...”

“Espero que estés riendo mucho y creando cosas que te emocionen...”



Sella esta carta y guárdala bien. Que el tú del futuro la encuentre como un regalo sembrado con amor.