

# GUÍA PARA LA PRÁCTICA CREATIVA DIARIA



keeping**creativity**alive



# GUÍA PARA LA PRÁCTICA CREATIVA

## PASO 1: Elija una práctica creativa

Elija de la lista a continuación o diseñe su propia práctica creativa; algo que te inspire. NOTA: NO es necesario ser un artista ni quedarse dentro de las líneas.

- Dibujo
- Pintura
- Collage
- Fotografía
- Carpintería
- Escultura
- Baile
- Canto
- Escritura libre
- Escritura de poesía
- Escritura creativa
- Jardinería
- Tocar un instrumento
- Crear un vídeo
- Crear una película
- Hacer un tablero de visión
- Hacer un arreglo de flores

## PASO 2: Un espacio creativo exclusivo

Su espacio creativo puede ser un rincón acogedor en su hogar, un escritorio, o tal vez simplemente una bolsa que contenga las herramientas creativas que necesitará para llevar a un espacio al aire libre. ¿Dónde se sientes inspirado?

## PASO 3: Reúna sus materiales

¿Qué provisiones le gustaría utilizar? Manténgalo simple. Tenga los suficientes materiales disponibles.

## PASO 4: Bloquee tiempo en su calendario

Sea dedicado sobre el tiempo que bloqueó cada día. Puede optar por practicar a la primera hora de la mañana, al mediodía o al final de cada día. No tiene que ser a la misma hora todos los días, pero esto puede ayudarlo a seguir creando constantemente. ¡Haga que mejor le funcione!

## PASO 5: Establezca su intención

¿En qué le gustaría enfocarse durante su práctica creativa? Puede ser dejar ir el control, fomentar la experimentación o aprovechar la intuición. Decida qué sería para usted.

## PASO 6: Disfrute el proceso

Comience su práctica tomando tres respiraciones profundas. Deje ir las expectativas y disfrute del proceso. Consulte los "Consejos útiles" en la página 3 si necesitas más orientación.



# TU PRÁCTICA CREATIVA DIARIA

**Mi práctica creativa diaria:** \_\_\_\_\_

**Mi espacio creativo dedicado:** \_\_\_\_\_

**Los materiales que necesitare:** \_\_\_\_\_

**Practicare diariamente en este momento:** \_\_\_\_\_

**Mi intención para la práctica creativa:** \_\_\_\_\_



# 7 CONSEJOS ÚTILES PARA COMENZAR UNA PRÁCTICA CREATIVA DIARIA

## CONSEJO 1: Confíe en si mismo

Libérese para expresar su mundo interior a través de la forma de arte que haya elegido. No hay reglas a seguir. Crear por el placer de crear. Jugar. Disfrute el proceso.

## CONSEJO 2: Suspenda el juicio

Suspenda el juicio sobre si mismo y sobre lo que está creando. El juicio se interpone en el camino de liberar libremente su autoexpresión. Silencie al crítico.

## CONSEJO 3: Aproveche la intuición

Permítase seguir sus instintos. Libere la tendencia de controlar lo que está haciendo. En cambio, permita que su voz interior sea su guía. ¿Qué le atrae? Sigas esa inclinación.

## CONSEJO 4: Dedíquese

Dedíquese al tiempo que asigno para su práctica creativa diaria. Sean cinco o treinta minutos, manténgase firme. Haga una pausa y respire hondo unas cuantas veces si lo encuentra difícil.

## CONSEJO 5: Manténgase afirmativo

Encuentre la voz interior alentadora y amable. Háblese a usted mismo con esa voz. Manténgase positivo. Reconozca cualquier autocrítica que surja y suéltela.

## CONSEJO 6: Concéntrese en el proceso

Su proceso es mas importante que el producto: Deje al lado las expectativas de crear un producto final hermoso, digno de enmarcar o listo para publicar. En su lugar, disfrute el proceso de explorar, experimentar y sentir curiosidad.

## CONSEJO 7: Encuentre su flujo

Siga su proceso, incluso cuando no se sienta fácil. Eventualmente encontrará su flujo, donde el tiempo pasa rápidamente y es posible perderse en el proceso de lo que sea que esté haciendo: ¡Ese es el objetivo!



# EL PEQUEÑO DIARIO: PLANIFICADOR DE PROMESAS

- Basado en The Holistic Psychologist's Small Daily Promise Planner -

## Comienzo del día

Hoy me enfocaré en cambiar mi patrón de \_\_\_\_\_

Mi pequeña promesa diaria para comenzar a cambiar ese patrón es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estoy agradecido por \_\_\_\_\_

Cuando \_\_\_\_\_ experimentaré \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tengo la oportunidad de practicar ser mi futuro yo hoy cuando me \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Fin del día

Hoy cuando cumplí mi pequeña promesa me sentí \_\_\_\_\_

Noté un momento de progreso hoy cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoy aprendí que \_\_\_\_\_ y usaré este

conocimiento para \_\_\_\_\_



# EL PEQUEÑO DIARIO: PLANIFICADOR DE PROMESAS

- Basado en The Holistic Psychologist's Small Daily Promise Planner -

## EJEMPLO

### Comienzo del día

Hoy me enfocaré en cambiar mi patrón de no hacer tiempo para mi propia práctica creativa.

Mi pequeña promesa diaria para comenzar a cambiar ese patrón es programar tiempo creativo todos los días.

Estoy agradecido por la capacidad de hacer tiempo para mí y pasar tiempo creando y jugando.

Cuando haga tiempo para crear, experimentaré el encuentro con mi auténtica autoexpresión y me convertiré en mi verdadera naturaleza.

Tengo la oportunidad de practicar ser mi futuro yo hoy cuando me tomo el tiempo para fomentar y explorar una nueva práctica creativa.

### Fin del día

Hoy cuando cumplí mi pequeña promesa sentí inspirada y juguetona.

Noté un momento de progreso hoy cuando Me quedé presente y seguí mi intuición, ignorando los sentimientos de "necesidad de hacer las cosas de cierta manera", mi patrón normal.

Hoy aprendí tengo el poder de hacer tiempo en mi día para mí y usaré este conocimiento para continuar haciendo de mi conexión con mi ser creativo una prioridad.