

La escritura terapéutica

La escritura terapéutica

Vivimos en un mundo acelerado que en ocasiones nos asfixia. Apenas tenemos tiempo para reflexionar y enfrentarnos, con el coraje suficiente, a la aventura de conocernos a nosotros mismos. No somos conscientes de la importancia de adentrarnos en nuestro interior para descubrir nuestros deseos, nuestras capacidades; para analizar nuestros sentimientos y distinguir nuestros pensamientos. Todo ello, que en principio puede pasarnos pasa desapercibido, es lo que potencia nuestro desarrollo personal.

A veces nos sentimos angustiados, pero no logramos distinguir y reconocer la emoción que nos envuelve: ¿estamos tristes, quizás deprimidos? ¿Ansiosos? Escucha, esa voz interna tiene algo que contarte.

Es importante analizar nuestras sensaciones para poder enfrentarnos a ellas con la valentía suficiente como para no caer en la tela de araña que atrapa nuestra mente y nos enreda en un sinfín de contradicciones y confusiones que nos llevan a la desesperación. Una trampa mortal que puede alejarnos de la realidad creando mundos imaginarios en los que sólo existe nuestra mente y nuestro yo desconocido. ¡Cuidado! Ello podría alejarte de lo que verdaderamente necesita tu persona para sentirse bien consigo misma.

Somos lo que pensamos, y nuestros pensamientos dan a luz a nuestros sentimientos. Cuando logremos analizar el pensamiento que nos llevó a un sentimiento indefinido, podremos dar nombre a dicho sentimiento y comprobar su credibilidad, pues muchos de ellos son tan sólo fantasmas creados por una “realidad” distorsionada. Es momento, a partir de hoy mismo, de pasar al análisis y el reconocimiento de nuestros pensamientos para después distinguir aquellos distorsionados que nos asfixian el alma. Siempre existirá una alternativa que les reste veracidad.

En ocasiones, hablamos de unos sueños a los que no logramos dar nombre. A lo largo del camino de la vida, vamos alcanzando muchas de las metas que nos marcamos en el pasado. Lo irónico de todo ello es que no siempre somos conscientes de haber logrado nuestros sueños hasta que no prestamos atención a nuestros recuerdos y recuperamos la lista mental de objetivos que nuestro cerebro guardaba en algún lugar profundo y escondido de nuestra mente. ¿Pudiera ser que tememos alcanzar nuestros deseos? Hay un dicho muy oportuno para este caso que dice así: *ten cuidado con lo que deseas, puede cumplirse*. No siempre aquello que deseemos será la clave para alcanzar la felicidad, puede que ser que esos deseos no fueran los adecuados para alcanzar la plenitud de nuestras vidas.

Es importante hacer un recorrido por nuestro pasado y abrirle puertas a nuestra mente para empezar de cero y marcarnos unos nuevos objetivos que, con la suficiente valentía, constancia y fuerza interior, llegaremos a conseguir que formen parte de una realidad palpable. Esta tarea bien puede facilitárnosla la escritura libre, automática, el registro de ideas y deseos, la terapia cognitiva y el análisis de pensamientos y emociones. Todo por conseguir el desahogo, el autoconocimiento, la estabilidad emocional y una vida plena en la que descubrir

nuestras capacidades y obtener mayores beneficios de nuestras ideas y de las acciones que deberemos llevar a la practica para alcanzar la meta en todos nuestros proyectos.

Siempre nos resultará más sencillo quedarnos quietos, escondidos en ese mundo irreal que han formado nuestros sentimientos y han ido tejiendo nuestros pensamientos. Al menos, eso es lo creemos. Piensa por un momento, ¿te resulta más cómodo dejarte llevar por la ansiedad, esconderte tras las garras de tus miedos? ¿Es mucho más alentador para ti refugiarte en los brazos de esos miedos y escudarte en la melancolía de la os deseos que piensas inalcanzables? Piénsalo tan sólo durante unos minutos y respóndete a esta última pregunta: Sinceramente, ¿no sería mucho más fácil dejarte llevar por tu intuición y estar sometido a tu propia, y única, intención?

BENEFICIOS DE LA ESCRITURA:

- ? Escribir nos ayuda a definir nuestros pensamientos y analizar los sentimientos que éstos nos provocan.
- ? Nos otorga valentía para romper con la censura. En ello juega un papel importante nuestros hemisferios cerebrales (cortical izquierdo y cortical derecho).
- ? Es una tabla de salvación para escapar de una locura irreal.
- ? Invita a vivir nuevos mundos o a entender la realidad.
- ? Resuelve conflictos y nos arma para vencer a los fantasmas internos que nos acosan.
- ? Da respuestas a muchas de nuestras preguntas.
- ? Es una vía de escape que nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos.
- ? Una herramienta para el autoconocimiento y desarrollo personal.
- ? Una compañera inseparable que nos llenará de magia y nos aportará los medios requeridos para transmitir y contar todo aquello que necesitamos compartir.

La lista puede ser infinita.

CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA.

Solicita información:

Mercedes González

Asesora Literaria

capitalemocional@yahoo.es

www.capitalemocional.es

www.eldesvandelasletras.com

