

MIREIA
SÁNCHEZ

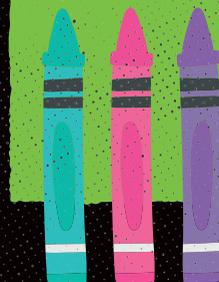
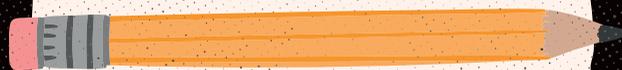
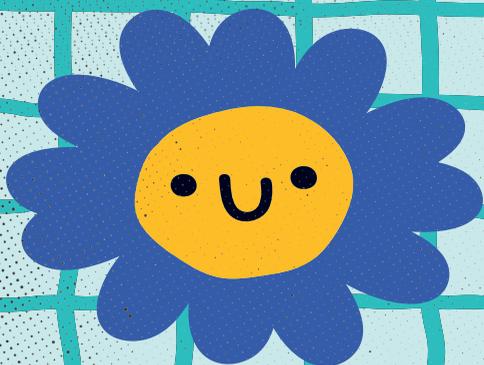


CONÉCTATE



DESCUBRE EL SENTIDO
DE LA VIDA
DESDE LA CREATIVIDAD

SIN
WI-FI



MIREIA
SÁNCHEZ

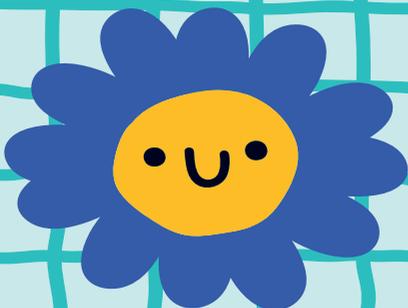


CONÉCTATE



DESCUBRE EL SENTIDO
DE LA VIDA
DESDE LA CREATIVIDAD

SIN
WI-FI



No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático,
ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.
La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva
de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO
a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Mireia Sánchez, 2022
© Fotografías interiores: Shutterstock
© Diseño de interiores: Natalia Margarit

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2989-0
D. L.: B. 10.290-2022

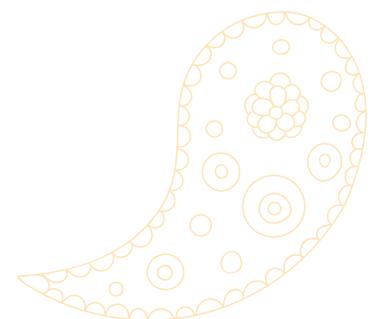
Impresión: Gómez Aparicio
Impreso en España – Printed in Spain



ÍNDICE

Este libro es una señal	7	Conectar con la gratitud	52
DATE UN LIKE	9	La visualización creativa. <i>Google Earth</i>	
		El salpicado. <i>Nada es tan terrible</i>	
Conectar con la identidad	10	Conectar con la paz	58
El mantra. <i>El mantra de tu nombre</i>		El <i>storyboarding</i> . <i>Busca tu centro</i>	
El zentangle. <i>Tu inicial en zentangle</i>		El árbol de la vida. <i>Aquieta tu mente</i>	
Conectar con la autenticidad	14	Conectar con la acción	64
El <i>collage</i> . <i>Si fueras...</i>		La composición. <i>Cambia de ritmo</i>	
La estampación dactilar.			
<i>Y si pudieras ser...</i>			
Conectar con la autoestima	20	INSTALA UNA ACTUALIZACIÓN	69
El <i>papercut</i> .		Conectar con la actitud	70
<i>El superhéroe que llevas dentro</i>		<i>Good, bad, interesting.</i>	
Conectar con la seguridad	24	<i>Tres puntos de vista</i>	
El lápiz de grafito.		El marmoleado con plastilina.	
<i>Traza con seguridad. Proyecta</i>		<i>Ama lo bueno, lo malo y lo interesante</i>	
Conectar con la resiliencia	30	Conectar con la perseverancia	76
<i>Bailando con globos</i>		El puntillismo. <i>Persevera ¡y punto!</i>	
La estampación con globos.		El arte de cocinar.	
<i>Experimenta la resiliencia</i>		<i>Algo rico a fuego lento</i>	
HAZ UN RESET	37	Conectar con la naturaleza	82
Conectar con el valor	38	Los materiales naturales.	
Las técnicas gráficas.		<i>Historia de una piedra</i>	
<i>Recrea una obra sin miedo</i>		El <i>frottage</i> . <i>Verde que te quiero verde</i>	
Conectar con el perdón	46	El <i>Land Art</i> . <i>Crea arte en la naturaleza</i>	
La escritura creativa.		Conectar con la respiración	88
<i>Ponte en sus zapatos</i>		El pranayama. <i>Respira.</i>	
		<i>Practica el pranayama</i>	
		La tinta soplada. <i>Sopla en 4, 7, 8</i>	

Conectar con la meditación	94	Conectar con la cultura	124
La meditación guiada.		<i>¿Y tus referentes?</i>	
<i>La rueda de Osho</i>		El papel de aguas.	
		<i>Una cubierta y un marcapáginas con papel de aguas</i>	
BUSCA UN TUTORIAL	99		
Conectar con la sabiduría	100	SÉ UNA APP	129
Inspírate en los maestros.		Conectar con la humildad	130
<i>Cena de lujo</i>		El arte minimalista. <i>Arte humilde</i>	
El esgrafiado.		El haikú. <i>Poesía humilde</i>	
<i>Llena de luz un buen consejo</i>			
Conectar con la infancia	106	Conectar con el amor	136
<i>Álbum de nostalgias</i>		El diario personal. <i>Tu amor por ti</i>	
Las constelaciones de palabras.		<i>Urban scketching.</i> <i>Capta el amor</i>	
<i>Una tarde en el parque infantil</i>			
Los lápices de colores.		Conectar con el prójimo	142
<i>Colorear en modo infantil</i>		<i>Cadena de dador</i>	
Conectar con la experiencia	114	El estarcido. <i>Deja tu huella</i>	
<i>Encuentro con un sabio de la vida</i>		El lettering. <i>Diseña un cartel solidario</i>	
<i>Encuentro con tu yo del futuro</i>			
El scrapbooking.		Conectar con el planeta	150
<i>Un layout para tu sabio de la vida</i>		<i>Un mundo mejor para ellos</i>	
<i>Álbum de familia</i>		Los materiales reciclados.	
Conectar con la lealtad	120	<i>Masa de modelar casera</i>	
<i>División de honor</i>		El collage orgánico.	
Las manualidades.		<i>Reúsa con delicadeza</i>	
<i>Regalos con mensaje</i>		Conectar con Dios	156
<i>Collage fotográfico</i>		<i>Composición libre</i>	



Date un *like*

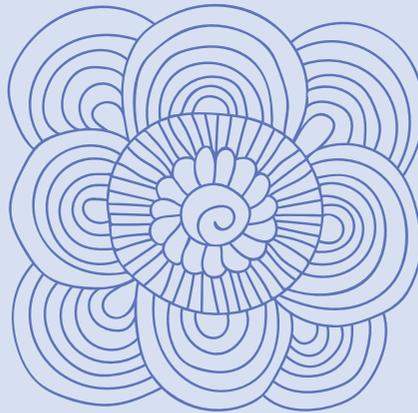
¿Cuántos *likes* das en un día y cuántos son para ti?

¿Sabes quién eres realmente?

¿Sabes que eres digno de merecimiento?

Conecta con tu identidad, vela por tu autoestima, siéntete seguro
y obtén herramientas para superar las dificultades.

Enamórate de ti y date un *like*.



CONECTAR CON LA IDENTIDAD

*Tu tiempo es limitado,
de modo que no lo malgastes viviendo la vida
de alguien distinto.*

Steve Jobs

Así es. Tú eres único e irrepetible. Nadie más lleva tu nombre ni tiene tu rostro ni tu aspecto. Ni siquiera tu cerebro, nos dice la neurociencia, es igual al de otra persona.

Esa exclusividad es el don más precioso que tienes para desarrollar en esta vida, no pierdas el tiempo y siéntela.

Tu identidad la conforman muchos aspectos. Algunos los heredaste de tus ancestros, otros los obtuviste de tus experiencias, tus logros o tus desengaños.

Eres lo que has vivido y con quienes has interactuado, las decisiones que tuviste que tomar y tus sueños por cumplir. En definitiva: Eres. Empezaremos con un trabajo con tu nombre para conectar con tu identidad.

Escríbelo en la pauta:

.....

Reflexiona sobre tus apellidos y su origen. Investiga hasta dónde se remontan. Piensa en todos aquellos que te precedieron y en lo que ha hecho posible que ahora estés aquí.

Detente en tu nombre de pila: ¿alguien en tu familia se llamó igual que tú? ¿Qué puedes tener en común con esa persona? ¿Tienes un nombre masculinizado (Enriqueta, Ricarda, Alejandra...)? Si es así, reflexiona sobre el rol que ejerces en esta vida, ¿es un rol masculino? ¿Tu nombre tiene un significado común (Dolores, Angustias, Pilar, Ángel, Esperanza, Amparo...)? Piensa en las veces que atiendes por ese nombre y si tu forma de funcionar está de acuerdo o participa de ese sentido genérico. Un nombre puede pesar demasiado a la llamada constante.

Todos estos aspectos pueden influir en tu identidad y en el grado de aceptación que tienes de ti mismo. Todo eres tú. Reflexiona sobre ellos y di en voz alta: YO SOY.

Ahora, te invito a sentarte delante de un espejo durante 5 minutos. Observa tu rostro y tu cuerpo. Identifica si tiene señales del tiempo: quizás veas arrugas que indican que ya has vivido mucho o cicatrices de un acné que aborreciste o de alguna intervención que debiste superar.

Mírate con amor y cuando estés preparado di en voz alta: ME AMO.





A continuación, defínete en pocas palabras: ¿Quién eres? ¿Qué te apasiona? ¿Qué no soportas? ¿Cuál es tu sueño? ¿Te sientes feliz? ¿Qué deberías cambiar?

.....

.....

.....

Para terminar, pide a cinco de tus amigos o familiares que te definan con cinco palabras. Escríbelas en los bocadillos.



Haz balance de toda esta información y acepta tus defectos y virtudes. Para entrar en el camino de la conciencia debes entrenarte a aceptarte sin juicio.

El mantra

Mantra es una palabra de origen sánscrito formada por los términos *manah* y *trāyate*, que se traducen como *mente* y *liberación*.

En la India la repetición de un mantra es un instrumento para liberar la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden con el objetivo de concentrarse. Puede ser una sílaba, una palabra, una frase o un texto.



EL MANTRA DE TU NOMBRE

Te propongo componer el mantra de tu nombre. Busca en la red el audio de algún mantra que te inspire. Escúchalo varias veces hasta que automatices su repetición y memorices su melodía.

A continuación, personaliza la letra del mantra de forma que se repita constantemente tu nombre, así como otro tipo de mensajes de autoafirmación que te sean útiles. Escribe aquí su letra y cántalo.

- Siéntete libre de modificarlo siempre que lo desees, con nuevos mensajes motivadores.
- Susúrralo cada mañana camino del trabajo o realizando tareas domésticas.
- Utilízalo para calmar tu ánimo y estar presente.
- Considéralo un homenaje que te permites.

El zentangle

Un zentangle es una imagen realizada a base de diferentes patrones. Su nombre proviene de las palabras *zen* (meditación) y *tangle* (garabato). Es una técnica sencilla y relajante que permite crear hermosas imágenes a partir de patrones estructurados.

TU INICIAL EN ZENTANGLE

Dibuja con un rotulador fino de color negro la inicial de tu nombre con letra hueca dentro de la circunferencia. Rellena con patrones su silueta. Diviértete improvisando a partir de rayas, puntos, circunferencias, ondas..., hasta que esté completamente decorada.



Fíjate en el ejemplo:



Realiza este ejercicio mientras cantas tu mantra y experimenta la conexión con tu identidad.

- Sé original en la elección de los trazos. No tengas prisa.
- Honra la inicial de tu nombre.
- Observa como el resultado final es exclusivo: una expresión únicamente tuya.

CONECTAR CON LA AUTENTICIDAD

*Soy solo yo mismo.
Pienso que ser genuino es triunfar.*

Freddie Mercury

La autenticidad está íntimamente relacionada con la coherencia interna.

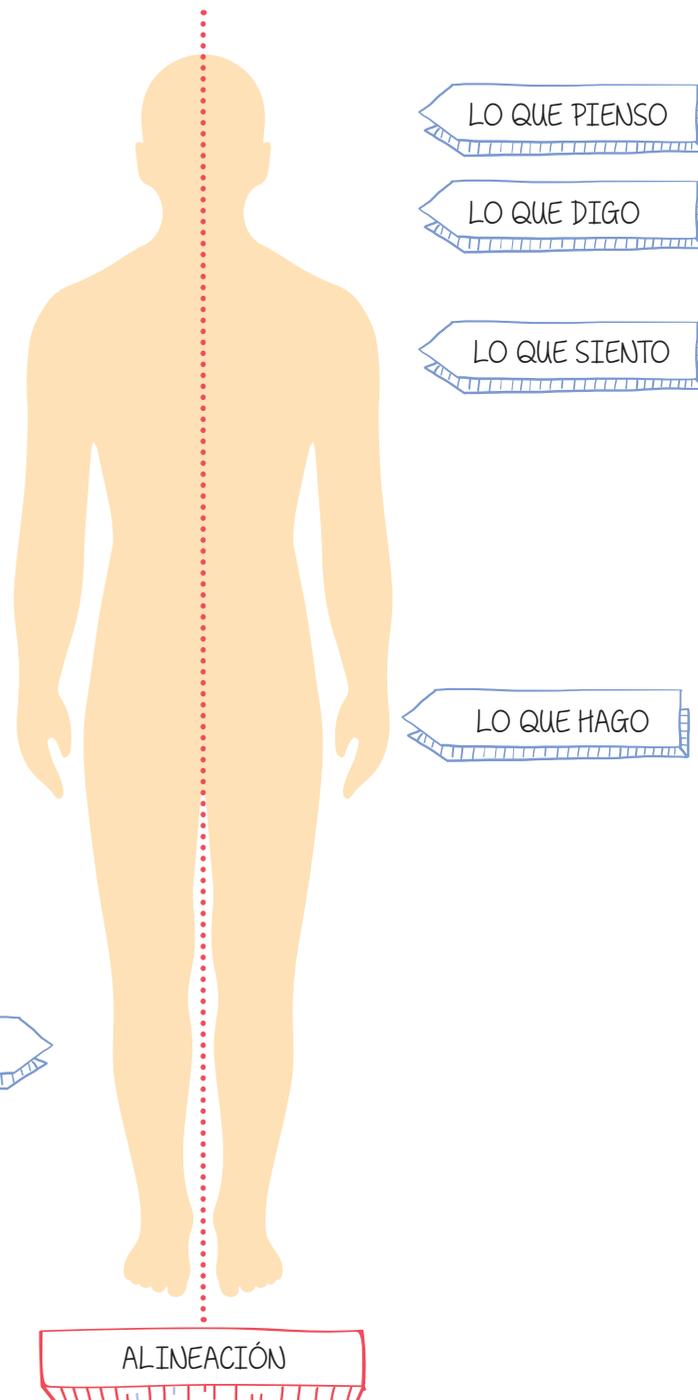
Cuando vives alineado eres auténtico, te eres fiel, eres genuino y tienes el triunfo a tu alcance.

Pero ¿cómo diagnosticar esta lealtad hacia uno mismo?

Fíjate en este esquema:



LO QUE HAGO



¿Cuántas veces en tu día a día has sentido que no querías estar en algún lugar y no te has movido? ¿Cuántas otras, quizás por no herir a alguien o para no sentirte juzgado, no has dicho lo que pensabas?

Cada vez que pierdes tu alineación estás traicionando tu esencia y esta forma de proceder, tarde o temprano, va a pasar factura en tu cuerpo.

Antes de amar debes amarte y ese amor empieza por la lealtad hacia uno mismo.

Te propongo que analices algún aspecto de tu vida que conlleve algún tipo de decisión importante para ti. Observa si estás alineado en relación a ese tema y, si no es así, cambia lo que debas. Interioriza este mecanismo en las grandes decisiones de tu vida. Pregúntate siempre:

◦ ¿Qué pienso?

◦ ¿Qué digo?

◦ ¿Qué siento?

◦ ¿Qué hago?

Ahora imagina que pudieras estar alineado con el plan de tu alma. Que tu vida, si no lo es, fuera lo que realmente está destinado para ti.

Utilicemos la creatividad para proyectar cómo te verías si fueras otras cosas, si tuvieras otras vidas.

Veamos con qué te identificas, puede que descubras aspectos de ti que no conocías. Conecta con tu autenticidad. ¿Nos divertimos?

