

# LIBROS CÚPULA



A la venta el 9 de noviembre de 2021

# LIBROS CÚPULA



## CONÉCTATE SIN WIFI

**DESCUBRE EL SENTIDO DE LA VIDA DESDE LA CREATIVIDAD.**

**25 CONCEPTOS DE CRECIMIENTO PERSONAL, A TRAVÉS DE 35 TÉCNICAS CREATIVAS**

En un momento de incertidumbre e inestabilidad donde nos sentimos vulnerables y necesitados de materiales para el autoconocimiento y el bienestar físico y mental, CONÉCTATE SIN WI-FI responde a esta preocupación desde la sensibilidad creativa.

Los comprometidos con su desarrollo personal subirán otro nivel.

Los artistas desbloquearán su creatividad.

Los que no se consideran creativos van a descubrir que sí lo son, porque todos fuimos niños antes.

Desde el inicio de la pandemia los libros creativos, y más los que trabajan contenidos de crecimiento personal, se han convertido en una necesidad, si no en una urgencia.

- ✓ **Utiliza tu potencial creativo para transitar tu desarrollo personal y aprovecha el conocimiento de nuevas técnicas creativas para aplicarlas en futuros trabajos.**
- ✓ **Enamórate de ti y date un like.**
- ✓ **Resetea tus miedos, tus bloqueos, tu culpa, tus quejas y acalla tu ego.**
- ✓ **Instala una actualización y respira, medita, pasea por la naturaleza...**
- ✓ **Busca un tutorial y aprende de los maestros y los sabios de la vida.**
- ✓ **Sé una App y expande tu conocimiento, tu compasión y tu amor por ti y por los demás.**

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE

### DATE UN LIKE

Conectar con la identidad  
El mantra. *El mantra de tu nombre*  
El zentangle. *Tu inicial en zentangle*  
Conectar con la autenticidad  
El collage. *Si fueras...*  
La estampación dactilar.  
*Y si pudieras ser...*  
Conectar con la autoestima  
El papercut.  
*El superhéroe que llevas dentro*  
Conectar con la seguridad  
El lápiz de grafito  
*Traza con seguridad. Proyecta*  
Conectar con la resiliencia  
*Bailando con globos*  
La estampación con globos.  
*Experimenta la resiliencia*

### HAZ UN RESET

Conectar con el valor  
Las técnicas gráficas.  
*Recrea una obra sin miedo*  
Conectar con el perdón  
La escritura creativa.  
*Ponte en sus zapatos*  
Conectar con la gratitud  
La visualización creativa. *Google Earth*  
El salpicado. *Nada es tan terrible*  
Conectar con la paz  
El storyboarding. *Busca tu centro*  
El árbol de la vida. *Aquieta tu mente*  
Conectar con la acción  
La composición. *Cambia de ritmo*

### INSTALA UNA ACTUALIZACIÓN

Conectar con la actitud  
*Good, bad, interesting.*  
*Tres puntos de vista*  
El marmoleado con plastilina.  
*Ama lo bueno, lo malo y lo interesante*  
Conectar con la perseverancia  
El puntillismo. *Persevera ¡y punto!*  
El arte de cocinar.  
*Algo rico a fuego lento*  
Conectar con la naturaleza  
Los materiales naturales.  
*Historia de una piedra*  
El frottage. *Verde que te quiero verde*  
El Land Art. *Crea arte en la naturaleza*  
Conectar con la respiración  
El pranayama. *Respira.*  
*Practica el pranayama*  
La tinta soplada. *Sopla en 4, 7, 8*

Conectar con la meditación  
La meditación guiada.  
*La rueda de Osho*

### BUSCA UN TUTORIAL

Conectar con la sabiduría  
Inspírate en los maestros.  
*Cena de lujo*  
El esgrafiado.  
*Llena de luz un buen consejo*  
Conectar con la infancia  
*Álbum de nostalgias*  
Las constelaciones de palabras.  
*Una tarde en el parque infantil*  
Los lápices de colores.  
*Colorear en modo infantil*  
Conectar con la experiencia  
*Encuentro con un sabio de la vida*  
*Encuentro con tu yo del futuro*  
El scrapbooking.  
*Un layout para tu sabio de la vida*  
*Álbum de familia*  
Conectar con la lealtad  
*División de honor*  
Las manualidades.  
*Regalos con mensaje*  
Collage fotográfico  
Conectar con la cultura  
*¿Y tus referentes?*  
El papel de aguas.  
*Una cubierta y un marcapáginas con papel de aguas*

### SÉ UNA APP

Conectar con la humildad  
El arte minimalista. *Arte humilde*  
El haikú. *Poesía humilde*  
Conectar con el amor  
El diario personal. *Tu amor por ti*  
*Urban sketching. Capta el amor*  
Conectar con el prójimo  
*Cadena de dador*  
El estarcido. *Deja tu huella*  
El lettering. *Diseña un cartel solidario*  
Conectar con el planeta  
*Un mundo mejor para ellos*  
Los materiales reciclados.  
*Masa de modelar casera*  
El collage orgánico.  
*Reúsa con delicadeza*  
Conectar con Dios  
*Composición libre*



# LIBROS CÚPULA



## Este libro es una señal

Si lo tienes entre las manos puede ser una señal de que estás dispuesto a trabajar aspectos de tu crecimiento personal, también puede ser una señal de que intuyes tus posibilidades creativas y quieres explorarlas, incluso puede ser una señal de que ya estás en ambos caminos y te apetece recorrer un tramo más.

Sea como fuere, si sientes que es tu momento, debes seguir esta señal.

En mi propuesta, la señal no es de wifi, porque nada ajeno a ti puede ni debe condicionar tu propia conexión. Mi voluntad es ofrecerte un recorrido que va de la introspección a la expresión creativa, donde los conceptos se convierten en pequeñas o grandes obras de arte.

Más de veinticinco años de experiencia en proyectos didácticos (especialmente para edades tempranas) me han confirmado que los niños aprenden mejor si vivencian con su cuerpo y dejan constancia de su aprendizaje en un producto (ya sea una actividad escrita, un dibujo, una manualidad...). Es por ello que, con este libro, me ilusiona la idea de que sea la aplicación de técnicas artísticas lo que te ayude a entender conceptos relacionados con el despertar de la conciencia.

De ese modo, la vivencia del trabajo manual o corporal y el testimonio de las obras que vas a plasmar en sus páginas van a permitirte ser muchísimo más consciente de quién eres, de tu potencial creativo, de qué puedes hacer para superar tus bloqueos, de cómo puedes mejorar tus relaciones, de qué viniste a hacer...

Son veinticinco conceptos y más de treinta técnicas creativas que he agrupado en bloques, bajo una analogía digital, para que establezcas esta conexión contigo dibujando, cantando, escribiendo, realizando fotografías, pintando, observando, respirando... y, en definitiva, dejándote iluminar por una señal que va a guiarte para que despiertes tu conciencia y tu creatividad.

Si la sientes, ¡bienvenido!, ¡bienvenida!

# LIBROS CÚPULA

## SOBRE LA AUTORA

**Mireia Sánchez** es filóloga y arteterapeuta y ha dedicado su trayectoria profesional a la redacción y edición de materiales educativos. La didáctica, el arte y la terapia confluyen en talleres que imparte para el crecimiento personal y en la atención personalizada en consulta. *Conéctate sin wi-fi* es el segundo libro que publica con la voluntad de acompañar el crecimiento personal desde todas las formas de expresión creativa. @mireia.sanchez.terapiacreativa



## CONÉCTATE SIN WIFI

Mireia Sánchez

Libros Cúpula, 2022

23 x 27 cm.

160 páginas

Rústica sin solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 9 de noviembre de 2022

## PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA: LOLA ESCUDERO

Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 21 2722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

### La meditación guiada

La meditación guiada es una práctica dirigida por un terapeuta o seguida a partir de un audio pregrabado que predispone a la relajación y a la reflexión sobre algún aspecto concreto.

#### LA RUEDA DE OSHO

Osho fue un maestro espiritual indio que diferenció la práctica de la meditación. Sus enseñanzas se centran en la conciencia, el amor, la valentía, la celebración y el sentido del humor.

Para practicar una meditación guiada te invito a jugar a la ruleta con algunas de sus enseñanzas. Haz lo siguiente:

- 1 Recorta una flecha de cartulina del 1 centímetro de grosor y utiliza un encuadernador para fijarla en el centro de la rueda.
- 2 Gira la flecha y busca la meditación correspondiente en las páginas siguientes.
- 3 Craba el texto en un reproductor. Escuchar tu propia voz la hará mucho más próxima. Si lo haces enmormada de una música relajante, mucho mejor.
- 4 Disponte a meditar según los pasos indicados anteriormente utilizando la grabación y permítete reflexionar sobre lo que escuches.
- 5 Repite el ejercicio para las otras meditaciones.



### CREATIVIDAD

La creatividad es la cualidad que pones en la actividad que estás llevando a cabo. Es una actitud, un enfoque interior: cómo miras las cosas... No todo el mundo puede ser pintor; tampoco hay necesidad. (...) Sin embargo, todo el mundo puede ser creativo.

Hagas lo que hagas, si lo haces gozosamente, si lo haces amorosamente, si el acto de hacerlo no es puramente económico, entonces es creativo. Si eso hace que se origine algo en tu interior, si te impulsa a crecer, es (espíritu), es creativo, es Divino.

Te vuelves Divino a medida que te vuelves más creativo. Todas las religiones del mundo han dicho que Dios es el creador. No sé si él es el creador o no; sin embargo sé una cosa: cuanto más creativo te vuelvas, más Divino te volverás. (...) Ama aquello que hagas. ¡Sé meditativo mientras lo haces, sea lo que sea!

OSHO, *A Sudden Clash of Thunder*, cap. 4

### POSIBILIDAD

La mente puede aceptar cualquier límite en cualquier parte, pero la realidad es que la existencia, por su propia naturaleza, no puede tener ningún límite, porque ¿qué habrá más allá del límite? Nuevamente otro firmamento. Por eso estoy diciendo que cielos y más cielos están a tu disposición para que vuelles.

No te quedes satisfecho fácilmente. Aquellos que permanecen contentos con facilidad se quedan pequeños; sus gozos son pequeños, sus éxtasis son pequeños, sus silencios son pequeños, pequeños son sus seres.

Pero ¡no hay necesidad! Esta pequeñez es tu imposición sobre tu libertad, sobre tus posibilidades limitadas, sobre tu potencial limitado.

OSHO, *Live Zen*, cap. 2

### CAMBIO

La vida se repite a sí misma fútilmente. A menos que te vuelvas atento seguirá repitiéndose como una rueda. Por eso los budistas la llaman la rueda de la vida y de la muerte: la rueda del tiempo. Se mueve como una rueda: al nacimiento le sigue la muerte, a la muerte le sigue el nacimiento. Al amor le sigue el odio, al odio le sigue el amor, al éxito le sigue el fracaso, al fracaso le sigue el éxito. ¡Solo observar!

Si puedes observarlo solamente durante unos pocos días, verás surgir un patrón, el patrón de una rueda. Un día, en una hermosa mañana, te sientes tan feliz y tan bien, y al siguiente te sientes tan apagado, tan muerto, que empiezas a pensar en el suicidio. Aquel día estabas tan lleno de vida, tan dichoso, que sentías agradecimiento hacia Dios desde un profundo estado de gratitud, pero después surgieron muchas quejas y no veías la razón de seguir viviendo... y esto continúa una y otra vez, pero no ves el patrón. Una vez lo ves, podrás salir de él.

OSHO, *A Sudden Clash of Thunder*, cap. 4

# LIBROS CÚPULA

## Las constelaciones de palabras

Las constelaciones de palabras son una herramienta de escritura creativa. Sirven para encontrar rápidamente muchas ideas sobre las que, después, podrás estructurar un texto.

Parten de la palabra clave sobre la que vamos a tratar (que debe escribirse en el centro de un folio). Desde ahí debes pensar los que y pensar que te sugiere. Traza una línea desde la palabra central y escribe un concepto relacionado. Continúa trazando líneas desde el centro y desde las nuevas palabras siguiendo el mismo procedimiento, hasta completar la página.

Fíjate en la imagen.

Cuando la constelación está completa debes decidir si empiezas a escribir escogiendo un camino hasta agotarlo, si vas a realizar un recorrido circular o si prefieres ir incorporando las ideas aleatoriamente. Lo interesante es que todo lo que va a incluir tu texto ya está determinado, la forma como combinas las ideas en tu redacción será lo que lo haga único.

Esta técnica puede adaptarse a tus necesidades incluyendo preguntas generadas alrededor de la palabra clave (¿dónde ocurrió?, ¿cuándo ocurrió?, ¿cómo ocurrió?), o sensaciones sensoriales (gusto, olfato, vista, oído, tacto), lo que va a permitirte organizar mejor el conjunto.



## UNA TARDE EN EL PARQUE INFANTE

Te invito a pasar una tarde observando a los niños que juegan en un parque infantil. Siéntate en un banco desde donde puedas ver cómo interactúan, se columpian, corren o se enojan.

Obsérvalos durante un rato y, a continuación, realiza una constelación sensorial con palabras o frases relacionadas. Inclúyelas, después, en una redacción sobre esta experiencia en las páginas siguientes. Fíjate en este ejemplo.



08

09

## El papercut

El papercut es una técnica consistente en crear formas y composiciones mediante papel cortado. Para que el corte sea limpio y perfecto se utiliza un tipo de bisturí o cúter.

Los pliegues de papel, las superposiciones y los vacíos son elementos que caracterizan esta técnica.

### EL SUPERHÉROE QUE LLEVAS DENTRO

Viene como un superhéroe puede ser una buena inyección de autoestima. Y si puedes responder afirmativamente a alguna de estas preguntas, créetelo, lo eres.

- ¿Eres un padre o una madre divorciado? Eres un héroe.
- ¿Destinas dos tercios de tu sueldo a pagar tu vivienda? Eres un héroe.
- ¿Madrugas los fines de semana para vitorear los goles de tus hijos? Eres un héroe.
- ¿Consigues ir cada semana al gimnasio? Eres un héroe.
- ¿Sufres dolor crónico? Eres un héroe.
- ¿Tienes un familiar enfermo a tu cargo? Eres un héroe.
- ...y así de cero a siempre.

Te propongo el reto de practicar la técnica del papercut diseñando un vestido de superhéroe para el maniquí de la página siguiente. Sigue estos pasos:

- 1 Pega en la cabeza del maniquí una foto tuya.
- 2 Utiliza un papel de seda o vegetal para dibujar las prendas. Lo interesante es dibujarlas por separado para ir vistiendo; después, el maniquí por capas.
- 3 Calca las prendas de ropa en papeles de colores.
- 4 Corta con precisión las prendas utilizando un cúter o un bisturí. Si no se atreve, valdrán las tijeras.
- 5 Ve pegando las prendas superpuestas. Procura que adquieran algo de volumen si quieres dar un efecto de relieve. Utiliza pliegues y pon cola solo en las esquinas.



08

09