



aliziarey

# EL LIBRO DE LA MEDITACIÓN CREATIVA

Técnicas y ejercicios de Zentangle®  
para potenciar la creatividad y reducir  
los niveles de estrés

Prólogo de Enrique Jurado

Libro con  
REALIDAD  
AUMENTADA



  
alienta  
EDITORIAL

aliziarey

# EL LIBRO DE LA MEDITACIÓN CREATIVA

---

Técnicas y ejercicios de Zentangle®  
para potenciar la creatividad y reducir  
los niveles de estrés

  
alienta  
EDITORIAL

© Alicia Gutiérrez, 2023

© del diseño y maquetación: Planeta Realización

© Centro de Libros PAF, SLU., 2023

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: septiembre de 2023

Depósito legal: B. 12.863-2023

ISBN: 978-84-1344-267-9

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por T. G. Soler

Impreso en España - Printed in Spain



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

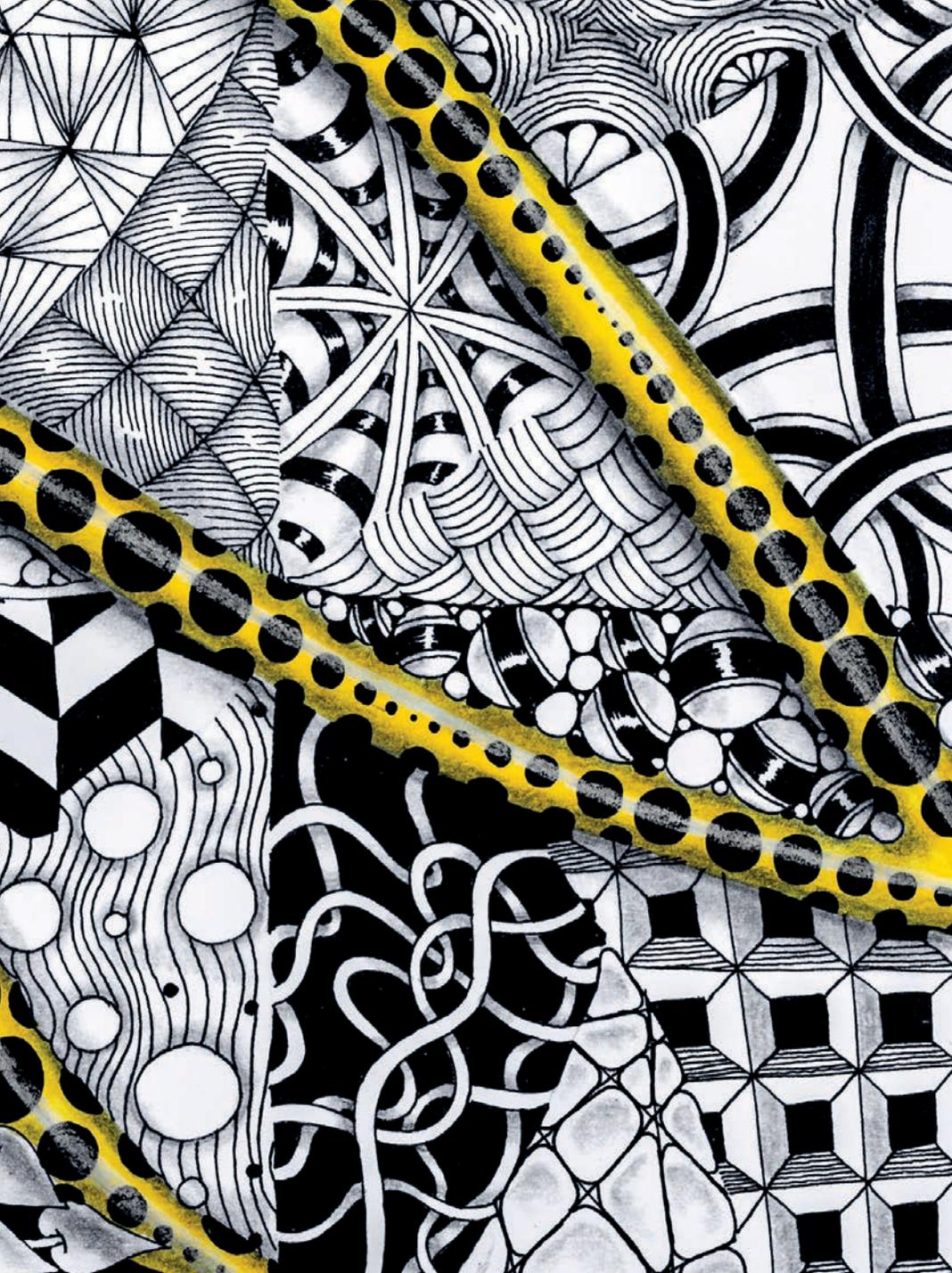
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

---

Prólogo .....	10	11. Creencia potenciadoras .....	122
Introducción .....	14	12. Aumenta tu creatividad .....	130
<b>PRIMER PASO</b>		<b>Tercer reto</b> .....	137
<b>Momento presente</b> .....	38	<b>CUARTO PASO</b>	
1. Toma de consciencia .....	39	<b>Crear rutinas de pensamiento</b>	
2. Acepta tu momento .....	51	<b>saludables</b> .....	140
3. Respira .....	58	13. Hábitos .....	141
4. Gestiona la incertidumbre .....	64	14. Foco de atención .....	150
<b>Primer reto</b> .....	71	15. Actitud .....	158
<b>SEGUNDO PASO</b>		16. Plan de acción .....	164
<b>Cuestionar nuestras creencias</b> .....	74	<b>Cuarto reto</b> .....	171
5. Creencias limitantes .....	75	<b>QUINTO PASO</b>	
6. Emociones .....	85	<b>Abita en el error</b> .....	174
7. Disminuye los niveles de estrés y ansiedad .....	92	17. Error como oportunidad .....	175
8. Deja el juicio y el ego fuera .....	98	18. <i>Kintsugi</i> , la belleza de las cicatrices .....	182
<b>Segundo reto</b> .....	104	19. Suelta y fluye .....	189
<b>TERCER PASO</b>		20. Meditación .....	194
<b>Integrar nuevas creencias</b> .....	107	<b>Quinto reto</b> .....	199
9. La Programación Neurolingüística .....	108	<b>Reflexión final</b> .....	202
10. Valores .....	116	<b>Agradecimientos</b> .....	203
		<b>Bibliografía</b> .....	206



# Introducción

Si estás leyendo este libro es porque estás interesado en la creatividad y la meditación, buscas alcanzar la paz mental o quizá, simplemente, eres uno de esos amigos a los que les he dicho que tienen que comprar el libro sí o sí.

Sea como sea, **GRACIAS**. Gracias por darte la oportunidad de aprender algo nuevo, de mejorar y de encontrarte mejor y confiar en mí para ello.

En estas páginas encontrarás un camino lleno de retos, ejercicios, historias y meditaciones que emprenderás de una manera muy especial, pues lo harás de la mano de una técnica de meditación a través del dibujo llamada Zentangle®, así como de otras herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL) y el *coaching*. Habilidades que te ayudarán a enfrentarte a los retos que se te presenten en tu día a día de forma diferente, aprendiendo a potenciar tu foco de atención y reducir tus niveles de estrés.

Este es un camino de cinco pasos en el que cambiarás todos esos pensamientos y creencias que te impiden seguir creciendo tanto en tu interior como en tus relaciones personales y profesionales y descubrirás cosas de ti que no sabías que existían. ¿Sabías que eres una PERSONA CREATIVA? ¿Lo dudas? Te aseguro que cuando termines este viaje estarás seguro de ello.

Es muy posible que ahora mismo te estés preguntando cómo lo vas a hacer. Pues bien, ¿recuerdas el *Mago de Oz*? ¿A Dorothy y su camino de baldosas amarillas? Este libro es parecido. Avanzarás **paso a paso**, trabajando y superando todos los retos que encuentres en el camino para poder seguir. Caminarás por esas baldosas aprendiendo cómo puedes cambiar tus pensamientos para conseguir la calma mental que necesitas. Y todo ello mediante una herramienta que me cambió la

vida, que aún hoy me sigue sorprendiendo y que ha ayudado a todo aquél que la ha probado.

Durante los últimos años, he creado mi propio método para que puedas tener más mecanismos y una secuencia de pasos que te ayudarán a darte cuenta de cosas que ya no te aportan nada para seguir adelante y otras que querrás que te acompañen a partir de hoy. Espero que este libro sea para ti como una brújula de tu propio camino, donde sólo tú eliges por dónde caminar.

En cada paso encontrarás una historia, una serie de técnicas y ejercicios, y una meditación creativa. Hablaremos sobre miedos, la toma de conciencia, cómo gestionar la incertidumbre, los anclajes, las emociones y los pensamientos. Pues como bien sabes, conseguir tiempo para ti, lograr la calma y generar pensamientos que sean potenciadores conlleva un trabajo.

La **técnica de Zentangle**<sup>®</sup> te ayudará a centrarte y a reducir los niveles de estrés. A través del dibujo conseguirás llegar a la meditación. Y aunando ambas cosas lograrás lo que yo llamo **MEDITACIÓN CREATIVA**.

En las siguientes páginas te hablaré acerca de cómo estar en el momento presente, del FOCO DE ATENCIÓN, de cuáles son tus CREENCIAS LIMITANTES; también integraremos NUEVAS CREENCIAS y las convertiremos en HÁBITOS, y aprenderemos a HABITAR EN EL ERROR, porque, siento decirte, cuanto más rápido asumas que no existe la perfección, antes dejarás de sufrir. El error es un gran aliado, ya lo verás.

Escribo este libro para compartir todas estas herramientas contigo, para que puedas tener algo a lo que recurrir cada vez que quieras volver a ti y para que observes cómo te encuentras y busques tu tiempo de reflexión.

Si quieres profundizar más, visita mi proyecto en la web [www.aliziarey.com](http://www.aliziarey.com), antes conocido como Mind & Tangle. En él podrás encontrar más información sobre mí y todos los datos de las formaciones sobre creatividad y meditación que tengo en la Escuela de Meditación Creativa.

Una vez leas el libro, me encantaría que me escribieras a [hola@aliziarey.com](mailto:hola@aliziarey.com) para contarme tu experiencia y, por supuesto, qué te ha parecido. Así podremos hablar de todos los temas que aquí se tratan. Pero, antes de nada, vamos a comenzar por el principio. Me presento.



## Pero, Alicia, ¿quién eres tú?

Soy Alicia Gutiérrez Rey y soy creativa, resolutiva y muy trabajadora, como una hormiguita. Pero no sólo voy a poner las características buenas que me definen, sino también las malas, porque soy miedica, impulsiva y algunas veces insegura.

Como siempre digo en mis ponencias, he tenido dos vidas (por ahora). Entre una y otra hubo un *crac*, una rotura, una crisis personal dentro de mi pequeño mundo. Todo se vino abajo: mis ideales, mi seguridad, mis creencias... En su lugar aparecieron los miedos y la ansiedad. Fue una gran sacudida que finalizó «despertando» lo inconsciente, para poder vivir desde lo consciente. Porque, algunas veces, necesitamos una buena sacudida para tomar conciencia de nuestra vida y, por fin, retomar el rumbo.

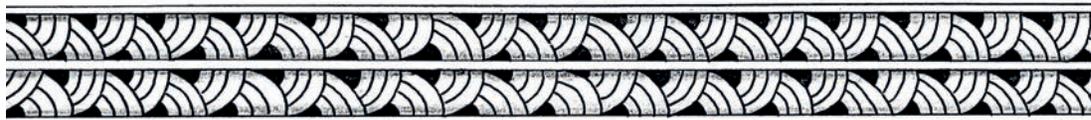
Después de este momento de crisis, que te iré contando poco a poco en cada capítulo, descubrí cuál es mi *para qué* en esta vida: **AYUDAR A LOS DEMÁS**. Enseñar las herramientas que a mí me funcionaron, con las que me seguí formando y aún continuo, y que aplico en mi día a día.

**Si tienes algo que merece la pena, no te lo guardes, compártelo.**

En mi caso, si tuviera que definirme, sería imprescindible mencionar dos pilares básicos: la **CREATIVIDAD** y el **DESARROLLO PERSONAL**.

El primer pilar, la **CREATIVIDAD** es algo que me ha definido desde bien pequeña, pues siempre me ha gustado más el arte que las matemáticas y si tuviera que representarme con un color, sería el amarillo, el color de la creatividad, las ideas o la alegría.

Tendría unos ocho años cuando una profesora le dijo a mi madre: «Señora, su hija no sé a qué se dedicará de mayor, pero lo que tengo claro es que será en algo crea-



tivo». Y así fue. Nunca me he dedicado a nada que no estuviera relacionado con la creatividad o, al menos, que no le sacase yo algo en ese aspecto.

Nunca fui una estudiante de diez, siempre me costó obtener notas altas, pero los idiomas y las clases de arte siempre me subían la media. Lo mío era más ayudar a mis compañeros, crear disfraces, hacer fiestas o inventar historias y juegos.

Me apasiona el arte, la creatividad, la mente humana y la sociología. Me interesa cómo nos relacionamos con el mundo, cómo nuestro cerebro es capaz de cambiar y desarrollarse si lo potenciamos de una manera u otra y, sobre todo, **cómo el poder de la palabra puede cambiarte tanto la vida**. Cómo, a través del pensamiento creativo, podemos solucionar problemas que de otra forma más convencional no se nos hubiera ocurrido.

Por otro lado, el segundo pilar, el **DESARROLLO O CRECIMIENTO PERSONAL**, llegó sin esperarlo ni buscarlo. En un momento determinado de mi vida me perdí y tuve que sí o sí mirarme por dentro, buscar y encontrarme. Cuando se te derrumba la historia que tienes montada en tu cabeza, tus ideales, tu forma de vivir... resulta terrible. Da mucho miedo, te sientes vacía y totalmente desamparada. Sin embargo, tienes que seguir caminando y, para hacerlo, no te queda otra que conocerte a ti misma.

Años después de este giro en mi vida, me propuse construir algo que sirviera a las personas, algo que las ayudara a definir su camino igual que me había ayudado a mí, a tener los objetivos claros, a sentir libertad y paz mental, y a desarrollar el foco de atención a través de la meditación creativa.

Desde el 2015, a través de mi Escuela de Meditación Creativa, tanto presencial como online, ayudo a miles de personas a buscar su calma mental. Sin duda, **DAR SIN ESPERAR NADA** es la clave.

Por último, permíteme que te hable un poco sobre mi currículum. Durante mi carrera laboral casi siempre he trabajado como diseñadora gráfica o arte finalista en imprentas. He aprendido en grandes empresas sobre el mundo de la publicidad y el marketing, y también en importantes ONG, con proyectos preciosos que ayudan a las personas y donde se trabaja en equipo con mucho amor.

Años más tarde, en el 2015, lo dejé todo para certificarme en Estados Unidos como profesora de Zentangle®, cuando en España aún no se conocía esta técnica. Posteriormente, realicé un Máster de *Coaching*, Inteligencia Emocional y PNL para tener más herramientas con las que poder ayudar a las personas. También, tiempo después, me certifiqué como facilitadora de creatividad con Solución Creativa de Problemas donde, con ayuda de dinámicas y ejercicios de creatividad, busqué soluciones a problemas que no podríamos ver de otra manera.



## ¿Meditación creativa?

### Cómo usar el libro: pasos para seguir el camino

A lo largo de este libro descubrirás diferentes técnicas que podrás usar para potenciar tu creatividad, reducir tus niveles de estrés, aumentar la seguridad y la confianza que sientes en ti mismo y aprender a tomar el control de tu vida y enfrentarte de una manera constructiva a lo que te suceda en el día a día. Todo ello, además, relacionado con el crecimiento personal y la reflexión. Si sigues todos los pasos, al terminar el libro, serás más consciente de tus pensamientos y, con ello, podrás cambiar todo aquello que no te valga.

Como ya te he comentado, aquí te mostraré herramientas y técnicas de *coaching*, PNL e inteligencia emocional, junto con la técnica más creativa, Zentangle®. Déjame explicarte esto último con más detalle.

**Zentangle® es una técnica estadounidense de meditación a través del dibujo**, donde no hace falta saber dibujar, ni haber cogido un lápiz en toda tu vida, y donde, a través de dibujos abstractos y un rotulador, centrarás tu atención y engañarás a tu cerebro para que se relaje. Centrándote en tu trazo y tu respiración, aprenderás a parar. A reflexionar sin juicio y sin ego. Para mí, es una metáfora de la vida porque nuestros miedos, nuestro diálogo interior, nuestro ego o nuestra autoexigencia se ven reflejados en el papel.

La técnica funciona a través de patrones con los que calmaremos nuestra mente, vaciándola de pensamientos negativos, estrés o ansiedad. Focalizando la atención únicamente en lo que se está haciendo en cada momento, como fijar la vista en la salida de tinta del rotulador, conseguirás mantenerte en el aquí y el ahora. No habrá nada más.

Quizá Zentangle® te recuerde a esos garabatos que haces al hablar por teléfono, o cuando tienes alguna reunión de trabajo, donde el cuaderno aparece lleno de dibujitos en las esquinas —la mayoría de las veces la reunión es un tostón, pero el dibujo ha quedado maravilloso—. ¿Recuerdas la preciosa decoración de las esquinas de tus cuadernos de estudiante?

Pero Zentangle® no es eso, sino, más bien, todo lo contrario. Cuando haces esos garabatos, estás atendiendo a lo externo, al profesor, al jefe o a la persona que hablaba al otro lado del teléfono, y dibujas en un acto repetitivo y automático, sin darte cuenta realmente de lo que estás haciendo. Aquí es justo al revés. Lo externo se olvida y aparece el interior. Tu atención se centra en el trazo y no en lo que te están contando. Estás observando, sin juicio, hacia dentro. Observas qué está sucediendo dentro de ti. Es una abstracción completa. Por eso, no debes practicar Zentangle® cuando estés escuchando al jefe. Y si lo haces, no me hago responsable de las consecuencias...

Si quieres adquirir el hábito de meditar pero te cuesta, te pones excusas, no tienes tiempo o crees que hay otras cosas más importantes que quedarse quieto durante unos minutos, quizá éste sea un buen comienzo para ti. Tal vez esta técnica sea un camino que te abra las puertas a la meditación desde el silencio y la quietud.

### **Estos son algunos beneficios de la meditación:**

- ☐ Reduce el estrés y la presión sanguínea.
- ☐ Mejora el sueño y la memoria.
- ☐ Ayuda a lograr una mayor concentración.
- ☐ Frena el envejecimiento mental.
- ☐ Aumenta la seguridad y confianza en uno mismo.

Y, además, sirve para aprender a ser conscientes de las emociones y sensaciones que nos dominan. Con la meditación aprendes a ver aquellos pensamientos que, de serie, pueden ser un poco catastróficos, y reprogramar el cerebro hacia donde quieres que se dirija. Por ello, si combinamos la meditación con la creatividad que conlleva la técnica de Zentangle®, los resultados serán asombrosos.



## En este libro el dibujo no importa

Esta frase te la repetiré alguna que otra vez en el libro: **no estás dibujando, estás meditando**. Eso te tiene que quedar muy claro, porque no se trata de dibujar un rostro, un paisaje o un bodegón. Aquí nada se parece a nada. Tu cerebro querrá engañarte y querrá compararse con algo: «Esto se parece a...». Son líneas, puntos, curvas y dibujos abstractos. Por eso, en Zentangle® nunca hay que tener expectativas con el resultado

final, porque entre otras cosas, nunca sabrás cómo te va a quedar el resultado hasta que esté terminado. No puedes controlarlo. Simplemente lo haces y dejas espacio a la incertidumbre, al juego de no saber cómo quedará tu ejercicio.

El hecho de que el dibujo no importe o que no se parezca a nada tiene un sentido, precisamente el de **no compararnos ni juzgarnos**. Simplemente estás trazando con el acompañamiento de una guía —en este caso yo—, unas líneas en las que tienes que focalizarte en ese momento. Da igual lo que ya habías trazado antes y lo que traces después. Solamente céntrate en cada línea.

Con esto, trabajarás también el desapego. De hecho, recomiendo normalmente que una vez termines tu meditación creativa, regales el trabajo. Lo que importa en esta técnica es el tiempo que te estás dedicando, el tiempo que estás centrado y focalizado en hacer una **SOLA COSA A LA VEZ**.

Nos han metido en la cabeza que la multitarea —ese hacer mil cosas a la vez porque yo puedo— es positivo y que hay que estar produciendo y pensando en qué hacer las 24 horas del día. Aquí usarás justamente lo contrario. Sólo una cosa a la vez. Sólo un trazo a la vez. Aquí y ahora. El resto no existe, no importa. Hay que disfrutar de la parada, del silencio. Un elogio a la lentitud. Esto es para dedicarte **TIEMPO PARA TI**. Sólo eso.

¿No te echas de menos de vez en cuando? ¿No echas de menos el silencio? No tienes que estar continuamente haciendo cosas. No tienes por qué ser continuamente productivo, así que quítate esa carga de encima y disfruta de este libro, de las meditaciones y del momento.

El resultado final de esta meditación será una consecuencia del tiempo que hayas estado disfrutando, pero no importa lo bonito que te esté quedando tu dibujo o no, sino el tiempo en que dejas descansar tu mente.

Tú, simplemente, hazlo.

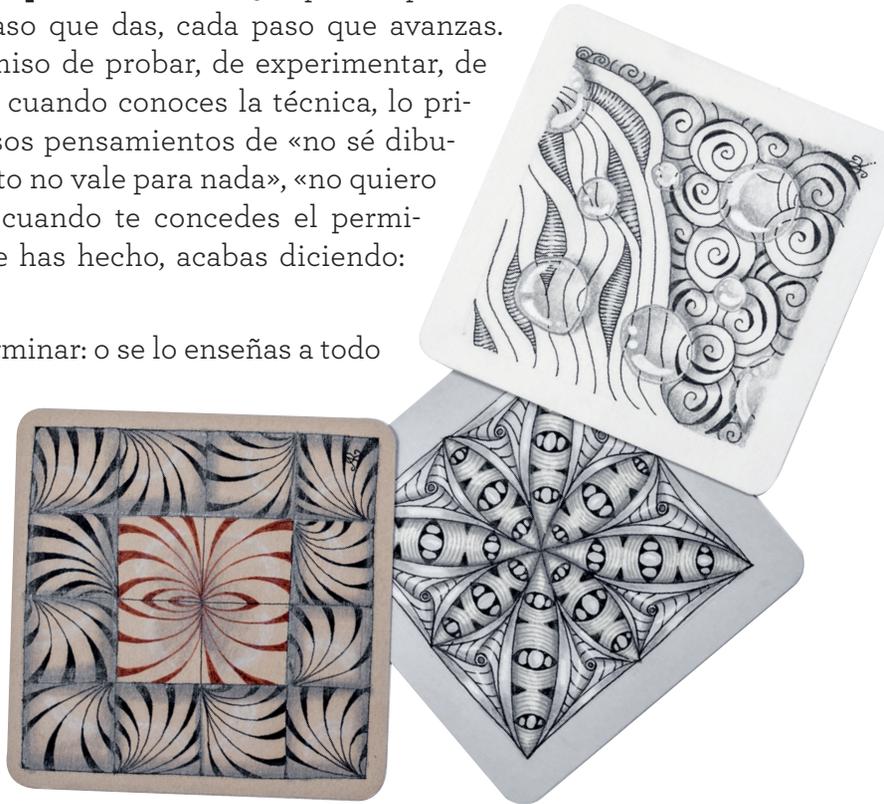
## ¡Qué bonito es mi dibujo!

Los lienzos que se utilizan en Zentangle® se llaman **teselas**. Pequeñas cartulinas blancas o de otros colores donde realizaremos el trabajo. Cada vez que termines de dibujar una tesela repítete la frase: «**¡Qué bonito es mi dibujo!**».

Aunque no te lo parezca y sea lo más feo del mundo, dilo. **Insisto, el dibujo me da igual, lo que quiero es que te valores.** Que poco a poco vayas reconociendo cada paso que das, cada paso que avanzas. Quiero que te des el permiso de probar, de experimentar, de cometer errores. Y es que cuando conoces la técnica, lo primero que aparecen son esos pensamientos de «no sé dibujar», «no soy creativo», «esto no vale para nada», «no quiero perder el tiempo»... Pero cuando te concedes el permiso para parar y ver lo que has hecho, acabas diciendo: «**¿Esto lo he hecho yo?**».

Existen dos maneras de terminar: o se lo enseñas a todo el mundo y lo enmarcas —lo cual es un anclaje perfecto para que veas lo que ha significado para ti—, o que te hagas seis iguales, los plastifiques y los uses de posavasos. Créeme, llegará un momento en que lo vas a pensar.

Luego, puedes regalarlo.



## Historia de Zentangle®

Zentangle® fue creado por Rick Roberts y María Thomas, una prestigiosa calígrafa de Estados Unidos. Un día, María estaba dibujando una de sus letras capitulares, grande, con filigranas y mucho detalle, y observó cómo se sentía: con el tiempo detenido, estaba disfrutando plenamente y sin ningún esfuerzo. Rick, al oír hablar a María de ello, le dijo que estaba describiendo literalmente lo que se siente durante una meditación y se dieron cuenta de que los dibujos que ella había hecho eran fáciles de desarrollar y, por tanto, aptos para todo tipo de gente, aunque no fuera experta o hábil.

Pensaron en todas aquellas personas que anhelaban ser creativas, pero que no se permitían el hecho de probar. Quizá este tipo de dibujo les ayudaría a acercarse más a su esencia artística. Así se creó esta técnica que a tanta gente está ayudando y en la que empezaron a formar a profesionales para poder llegar a más personas.

Yo pertenezco a la edición número dieciocho, la del año 2015, cuando aún nadie conocía Zentangle®. Y cuando digo «nadie» es nadie. Créeme. Soy una de las primeras personas certificadas en España. Pero mi viaje no fue simplemente por certificarme, ese vuelo que hice a Estados Unidos para realizar el curso en persona significó muchísimo en mi vida: significó **VENCER MIS MIEDOS**. El porqué te lo explicaré más adelante.

Quizá no lo sabías, pero todas las personas somos creativas por naturaleza. Es algo intrínseco en nosotros. Todo ser humano es creativo, simplemente es una habilidad que hay que desarrollar. Y se desarrolla practicando, cometiendo errores. Esto es, en gran medida, lo que enseña la técnica de Zentangle®, porque la creatividad es lo único que, cuanto más lo uses, más tienes.

Siempre he considerado que la creatividad se despliega mucho más cuando te conoces por dentro, cuando estás alineado con tus valores, cuando necesitas expresar algo. Por eso el arte es tan sanador.

Esta técnica se basa en dibujar patrones abstractos con rotulador negro sobre una cartulina blanca cuadrada, de 9 centímetros aproximadamente cada lado. Se puede utilizar también un lápiz, pero sólo para dar vida y profundidad al dibujo con las sombras, no para hacer el dibujo en sí. Y puedes ayudarte también con un difumino, papel prensado, o en su defecto, un bastoncillo de oídos, pero no puedes usar goma de borrar.

Sí, has leído bien. **NO SE USA LA GOMA DE BORRAR.** Tienes que dibujar directamente con el rotulador negro. El error forma parte del aprendizaje.



## Paso a paso

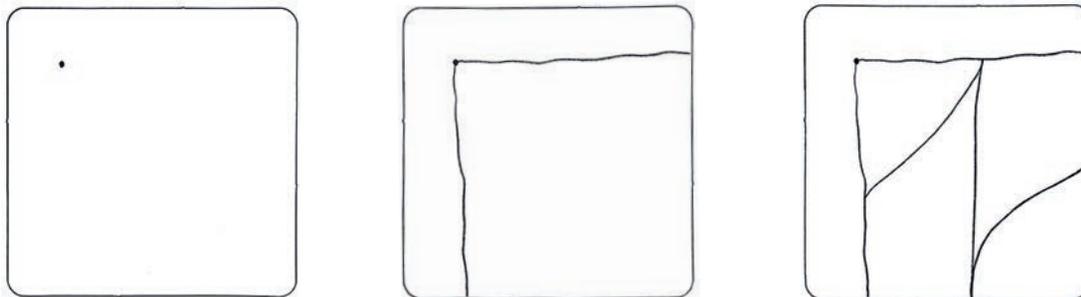
En Zentangle®, cada uno de los **tangles** —o patrones— se representa a través de los pasos que lo componen. Estos se dibujan en las **teselas**, esos pedazos de cartulinas donde realizamos la meditación creativa, y donde también al principio de todo **hacemos las separaciones, también llamadas strings, a lápiz**.

Cada *tangle* es distinto, no se parecen a nada que exista, y hay más de ochocientos ya creados. Son simplemente trazos. Ni siquiera tienes que inventarlos, mezclarás unos con otros. Ahora puede parecer todo un poco confuso, pero te irás familiarizando con la técnica según vayas leyendo el libro.

Te aconsejo que primero hagas las sesiones del libro con la guía que te ofrezco, y luego, pruebes por ti mismo a hacer variaciones. Aquí todo vale, así que inventa.<sup>1</sup>

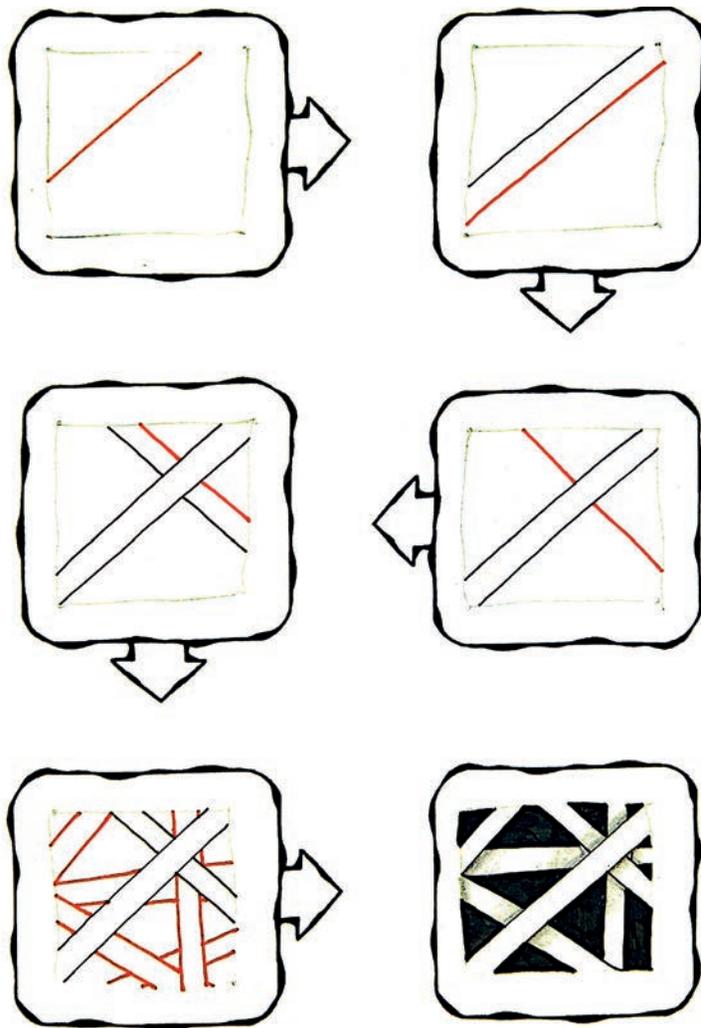
Lo que de primeras no te sale con la meditación tradicional, surgirá de forma espontánea al emplear esta técnica. Es más, seguramente invertirás más tiempo meditando porque se te pasará muy rápido.

En el proyecto de este libro, **la string o espacios** que dibujaremos para las cuatro teselas (a excepción de los retos) serán éstos:



<sup>1</sup> Puedes ver todos los *tangles* certificados en la web de los creadores, <[www.zentangle.com](http://www.zentangle.com)> o bien en <[www.tanglepatterns.com](http://www.tanglepatterns.com)>.

**En rojo se indicará cuál es el paso que tienes que dibujar en cada momento.** No tienes que dibujar en ese color. Es sólo una directriz. Aquí tienes un ejemplo de lo que debes dibujar en uno de los espacios:



## Material

□ **Una cartulina blanca cuadrada**, de 9 x 9 centímetros aproximadamente y con las puntas redondeadas. El sentido de estas dimensiones es que, si no sabes dibujar, si tienes que enfrentarte a un folio tamaño A4, tu cerebro te va a machacar haciéndote pensar que no puedes rellenarlo entero, que no sabes, que no te apetece, que va a ser imposible, por lo que tu atención se distrae y provocas exactamente el efecto contrario a lo que estás buscando.

Al usar una cartulina más pequeña, tu cerebro se relajará y entenderá que sí somos capaces de dibujar algo en un papel tan pequeño, «engañamos» al cerebro para que no nos sabotee. Las esquinas redondeadas también tienen un sentido, y es que, como la vida misma, los caminos no son rectos al cien por cien, sino que tienen curvas —de ahí las esquinas redondeadas—, y lo que pensabas trazar como un camino recto y sin problemas ni sobresaltos, te muestra todo lo contrario.

□ **Un rotulador fino negro**, de dibujo. Con él, dibujarás durante todo el proceso. Puedes incluir además, si quieres, aunque no es imprescindible, un rotulador más grueso para rellenar aquellos espacios que nos pida cada tangle. Recuerda que no hay error, no hay goma de borrar, por lo que todo vale.

□ **Un lápiz 2b**, que sólo usaremos para comenzar unas líneas y para darle sombra y vida al dibujo final como puedes ver en la última tesela de la página anterior.

□ **Un difumino**, que es un papel prensado muy apretado, para ayudar a potenciar la sombra al lápiz. Si no tienes, un bastonci-



llo de oídos te puede venir bien también. El resultado lo puedes ver también en la última tesela de la página anterior.

## Las reglas de Zentangle®

Recapitulemos:

- ☐ No se usa goma de borrar, por lo que se dibuja directamente con rotulador.
- ☐ Integra el error. Todo es válido.
- ☐ Aprecia tu meditación. Paso a paso, desde la lentitud, silencio y calma. Desde el comienzo hasta el final. Observa cómo va siendo el proceso.
- ☐ No dejes entrar al EGO ni al JUICIO.
- ☐ No te compares con absolutamente nadie, ni con los compañeros, ni con el guía. En todo caso, la única persona con las que podrías compararte es con tu «yo» del pasado para descubrir lo que has evolucionado o ver qué cosas puedes mejorar.
- ☐ Date el permiso para jugar y probar. Jugando es como más se aprende.
- ☐ Escucha a tu mente como un observador. No intentes cambiar nada. Es así como se logra la TOMA DE CONCIENCIA, te das cuenta de cómo piensas y de cuál es tu discurso mental.
- ☐ Observa sin cambiar nada.
- ☐ No tengas expectativas, ni pienses en el resultado final. Cuando te liberas de querer tener todo controlado, aparece la

libertad, por lo que no pienses en cómo te va a quedar el trabajo final, porque lo que importa en todo esto es el tiempo en que lo estás haciendo, el tiempo que te estás concediendo para fijar tu atención en el aquí y ahora.

☐ Practica el desapego. Te invito a que cada meditación creativa que hagas en este libro termines regalándola. Puedes dejarla en cualquier parte, en una cafetería o en la oficina, o dársela a un familiar o un amigo. Comprobarás cómo te invades de serotonina, la hormona de la felicidad, al tener un gesto amable con otra persona.

☐ Para el diálogo interno negativo para dejar espacio en tu cerebro. Es muy importante dejar el cerebro en stand by durante un tiempo. Vaciar de lo que ya no sirve para dejar espacio a todo lo bueno que tiene que entrar.

Y, sobre todo, no te agobies por si lo estás haciendo bien o mal; si sabes dibujar estos cinco trazos, sabrás dibujar Zentangle®:



## Herramientas poderosas

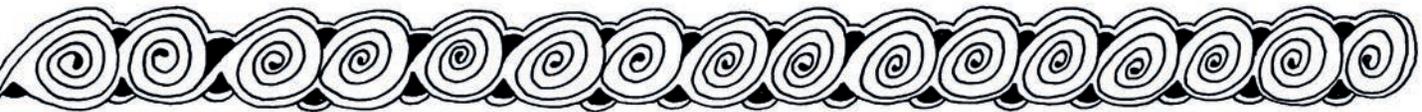
### Técnicas de *coaching*, inteligencia emocional y PNL

En este libro aprenderás también otro tipo de técnicas que complementan a Zentangle®, como la reflexión, la empatía, el reconocimiento de las emociones o cómo cambiar los tipos de pensamiento a través de la Programación Neurolingüística (PNL), así como las preguntas poderosas del *coaching* o la actitud y la resiliencia a partir del *kintsugi*, una técnica japonesa centenaria para embellecer nuestras cicatrices.

A todo este conjunto de técnicas y herramientas es lo que he llamado meditación creativa. Mi propósito es conseguir cambiar tus pensamientos desde la calma y silencio, para que aprendas a reflexionar y a cuestionarte todo, como he comentado anteriormente, a través de la meditación y de la creatividad.

En el año 2017, me formé como profesional del *coaching* con inteligencia emocional y *practitioner* en PNL porque necesitaba acompañar a las personas que probaban la técnica con más herramientas. Desde entonces, han sido un gran complemento a Zentangle®. He invertido muchos años en desarrollar mi método y sé que siempre seguiré trabajando en que crezca. Pero por fin puedo decir que he creado un método sólido para ayudar a las personas a reducir sus niveles de estrés y potenciar su foco de atención y creatividad. Empresas, ayuntamientos y miles de personas a través de las redes sociales lo llevan practicando desde 2015.

Gracias a la escuela donde me formé con grandes profesionales, D'Arte Human & Business School, liderada por Enrique Jurado, he podido desarrollar y construir un proceso, un camino, para poder enseñarte esta meditación creativa.



## Pasos del camino

Como ya te he ido adelantando, son cinco los pasos del camino que vas a emprender en este libro y a cada uno de ellos le he dedicado ejercicios que te invitarán a reflexionar. Para que tengas una visión más clara, quiero presentarte un pequeño mapa en forma de guía.

En cada uno de estos pasos encontrarás una parte de mi historia y cuatro vídeos, uno por cada *tangle* explicado, para que construyas tu propia obra de arte.

### Los pasos son los siguientes:

- **PRIMER PASO: momento presente.** Analiza en qué momento estás, sé consciente de tu respiración y amigo de la incertidumbre.
- **SEGUNDO PASO: creencias limitantes.** Identifica y elimina todo aquello que no te funciona.
- **TERCER PASO: integra nuevas creencias.** Aprende a crear nuevas creencias potenciadoras que te ayuden a conseguir lo que te propongas.
- **CUARTO PASO: hábitos.** Convierte esas creencias en hábitos.
- **QUINTO PASO: habita en el error.** Comprende que el error es parte del proceso y que necesitas fallar para aprender y descubrir nuevas soluciones.

## ¡Sorpresa! Esto es un libro interactivo

- Al final de cada paso encontrarás una imagen para escanear con tu móvil que te dirigirá a un vídeo donde realizar la meditación creativa con Zentangle®. Será un ejercicio que iras rellenando vídeo a vídeo para, finalmente, crear un proyecto en común. Déjate sorprender y sigue la guía de mi voz y mi mano.
- Prepara un espacio cómodo para realizar cada meditación; un espacio que sea tu altar, donde no te moleste nadie. Aprovecha para apagar el móvil o úsalo sólo para ver los vídeos. Al final, te espera una gran sorpresa.
- Permítete tiempo para ti, para que surja la posibilidad, el juego y el aprendizaje. Permítete jugar y fallar.

Aquí tienes el enlace a una *playlist* que he creado con canciones para que te acompañen durante las meditaciones.



Y aquí un vídeo de presentación para que me conozcas y darte la bienvenida.



¿Preparado?

Coge tu mochila,

**¡COMENZAMOS!**