

A decorative border of watercolor flowers in various colors (orange, red, blue, purple) surrounds the central text.

# RETO: 5 DÍAS DE MEDITACIÓN Y ESCRITURA TERAPÉUTICA

- DÍA 0. PRESENTACIÓN DEL RETO POR GRUPO PRIVADO.
- DÍA 1. ACTITUD.
- DÍA 2. RESPIRACIÓN.
- DÍA 3. OBSERVACIÓN.
- DÍA 4. CONCENTRACIÓN.
- DÍA 5. GRATITUD

[www.claraluna.es](http://www.claraluna.es)

 @clara\_luz\_de\_luna

# DÍA 0. BIENVENIDA Y PRIMERAS INDICACIONES.

Me alegra darte la bienvenida a estos días de autoindagación compartida.

A veces nos acercamos a algo sin saber bien los motivos. Te invito a que confíes en el proceso. Cuanto más te comprometas y entregues, más recibirás de él.

Cada día por la mañana mandaré un breve audio al grupo para sembrar la intención del día.

Después, a las 21 h (Madrid), nos conectaremos en directo alrededor de 30 minutos para hacer nuestra práctica meditativa.

Además de eso, tal y como verás en este documento, contarás con una directriz a la que atender a lo largo del día (que te recordaré cada mañana en el audio) y un ejercicio de escritura terapéutica que te aconsejo hacer siempre a la misma hora, a ser posible al atardecer o en la noche. Antes o después de la meditación de las 21h puede ser un buen momento. (No te llevará más de 10 ó 15 minutos.)

Las prácticas del día te las entrego por escrito para que puedas tenerlas presentes y releerlas cuando te haga falta. Te aconsejo que imprimas este documento.

## • GUÍA PARA LA MEDITACIÓN:

Te recomiendo que escojas el lugar de tu casa, si no lo tienes ya, donde puedas contar con más tranquilidad. Conviértelo en tu "lugar sagrado". No es indispensable pero hacer de él un espacio inspirador te va a ayudar a predisponer tu mente a lo que viene así como abrirte a algo que vaya más allá de tu yo cotidiano. Puedes poner en él velas, piedras, flores, imágenes, plumas...o cualquier otro elemento cuya presencia sea para ti motivo de inspiración.

Procura meditar en el mismo espacio a la misma hora para crear el hábito. Avisa a las personas con las que convivas de que respeten este compromiso.

¡Nos vemos cada día del reto a las 21h! Gracias por ser y estar.

## • GUÍA PARA LA ESCRITURA TERAPÉUTICA:

La escritura nos ayuda a conectar ambos hemisferios del cerebro con mayor eficacia; uniendo la parte racional con la emocional y creativa; nos permite mirar el mundo desde otra perspectiva y nos ayuda a sacar a la luz lo desatendido y oculto. La escritura puede ser un acto de limpieza, purificación, sanación.

Te invito a que escribas como si fueras un canal, permite que las palabras bajen directamente a tus manos, más rápidas que los pensamientos que traten de censurar o juzgar lo que escribes. No busques lo estético, lo que te representa, lo que tenga sentido, lo "bien escrito". Deja que las palabras te atraviesen sin ocuparte de ordenarlas ni someterlas a las leyes de la gramática o la ortografía conscientemente. No pares a pensar, ni leer lo que has escrito hasta que no hayas terminado la práctica.

Si tienes interés en continuar trabajando lo que de ahí salga puedes coger esa piedra en bruto y refinarla posteriormente.



## PRÁCTICAS DÍA 1. ACTITUD:

- COMPROMISO.
- MIRADA DE PRINCIPIANTE.
- AMABILIDAD.
- ECUANIMIDAD.

1. Te animo a que a lo largo del día observes de qué manera te comportas ante el desafío. Cómo reaccionas ante las dificultades o imprevistos que constantemente surgen, cómo te relacionas con la pereza y cuánto conoces tus mecanismos de evasión y tus disculpas para postergar aquello que quieres. Observa la aparición de estos (u otros) obstáculos:

- Autojustificación.
- Expectativas.
- Orgullo.

Los cambios internos no se producen ignorando aquello que no nos gusta ni tampoco luchando contra ello. La transformación requiere que observes con curiosidad todas estas partes de ti y las conozcas en profundidad. Ese descubrimiento es en sí mismo una metamorfosis.

2. Ve a ese “lugar especial” que has escogido para la meditación y escribe allí un contrato en el que expongas en unas pocas líneas los motivos por los que quieres realizar este reto. Después fírmalo y toma conciencia del compromiso que has iniciado con tu crecimiento y bienestar. Ponlo en algún lugar a la vista durante esta semana.

A decorative border of watercolor flowers in various colors (orange, pink, blue, purple) surrounds the central text.

## PRÁCTICAS DÍA 2. RESPIRACIÓN:

1. Te propongo que, a lo largo del día de hoy, tomes consciencia de tu respiración siempre que te acuerdes y la observes mientras continúas tus tareas. Esto te ayudará a incrementar tu presencia. Lo harás, especialmente, una vez en la cama como preparación para el sueño. Trata de respirar profundamente, con exhalaciones más largas que las inhalaciones. Hoy, durante nuestra meditación, haremos una práctica de respiración.

2. Al final del día, tómate unos minutos para hacer un ejercicio de escritura terapéutica. Ya sabes, sin reflexionar, buscar sentido, ni juzgar lo que te llega, simplemente dejando que las palabras bajen al papel como si tú solamente fueras un canal.

Escribe en unas líneas: ¿Qué diría tu respiración si pudiera hablar?.

A decorative border of watercolor flowers in various colors (orange, pink, blue, purple, red) surrounds the central text. The flowers are rendered in a soft, painterly style with visible brushstrokes and some green leaves and stems.

## PRÁCTICAS DÍA 3. OBSERVACIÓN:

1. Lo que te propongo para el día de hoy es que escojas simplemente observar lo que hay, tanto dentro como fuera de ti, con una mirada libre de juicio; con esa cualidad que antes llamamos “ecuanimidad”. Ponte tres alarmas repartidas a lo largo del día y cada vez que suenen dedícate un par de minutos a simplemente observar. Observar lo que hay dentro de ti (pensamientos, emociones, sensaciones corporales) y fuera de ti (sonidos, colores, olores, formas...)

2. El ejercicio de escritura que te propongo para el día de hoy es que traces una línea recta en una hoja en blanco y que marques en ella los acontecimientos que consideres más importantes en tu vida. Aquellos que te hayan marcado y consideres especialmente positivos o negativos. Simplemente los vas a nombrar a lo largo de la línea y vas a contestar a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te sentiste en ese momento?
2. ¿Cómo te sientes ahora con respecto a él?
3. ¿Cómo crees que te sentirás en un futuro?

A decorative border of watercolor flowers in various colors (orange, red, blue, purple, yellow) surrounds the central text.

## PRÁCTICAS DÍA 4. CONCENTRACIÓN:

1. A lo largo del día de hoy te propongo que te enfoques en hacer una sola tarea a la vez. Por ejemplo: Cuando comas, únicamente come (no leas, veas una serie, tengas una conversación...), vuelca todos tus sentidos en esa misión: vista, olfato, gusto, tacto e, incluso, oído. Observa las dificultades que se te presenten; las resistencias, las incomodidades.

2. Antes de irte a dormir tómate unos minutos para hacer la siguiente práctica de escritura.

Escoge una meta que quieras alcanzar en tu vida, algo que sea importante para ti. Ya sabes, ese tipo de motivaciones que brotan de dentro y llenan de inspiración o quizás de vértigo; a menudo lo que más tememos esconde un enorme deseo.

Puede que estés trabajando ya en ella o que aún la mires de reojo por miedo. Ha llegado el momento de que le dediques la atención que merece.

A decorative border of watercolor flowers in various colors (orange, pink, blue, purple, red) surrounds the central text.

## PRÁCTICAS DÍA 4. CONCENTRACIÓN:

Los “no puedo” suelen ser un elemento que nos sirve de excusa para liberarnos de la responsabilidad que implica abrazar nuestro propio potencial y ponerlo al servicio.

1. Evalúa si tu meta es realista. (Si tu objetivo es desarrollar la capacidad de volar con tus propios brazos quizás no sea una meta muy realista; aún así este deseo puede darte claves que despierten tu creatividad y capacidad inventiva). Y, si definitivamente, te parece que no lo es...escoge otra más acorde.
2. Detalla las razones por las que quieres alcanzar esa meta.
3. Define los objetivos concretos a alcanzar.
4. Concreta tus primeros pasos en acciones precisas.
5. ¿Cuál es el siguiente paso?
6. ¿Cuándo vas a dar ese primer paso?
7. Piensa en personas, actividades, libros, actitudes que te pueden ayudar a alcanzar tu objetivo.
8. Prevé qué obstáculos te puedes encontrar en este camino.
9. Imagina y siente, “¿cómo será mi vida si alcanzo mi objetivo?”. Permítete soñar. Ilusiónate. Siéntelo en el cuerpo como ya realizado. Mueve tu cuerpo y habla desde esta realidad. Observa cómo cambia tu postura y tu voz.
10. “¿Qué es lo peor que puede pasar si lo intento?”, “¿cómo me sentiría con esto?”.
11. Decide. ¿qué es para ti más asumible el peor escenario que te imagines o el no haberlo nunca intentado?. ¡Adelante!

A decorative border of watercolor flowers in various colors (orange, pink, blue, purple, red) surrounds the text. The flowers are scattered around the edges of the page, with some larger blooms and some smaller buds.

## PRÁCTICAS DÍA 5. GRATITUD.

1. Te invito a que, a lo largo del día de hoy, pongas en práctica el agradecimiento.

Agradece desde que te levantes hasta que te acuestes todo lo que tienes; empezando por la propia vida. No se trata de hacer una muestra externa de agradecimiento sino de conectar con ese estado interno que te permite honrar lo que es.

2. Al terminar el día escríbete una **carta de agradecimiento** donde honres tu propia trayectoria; la manera en que has crecido, todo los desafíos que has superado, lo que has logrado hasta ahora.

GRACIAS POR TU  
COMPROMISO Y POR SUMAR  
TU PRESENCIA A ESTE RETO  
QUE NO HABRÍA SIDO LO  
MISMO SIN TI.