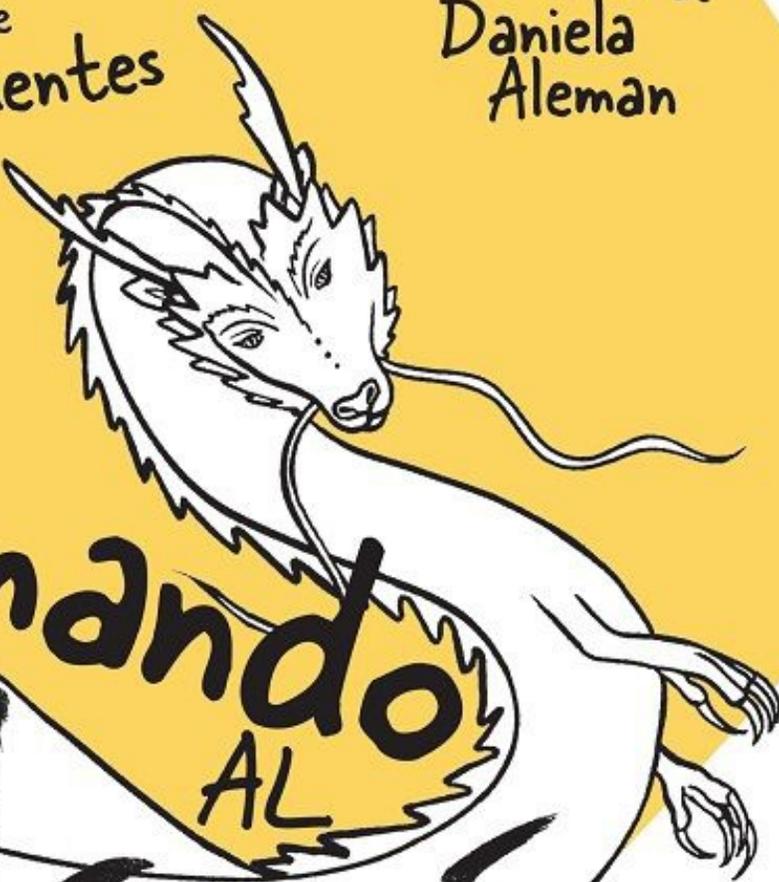


Textos de
Viviana Puentes

Ilustraciones de
Daniela
Aleman



Domando AL dragón

65 ejercicios ilustrados
para aprender a
manejar tus emociones



VIVIANA PUENTES ✱ DANIELA ALEMÁN

Domando AL dragón



Domando al dragón, 2018

© Viviana Puentes, 2018

© Daniela Aleman, 2018

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2018

Calle 73 N° 7-60, Bogotá, D. C.

Primera impresión: septiembre de 2018

ISBN 13: 978-958-42-7429-8

ISBN 10: 958-42-7428-7

Diseño y diagramación

Departamento de diseño Grupo Planeta

Impresión

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Contenido



Introducción

CAPÍTULO 1
Aburrimiento

CAPÍTULO 2
Estrés

CAPÍTULO 3
Ira

CAPÍTULO 4
Tristeza

CAPÍTULO 5
Culpa

Introducción



Las emociones son la esencia de la vida. Sin ellas seríamos como máquinas o autómatas, llevando una existencia sin sentido. La alegría, el miedo, el amor, la tristeza -y todos los sentimientos que están en medio- componen la amplia paleta emocional que vinimos a experimentar. Y aunque algunas sensaciones nos gusten más que otras, todas están aquí para decirnos algo sobre nosotros mismos.



Por eso es indispensable aprender a navegar en el océano de nuestra emocionalidad. Reconocer lo que sentimos es el primer paso para acercarnos al bienestar, la armonía y la paz interior. Es la única forma de conocernos a nosotros mismos y la vía más corta para domar al dragón, ese ser que habita en las profundidades de nuestra alma y cuya furia a veces nos parece imposible contener.

Esa es la finalidad de este libro: ofrecerte una herramienta fácil y divertida para que aprendas a identificar, abrazar y transformar tus emociones.



Con 65 ejercicios ilustrados, actividades e ideas que despertarán tu creatividad, estas páginas te permitirán conectarte contigo mismo y con tu universo emocional. No se trata de una receta mágica para estar bien. Se trata de que le pierdas el miedo a sentir, pues esa es nuestra esencia humana y, mientras más pronto aprendas a fluir con tus sentimientos, más lejos llegarás.



Colorea, rasga, corta y pega estas páginas a tu antojo. Libérate de todo aquello que te pesa y te impide vivir tu vida a plenitud. Déjate guiar por estas páginas y saca tu artista interior a pasear. Verás que pronto empiezan a disiparse las nubes negras y el cielo se despeja para que brille el sol que habita en tu interior.

¡Disfruta este recorrido!



CAPÍTULO 1

ABURRIMIENTO



¡Estar aburrido es muy aburrido! Nos sentimos cansados, sin ánimo, sin ganas de hacer cosas y salir a jugar. Por eso hemos diseñado los ejercicios de este capítulo. Estos te servirán de estímulo, te inspirarán y te harán recobrar la alegría de estar vivo.

Es hora de sacudir el esqueleto, de moverse y despertar. Empieza a trabajar en las ilustraciones de este capítulo y verás que muy pronto la diversión volverá a tu vida. ¡Basta de bostezos!

EJERCICIO # 1

Si hoy ha sido un día de esos en los que no te quieres levantar de la cama, imagina solo por un momento qué pasaría si el sol un día decidiera hacer huelga y, sencillamente, no saliera. ¿Cómo sería tu vida sin la luz y el calor que te brinda el Astro Rey?

Mueve tu cuerpo. Levántate de ese sofá o de la cama y ponte en acción. ¡No prives al mundo de tu luz!





EJERCICIO # 2

Es momento de poner orden a tu espacio personal. Empieza por tu ropa. Abre tu closet y organiza tu ropa por colores. ¡Verás lo relajante que resulta esta sencilla pero poderosa tarea!

Tómale una foto y comparte tu experiencia con tus amigos. Envíala por WhatsApp o publícala en tus redes sociales. Tú decides.





EJERCICIO # 3

Imagina que estas son tus manos y pinta cada una de tus uñas de un color diferente. Mientras lo haces, piensa en el significado que cada color tiene para ti y en lo que dice sobre tu personalidad. Tú no eres de un solo color... ¡eres de muchos!





EJERCICIO # 4

¡Qué alegría sentimos cuando recibimos o damos una sorpresa a alguien que queremos mucho!

Imagina que estas son unas boletas o bonos de regalo. Escribe y dibuja sobre ellas lo que, consideras, sería una sorpresa ideal para ti o para un ser querido. ¡Tu día será genial!





EJERCICIO # 5

¡Cualquier momento es perfecto para ser feliz! En la página siguiente, escribe siete actividades que te gustaría llevar a cabo hoy. Lee cada una en voz alta y termina diciéndote a ti mismo: “¡disfútal!”.

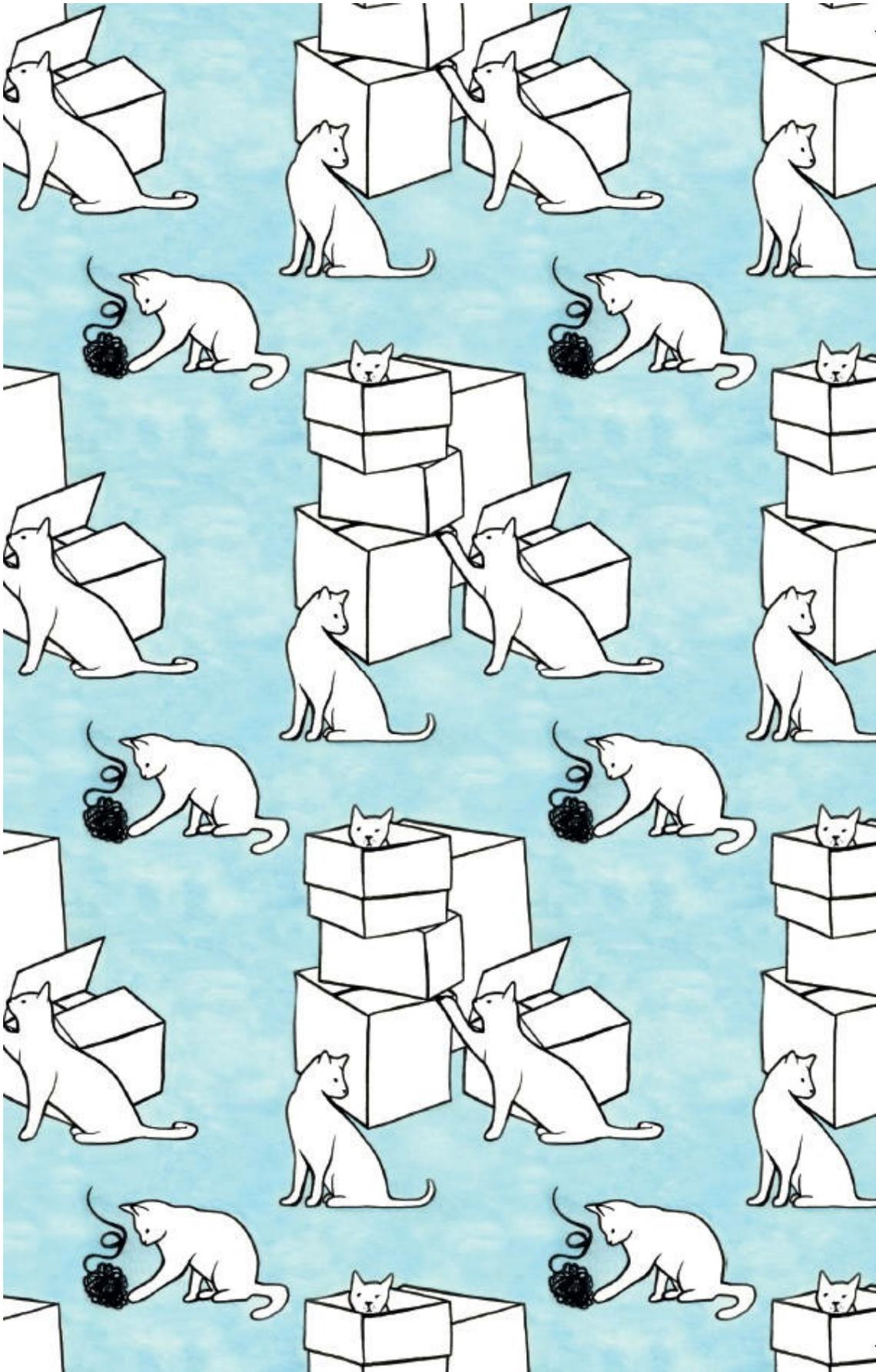


disfrutalo
disfrutalo
disfrutalo
disfrutalo
disfrutalo
disfrutalo
disfrutalo

EJERCICIO # 6

Utiliza todos los colores que quieras para rediseñar el patrón de los gatos en la ilustración. Observa cómo la monotonía cambia cuando le agregas tu propio toque. Toma una foto de tu arte y compártela con tus amigos.





EJERCICIO # 7

Piensa en algo que quieras alcanzar de aquí a treinta días. ¿Qué acciones te llevarían a lograrlo? Inspírate y escríbelas en este listado. Comprométete a realizar amorosa y pacientemente cada una de ellas. ¡Solo tienes que hacer una al día! Puedes inspirarte en algún deporte, en alguna expresión artística o en tu hobby favorito.



Rebo de 30 días

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

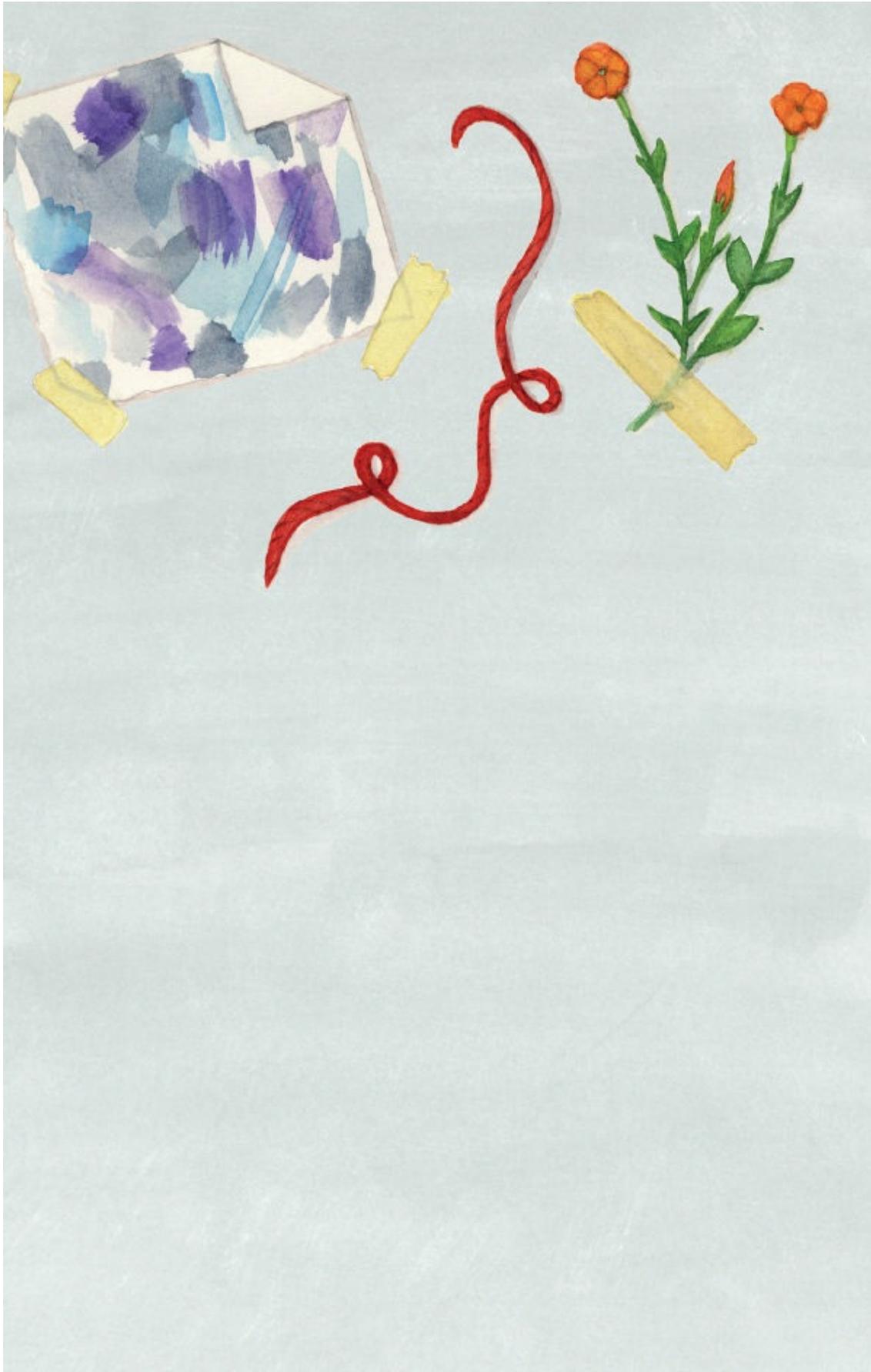
29

30

EJERCICIO # 8

La próxima vez que salgas de casa, pon más atención a lo que te rodea. Recoge las cosas que llamen tu atención y pégalas aquí. Puede tratarse de papeles, hojas, flores, etcétera. Sé creativo. ¡Arma tu propia colección!





EJERCICIO # 9

¿Recuerdas ese viejo sueño de volar que tenías de niño? Para revivirlo, cierra los ojos e imagina que un montón de globos atados a tu espalda te elevan por encima de las nubes. Siente la sensación de volar.

¿Cuáles son esos sentimientos que te elevan y te dan alas? Abre los ojos y escribe en los globos de la imagen esas palabras que te impulsan, literalmente, a salir volando y llegar donde quieres estar.





EJERCICIO # 10

Elige las palabras que más llamen tu atención. Recórtalas y pégalas en un lugar donde puedas verlas todos los días. Piensa en ellas como el camino a tu lugar feliz y mantenlas cerca de ti, como un recordatorio que cada día aumentará un poco tu felicidad.



gatear

baile

seducción

risas

fraccionar

maullar

curiosidad

sorpresa

rayar

Caricias

sexo

amistad

certeza

encender

mugir

Pedo

romper

fisgonear

provocar

carcajadas

suspiros

ladrar

amor

eructar

besos

desbaratar

complicidad



Escribe en esta página todas las palabras que te vengan a la cabeza cuando lees estas letras: F-E-L-I-C-I-D-A-D

EJERCICIO # 11

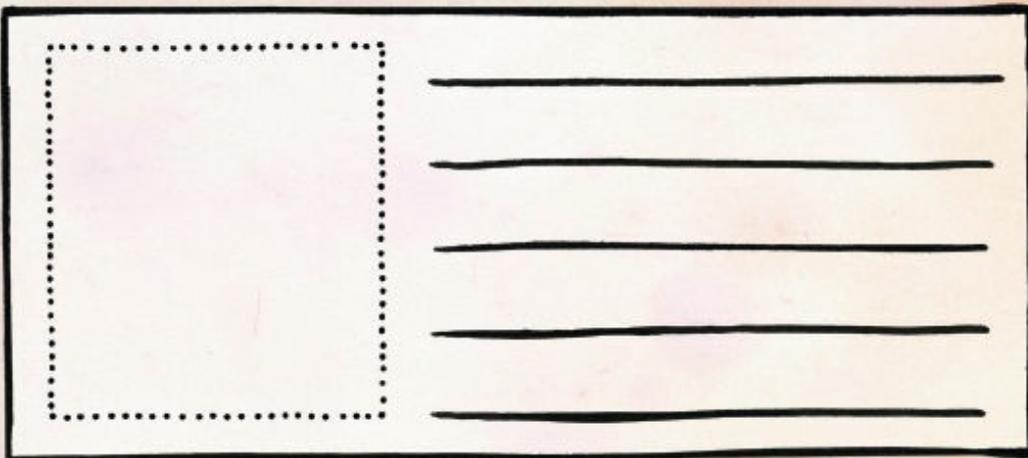
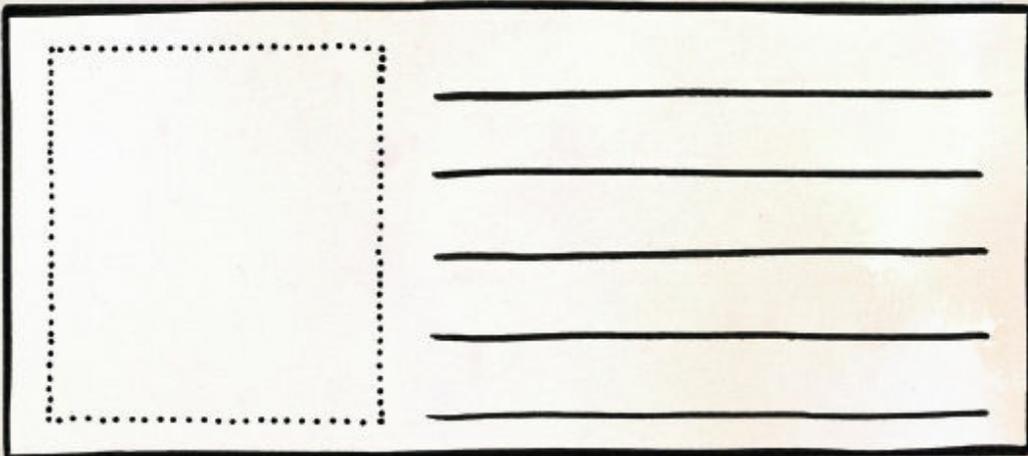
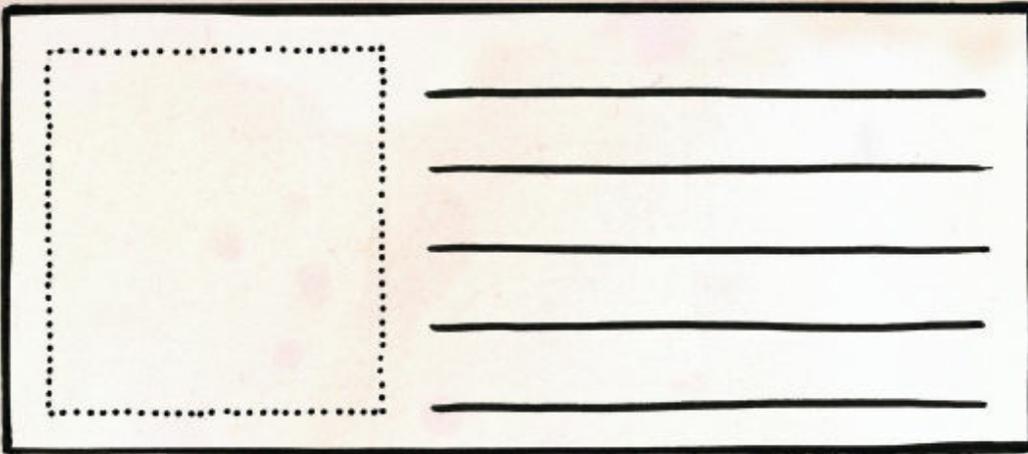
¿Recuerdas que los alter ego de los héroes que seguías en tu infancia te resultaban misteriosos y sumamente divertidos? ¿Te gustaría probar a tener una o varias personalidades secretas?

¡En este ejercicio podrás elegir con total libertad quién quieres ser!

En cada una de las tarjetas, incluye: nombre secreto, nacionalidad, rasgos físicos, altura, peso, señales particulares, habilidades y, por qué no, ¡superpoderes!

Dibuja en el cuadrado la foto del personaje que has inventado.





CAPÍTULO 2

ESTRÉS



El estrés parece ser la moneda corriente de la vida moderna. Sus causas son muchas y muy diversas: exceso de trabajo y preocupaciones, falta de ejercicio, mala alimentación, hábitos nocivos como el tabaco o el alcohol, etcétera.

Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo nos pone avisos —¡casi con luces de neón! — para indicarnos que algo no está bien, y si los pasamos por alto, nuestro sistema pronto nos pasa factura. Podemos presentar ansiedad, apatía o depresión; alteraciones digestivas, hormonales, cardíacas, musculares... ¡suficientes razones para querer quitarte el estrés de encima!

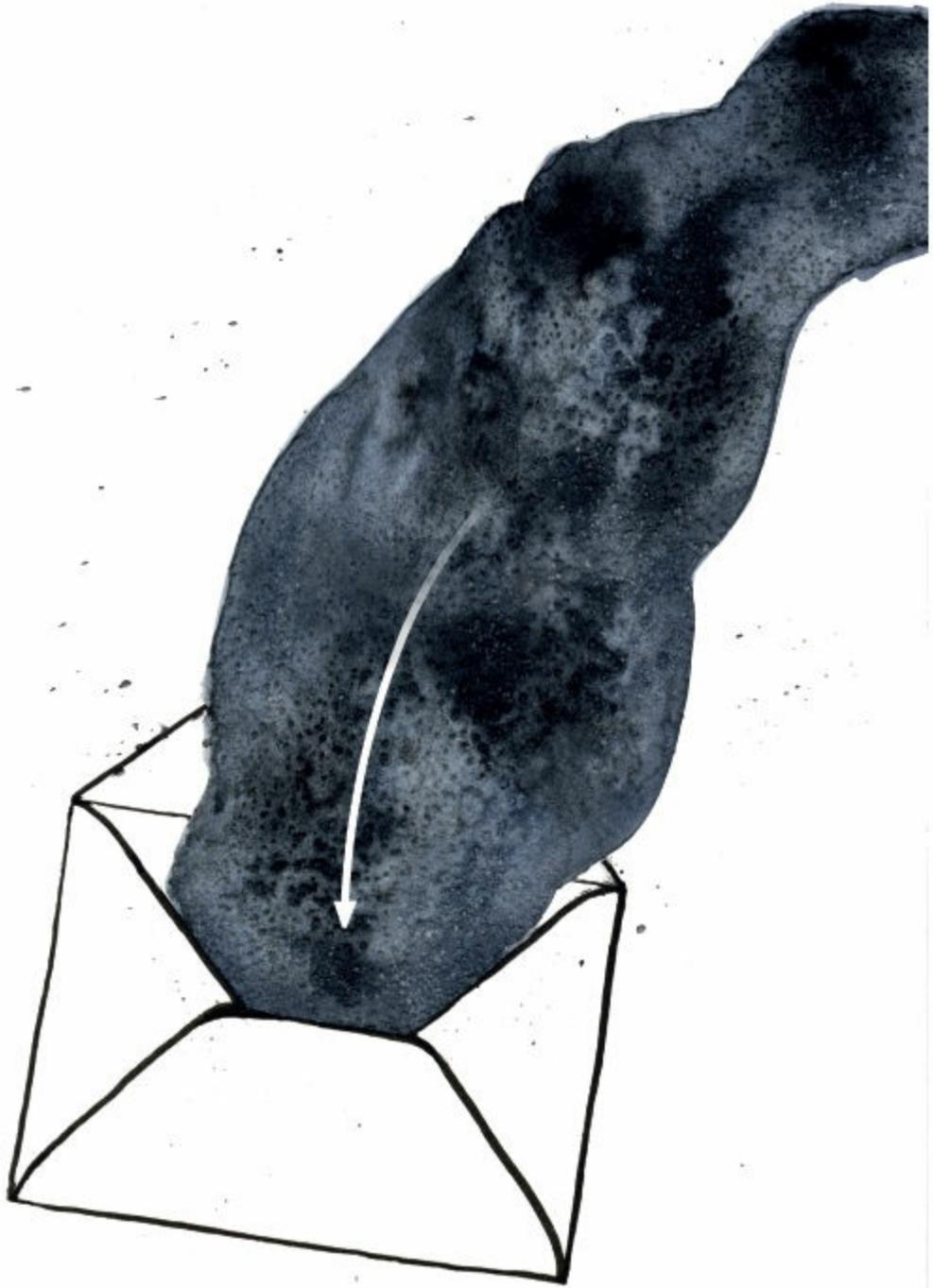
Para aprender a manejar esta incómoda sensación, lo mejor es fluir con ella, sin intentar eliminarla o desaparecerla, solo buscando transformarla. Lo importante es enfocarnos en la solución y no en el problema. Por eso, te invitamos a que, en vez de luchar contra este aparente enemigo que es el estrés, lo conozcas un poquito mejor y le pierdas el miedo. Puedes programar una dosis semanal de estiramientos, dar una vuelta por el parque con tu perro o hacer diariamente una serie de respiraciones pausadas. Además, puedes realizar actividades de orden creativo, como las que están en este libro. Esto te ayudará a manejar el estrés, dejando que se libere de manera orgánica. Entonces, no se diga más y ¡ponte manos a la obra!

EJERCICIO # 12

Si la sensación de estrés que tienes ahora pudiera hablar, ¿qué diría? ¿Qué forma y qué colores tendría?

Dibuja esa emoción dentro de este sobre. Luego arranca el dibujo y destrúyelo de manera segura.







Escribe un listado de diez cosas que te sacan una sonrisa.

EJERCICIO # 13

Dentro de este frasco, dibuja a la persona o la situación que más te genera estrés en el mundo. Marca la etiqueta con el nombre del personaje o algo que represente la situación que dibujaste. Recorta la página, haz con ella una bola y métela en la nevera. Verás qué rápido se enfría tu estrés con un poco de hielo.







Colorea esta página de un color que te traiga paz, serenidad y calma.



EJERCICIO # 14

Un mantra es una frase, palabra o sílaba sagrada que se recita como apoyo en la meditación o para invocar a la divinidad

Inventa tu propio mantra contra el estrés y escríbelo alrededor del círculo (ejemplo: “El estrés se va rápidamente de mi cuerpo”). Repítelo muchas veces, recorriendo el círculo con la mirada, respirando profundamente. Pronto surgirá en ti un estado de plenitud y bienestar. Cuando eso ocurra, llena tus pulmones de aire y suéltalo con fuerza por la boca. ¡Recuerda que las palabras tienen poder!





EJERCICIO # 15

Piensa en una situación difícil por la que atravesaste hace muchos años... una circunstancia que te produjo estrés pero de la cual sacaste una enseñanza importante. Dibújala dentro de la espiral. Mirándola en perspectiva, ¿valió la pena estresarte por ella?

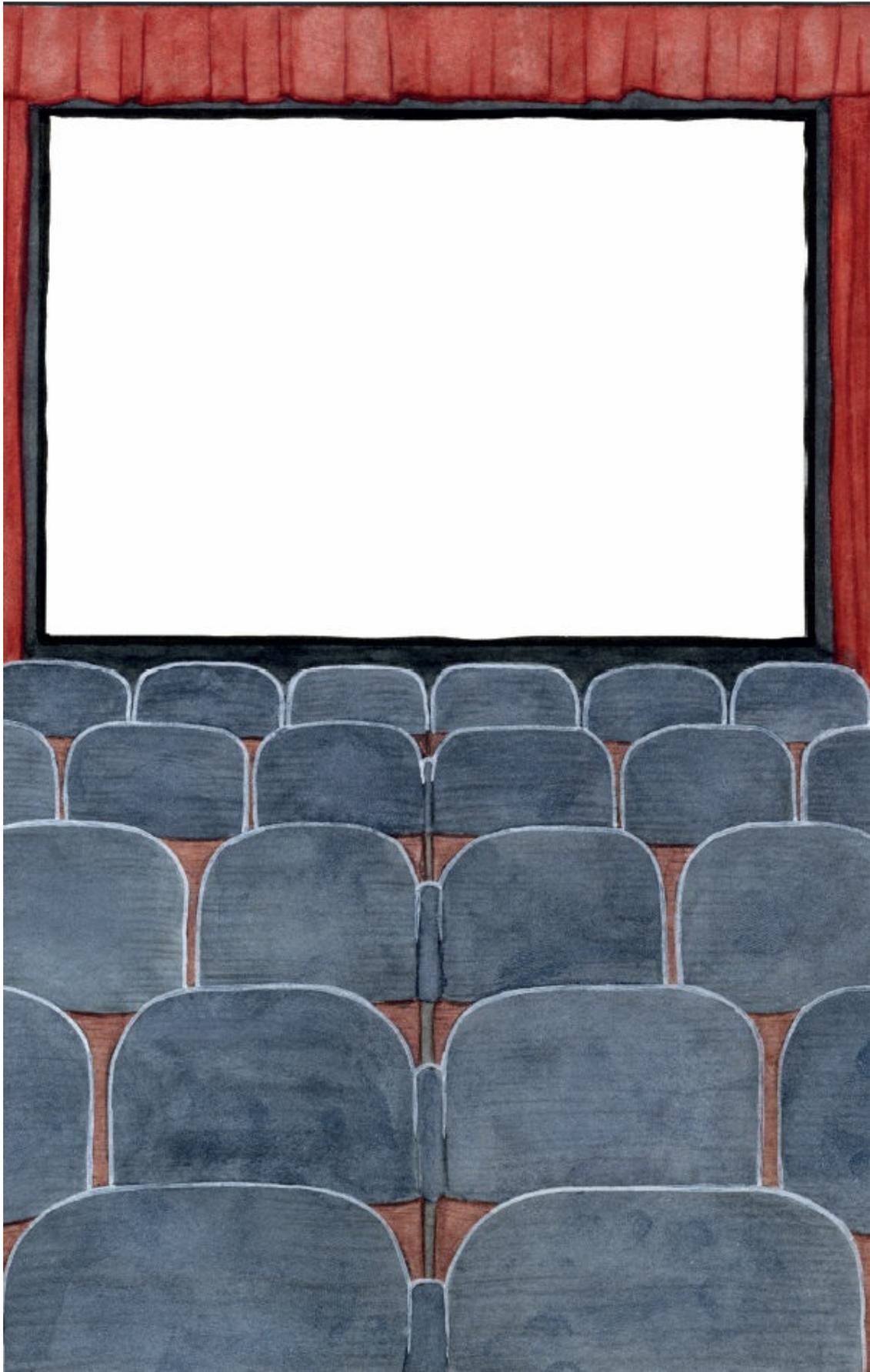




EJERCICIO # 16

En la película de tu vida, ¿cuál sería la escena más graciosa? Dibuja o describe ese momento en la pantalla y vuelve a reírte de ella. ¡La risa es la mejor terapia contra el estrés!

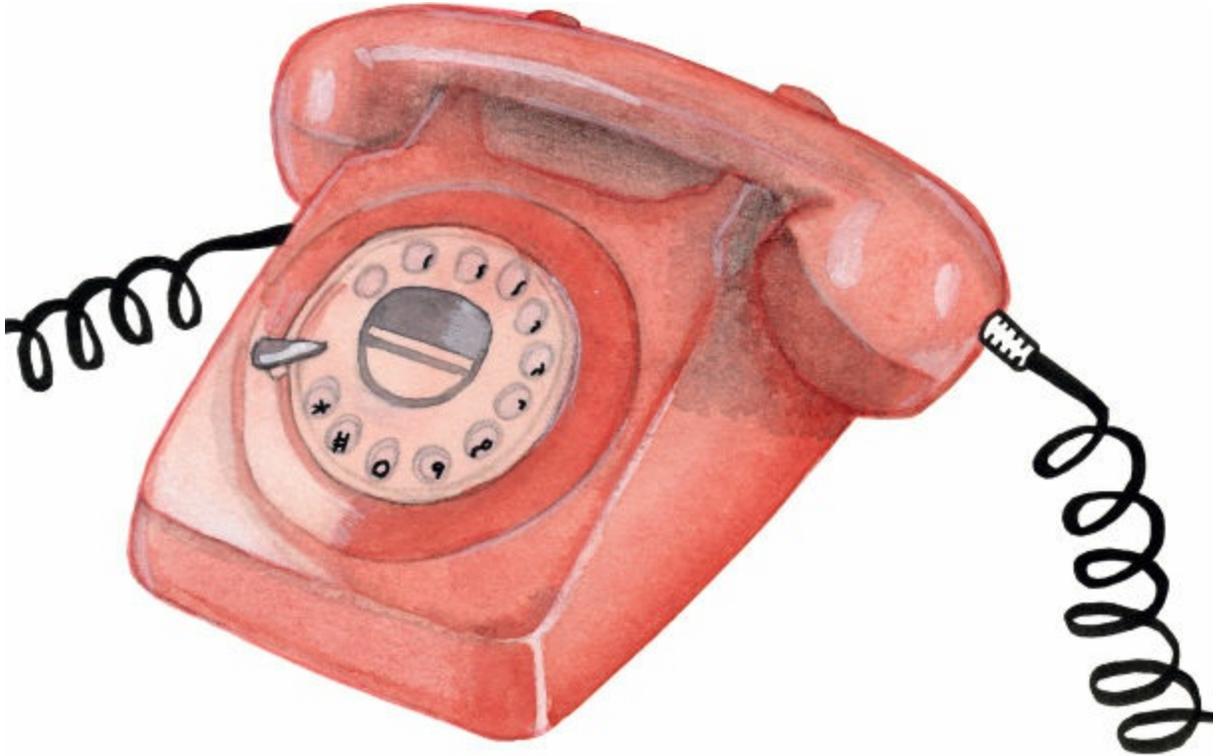




EJERCICIO # 17

Piensa en tres personas que sean importantes para ti y te hagan sentir en paz y tranquilidad. Elabora una lista con sus nombres y llámalas o envíasales un mensaje para decirles lo importantes que son en tu vida. Hazlo hoy mismo y reconecta con el estado de serenidad que te produce su presencia.





EJERCICIO # 18

¿Recuerdas a Jackson Pollock, el aclamado artista del expresionismo abstracto? Él se hizo famoso por su técnica de pintura activa, la cual consistía en regar o dejar gotear la pintura sobre el lienzo de forma espontánea. Pues bien, ¡ahora es tu momento de hacer tu propio Pollock!

Toma un pincel y úntalo de pintura. Déjala gotear sobre el papel de forma aleatoria. No pienses en el resultado, solo permite que el color llene la hoja y, cuando sientas que has terminado, observa tu obra maestra. Tómale una foto y compártela en tus redes sociales con tus amigos.





EJERCICIO # 19

¡Es hora de mandar de vacaciones a tu estrés! Piensa que lo mandas a pasear a un planeta muy lejano. Imagina que deja tu cuerpo y se traslada allá, a 100,000 años luz.





EJERCICIO # 20

- * Identifica un árbol en tu vecindario o en tu jardín al que te gustaría hacer feliz .
- * Prepara un coctel súper nutritivo para la tierra (o compost), así:

Ingredientes:

4 cáscaras de banano negras
+ 3 cáscaras de huevo + 1 litro de agua

Instrucciones:

Vierte todos los ingredientes en un recipiente con tapa y deja reposar la mezcla un par de días.

- * Cuando el compost esté listo, acércate al árbol que elegiste y vierte el contenido del recipiente sobre la tierra donde está plantado. ¡Harás muy feliz a ese ser de la naturaleza!

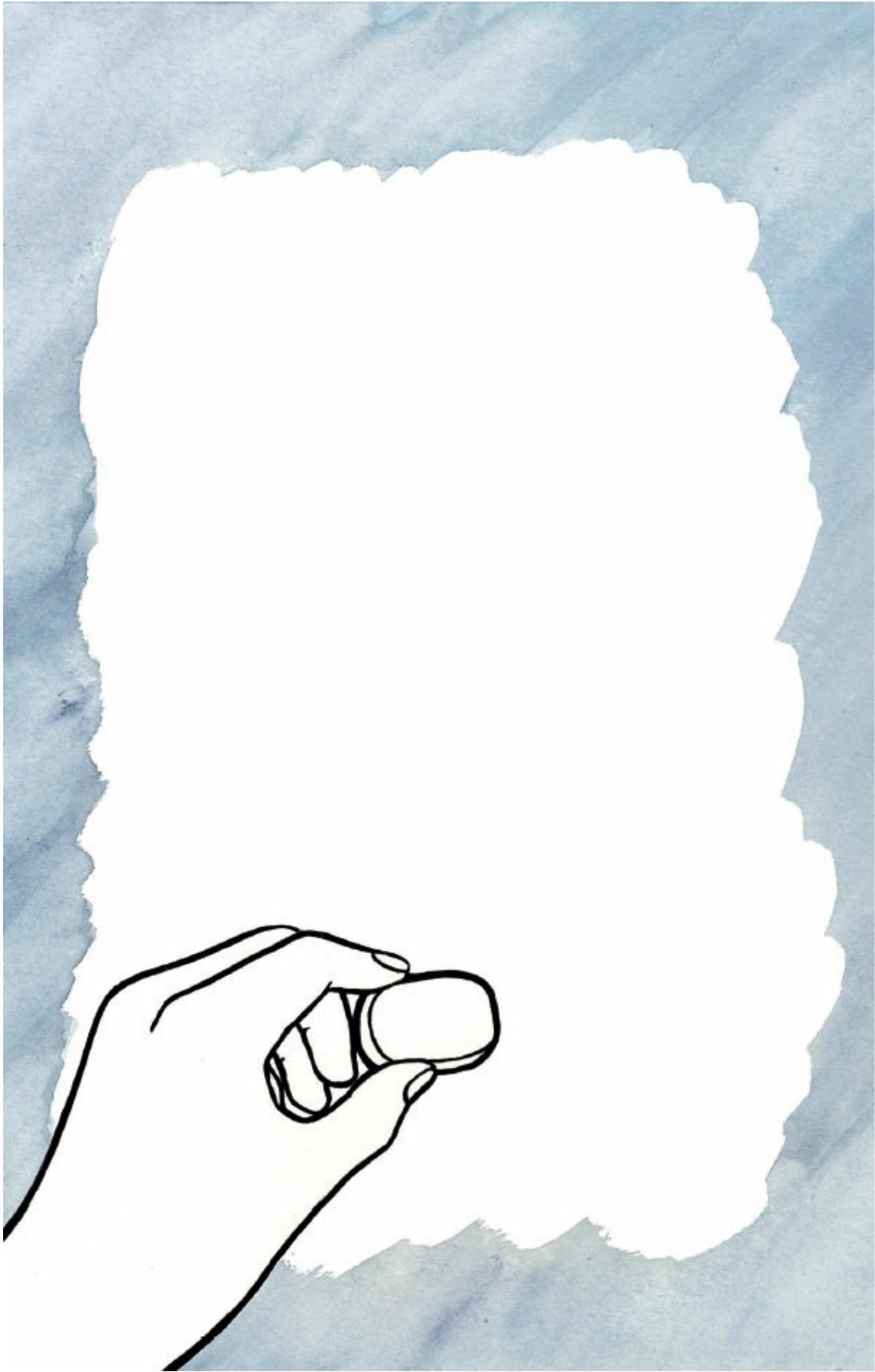




EJERCICIO # 21

Piensa en un libro o una película con un final triste que quisieras cambiar. Esta es la oportunidad para reescribir o redibujar ese desenlace y reemplazarlo por uno feliz. Hazlo aquí y ¡cambia las lágrimas por sonrisas!



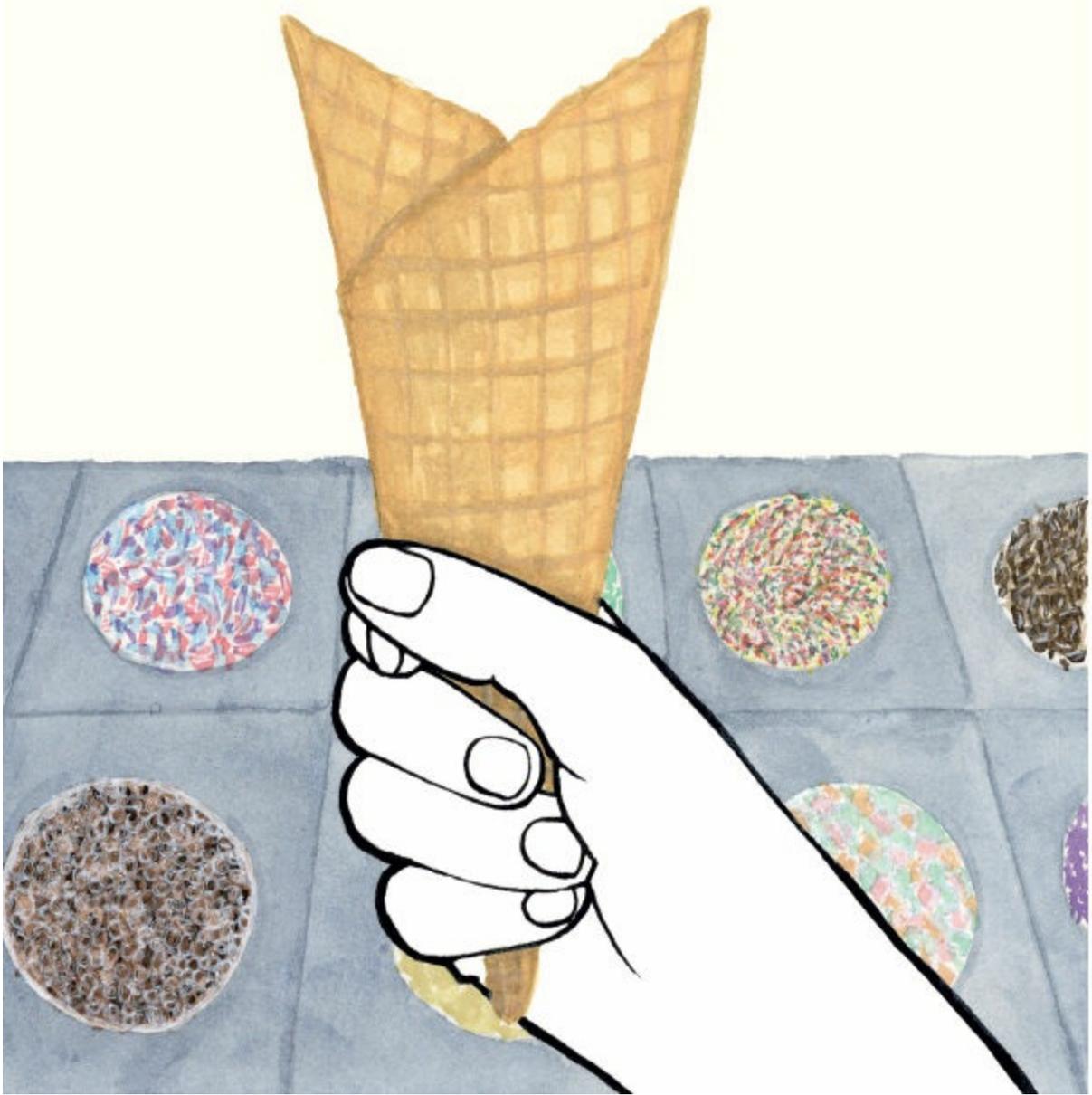


EJERCICIO # 22

Comer un helado siempre nos saca una sonrisa. Dibuja uno con muchas bolitas de sabores y decóralo como quieras.

¿Te antojaste? Entonces lleva esta experiencia a la vida real y ¡sal a comprar un helado en la tienda más cercana!





EJERCICIO # 23

La sinestesia es la capacidad que tienen algunas personas de percibir un mismo estímulo con distintos sentidos a la vez. Así, por ejemplo, hay gente que saborea los sonidos o escucha los colores. Aunque es una condición un tanto rara, hay muchos artistas que emplean el principio de la sinestesia incluyendo en sus obras elementos artísticos que apelan a varios sentidos de forma simultánea.

En este ejercicio, ¡tú puedes ser uno de esos esos artistas!. Piensa en tu olor o sabor favorito y dibújalo. Disfruta de poner todos tus sentidos a trabajar simultáneamente.





EJERCICIO # 24

Piensa en un amigo o ser querido al que quieras hacer feliz hoy. Comparte con él un ejercicio de este libro. Tómale una foto y envíasela. ¡Alegra su día!



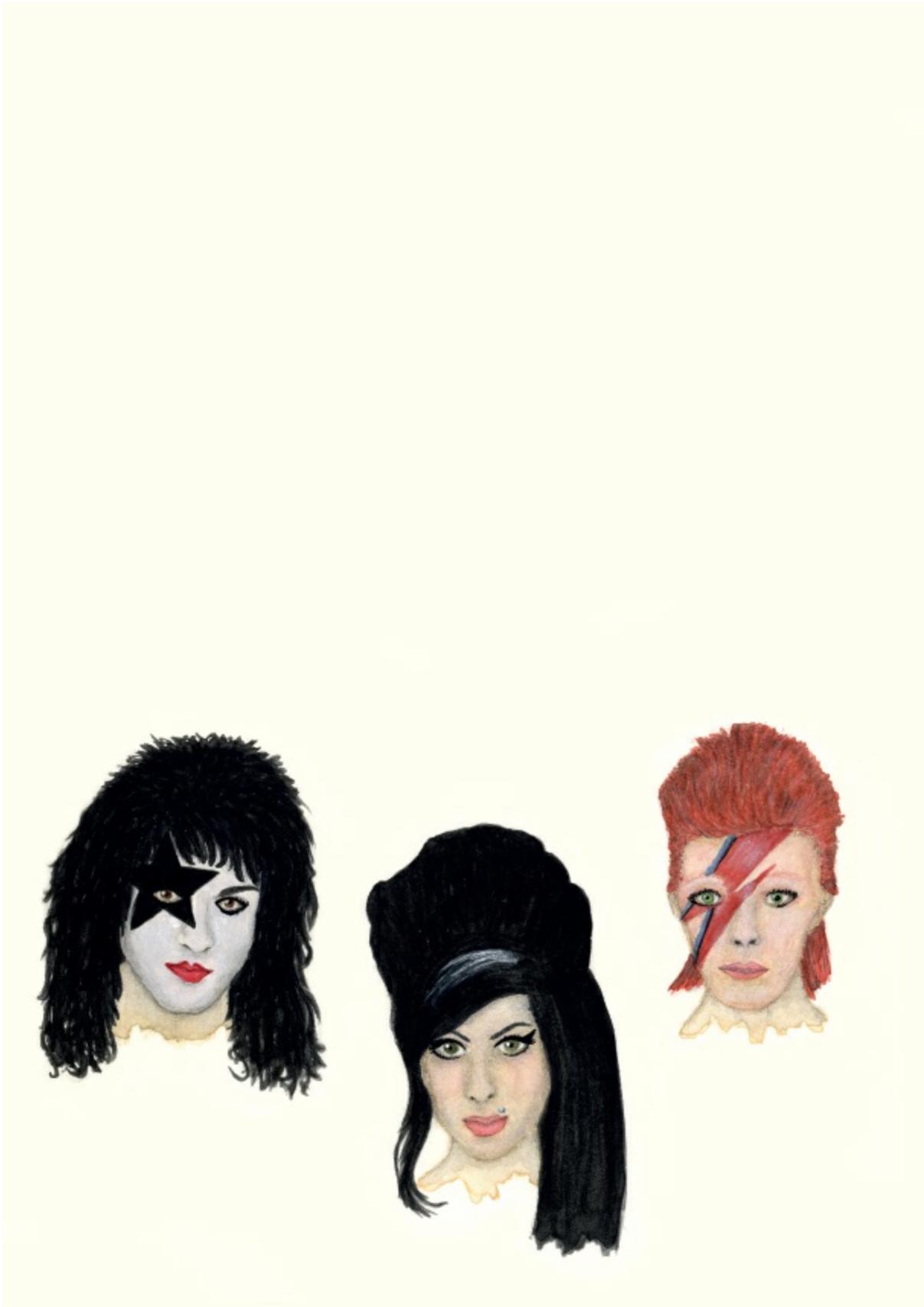


EJERCICIO # 25

¿Cómo te verías si fueras un rockstar famoso?

¡Atrévete a crear tu sello personal y dibuja tu look en este ejercicio!





EJERCICIO # 26

¿Sabías que...

- ✓ soñar puede cumplir una función terapéutica y transmutar los recuerdos dolorosos
- ✓ no todos los sueños significan lo mismo para todo el mundo
- ✓ los sueños pueden esconder revelaciones, entendimientos o premoniciones?

En el siguiente espacio, dibuja lo que soñaste anoche o el último sueño que recuerdes.
Comparte tu obra en tus redes sociales.





EJERCICIO # 27

Si este fuera el mapa de tu vida, ¿adónde te conduciría?

A veces solo se necesita un pequeño impulso desde lo profundo del corazón para encaminarnos hacia donde queremos llegar.

Dibuja en este espacio los pasos que quisieras dar hacia tu sueño y ¡empieza tu camino!





CAPÍTULO 3

IRA



La ira va mucho más allá de un mal carácter. Un ataque de rabia puede, literalmente, nublar nuestra mente, y en consecuencia hacernos salir de casillas. Por eso es indispensable aprender a controlarla. Si no lo hacemos, podemos convertirnos en sus esclavos. Desde las disciplinas orientales se dice que el secreto para sobreponerse a la ira es transformar la energía negativa acumulada de tal manera se convierta en compasión. Pero, como hemos dicho antes, aquí no estamos para darte recetas espirituales, sino ejercicios que puedas poner en práctica en cualquier momento del día. Así que aquí vamos.

Las siguientes actividades te permitirán descargar la furia contenida para sacarla de tu cuerpo y evitar que se convierta en un volcán furioso que explote en cualquier momento.

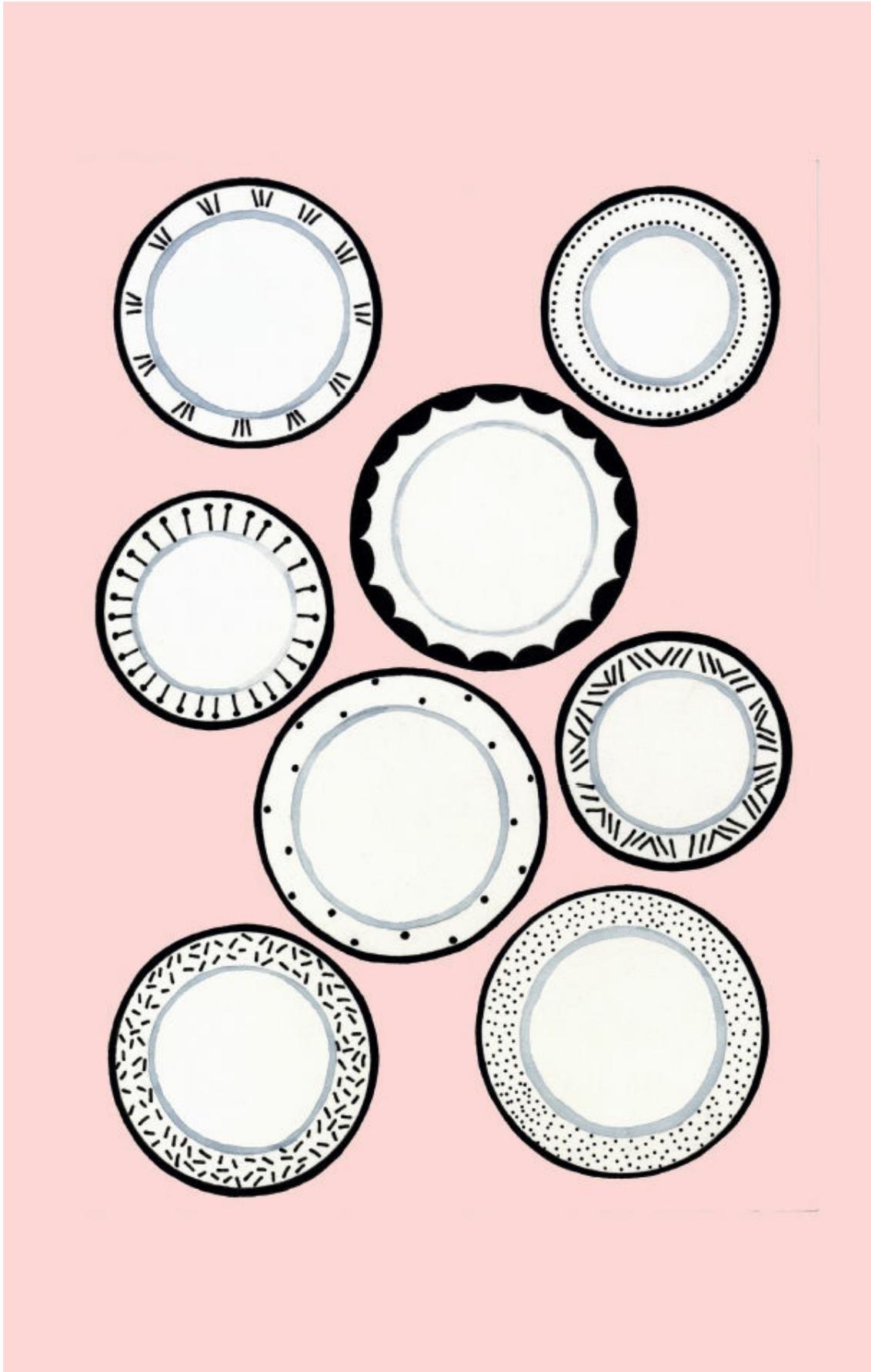
EJERCICIO # 28

Sabemos que cuando estás enojado quieres romper muchas cosas, pero ¡no es necesario que arruines la vajilla de tu casa! Basta con que tomes tus sentimientos y los plasmes dentro de estos platos que hemos diseñado especialmente para esa función.

Cuando hayas terminado de dibujar, rasga, rompe y deshazte de esta página. El efecto de calma llegará entonces para apaciguar tu furia.

Nota: Puedes poner la canción que mejor te parezca para acompañar este ejercicio.







Ponle un nuevo color a esta página cada día durante una semana.

EJERCICIO # 29

Todos tenemos nudos emocionales que nos impiden alcanzar nuestras metas. Aquí tienes la oportunidad de enfrentarte a ellos y cortarlos para siempre.

¡No esperes más! Toma unas tijeras o un bisturí y rompe estos nudos como quieras. ¡Sé creativo!



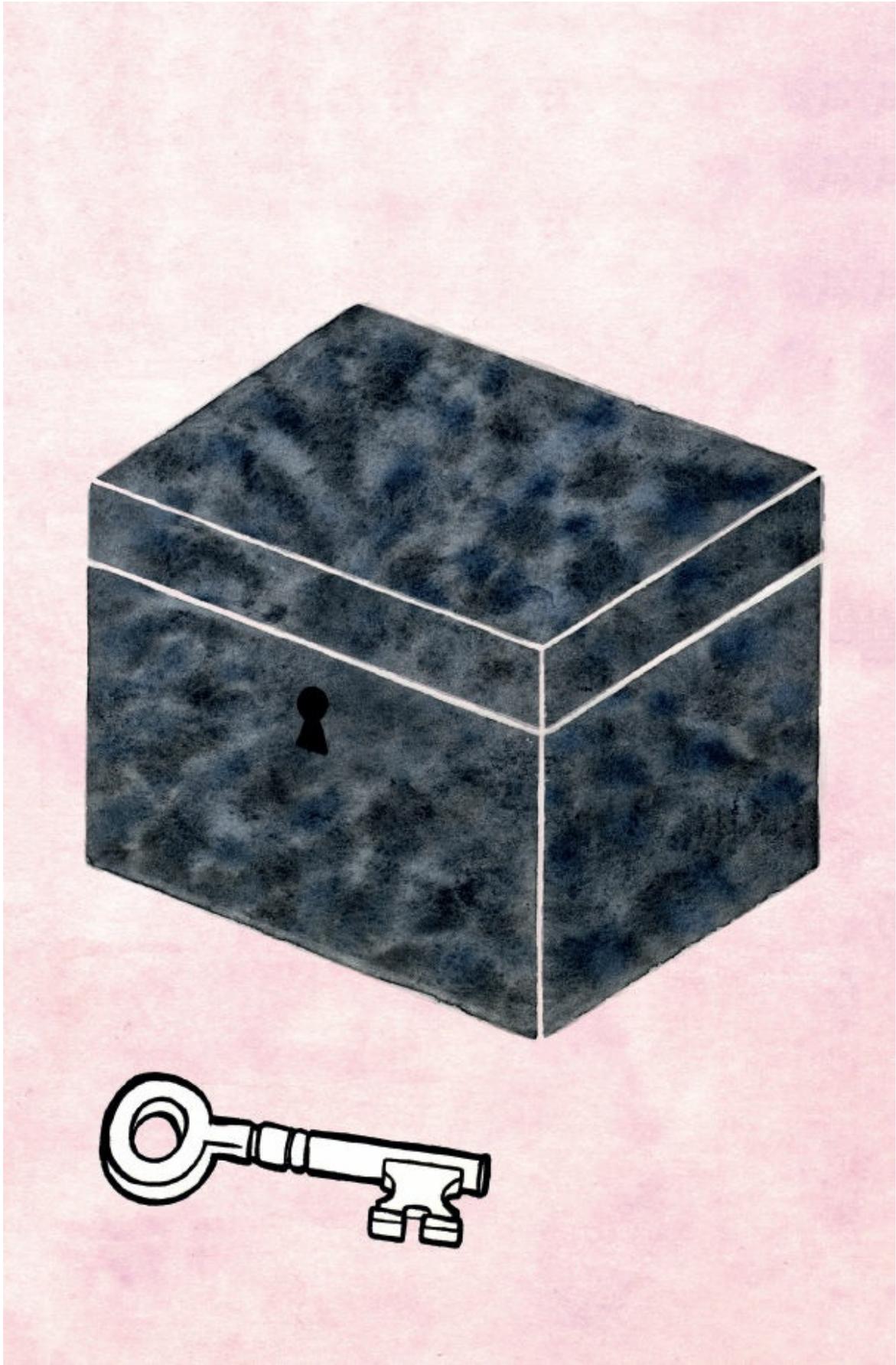


EJERCICIO # 30

Imagina que la caja que ves a continuación alberga toda tu rabia contenida.

Dibuja todas las emociones negativas que habitan en tu alma. Raya esta página furiosamente y permite que el mismo ejercicio absorba y se lleve toda tu ira.





EJERCICIO # 31

Mirar hacia el futuro es como contemplar un horizonte. Por eso te invitamos a que llenes de color éste que hemos creado para ti. Usa tonos que te generen calma y equilibrio y, mientras lo haces, piensa en todo lo hermoso que está en tu porvenir.





EJERCICIO # 32

Un agujero negro es un fenómeno cosmológico que absorbe la materia y la energía. Ni la luz ni la gravedad pueden escapar a él.

Imagina que la siguiente ilustración es un vórtex que se llevará para siempre tus emociones negativas. Si un agujero negro es capaz de chuparse hasta la luz del universo, calcula lo que podrá hacer con tu rabia... ¡desaparecerla por completo!

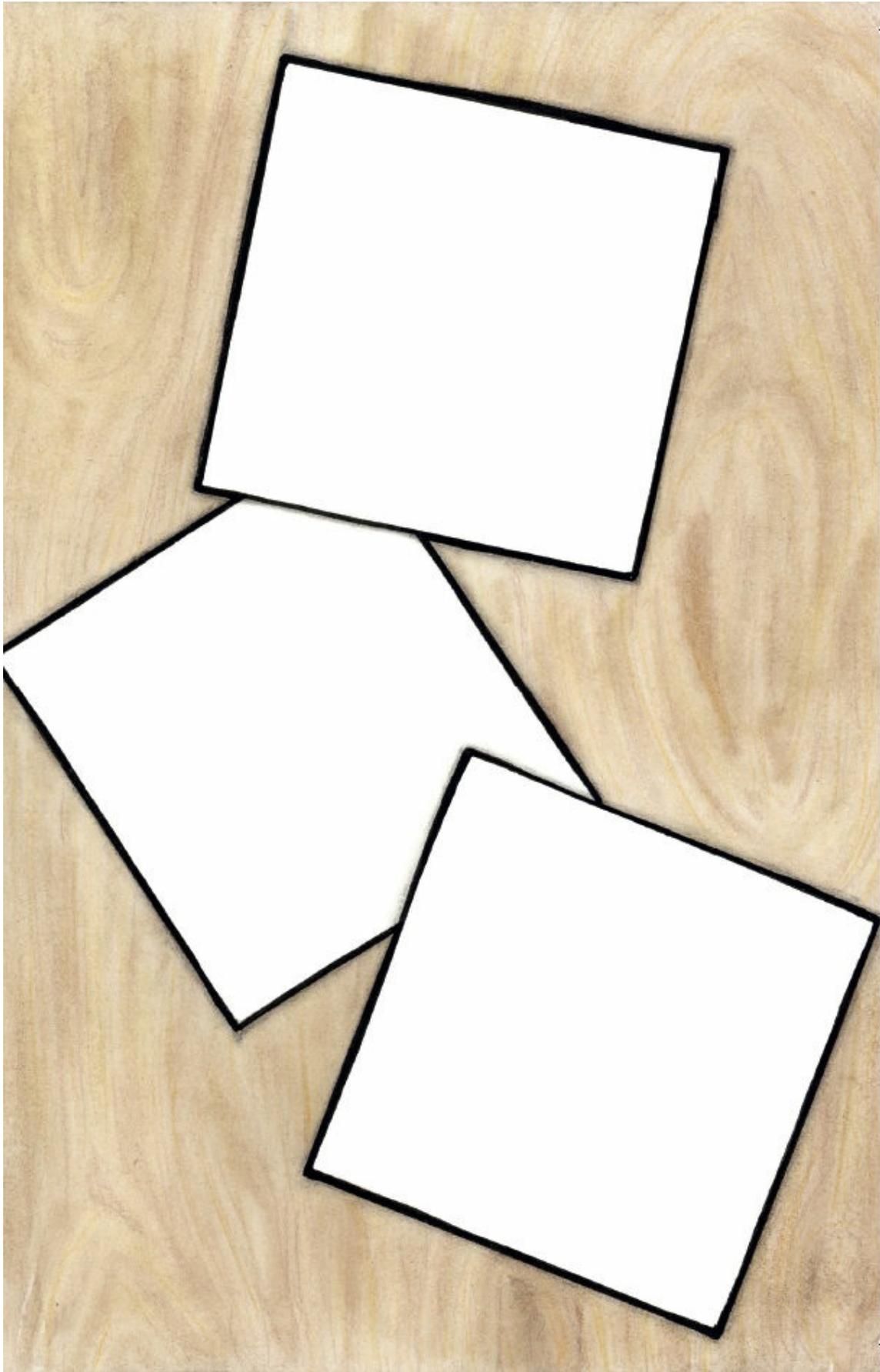




EJERCICIO # 33

Piensa en una situación del pasado que te haya dejado pensando “hubiera querido hacer esto de manera diferente”. Escribe en estos post-it eso que hubieras querido hacer y considéralo hecho. Dicen que a veces solo la intención de enmendar lo pasado cambia la energía de lo que sucedió y libera los sentimientos. ¡Inténtalo!



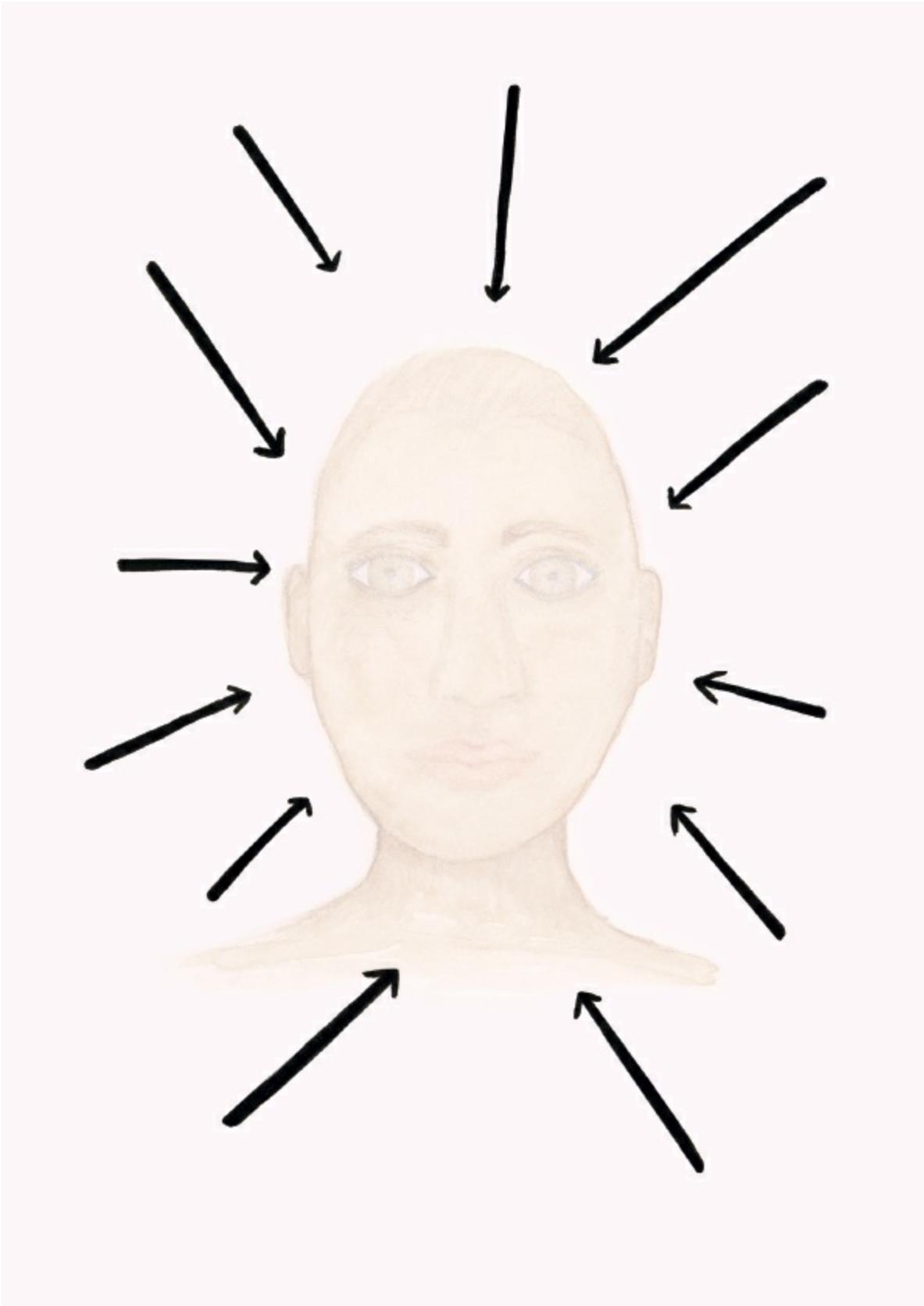


EJERCICIO # 34

¿Sabías que las personas con las que más dificultades tenemos son nuestros mayores maestros? Están aquí para mostrarnos algo que debemos aprender o para ayudarnos a trabajar en algún rasgo de nosotros que aún podemos mejorar.

En el siguiente espacio, dibuja el rostro de alguna persona con quien te cuesta trabajo relacionarte. Escribe a su alrededor palabras positivas y señala sus características o cualidades. A veces el simple hecho de cambiar nuestra perspectiva sobre las personas, agradeciéndoles por todo lo que nos están enseñando, puede cambiar por completo nuestra relación con ellas. ¡Pruébalo!





EJERCICIO # 35

Piensa en una persona con la que hace tiempo tienes roces. Envíale un mensaje proponiéndole tomarse un café juntos, ir al cine o dar un paseo por el barrio. ¡Saca esa relación de la rutina!





EJERCICIO # 36

¿Recuerdas cuando eras pequeño y amabas jugar a ponerte los zapatos de los adultos?
¡Aquí tienes un espacio para volver a hacer lo mismo!

Este ejercicio te servirá para ponerte en los zapatos de los otros y así cambiar de perspectiva sobre la vida, el mundo o una persona o circunstancia determinada.

Marca cada par de zapatos con el nombre de alguien con quien tienes conflicto y siente lo que sería estar en su posición.



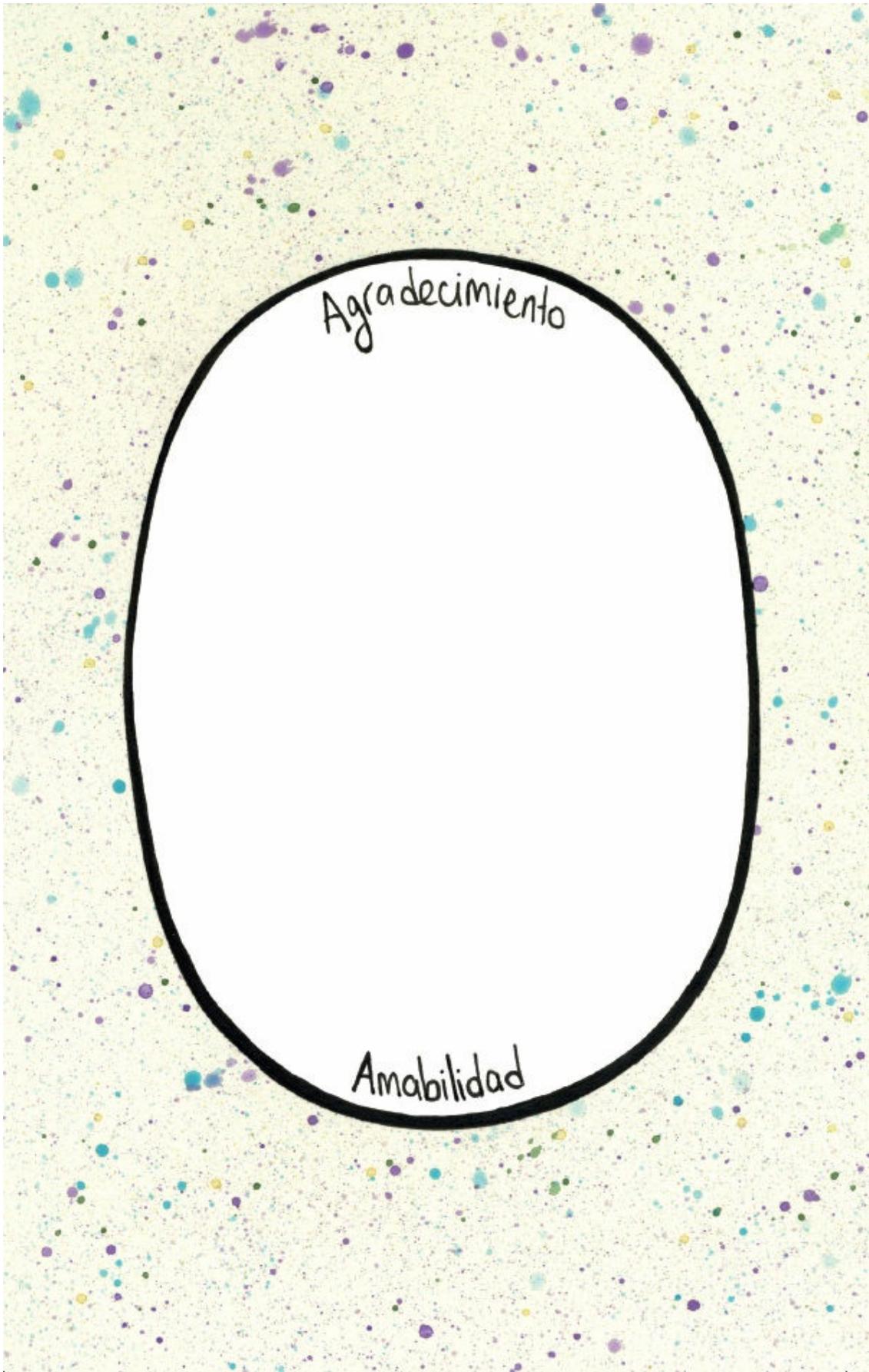


EJERCICIO # 37

Así como riegas tus plantas o das de comer a tu perro o a tu gato, la amabilidad y la gratitud deben ser parte de tu rutina diaria. Esto aumentará tus niveles de felicidad y los de la gente a tu alrededor.

En este espacio describe con palabras, dibujos y colores qué acciones te comprometes a hacer para incorporar la amabilidad y la gratitud a tu rutina.





CAPÍTULO 4

TRISTEZA



¿Te han roto el corazón recientemente? ¿Tu mejor amigo se ha mudado lejos? ¿Tu vestido más bonito se ha arruinado y debes tirarlo? ¿Tu perrito está enfermo y se encuentra en el veterinario? Sea cual sea tu dolor o la sensación de pérdida que actualmente estés experimentando, puede ser que al levantarte esta mañana te hayas dado cuenta de que una emoción llamada tristeza estaba hablándote con voz fuerte. Quizá te susurraba a través de lágrimas que brotaban de tus ojos o de una sensación de vacío en la boca del estómago. Tal vez te sentías sin energía o simplemente no podías dejar de preguntarte “¿y ahora qué?”.

Cuando estás triste SABES que estás triste. Simplemente reconoces que esa emoción está ahí, alojada en tu pecho como un dolor crónico que no cesa. Lo primero que debes tener en cuenta es que ese sentimiento no va a ser eterno. Por eso te invitamos a que, a través de estos ejercicios, te animes a mirarlo a los ojos y a abrazarlo para poderle decir adiós muy pronto.

Estas sencillas tareas o actividades están pensadas para que puedas empezar a procesar y transformar todo ese mar de emociones en el que es fácil sumergirse y del que a veces parece imposible salir a flote.

Hoy, ofrécete el regalo de vivir la tristeza desde la curiosidad. Y recuerda: la tristeza es una emoción básica inherente a los seres humanos. Y aunque dolorosa, es útil, pues nos indica que es momento de cambiar de dirección.

EJERCICIO # 38

¿Quién puede resistirse al placer de un buen chocolate? No solo es delicioso, sino que además tiene propiedades que elevan los niveles de felicidad en nuestro cerebro.

Acércate a la dulcería más cercana y compra una barra de este manjar. Ahora ábrela y disfrútala. Registra tus sensaciones en este ejercicio. Seguro que un rico chocolate ayudará a alejar esa nube negra que hoy tienes sobre tu cabeza.

Nota: Este ejercicio no es apto para diabéticos. Si ese es tu caso, compra un postre permitido para tu condición.





EJERCICIO # 39

¡Hoy es el mejor día del mundo para ser feliz!

Encuentra palabras en esta sopa de letras y crea con ellas una frase que anime tu día y te haga sonreír. Cuando lo hayas hecho, pasa del papel a la realidad, y proponte encontrar lo bello y agradable en los espacios cotidianos que te rodean.



HOY es el
mejor
día del mundo
para ser feliz



Tu frase _____

EJERCICIO # 40

En el siguiente espacio haz un *collage* de tus tristezas y preocupaciones. Utiliza recortes de revistas, dibujos, ilustraciones y colores. Toma pintura blanca y riégala sobre el *collage*. Transforma la oscuridad de tu tristeza en luz blanca. ¡Es momento de ser el artista de tu destino!

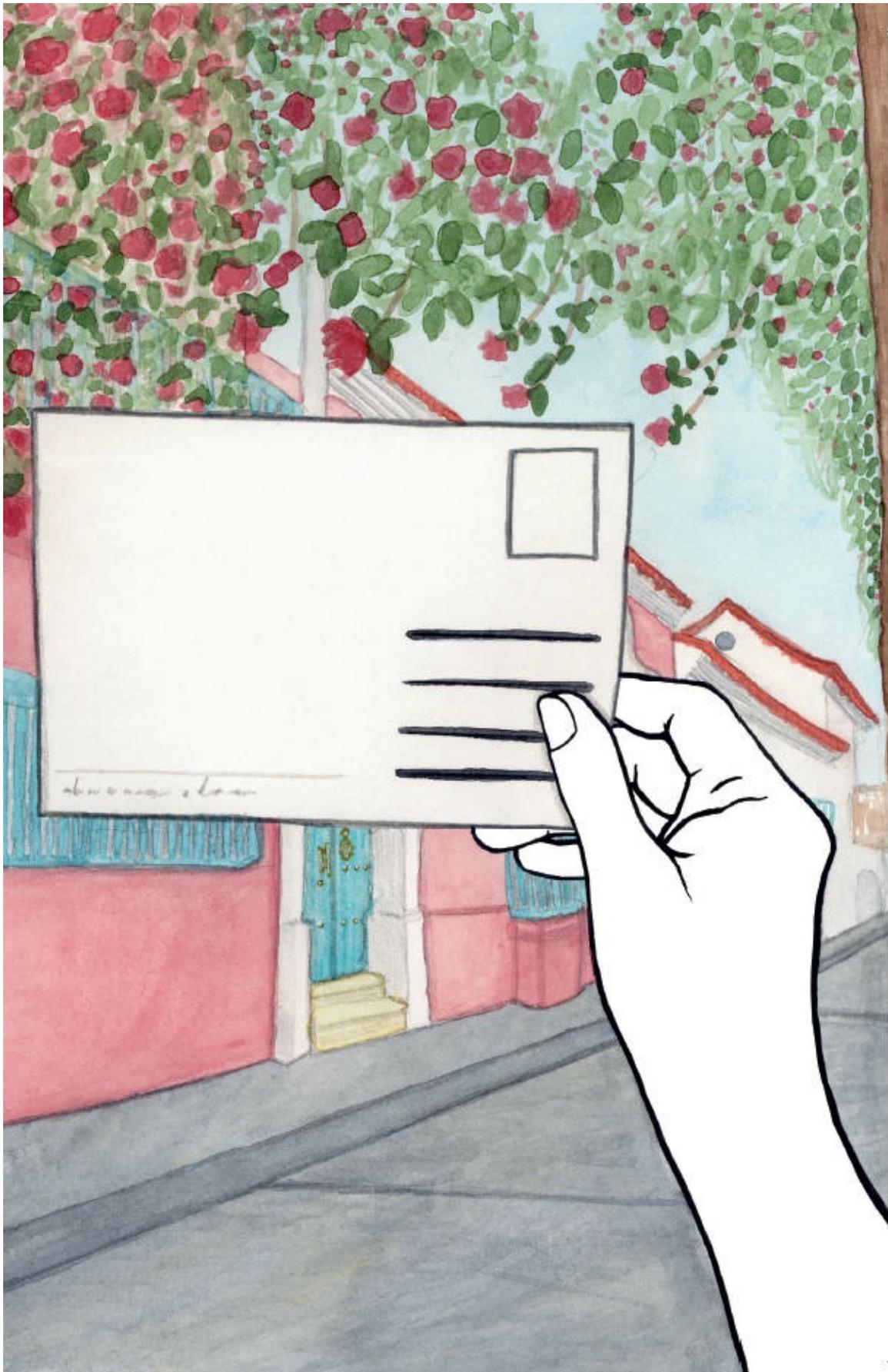




EJERCICIO # 41

A todos nos encanta escribir y recibir postales. Diseña una que tú quisieras que te dieran. Dibuja el lugar desde donde quisieras que te la enviaran y escribe una nota breve describiendo lo maravilloso que eres y agradeciendo lo mucho que has hecho por ti.

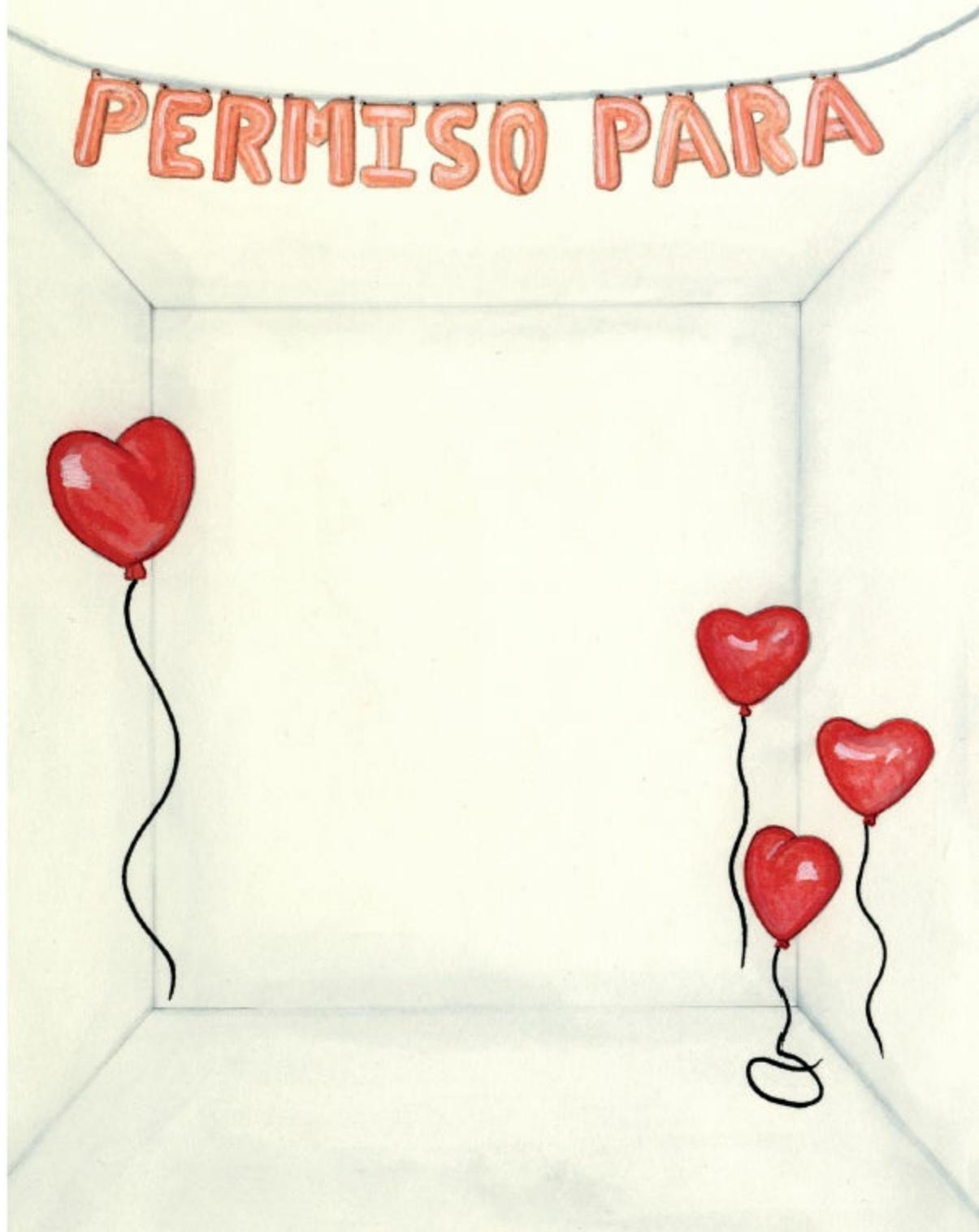




EJERCICIO # 42

En el siguiente dibujo anota todo lo que quisieras permitirte para ser libre y feliz. Escribe, raya, colorea y dibuja. Date el permiso para soñar, reír o perdonar.



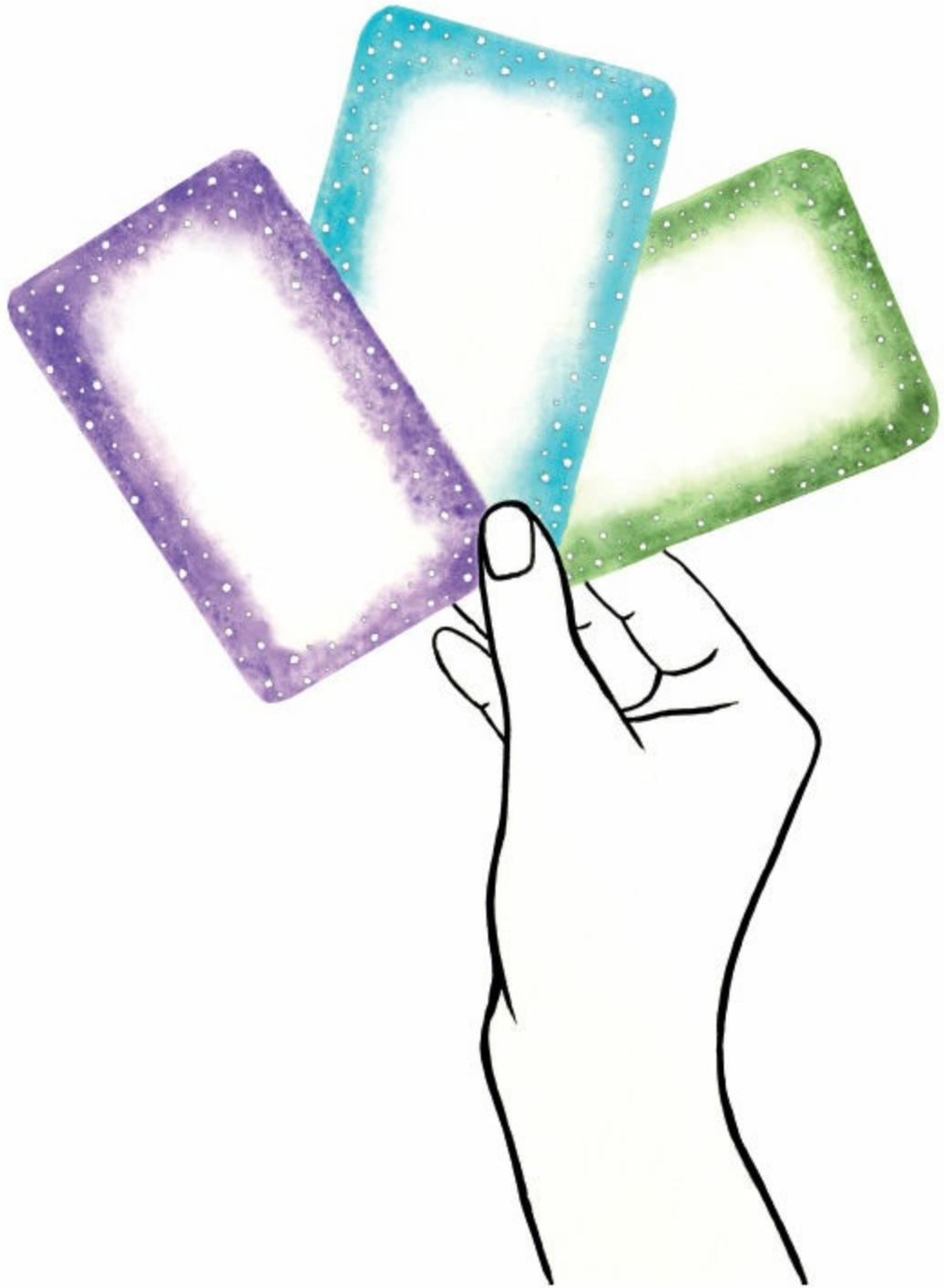


EJERCICIO # 43

¡La vida es como un juego de cartas! Nuestros naipes son nuestros talentos, y cada quien decide cómo los quiere jugar.

En este ejercicio, te proponemos crear tu propia baraja con aquellos dones que puedes poner a tu servicio para tener una partida ganadora. Escríbelos en las cartas de la ilustración y piensa que de ahora en adelante jugarás con estos naipes. Puedes recortarlos y llevarlos a todos lados para que te ayuden a abrir nuevas puertas.





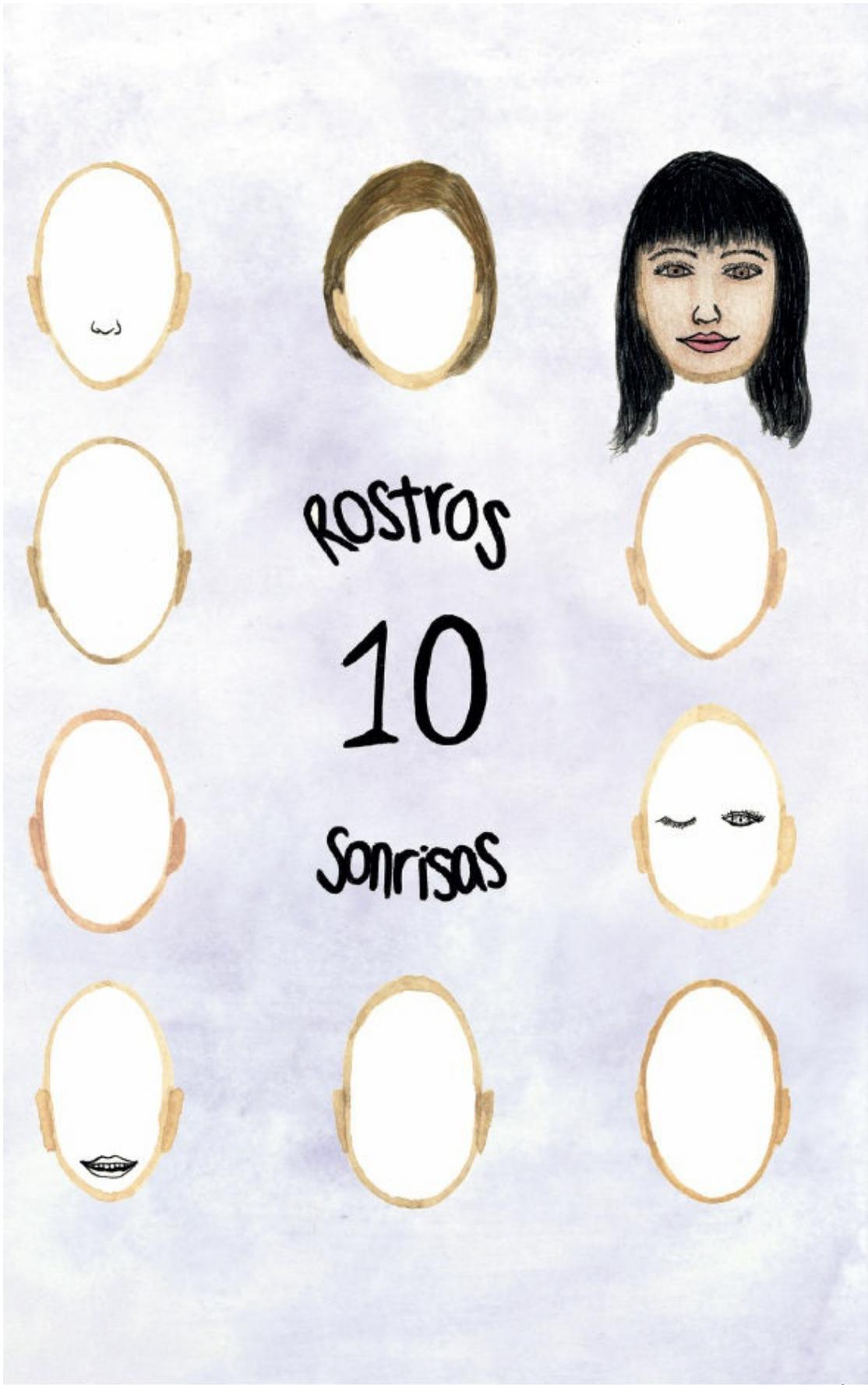


Garabatea libremente en esta página.

EJERCICIO # 44

Sonreír es la terapia más simple contra la tristeza. Así no nos sintamos felices, a veces solo sonreír nos sube el ánimo. Por eso te invitamos a que completes los siguientes rostros y plasmes en ellos diferentes tipos de sonrisa.





rostros

10

sonrisas

EJERCICIO # 45

En las líneas de la ilustración, escribe las emociones (ingredientes) que usarías para preparar la receta ideal de la Máxima Felicidad. Incluye las cantidades de cada emoción. Por ejemplo: 2 kilos de comprensión y 7 cucharadas de compromiso. ¡Buen provecho!

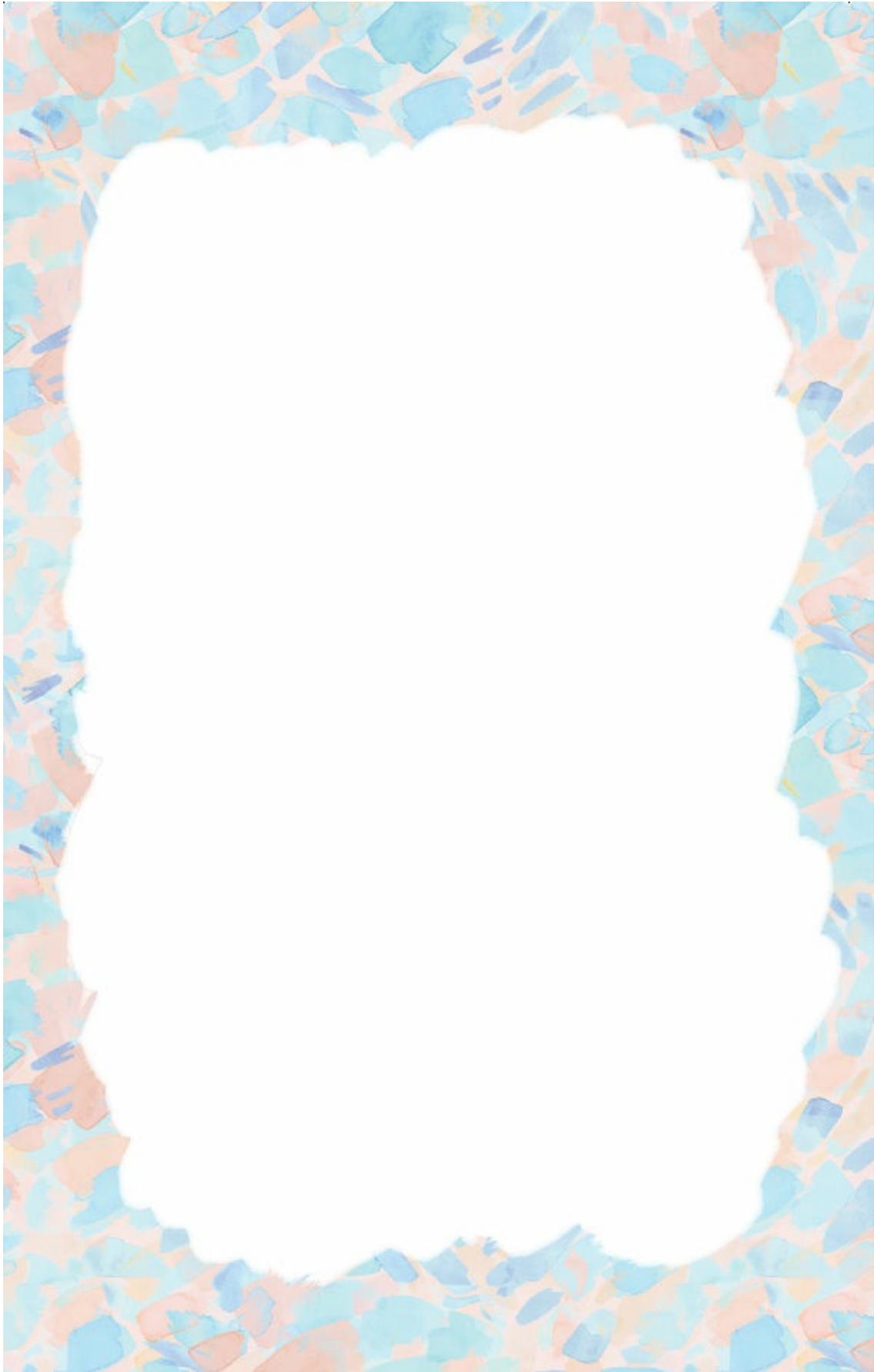




EJERCICIO # 46

Piensa en las cosas que te hacían feliz cuando eras niño. Cierra los ojos y recuerda personas, lugares, situaciones, comidas, etcétera. Sueña por un momento con que puedes regresar al pasado. En el siguiente espacio, recrea y describe todo lo que recordaste.

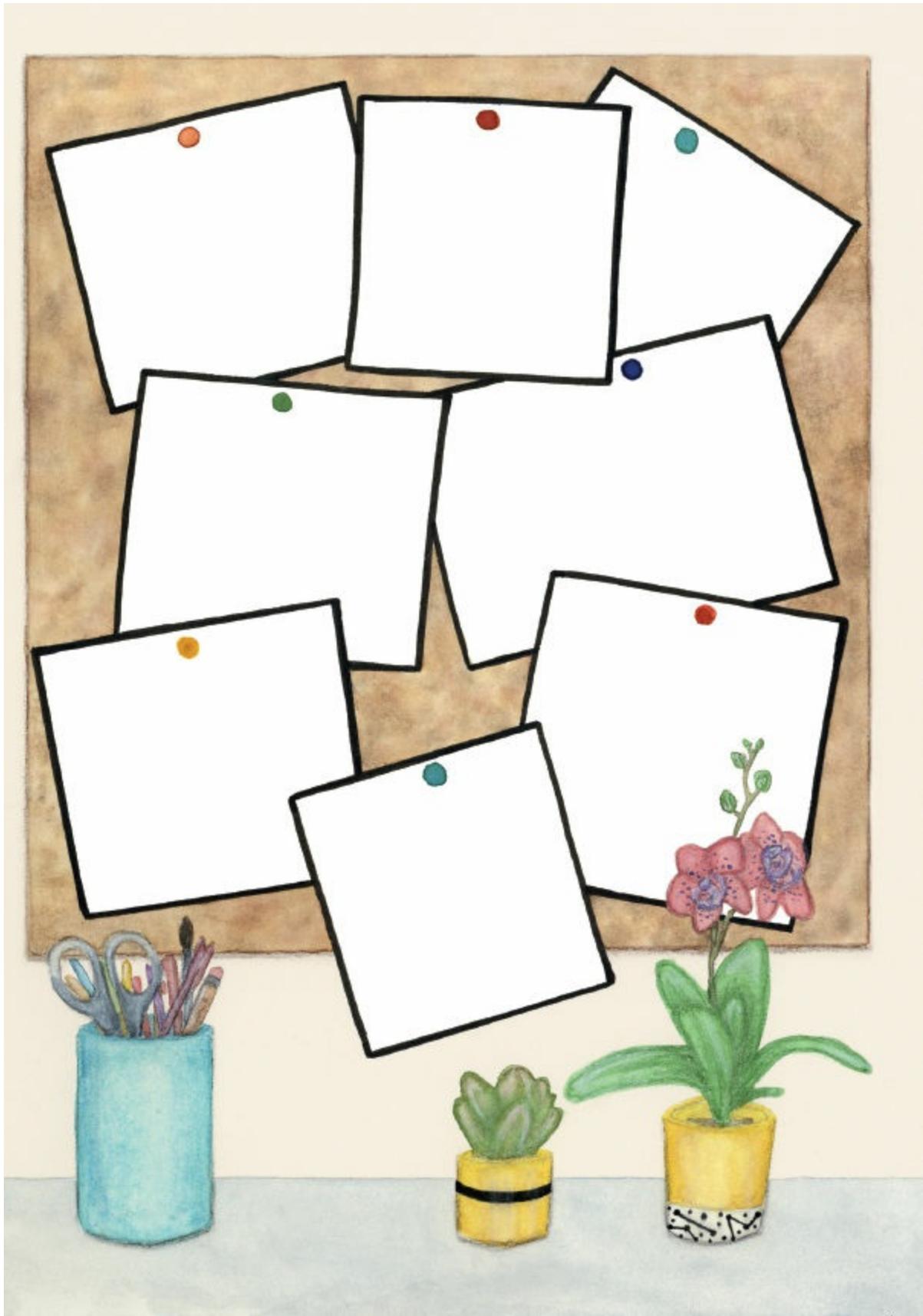




EJERCICIO # 47

Ya habrás oído decir que la felicidad está en los pequeños detalles. Por eso, en este ejercicio te invitamos a que escribas esas cosas sencillas que te hacen sentir bien. Describe los placeres sutiles que hacen la diferencia para ti, como el olor del pasto cuando llueve, por ejemplo. Evócalos y plásmalos en la siguiente página.





EJERCICIO # 48

¿Recuerdas que, antiguamente, el proceso de revelado fotográfico daba como resultado una hoja de contactos donde podían verse las fotos en versión miniatura?

Para el siguiente ejercicio, busca fotografías de tus seres queridos y recorta sus rostros o dibújalos a tu manera en esta secuencia diseñada especialmente para ti. Deja un espacio para ubicar tu propia imagen.

Esta será una especie de hoja de contactos de tu felicidad, pues ahí se encuentran todas las personas que te quieren y te hacen sentir bien.



FILM A



1A



2A



3A



4A



5A



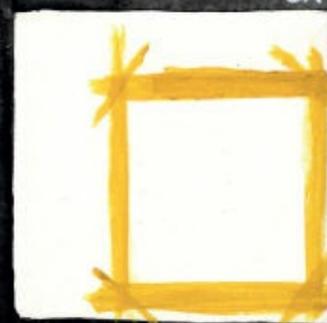
6A



7A



8A



9A



10A



11A



12A

EJERCICIO # 49

¿Te animarías a crear un altar especial en casa para agradecer lo que tienes y ofrecer tus intenciones? Inspírate en la siguiente ilustración y luego ¡lánzate! Para empezar, elige un rincón agradable y con luz. Ubica allí una mesa y decórala con elementos que te generen tranquilidad como velas, flores, incienso, frutas, piedras o cuarzos. Este lugar sagrado te ayudará a tomar un respiro de lo estresante que puede llegar a ser la vida cotidiana y conectarte con tu esencia.





EJERCICIO # 50

Usa este espacio para escribir sobre lo que más importa en tu vida y equilibra tus emociones.





EJERCICIO # 51

¡La música nos conecta con nuestras emociones! Elige una canción que te haga bailar alocadamente. Hoy, simplemente, baila contigo.





CAPÍTULO 5

CULPA



Seguro que alguna vez has sentido un peso enorme por algo que dijiste o dejaste de decir, que hiciste o dejaste de hacer. Todos hemos vivido esa pesadumbre que resulta de saber que hubiéramos podido hacer algo mejor. Eso es lo que llamamos culpa. Ésta se puede manifestar como una voz interna que nos susurra al oído que lo que hicimos no estuvo bien, o como un deseo incontenible de reparar lo que sucedió.

¡A los seres humanos nos encanta culparnos por el pasado! Nos culpamos, incluso, por cosas tan pequeñas como decir no a una invitación, comer demasiado o pedir ayuda. Lo grave es que, al reprimir y ocultar esta emoción, podemos caer en situaciones que nos conducen a encerrarnos en la soledad y el silencio. ¡Y para eso no hemos venido a esta vida!

Por esa razón hemos creado los siguientes ejercicios. Estos te permitirán transformar la culpa, comprendiendo que todo lo que ocurre trae consigo un aprendizaje y que, entenderlo, es la clave para poder fluir con las emociones.

EJERCICIO # 52

Imagina que has viajado a la prehistoria de tu vida y te encuentras en la caverna de la culpa. Camina hacia adentro. ¿Qué ves? ¿Qué eventos o situaciones te hacen sentir culpable todavía? Ahora regresa al momento presente. Ubícate en la fecha actual y date cuenta de que la Tierra le ha dado muchas vueltas al Sol desde entonces. Comprende que el pasado ha pasado, y ponle color a esta fogata permitiendo que el humo se lleve todos los sentimientos de culpa.





EJERCICIO # 53

En el siguiente ejercicio deberás elegir por cuál puerta quieres entrar. La primera simboliza el pasado, contiene tu historia y aprendizaje. La segunda te invita a disfrutar tu presente y la tercera te conduce hacia un futuro lleno de oportunidades.

Dibuja una escalera que te lleve a la puerta que elijas. ¡Es tu decisión!



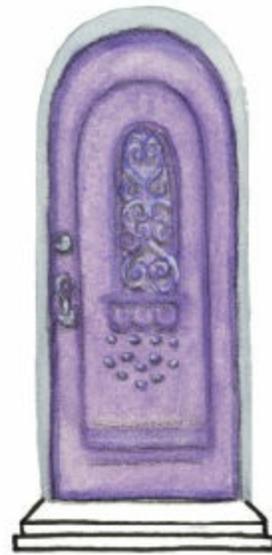
Pasado



Presente



Futuro



EJERCICIO # 54

Este es el árbol de la vida. Llénalo de palabras y sentimientos que eleven tu espíritu y míralo cada mañana. Recuerda qué es lo que te aterriza y te mantiene enraizado en la vida.



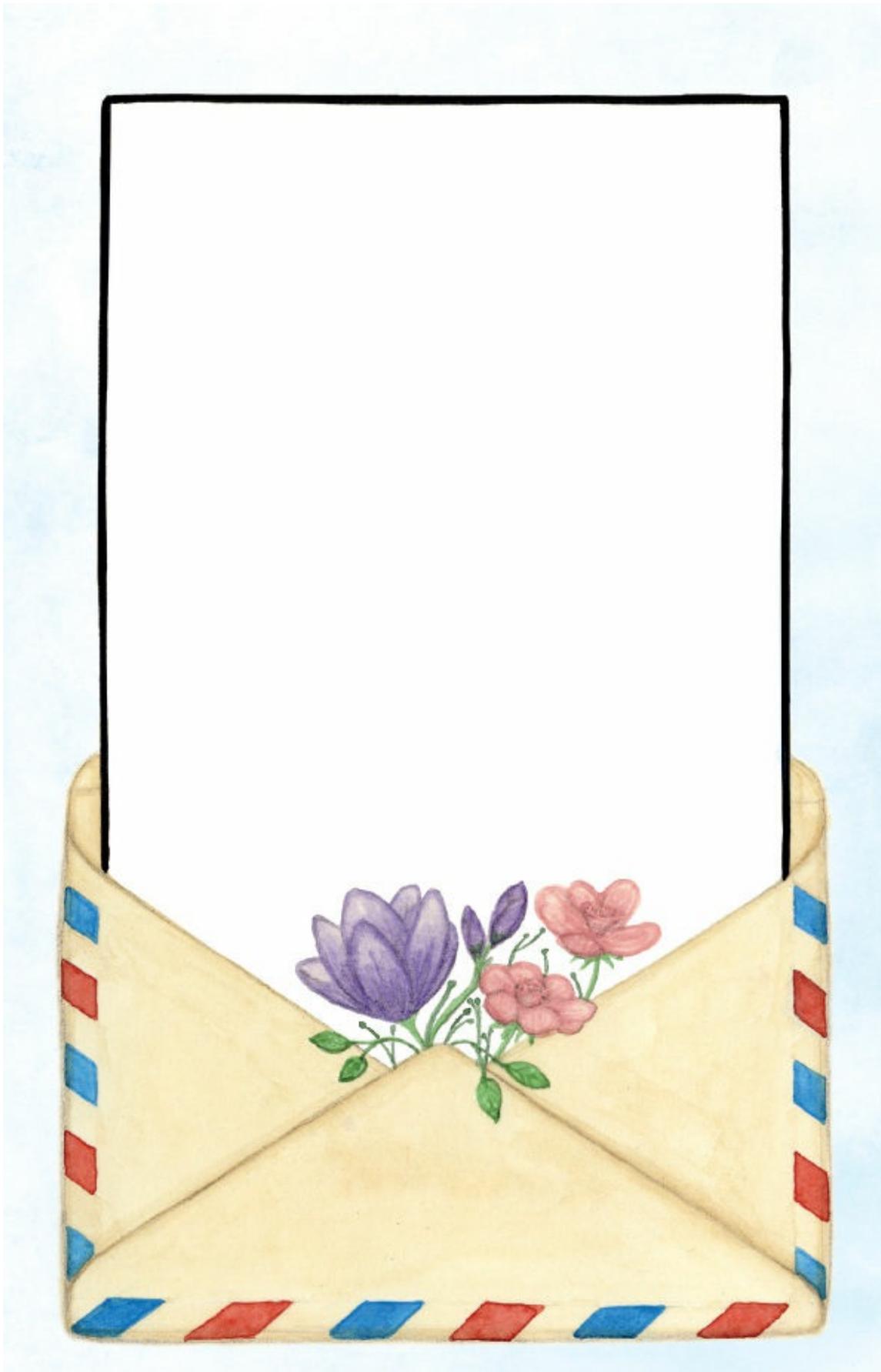


EJERCICIO # 55

¿Sabías que Beethoven escribió una carta de amor con las líneas “Siempre tuyo, siempre mía, siempre nuestro”? La destinataria era una mujer desconocida.

La siguiente actividad te invita a escribir una carta pero a una persona que tú conoces muy bien: ¡tú! Escribe una carta de amor para ti. No ahorres elogios ni sentimientos dulces o positivos hacia ese ser maravilloso que eres.



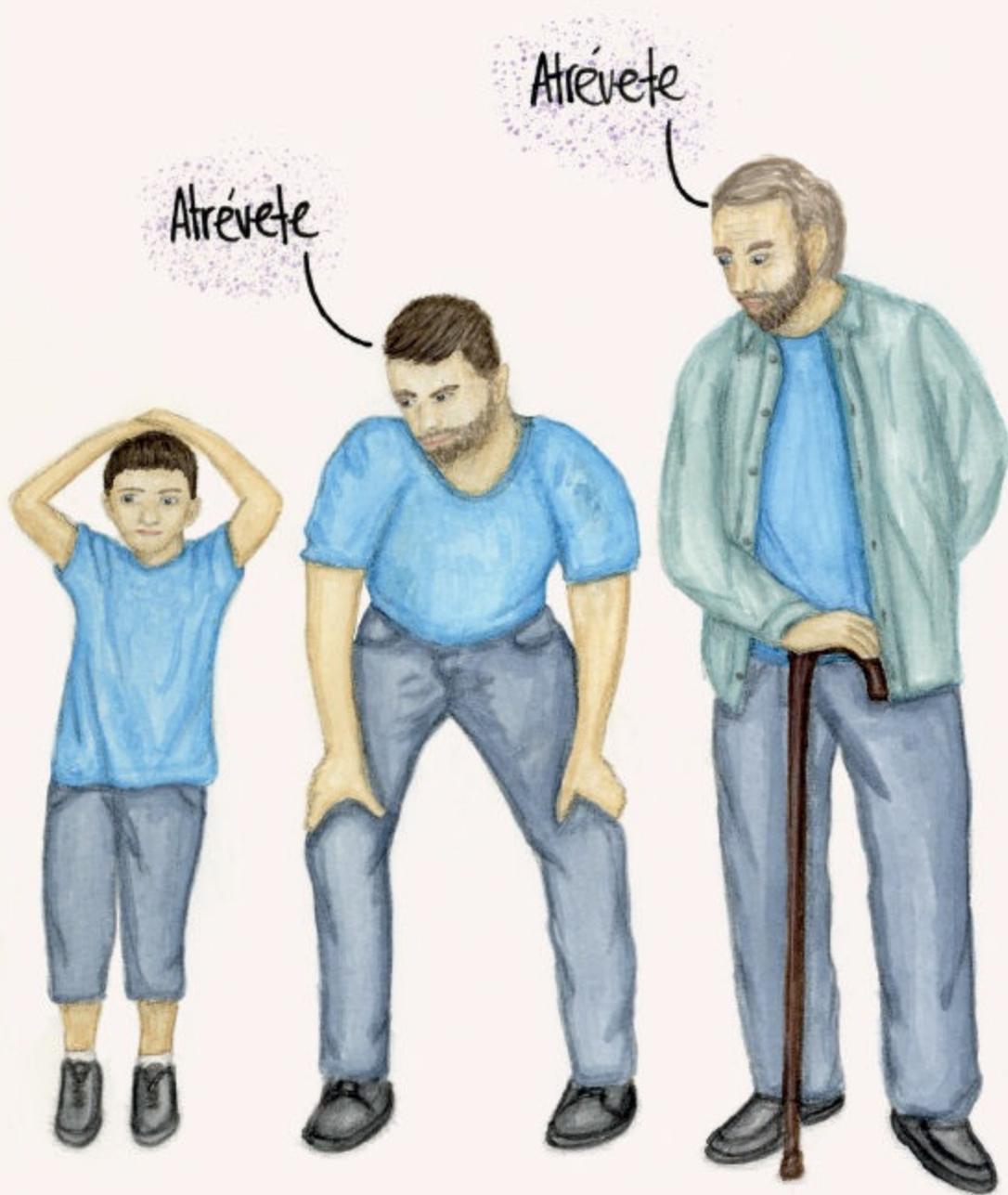


EJERCICIO # 56

Seguro que alguna vez has pensado “si hubiera sabido lo que sé ahora no habría tenido miedo de lanzarme a hacer lo que quería”. La voz de la experiencia hoy te habla al oído y te dice simplemente ¡lánzate! Piensa en algo que te dé miedo hacer e imagina lo que te diría tu yo futuro al respecto...

¡Atrévete!. Dibuja esa sensación.





Me atrevo a:

EJERCICIO # 57

Este es tu Big Bang, una gran explosión que empieza con una pequeña chispita y da inicio a la vida. Muchas veces solo necesitas dar el primer paso: comenzar.

Piensa en que eres un dios con poderes, rayos cósmicos y polvo de estrellas. Toma un respiro y dibuja destellos alrededor de esta explosión; esa será tu forma de crear vida. ¿Qué quisieras empezar hoy?





EJERCICIO # 58

Cada cosa de la que nos arrepentimos nos deja una lección aprendida. Cuando entendemos lo que cada situación nos enseñó, transformamos y liberamos la culpa.

Piensa en un evento que aún te genere arrepentimiento. Date cuenta de lo que aprendiste y adorna el dibujo con esa comprensión. El aprendizaje es la llave que nos devuelve la libertad, como a los pájaros de este ejercicio.



Arrepentimientos

Aprendizajes



EJERCICIO # 59

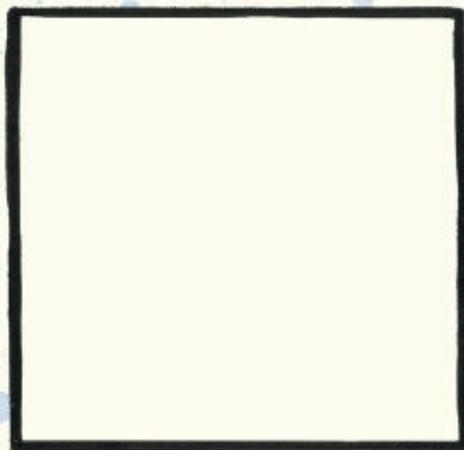
¿Eres consciente de que la gente te busca por tus virtudes, talentos y aquello bueno que haces por los demás?

Diseña tu propio cartel de “Se busca”, enumerando todas las cualidades que te hacen único y especial. La recompensa es reconocerte y darte cuenta de lo infinitamente valioso que eres.



- Se Busca -

♥♥♥ Recompensa



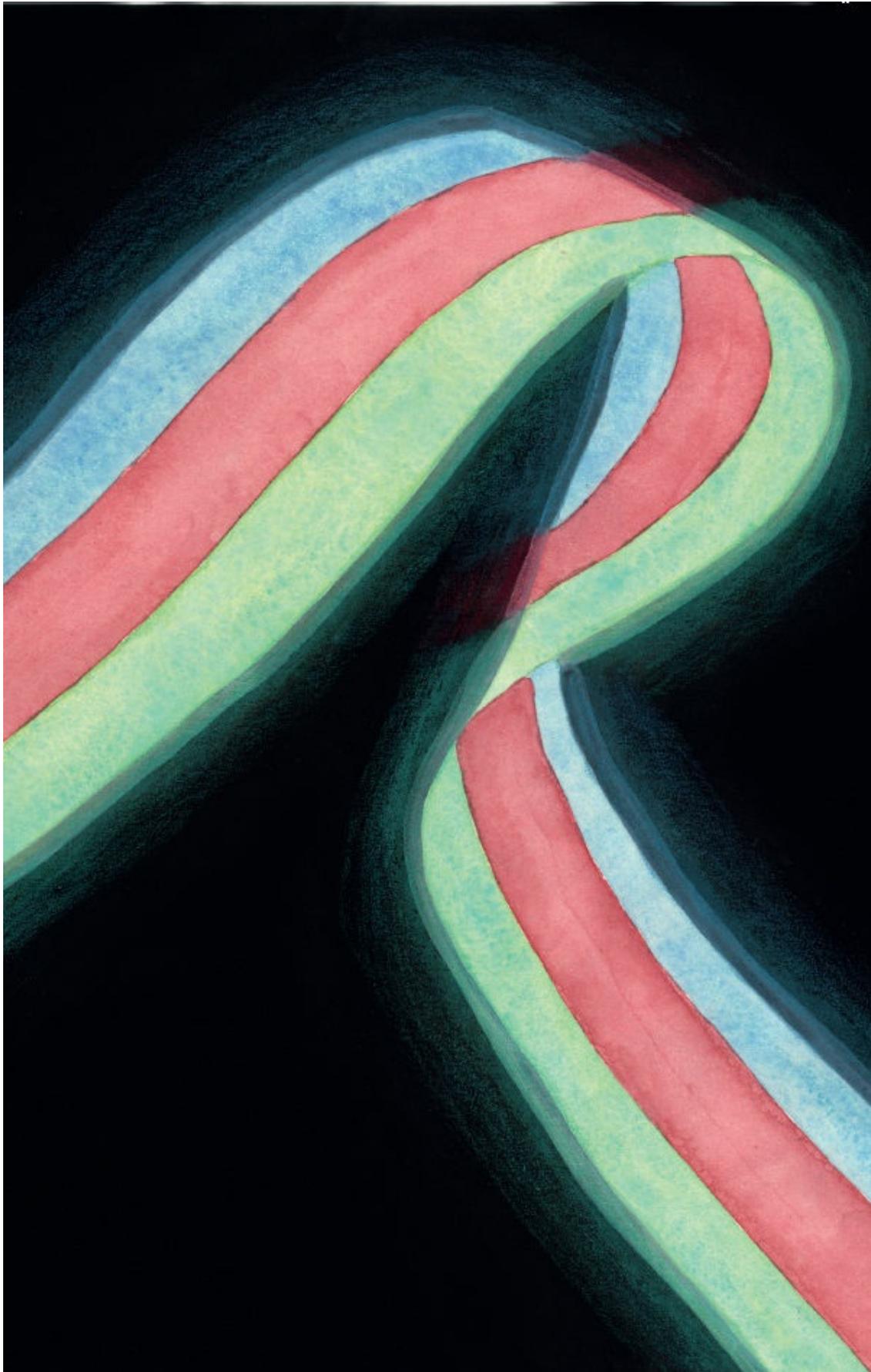
Por las siguientes virtudes:

Nº 00001

EJERCICIO # 60

Pon algunos colores y marcadores al alcance de tu mano y apaga la luz o simplemente cierra tus ojos. Tu misión será enfrentarte al papel para dibujar libremente, sin poder ver lo que estás creando. Cuando hayas terminado, enciende el interruptor o abre los ojos y aprecia tu obra. Comprueba que la creatividad fluye aun en medio de la oscuridad.

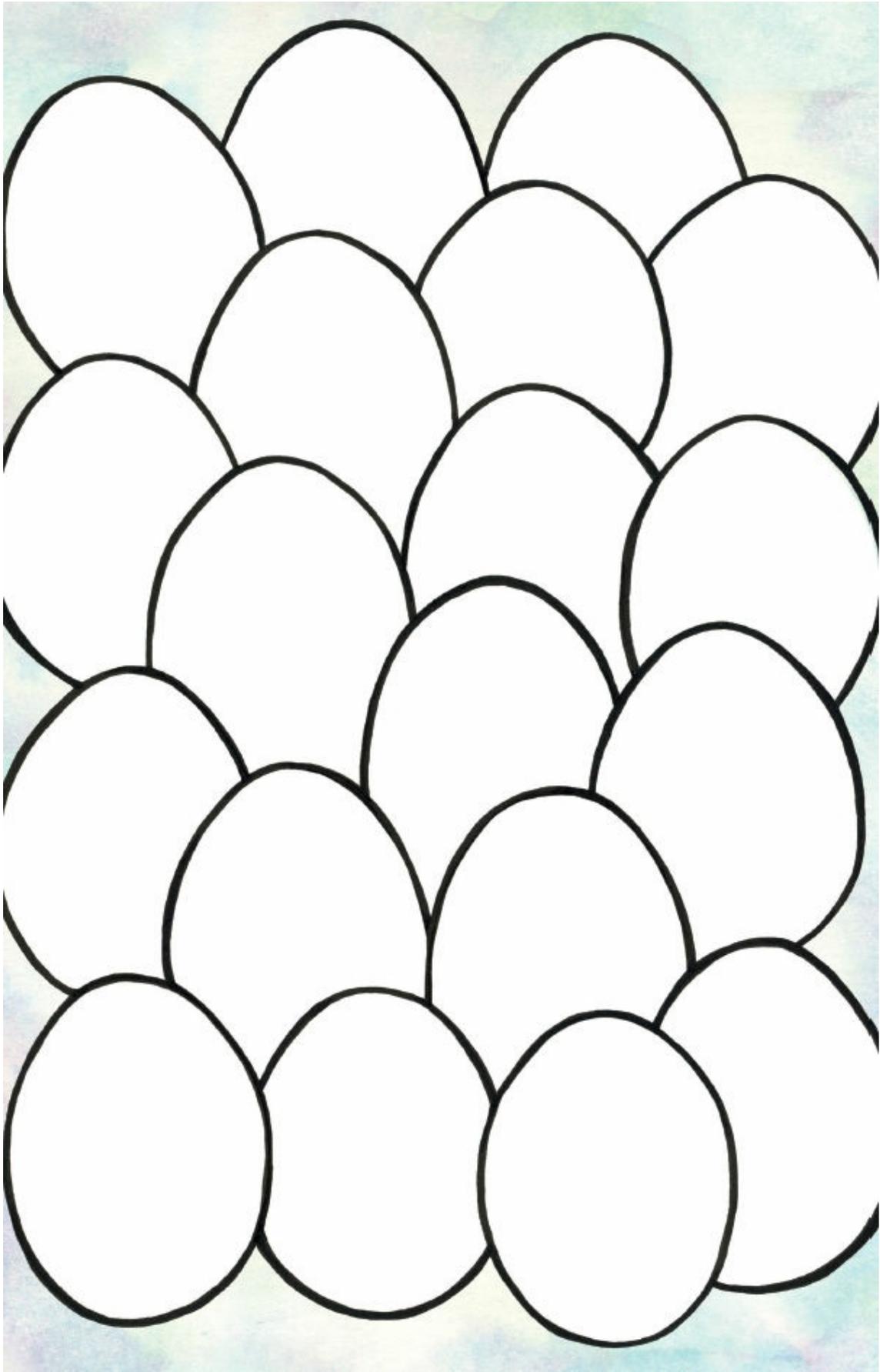




EJERCICIO # 61

Imagina que estos huevos son tus emociones. Dibújales rostros, palabras e intenciones que los caractericen. Quizá algunos tomen un carácter medio hipster y otros, de señores súper serios. A través de este simple ejercicio, podrás personificar tus emociones y mirarlas a los ojos sin miedo. Recuerda que ese es el primer paso para transformar los sentimientos.





EJERCICIO # 62

Imagina que este murciélago representa las emociones oscuras que habitan en tu mundo interior. Ahora, toma colores, transfórmalo en bellas mariposas y ponlas a volar. ¿Qué pensamientos sacarías de las tinieblas para convertirlos en coloridas mariposas?

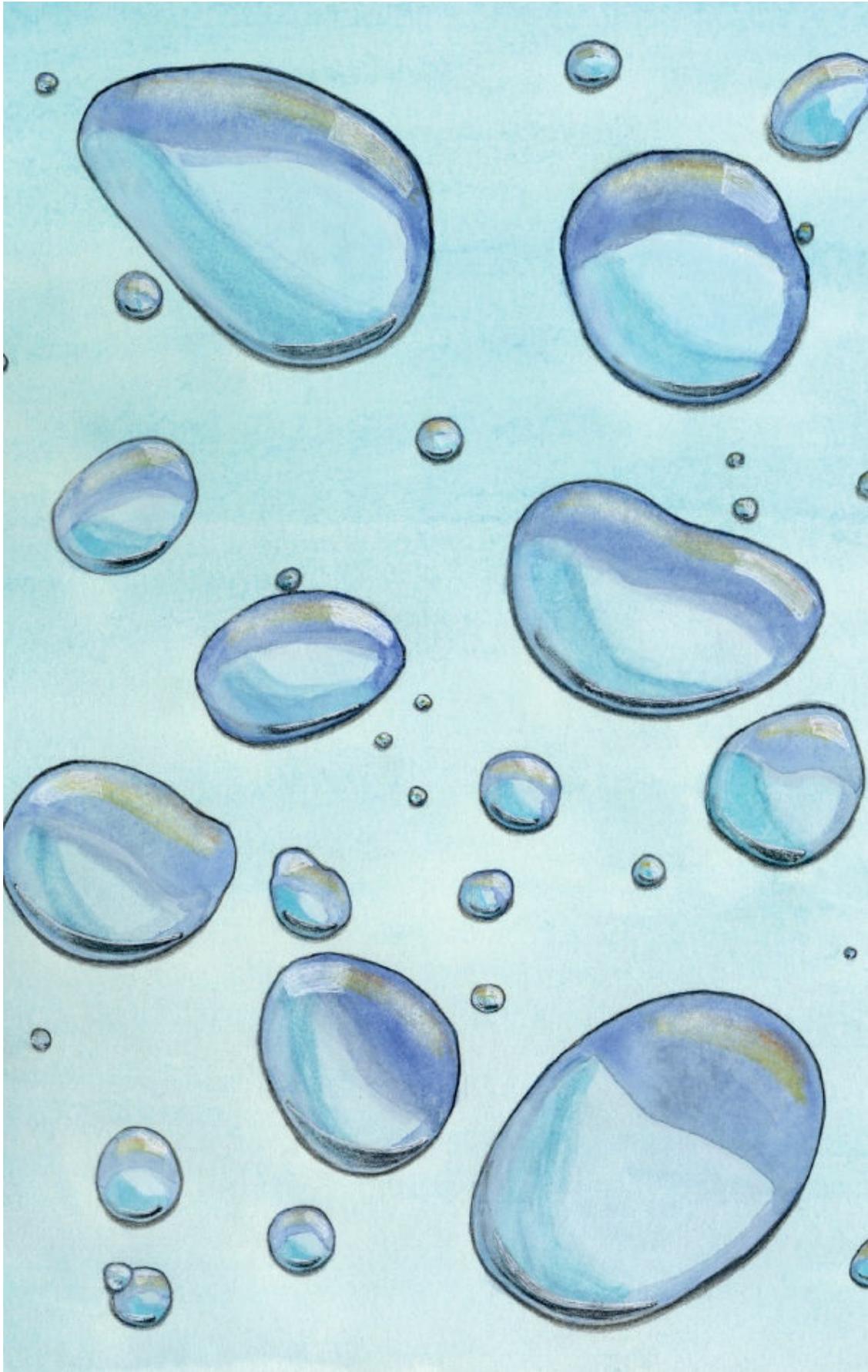




EJERCICIO # 63

Quizá hayas oído nombrar al científico e investigador japonés Masaru Emoto, quien descubrió que los cristales del agua reflejan la información emocional del ambiente en el que se encuentran.

Conociendo esta historia, te proponemos el siguiente ejercicio: Toma un vaso de cristal y llénalo de agua, preferiblemente hervida o tratada. Ahora escribe en estas gotas los sentimientos con los que quieres “programar” tu agua. Por ejemplo: amor, perdón, paz, belleza, armonía. Recórtalos y pégalos sobre el vaso. Luego guárdalo en la nevera, y, durante un día, toma pequeños sorbos mientras visualizas que estas emociones entran a tu cuerpo y se convierten en una realidad en tu vida.



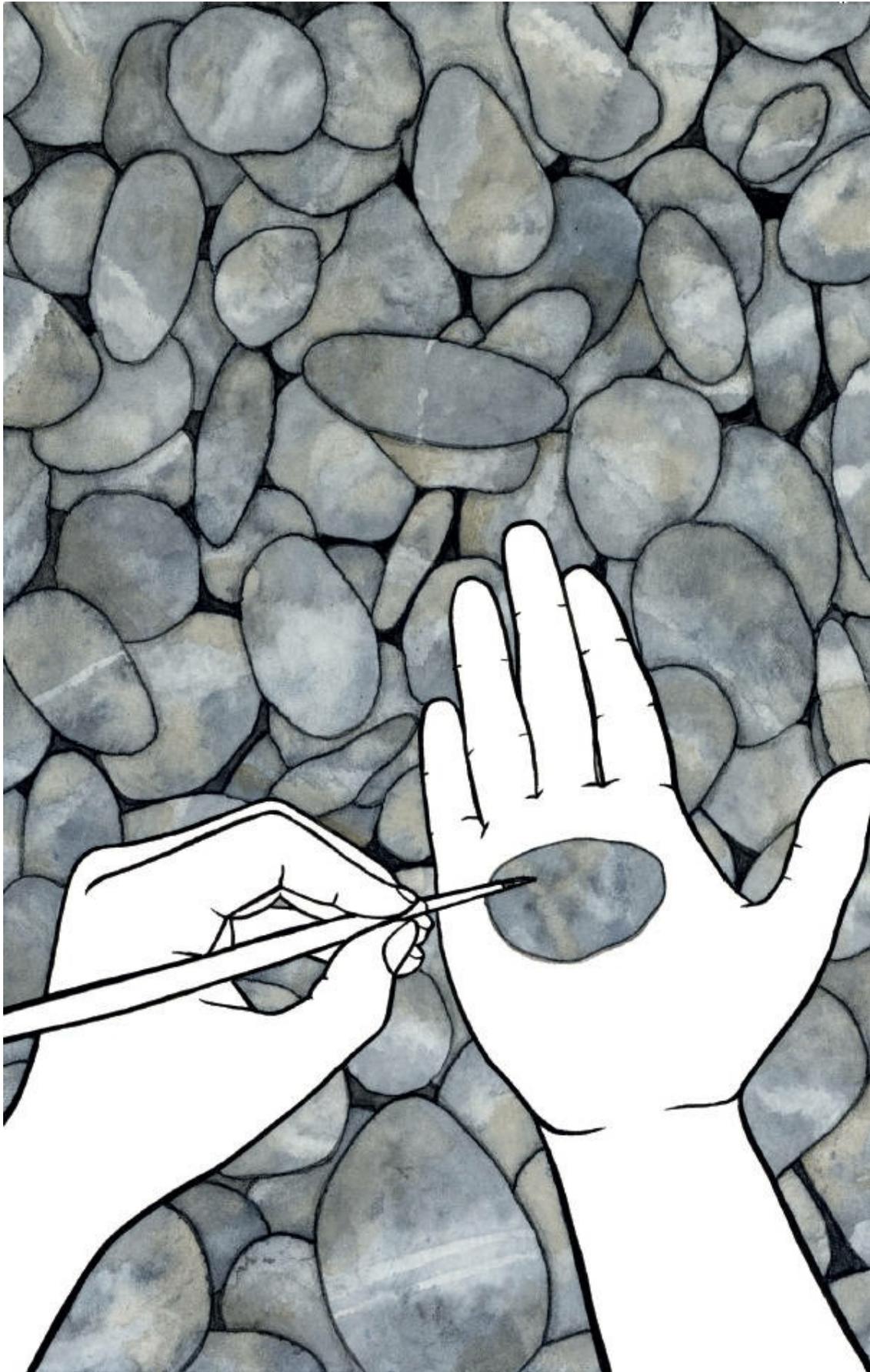


Llena esta página con puntos, círculos, óvalos y figuras en espiral.

EJERCICIO # 64

Escribe sobre cada una de estas piedras aquellas cualidades, valores y sentimientos que atesoras y enriquecen tu vida.





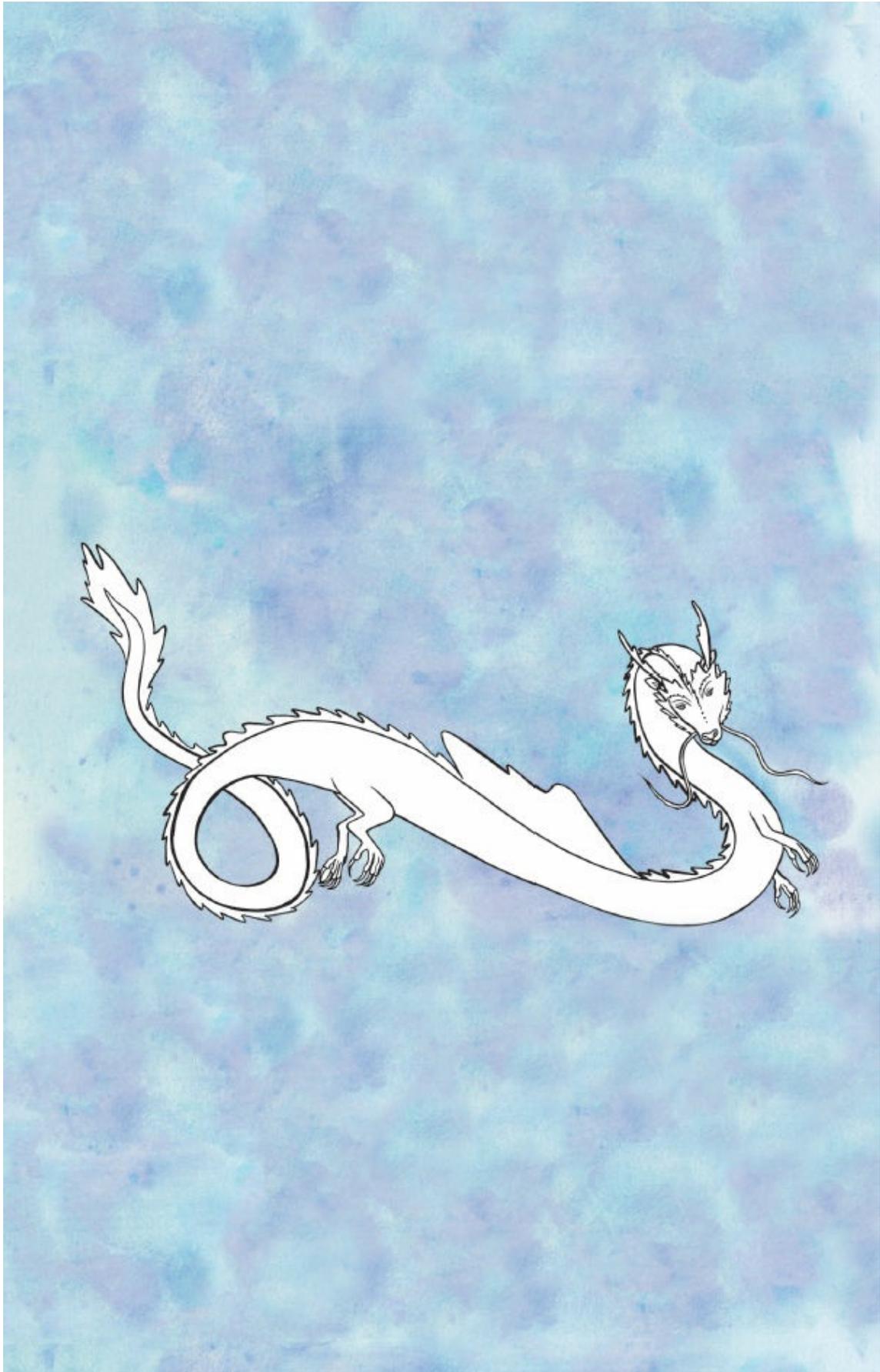
DOMANDO AL DRAGÓN

EJERCICIO # 65

Imagina que este dragón es la manifestación de todas las emociones oscuras que te habitan. Coloréalo, personalízalo y adórnalo a tu manera. Mientras lo haces, siente que todas las emociones que representa se transforman. Cuando termines, recorta la página y pégala en algún lugar donde puedas verla constantemente.

Esta ilustración te recordará que todos los sentimientos pasan y que solo cuando acogemos nuestras emociones podemos, finalmente, lograr eso que todos queremos y a veces parece imposible: ¡domar a nuestro dragón interior!







SOBRE LAS AUTORAS

VIVIANA PUENTES

Bogotana (1976). Comunicadora social de la Pontificia Universidad Javeriana (2000) y especialista en Televisión (2005). Ha trabajado como periodista y editora de contenidos impresos y digitales, y en medios audiovisuales y escritos. Su primera novela, *27 nudos en el corazón*, fue publicada en modalidad de autoedición (2013), y se trata de una historia que refleja un universo de emociones femeninas enmarcadas en el desamor, el viaje y las filosofías orientales, como parte de un proceso personal de autodescubrimiento. Es coautora de los libros *Y Dios hizo el color* (Planeta, 2017) y *Orquídeas del perdón* (Ediciones B Colombia, 2016).

DANIELA ALEMAN

Bogotana (1988) radicada en Austria. Estudió Diseño en la Universidad de Los Andes. Realizó un intercambio en la Universidad de Buenos Aires - UBA para luego comenzar una Maestría en Arte Textil en Austria, donde profundizó en campos artísticos como el dibujo y la ilustración. En 2013 fue seleccionada por convocatoria en la Exposición de Arte y Ciencia “Frecuencias Visibles”, organizada por el departamento de Arte de su *alma mater*. En 2015 participó con sus diseños textiles en la Feria de París Première Vision/Designs. Expuso en Malt Muster (Universidad de Artes y Diseño Industrial de Linz, 2015) y en Rundgang (2016), Es coautora del libro *Y Dios hizo el color* (Planeta, 2017).



Las emociones son la esencia de la vida. Sin ellas seríamos como máquinas o autómatas, llevando una existencia sin sentido. La alegría, la tristeza, el amor, el miedo —y todos los sentimientos que están en medio— componen la amplia paleta emocional que vinimos a experimentar. Y aunque algunas sensaciones nos gusten más que otras, todas están aquí para decirnos algo sobre nosotros mismos.

Con 65 ejercicios ilustrados, actividades e ideas que despertarán tu creatividad, este libro te enseñará a manejar las emociones que encienden la furia de tu dragón interior. Déjate guiar por estas páginas y observa las nubes negras disiparse ante tus ojos.

Escribe, raya, colorea y rasga... modifica con tus manos estas páginas y regálate la alegría de bucear en tu propio océano emocional.



www.planetadelibros.com.co

Índice

Página del título	2
Copyright	3
Contenido	4
Introducción	5
Capítulo 1: Aburrimiento	7
Capítulo 2: Estrés	31
Capítulo 3: Ira	66
Capítulo 4: Tristeza	88
Capítulo 5: Culpa	118
Contraportada	150