

LIBROS CÚPULA



A la venta el 13 de enero de 2021

LIBROS CÚPULA

CREA TU VIDA

MIREIA SÁNCHEZ

**UN CUADERNO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y LA SUPERACIÓN
A TRAVÉS DEL ARTE Y LA CREATIVIDAD.**

Este libro recoge enseñanzas de muchos autores (escritores, psicólogos, médicos, religiosos, artistas, bailarines, terapeutas...) con un enfoque creativo para proporcionar al lector las herramientas para redibujar su vida. El proceso creativo se puede aplicar en todos y cada uno de los aspectos que conforman nuestra existencia. El libro combina tres tendencias en auge (autoayuda, crecimiento personal y mindfulness), con el éxito creciente de los libros o cuadernos creativos de adultos.

Al finalizar este libro el lector habrá hecho un viaje personal apasionante a su interior. Sin casi darse cuenta, habrá escrito, dibujado, decorado, pintado, paseado, meditado, fotografiado, conversado... En definitiva, habrá desarrollado todas sus capacidades creativas con múltiples formas de expresión, pero lo más importante es que habrá aprendido a amarse y a amar.

«Yo inicié mi camino de crecimiento personal desde la creatividad. Ser creativa me ha sanado y puede sanarte a ti. He recogido aquí enseñanzas de muchos autores (escritores, psicólogos, médicos, religiosos, artistas, bailarines, terapeutas) y les he dado un enfoque creativo para proporcionarte las herramientas que te permitan afilar el lápiz y redibujar tu vida. Estoy convencida de que el proceso creativo se puede aplicar en todos y cada uno de los aspectos que conforman tu existencia. Por ese motivo te invito a sacarte punta».



LIBROS CÚPULA

¡Comprométete!

El libro que tienes entre las manos es un manual de ejercicios para el desarrollo personal y de la creatividad.

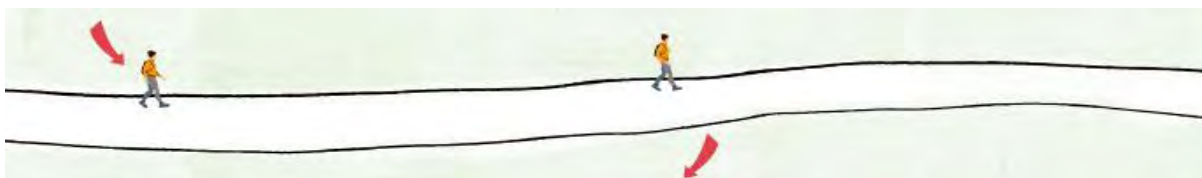
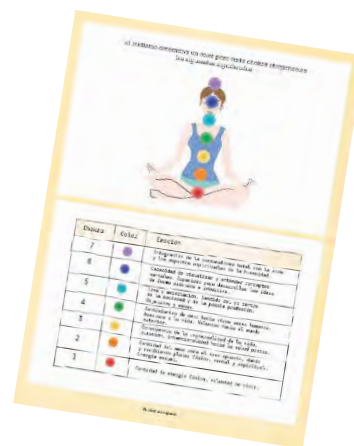
Es también un cuaderno inspirador que va a proporcionarte herramientas de conexión contigo, con el mundo y con el arte. Para que te aporte estos beneficios es necesario tu compromiso.

No es un compromiso conmigo. Yo no voy a evaluar tus progresos ni estarás sujeto a ningún examen.

El compromiso es contigo mismo y con el camino de tu propio aprendizaje. Sé honesto.

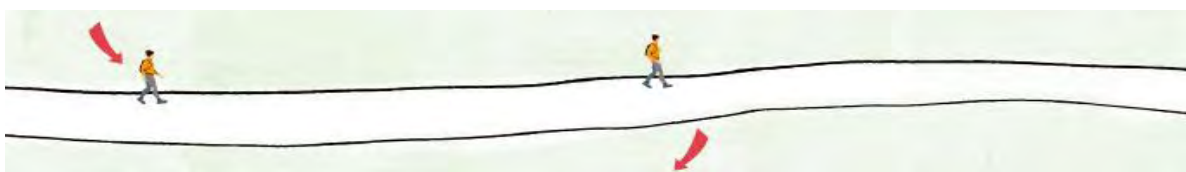
Si no es tu momento, no lo empieces (pero empieza a preguntarte qué te lo impide).

Este libro tiene un trazado. Me parece importante que lo sigas, no obstante, hay algunas prácticas recurrentes a las que puedes volver siempre que lo necesites.



¡Quiérete mucho!

Para realizarlo deberás encontrar tiempo para ti. Las prácticas que te propongo son una oportunidad para que ejercites la gestión de tu tiempo, para que reflexiones y conectes contigo, para que entiendas tu esencia y entiendas las posibilidades que se abren ante una mente creativa. Dedicarte tiempo va a contribuir a mejorar tu autoestima. No es necesario que te marques un objetivo diario, algunas prácticas pueden llevarte días, incluso meses, pero, por favor, no dejes ninguna a medias. Si crees que no tienes tiempo, pregúntate qué es más importante que tú.



¡Disfruta de tu creación!

Lo más importante del dibujo de tu vida no es exponerlo en una galería, es el proceso de creación, la forma como vas a colorearla, cuánta luz va a desprender a partir de ahora; por ese motivo te invito a que disfrutes de todos los ejercicios, deja que te sorprendan, aprende, utiliza las páginas en blanco del final del libro para tomar apuntes, hacer anotaciones, escribir palabras clave: convierte este cuaderno en una expresión de ti mismo, de tus intereses y de tus reflexiones.

LIBROS CÚPULA



¡Sigue aprendiendo!

Si alguna práctica te despierta especial curiosidad, indaga más sobre ese tema. Hay bibliografía abundante, charlas de expertos, vídeos en la red que exploran con más detalle las disciplinas que aquí se citan. Sé el protagonista de tu propio aprendizaje, investiga y no dejes nunca de aprender.

SOBRE LA AUTORA

Mireia Sánchez es 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.

Este libro es un sacapuntas

Durante años tuve el convencimiento de que mi vida la dibujaba un guionista que a veces era extremadamente mediocre y otras se venía arriba con algún capítulo de máxima audiencia. Pensar que era él y no yo quien movía los hilos de los acontecimientos me permitía culparle de mi montaña rusa emocional, porque lo fácil es que la culpa siempre sea de otro.

Hoy creo sinceramente que es posible dibujar tu propia vida. Estoy convencida de que el proceso creativo se puede aplicar en todos y cada uno de los aspectos que conforman tu existencia.

Por ese motivo te invito a sacarte punta.

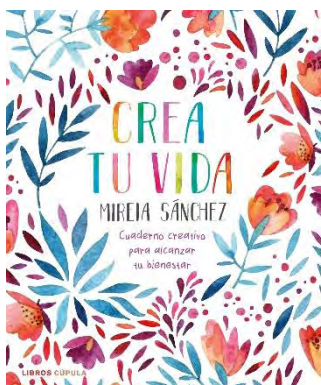
Yo inicié mi camino de crecimiento personal desde la creatividad. Puedo decir que, probablemente, hoy no sería bailarina si no hubiera transitado un divorcio, hoy no sería artista si no hubiera tenido una crisis de ansiedad, hoy no sería terapeuta si no me hubieran diagnosticado dolor crónico. Ser creativa me ha sanado y puede sanarte a ti.

He recogido aquí enseñanzas de muchos autores (escritores, psicólogos, médicos, religiosos, artistas, bailarines, terapeutas...) y les he dado un enfoque creativo para proporcionarte las herramientas que te permitan afilar el lápiz y redibujar tu vida.

Al finalizar este libro, y casi sin darte cuenta, habrás escrito, dibujado, bailado, decorado, pintado, paseado, meditado, fotografiado, conversado... Habrás desarrollado todas tus capacidades creativas con múltiples formas de expresión, pero lo más importante, lo que va a permitir que redibujes tu vida desde una nueva perspectiva, es que habrás aprendido a amarte y a amar.



LIBROS CÚPULA



CREA TU VIDA

Mireia Sánchez

Libros Cúpula, 2021

17 x 23 cm.

160 páginas

Rústica sin solapas

PVP c/IVA: 14,90 €

A la venta desde el 13 de enero de 2021

PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA: LOLA ESCUDERO

Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91423 3711 – 619 21 2722

lescudero@planeta.es



LIBROS CÚPULA

Espiritualidad



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

Amistades




- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

22 Cinco minutos

La Rueda de la Vida debe servirte para realizar una evaluación continua para que puedas ser consciente de tus avances.

¡CONVIERTE TU RUEDA EN UN PANEL DE REVISIÓN!




Necesitarás:

- Una fotocopia de la rueda.
- Un panel de corcho.
- Chinchetas de localización.
- Gomas elásticas.

- 1 Pega en un corcho la fotocopia de la rueda.
- 2 Utiliza chinchetas de localización para establecer tus puntuaciones.
- 3 Utiliza una goma elástica para unir las chinchetas y formar la estrella de diagnóstico.
- 4 ¡Manténla al día y a la vista!

23 Una copia de guías | 23



MI ESTADO ALFA

Tu cerebro emite impulsos eléctricos que viajan a través de tus neuronas. Estos impulsos reciben el nombre de ondas cerebrales. La frecuencia con la que se emiten produce un efecto en ti. En esta práctica nos centraremos en las ondas alfa porque son una de las marcapasos principales de nuestra mente creativa, puesto que se dan en los estados de relajación.

Existen cuatro tipos de ondas:


BETA (14 - 30 Hz) Son las ondas de mayor velocidad y se producen cuando estás despierto y activo, trabajando a ritmo ligero, ocupándote de varias cosas al mismo tiempo, con ruido ambiental, estudiando para un examen... Las personas con ansiedad producen un exceso de este tipo de ondas.

ALFA (8 - 14 Hz) Son ondas más lentas que se producen cuando cierras los ojos y relajas tu actividad mental, cuando descanas tumbado en la playa o te das un baño, cuando estás despierto o consciente pero relajado o si practicas la atención plena en una meditación. En este estado puedes contactar con partes de ti que desconoces o tener la lucidez suficiente para dar con una solución creativa. El miedo y las preocupaciones desaparecen y experimentas una sensación de paz y bienestar en tu organismo.

THETA (4 - 8 Hz) Son ondas de mayor amplitud y menor frecuencia. Se producen en estados de meditación profunda y en actividades automatizadas en las que tu mente está "en otro sitio". Te llevan a un estado somnoliento.

DELTA (0.1 - 4 Hz) Son las ondas que se generan durante el sueño profundo. Suelen estar presentes en los recién nacidos cuando duermen tranquilos y relajados. Las personas adultas raramente consiguen este estado de relajación.

Aunque tendemos a asociar la relajación con la pasividad, nuestro cerebro necesita frecuencias tranquilas para sacar todo nuestro potencial creativo. Realizar actividades que te conduzcan al estado alfa va a contribuir a mejorar tu salud, a liberarte del estrés y a encontrar soluciones creativas a tu vida.

 **Escenas descubridoras de la humanidad se han dado en este estado de relajación. ¿Sabes que un baño caliente indujo a Arquímedes a formular su principio? Para crear, para inventar, hay que estar relajado, de lo contrario!**

24 Cinco pas

Los sombreros de Bono

 <i>Hechos y datos</i>	 <i>Emociones o intuición</i>	 <i>Religión, dilemas éticos y riesgos</i>
El sombrero blanco es neutral y objetivo. Se ocupa de los hechos y datos.	El sombrero rojo es pasional. Analiza la decisión desde un punto de vista emocional.	El sombrero negro es triste y negativo. Analiza todos los inconvenientes y trabas del dilema.
 <i>Búsqueda de la solución</i>	 <i>Creatividad</i>	 <i>Facilitador</i>
El sombrero amarillo es alegre y positivo. Se centra en el análisis de los ventajas.	El sombrero verde es apertura y esperanza. Busca soluciones creativas al conflicto.	El sombrero azul es frío y analítico. Organiza el proceso de pensamiento.

7

Escoge un objeto sobre el que tengas que tomar la decisión de conservar o tirar y utiliza el método de Los seis sombreros para pensar para tomar una decisión al respecto. Píntalo en el ejemplo de la página siguiente.

Tema: decisiones | 27