



# *Luganda* A C R E A R

GUÍA GRATUITA DE CREATUVIDA

por Mariana Barrios



A glowing lightbulb sits on an open book, which is placed on a wooden surface. The lightbulb is illuminated, casting a warm glow. The background is a soft, out-of-focus brown. The text "ENCIENDE LA LUZ" is written in large, bold, black capital letters, and "QUE ILUMINA TU CONSCIENCIA" is written in smaller, black capital letters below it.

**ENCIENDE LA LUZ**  
QUE ILUMINA TU CONSCIENCIA



**“LA CURIOSIDAD SOBRE LA VIDA EN  
TODOS SUS ASPECTOS ES, SIN DUDA,  
EL SECRETO DE LA CREATIVIDAD.”**

LEO BURNETT







### ► **¿QUIERES SABER COMO VOLVER A TI?**

Este proyecto es un camino de vuelta a tu naturaleza, para recuperar tu humanidad a través de las emociones, la imaginación y la sensibilidad. El objetivo es recordar el sentido de la existencia, para reencontrarte con tu poder creador.

### ► **EN CONEXIÓN DIRECTA**

Te invito probar las sensaciones de abrir las compuertas de la creatividad, a dejarte llevar por lo que surge desde lo más profundo de tu alma.

### ► **¿TE HAS PREGUNTADO?**

¿Quién soy?  
¿Por qué estoy aquí?  
¿Qué sentido tiene mi vida?

**ESTE ES EL COMIENZO DE UN CAMINO SIN RETORNO**

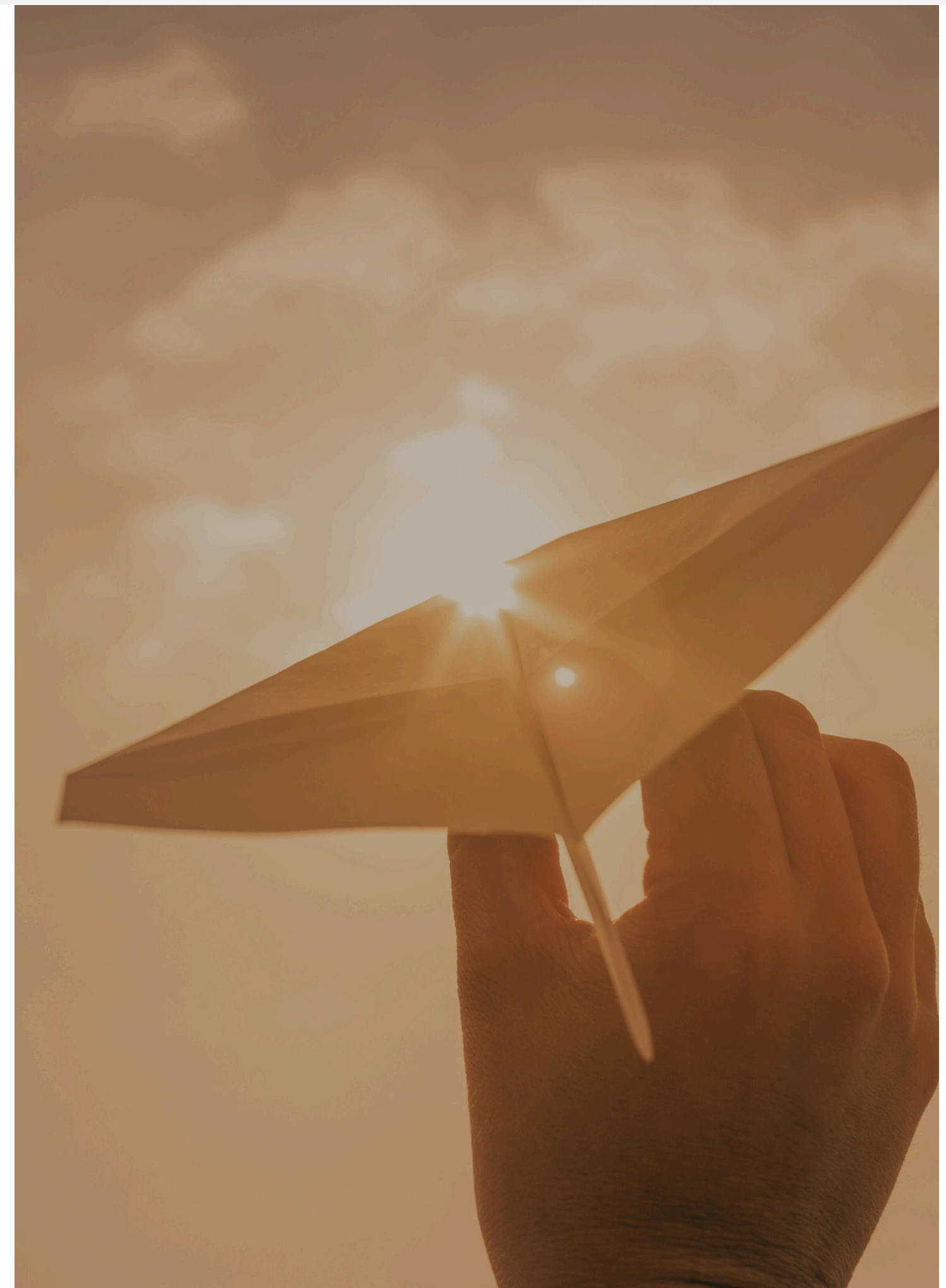


Cuando surge un deseo en nuestra mente y le damos lugar conscientemente, para ver de qué nos habla, hacia dónde señala y qué queremos conseguir con él, estamos poniendo de manifiesto una intención.

Cuando ponemos nuestra atención al servicio de la intención y la intención al servicio de la acción entramos en el flujo de la creación, es ahí cuando en lenguaje coloquial decimos “se alinearon los planetas”, y podemos ver cómo se materializa aquello que deseamos.

La forma de darle dirección es poniendo en movimiento una serie de estrategias, que crean los caminos que nos van a llevar a destino.

*¡Despertemos la creatividad!*





Para que la ecuación funcione,  
es importante alinear nuestra  
mente y nuestro corazón para  
captar la información correcta,  
porque es ahí dónde surgen los  
impulsos que nos guían hacia  
nuestro propósito de vida y es  
aquí dónde surge la magia.







**¿COMENZAMOS?**

**PARA ARRANCAR TE PROPONGO  
RECORRER LOS SIGUIENTES PASOS**

TOMA NOTA DE TODO LO QUE SURJA EN TU MENTE





## DEFINE OBJETIVOS

Para poder identificar y precisar  
dónde poner el foco.



## ATIENDE EL PRESENTE

A través de la respiración tomar  
consciencia del cuerpo y reducir  
el ruido mental es fundamental  
para aclarar la visión.



## AFINA LA VIBRACIÓN

Usando herramientas que  
ayudan a centrar y elevar la  
vibración para que nuestra  
energía esté en frecuencia  
creadora.





## **REFUERZA EL MENSAJE**

Definiendo frases y afirmaciones que impulsen el logro.



## **VISUALIZA EL ÉXITO**

Imaginando la consecución de metas se fomenta la seguridad y la confianza en el proceso. La mente comienza a ver que es posible.



## **CONCRETA**

A través de la constancia y la práctica se puede conseguir la confirmación de los pasos que vamos dando.





## **GENERA CONFIANZA**

Con fé y paciencia en lo que se está haciendo y en la consciencia de unidad, entendida como el soporte que facilita el proceso.



## **EVALUAR**

Es importante ir ajustando las estrategias, siendo flexibles a la hora de ajustar el rumbo ya que todo está en constante transformación.



## **INTEGRAR**

Evidenciar, valorar y destacar los pasos dados para motivar a continuar, y si hace falta, volver a empezar.



# *Resumiendo*

La imaginación es la capacidad de idear o concebir mentalmente una imagen o impresión que puede o no corresponderse con la realidad. Sirve para representar posibilidades distintas, representar otro tiempo o visualizar nuevas perspectivas. Se gesta en el mundo de las ideas y se expresa a través de un acto creativo para darle forma.

La creatividad y la imaginación no se encuentran en un lugar concreto del cerebro sino en una amplia red conectada, que habilita una rica zona de juegos internos para pensar libremente.







## CREATUVIDA TE PROPONE DESCUBRIR LA IMPORTANCIA DE:

### ▶ **LOS ROLES**

Detectar y entender tus roles para poder ampliar tu visión de tus dinámicas personales y cómo éstas están condicionadas por tu historia personal.

### ▶ **DINÁMICAS FAMILIARES**

Comprender el orden del sistema, los mandatos heredados y la repetición de historias.

### ▶ **CREENCIAS LIMITANTES**

Reconocerlas te despejará el camino para darte cuenta donde estás hoy y hacia donde te quieres dirigir.

### ▶ **CREAR TU VIDA**

Te acompaño en este viaje en el que descubras las claves que te abrirán las puertas de una vida plena.



# PILARES DE CREATUVIDA



## **AUTOCONOCIMIENTO**

¿Te ves a ti misma en función de cómo te ven los demás?

## **CONSCIENCIA DEL PRESENTE**

¿Te ves a ti misma en función de cómo te ven los demás?

## **POTENCIAL CREATIVO**

Para salir de un estado de subjetividad o identificación es necesario el Esfuerzo Voluntario y desarrollar la Atención.

## **CONEXIÓN CON EL PROPÓSITO**

No importa en que momento estés de tu vida, siempre es bienvenida una mirada honesta que te permita adentrarte en un mayor conocimiento de ti.





## COMO FOMENTAR LA NEUROPLASTICIDAD

- **Aprender algo nuevo:** ya sea un idioma, un instrumento musical o una habilidad práctica, el aprendizaje constante obliga al cerebro a crear nuevas conexiones y a mantenerse flexible.
- **Meditación y atención plena:** estas prácticas ayudan a fortalecer áreas del cerebro relacionadas con la regulación emocional y la claridad mental. Al observar nuestros pensamientos sin juzgarlos, estamos entrenando a la mente para responder de manera más consciente y menos automática.
- **Visualización positiva:** imaginar escenarios deseados y repetir afirmaciones positivas ayuda a consolidar nuevas redes neuronales que sostengan esas creencias y comportamientos.





# *Comenzando* **A CREAR**

DESCUBRIENDO DISTINTOS CAMINOS

## COMO CULTIVAR LA CREATIVIDAD

- **Escucha tus sueños:** lleva un diario de sueños y reflexiona sobre las imágenes y símbolos que aparecen. Pregúntate qué significan para ti y cómo podrían inspirarte.
- **Trabaja con símbolos:** identifica los que te atraen, ya sean de la mitología, el arte o la naturaleza. Úsalos como puntos de partida para crear algo único y personal.
- **Explora diferentes medios:** experimenta con la pintura, la escritura, la cocina, la danza o incluso el diseño de objetos. Cada forma creativa te permitirá conectar con diferentes aspectos de tu inconsciente para acceder a esa información de ti que está esperando ser vista.





# Sanida CREATIVO

DINÁMICA PARA DESPERTAR LA CREATIVIDAD

## LA MÚSICA Y EL SONIDO SON MARAVILLOSOS

**Tu propia lista:** una de las formas de explorar en el campo de la música es hacer una “play list” o lista de canciones y agruparlas por temas. Como la música es muy subjetiva es conveniente que encuentres las que más te resuene, para lo cual deberás hacer una búsqueda, escucharlas, sentirlas y clasificarlas. Descubrir y experimentar cómo la música te induce a distintos estados internos.

**Jugar con el ritmo:** para comprender que la vida tiene un ritmo y un tempo este ejercicio tiene la capacidad, a través de una actividad lúdica, comprobar cómo esta provoca distintos efectos en ti.

**El sonido y el cuerpo:** la escucha interna no solo se reduce al diálogo interior, también podemos escuchar la respiración, el latido del corazón, el movimiento de los órganos internos y esto nos proporciona una conexión directa con todo lo que sucede dentro, al poner foco en ti queda a un lado lo externo.

**Crear música:** improvisar y curiosear con los sonidos es muy divertido y nos reconecta con la infancia. Cambiar la letra a canciones conocidas o en otros idiomas es otra forma de estimular la imaginación.





# MOD*Diario* CREATIVO

DINÁMICA PARA DESPERTAR LA CREATIVIDAD

## UNA HERMOSA EXPERIENCIA

1. Elegir sobre que soporte vas a trabajar: un cuaderno o libreta. Lo importante es que la elección sea la más apropiada para cada una, ya que no hay una forma correcta de hacerlos.
2. Establecer un propósito: es importante cuestionarte para qué deseas hacer este diario. Es una forma de profundizar sobre pensamientos y emociones, llevar un registro de objetivos y su desarrollo o simplemente un espacio donde jugar con la imaginación.
3. Escribir regularmente: ya sea todos los días, varias veces a la semana o según lo decidamos.
4. Libertad de expresión: es fundamental entender que este diario es personal, por lo tanto deja que surjan las ideas de forma libre y honesta, sin preocupaciones de ortografía, gramática o estructura.
5. Desarrollo: sugiero hacer una estructura en la que empezar respondiendo una pregunta, por ejemplo ¿Cómo me siento en este momento? ¿Qué he aprendido hoy? ¿De qué me he dado cuenta?
6. Releer y ajustar: a veces nos damos cuenta de los patrones que se repiten, de las trampas en las que nos enredamos o de situaciones que no hemos sabido gestionar, al ser conscientes de ello podemos corregir y avanzar.
7. Dedicar tiempo: este es un momento de intimidad, es importante valorar lo que te aporta.
8. Dar gracias: tanto por dedicarnos tiempo y espacio, como por el compromiso con nuestro bienestar.





*¿Seguimos?*

Experimentar, jugar, volver a confiar en el disfrute, son claves para que la creatividad se ponga de manifiesto.

Los niños están conectados con su potencial creativo porque no tienen miedo a equivocarse.

Te invito a soltar amarras y dejarte llevar por tu imaginación, al final tal vez te sorprendas.

Un abrazo

Mariana Barrios