

ESCRITURA TERAPÉUTICA

La **Escritura Terapéutica** une los dos hemisferios del cerebro para poder pensar y expresar emociones .

La parte racional se ocupa del lenguaje y la parte artística y creativa de las emociones.

Es muy útil para fijar los pensamientos cuando estos danzan sin parar, para desahogarnos y expresar la negatividad y a partir de aquí conocernos mejor, mejorar la autoestima y establecer mejores relaciones con los demás.

El proceso es el siguiente: nos fijamos en el problema y las emociones que nos genera, buscamos pensamientos nuevos que nos lleven a soluciones nuevas, con ellos dejamos de mirar el pasado para tantear el futuro para, finalmente, analizar si el resultado ha sido satisfactorio.

La dirección de trabajo es desde uno mismo hacia a los demás. En lugar de cambiar a los demás cambio aquella parte de mí y con ello todo cambia.

“Sé aquello que desearías que fuese el mundo”, Gandhi

Trabajamos en tres parámetros fundamentales: espacio, tiempo y actitud.

Espacio. Necesario para que se lleven a cabo las sinopsis, encuentros neuronales. Gracias al espacio podemos acceder a perspectivas diferentes de una misma situación.

Tiempo. Dejar de contemplar el tiempo como un bloque y cuartearlo en sus diferentes etapas y trabajar en la que corresponda en cada momento.

Actitud. Esencial ante cualquier propósito en la vida. La actitud inicial, la disposición, condiciona el resultado de toda acción que llevemos a cabo.

En la **Escritura Terapéutica** se analizan las creencias limitantes, las que nos bloquean o impiden que consigamos aquello que deseamos.

“El peor de los males que le pueda suceder a un hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo”, Goethe

Talleres de escritura terapéutica impartidos en:

Barcelona – Laboratorio de Escritura

Calella – Lliberia El Faristol

Castelldefels – Top Espai

Mataró – Consell Comarcal del Maresme

Mataró – Espai Vitruvi

Sant Pol de Mar – Associació Dones de la Vallalta

Datos de contacto:

info@valleonart.com

629 00 61 39

