ESCRIPTURA CREATIVA

Descobrint el nostre potencial

SESSIÓ 3



MINDFULNESS

Atenció plena per crear plenament

Eckhart Tolle

L’Observador



Eckhart Tolle

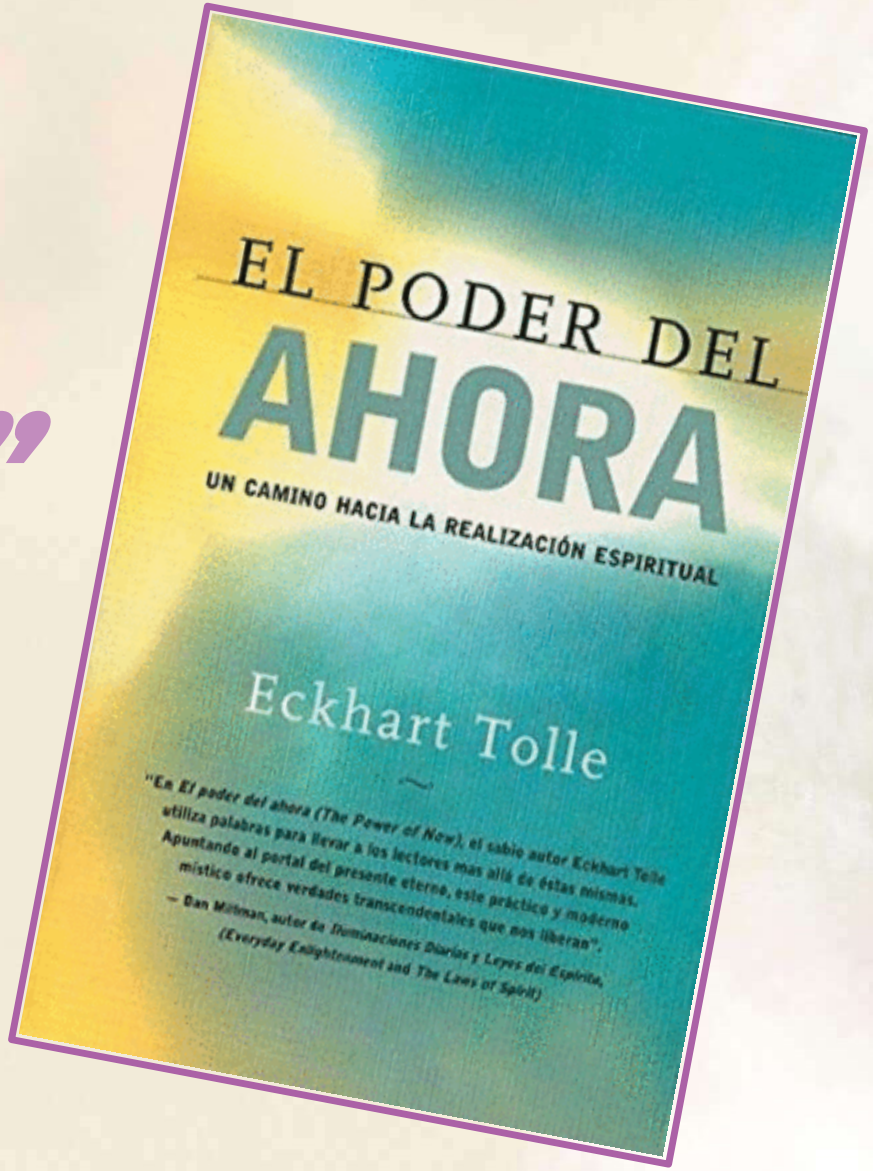
L’Observador

- No jutjar
- L’Observador



“El Poder del Ahora”

Eckhart Tolle



• Alliberar l'estrès •

L'Atenció plena o Mindfulness és:

Viure amb plenitud:

- Estar presents amb el que està passant en l'aquí i ara utilitzant els cinc sentits.
- Estar oberts i disposats a connectar amb l'espai o la persona que tenim davant.

ACTIVITAT

ATENCIÓ PLENA

Respiració Ujjayi

Aprofita l'efecte alliberador, el control sobre el cos i la fortalesa energètica
que aporta la respiració conscient, voluntària i dirigida.

https://youtu.be/RyXajBIugZI



PERSONA
PERSONATGE

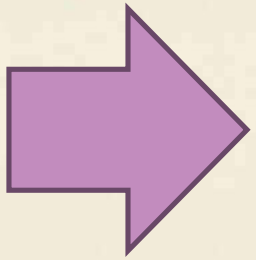
$$= \frac{\text{EGO ENEATIP} \times \text{NIVELL DE TENSIÓ}}{\text{MENT CONSCIENT}}$$



VISUALITZACIÓ COGNITIVA

Explorant el nostre interior







ACTIVITAT

LA CASA AL FINAL DEL BOSC

Segueix les indicacions.

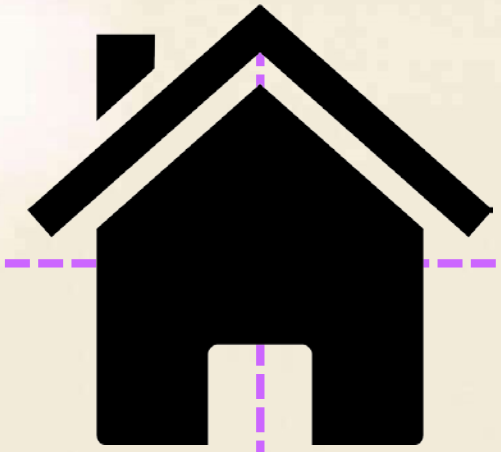


ACTIVITAT

LA CASA AL FINAL DEL BOSC

Pis superior

Ala esquerra



Ala dreta



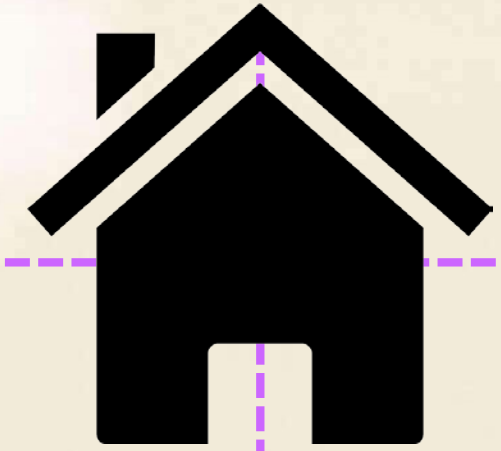
Pis inferior

ACTIVITAT

LA CASA AL FINAL DEL BOSC

Ment / Consciència

Lògica



Creativitat



Ego / Instints / Inconscient



L'ARBRE SAGRAT

Un mirall inconscient

ACTIVITAT

L'ARBRE SAGRAT

1 · Tanca els ulls i **imagina un arbre.**



2 · ...

3 · ...

ACTIVITAT

L'ARBRE SAGRAT

1 · Tanca els ulls i **imagina un arbre**.

2 · **Descriu l'arbre** detalladament.



3 · ...

ACTIVITAT

L'ARBRE SAGRAT

1 · Tanca els ulls i imagina un arbre.

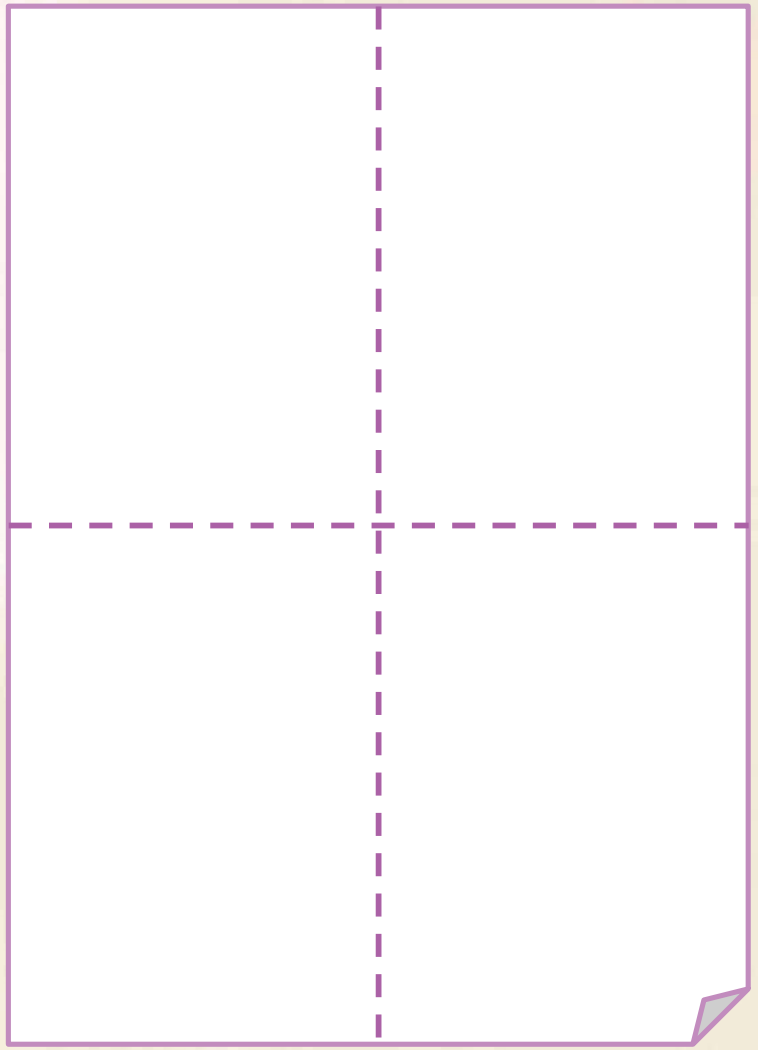


2 · Descriu l'arbre detalladament.

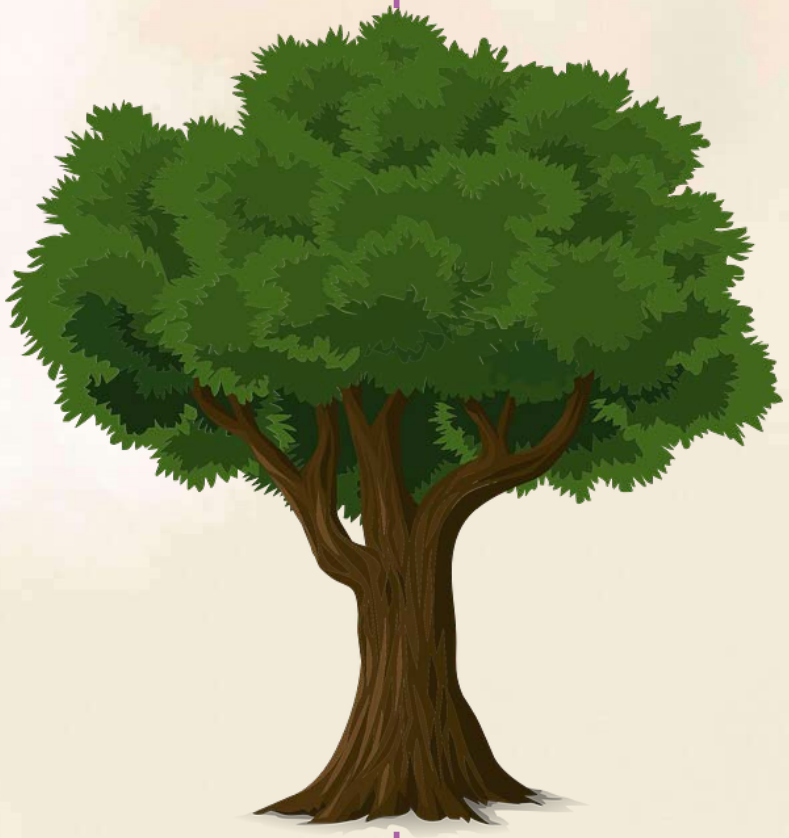
3 · Dibuixa l'arbre en un paper en blanc.

TEST ARBRE

AUTOCONEIXEMENT

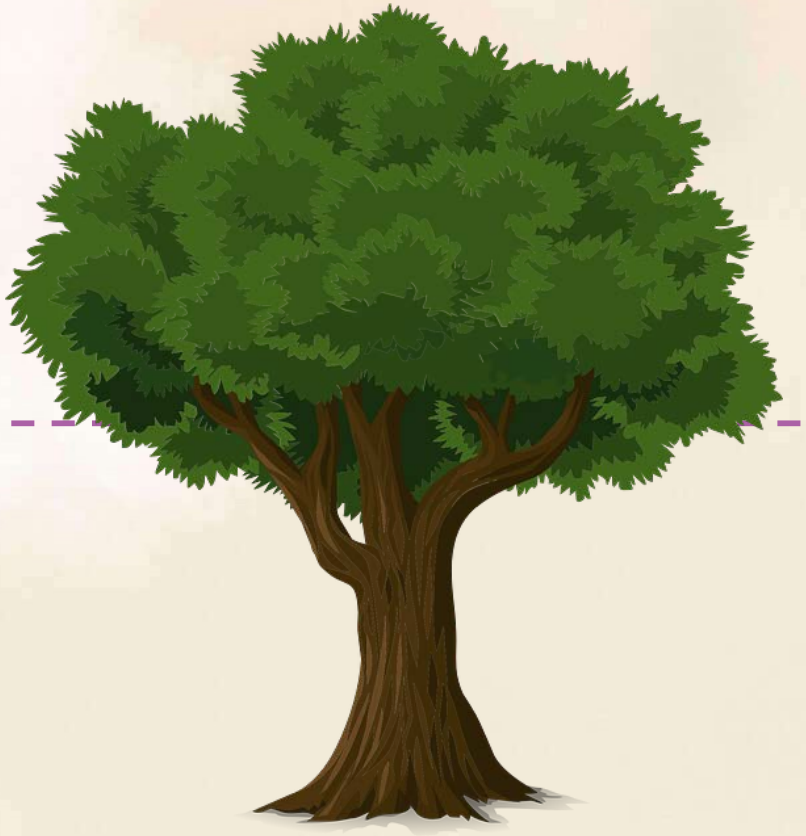


PASSAT



FUTUR

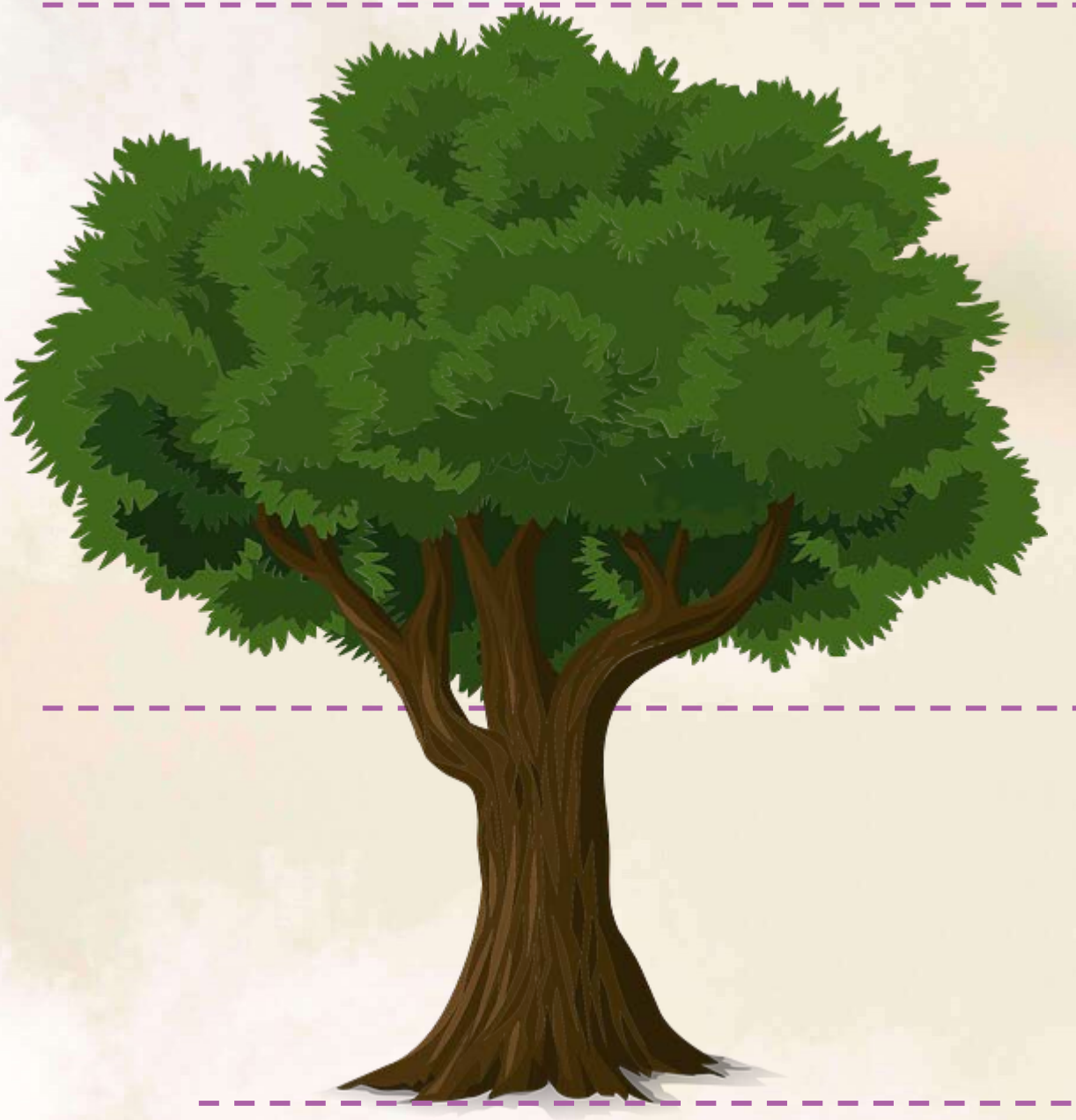
IMAGINARI / MENTAL



REAL / VISCERAL



MIDA VS PÀGINA



LA MENT

EL COS



EL BOSC BLANC

Un viatge simbòlic

ACTIVITAT

EL CONTE DEL BOSC BLANC



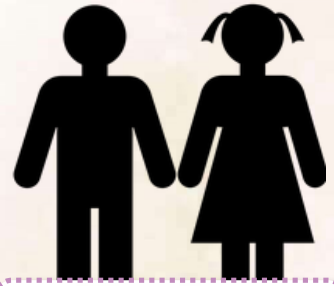
1 · Crea un conte que comenci amb:

“Era una vegada un/a nen/a petit/a que va despertar en un bosc de color blanc...”

2 · Han d'aparèixer els següents elements:

ACTIVITAT

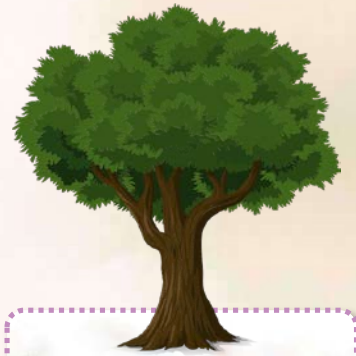
EL CONTE DEL BOSC BLANC



Nen/a petit/a



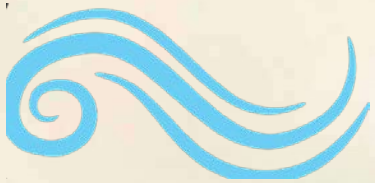
Persona gran



Arbres



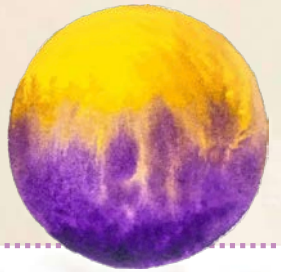
Aigua



Vent



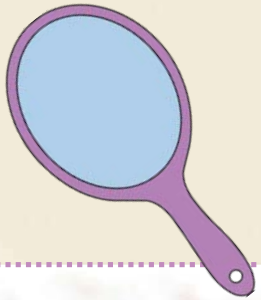
Castell



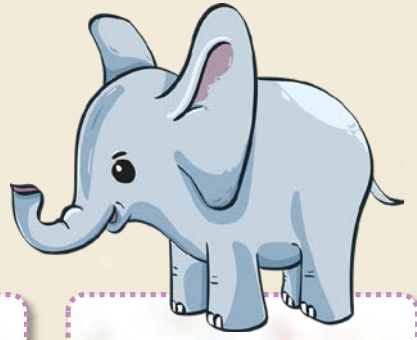
Color/s



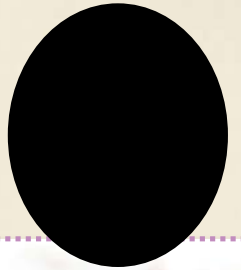
Fang



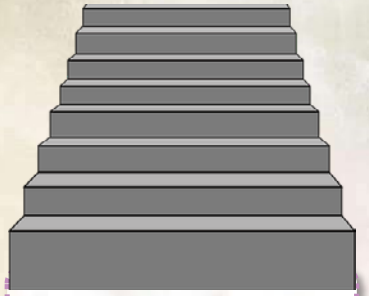
Mirall



Animals

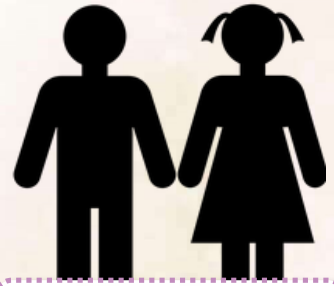


Forat



Escales

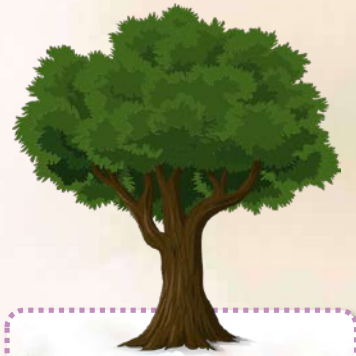
SÍMBOLS “El Bosc Blanc”



Innocència



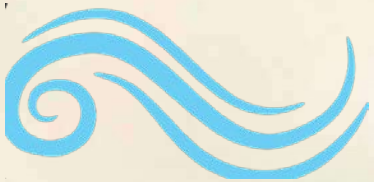
“Saviesa”
Creences



Pares
Mares



Emocions



Maduració

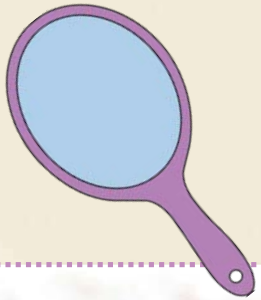


Identitat

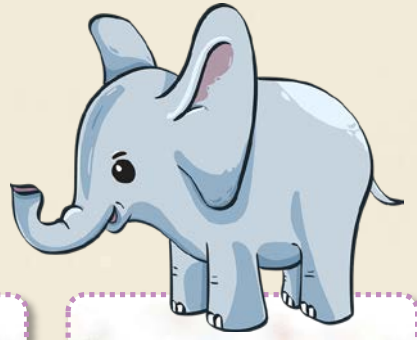




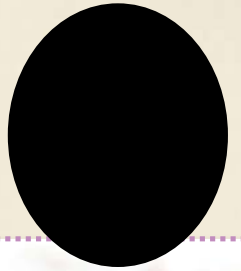
Visceralitat



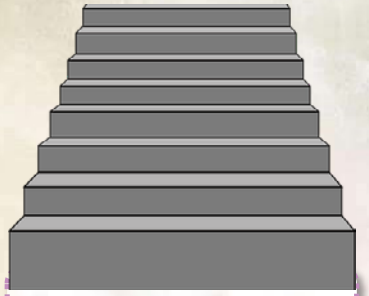
Judici



Instints



Canvi



Elevació
/ Descens



COLORS “El Bosc Blanc”

- Puresa
- Saviesa
- Simplicitat

- Mort
- Autoritat
- Misteri

- Esperança
- Vida
- Malaltia

- Passió
- Perill
- Èxit

- Joc
- Caos
- Creativitat

- Lògica
- Serietat
- Fredor

- Sobrietat
- Neutralitat
- Monotonia

- Elevació
- Evolució
- Perfecció

- Canvi
- Transfor-
- mació

- Terrenal
- Estabilitat
- Realitat



SIMBOLOGIA

Amagant la veritat

SIMBOLOGIA

ESTUDI
dels símbols

SIMBOLISME

APLICACIÓ
dels símbols

V de Vendetta

“Los artistas mienten para decir la verdad mientras que los políticos mienten para ocultarla”

- V



SÍMBOLS DE LLEGENDA



POMES

=

IDEES,
CREENCES,
CONEIXEMENT



PEDRES

=

CREENCES ARCAIQUES



FOC

=

PURIFICACIÓ



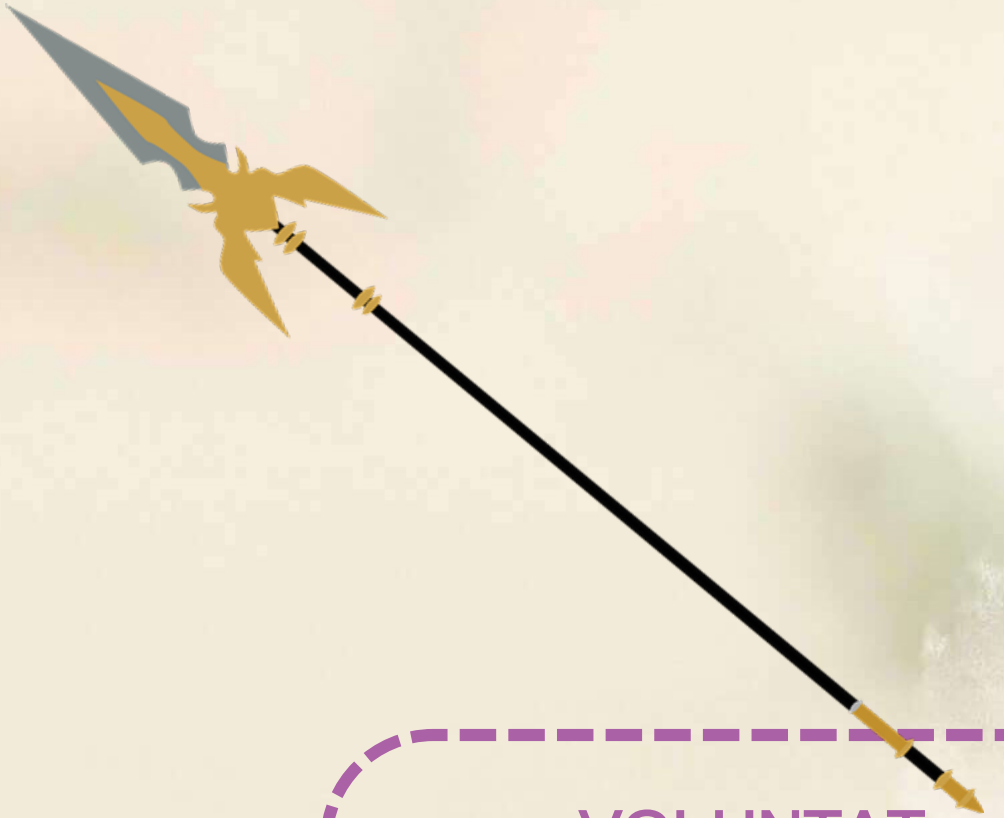


GUERRERS,
CAVALLERS,
CAÇADORS

=

ACCIÓ,
ENERGIA EMISSORA





Espases,
Llances

=

VOLUNTAT,
CONSTÀNCIA

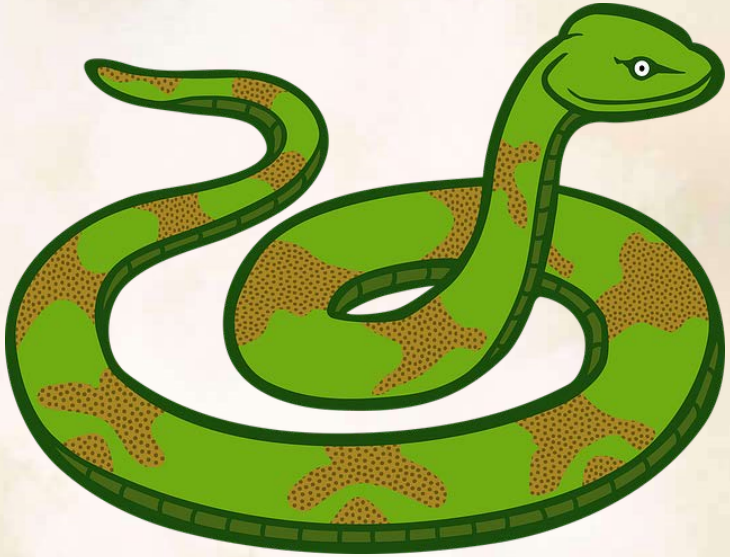




PRINCESES,
NENES

=

INNOCÈNCIA,
ENERGIA RECEPTORA





SERPS,
BRUIXES

=

EGO, MENT REPTILIANA
ENGANY, EVOLUCIÓ

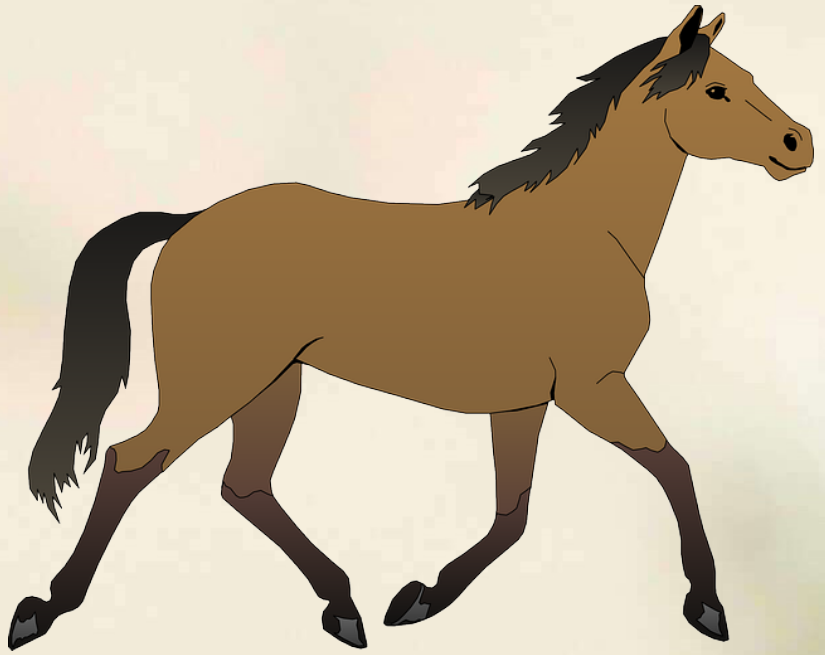


PRÍNCEP ENCANTAT

=

TRANSFORMACIÓ DE L'EGO





LLOPS,
MAMÍFERS

=

SISTEMA LÍMBIC,
EMOCIONS





CENTAURES
SIRENES

=

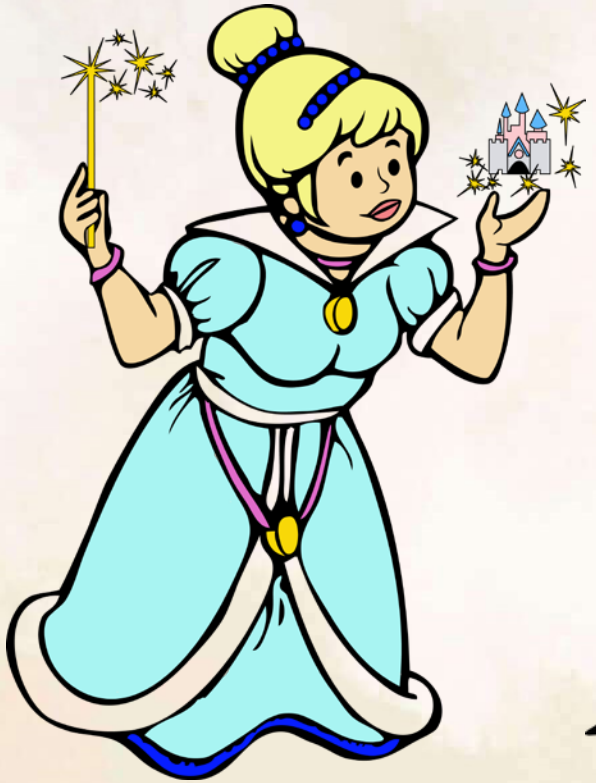
MEITAT LÒGICA /
MEITAT EMOCIONS



PESCADORS

=

PEDAGOGS







MAGS,
FADES

=

INFORMACIÓ
VERIFICADA (SAVIESA)

LLEGENDES SIMBÒLIQUES



OUROBOROS



Jörmungandr i les 9 passes de Thor

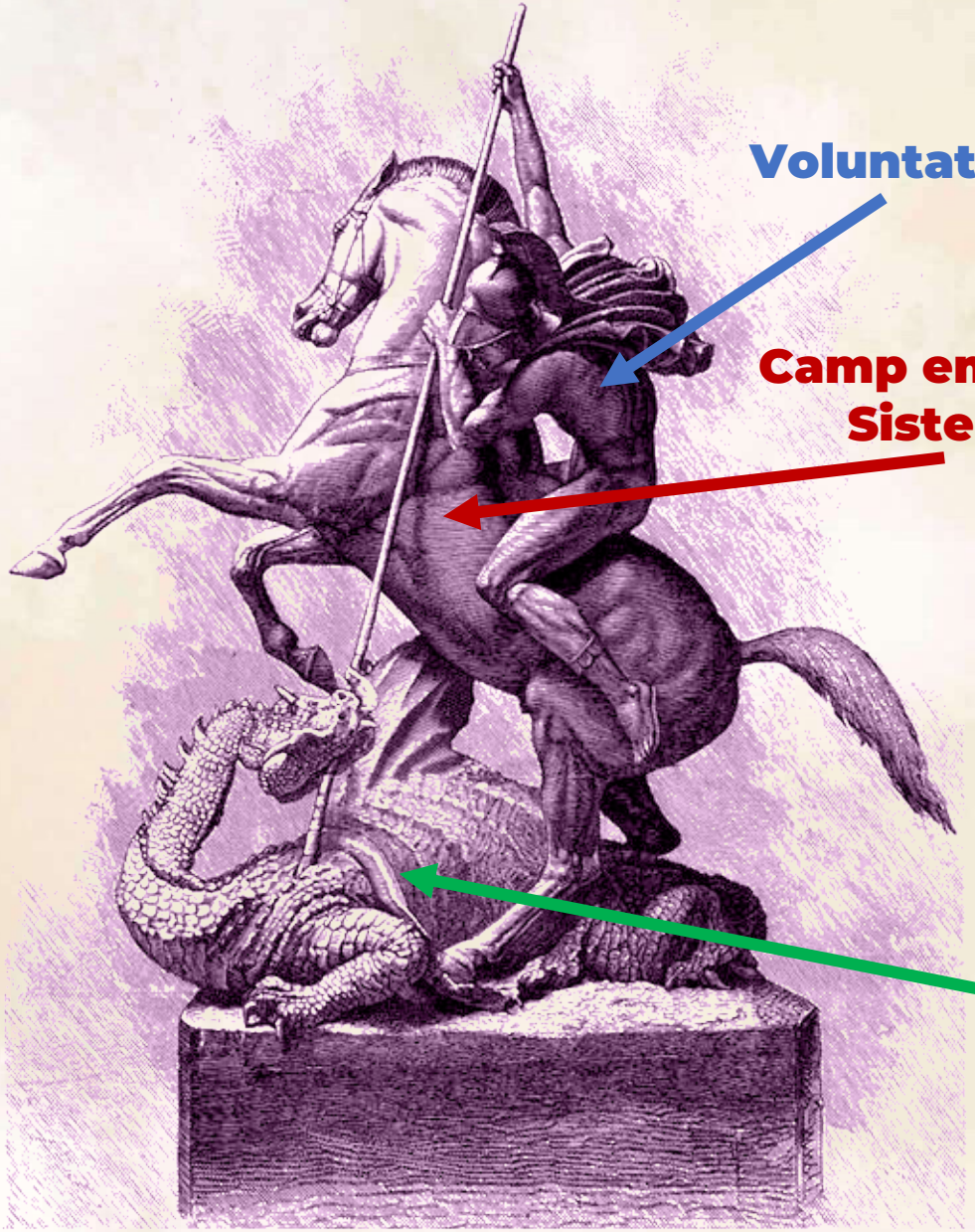


Hidra, la serp de 9 caps



El ca Cèrber, ningú escapa de l'infern





Sant Jordi

La llegenda de com el pensament conscient i voluntari és capaç de dominar la ment emocional i doblegar la ment reactiva



Medusa i les pomes d'or del Jardí de les Hespèrides



Les Hespèrides, les nimfes del crepuscle



El Rei Artur, fill d'Uterpendragó



Avalon i les 9 reines fades de l'illa de les pomes

ELS GERMANS GRIMM



La Caputxeta Vermella, dominant les emocions



Hänsel i Gretel, escapant de la zona de confort



La Bella Dorment, despertant la consciència

LA RELIGIÓ



Adam i Eva i la poma de L'Arbre del Coneixement



ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC

1 · Escriu en poques línies un MISSATGE, que serà el tema del qual vols parlar.

2 · Crea un petit relat on hi apareguin símbols que amaguin el MISSATGE.

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC

MISSATGE

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC

MISSATGE

CONTE

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC

MISSATGE

CONTE

NARRATIVA

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple I)

Missatge:

A vegades no podem dominar la nostra agressivitat.

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple I)

Missatge:

A vegades no podem dominar la nostra agressivitat.

Conte:

Un grup d'animals dirigits per dos reis: un mussol molt savi i un lleó agressiu...
El lleó vol el tron per ell sol.

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple I)

Missatge:

A vegades no podem dominar la nostra agressivitat.

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple I)

Missatge:

A vegades no podem dominar la nostra agressivitat.

Narrativa:

Una dona té llacunes mentals; apareix a llocs estranys. Creu que, durant aquests "viatges", pot estar cometent assassinats.

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple II)

Missatge:

Vivim en una societat que no ens veu, no ens té en compte.

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple II)

Missatge:

Vivim en una societat que no ens veu, no ens té en compte.

Conte simbòlic:

“Era una vegada un nen que va néixer diferent: era invisible...”

ACTIVITAT

RELAT SIMBÒLIC (Exemple II)

Missatge:

Vivim en una societat que no ens veu, no ens té en compte.

Narrativa:

“Un home descobreix que està desapareixent de les fotografies, i que la seva família l’està oblidant. Marxa de casa i ningú el recorda.”

ACTIVITAT

RELAT LLIURE

Crea un relat de temàtica lliure aplicant coneixements adquirits.



ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat