

MINI ARTÍCULO

Las páginas matutinas

Por Verónica TG.



“Las páginas matutinas nos rescatan de la desesperación y nos empujan hacia salidas con las que ni siquiera habíamos soñado”

Julia Cameron

Son..

Una herramienta propuesta por Julia Cameron en su conocido libro “El camino del artista”.

Se trata de..

Escribir cada mañana **tres páginas de escritura libre**. Es decir, dejar salir sin censura todo lo que pase por nuestra cabeza para liberarlo. Da igual si lo que escribimos tiene sentido o no, no tiene que ser algo bonito. Es precisamente lo opuesto, es como un desagüe donde verter nuestra basura mental. Puede servir también para nuestras dudas, confusiones, sueños, etc... **Es para nosotros, nadie debe leerlo.**

Se hace por la mañana porque nuestro cerebro está más abierto a que salga lo que necesite salir, ya que tu “censor” está aún medio dormido. Por tanto, aprovecha para quejarte, enfadarte, insultar a tu jefe, desahogarte, lo que sea, ese es el lugar.

En el libro se recomienda hacer esto durante 8 semanas como mínimo y leer al finalizar este periodo, subrayando lo que se repite o nos llama la atención y así poder hacer algo con ello. Después, **puede convertirse en un hábito que dure para siempre o al que puedas volver cuando lo necesites.**

En resumen..

Es una herramienta de alivio y de introspección, que te mostrará formas de pensar que quizás, ya vaya siendo hora de limpiar. Además, de conectarte con tu verdadera identidad.

**Nota personal:* a mi me sirvieron primero para limpiar mi desorden, más tarde para encontrar respuestas y finalmente, para ordenar mis metas. Pero, por sobre todo, ese es mi lugar de sinceridad absoluta.

