

@pauli_integral



terapeutaintegral.com.ar

Viaje Interior

Una guía de ejercicios para
conectar con tu mundo interior y
transformar lo que sentís





ESCRITURA TERAPÉUTICA

La **escritura** es una herramienta poderosa que puede acompañarte en este proceso profundo de autoconocimiento y sanación. Poner en palabras lo que sentís o viviste te ayuda a comprender, integrar y liberar emociones.

⚠ **Importante:** Te recomiendo hacer estos ejercicios **escribiendo a mano**. Nuestro cerebro trabaja de manera distinta cuando usamos papel y lápiz: nos conecta más profundamente con las emociones, nos permite reflexionar mejor, y convierte la escritura en un verdadero **ritual consciente**.

Acá te dejo **algunas formas simples de usar la escritura terapéutica** antes o después de tu Viaje Interior:



ANTES DE TU VIAJE INTERIOR

★ **Carta sobre lo que espero de este viaje**

Contate a vos misma/o qué es lo que deseás abordar o reparar en este proceso. Qué querés lograr para tu vida, cómo te gustaría sentirte, qué anhelas para tu futuro.

★ **Carta a tu niño/a interior**

Escribible reconociendo sus heridas, abrazándolo, diciéndole que lo/la amás profundamente y que hoy estás acá para cuidarlo/a.

★ **Lista de intenciones**

Hacé una lista breve de todo lo que deseás transformar, liberar o manifestar con este proceso.



DESPUÉS DE TU VIAJE INTERIOR

★ Carta a tu yo actual

Como si le explicaras a alguien más lo que viviste, contale lo que apareció en tu Viaje Interior, cómo te sentiste, qué comprendiste y cómo eso estaba influyendo en tu presente. Esto ayuda a integrar y darle sentido a lo vivido.

★ Carta a tu yo del pasado

Contale todo lo que aprendiste y creciste. Agradecele por haber resistido, por haberte traído hasta acá, y compártile lo que soñás construir de ahora en adelante.

★ Carta a otras personas

Si durante tu proceso surgieron vínculos importantes (mamá, papá, pareja, hermanos, amigos, etc.), podés escribirles cartas. Contales lo que te hicieron sentir, lo que aprendiste gracias a esa experiencia, y también reconocé lo que vos generaste en ellos, lo que hoy entendés de esas interacciones. No es necesario que envíes estas cartas: son para liberar y ordenar tu mundo interno.

★ Diálogo interno

Escribí como si mantuvieras una conversación con alguna parte de vos (tu niño/a interior, tu síntoma, tu miedo, tu sabiduría interna). Hacete preguntas y respondete. Puede salir algo muy revelador.

★ Escritura automática

Tomate 5 o 10 minutos para escribir sin pensar ni censurar. Lo que salga, aunque parezca incoherente, suele traer mensajes de lo profundo.

★ Metáfora o cuento breve

Si sos creativa/o, escribí la historia de lo que viviste como si fuera un cuento, o inventá un símbolo que represente tu proceso de transformación.

★ Listas temáticas

Si escribir cartas te resulta demasiado, probá con listas más simples, por ejemplo:

- Lista de cosas que elijo dejar ir.
- Lista de creencias que hoy reconozco que me limitan.
- Lista de recursos internos que descubrí en mí.



LO MÁS IMPORTANTE...

No hay forma correcta o incorrecta de escribir. **Esto es solo para vos.** No tenés que compartirlo con nadie si no querés. Permitite ser honesta/o, incluso si lo que aparece es confuso, contradictorio o intenso.

La escritura —especialmente a mano— puede convertirse en tu mejor aliada en este viaje hacia vos misma/o.

Que el lápiz y el papel se conviertan en tus cómplices en este proceso, permitiéndote, en cada letra y cada trazo, soltar, transformar... y renacer.

