

EL LIBRO DE ACTIVIDADES DEL TAROT

una colección de ideas
creativas y terapéuticas
para las cartas



ANDY
MATZNER

El libro de actividades del Tarot

**Una colección de ideas creativas
y terapéuticas para las cartas**

Por Andy Matzner

Imagen de la portada © wstockphoto

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de forma alguna ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso escrito del autor, excepto por la inclusión de breves citas en una revisión.

Copyright © 2013, Andy Matzner

Título Original: The Tarot Activity Book. A Collection of Creative and
Therapeutic Ideas for the Cards (2013)

Traducción en Español

por Carlos Reyes / Gloria Pérez Triguero

© 2017

Renuncia

Este libro está disponible con el entendimiento de que el autor no está comprometido en ofrecer consejo médico, psicológico o emocional específico. Tampoco hay nada en este libro diseñado para ser un diagnóstico, receta o cura para cualquier tipo de problema médico, psicológico o emocional específico. La información, las ideas y las sugerencias de este libro no pretenden ser un sustituto del asesoramiento profesional.



MISS PAMELA COLMAN SMITH, FROM A
RECENT PHOTOGRAPH.

Este libro está dedicado a Pamela Colman Smith
Sin quien, no existiría esta obra

Un libro debe ser el hacha que rompa el mar helado dentro de nosotros.

Franz Kafka

En el centro de tu ser tienes la respuesta: sabes quién eres y sabes qué quieres.

[Lao Tzu](#)

ÍNDICE

[Introducción](#)

[Las cartas como precursores de conversación](#)

[Relaciones personales](#)

[Los tres tiempos básicos](#)

[El manejo del dolor](#)

[Autodesarrollo](#)

[El Camino del Héroe](#)

[Cartas para cada estado de ánimo](#)

[La lección](#)

[El arte de regalar](#)

[Sigue al líder](#)

[Perder y encontrar](#)

[Asociación libre](#)

[El boom](#)

[El legado de tu familia](#)

[El trato](#)

[Yin / Yang](#)

[Estrella de cine](#)

[Esperanza](#)

[Orgullo](#)

[¡Imagínate esto!](#)

[Símiles \(parte I\)](#)

[Símiles \(parte II\)](#)

[El desafío](#)

[Las cartas como inspiración para la escritura](#)

[El poder personal](#)

[El / La superviviente](#)

[Los invitados de tu cumpleaños](#)

[Negativo / Positivo](#)

[Cartas para hacerte preguntas](#)

[Diálogos de niño interior](#)

[Carta a tus padres](#)

[Diálogos de padres](#)

[Plantar cara a tu crítico interior](#)

[La carta de tu alma](#)

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

[Trauma transitorio](#)
[Encuentra a tu defensor](#)
[Fortaleza / Debilidad](#)
[Abrazar la sombra](#)
[Liberación](#)
[Encontrar compasión](#)
[Tu "Yo" ideal](#)
[El guía](#)
[Ver la solución](#)
[Símbolo de curación](#)
[Tarot Haiku](#)
[El escudo](#)
[Combinación de palabras](#)
[Tiempo de poesía](#)
[Antes y después](#)
[El don \(parte I\)](#)
[El don \(parte II\)](#)
[El don \(parte III\)](#)
[Los Tres regalos](#)
[El confidente](#)
[¡La meta!](#)
[Mensaje desde arriba](#)
[Crear poesía mezclando y combinando](#)
[Consejos de la realeza](#)
[La historia más corta](#)
[Correspondencia personal](#)
[Fronteras o límites personales](#)
[Correo en el buzón](#)
[Lecciones de vida](#)
[La vida es...](#)
[El puente](#)
[Arte y manualidades](#)
[Tótem](#)
[Tótem del Tarot](#)
[El portal](#)
[El muro](#)
[Caminando de mano de la sombra](#)
[Fuerza](#)

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

[El viaje](#)
[El Poder Superior](#)
[Estudio de naturaleza muerta](#)
[Panel de visualización](#)
[Estudio interpretativo](#)
[El detalle](#)
[Mosaico](#)
[Expositor: un frasco de cristal](#)
[El frasco de cristal como marco](#)
[Frente al público y en la zona de bastidores](#)
[¡Adelante!](#)
[Diario de gratitud](#)
[El boceto de tu autobiografía](#)
[Collage de cartas del Tarot](#)
[El significado de la vida](#)
[Mandala del Tarot](#)
[Los límites personales](#)
[Garabato](#)
[Definir lo abstracto](#)
[Jardín Zen del Tarot](#)
[Escudo de armas](#)
[Refuerzo positivo](#)
[Una buena vida](#)
[Formas geométricas](#)
[Mi compulsión](#)
[Destrucción / Regeneración](#)
[Apéndice:](#)
[Algo para el camino...](#)
[Confiar y recibir](#)
[Agradecimientos](#)
[Sobre el Autor](#)

El símbolo funciona como un botón automático que libera energía y la encauza.

Joseph Campbell

He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo.

Carl Rogers

¿Cómo enseñar de nuevo, sin embargo, lo que ha sido enseñado correctamente y aprendido incorrectamente mil y mil veces a través de varios milenios de tontería prudente en la especie humana? Ésa es la última y difícil labor del héroe. ¿Cómo dar en el lenguaje del mundo de la luz, los mensajes que vienen de las profundidades y que desafían la palabra?

Joseph Campbell

Hasta que no hagas consciente a tu inconsciente, va a dirigir tu vida y lo llamarás destino.

Carl Jung

Introducción

¡Bienvenido! En este libro aprenderás cómo las cartas del Tarot pueden tener un uso y significado rico y variado fuera del mundo de la adivinación. De hecho, mi objetivo es desafiarte a ver el Tarot de un modo en el que tal vez no estás acostumbrado. Todos los ejercicios y actividades recogidos en este libro, utilizan las cartas del Tarot como los medios para estimular la creatividad y la imaginación.

Llenas de imágenes provocativas y simbolismo arquetípico, cada una de las setenta y ocho cartas de la baraja del Tarot sirve como herramienta poderosa para fomentar la autoexpresión, el desarrollo de los medios de comunicación no verbal y la autoconciencia. Así que, en lugar de memorizar significados tradicionales, interactuarás con las cartas de manera que te ofrecerán un canal para expresarte y te darán la oportunidad de trabajar con una gran variedad de medios artísticos y creativos. También tendrás la oportunidad de acceder a tu lado lúdico porque mientras usas las cartas para hacer los ejercicios recogidos en el libro, estarás usando tu imaginación al cien por cien.

Pero los ejercicios y actividades de este libro también te van a proporcionar la oportunidad para que profundices en tu psique. Las cartas no sólo estimulan la autoexpresión y actúan como un vehículo para la comunicación, sino que además proporcionan la estructura para organizar pensamientos y sentimientos. Trabajar con las cartas lleva a la auto-reflexión, de la que fluye la comprensión. Esto, a su vez, crea la oportunidad para el aprendizaje, lo que finalmente trae consigo el crecimiento personal. Tal proceso nos permite dar sentido al mundo y avanzar en nuestras vidas de una manera positiva. En consecuencia, cada una de las actividades de este libro tiene el potencial de ser "terapéutica" y "sanadora".

Therapeuo proviene del griego antiguo y es un verbo que significa "esperar en, asistir, servir o curar", mientras que "curación" proviene originalmente de la raíz protoindoeuropea *Kailo*, que significa "conjunto" o "ileso". Tal es el regalo del Tarot, que cada carta tiene el potencial de llevar a una persona hacia nuevos caminos de auto-exploración, para evocar un poderoso diálogo consigo mismo y para traer las creencias subyacentes a la superficie. Al

extraer material enterrado en el subconsciente, el uso de imágenes del Tarot profundiza en la naturaleza de la comunicación, tanto con nosotros mismos como con otros. Este es el autoconocimiento que conduce al alivio de la angustia y la transformación positiva. Es decir, las cartas sirven a una persona actuando como un catalizador que le permite pasar del dolor, la confusión y la fragmentación, a un estado de claridad, aceptación y totalidad.

Y te preguntarás cómo es que se me ocurrió combinar el Tarot, la expresión artística y el trabajo psicológico. Pues esto es debido a que soy trabajador social y psicoterapeuta, por tanto, mi actividad profesional se desarrolla en el campo de la salud mental, pero también soy lector de cartas del Tarot y receptor de lecturas. A esto hay que añadir que también me dedico a la organización de talleres y charlas. Comencé a familiarizarme con el Tarot al tiempo que comenzaba mi carrera como profesional en el campo de la salud mental, en 2004. En esta época, me encontraba trabajando como gerente en una gran compañía que atendía a personas con enfermedades mentales graves. Para satisfacer una curiosidad personal que había tenido durante tiempo, empecé a leer sobre las cartas del Tarot en mis ratos libres. Rápidamente me enganché, descubriendo como, durante cientos de años, los lectores del Tarot han estado utilizando las cartas como una herramienta para la adivinación, con el fin de predecir el futuro. Y así comencé mi camino realizando lecturas del Tarot para compañeros de trabajo, familiares y amigos.

Pero me percaté de que el Tarot también podía ser utilizado de otras maneras. Me di cuenta de este hecho cuando adquirí más experiencia en el campo de la salud mental. Porque mientras trabajaba con individuos y grupos, a menudo me preguntaba si había algo más que yo pudiera hacer (aparte de la "terapia de charla") para ayudar a una persona a encontrar alivio. Y lo que descubrí fue lo que los terapeutas expresivos del arte han sabido durante años: las personas amamos ser creativas. Después de todo, somos seres naturalmente artísticos, aunque este impulso a menudo es dejado de lado (o incluso desterrado) a medida que nos hacemos mayores.

Rápidamente comprobé que cuando les daba a mis pacientes la oportunidad de participar en las artes expresivas como el diario personal (escritura), la

pintura, el dibujo, el collage y la música,... respondían con un profundo entusiasmo, siempre y cuando las actividades se hicieran en un ambiente de seguridad y confianza, guiado por la intención positiva.

Por supuesto, hay más en el proceso artístico que simplemente ser creativo; hay también un aspecto terapéutico. Una persona puede, siguiendo su intuición y usando su imaginación, acceder a pensamientos y emociones y finalmente, llegar a expresarlos. Esto se debe al hecho de que practicar cualquier tipo de arte o artesanía permite una comunicación con nosotros mismos - y entre nosotros y los demás –de una forma en la que las palabras no alcanzan. Y precisamente, es esta exploración y desarrollo de un lenguaje visual auto-creado, la que proporciona ideas importantes sobre nuestras vidas.

Conforme más me iba involucrando en las artes expresivas, me preguntaba a mí mismo, *¿sería posible encajar el Tarot en todo esto?* Después de todo, es una combinación perfecta, ya que cada una de las 78 cartas es una mini obra maestra artística que contiene ricas imágenes simbólicas. De hecho, lo que hace que el Tarot sea tan poderoso es que cada carta ilustra un aspecto específico de la condición humana. Dentro cada carta, puedes encontrar imágenes arquetípicas de gran alcance que representan los desafíos y los temas universales que todas las personas experimentamos en nuestras vidas. Tomado como un todo, el Tarot cataloga el espectro de posibilidades disponibles para nosotros mientras viajamos por la vida. Me preguntaba si de alguna manera podría incorporar el Tarot en las artes, la artesanía y proyectos de escritura. *¿Añadirían las cartas una dimensión extra al trabajo creativo y terapéutico?*

Así que comencé a usar el Tarot con pacientes y grupos que estaban abiertos a ello. Una de las primeras cosas que descubrí fue que las cartas del Tarot hacen más eficaces los mensajes dentro de una conversación. Esto es especialmente cierto para los jóvenes, que a veces son desconfiados al expresar verbalmente cómo se sienten. Todos sabemos que puede ser difícil expresar ciertos sentimientos o experiencias usando las palabras. Por lo tanto, el uso del Tarot puede aumentar o incluso reemplazar las descripciones verbales.

También descubrí que basar los proyectos de arte y artesanía en las cartas del Tarot no sólo era divertido para los participantes, sino que además, también

proporcionaba oportunidades para la auto-exploración y el crecimiento personal a medida que las personas ampliaban y profundizaban en sus posibilidades creativas.

Además, aprendí que el uso de las cartas del Tarot como mensajes de escritura (para actividades como el diario personal, la poesía y la narración de cuentos) provocaba respuestas del corazón de formas que la expresión verbal no era capaz. En este sentido, las cartas actúan como una especie de test de tinta de Rorschach al ser una herramienta proyectiva. Esto se debe a que las potentes imágenes de cada carta desencadenan reacciones personales únicas.

Cada persona respondía al simbolismo de las cartas de manera diferente basada en su propia historia de vida. Interactuar con las cartas fue la oportunidad para desarrollar la auto-conciencia, ya que las imágenes en las cartas permitieron a mis pacientes acceder directamente a las profundidades de su psique. Las imágenes de cada una de las cartas no son neutrales. Cada vez que estamos frente a una carta nos vemos afectados, ya sea en un nivel consciente o inconsciente, y nos involucramos con ella desde nuestro punto de vista único, creado por el contexto de nuestras experiencias y perspectivas. Interactuando con las cartas, no tenemos más remedio que conectar con ellas.

En definitiva, descubrí que cada uno de nosotros tiene una respuesta propia y personal a las cartas que, por otro lado, puede revelar problemas emocionales ocultos o conflictos internos. Trabajar con el Tarot nos permite profundizar en nuestro subconsciente y conectarnos con esos recuerdos, pensamientos y sentimientos enterrados, a los que anteriormente no hemos podido acceder. Al identificarnos con una cierta imagen y relacionarla con nuestras vidas, podemos encontrar que de inmediato surgen nuevas intuiciones, que más tarde podemos aplicar a nuestro día a día de una manera consciente.

Y es por eso por lo que he escrito este libro: difundir el conocimiento sobre el potencial creativo y terapéutico del Tarot cuando se añade a las artes expresivas, como la pintura, el dibujo, la escultura, el collage, la escritura y la poesía. Podemos utilizar esta combinación del Tarot con formas de expresión artística y personal para liberar energía bloqueada, identificar y ponernos en contacto con sentimientos difíciles o reprimidos y conectarnos con nuestra intuición. La claridad que sigue, a menudo conducirá a nuevas formas de

pensar sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. También puede abrir caminos hacia un futuro más esperanzador.

Cómo está organizado este libro

Las actividades y ejercicios de este libro se dividen en tres secciones principales. La primera de ellas es ***Las cartas como precursores de conversación***. En esta sección aprenderás cómo utilizar las cartas del Tarot como estímulo para comenzar un diálogo, ya sea contigo mismo o con los demás. Las cartas son, por naturaleza, evocadoras; cada una forma parte de un lenguaje visual que puede ser entendido de forma literal o como una metáfora. Por tanto, las cartas pueden servir como vehículos a través de los cuales una persona puede comunicarse, ya que las imágenes forman un lenguaje simbólico que trasciende las palabras. El uso de las cartas de esta manera puede ser beneficioso para generar y facilitar conversaciones, así como para ayudar a romper el hielo de una manera divertida en los grupos de trabajo.

La segunda parte de este libro se compone de actividades basadas en la escritura (poesía, historias o reflexiones en tu diario personal). Es la sección llamada ***Las cartas como inspiración para la escritura***.

Aquí, las cartas del Tarot se utilizan como catalizadores para explorar y acceder a nuestro mundo interno. Como mencioné antes, las cartas, fácilmente pueden despertar y estimular nuestras habilidades creativas. He comprobado que la combinación de imágenes del Tarot con la escritura nos permite pasar por alto las barreras típicas y bloqueos que inhiben nuestra capacidad de escribir con honestidad y consciencia.

La tercera sección, ***Arte y manualidades***, contiene proyectos que utilizan físicamente las cartas del Tarot. Muchos pueden ser por diversión. Después de todo, tener la oportunidad de ser creativo pone de manifiesto nuestro lado juguetón. Pero si es de una forma consciente y con intención, estas actividades también pueden ser terapéuticamente poderosas, alentando el auto-descubrimiento, fomentando el crecimiento personal y promoviendo la curación.

Las representaciones artísticas pueden ser vistas como símbolos que surgen del mundo interior de la persona. Por lo tanto, la práctica del arte y las manualidades permite una comunicación con verdades profundas de una forma que no es posible a través de la comunicación verbal. La capacidad de

experimentar y expresar emociones es más directa y está menos distorsionada que cuando las palabras se usan para el mismo propósito. De este modo, al dar forma en dos y tres dimensiones a nuestros pensamientos y sentimientos, lo invisible se hace visible, y es así como el subconsciente se eleva de las profundidades de la psique a la luz del día.

Uso de este libro

No necesitas ningún conocimiento previo sobre el Tarot para poder usar este libro. Tampoco es necesario tener experiencia en la psicoterapia o en el arte. Las actividades están pensadas para ayudar a reflexionar y para ser divertidas y accesibles a cualquier persona abierta al Tarot. Y si ya estás familiarizado con el Tarot, ya sea como un lector profesional o como aficionado, este libro añadirá una dimensión extra a su práctica que podrás compartir con pacientes y amigos. Así que tómate un tiempo para reflexionar a través de los ejercicios y descubre cuáles conectan contigo. Cómo los incorpores a tu vida, depende de ti.

Al mismo tiempo, estos ejercicios y actividades están diseñados para servir como base para un trabajo terapéutico más profundo llevado a cabo con la ayuda de un profesional capacitado. Tal vez trabajes en el campo de la salud mental como psicólogo, enfermero, trabajador social o terapeuta. Puedes utilizar cualquiera de los ejercicios y actividades de este libro en tu terapia con un paciente porque fomentan la auto-reflexión que es necesaria para el crecimiento personal. Además, cuando una persona participa en proyectos de arte expresivo, los registros tangibles de la comprensión adquirida permanecen en la persona, así como el cambio personal experimentado en el proceso creativo.

En el contexto terapéutico, el Tarot también puede servir de puente, creando una conexión entre dos personas y sus mundos. Este vínculo manifiesta un espacio que está lleno de potencial y posibilidades. El uso de las cartas de esta manera, disminuye el sentido de aislamiento y puede generar o reforzar una relación terapéutica, a medida que se desarrollan entendimientos compartidos.

Además, el Tarot es capaz de estimular el diálogo de sanación con un paciente. Puede permitir que una persona comparta lo que es importante, sin tener que depender de las limitaciones de las palabras. Es decir, una persona puede hablar a través de las imágenes. Por ejemplo, el Tarot puede crear una manera de estructurar un diálogo difícil proporcionando sugerencias concretas para alguien que está luchando por expresarse verbalmente. Ya sea usando solamente las cartas, o con su inclusión en obras de arte, una persona

puede hablar en tercera persona contando una historia con las cartas. Esto permite la expresión externa de lo que antes se había mantenido profundamente enterrado en su interior.

Naturalmente, los ejercicios y actividades de este libro también se pueden aplicar a grupos de terapia, talleres, y clases. Si deseas usar una de las actividades de esta manera, considera las metas de tu grupo y qué ejercicio o proyecto mejor satisface sus necesidades. Es tu responsabilidad como profesional, crear un ambiente de seguridad para el grupo, porque eso es lo necesario para que los miembros se sientan cómodos participando en el proceso creativo. Esto es especialmente cierto cuando usamos las cartas del Tarot; muchas personas siguen asociando el Tarot con la magia negra o el satanismo. Pero en mi andadura, también he encontrado mucha gente interesada en las cartas para usarlas en actividades relacionadas con las artes expresivas.

Sin embargo, debido a su "bagaje" cultural, por favor, sé sensible al compartir el Tarot con otros. Me he dado cuenta de que cuando la gente no está familiarizada con las cartas del Tarot o tienen algún tipo de creencia religiosa contra ellas, es bastante útil dar a conocer el trasfondo histórico y cómo ha sido la evolución y el propio desarrollo histórico del Tarot. Después de todo, las cartas provienen de la tradición católica renacentista italiana, en la que empleaban imágenes cristianas y estas barajas, originalmente se usaron como un juego de cartas (no para la adivinación).

En mi experiencia, una vez que la gente entiende que las cartas no se utilizarán para adivinar, se relajan. Dicho esto, creo que los psicoterapeutas en particular, subestiman el número de sus pacientes que ya utilizan el Tarot en sus vidas personales y que agradecerían su uso en un contexto terapéutico.

Lo bonito de usar las artes y las manualidades o la artesanía en un ambiente de grupo, es que la experiencia de crear arte junto a otros y a continuación compartir las obras, es a menudo positiva, ya que fomenta un poderoso sentido de comunidad y de grupo. Dar y recibir dentro de un grupo también puede ser una oportunidad para la comprensión y el crecimiento, ya que los miembros exploran la toma de riesgos. Además, desarrollan habilidades interpersonales tales como la empatía y el respeto, y aprenden a sentirse confiados en "poseer" su estilo personal de arte.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

El poder del ritual y por qué es importante

Espero que en este punto ya estés ilusionado con la idea de utilizar las cartas del Tarot como medio para desarrollar la creatividad, la autoconciencia y la curación. Pero antes de sumergirte en el resto del libro, me gustaría que considerases como al *ritualizar* estas actividades la experiencia se vuelve aún más significativa. Ya sea para ti mismo, con otra persona o con un grupo, tener una perspectiva ritualista sirve para profundizar en el proceso.

Un ritual, en su definición tradicional, se entiende como una acción simbólica que se lleva a cabo con un propósito específico, con el fin de mover a una persona de un estado psicológico a otro. Por lo tanto, los rituales delimitan y honran los límites entre los diferentes estados del ser, ya sean temporales o permanentes. Un ritual proporciona un sentido de la estructura a una actividad, y establece el punto de partida para lo que pueda venir a continuación.

Una mentalidad particular es lo que diferencia una acción ritual de algo más mundano. En primer lugar, hay una sensación de claridad con respecto a la intención o el propósito de participar en la actividad. En segundo lugar, se presta atención deliberada a cada aspecto de la actividad: antes, durante y después. Al decidir conscientemente "realizar un ritual", una persona toma la decisión de crear un espacio separado y especial en su vida diaria para algo que es particularmente significativo. No importa cuán breve o elaborada sea la actividad; se convierte en un ritual (y por lo tanto algo especial) porque una persona le ha otorgado conscientemente ese significado.

Al contemplar los ejercicios y las actividades de este libro como rituales, puedes atribuirles un significado personal. Trabajar en las siguientes preguntas te ayudará a profundizar en la experiencia en general.

1. ¿Cuál es tu razón para elegir esta actividad o ejercicio en particular en este momento?
2. ¿Qué significado podría tener esta actividad para ti?
3. ¿Qué recuerdos deseas llevarte contigo una vez que hayas terminado esta actividad?
4. ¿Cómo quieres sentirte mientras participas en tu actividad?
5. ¿Cómo quieres sentirte después de haber terminado con ella?

6. ¿Qué preparación es necesaria para llevar a cabo la actividad?
7. ¿Con cuánta antelación deberías comenzar a prepararte?
8. ¿Qué materiales necesitas?
9. ¿Deberá esta actividad ser privada o abierta a los demás?
10. ¿Será esta actividad un evento único o va a producirse de forma regular?
11. ¿En qué día y en qué momento tendrá lugar?
12. ¿Dónde tendrá lugar?
13. ¿Cuánto tiempo te gustaría que dure?
14. ¿Hay un ritual particular que te gustaría usar para marcar el inicio de la actividad? Algunas ideas incluyen encender una vela o incienso, difundir un aceite esencial, tocar una determinada pieza de música, cantar o leer en voz alta un poema o una oración.
15. ¿Hay alguna forma con la que se pueda concluir de manera ritual la actividad? Las opciones pueden incluir hacer sonar una campana, pasar tiempo en meditación o en oración silenciosa, apagar una vela, lavarse las manos o lenta y deliberadamente, guardar los materiales.
16. ¿Qué harás para descomprimirte o recuperarte una vez completes la actividad?

Cuando un ejercicio o actividad se termina, puede ser útil (ya sea inmediatamente después o más tarde, cuando estés listo) revisar tu experiencia y considerar cómo te ha afectado. Ya sea conversando con otra persona o escribiendo en tu diario personal, las siguientes preguntas te ayudarán a procesar lo que ha ocurrido.

¿Qué experimentaste durante la actividad?

¿Qué tipos de pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas notaste?

¿Fue la participación en la actividad una experiencia satisfactoria? ¿Por qué o por qué no?

¿Cuál fue la parte más significativa de la actividad para ti?

Ahora que has completado esta actividad, ¿han surgido nuevos conocimientos para ti?

¿Hay algo que necesitas hacer a continuación?

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

La estructura de la baraja del tarot

Aunque no tienes que estar familiarizado con los significados tradicionales de cada una de las cartas del Tarot, estaré haciendo referencia a diferentes partes de la baraja a lo largo de este libro. Por lo tanto, si eres nuevo en el Tarot, me gustaría proporcionarte una breve introducción.

La baraja del Tarot que he elegido para usar en mi propia práctica, es la baraja de Waite-Smith (también conocida como la baraja de Rider-Waite). Esta es una baraja muy popular y de fácil acceso. Fue publicada por primera vez en 1909. El diseño lo llevó a cabo Arthur E. Waite y fue ilustrada por Pamela Colman Smith.

La baraja Waite-Smith, como la mayoría de las demás barajas, contiene setenta y ocho cartas y se divide en dos secciones. La primera es de veintidós cartas y se conoce como los **arcanos mayores**. *Arcanum* es una palabra que procede del latín y que significa "secreto" o "misterio". Por lo tanto, los principales arcanos son los "grandes secretos". Cada carta de este grupo tiene un nombre (como "Los Amantes", "La Luna", "El Sol", etc.). Comienza con "El Loco" (con el número cero) y termina con "El Mundo" (con el número veintiuno).

La segunda parte de la baraja consiste en cincuenta y seis cartas y se conoce como los **arcanos menores**. Se divide en cuatro palos de catorce cartas cada uno: oros, bastos, copas, y espadas. Cada palo contiene las cartas numeradas del uno al diez, además de cuatro "cartas de la corte" o "cartas de la realeza" (la sota, el caballo o caballero, la reina y el rey).

Si estás interesado en aprender más sobre el mundo del Tarot, los siguientes libros le ayudarán a comenzar:

- Learning the Tarot: A Tarot Book for Beginners, por Joan Bunning
- 78 Degrees of Wisdom, por Rachel Pollack
- 21 Ways to Read a Tarot Card, por Mary Greer
- Tarot for Your Self: A Workbook for Personal Transformation, por Mary Greer
- Tarot and the Tree of Life: Finding Everyday Wisdom in the Minor Arcana, por Isabel Radow Kliegman

Herramientas y materiales

Para realizar las actividades y ejercicios de este libro, será útil tener a mano lo siguiente:

Un cuaderno o diario (lo vamos a llamar de aquí en adelante “tu diario personal”). Ya sea en papel o en formato digital. Es muy útil mantener un diario dedicado a los ejercicios de este libro. Si te decides por un diario de papel, piensa en el tipo de lápiz o bolígrafo con que te gusta escribir – Aunque no lo creas... ¡marca la diferencia!

Tu Tarot favorito. Como mencioné anteriormente, normalmente uso la baraja de Waite-Smith porque sus imágenes conectan profundamente conmigo. Sin embargo, hay literalmente cientos de barajas del Tarot para elegir, cada una con un tema diferente o estilo artístico. La búsqueda de una baraja que realmente conecte contigo es un viaje divertido e importante en sí mismo. Mi recomendación es visitar www.aeclectic.net, un sitio web en el que fácilmente puedes obtener información sobre un gran número de barajas.

Barajas adicionales del Tarot. Puesto que las cartas del Tarot se utilizarán en muchos de los ejercicios de arte y manualidades de este libro, es importante tener barajas de repuesto. Una de las razones por las que prefiero la baraja Waite-Smith es porque está disponible en cuatro tamaños: mini, pequeño, mediano o estándar y grande. Esta posibilidad, que puedes encontrar en tu librería local u on-line, proporciona un abanico de opciones, en términos de elección artística.

Reconozco que en determinados contextos, las cartas son ciertamente sagradas y necesitan ser tratadas como tales; de hecho, trato con cuidado las barajas que utilizo para las lecturas del Tarot. Pero para los propósitos de este libro, tendrás que acostumbrarte a manipular las cartas del Tarot de manera artística. Esto significa hacer cosas como pegarlas a las superficies o cortarlas en pedazos.

Materiales de manualidades. Para cada actividad artística recogida en este libro necesitarás usar determinados materiales de manualidades. Una propuesta para una completa caja de manualidades incluiría:

- Varios tipos de papel, cartón, cartulina, y cartel tabla (blanco y en

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

varios colores, en varios tamaños).

- Varios pares de tijeras de buena calidad (tienden a desaparecer).
- Lápices de colores, crayones, rotuladores, bolígrafos y lapiceros.
- Pinturas (como oleos y acuarelas), así como pinceles y esponjas de tamaño diferente.
- Ejemplares antiguos de una gran variedad de revistas, periódicos, calendarios, fotografías y folletos.
- Cinta adhesiva y celofán.
- Adornos como hilos, botones, perlas, cuerdas, plumas, conchas marinas, purpurina, lentejuelas, telas, pegatinas y lazos.
- Barras de pegamento y cemento de caucho ¡No olvides un buen número de brochas baratas para aplicar el pegamento!

* * *

Con este proyecto, me propuse escribir el tipo de libro que me hubiera gustado tener cuando yo estaba empezando mi viaje en el apasionante mundo del Tarot. Reunirlo todo en un libro ha sido un desafío creativo y una experiencia divertida para mí. Y se ha reafirmado mi amor por el Tarot. En particular, me apasiona la baraja de Waite-Smith. Pamela Colman Smith creó un conjunto atemporal de imágenes que tienen un gran número de usos. Estoy seguro de que Pixie se sorprendería por el amplio impacto de su trabajo. Su arte realmente perdurará para siempre.

Por último, espero que este libro te inspire para desarrollar tus propias actividades creativas y terapéuticas usando las cartas del Tarot.

¡El único límite es tu imaginación! ¡Vamos a por ello!

Las cartas como precursores de conversación

Relaciones personales

Como todos sabemos, una imagen vale más que mil palabras. Y a veces, tener que elegir una única imagen para representar algo, nos obliga a comunicarnos con mayor claridad y honestidad con nosotros mismos y con los demás.

En esta actividad, tendrás que considerar la *conexión* que tienes con palabras y frases clave, usando las cartas del Tarot como medio de comunicación. Es decir, me gustaría que pensaras en términos metafóricos sobre tu relación personal con cada elemento del Tarot. ¿Es fuerte? ¿Débil? ¿Problemática? ¿Conflictiva? ¿Cercana? ¿Segura? ¿Frágil? ¿Está rota? ¿Distante? ¿Solidaria? ¿Exigente? ¿Saludable? ¿Armoniosa? ¿Genuina? ¿Superficial? ¿Predecible? ¿Con altibajos? ¿Significativa? ¿De amor? ¿De odio?

Puedes hacer la lista completa de una sentada, o ser más selectivo. Depende de cómo te sientas. Reconocerás estos sentimientos en tu corazón. Deja que tu intuición te guíe para encontrar tu conexión con cada una de las cartas del Tarot. Así que, cuando estés preparado, por favor, observa tu bajara del Tarot y elije la carta que mejor represente tu relación personal con:

- El tiempo.
- El dinero.
- El amor.
- La comida.
- La realidad.
- Contigo mismo.
- Tu compañero o compañera (si lo tienes).
- Tu hijo o hijos (si los tienes).
- Tu madre/ padre (tanto si están contigo como si han fallecido).
- Tu trabajo.
- Tu carrera.
- Tu comunidad.
- Tu tiempo libre.
- La diversión.
- El cuidar de ti mismo.

- Tu crecimiento personal.
- La naturaleza.
- La muerte.
- Tu cuerpo.
- Tus creencias espirituales.
- Tu Poder Superior (Tu Dios).
- Tu organización religiosa.

Qué hacer con esta información depende de ti. Quizá lo más importante a considerar, es si estás satisfecho con cómo es tu actual relación con cada uno de los puntos a los que hemos hecho relación anteriormente. ¿Qué necesitarías cambiar para que sea diferente?

Los tres tiempos básicos

Elige una carta que represente tu pasado, otra que represente tu presente, y otra que represente tu futuro.

El manejo del dolor

¿Qué carta en tu baraja del Tarot representa tu dolor? ¿Cuál representa el alivio?

Autodesarrollo

Elige tres cartas que representen características que te gustaría desarrollar por y para ti mismo. ¿Qué aspectos de esas cartas son atractivos para ti? ¿Por qué?

El Camino del Héroe

Ni siquiera tenemos que arriesgarnos solos a la aventura, porque los héroes de todos los tiempos se nos han adelantado; el laberinto se conoce meticulosamente; sólo tenemos que seguir el hilo del camino del héroe. Y donde habíamos pensado encontrar algo abominable, encontraremos un dios; y donde habíamos pensado matar a otro, nos mataremos nosotros mismos; y donde habíamos pensado que salíamos, llegaremos al centro de nuestra propia existencia; y donde habíamos pensado estar solos, estaremos con el mundo.

Joseph Campbell

Los héroes viajan, se enfrentan a los dragones y descubren el tesoro de su propia identidad.

Carol Pearson

Trabaja con tu bajara del Tarot, revísala poco a poco, y escoge una carta que represente al dragón con el que estás luchando en tu vida. Luego elige una o más cartas que te ayudarán a matar a este dragón. Por último, decide qué carta representa el tesoro que será tuyo una vez que el dragón es vencido.

Cartas para cada estado de ánimo

Suponte que te pregunto: "¿Cómo te sientes hoy?"

¿Cuál podría ser tu respuesta?

"Estoy bien". "Regular". "Pensativo".

Algunas personas tienen dificultades para expresar verbalmente cómo se sienten. Y a veces, nuestra respuesta verbal, simplemente no hace justicia a lo que estamos sintiendo en nuestro interior.

El proceso de elegir una o más cartas para reflejar tu estado de ánimo, te ofrece la oportunidad de comunicarte de una forma contundente y no verbal. De esta manera, esta actividad transforma una simple pregunta y su respuesta en un acto deliberado de auto-reflexión.

Toma tu baraja y elige la carta o las cartas que mejor reflejan tu estado de ánimo en este momento o en estos días.

Opción

Elige también una carta para representar el estado de ánimo que te gustaría estar sintiendo.

La lección

A veces tenemos una forma habitual de pensar o comportarnos (patrones) que nos conducen a situaciones poco satisfactorias.

Por ejemplo, algunas personas se dan cuenta de que ser un perfeccionista lleva a la frustración y la insatisfacción. Para otros, el miedo al éxito crea una sensación de pérdida y de potencial sin explotar.

La pregunta es si somos o no somos conscientes de las causas y de los efectos de nuestros patrones. ¿Hay una lección que tenemos que aprender en nuestras vidas con el fin de alcanzar un futuro más satisfactorio? ¿Estamos dispuestos y somos capaces de aprender esta lección para cambiar nuestros patrones de comportamiento?

Tómate tu tiempo para considerar los patrones en tu vida y tu forma habitual de hacer las cosas. ¿Hay alguna lección que has tenido que repetir porque todavía no la has aprendido completamente? ¿Has tropezado más de una vez en la misma piedra?

Cuando estés listo, lenta y tranquilamente observa las cartas de tu baraja. Elige la carta que mejor representa tu lección de vida. ¿Cuál es la imagen que realmente simboliza lo que tienes que aprender y cambiar en tu vida? ¿Cómo te hace sentir?

El arte de regalar

Elige la carta del Tarot que le darías a cada una de las siguientes personas como regalo. Explica tus razones.

- Una persona a la que amas (piensa en alguien en particular).
- Tu padre.
- Tu madre.
- Un amigo/a.
- Tu “Yo” actual.
- Tu niño interior.
- Un compañero de trabajo.
- Tu jefe o supervisor.

Sigue al líder

Observa tu baraja para encontrar respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué carta te llevará a la felicidad?
- ¿Qué carta te dará paz?
- ¿Qué carta te conducirá a tu sanación?
- ¿Qué carta te guiará hacia tu fuerza interior?

Perder y encontrar

¿Hay algo que has perdido en tu vida? Busca la carta que lo represente. ¿Es algo que necesitas encontrar de nuevo? Si es así, ¿qué carta te ayudará a redescubrirlo o a volver a encontrarlo para que regrese a tu vida?

Asociación libre

Escoge una carta de tu baraja al azar; colócala boca abajo. Cuando estés listo, dale la vuelta. ¿Qué palabra o frase te viene inmediatamente a la cabeza?

El boom

¿Qué estás buscando?

Mira las cartas y encuentra la que representa la respuesta a esa pregunta. Una vez hecho esto, puedes escoger otra carta que represente lo que te ayudará a encontrarlo.

El legado de tu familia

El término “*legado de tu familia*” se refiere a las expectativas, las funciones, las responsabilidades y las normas que se transmiten de generación en generación.

El objetivo es elegir 4 cartas para representar el legado que te ha sido transmitido por tus padres o cuidadores. Una vez que las hayas encontrado, pregúntate: "¿Verdaderamente quiero mantener este legado? O ahora que lo pienso, ¿sería mejor para mí liberarme?"

El trato

Elige una carta al azar de los arcanos mayores. A continuación, hazle las siguientes dos preguntas:

¿Qué me ofreces?

¿Qué quieres de mí a cambio?

Yin / Yang

¿Qué carta de la baraja del Tarot representa tu lado racional? ¿Qué carta representa tu lado emocional? ¿Cómo se puede crear un equilibrio entre ambos en tu vida? ¿Hay una tercera carta que podría simbolizar este tipo de *integración de los opuestos*?

Estrella de cine

Si tu vida se ha convertido en una película, ¿qué carta escogerías para que interpretase a tu personaje?

Esperanza

Escoge una o más cartas de tu baraja que representen lo que esperas para tu futuro.

Orgullo

Escoge una o más cartas que representen aquello de lo que estás más orgulloso en tu vida.

¡Imagínate esto!

Observa tu baraja del Tarot y escoge cuatro cartas; la primera representa un problema que tienes; la segunda representa un obstáculo que te impide superar este problema; la tercera carta representa qué es lo que te permitirá vencer y eliminar ese obstáculo. Y finalmente, la cuarta carta representa el futuro sin tu problema.

Símbles (parte I)

Completa cada una de las siguientes frases eligiendo cartas de tu baraja:

- Actualmente, mi vida es como...
- Me gustaría que mi vida fuera ...
- El trabajo es como...
- Me gustaría que mi trabajo fuera...
- El dinero es como...
- Mi energía es más alta cuando...
- Mi familia es como...

Símbles (parte II)

¿Qué cartas crees que serían las mejores elecciones para los siguientes símiles? Si haces este ejercicio con otras personas, por favor explica tu razonamiento.

- Valiente como un león.
- Ciego como un topo.
- Tan seco como un hueso.
- Tan tierno como un cordero.
- Tan feliz como una codorniz.
- Tan fuerte como un toro.
- Tan rápido como un rayo.
- Tan duro como una roca.
- Tan dulce como la miel.
- Más frío que el hielo.
- Directo como una flecha.
- Tan fresco como un lechuga.
- Tan astuto como un zorro.
- Libre como un pájaro.
- Tan puro como el agua de la montaña.
- Tan suave como la seda.
- Tan sólido como una roca.
- Tan robusto como un roble.

El desafío

A menudo es fácil:

- Olvidar lo ingeniosos, poderosos y fuertes que realmente somos.
- Recordar nuestras limitaciones y fracasos.
- Centrarnos en todo lo que no nos ha salido bien en la vida.

A veces parece como si nuestras mentes se centraran exclusivamente en la negatividad.

Pero también es cierto, que una de las pocas cosas sobre las que realmente tenemos el control en la vida, es nuestra *atención*, y donde escogemos dirigirla. Así que, ¿qué puede ocurrir si conscientemente tomamos la decisión de dirigir nuestra atención en una dirección más constructiva? ¿Qué puede pasar, si decidimos recordar un momento de nuestras vidas cuando algo realmente importante salió bien? ¿Es posible recordar y honrar nuestras memorias más positivas?

Por favor, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cuál ha sido el mayor reto al que te has enfrentado en tu vida?

¿Qué había en ese desafío que se te hizo tan difícil?

¿Cómo superaste ese desafío? ¿Qué fortalezas interiores utilizaste? ¿Había recursos externos ayudándote?

Una vez superado este reto, ¿qué aprendiste sobre ti mismo y el mundo que te rodea?

Ahora es el momento de coger tu baraja del Tarot. ¿Qué carta o cartas te recuerdan tu desafío?

Tu siguiente tarea es encontrar las cartas que representan los factores que te permitieron superar aquel reto.

¿Qué características observas acerca de ellas?

Las cartas como inspiración para la escritura

El poder personal

Objetivo

Vamos a crear la comprensión y el entendimiento de que eres un ser humano capaz y con más poder de lo que crees.

Trasfondo

A veces es fácil pasar por alto todo lo que has logrado en tu vida. Puede ser fácil y tentador verte a ti mismo como una víctima o como alguien que tiene muy poco o ningún poder personal. Por eso es importante, para alcanzar tus objetivos, dar un paso atrás y considerar el poder que realmente **sí** tienes sobre tu vida.

Por favor, contesta a las siguientes preguntas en tu diario personal:

¿Qué riesgos has tomado en tu vida?

¿Cuáles son 5 retos que has tenido que superar?

Enumera 3 miedos (grandes o pequeños) que has enfrentado y superado.

¿Qué es lo más difícil que has tenido que superar?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo con esa experiencia?

¿Qué has aprendido acerca de la vida con esa experiencia?

¿Cómo definirías la palabra "poder"?

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y busca una carta que puedas usar como un símbolo de tu poder personal. Al mismo tiempo, puedes elegir una carta que te represente usando tu poder en una situación en tu vida.

La carta que has elegido sirve para comunicarte algo muy importante. En tu diario, por favor, escribe su mensaje. Una vez que hayas terminado de escribir, se consciente de cómo te sientes.

El / La superviviente

Objetivo

Nuestro objetivo es acceder a esa parte fuerte y poderosa de ti mismo que se mantiene firme y en pie después de haber superado una experiencia difícil.

Trasfondo

Por su propia naturaleza, una experiencia traumática despoja a la persona de la sensación de control. También afecta a nuestros planes y previsibilidad para el futuro. Plantea preguntas sobre el sentido de la vida, acerca de por qué suceden cosas malas a la gente buena, sobre el destino...

Frecuentemente, después de un evento traumático, es mucho más fácil permanecer anclado en el pasado y obsesionarse continuamente sobre el papel que uno mismo jugó en el suceso. Esto puede conducir a sentimientos de culpa y baja autoestima.

El reto, para cualquiera que haya experimentado un trauma, es encontrar la forma de dar sentido a la experiencia con el fin de recuperarse de ella.

Por favor, contesta a lo siguiente en tu diario personal:

¿Qué es lo más difícil que has experimentado en tu vida?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo en relación a esa experiencia?

¿Qué has aprendido acerca de la vida después de esa experiencia?

¿Cómo ha dado forma a tu vida dicho evento?

¿Qué significa ese evento puntual dentro de tu amplia historia de vida?

¿Cómo podría ese evento ser la base para algún tipo de contribución que podrías hacer al mundo?

¿Cómo podría ese evento permitirte profundizar en tu relación contigo mismo y los demás?

¿Qué te hace ser un / una superviviente?

Proceso

Tu tarea es observar lentamente tu baraja del Tarot y encontrar una carta que te represente como un superviviente tras una experiencia difícil. Esta carta será el símbolo de tu fuerza, fe y persistencia. Esto servirá como un recordatorio de que no has renunciado, y que efectivamente, has hecho tu camino a través de un crisol de fuego.

A la carta que has elegido le gustaría comunicarse contigo. Tiene algo muy importante que decirte y que debes escuchar.

En tu diario personal, por favor, escribe el mensaje de esta carta. Cuando hayas terminado, presta atención a cómo te sientes. Y toma una decisión sobre lo que te gustaría hacer con esta carta en particular. ¿Qué puedes hacer para honrar tanto el mensaje que te trajo, así como a la propia carta? ¿Qué puedes hacer para asegurarte que no olvidas lo que has aprendido sobre ti mismo haciendo este ejercicio?

Los invitados de tu cumpleaños

Objetivo

El objetivo de este apartado es elegir las seis cartas del Tarot que te gustaría invitar a tu fiesta de cumpleaños.

Trasfondo

Pensar sobre las cartas como invitados a un evento personal y privado, es una poderosa manera de estar en contacto con cualidades que son importantes para ti. A menudo, estas características son las que admiramos en nosotros mismos o las que deseáramos poseer.

Además de ser motivo de reflexión... ¡este ejercicio también es un juego divertido para practicar con los demás!

Proceso

Piensa en el tipo de fiesta de cumpleaños que te gustaría tener.

¿Se llevará a cabo en tu casa? ¿En un restaurante? ¿Un picnic en el campo? ¿Cuál sería el ambiente?

Observa la baraja y escoge las seis cartas que van a ser tus invitados. Al mismo tiempo, recuerda que éstas son las cartas con las que te gustaría estar presente durante un día importante en tu vida.

Una vez que las tengas, termina de rellenar las siguientes frases para cada una en tu diario:

1. Yo te escogí porque:
2. Tu mensaje para mí es:
3. Tu regalo para mí es:
4. La mejor manera para mí de usar tu regalo sería:

Negativo / Positivo

Objetivo

Nuestro objetivo en este capítulo es entender que las cosas no son siempre lo que parecen.

Trasfondo

Vamos a empezar recordando una antigua historia Zen:

Hubo una vez, hace mucho tiempo, un viejo campesino que había trabajado cultivando sus tierras durante muchos años. Un día el caballo se le escapó. Al escuchar la noticia, sus vecinos fueron a visitarlo. "Qué mala suerte", dijeron con aprecio.

"Tal vez", respondió el campesino.

A la mañana siguiente el caballo regresó, trayendo consigo tres nuevos caballos salvajes. "Qué maravilla", exclamaron los vecinos.

"Tal vez", respondió el anciano.

Al día siguiente, su hijo trató de montar uno de los caballos salvajes, fue arrojado y se rompió la pierna. Los vecinos, una vez más, le ofrecieron apoyo en su desgracia.

"Tal vez", les respondió.

Un día después, los funcionarios militares llegaron al pueblo para reclutar hombres jóvenes para servir en el ejército. Al ver al hijo del campesino con la pierna rota, pasaron de largo. Los vecinos felicitaron al campesino.

"Tal vez", contestó éste.

El "pensamiento en blanco y negro" consiste en creer que algo es completamente bueno o completamente malo. Tener este tipo de perspectiva de polarización significa que vemos el mundo en términos absolutos. No hay término medio.

Por ejemplo:

Siempre frente a nunca

Bueno frente a malo

Correcto contra incorrecto

Inteligente contra estúpido

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Éxito frente a fracaso

Fuerte contra débil

Útil frente a inútil

Posible frente a imposible

Esta manera de pensar simplifica demasiado las cosas. Como demuestra la historia Zen, nada es necesariamente totalmente bueno o malo. Todo depende del contexto. Con la sabiduría que adquirimos con el paso del tiempo y la experiencia, a menudo aprendemos que la vida es más complicada y ambigua de lo que podríamos haber creído en un principio.

Proceso

Coge tu baraja del Tarot y elige una carta que no conecte contigo. Es decir, ¿cuál es la carta que menos te gusta? Tal vez sientas que hay una en particular que tiene un mensaje negativo o contiene mala energía. O tal vez, por cualquier razón, simplemente no te guste.

Una vez que has encontrado esa carta, me gustaría que la estudiases. Mírala con ojos compasivos y sin ser duro. Tu objetivo es pensar en una situación en la que esa "negatividad" de la carta, en realidad, podría convertirse en una fuerza positiva.

En tu diario personal, anota algo acerca de la carta (el simbolismo y/o un mensaje) que podría cambiar la forma que tienes de interpretar la misma.

En particular, me gustaría que completes la siguiente frase:

"Un día en el futuro, esta carta en concreto salvará mi vida porque..."

Cartas para hacerte preguntas

Objetivo

Nuestro objetivo es tener en cuenta el poder de una pregunta bien pensada y formulada.

Trasfondo

Por favor lee atentamente las siguientes citas.

La pregunta es una herramienta básica para la rebelión. Se rompen las corazas estancadas y endurecidas del presente, revelando la ambigüedad y se abren nuevas opciones para ser exploradas.

Fran Peavey

El cuestionamiento puede cambiar toda tu vida. Se puede descubrir un poder oculto y sueños ahogados dentro de ti... cosas que tú puedes haber negado durante muchos años.

Fran Peavey

Lo importante es no dejar de hacer preguntas.

Albert Einstein

Una pregunta bien pensada puede:

- Suponer un reto.
- Cambiar la perspectiva sobre uno mismo.
- Estimular la auto-reflexión.
- Remover una parte oculta del alma.
- Provocar un cambio.
- Generar energía.
- Suscitar más preguntas.

Las preguntas son poderosos catalizadores para la introspección y el auto-crecimiento. Las preguntas nos pueden sorprender conduciéndonos por caminos inesperados. O nos vuelven a conectar a las verdades enterradas en nuestro interior desde hace tiempo.

Es importante tomarnos un tiempo en nuestras vidas de vez en cuando, para comprobar y reflexionar sobre los pensamientos y sentimientos que las

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

preguntas bien formuladas nos pueden generar.

Proceso

Por lo general, esperamos que las cartas del Tarot nos proporcionen respuestas a nuestras preguntas. En este ejercicio, sin embargo, utilizarás las propias cartas para generar preguntas. Y una vez que lo hayas hecho, podrás usar estas preguntas como ayuda para escribir en tu diario personal.

Comenzando con El Loco, responde a la siguiente pregunta para cada uno de los arcanos mayores:

Si la carta pudiera hablar, ¿qué pregunta o preguntas te haría?

Con el fin de generar tus preguntas, estudia cada carta con cuidado. Presta atención a todos sus elementos.

¿Qué símbolos diferentes percibes? ¿Qué imagen destaca más? ¿Cuántas figuras se dibujan en la carta? ¿Qué está haciendo cada una? ¿Cuál es el nombre de la carta? ¿Cuál es la energía de la carta? ¿Cuál es el mensaje de la carta? ¿Contiene varios mensajes?

Utiliza páginas diferentes para cada pregunta. Escribe en la esquina superior derecha de cada página el nombre de la carta del Tarot con la que estás trabajando cada pregunta.

Ahora baraja las cartas de los arcanos mayores del Tarot. Escoge una al azar y ve a la página de tu diario personal donde apuntaste las preguntas que esa carta te haría. Asume que has recibido estas preguntas en particular por una buena razón y que son importantes para tu autoconocimiento y desarrollo.

Tu tarea consiste en responder a cada una de las preguntas en tu diario personal. Puedes hacerlo en ese mismo momento o en el transcurso de unos días.

¡Ahora tienes poderosos estímulos para escribir en tu diario personal! y además, ¡puedes acceder a ellos siempre que lo desees! Tal vez puedas hacer este ejercicio como ritual diario o semanal.

Ejemplos de preguntas para la carta de *El Hierofante*:

- ¿Qué necesitas recordar?
- ¿Por qué es importante que seas paciente?

- ¿Estás en armonía con tus ciclos y ritmos vitales?
- ¿Cómo estás honrando tu intuición?
- ¿Cómo estás reconociendo tu lado oscuro?
- ¿Cuál es el misterio en tu vida?

Ejemplos de preguntas para la carta de *El Loco*:

- ¿Dónde vas?
- ¿Acerca de qué te sientes tonto?
- ¿Qué haces para divertirte?
- ¿Cómo estás siendo fiel a ti mismo?
- ¿Cómo estás expandiendo tus horizontes?
- ¿Cómo puedes lograr una mayor naturalidad en tu vida?
- ¿En quién necesitas confiar?

Opción

Si te sientes animado, puedes hacer preguntas para cada una de las cartas de los arcanos menores también.

Ejemplos de preguntas para *El cinco de espadas*:

- ¿Qué es lo que actualmente te asusta más?
- ¿En qué situación “sin salida” te encuentras? ¿Cuál sería la mejor salida?
- ¿Por qué es importante anteponer tus propias necesidades a las de los demás?
- ¿Cómo han disminuido tus valores, principios y normas en la vida? ¿Por qué?
- ¿Con quién tienes que ser más listo? ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo?

Ejemplos de preguntas para *El tres de copas*:

- ¿Dónde está la alegría en tu vida?
- ¿Cómo estás compartiendo los regalos de la vida?
- ¿Qué necesitas para celebrar algo?
- ¿Cómo es de sólido el entorno de personas en el que te apoyas?
- ¿Cuál es la comunidad con la que te identificas?

Ejemplos de preguntas para *La sota de oros*:

- ¿Qué te dice tu cuerpo?
- ¿Cómo convives con la naturaleza?
- ¿Cómo honras tus sueños?
- ¿Cómo eres fiel a ti mismo?
- ¿Cómo puedes disfrutar más y mejor de lo que ya tienes?
- ¿Dónde te conduce tu corazón?
- ¿Qué interés o inquietud actual podría ser digno de un compromiso a largo plazo?

Diálogos de niño interior

Objetivo

El objetivo que nos planteamos en este apartado es conocer y que te comuniques con diferentes aspectos de ti mismo.

Trasfondo

El término "niño interior" generalmente se refiere a la parte de nuestra psique que sigue manteniendo recuerdos y sentimientos experimentados originariamente durante la infancia.

Cada persona, sin embargo y por lo general, tiene más de un "niño interior" porque cada uno de ellos coexisten como entidades independientes. Estos aspectos de nosotros mismos pueden ser fácilmente accesibles o, por el contrario, estar profundamente enterrados.

Estos son algunos ejemplos de niños interiores:

- El niño juguetero.
- El niño creativo.
- El niño mimado.
- El niño abandonado.
- El niño temeroso.
- El niño herido.
- El niño anulado.

La herramienta del niño interior normalmente se utiliza para explorar nuestras necesidades, tanto las del pasado como las que tenemos en el presente. Pero, ¿cuáles son esas *necesidades* y por qué son tan importantes?

Una necesidad, ya sea física o emocional, es algo que es imprescindible alcanzar para el bienestar de una persona. Cuando se cubre una necesidad, nos sentimos sanos y satisfechos. Necesidades insatisfechas nos dejan con mala sensación, frustración y resentimiento.

Como seres humanos, todos compartimos las necesidades vitales del aire, el agua y los alimentos. Sin embargo, en cuanto a las necesidades emocionales, a veces las percibimos de una forma más fuerte y otras veces, pasan más desapercibidas, ya que cada persona es única. Sin embargo, en distintos grados, la mayoría de nosotros tenemos la necesidad de sentirnos:

- Seguros y a salvo.
- Conectados con los demás.
- Aceptados.

- Con las cosas bajo control.
- Amados.
- Con una vida llena de sentido y significado.

Nuestros comportamientos, pensamientos y sentimientos actuales a menudo se generan en respuesta a las necesidades que no fueron satisfechas cuando éramos niños. Debido a que no se cubrieron, estas necesidades continúan existiendo en la edad adulta.

Así que, ¿qué tal si nos comunicamos con nuestro “Yo” más joven con el fin de descubrir lo que ha estado anhelando todos estos años? Y qué pasaría si ahora, como adulto, descubres que tienes el poder para ser tu propio padre o madre. Es decir, ¿qué pasaría si supieras que podrías darte a ti mismo lo que nunca recibiste cuando eras niño? ¿Cómo cambiaría tu vida?

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y selecciona la o las cartas que sientas que mejor te representan como niño. Si lo deseas, elige diferentes cartas que coincidan con diferentes edades y estados de tu ser. Por ejemplo, una carta puede ser un niño de tres años de edad (niño juguetón), otra puede representarte como un niño de diez años de edad (niño abandonado) y otra de ellas, como un adolescente (hijo anulado). Lo importante es seguir tu intuición.

Cuando hayas elegido tus cartas, coge tu diario personal. Para cada carta, anota cada una de las preguntas que te muestro a continuación en páginas diferentes (sin responderlas). Les formularás estas preguntas a las cartas como tu “Yo” adulto.

Después de que hayas terminado de escribir las preguntas, **a continuación**, responde cada una de ellas como tú “Yo” de niño. Escribe con tu mano no dominante. No te preocupes por la pulcritud o lo grande que escribes tus letras. De hecho, puedes usar lápices de colores si lo prefieres. Escribir de esta manera, permitirá que tu niño interior se exprese y se comunique más fácil y cómodamente contigo.

1. ¿Quién eres tú?
2. ¿Cuántos años tienes?
3. ¿Dónde estás?
4. ¿Qué estás haciendo?
5. ¿Qué puedo hacer para ganarme tu confianza?
6. ¿Qué necesito saber acerca de ti?
7. ¿Qué es lo que más anhelas?
8. ¿Que necesitas de mí?
9. ¿Cómo te puedo mostrar que te amo?
10. ¿Qué se necesitas para curar tu dolor?
11. ¿Qué mensaje tienes para mí?

Después de escribir tus respuestas, es importante decirle a tu niño interior que aprecias el tiempo que habéis pasado juntos. Y si es necesario, asegúrate de comunicarle que volveréis a estar en contacto.

Revisa cada una de las respuestas a las preguntas. Ahora es el momento de

decidir qué hacer con la información que has recibido. Recuerda que este es un ejercicio de gran alcance. Es probable que haya partes de ti mismo que han estado sedientas de reconocimiento y contacto. El desarrollo de relaciones estrechas e íntimas con tus "niños interiores" tiene el potencial de dar lugar a una sensación de plenitud y paz que se va haciendo mayor a medida de que empiezas a reconocer y responder a las necesidades más profundas de tu ser.

Carta a tus padres

Objetivo

El objetivo en este apartado es acceder y a continuación, expresar tus sentimientos acerca de tus padres.

Trasfondo

La mayoría de las personas tienen sentimientos ambivalentes acerca de sus padres, encerrando emociones contrapuestas al mismo tiempo. Nuestros padres (o cuidadores) a menudo nos mostraron su profundo amor. Pero al mismo tiempo, puede ser que nos hayan tratado de una manera en la que nos han transmitido algo “*nada parecido*” al amor.

Las preguntas importantes ahora son, como adultos, ¿qué estamos haciendo actualmente con esos sentimientos? ¿Hay algo que tenemos que comunicarles a nuestros padres ahora que hemos crecido?

Es de vital importancia disponer de un medio para expresar lo que sentimos por nuestros padres, ya sea directa o indirectamente a ellos. Es una oportunidad de poder dar salida a los sentimientos que han sido reprimidos durante décadas, y crear un sentido de cierre de ciclo y paz contigo mismo, que puede ser curativo.

Proceso

Observa tu bajara del Tarot y escoge las cartas que representen a tus padres o cuidadores. Es decir, elige una carta para cada persona que te crió. Después, cuando estés listo, responde a las siguientes preguntas en tu diario personal:

1. ¿Por qué elegiste esa carta específica para representar a esta persona?
2. Si esta carta pudiese hablar a través de ti y dirigirse a tu padre, madre o cuidador, ¿qué mensaje le daría?
3. ¿Qué regalo tiene la carta para ti?

Ahora me gustaría que regreses con tu baraja del Tarot. Tu objetivo es elegir una carta que represente a cada cuidador que has tenido como *deseas que hubiera sido esta persona*. Una vez que hayas encontrado esas cartas, por favor, responde las siguientes preguntas en tu diario personal:

1. ¿Qué aspectos de la carta conectan más contigo? ¿Por qué?
2. ¿Cómo puedes incorporar su energía en el momento actual de tu vida?
3. ¿Qué mensaje tiene esta carta para ti?
4. ¿Qué regalo tiene esta carta para ti?

Tu tarea final es escribir una carta a tu padre, madre o cuidador. En esta carta, tu objetivo es compartir con esa persona un mensaje que es importante para ti. Percibe lo que surge a medida que:

- Piensas en lo que vas a escribir en la carta.
- Escribes la carta.

Presta atención a cómo te sientes una vez que has escrito la carta. Esto puede ser una carta real para enviar a un padre o cuidador. O puede ser algo que guardarás para ti mismo. O también, puede ser algo para destruir (en un ritual, por ejemplo). Depende de ti decidir cuál debe ser el siguiente paso. Lo más importante es seguir tu intuición.

Diálogos de padres

Objetivo

Nuestra meta es pensar en cómo experimentaste el amor o la crítica por parte de tus padres. Después, expresarás tus sentimientos acerca de estas interacciones.

Trasfondo

En general, aprendemos cómo tratar con nosotros mismos en base a las experiencias que hemos tenido con nuestros padres durante nuestro crecimiento. A veces, es posible que hayamos sentido que uno o ambos padres estaban juzgándonos o criticándonos. Por otro lado, es posible que también hayamos crecido con el apoyo incondicional de uno o ambos padres.

Por cualquier razón psicológica, parece que la mayoría de nosotros, en el momento en el que nos volvemos adultos, por lo general, terminamos internalizando la voz del "padre crítico" en mayor medida que la del "padre amoroso". Cuando hacemos algo "equivocado", la desaprobación de nuestros padres todavía resuena claramente en nuestros oídos, como si ellos estuvieran de pie justo en frente de nosotros.

Es importante cuestionar esa voz con el fin de terminar con su impacto negativo. Al mismo tiempo, es necesario honrar la voz de un padre o cuidador que nos ha apoyado.

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y elige dos cartas. Por ejemplo, una carta puede simbolizar a tu madre y la otra, a tu padre. O puedes elegir dos cartas para representar los diferentes lados de cada progenitor (padre/madre protector y padre/madre crítico).

Encuentra un momento y un lugar en el que estés tranquilo y no te interrumpan. Saca tu diario personal. Comienza con la carta que representa el “padre crítico”. Se consciente de que la carta está comunicándose contigo. Escribe en tu diario lo que te está diciendo. A continuación, respóndele como tu “Yo” adulto. Sabiendo lo que sabes ahora, ¿cómo podrías cuestionar las críticas destructivas que estás escuchando? También puedes preguntarle a la carta por qué ese padre te ha tratado como lo hizo.

Cuando hayas terminado, céntrate en la carta que representa a tu “padre protector”. Al igual que antes, imagina que la carta se está comunicando contigo. Anota en tu diario su mensaje. A continuación, escribe el diálogo que tendrías con él como tu “Yo” adulto. ¿Qué te gustaría decirle a tu padre/madre protector de la infancia?

Para completar este ejercicio, ahora decide qué hacer con cada una de las cartas que hayas elegido. Por ejemplo, puedes poner la carta que representa a tu padre crítico en una caja y luego esconderlo. O te podrías construir un santuario en tu habitación en el que esté presente la carta que representa a tu padre protector. O tal vez podrías mantener esa carta positiva de alguna manera, colocándola en algún lugar visible, como en tu coche o utilizándola como un marcador de libros.

Lo importante es recordar que la internalización de la desaprobación de los padres ya no sirve a tus intereses, mientras que la memoria de su amor es digna de tu atención.

Plantar cara a tu crítico interior

Objetivo

Desafiar a la negatividad de tu crítico interior.

Trasfondo

El "crítico interior" es la voz destructiva en tu cabeza que emite comentarios y juicios críticos. La crítica interna crea malos sentimientos o sensación de tristeza y desconsuelo sobre uno mismo o sobre una situación.

Pero, ¿de dónde viene esa voz crítica interna? Después de todo, ¿no naciste con esa voz negativa en tu cabeza! A menudo, tu crítico interior es la voz de alguien cercano a ti que te dijo cosas negativas o que te hizo críticas destructivas cuando eras un niño. Podría ser el mensaje constante que recibiste de tu padre diciéndote que "nunca lograrías nada". O la decepción que sentías por parte de tu madre porque "no eras perfecto". Tal vez fue un maestro que se burló de ti porque "no eras inteligente". O un sacerdote o cura en cuyos sermones sobre "el infierno" parecía que se dirigía especialmente a ti.

Cuando somos niños absorbemos rápida y profundamente estos mensajes, y con el paso del tiempo, empezamos a creer en ellos. Las voces que oímos crecen y se convierten en parte de nuestra psique.

Debido a que los mensajes de tu crítico interior te hacen sentir mal e imponen limitaciones en tu vida, es importante ver a tu crítico interior por lo que es: no un emisor de la verdad con poderes ilimitados para que te sientas mal por ti mismo, sino más bien una ficción de tu imaginación que en realidad puedes controlar.

Ha llegado el momento de conocer a tu crítico interior, para que puedas decidir qué hacer al respecto.

Proceso

Ponte a ello cuando te encuentres tranquilo y sereno. A continuación, cierra los ojos y piensa en regresar a un momento en que tu crítico interior estaba acosándote. Luego, responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo es tu crítico interior? ¿Es una persona, monstruo, animal o cosa?

¿Cómo se viste? ¿Qué colores están asociados a él?

¿Cómo es su tamaño? ¿Te parece grande?

¿Qué hace cuando te critica? ¿Permanece sobre ti? ¿Se sienta a tu lado? ¿Se inclina sobre tu hombro?

¿Qué tipo de voz tiene? ¿Ruidoso? ¿Un susurro? ¿Mordaz?

Ahora, observa tu baraja y elige la carta que sientas que más se aproxima a este ser que te dice cosas que te hacen sentir mal contigo mismo. Coloca la carta a un lado. Saca tu diario. Ahora iniciarás un diálogo con la carta, es decir, con tu crítico interior. Hazle las siguientes preguntas y escribe las respuestas en tu diario con tu mano no dominante.

1. ¿De dónde vienes?
2. ¿Qué quieres de mí?
3. ¿A qué me mantienes apegado?
4. ¿Cómo puedes ayudarme?
5. ¿Qué me puedes enseñar?
6. ¿De qué estás asustado?
7. ¿Cómo podemos comprometernos?
8. ¿Es necesario dejarte ir totalmente o es mejor que todavía tengas un lugar en mi psique?

Una vez que hayas terminado de escribir, tómate un descanso. A continuación, cuando estés listo, revisa otra vez los comentarios que escribiste. Ahora tienes una gran cantidad de información acerca de tu crítico interior. Utilízala para decidir qué hacer para encontrar la paz.

Tú podrías:

- Crear un funeral imaginario o un divorcio.

- Enterrar o quemar algo que represente a tu crítico interior.
- Utilizar la imaginación para conocer a tu crítico interior y pedirle que se haga a un lado.
- Crear un lugar fuera de tu camino para que él viva.

Si todavía encuentras a tu crítico interior actuando, puedes oponerte verbalmente. Por ejemplo, puedes sostener la carta que lo representa en tu mano y a continuación explicarle directamente las razones por las que no está bien que te trate de esa manera. Recuerda que eres grande y él es pequeño. Estás al mando y no mereces ser tratado por tu crítico interior de una manera tan negativa. Puedes razonar con calma, o simplemente decirle que se calle. Ahora, ¡tú tienes el poder de decisión!

La carta de tu alma

Objetivo

En este apartado vamos a encontrar la carta que representa quién eres en tu nivel más profundo.

Trasfondo

¿Qué pasaría si fueras capaz de descubrir una representación pictórica de ti mismo, de cómo eres en realidad? ¿Sería curativo para conectar con la esencia de tu ser? ¿Quieres ver tu alma en una carta, y luego sostenerla en la mano, para que sea más fácil prestarle atención? ¿Para cuidar de ella?

A veces es difícil definir tu esencia. ¡Después de todo, las palabras pueden ser tan limitantes! Por suerte, tienes 78 cartas para darte algunas pistas.

Proceso

Poco a poco, observa tu baraja del Tarot. Mientras lo haces, pregúntate:

¿Qué cartas representan lo que realmente soy? ¿Si mi alma tiene una forma, cómo aparecería?

Haz un pequeño montón con esas cartas que conectan contigo. Cuando hayas terminado, dirige tu atención a esas cartas y mira a través de ellas. Busca la carta con la cual sientas que tu alma está representada.

Una vez que la hayas encontrado, estas son las preguntas que le vas a formular a tu alma (escribe las respuestas en tu diario personal con la mano no dominante):

1. ¿Qué conocimientos me traes?
2. ¿Qué regalo me traes?
3. ¿Qué necesidades tienes?
4. ¿De qué estás asustado?
5. ¿Cómo puedo ayudarte mejor?

Ahora me gustaría que vuelvas a tu baraja. Esta vez busca una carta que será la encargada de cuidar a tu alma. ¿Qué carta te parece que tiene la capacidad de proteger este aspecto tan importante de ti mismo?

Cuando hayas encontrado esta carta, vuelve una vez más a tu diario. Con esta carta frente a ti, por favor, responde a estas preguntas (de nuevo con la mano no dominante):

¿Cuáles son tus necesidades?

¿Cómo puedo apoyarte, ayudarte y mantenerte fuerte?

* * *

Lo que ahora hagas con tus dos cartas depende de ti. Puedes construir un santuario o altar para ellas. O llevarlas contigo en tu bolsillo o bolso. O tal vez incorporarlas en una obra de arte. Lo importante es que estos dos aspectos de ti mismo ahora están más presentes y se han reafirmado en tu conocimiento consciente, donde merecen estar.

Trauma transitorio

Objetivo

El objetivo de este apartado es tomar el control sobre un evento traumático del pasado.

Trasfondo

A veces es difícil eliminar de nuestra mente las imágenes de una experiencia angustiante o traumática. Se agitan causando ansiedad y dolor. Pero, ¿es posible exteriorizar esos recuerdos traumáticos? ¿Qué pasa si los representas mediante las cartas del Tarot y le das una perspectiva diferente al trauma? ¿Qué pasa si teniendo las cartas en la mano empiezas a sentir que tienes un mayor control sobre lo que viviste?

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y selecciona una o más cartas para representar una experiencia dolorosa que hayas tenido en el pasado y, que a día de hoy, te sigue causando dolor. Una vez que las hayas elegido, tomate algún tiempo para sentarte con la carta(s) y escuchar con atención a tu intuición.

Aquí te propongo algunas preguntas para reflexionar en tu diario personal:

¿Qué te gustaría hacer con la carta(s)? ¿Qué *necesitas* hacer?

¿Qué hay en la naturaleza física de las cartas del Tarot (su textura, la forma en que las sientes, cómo las sostienes en tu mano, su peso...) que cambia tu punto de vista acerca de lo sucedido en el pasado?

¿Qué hay en la imagen de cada carta que te hace ver lo que sucedió con una nueva luz?

¿Qué tipo de ritual se puede practicar con la carta(s) que puede darte poder y fortalecerte?

¿Sientes la necesidad de hacer algo físicamente con la carta? Por ejemplo, ¿quemarla? ¿romperla? ¿enterrarla?

¿Qué pasaría si decides llevar tu carta(s) contigo cada día? ¿Y luego colocarla en un lugar especial (como una caja) cada noche? ¿Cómo puedes cambiar tu relación con la experiencia traumática?

Encuentra a tu defensor

Objetivo

El objetivo de este apartado es identificar algo o alguien que te dará un sentido de poder y protección.

Trasfondo

Tu “defensor” es la parte de tu psique cuyo trabajo es protegerte de la negatividad. También puede hacer que te sientas más comfortable y al mismo tiempo, ser una fuente de inspiración. Los intereses de tu defensor vienen de su corazón y él siempre está de tu lado. Sabe que estás haciendo lo mejor que puedes - después de todo, nadie es perfecto - y tiene como objetivo apoyarte cuando te sientes atacado injustamente, sobre todo por tu crítico interior.

Tu defensor puede adquirir cualquier forma, ya sea una persona, un animal, un superhéroe, un elemento de la naturaleza... hasta tú mismo. Lo importante es que seas capaz de conectar con tu energía positiva siempre que la necesites.

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y repite en voz alta las siguientes palabras:

"Estoy en busca de mi defensor. Busco a mi protector. Busco algo o alguien que me apoya y se preocupa por mí incondicionalmente".

Entonces te darás cuenta de cuál de las cartas conecta más contigo. Crea un pequeño montón con las cartas que elegiste. Ahora juguetea con esas cartas y selecciona, según sientas intuitivamente, la que va a ser tu defensor.

Este es un ejercicio de gran importancia porque ahora tienes una representación de tu defensor. Debido a que se materializa en una carta, llévala contigo durante el día para que puedas tenerla a mano y obtener inspiración y fuerza de ella en caso de que sea necesario.

También puedes incorporarla a tu santuario personal, si ya tienes uno. O tal vez esta importante carta podría inspirarte a crear uno.

En tu diario personal, haz a tu defensor a las siguientes preguntas, respondiendo con tu mano no dominante:

1. ¿Tienes nombre?
2. ¿Cuál es tu mensaje para mí?
3. ¿Cómo puedo ayudarte?

Ser capaz de conectarte de forma inmediata con tu defensor, es especialmente útil cuando tu crítico interior hace acto de presencia. Cuando te das cuenta de que estás siendo golpeado por su crítica, accede a la energía de tu defensor. Este tipo de protección verdaderamente puede cambiar la situación.

Fortaleza / Debilidad

Objetivo

La meta de este capítulo es entender que tu mayor fortaleza también te puede causar malestar si no tienes cuidado.

Trasfondo

Piensa en la cualidad o característica personal de la que estás más orgulloso. O la que la gente constantemente te comenta o resalta de ti. ¿Qué hay en ti que realmente te hace único, o te ha ayudado en la vida?

¿Podría ser que eres una persona en la que se puede confiar?

¿O que eres un gran oyente?

¿Increíblemente creativo? ¿Profundamente compasivo?

Pero siempre hay un lado oscuro en la fortaleza de una persona. Por ejemplo, una persona creativa a la que le resulta más fácil centrarse en su arte y no tiene ningún interés en la parte administrativa o comercial de su negocio. O una persona compasiva a la que le resulte difícil cortar una amistad disfuncional. O alguien que ama ayudar a los demás y que podría invertir toda su energía en los demás e ignorar sus propias necesidades.

El reto es doble. En primer lugar, asegurarte de que reconoces y honras a tu mayor fortaleza. Y en segundo lugar, reconocer que si no tienes cuidado, tu fortaleza podría ser destructiva. Es decir, lo que te hace especial también contiene las semillas de tu destrucción.

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y busca una carta que represente tu mayor fortaleza. Con esa carta como fuente de inspiración, por favor, responde las siguientes preguntas en tu diario:

¿Cuál es tu mayor fortaleza? ¿Cómo lo sabes?

¿Cómo ha impactado tu mayor fortaleza positivamente en tu vida?

¿Hay algún aspecto de tu mayor fortaleza que podría ser perjudicial para tu bienestar? Explica cómo te ha afectado negativamente y algún ejemplo de situación en que lo hayas vivido.

¿Qué podrías hacer de forma proactiva para asegurarte de que tu mayor fortaleza no se convierta en tu gran debilidad?

Abrazar la sombra

Prefiero ser un hombre completo a un hombre bueno.

Carl Jung

Objetivo

El objetivo de este capítulo es reconocer y aceptar esas partes de ti mismo que prefieres negar u ocultar como si no existieran, pero que están ahí.

Trasfondo

Qué pasa si nos adentramos en el mundo como seres humanos únicos y de una sola pieza, y entonces, debido a nuestro entorno social - nuestros padres, nuestros maestros, los medios de comunicación, la religión, los compañeros – descubrimos, que con el fin de ser aceptado - de ser querido, para estar seguro, ser "bueno" - tenemos que repudiar ciertas partes de lo que somos. ¿Cómo se entiende esto?

Al crecer, sabemos que ciertas cosas son "equivocadas", "incorrectas" o "malas", y así, comenzamos a negar o reprimir esas partes de nosotros mismos. Escondemos esos aspectos de nosotros mismos al resto del mundo (y a nosotros mismos). Nuestra totalidad original se hace añicos. Ya no somos de una pieza.

El psicólogo Carl Jung definió nuestra **sombra** como la persona que no queremos ser. Pero la sombra también representa las cosas que negamos reconocer en nosotros mismos y que siguen estando ahí.

Todo el mundo carga con una sombra, y cuanto menos se manifiesta en la vida consciente del individuo, más negra y más densa se hace esta sombra.

Carl Jung

Desafortunadamente, el coste personal de un "yo fragmentado" es muy alto.

Normalmente proyectamos nuestros aspectos de la sombra a otras personas, y nos ponemos nerviosos o nos disgustamos por los rasgos de la personalidad de los demás, que en realidad pertenecen a nosotros mismos también.

Ya sean negadas o reprimidas, esas partes de nosotros mismos que ignoramos, finalmente vienen a llamar a la puerta de una manera u otra. A veces es a través de la depresión o la enfermedad física. A veces es sólo la sensación extraña de que algo no está bien con nuestras vidas.

Nuestro reto es ser capaz de reconocer y honrar a cada parte de nosotros mismos. Pero es difícil ser honestos con nosotros mismos. Es difícil cambiar. Es difícil mostrar a los demás nuevos aspectos de nosotros mismos.

Después de todo, queremos que las personas que nos rodean se sientan a gusto y nos acepten, por lo que terminamos por reprimir o negar partes de

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

nosotros mismos que podrían ser una amenaza para ellos.

Proceso

En este ejercicio, vamos a utilizar las cartas para reconocer y posteriormente, salir de tus viejos patrones. Las cartas te permitirán conectar con - y hacer parte de tu vida - lo que anteriormente sólo asociabas con la vergüenza o directamente, había sido ignorado.

Haz una lista de las partes de ti mismo que no te gustan (por ejemplo, te enfadas fácilmente, eres demasiado complaciente, tímido, perezoso...) o aquellas partes de ti mismo que sientes que no les has prestado la suficiente atención porque no las has considerado importantes (soñador, artista, músico, amante del riesgo...).

Ahora observa tu bajara del Tarot y escoge las cartas que mejor se corresponden con esas características de tu lista. Una vez que hayas terminado, pon estas cartas a un lado. Comenzando una a una, escribe una descripción en tu diario de lo que representa cada carta y por qué. A continuación, desde la perspectiva de cada carta, termina de completar el siguiente texto:

Tengo un mensaje para ti. Es:

Yo tengo un regalo para ti. Es:

Es importante que me prestes atención porque:

La mejor manera de honrarme es:

Liberación

Objetivo

El objetivo de este apartado es aligerar tu carga mediante la liberación de un problema emocional que has estado llevando durante tiempo.

Trasfondo

Por favor, lee la siguiente historia de la tradición Zen:

Un monje mayor y un joven monje viajaban juntos. En un momento dado, llegaron a un río con una fuerte corriente. Cuando los monjes se estaban preparando para cruzar el río, vieron a una mujer joven y hermosa intentando también cruzar. La joven les preguntó si podían ayudarla.

El monje mayor llevó a esta mujer en sus hombros, vadeó el río y la dejó en la otra orilla. El joven monje estaba muy molesto, pero no dijo nada.

Ambos caminaban y el monje mayor se dio cuenta de que su aprendiz estaba en silencio y le preguntó "¿qué te pasa? Pareces muy molesto."

El joven monje respondió: "como monjes, no se nos permite tocar a una mujer, ¿cómo ha podido llevar a esa mujer en sus hombros?"

El monje mayor respondió: "dejé a la mujer hace mucho tiempo en la otra orilla del río. Sin embargo, parece que tú todavía la estás llevando sobre tus hombros".

A veces llevamos con nosotros algo que realmente tiene que irse y salir de nuestras vidas. Podría ser la ira, la tristeza, el dolor, el pesar o el resentimiento. Problemas emocionales no resueltos, a menudo comienzan a pudrirse dentro de nosotros. Como resultado, se manifiestan como depresión, ansiedad, tristeza, ira o dolor físico.

Las emociones están destinadas a ser gestionadas como aparecen, de manera que su energía puede pasar a través de nosotros por completo. Es decir, al dar plena expresión de una emoción, ésta completa su ola energética y se disipa de forma natural por sí sola. Es por esto por lo que la energía emocional atascada puede ser tan destructiva.

Esta energía nunca tuvo la oportunidad de resolver de forma natural su proceso y por eso continúa enviando mensajes de manera permanente, desde algún nivel en el que se encuentra, a través de nuestro cuerpo porque necesita terminar lo que empezó. Resolver un problema emocional por la liberación de su energía, va a hacer que te sientas bien, ya que se va a liberar energía atascada, que a su vez te permitirá seguir adelante con tu vida.

Proceso

Tómate un momento escribe en tu diario personal sobre algo que sucedió en el pasado y que sigue teniendo una carga emocional para ti. Cuando hayas terminado de escribir, observa tu baraja del Tarot, y elige una carta que represente la situación. Vuelve a tu diario, y con la carta delante de ti, completa las siguientes frases:

1. Lo que me está impidiendo dejarte ir es:
2. Cuando te libere, me voy a sentir:
3. La mejor manera para dejarte en libertad es mediante:

Cuando hayas terminado de escribir, planifica tu ritual de liberación. No importa lo que hagas, siempre y cuando se trate de la carta que elegiste. Su propósito es que seas capaz de darle un sentido de liberación a la cuestión emocional con la que cargas. Cuando estés desarrollando tu ritual, ten en mente las siguientes sugerencias (que pueden ser útiles para que el ritual sea más eficaz):

- Antes de empezar, reconoce que tu objetivo es dar a conocer un problema emocional.
- Date permiso para liberar este problema.
- Concéntrate en lo que estás haciendo.
- Ve despacio y deliberadamente.
- Sé consciente de lo que estás haciendo.
- Divide el ritual en tantos pequeños actos como sea posible.
- Presta atención a cada paso de tu ritual.
- Emplea el tiempo que sea necesario; no te pongas nervioso ni sientas prisa.
- Sigue tu intuición. Conecta con un nivel profundo, en el que sabes exactamente lo que tienes que hacer para liberar tus emociones. Así que presta atención a lo que tu intuición te está diciendo.
- Percibe cómo el ritual te afecta, tanto física como emocionalmente.

Cuando hayas terminado el ritual, describe tu experiencia en tu diario personal (ya sea en ese mismo momento o después de algunos minutos o al cabo de algunos días).

Encontrar compasión

Objetivo

El objetivo de este apartado es aprender a ser amable contigo mismo.

Trasfondo

¿Qué es la autocompasión? En mi opinión, es la capacidad de mostrar bondad y cariño contigo mismo. También puede significar que eres capaz de amarte incondicionalmente mediante la aceptación de ti mismo y sin emitir juicios.

Considera la siguiente cita:

Puedes buscar a través de todo el universo alguien que sea más digno de tu amor y afecto que tú mismo, y esa persona no se encuentra en ningún lugar. Tú mismo, tanto como cualquier otro en el universo entero, mereces tu amor y tu afecto.

El Buda

Desafortunadamente, las personas tendemos a mostrar más fácilmente compasión por otras personas o animales que por nosotros mismos.

Aquí te muestro una estrategia para conectar con tu propio sentido de autocompasión, usando el poder de tu imaginación. Este es un ejercicio importante porque muchas personas no han vivido todavía la experiencia de recibir compasión y bondad por parte de nadie.

Asegúrate de que puedes estar en un espacio donde estés tranquilo y no te veas interrumpido por nadie. En primer lugar, lee estas instrucciones con el fin de familiarizarte con ellas. Ten tu diario a mano. Lo más importante es que te sientas cómodo. Puedes cerrar los ojos durante este ejercicio o mantenerlos abiertos, lo que prefieras.

1. Piensa en una relación que hayas tenido en el pasado o en el presente, ya sea con una persona o con un animal, que sea significativo para ti. Ahora imagina que esta persona o animal se encuentra en necesidad y que lo puedes ayudar. Necesita tu bondad y compasión. Tómate tu tiempo para acceder a esos sentimientos.
2. Observa en qué parte de tu cuerpo se ubican esas sensaciones de bondad y compasión para los demás. Tómate todo el tiempo que necesites para prestar atención a esos sentimientos y ver donde se

localizan. Cuando estés listo, coloca tus manos en ese lugar. Permítete **sentir** con tus manos lo que realmente esas sensaciones te hacen experimentar. Tal vez notes un cambio de temperatura. O una sensación de hormigueo. Es diferente para cada persona.

3. Ahora, elige un punto sobre o dentro de tu cuerpo, donde tú crees que podrías recibir compasión de forma natural. Sigue tu intuición en la selección de este lugar. Por ejemplo, podría ser tu corazón. O tu vientre. O todo tu cuerpo.
4. Imagínate dirigir suavemente la energía - y la sensación - hacia ese lugar, con las manos. Pasa un tiempo con tus manos en ese lugar. Observa cómo te sientes cuando la compasión y la bondad se están moviendo en **tu** dirección. ¿Cómo es para ti recibir este tipo de energía?

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y busca una carta que represente tu lado compasivo. A pesar de que la propia carta es externa, me gustaría que la considerases como una parte integral de tu psique. Lo importante es que al elegir una carta para representar este lado de ti mismo, puedas comunicarte más fácilmente con ello. Si lo haces, permitirás que se convierta en una parte activa de tu vida. Utiliza tu diario para responder a las siguientes preguntas; pide a la carta que has elegido:

¿Cómo puedes ayudarme?

¿Qué puedes enseñarme?

¿Cómo puedo profundizar en mi experiencia contigo?

¿Cómo puedo honrar?

Tu “Yo” ideal

Objetivo

¡Vamos elegir una carta que te represente en toda tu Gloria!

Trasfondo

Como persona que tiene un interés en su propio autodesarrollo, puede ser útil que tengas una imagen poderosa que te inspire. Sobre todo, si esa imagen reúne las cualidades personales que te gustaría tener. Una forma de empezar a imaginar tu "Yo" ideal es pensar en los rasgos del carácter que más te gustan. Me gustaría que pensases cómo cada una de estas características son saludables, curativas y te llenan de poder.

Proceso

En primer lugar, debes hacer dos listas en tu diario:

1. La gente del pasado a la que admiras.
2. La gente del presente a la que admiras.

Después del nombre de cada persona, escribe las razones por las que los admiras. Este ejercicio puede ayudarte a vislumbrar las cualidades que son necesarias desarrollar en ti mismo.

A continuación, observa tu baraja del Tarot y extrae las cartas que contienen las cualidades que admiras. Es importante que haya algo sobre las imágenes o la energía de esas cartas que te atrae en un nivel esencial y profundo de tu ser.

Pon tus cartas a un lado. Ahora, con tu pequeño montón de cartas, vas a reducir las opciones y terminar por elegir una sola carta. Para ello, toma dos cartas y las pones una al lado de la otra. Pregúntate cuál de los dos conecta más contigo. Mantén la que lo haga, devolviendo la otra a la baraja. A continuación, toma otra carta de tu pequeño montón y compararla con la que conservaste de la última ronda. Repite este proceso hasta que quede una sola carta.

¡Felicidades! La carta que te queda representa tu “Yo” ideal (al menos en este momento).

Y ahora, ¿qué hacer con ella? Tú podrías:

- Construir un altar o santuario, haciendo que tu carta ocupe un lugar como la pieza central.
- Llevarla contigo durante el día como fuente de inspiración o de protección.
- Colocarla debajo de la almohada por la noche.
- Meditar con ella.
- Pegarla a tu espejo del baño o en tu diario personal.
- Utilizarla como un marcador de libros.

El guía

Objetivo

El objetivo de este apartado es elegir una carta que pueda servirte como maestro o guía.

Trasfondo

Tener a alguien que nos guíe es muy útil - especialmente cuando esa persona está fácilmente disponible en carne y hueso. Pero, ¿qué ocurre si no tenemos acceso a esa persona? ¿Podría haber otra manera de obtener ayuda e información importante acerca de algo contra lo que estamos luchando? Cada carta del Tarot, en particular las de los arcanos mayores, contiene un poderoso arquetipo. Cada uno de estos arquetipos ofrece una perspectiva única en el mundo.

Si te sientes atrapado o en un callejón sin salida, consulta a tu "maestro del Tarot" que te dará las ideas y puntos de vista que no podrías obtener de otro modo. Y puesto que las cartas son tan fáciles de llevar encima, ahora tienes la oportunidad de recibir orientación y ayuda siempre que lo necesites.

Proceso

Observa tu baraja del Tarot, y elige la carta que sientas que puede representar a tu maestro o guía. Es importante que te sientas cómodo con esta carta, y que creas que puedes confiar en su consejo.

Ahora, siempre que lo necesites, puedes pedir consejo a tu carta. La respuesta a tu pregunta vendrá desde la perspectiva de la carta. Es decir, sólo tienes que preguntarte “¿cómo respondería esta carta a mi pregunta? ¿Qué tipo de consejo me daría esta carta?”

Es sorprendente lo fácil que es asumir el papel de una carta, ¡todo lo que tienes que hacer es usar tu imaginación!

Opción

Puedes utilizar cada uno de los veintidós arcanos mayores como maestros. En tu diario, anota tu pregunta. A continuación, empieza con El Loco. Por ejemplo, podrías preguntarte "¿Qué me diría El Loco que puedo hacer en esta situación?" O bien, podrías asumir el papel de la carta diciendo en voz alta:

"Yo soy El Loco. Mi consejo para ti es que..."

No emplees demasiado tiempo en cada carta; más bien, escribe en tu diario lo que te viene a la cabeza inmediatamente. En el momento en que hayas terminado, tendrás veintidós puntos de vista diferentes sobre tu problema. A continuación, puedes repasar lo que has escrito y ver cuál de las respuestas conecta más profundamente contigo.

Ver la solución

Objetivo

Nuestro objetivo aquí es utilizar una carta que podría representar la solución a un problema.

Trasfondo

El Tarot es muy práctico porque cada una de sus setenta y ocho cartas representa algo importante sobre el mundo y nuestras vidas en el mismo. Si estás buscando una nueva idea para resolver algo que te está preocupando o molestando en este momento, tal vez tu baraja del Tarot te proporcione una chispa de inspiración.

Proceso

En tu diario personal describe un problema que estás tratando de solucionar. A continuación, observa tu baraja del Tarot y escoge una carta al azar. Me gustaría pensar que esta carta contiene la respuesta a tu problema. ¡Usa tu imaginación para encontrarla!

Símbolo de curación

Objetivo

En este capítulo queremos sanar una vieja herida.

Trasfondo

A veces, cuando algo negativo y doloroso nos sucede, terminamos por no poder recuperarnos de las heridas que nos ha causado. En lugar de resolverlo, lo ignoramos. Y nuestras heridas se van pudriendo con el tiempo. El dolor puede volverse un dolor sordo. El hecho de que nos acostumbremos a las heridas, no significa que se hayan curado y resuelto.

Si has estado viviendo con este tipo de dolor, nunca es demasiado tarde para buscar la curación. Creo que, en general, en un nivel intuitivo, sabemos lo que necesitamos para sanar. Para ti, la clave es centrar tu atención en tu herida, y a continuación, debes ser honesto contigo mismo acerca de lo que sabes en tu corazón. Esto te llevará a encontrar la solución y la paz.

Por supuesto, el viaje hacia la curación y la integridad puede ser un reto. Es por ello por lo que es importante contar con un símbolo lleno de significado que actúe como tu guía e inspiración.

Proceso

Piensa en cómo has sido herido en el pasado, ya sea por una persona o por una situación. Esto no tiene por qué ser necesariamente un trauma, sino simplemente cualquier cosa que aún lleva una carga negativa y dolorosa para ti.

Escribe en tu diario una descripción de lo que ocurrió y por qué se creó tu herida. ¿Qué aspecto tiene esa herida? ¿Qué sientes?

A continuación, escribe sobre las consecuencias de tener esa herida. ¿Cómo ha afectado tu vida? Por último, ten en cuenta lo que necesitarías para sanar esa herida y dejar esos sentimientos negativos atrás. ¿Qué es necesario para curarte? -ya sea de ti mismo o del mundo que te rodea-.

Este ejercicio no tiene por qué hacerte olvidar lo que pasó. Las cicatrices son poderosos recordatorios del pasado, destinados a llevar con nosotros mismos lo que aquel hecho significó. La clave es detener la hemorragia y permitir que se forme una costra.

Ahora observa tu baraja del Tarot y elige una carta que represente qué es lo que crees que necesitas para curar tu herida. En tu diario personal, describe qué te hizo elegir esta carta. ¿Qué es lo que hace que, en particular, tu carta sea "un símbolo de la curación"? A continuación, escribe sobre cómo vas a utilizar sus imágenes y el mensaje de la carta para sanarte. ¿Cómo proporcionará alivio su presencia? Por último, decide cómo vas a incorporar la carta en tu vida.

Tarot Haiku

Objetivo

Vamos a utilizar las cartas del Tarot como inspiración poética.

Trasfondo

Haiku es un tipo de poesía tradicional japonesa que consiste en tres líneas. Las primeras y últimas líneas tienen cinco sílabas y la línea central tiene siete sílabas. No es necesario que un haiku rime.

Este es un ejemplo de haiku por el famoso poeta japonés Basho (1644-1694):

*¿Es primavera?
La colina sin nombre
se perdió en la neblina*

Y otro ejemplo de Soseki (1865-1915):

*Sobre la montaña florida
sueltan los caballos
en el cielo otoñal*

A pesar de las restricciones debido a sus limitaciones estilísticas, es precisamente este aspecto, el que hace del haiku un divertido reto creativo. Sencillo pero profundo, un poema haiku puede transmitir una gran cantidad de información en poco espacio.

Aquí te muestro un ejemplo que he creado en base a **El Loco**:

*Es el momento
con un corazón libre
al horizonte*

Proceso

Escoge al azar una carta de tu baraja. Tu objetivo es escribir un haiku sobre la carta que has elegido. Estúdiala. Observa lo que viene a tu mente al percibir sus detalles. ¿Qué impresión te da? ¿Qué tipo de energía emana de la carta? ¿Qué pensamientos te provoca la carta? ¿Cómo te hace sentir? Usa tu respuesta a la carta como la inspiración para tu haiku.

Opción

Crea un haiku basado en una carta y luego en pareja o en grupo, que el resto de los miembros traten de adivinar qué carta usaste como inspiración.

El escudo

Objetivo

Nuestro objetivo es encontrar la carta que representa tu escudo protector.

Trasfondo

A veces, es útil tener a alguien como piedra angular. En realidad, lo mejor sería que esa persona, animal o cosa estuviera de pie justo a nuestro lado, protegiéndonos de las amenazas. Cualquiera que sea la forma que adopte, nuestro protector está dispuesto a ponerse en pie por nosotros y parar los golpes dirigidos hacia nosotros. Nuestro protector cree en nosotros y nos quiere mantener a salvo, por lo que está dispuesto a ser nuestro escudo.

Tu escudo protector es similar a tu defensor, pero hay una diferencia importante entre ambos. Tu defensor interactúa contigo: te defiende y también te reconforta. Está enfocado tanto interior como exteriormente. Sin embargo, el papel de tu escudo protector es simple: su único objetivo es hacer frente, al margen de ti, a las amenazas, con el fin de absorber y parar los golpes que van dirigidos a ti.

Proceso

Mira tus cartas del Tarot y elige una carta para ser tu escudo protector. Sólo tienes que seguir tu intuición; sabrás instintivamente cuando la encuentres, que la carta tiene la capacidad para protegerte de la negatividad.

En tu diario personal, rellena las siguientes frases:

1. Me siento seguro con esta carta porque:
2. Esta carta tiene la capacidad de ser mi escudo porque:
3. Voy a utilizar esta carta para protegerme de:
4. Usaré esta carta en mi vida diaria como mi escudo y de esta manera:

Ahora decide qué vas a hacer con tu carta. Es importante que la tengas a mano para cuando la necesites. ¿La llevarás contigo? O ¿la mantendrás en un lugar especial en tu casa? Si lo deseas, puedes crear una imagen o un collage que represente tu escudo, e incorporar tu carta del Tarot a ella.

Combinación de palabras

Objetivo

Nuestro objetivo en este capítulo es profundizar en el conocimiento y la comprensión de la baraja del Tarot.

Trasfondo

Ya sea bien porque comienzas a conocer una carta del Tarot, o bien porque estás tratando de profundizar con una carta que has tenido durante un tiempo, buscar adjetivos que definan cada carta es una forma rápida y estimulante de ver cómo las diferentes cartas te afectan. También es una maravillosa manera de profundizar en las imágenes del Tarot.

Proceso

Examina cada una de las cartas en tu baraja del Tarot y elige la carta que para ti es la más:

- Poética
- Violenta
- Intensa
- Misteriosa
- Triste
- Conectada a la tierra
- Feroz
- Alegre
- Atterradora
- Poderosa
- Curativa
- Atractiva
- Repulsiva
- Apacible

No tienes que hacer toda la lista de una vez. De hecho, es probable que sea mejor elegir solamente uno o varios adjetivos en cada ronda.

Una vez que hayas elegido una carta para cada adjetivo, haz algunas anotaciones en tu diario acerca de por qué elegiste esa carta en concreto. ¿Qué había en la energía de la carta y en sus imágenes que la hizo el mejor ejemplo para el adjetivo que la define?

Tiempo de poesía

Objetivo

Buscamos utilizar una carta como inspiración para la creación de un poema.

Trasfondo

Hay algo muy liberador al permitir que nuestras palabras simplemente se derramen sobre las páginas. Con la poesía, podemos utilizar el lenguaje de los sentimientos e ideas, sin necesariamente tener que preocuparnos por utilizar una estructura en particular. Después de todo, cuando escribimos un poema, tenemos la libertad de expresarnos en nuestro propio estilo único. De esta manera, escribir poesía nos da la oportunidad de pasar por alto nuestra voz crítica. Cuando escribimos un poema, la noción de "bueno" o "malo" desaparece. En su lugar, lo que creamos es simplemente perfecto, ya que es un reflejo de nosotros mismos en ese momento. Por lo tanto, el acto de crear un poema implica darnos permiso para rozar la superficie de nuestra conciencia o para profundizar en el centro de nuestra alma.

Proceso

Escoge una carta de tu baraja al azar. A continuación, usando la carta como inspiración, crea un poema. Deja que tu mente vague y deja libre tu imaginación. Puedes concentrarte en un solo detalle de la carta. O puedes utilizar la carta como un punto de partida y dejar que su energía te dirija a algún lugar inesperado. Sigue las emociones e ideas que evocan las imágenes de la carta. Siéntete libre de expresarte tan creativamente como desees.

Ejemplo

Dos de Espadas

Congelado

la tensión en los hombros

el peso de la decisión me paraliza

este lastre temo liberarlo

pero si no lo hago

como me fallen las fuerzas

poco después la decisión será tomada por mí.

Opción

Te propongo crear un *alfa-poema* basado en el título de uno de los arcanos mayores. Un alfa-poema consiste en elegir una palabra o varias palabras, y deletrearlas verticalmente hacia abajo en la página. A continuación, utiliza esas primeras letras como el inicio de cada línea de tu poema. Este es un reto divertido que realmente puede estimular tu imaginación. Elige una carta al azar y... ¡ve a por ello!

Ejemplo

The Fool (El Loco)

Time once again

Here has given way to the dream of there

Enchanted by the thought of pilgrimage

Flowing like a river gently

Over the land its meanders

On feet steady with anticipation

Loving the idea of the journey I now take my first real step

Tiempo una vez más

Aquí ha dado paso al sueño de allí

Encantado por el pensamiento de la peregrinación

Fluyendo suavemente como un río

Sobre la tierra sus meandros

Sobre mis pies firme con anticipación

Abrazando la idea del viaje que ahora da mi primer paso real

Antes y después

Objetivo

Vamos a aprender cómo aliviar un problema.

Trasfondo

A veces es fácil sentirse atrapado cuando se trata de un problema o una duda. Puede parecer que nunca vamos a estar libres de lo que te nos está preocupando. Pero supongamos que puedes tener acceso a una versión futura de ti mismo la cual está libre de este problema. ¿Qué ocurriría si usaras tu imaginación para visualizarte sin el problema? Podrían ser útiles los consejos que pudiera darte esa persona sin el problema. Después de todo, esta persona, de alguna manera, encontró alivio.

Proceso

En primer lugar, trabaja con tu baraja del Tarot y elige una carta que represente tu problema. Una vez que la hayas encontrado, tómate un momento para sentarte con ella. Observa cómo te sientes, tanto física como emocionalmente.

Ahora repasa tu baraja de nuevo y escoge una carta que represente el problema resuelto. ¡Seguramente sabrás cual es la carta cuando la veas! Una vez que la hayas encontrado, emplea algún tiempo contemplándola. Utiliza esta carta como un símbolo para imaginar cómo te sentirás, física y emocionalmente, una vez que hayas encontrado la solución a tu problema. Obtén un profundo y detallado sentido de lo que sería vivir con tu problema resuelto.

Tu próximo paso es colocar estas dos cartas una a lado de la otra. Cuando estés listo, saca tu diario. Tu objetivo es asumir el papel de cada carta, y crear un diálogo escrito entre las dos (utilizando un bolígrafo de color diferente para cada carta). El tema de conversación se basa en cómo el problema actual terminó por resolverse. Vamos a empezar por hacer que la primera carta pregunte a la segunda carta la forma en que finalmente encontró la solución. ¿Qué pasó? ¿Qué has hecho? ¿Cómo lo has hecho?

Entonces, asumiendo el papel de la segunda carta, responde lo mejor posible. Permite que tanto tu sentido común como tu intuición, guíen tus respuestas. Has de ponerte en la piel de tu “yo futuro” y has de tener en cuenta los obstáculos que tuviste que encarar y superar en el camino para resolver el problema y obtener la solución. ¿Qué recursos (tanto interiores como exteriores) tuviste que utilizar con el fin de superar estos obstáculos? ¿Qué habilidades has tenido que desarrollar que te ayudaron a terminar el proceso?

Ya tienes una carta que te muestra la ruta para encontrar el alivio. También, con la segunda carta que elegiste, tienes un poco de inspiración que puedes incorporar en tu vida *ahora*. Tanto si la llevas contigo durante el día como si la pones en tu aparador o la pegas a tu espejo o la colocas debajo de tu almohada por la noche, puedes contactar con esa versión futura de ti mismo siempre que lo necesites.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

El don (parte I)

El sentido de la vida es encontrar tu regalo; el propósito de la vida es entregártelo.

Desconocido

Objetivo

Buscamos ponerte en contacto con lo que te hace especial, con tu don.

Trasfondo

Cada uno de nosotros es un ser humano único. Cada uno de nosotros tiene algo que nos hace especiales. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de influir en la vida de otras personas para mejor. Sin embargo, ¿somos conscientes de nuestros talentos naturales? ¿Hemos aprendido a conectar con los dones con los que nacimos? ¿Cómo han alimentado o suprimido las personas de nuestro entorno esas partes de nosotros mismos?

Tal vez la pregunta más importante es: ¿qué se interpone en nuestro camino para reconocer y utilizar nuestros dones más especiales?

En esta actividad vas a emplear algún tiempo pensando sobre esos dones o bendiciones que sólo tú tienes y que eres capaz de compartir con los demás. ¿Cómo ha mejorado el mundo sólo porque tú estás en él?

Es importante recordar que la comparación de nuestros dones con los de los demás no sirve para nada. No es la magnitud de nuestra singularidad o nuestro talento el que marca la diferencia. Más bien, es *lo que hacemos con lo que tenemos* lo que nos lleva por un camino lleno de sentido y plenitud.

Ten en cuenta estas dos citas:

Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de una caricia, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un cumplido honesto o el más pequeño acto de cariño: todos los cuales tienen el potencial de cambiar una vida.

Leo Buscaglia

No soy más que uno, pero yo soy uno. No puedo hacer todo, pero puedo hacer algo. Y no voy a permitir que lo que yo no puedo hacer, interfiera con lo que puedo hacer.

Edward Everett Hale

Pero, ¿estás seguro de cuál es tu don? Pensar en las respuestas a estas preguntas te ayudará:

Cuando eras un niño, ¿qué querías ser de mayor?

¿Cuándo te sientes (o te has sentido en el pasado) más vivo?

¿Cuándo te sientes más satisfecho?

¿En qué áreas de tu vida eres más eficaz?

¿En qué momento otras personas te han dado una opinión positiva sobre algo que has hecho o dicho?

¿Hay algo que puedas hacer sin esfuerzo mientras que para otras personas, hacer eso mismo, resulta difícil?

También puedes descubrir tu don si le preguntas al respecto a la gente cercana a ti (familia, amigos, compañeros de trabajo). Por lo general, ellos perciben cualidades tuyas a las que tú no das importancia, o simplemente de las que tú no eres consciente. En este caso, puede ser esclarecedor para averiguar qué cosas positivas ven otros en ti.

Proceso

Una vez que te hayas hecho una idea de cuál es tu don, por favor, tómate un tiempo para responder a las siguientes preguntas en tu diario personal:

¿Cuál es mi don?

¿Cuál es el impacto de mi don en los extraños?

¿Cuál es el impacto de mi don en las personas más cercanas a mí?

¿En qué sentido es mi don una bendición en mi vida?

¿En qué sentido es mi don una carga en mi vida?

¿Cómo he negado o repudiado mi don en el pasado?

¿Cómo estoy negando mi don a día de hoy?

¿Cómo he cultivado y honrado mi don en el pasado?

¿Cómo estoy cultivando y rindiendo homenaje a mi don en el presente?

¿Cómo estoy usando mi don para estar en equilibrio con mis valores más profundos?

¿Cómo puedo usar mi don para alcanzar una meta de futuro?

La parte final de esta actividad, pero quizás la más importante, está basada en utilizar de nuevo las cartas del Tarot. Por favor, busca a través de tu baraja y elige la carta que sientes que mejor representa tu don. La carta que elijas puede contener el don en sí, o mostrar ambos, a ti junto a tu don. Como algo simbólico, pero al mismo tiempo tangible, esta carta puede jugar un papel muy importante en tu vida, porque es un recordatorio de lo que te hace especial.

Entonces, ¿qué hacer con esta carta? Deja que te guíe tu intuición. Sin embargo, aquí te muestro algunas ideas:

- Incorpórala a un santuario personal.
- Pégala a tu espejo.
- Llévala contigo en un bolsillo o bolso.
- Ponla debajo de la almohada cuando duermas.
- Inclúyela como parte de una obra de arte o un collage.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Llévala en tu coche.

El don (parte II)

Objetivo

Vamos a conseguir recibir algo especial de una de las cartas del Tarot.

Trasfondo

En esta actividad vamos a trabajar con los arcanos mayores. Cada una de las cartas de este grupo es un poderoso arquetipo que tiene una gran sabiduría para compartir. Debido a su atemporalidad y profundidad, estas cartas tienen el poder para ofrecerte algo que podría marcar una diferencia importante en tu vida.

Proceso

Separa los arcanos mayores del resto de las cartas. Cuando estés listo, escoge una carta de los arcanos mayores al azar. Pasa algún tiempo con la carta, sabiendo que tiene un don que a ti te gustaría tener. No pienses demasiado en eso; simplemente deja que tus sentimientos y pensamientos salgan a la superficie. Recuerda, la carta viene a ti con un regalo que es para tu beneficio y es la carta correcta para ti.

Cuando hayas alcanzado una sensación de serenidad, anota en tu diario:

- En qué consiste el don.
- Por qué lo has recibido en este momento.
- Qué vas a hacer con él.

Opción 1

En vez de escoger una sola carta, puedes ir a través de todos los arcanos mayores, pues cada uno tiene un don que ofrecer.

Opción 2

Podrías utilizar toda la baraja del Tarot (arcanos tanto mayores como menores), y escoger una carta al azar, que a su vez trae un don.

El don (parte III)

Objetivo

La meta de este apartado es tener en cuenta tus propias necesidades y deseos.

Trasfondo

Sin duda, te mereces un don, ¿verdad? ¡Y quién mejor para elegir ese don que tú! Después de todo, conoces tus necesidades mejor que nadie. Este ejercicio se diferencia del anterior porque esta vez no se realizará la elección de una carta al azar. En su lugar, busca deliberadamente a través de la baraja hasta que encuentres la que deseas.

Proceso

El don que te mereces, el que es especialmente para ti, se encuentra dentro de tu baraja de cartas del Tarot. Por favor, repasa lentamente la baraja, hasta que encuentres la carta que intuitivamente sabes que es tu don. En tu diario personal, escribe exactamente por qué elegiste la carta y describe el don que tiene para ti. Por último, explica en tu diario lo que vas a hacer con tu nuevo don.

Los Tres regalos

Objetivo

El objetivo de este capítulo es hacer balance de tu vida.

Trasfondo

De acuerdo con la filosofía hindú, hay tres procesos que están continuamente funcionando en el mundo: creación, preservación y destrucción. Y debido a que es parte de un ciclo sin fin, tal vez sea más preciso ver la "destrucción" como "transformación", ya que la tercera etapa siempre es seguida por algún tipo de nueva creación o renacimiento.

En esta actividad, se conectará la idea de cambio universal a la sabiduría del Tarot con el fin de obtener información importante acerca de tu vida.

Proceso

En esta actividad vamos a trabajar solamente con los arcanos mayores. Al azar, escoge una carta de los arcanos mayores. La carta elegida te trae tres regalos:

El primer regalo te ayudará a crear algo que va a ser beneficioso para tu vida.

El segundo regalo te ayudará a proteger algo de valor en tu vida.

El tercer regalo te permitirá cambiar algo en tu vida que actualmente no te está beneficiando ni ayudando en tus intereses.

En tu diario personal, por favor, escribe el nombre de la carta que has elegido y describe con detalle cada uno de sus tres regalos para ti.

El confidente

Objetivo

El objetivo de este capítulo es experimentar el alivio de compartir un secreto.

Trasfondo

Los secretos son parte de la vida. Sin embargo, puede ser estresante y desgastante el tener que retener información (ajena o personal) que es sensible o embarazosa. De hecho, la carga emocional de llevar un secreto, a veces puede ser un verdadero peso y puede afectar a los niveles de energía de una persona.

Un estudio de 2012 publicado en el *Journal of Experimental Psychology General*, demostró que las personas que pasan mucho tiempo guardando y dándole vueltas a un secreto, suelen experimentar mayores dificultades en sus actividades físicas, y encuentran estas actividades más agotadoras que las personas que no cuentan con secretos profundos. La conclusión de los investigadores fue, que guardar un secreto y cargar con ello, se manifiesta exteriormente en la persona como la sensación física de estar oprimido.

Por tanto, ¿no sería bueno tener tu propio confidente personal? Se trata de alguien o algo con quien puedes compartir tus secretos o problemas, sabiendo que tu privacidad será respetada.

Proceso

En tu diario personal, describe las cualidades de un buen confidente. Cuando estés listo, pasa la mano por cada una de las cartas del Tarot y escoge la carta que para ti representa algo o alguien que hace que te sientas seguro y protegido. Elige a tu "confidente ideal", que intuitivamente sabe que su energía suave y compasiva, hace que te sientas cómodo y compartas tu secreto con él.

Ahora, piensa en todas las formas posibles en que puedes apoyarte en tu nuevo hombre de confianza y hablar con él, para que te ayude a sentirte mejor acerca de algún secreto que has estado llevando dentro de ti. Por ejemplo, puedes pegar esa carta en la primera página de tu diario personal. O llevarla contigo cuando pasees a solas y te sientes en algún lugar en el que encuentres privacidad; entonces, sosteniéndola en tu mano, puedes hablar de tus secretos con él. O se le podría decir a la carta un secreto importante y luego enterrarla. Simbólicamente representaría la liberación de esa carga. La clave es preguntarte lo que necesitas para encontrar la paz de lo que te pesa, y después usar tu imaginación para ver cómo esta carta puede ser útil.

¡La meta!

Objetivo

Queremos aprender el arte y la ciencia de la consecución de objetivos.

Trasfondo

¿Por qué nuestros propósitos de año nuevo fracasan tan a menudo? ¿Qué ocurre cuando nos marcamos objetivos que hace que sea tan difícil conseguirlos? ¿Por qué es tan fácil sabotearnos a nosotros mismos cuando se trata de perseguir nuestros sueños?

Tal vez tenemos que empezar estableciendo una meta que realmente conecte con nuestra esencia más profunda. Al examinar nuestra motivación para alcanzar un objetivo, podemos preguntarnos si es realmente lo que deseamos de corazón. Después de todo, si estamos persiguiendo un objetivo por las razones equivocadas, entonces tenemos que *obligarnos* a hacer algo, que una parte de nosotros realmente, no quiere hacer. Y cuando luchamos contra nosotros mismos... ¡siempre perdemos!

Al responder a las siguientes preguntas en tu diario, serás capaz de descubrir y fijar una meta que está en consonancia con tus valores. Si bien es cierto que responder con conciencia estas preguntas te va a llevar algún tiempo, el esfuerzo del trabajo de introspección en esta etapa, te ayudará a que logres lo que realmente quieres.

Pero primero, ¿cómo decidir exactamente qué objetivo vas a elegir? Te propongo una serie de preguntas que te servirán de ayuda:

¿Qué cambios quieres experimentar en tu vida? ¿Por qué?

Con el fin de hacer esos cambios:

- ¿Qué hay que dejar marchar?
- ¿Qué estás dispuesto a aceptar?
- ¿Qué estás dispuesto a hacer?

¿Cuál es la meta que vas a elegir y que va a marcar un cambio positivo en tu vida?

¿Tienes claras tus motivaciones para querer lograr esta meta?

Termina de completar esta frase:

" Quiero [insertar tu meta u objetivo] de manera que..." y cuando completes esta frase, sigue añadiendo "de manera que..." tantas veces como sea

necesario hasta que llegues al núcleo y al centro de tus verdaderas motivaciones.

Ahora que sé lo que verdaderamente me motiva ¿hay otro camino para satisfacer mis motivaciones que no sea la meta que me he marcado?

¿Debería reevaluar mi objetivo inicial?

¿Tengo claro mi objetivo? ¿Es algo específico? ¿Lo puedo medir o cuantificar de alguna manera? ¿Es algo factible y realista que puedo alcanzar en un determinado plazo de tiempo?

Enumera las ventajas más importantes de lograr tu objetivo.

¿Hay algo realmente útil que te puedes repetir a ti mismo mientras trabajas y te esfuerzas por alcanzar tu meta?

¿Trabajar en conseguir tu objetivo te da energía? ¿Te hace sentir vivo?

¿Hay personas que ya han alcanzado ese mismo objetivo y que te sirven de referente?

¿Qué estás dispuesto a sacrificar para lograr tu objetivo?

Por favor, completa esta frase: " Con el fin de lograr mi objetivo, tendría que... "

¿Hay personas que se pueden ver amenazadas si tú alcanzas tu meta? ¿Por qué? ¿Cómo puedes estar preparado para tratar con ellos?

¿Puedes visualizarte realmente alcanzando tu objetivo?

¿El objetivo es realista teniendo en cuenta tu situación actual de vida?

¿Cómo puedes organizar y estructurar tu entorno para alcanzar con éxito tu objetivo?

¿Qué podría impedir que consigas tu objetivo?

¿Qué te asusta?

¿Qué crees que debe suceder antes de que alcances tu objetivo?

¿Cuáles son las barreras para alcanzar tu objetivo?

¿Qué responsabilidades tienes que asumir para lograr tu objetivo?

Por favor, completa la siguiente frase: " El problema para lograr mi objetivo es..."

¿Qué ganas si no logras tu objetivo?

¿Qué puedes hacer hoy para comenzar a trabajar hacia tu objetivo?

¿Qué puedes hacer mañana?

¿Qué puedes hacer esta semana?

¿Qué puedes hacer este mes?

¿A quién le puedes hablar acerca de tu objetivo? Tanto para tener un apoyo, como para ir comentando los avances y éxitos que estás logrando en tu camino hacia la meta final, es muy positivo tener una persona de referencia con la que hablar acerca de ello.

Proceso

Ahora es el momento de elegir, despacio y deliberadamente, de tu baraja del Tarot, cuatro cartas. La primera representa tu meta. En la segunda carta se encuentran las dificultades que actualmente, o en un futuro, van a impedir que alcances tu meta. A continuación, elige una tercera carta que represente lo que te permitirá superar y eliminar esos obstáculos. Por último, encuentra una cuarta carta en la que las imágenes y la energía te muestren que has logrado tu meta.

Ahora, ¿qué vamos a hacer con estas cuatro cartas? Estas son algunas de las opciones (pero recuerda, que el único límite es tu imaginación e intuición):

1. Haz un collage en el que incorpores las cuatro cartas.
2. Elige una de las cuatro cartas y conviértela en el punto central de una obra de arte.
3. Enmarca la primera y/o cuarta carta. Pon el cuadro en un lugar especial, ya sea en casa o en tu lugar de trabajo. También puedes hacer un mini-santuario rodeando el marco con pequeños objetos que son significativos para ti.
4. Pon la primera y la cuarta carta en tu espejo del baño o en tu nevera con un imán.
5. Pega una o más de las cartas elegidas en el interior de tu diario personal, en la parte en la que estás escribiendo acerca de tu objetivo.
6. Pon la primera o cuarta carta debajo de tu almohada y mantenla ahí hasta que hayas alcanzado tu meta.

Mensaje desde arriba

Objetivo

En este capítulo, el objetivo es escribirte una carta a ti mismo desde la perspectiva de Tu Poder Superior.

Trasfondo

Tener conexión con algo que representa Tu Poder Superior te va a proporcionar un inmenso apoyo y la sensación de confort en tu vida. Esta idea se basa en que existe una fuerza o un ser superior a ti mismo en el universo. Como dicen en Alcohólicos Anónimos: el "Poder Superior" es el "Dios de tu comprensión". Pero también puede ser cualquier tipo de energía de gran alcance que se sientas que existe en un nivel superior. Lo más importante de Tu Poder Superior, es que cuando le preguntes acerca de algo, te va a proporcionar los recursos o las respuestas para ayudarte (a menudo, de las formas más inesperadas).

Este ejercicio se basa en que, intuitivamente, tú (o tu subconsciente) sabes exactamente lo que necesitas para sentirte cuidado y protegido por Tu Poder Superior.

Proceso

En esta actividad, tu meta es escribirte una carta a ti mismo, la cual viene directamente desde Tu Poder Superior. Cuando estés preparado, tómate un momento para asentar la idea de que tu subconsciente sabe exactamente lo que necesita ser escrito y cómo lo tiene que expresar.

Pero por favor, ten en cuenta que en esta carta, sea lo que sea lo que vas a escribir, al menos, Tu Poder Superior hará lo siguiente:

- Comunicar el amor, el afecto y la compasión que siente por ti.
- Ofrecerte su apoyo incondicional.
- Recordarte tus valores fundamentales y tu propósito en la vida.
- Reconocer los esfuerzos que estás haciendo en tu vida.
- Reafirmar tu auténtico “Yo”.
- Darte consejo acerca de lo que ahora mismo te preocupa o te atormenta.
- Responder a preguntas que puedas tener acerca de algo.

Además, has de saber que Tu Poder Superior ha considerado oportuno incluir una carta del Tarot sólo para ti en el sobre. Lo que esta carta representa es un mensaje visual muy importante para ti.

Teniendo esto en mente, lentamente comienza tu camino a través de tu baraja del Tarot. Cuando hayas encontrado esa carta especial, sepárala y ponla a un lado.

Ahora toma un sobre y un sello y dirige la carta a ti mismo. Por último, dale esta carta a alguien cercano a ti y pídele que te la envíe por correo dentro de una semana.

Crear poesía mezclando y combinando

Objetivo

Vamos a crear un poema combinando imágenes y texto.

Trasfondo

Las palabras pueden ser poderosas y sanadoras. Expresarnos a través de la poesía puede ser divertido y satisfactorio. El desafío creativo de la elección de palabras significativas para crear metáforas, imágenes, estados de ánimo, ritmos y emociones nos obliga a hacer trabajar a nuestra imaginación.

Si aprovechamos nuestra creatividad para escribir poesía, esto puede darnos una sensación de libertad catártica. Además puede conducirnos a la autoconciencia y a tener una visión más curativa y sanadora.

Experimentando con la comunicación de sentimientos e ideas por medio del verso ampliamos nuestra zona de confort. Esto nos permite saber que somos capaces de más de lo que pensábamos anteriormente, por lo tanto, nuestra autoestima se fortalece.

Escribir tu propia poesía puede ser muy liberador, ya que tienes la opción de utilizar la estructura y los sonidos del lenguaje de forma concreta o abstracta, como tú desees.

Pero a veces, puede ser difícil encontrar las palabras para crear un poema. En esta actividad, vas a usar la rica variedad imaginativa de las cartas del Tarot como ayuda para la composición de tu poema.

Proceso

Escoge diez cartas al azar. A continuación, tómate un tiempo tranquilamente con cada una de ellas. Anota lo que te venga a la mente al observar lo que representa la carta. Entonces, cuando te sientas inspirado, escribe por cada carta una sola línea de texto. A continuación, organiza las cartas del Tarot y el texto que has escrito en un poema que conecte contigo. Cómo colocar las cartas depende de ti. Ten en cuenta el impacto de las imágenes, así como del texto. Puedes alinear las cartas en una fila larga o de cualquier otra forma que tenga sentido para ti. Así que,... ¡diviértete y experimenta!

Y cuando hayas terminado con tu primer poema,... ¡puedes cambiar las cartas para crear otra nueva pieza de poesía única!

Consejos de la realeza

Objetivo

En este apartado vamos a obtener dieciséis puntos de vista diferentes acerca de un problema.

Trasfondo

Como sabes, la baraja del Tarot se divide en los arcanos mayores y menores. A su vez, los arcanos menores, se dividen en cuatro palos: bastos, copas, espadas y oros. Estos palos ilustran diferentes aspectos de la vida. Además, cada palo contiene las "cartas de la corte" o "cartas de la realeza", un paje sota, caballeros, reinas y reyes. Habrás percibido que cada carta de la corte tiene su propia personalidad y su propia energía.

Ahora bien, ¿y si nos imaginamos que cada carta de la corte tiene también su propia voz? ¿Qué ocurriría si permitimos que estos caballeros y reyes nos envíen un mensaje personal? ¿Y si suponemos que hay una sabiduría profunda que se encuentran dentro de este grupo de cartas?

Entonces, tiene sentido, que tener acceso a todas estas perspectivas y puntos de vista, pueda ser beneficioso cuando se busca consejo o ayuda para determinadas cuestiones. Después de todo, lo más probable es que al menos una de las cartas de la corte tenga una perspectiva sobre el problema, que nosotros mismos, aún no se hemos considerado.

Proceso

En primer lugar, busca un lugar tranquilo y apacible con un ambiente donde nadie te moleste y tú te sientas totalmente cómodo y relajado. A continuación, separa todas las cartas de la realeza de tu Tarot. Alinéalas y ten a mano tu diario personal.

Para empezar, escribe en tu diario la cuestión para la que necesitas ayuda. A continuación piensa si hay algo que puede aportarte mayor claridad, o si has llevado tu ingenio hasta el límite para solucionar el problema. Tómate tu tiempo para pedir ayuda y consejo a las cartas de la realeza, porque cada una de ellas tiene un mensaje específico para ti.

No importa con qué carta empieces, simplemente escoge una. Poco a poco y con cuidado, observa la carta que has elegido. Verbalmente, ya sea en voz alta o en tu cabeza, pídele consejo. A continuación, escribe su respuesta en tu diario personal. Dale las gracias y pasa a la siguiente carta.

Cuando hayas terminado con las dieciséis cartas, tómate un descanso, el tiempo que necesites. Cuando te recuperes y te sientas preparado, por favor, regresa a tu diario. Ahora es el momento de buscar la solución entre las respuestas que tienes ante ti. Observa cuál o cuáles conectan más contigo, te reconfortan y te hacen sentir bien. Finalmente, estás en condiciones de escribir en tu diario cómo haces frente a este problema o situación, ahora que has pasado por la experiencia.

La historia más corta

Objetivo

Utilizando una carta del Tarot como fuente de inspiración, vamos a crear una historia corta que consista en seis palabras.

Trasfondo

Según la leyenda, hubo un novelista que una vez desafió Ernest Hemingway a escribir una historia corta utilizando sólo seis palabras.

¿Cuál fue su respuesta literal?

“For sale: Baby shoes, never worn”.

(En venta: zapatos de bebé, nunca usados.)

Así que ¿qué puede ser considerado como "historia corta" para esta actividad? ¿En qué se diferencia de un poema o de una viñeta? Tengamos en cuenta los elementos típicos de cualquier cuento: el protagonista, conflictos, retos y resolución. Por supuesto, debido a su brevedad, vamos a dejar fuera todos los detalles, que sólo podrán ser insinuados. Por tanto, crear una pieza tan corta con un inicio, parte media y final (ya sea implícita o explícitamente) será el verdadero desafío.

Proceso

Escoge una carta de tu Tarot, ya sea al azar o intencionadamente. A continuación, con la carta como punto de partida para tu escritura, utiliza seis palabras para contar tu historia.

Ejemplos

La carta: *Fuerza*

La historia: "¿Mis temores? Mejor de lo esperado".

La carta: *Diez de Copas*

La historia: "Detrás de la sonrisa, un monstruo."

Opción 1

Escoge una carta que despierte tu inspiración y crea una historia corta de exactamente 50 palabras.

Opción 2

Escoge una carta que despierte tu inspiración y crea una historia corta de no más de 350 palabras.

Correspondencia personal

Objetivo

El objetivo de este apartado es pensar en lo que realmente es importante en la vida.

Trasfondo

Escribir una carta a nuestro “Yo” más joven es un ejercicio que nos permite ver las cosas con perspectiva y contar con los conocimientos adquiridos a lo largo del tiempo. Paradójicamente, reflexionar sobre lo que nos hubiera gustado haber sabido de jóvenes, nos puede ayudar a tomar decisiones importantes en el momento actual de nuestra vida.

Por supuesto, habría sido fabuloso haber tenido esa carta de nuestro “Yo” futuro cuando éramos jóvenes, pero puesto que no fue el caso, podemos recrear la experiencia imaginándonos a nosotros mismos, mucho mayores, en la calma y la sabiduría de nuestra madurez o vejez, escribiendo una carta a nuestro “Yo” actual.

Otra poderosa perspectiva es, cuando nuestro niño interior tiene la oportunidad de enviar un mensaje a nuestro “Yo” actual. A menudo, y como ya vimos anteriormente en este libro, ese aspecto de nosotros mismos, nuestro niño interior, todavía está luchando con necesidades no satisfechas. Al permitir la oportunidad para la comunicación entre ambos, nuestro “Yo” actual puede aprender cómo cuidar y proteger mejor al niño interior. Además, si lo escuchamos atentamente, nuestro niño interior, muy probablemente, tendrá información importante que nuestro “Yo” actual haría bien en considerar.

Proceso

Vas a escribir tres cartas. La primera la escribe tu “Yo” actual a tu antiguo “Yo” cuando tenías trece años. Tómate todo el tiempo que necesites para recordar lo que estabas haciendo en ese momento de tu vida. Quizá te ayude encontrar una fotografía de ti mismo de por aquel entonces. ¿Qué consejos o recomendaciones le darías? ¿Sobre qué te gustaría decirle que prestase más atención o que le dedicara más tiempo? Escribe lo que te salga de dentro intuitivamente. Esto no es algo que tengas que compartir con nadie más.

Una vez que hayas terminado con tu carta, tómate un momento y coge tu baraja del Tarot. Poco a poco pasa la mano por ella. Elige una carta de la baraja que adjuntarás a tu carta escrita porque se sientes que será útil a tu “Yo” más joven. Explica en una posdata en tu carta por qué elegiste esa carta del Tarot.

Para escribir tu segunda carta, por favor, imagina que eres veinte años mayor de lo que eres hoy en día. Ahora, vas a escribir una carta de esa persona veinte años mayor a tu “Yo” actual. Usando tu imaginación para considerar lo que tu “Yo” más mayor, maduro y experimentado quiere compartir contigo. Piensa en lo que podría ser tu punto de vista sobre muchas de las cosas que ahora te preocupan y piensa también, lo que sería de ayuda aprender para tu “Yo” actual.

Una vez más, cuando hayas terminado de escribir tu carta, elige la carta del Tarot que tu “Yo” maduro del futuro ha decidido incluir en la carta que ha escrito. Explica en una posdata por qué seleccionaste en particular esa carta del Tarot y te la estás enviando.

Para tu tercera carta, vas a tomar la perspectiva de tu “Yo” cuando tenías ocho años. Me gustaría que escribieras esta carta con un lápiz de color, usando tu mano no dominante. Si intuitivamente sabes que intentar acceder a esta parte de ti mismo va a ser demasiado doloroso o traumático, entonces por favor abstente de esta parte del ejercicio, o si estás decidido a hacerlo, hazlo bajo la supervisión de un profesional de la salud mental. Si finalmente escribes esta carta, tendrás la perspectiva de tu “Yo” con ocho años de edad, y al igual que en las dos cartas anteriores, incluirás una carta del Tarot en ella. No tienes que explicar en tu carta por qué la has elegido, pero si te

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sientes capaz, por favor inténtalo.

Ahora que has terminado con las letras, regresa una vez más a tu baraja del Tarot. Al mirar a través de las cartas, piensa en tu vida actual y en lo que quieres hacer con ella. Basándote en la experiencia de haber escrito estas tres cartas, elige una carta del Tarot que podría servirte como guía a día de hoy. Una vez que la hayas elegido, por favor, explica en tu diario personal las razones por las que lo has hecho.

Fronteras o límites personales

Objetivo

Nuestro objetivo en este capítulo es identificar tus fronteras o límites personales y entender por qué es importante conocerlos bien.

Trasfondo

En general, “límite” se refiere a la línea divisoria que marca las fronteras de un área. Pero hay otras dimensiones de esta palabra, como los "límites" que marcan el lugar donde el espacio de una persona termina y comienza el de otra. En un sentido físico, un límite saludable es el espacio alrededor de ti mismo que te proporciona una sensación de seguridad y protección. Psicológicamente, los límites personales son las normas, directrices y fronteras que cada uno de nosotros establecemos para protegernos de ser manipulados o explotados por otros. Estos límites, nos proporcionan un sentido de los tipos de comportamiento que vamos o no vamos a tolerar por parte de otras personas. Y estos límites que tú tienes, a su vez, van a determinar el modo en el que tú vas a responder a los demás cuando los sobrepasan.

Unos límites fuertes, estables y bien definidos, te posibilitan elegir deliberadamente lo que vas a permitir y lo que no en tu espacio personal. Estas normas son importantes porque te dan una idea clara de lo que eres, y refuerzan el hecho de que tú eres un individuo independiente de todos los demás.

A través de nuestras acciones y comportamiento, comunicamos a los demás cuáles son nuestros límites, y si éstos son fuertes o débiles. Lo ideal, es que los demás respeten nuestros límites, siempre y cuando nosotros hayamos sido capaces de comunicarles claramente dónde se sitúan.

Puedes estar preguntándote en este momento cómo se hemos creado o definido cada uno nuestras fronteras o límites personales. Por lo general se establecen temprano en nuestras vidas. Los límites se desarrollan a partir de una mezcla de experiencias personales y del condicionamiento social, los cuales, conducen a la formación de creencias sobre nosotros mismos y el lugar que ocupamos en el mundo.

A veces, en nuestra niñez somos criados por personas (nuestros padres o nuestros cuidadores) que no respetan nuestras fronteras. Continuas violaciones de la integridad personal (tales como abusos o negligencias) dan lugar a límites **borrosos** o **débiles** desde nuestra niñez. Esto conduce un inestable o mermado sentido de identidad porque hemos “aprendido” a creer

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

que nuestras necesidades no son lo suficientemente importantes como para ser tenidas en cuenta. Tenemos dificultades para expresar nuestros sentimientos porque estamos viviendo en un entorno en el que no se respetan. Límites débiles hacen que sea difícil mantenernos en pie por nosotros mismos como adultos y a menudo, estos adultos se convierten en personas que quieren agradar a los demás o que desarrollan relaciones de codependencia con otras personas.

Por otra parte, a veces es necesaria la construcción de elevados muros alrededor de nosotros para protegernos. Si cuando éramos niños sentimos que teníamos que protegernos de los abusos a toda costa, entonces pudimos haber desarrollado un sistema de defensa que era hermético y seguro y que todavía continúa en nuestra vida como adultos. Una persona con fronteras **rígidas** se aísla de otras personas, tanto física como emocionalmente. Este tipo de defensa psíquica nos permite no involucrarnos con los demás porque tenemos miedo de que nos hagan daño, pero también puede conducir al aislamiento (tanto de uno mismo y como con los demás).

La situación ideal es, que en nuestra niñez, hubiéramos sido capaces de desarrollar límites **flexibles**, los cuales podemos suavizar o endurecer según sea necesario, dependiendo de cada situación. Esta es la opción ideal y más saludable cuando hablamos de los límites personales, porque significa que tenemos una identidad fuerte: sabemos lo que somos y creemos que los demás nos deben tratar con respeto. También estamos familiarizados con nuestras fronteras y no tenemos dificultad para decir "no" cuando sea necesario.

Para reflexionar sobre tus propios límites, responde a las siguientes preguntas en tu diario personal:

- ¿Alguna vez ignoras tus propios valores o creencias con el fin de complacer a los demás?
- ¿Le permites a otras personas definir quién eres tú?
- ¿Dependes de otros para satisfacer tus necesidades?
- ¿Te sientes culpable cuando dices "No" a otra persona?
- ¿Te sientes mal de hablar sin reservas cuando se te trata mal o injustamente o no estás de acuerdo con alguien?

Los límites están relacionados con nuestras necesidades y con el hecho de saber resolverlas por nosotros mismos. Es revelador que la palabra "necesidad", que proviene del sustantivo *nied* del sajón occidental, significa "compulsión, deber". También se relaciona con la palabra checa *nyti* que significa "languidecer". Una necesidad, ya sea física o emocional, es algo que es necesario satisfacer para el bienestar de una persona. Cuando se cubre una necesidad, nos sentimos sanos y satisfechos. Necesidades insatisfechas nos dejan con mala sensación, frustración y resentimiento, lo cual no es bueno para nuestra salud.

Como seres humanos, todos compartimos las necesidades vitales del aire, el agua y los alimentos. Sin embargo, en cuanto a las necesidades emocionales, a veces las percibimos de una forma más fuerte y otras veces, pasan más desapercibidas ya que cada persona es única. Sin embargo, en distintos grados, la mayoría de nosotros tenemos la necesidad de sentirnos:

- Seguros y a salvo.
- Conectados con los demás.
- Aceptados.
- Con las cosas bajo control.
- Amados.
- Con una vida llena de sentido y significado.

Como he mencionado anteriormente, nuestros límites, en general, se crearon originalmente en respuesta a las necesidades que no fueron cubiertas cuando éramos niños. Debido a que no se atendieron, estas necesidades continúan presentes durante toda nuestra vida.

Para ser más consciente de tus propias necesidades en tu edad adulta, por favor, trabaja estas preguntas en tu diario personal:

- ¿Qué es lo que necesitaste como niño de tus padres y/o cuidadores que no recibiste?
- Crea una fantasía en la cual tuviste la crianza perfecta por parte de tus padres. ¿Qué te dieron? ¿Qué te dijeron?
- ¿Puedes aceptar que tienes necesidades sin sentirte egoísta? Si no es así, ¿qué es aquello que te lo impide? ¿de quién lo aprendiste?

Piensa en las siguientes afirmaciones y si eres capaz de asimilarlas y

desarrollarlas como un niño:

- Tengo derecho a mis propias opiniones.
- Tengo el derecho de sentirme seguro.
- Tengo el derecho a ser yo mismo.
- Tengo derecho a pedir lo que necesito.
- Tengo el derecho a cometer errores.
- Tengo el derecho a ser digno de amor.

Si a día de hoy pudieras crear tu propia “carta de derechos”, ¿en qué consistiría? Vamos a ver si puedes empezar con esta lista en tu diario personal.

Proceso

Toma tu baraja del Tarot y busca lo siguiente:

- Una carta que para ti represente a una persona con unos límites borrosos o débiles.
- Una carta que para ti sea un ejemplo de una persona con unos límites rígidos.

En tu diario personal, por favor, enumera las ventajas, si crees que hay alguna, de tener límites débiles. A continuación, enumera las desventajas. Después, haz lo mismo para los límites rígidos.

Por último, observa tu baraja del Tarot una vez más, y mira a ver si puedes encontrar una carta que represente a una persona con unos límites saludables y flexibles. ¿Qué hay en esta carta que conecte contigo?

Ahora deberías tener tres cartas; por favor, tómate un momento más para estudiar cada una de ellas antes de devolverlas a tu baraja.

Es el momento para reflexionar sobre el estado actual de sus propios límites. ¿Son débiles, rígidos o flexibles? Pasa la mano por tu baraja del Tarot y elige una carta que represente tu yo actual en términos de tus límites. Esta carta no tiene por qué contener necesariamente la imagen de una persona. Cualquier imagen está bien, siempre y cuando sientas que tienes una conexión con ella.

Tal vez la carta que has elegido muestra unos límites que no son los ideales para ti. Si ese es el caso, por favor, pasa la mano por baraja y elige una carta del Tarot cuya energía puede ayudarte en la creación y mantenimiento de unos límites saludables. A continuación, una vez que hayas hecho esto, repasa tu baraja del Tarot de nuevo y escoge una carta que represente una versión de tu “Yo” futuro que posee unos límites que hacen que te sientas bien.

Tu tarea final consiste en decidir qué hacer con las cartas que has elegido. Deja que te guíe tu intuición acerca de cómo utilizar las cartas que has elegido para recordarte la importancia de tener unos límites fuertes, pero flexibles.

Correo en el buzón

Objetivo

En este apartado nuestro objetivo es conseguir algo que necesitas.

Trasfondo

Independientemente de lo que está pasando con nuestras vidas, en general hay algo a lo que estamos haciendo caso omiso, sabiendo en lo profundo de nuestros corazones, que debemos prestarle atención. Este ejercicio conecta con nuestro lado intuitivo, de tal forma, que podemos llegar a descubrir qué es eso que nos falta.

Proceso

Coge un sobre de correos y escribe tu dirección postal. Este sobre contendrá una única carta del Tarot que está destinada específicamente para ti. Por tanto, ¿qué carta será? Poco a poco repasa tu baraja del Tarot hasta que encuentres la carta que tiene que ir dentro de este sobre. Una vez que la hayas encontrado, introdúcela en el sobre y ponle un sello.

Ahora, respira profundamente. Coloca el sobre frente a ti. Imagina que al abrir hoy el buzón, esta carta estaba allí. Mmmm...Interesante. ¿Quién te habrá enviado esta carta? No importa. El hecho es que está ahí, delante ti.

Cuando estés listo, abre el sobre. Observa que únicamente contiene una carta del Tarot. A medida que estudies con cuidado la carta, presta atención a lo que estás sintiendo. La única misión de esta carta es comunicarte un mensaje que va dirigido solamente a ti; ¿qué podrá ser?

Ahora, toma tu diario personal. Anota por qué crees que esta carta te fue enviada por correo. Qué significado especial tiene que, a diferencia de las restantes 77 cartas, fue elegida sólo para ti. ¿Cuál es el mensaje que está tratando de comunicarte?

Opción

Pon un sello en el sobre y envíate la carta a ti mismo. A continuación, podrás hacer el mismo trabajo en tu diario personal cuando la recibas.

Lecciones de vida

Objetivo

El objetivo de este capítulo es tener en cuenta las siete lecciones más importantes que has aprendido en tu vida.

Trasfondo

Todos nosotros aprendemos, a menudo por el camino más duro, lecciones de vida. De hecho, ensayo y error, pueden ser los maestros más eficaces.

Por favor, lee este poema de Maya Angelou:

He aprendido que no importa lo que pase, o lo malo que parece hoy, la vida sigue adelante, y será mejor mañana.

He aprendido que se puede decir mucho acerca de una persona por la forma en que maneja estas tres cosas: un día lluvioso, el equipaje perdido y estar enredado en las luces del árbol de Navidad.

He aprendido que independientemente de la relación con tus padres, los vas a extrañar cuando se hayan ido de tu vida.

He aprendido que ganarse la vida no es lo mismo que hacer una vida.

He aprendido que a veces la vida te da una segunda oportunidad.

He aprendido que no debe ir uno por la vida con un guante de beisbol en ambas manos; necesitamos ser capaces de arrojar algo a cambio.

He aprendido que cuando decido algo con el corazón abierto, por lo general he tomado la decisión correcta.

He aprendido que aun cuando siento dolor, no siempre debe tratarse sólo de mí.

He aprendido que cada día debemos llegar y tocar a alguien. La gente ama un cálido abrazo, o simplemente una palmada amistosa en la espalda, porque hacer sufrir a otros, qué ganamos con eso. Justificar nuestra supervivencia haciendo daño constantemente, nunca puede traer felicidad. O acaso es completamente feliz aquel que ha tenido que matar a su atacante para seguir viviendo. Es feliz aquel que arriesgó su vida por alguien y supo tender la mano en el momento oportuno.

He aprendido que aún tengo mucho que aprender.

He aprendido que la gente olvida lo que dijiste, y que la gente olvida lo que hiciste, pero la gente nunca olvida cómo los hiciste sentir.

Proceso

En tu diario personal, por favor, anota siete de las lecciones más importantes que has aprendido en tu vida. ¿Cuáles son? ¿Cómo las aprendiste? ¿Por qué son importantes?

A continuación, repasa lentamente tu baraja del Tarot y elige una carta que represente a cada una de ellas.

La vida es...

Objetivo

Nuestro objetivo en este apartado es explorar el significado de la vida a través de la metáfora y el símil.

Trasfondo

Una metáfora o símil, es una figura del lenguaje con la que se comparan dos cosas diferentes en apariencia, pero que en realidad, tienen algo en común. "El examen fue un regalo" (el examen resultó tan fácil que fue como si te regalasen la nota).

Al comparar dos cosas, un símil utiliza los adverbios "como" o "tan" para introducir la comparación. "Durmió tan plácidamente como un bebé".

Esta actividad se basa en **la vida** y la forma en que conceptualizamos. Ciertamente, las experiencias que tenemos en la vida influyen en la forma en que vemos el mundo que nos rodea. Una forma de dar sentido a la vida es describirla utilizando la metáfora y el símil. Por ejemplo, algunas personas ven la vida como una fiesta o un baile. Otros, la ven como una batalla o una lucha. Finalmente, otros creen que la vida es como un viaje o incluso un juego de niños.

Considera las siguientes citas:

La vida es un gran lienzo sobre el que hay que arrojar toda la pintura que se pueda.

Danny Kaye

La vida es el arte de dibujar sin una goma de borrar.

John Gardner

La vida o es una aventura atrevida o no es nada.

Helen Keller

He aprendido que la vida es como un rollo de papel higiénico. Cuanto más nos acercamos al final, más rápido se va.

Andy Rooney

La vida es como una moneda. Puedes gastarla donde quieras, pero solo la puedes gastar una vez.

Lillian Dickson

La vida es como una caja de bombones... Nunca sabes lo que te va a tocar.

La madre de Forrest Gump

¿Cómo ves la vida? ¿Cómo es para ti? ¿Cuál podría ser tu metáfora o símil para la vida?

Por favor, completa las siguientes frases en tu diario:

1. La vida es....
2. La vida es como....
3. Cuando era niño, mi vida era ...
4. Cuando era niño, mi vida era como ...
5. Actualmente, mi vida es como... porque
6. Actualmente, mi vida es como un ... porque
7. En el futuro, me gustaría que mi vida fuera como ...

Proceso

¿Qué opinas acerca de tus respuestas? ¿Son útiles? ¿Alguna te sorprende? ¿Hay aún más metáforas o símiles que podrías considerar?

Entonces baraja tus cartas del Tarot y por favor, elige una carta para cada una de las siete frases de tu diario.

El puente

Objetivo

Nuestro objetivo es encontrar una carta del Tarot que pueda traerte al instante de vuelta al presente cuando tu mente empiece a perderse en el pasado o a preocuparse por el futuro.

Trasfondo

A veces, es fácil distraernos y perder el sentido de estar en el presente. Podemos darle vueltas al pasado, recordando viejas historias una y otra vez. O podemos vemos atrapados en preocupaciones por el futuro, sentimientos de inquietud acerca de lo que pensamos que podría sucedernos a nosotros o a nuestros seres queridos. Por todo ello, es útil contar con alguna herramienta que nos traiga de vuelta rápidamente al presente. Esta herramienta nos permite tener nuestros pies en el suelo, en el momento actual, real. Por tanto, va a prevenir que nos perdamos en divagaciones de nuestra mente.

Proceso

Pasa la mano por tu baraja del Tarot y elige una carta que te va a recordar que debes mantener la concentración en lo que estás haciendo en el momento presente. Las imágenes de esta carta tienen que captar tu atención al instante, alejando tu mente del pasado o del futuro. Cuando la hayas encontrado, anota en tu diario exactamente qué es lo que tiene esta carta que la convierte en una eficaz ancla para ti. ¿Qué simboliza para ti? ¿Cómo vas a pedirle que recuerde la importancia de permanecer conectado a lo que está sucediendo a tu alrededor en ese momento? En realidad, una vez que comiences a usarla, no tienes que observar necesariamente tu carta. Así que pregúntate (y luego responde en tu diario), ¿cómo será el acto de, simplemente al tocar esta carta, traerme de vuelta al lugar donde yo tengo que estar?

Mantén esta carta contigo en todo momento, ya sea en tu bolsillo, en tu cartera o en tu bolso. Puesto que tienes cartas del Tarot de diferentes medidas para elegir, piensa en qué tamaño de carta será el más conveniente o con cuál te sientes más cómodo en tu mano.

Cada vez que notes que estás a la deriva en el pasado o en el futuro, lejos de donde actualmente deberías estar, recuerda que *tienes* la capacidad de permanecer anclado al presente. Saca tu carta. Presta atención a lo que sientes, cómo la sostienes con los dedos, en la mano. Observa su textura, su suavidad, sus bordes, su temperatura. Esas sensaciones físicas y su imagen, te proporcionarán un enfoque saludable y la poderosa sensación de estar conectado a tierra en el presente.

Arte y manualidades

A través del arte podemos experimentar emociones y a la vez, expresarlas. El hecho de crear arte es un acto cargado de simbolismo y al mismo tiempo, es una actividad terapéutica en sí. Por tanto, el viaje de crear algo de la nada, también es sagrado y es tan importante como el resultado final. El instinto y los sentimientos te inspirarán y guiarán a través de tu proceso creativo.

Aquí no se trata de ser un "artista" o de compararte con otras personas. No hay una forma "correcta" o "incorrecta" para hacer estas actividades que te voy a proponer. Después de todo, cada uno de nosotros somos personas únicas. Cuando finalmente llegues a tu destino, tendrás una representación de algo significativo y personal, una instantánea de ti mismo por un breve instante de tiempo, expresada a través de tu obra de arte.

Antes empezar con cualquiera de estas actividades y proyectos artísticos, por favor, asegúrate de hacer todo lo necesario para crear un entorno propicio para el proceso creativo. Recuerda, como ya te comenté en la introducción de este libro, que ritualizar el proceso te ayudará a profundizar en la experiencia.

Cuando hayas terminado una pieza de arte, piensa en darle un título y una fecha. Esto te permitirá tomarte un tiempo para reflexionar en silencio sobre lo que has creado. Al considerar lo que has realizado, aprenderás mucho sobre ti mismo y tu mundo subconsciente. Verás lo que has sido capaz de manifestar abriendo tu mente y dejando a un lado tus prejuicios. ¿Qué te dirán tus obras de arte? ¿Qué tratarán de comunicarte? ¿Qué palabras te vendrán a la mente? ¿Qué sentimientos aflorarán?

Si trabajas con un grupo, puedes hacer que los miembros hablen sobre el proceso creativo que hay detrás de lo que han hecho, lo que representa y lo que están experimentando al ver la obra terminada. O quizá prefieras que los participantes del grupo guarden esos sentimientos y pensamientos para sí mismos.

Como líder del grupo, es importante el fomentar un sentido de seguridad y libertad creativa para los miembros. Lo último que queremos hacer como profesionales de la salud mental, tanto si estamos conduciendo un grupo de

trabajo como si estamos trabajando de manera particular con un paciente, es interpretar o juzgar las obras de arte y la creatividad de esa persona. En mi opinión, para ayudar a un paciente, es mucho mejor enfocarnos en qué significa su creación artística para ellos, o qué han querido expresar, que centrarnos en lo que significa esa obra de arte para nosotros como profesionales del campo de la salud mental.

Arte expresivo

Objetivo

Vamos a utilizar las cartas del Tarot como fuente de inspiración para la creación de una obra de arte.

Trasfondo

Trabajar con las manos y con los distintos materiales de arte, es divertido y curativo al mismo tiempo. Ya sea con la arcilla, haciendo un collage, con el dibujo, la pintura, la escultura... utilizar la imaginación en el proceso de creación artística es una poderosa experiencia. Todos tenemos la capacidad innata y el deseo de crear algo de la nada. Sobre todo, porque en nuestra niñez, todos estuvimos conectados con nuestra creatividad de manera natural. Por desgracia, al hacernos mayores, esa parte creativa va perdiendo importancia en nuestra vida. Pero ese impulso creativo siempre está ahí, a la espera de ser expresado.

Proceso

En primer lugar, elige un medio artístico con el que trabajar. ¡Hay tantas opciones! Puedes utilizar pinturas, lápices de colores, carboncillo, arcilla, papel maché, collage, aguja e hilo... Todos son materiales con los que es divertido trabajar. De esa manera, no tendrás límites cuando se trate de crear una obra de arte. La clave es encontrar los materiales adecuados para la obra de arte que tienes en mente.

Ahora, ya sea tras una cuidadosa deliberación o simplemente al azar, elige una carta de tu baraja del Tarot. Tómate algún tiempo para estudiar la carta. Anota los sentimientos que surgen cuando la miras. ¿Hay algún aspecto particular de la carta que especialmente conecte contigo?

Con la carta como guía, ten en cuenta la forma en que deseas expresarte artísticamente. Date permiso para seguir tu intuición a la hora de tomar tus decisiones. Puedes crear una obra de arte basada directamente en las imágenes de la carta, o puedes utilizar la carta como punto de partida y dejar que te conduzca libremente por caminos insospechados.

Tótem

Objetivo

En esta actividad vamos a crear una pieza vertical de arte que contenga un mensaje simbólico.

Trasfondo

Los tótems son originarios de los pueblos indígenas del noroeste del Pacífico. Son esculturas talladas sobre árboles de gran altura. Las esculturas se componen de segmentos que representan personas y/o animales y se tallan uno encima de otro, de modo que el ojo del espectador realiza un movimiento vertical para observarlos. En algunas tribus, las imágenes se leen de arriba a abajo, mientras que en otras, las imágenes de los tótems son leídas de abajo a arriba.

Los tótems, tradicionalmente, se usaron con varios propósitos. Algunos representan historias familiares. Otros, cuentan historias sobre la tribu o mitos y leyendas descritas. A veces un tótem contenía las tallas de específicos animales o espíritus asociados con una familia o tribu. Las imágenes en un tótem también pueden utilizarse para mostrar el rango o estatus de una familia.

Como puedes ver, lo que todos estos propósitos tienen en común, es comunicar un importante mensaje a través de imágenes simbólicas. Ya sea para uno mismo o para comunicar algo a los demás, un tótem es una poderosa herramienta para exteriorizar ideas y mensajes.

Proceso

En esta actividad, vas a colocar las cartas del Tarot en una línea vertical con el fin de ilustrar el mensaje de tu tótem. Puedes leer las cartas de arriba abajo o de abajo a arriba, como tú prefieras.

En primer lugar, considera qué o a quién te gustaría que tu tótem representase. Cualquier cosa es posible, pero aquí te propongo algunas ideas:

Una historia o vivencia que es o ha sido importante para ti.

Un evento o persona que te gustaría conmemorar.

Algo o alguien a quien te gustaría honrar.

Una representación de tus guías espirituales.

Algo que simbolice a tu familia.

Un recuerdo del pasado.

Algo que te gustaría alcanzar en el futuro.

Una vez que te hayas decidido sobre un tema, tu trabajo consiste en viajar a través de tu baraja del Tarot y escoger las cartas que sientes que comunican de forma clara qué es lo que te gustaría expresar con tu tótem. No hay manera correcta o incorrecta de hacer esto; puedes utilizar tan sólo dos cartas o tantas como quieras... ¡eso realmente depende de ti! La clave es pensar verticalmente y decidir cómo organizar secuencialmente tus cartas de modo que la disposición tenga sentido para ti.

A continuación, decide si deseas que tu tótem sea una expresión en dos o en tres dimensiones.

Para crear una pieza en dos dimensiones, puedes usar papel, cartulina o cartón como superficie sobre la que alinear tus cartas del Tarot. Puedes fijarlas a esta superficie utilizando pegamento o cinta adhesiva.

Una opción a considerar es la creación de una pieza rectangular, poniendo en relieve las propias cartas. Por otra parte, si te ha quedado espacio extra en los laterales, puedes decorarlo con pintura, dibujos y/o un collage. Además, puedes pegar pequeños objetos alrededor de las cartas, creando una sensación

de materiales mixtos.

Para crear una pieza tridimensional de arte que se aproxime a la forma circular de un tótem tradicional, puedes utilizar los siguientes materiales como segmentos para la base:

- Tubos de cartón (del papel de cocina o papel higiénico).
- Latas vacías.
- Botellas de plástico de 2 litros (cortando el embudo superior).

Para un tótem de forma rectangular, puedes utilizar cajas de zapatos, cartones de leche o cualquier caja de cartón rectangular.

Puedes aumentar la altura de tu tótem uniendo los segmentos, uno encima de otro, usando pegamento o cinta adhesiva. ¡Ahora tienes una superficie tridimensional en la que colocar tus cartas del Tarot! Aquí es donde los diferentes tamaños de la baraja Waite-Smith van a sernos muy útiles. Al estar disponibles en tamaño mini, pequeño, mediano y grande, tienes la posibilidad de encontrar las cartas que mejor encajan con el tamaño del tótem has decidido usar.

Una vez que has pegado tus cartas, puedes decorar el resto de tu tótem como desees, utilizando cualquier cosa, desde pinturas, lentejuelas, plumas... cualquier cosa que te venga a la imaginación.

Cuando hayas terminado con tu tótem, es el momento de decidir dónde colocarlo. ¿Hay algún rincón en especial en tu habitación o en otro lugar en tu casa que sea una buena opción? ¿O tal vez como parte de un altar o santuario? Como siempre te recomiendo... ¡sigue tu intuición!

Tótem del Tarot

Objetivo

Con este ejercicio vamos descubrir, para después honrar, una carta del Tarot que sea especialmente significativa para ti.

Trasfondo

Tradicionalmente, la palabra "tótem" hace referencia al emblema, escudo o blasón de una familia, clan o tribu. Sin embargo, en los últimos tiempos, el término "tótem" puede ser utilizado para referirse a cualquier objeto o animal con el que una persona tiene una profunda conexión espiritual.

La energía del tótem nos resulta tan atractiva porque conecta con nuestra esencia. Es decir, las personas se sienten atraídas por ciertos objetos o animales debido a sus características y a lo que representan. Los tótems encarnan una forma de vivir la vida, y sirven como recordatorio constante de las normas e ideales que son significativos para cada uno de nosotros. Así que los tótems, no sólo nos sirven de apoyo, sino que también nos enseñan lecciones valiosas.

Proceso

Esta actividad va a consistir en la elección de un tótem personal de entre las 78 cartas de la baraja del Tarot. Tu primer trabajo es descubrir qué tótem del Tarot en particular te está llamando. Tu tótem puede ser una única carta, considerada como un todo (por ejemplo, la Alta Sacerdotisa), o simplemente, un aspecto de una carta en particular (por ejemplo, el halcón que aparece en el nueve de pentáculos en la baraja Waite-Smith).

Esto es algo que tienes que hacer tranquilamente y con deliberación, como parte de un ritual. No hay necesidad de apresurarnos en el proceso; así que por favor tómate el tiempo que necesites.

Para empezar, avanza cuidadosamente a través de tu baraja del Tarot. Mientras lo haces, notarás las cartas que:

- Particularmente destacan.
- Son convincentes.
- Conectan contigo.
- Admiras.
- Te intrigan.
- Te asustan.

Presta especial atención a esas cartas que provocan una fuerte reacción física o emocional en ti.

Una vez que hayas descubierto la carta que sientes que es tu tótem Tarot, entonces es el momento de considerar cómo honrarla e incorporarla a tu vida.

Una opción es llevar encima la carta del Tarot que has elegido, como recordatorio tangible de tu tótem. Siempre que necesites inspiración o apoyo, tu tótem estará ahí contigo. También puedes dormir con la carta debajo de la almohada o ponerla en un altar o santuario, si tienes uno. Otra idea es colocarla en tu espejo del baño o en la puerta de la nevera.

Por otro lado, puedes crear una obra de arte que contenga tu tótem. En este caso, puedes incorporar la propia carta a tu obra de arte. Este tipo de proyecto con materiales mixtos encaja con el collage, la pintura o el dibujo. O bien, en lugar de tener que añadir tu carta a otra obra de arte, puedes usarla como

fFuente de inspiración para una nueva creación.

El portal

Objetivo

Vamos a trabajar para descubrir qué hay al otro lado de una puerta o portal.

Trasfondo

Un portal es cualquier tipo de abertura que conduce de un lugar a otro, ya sea una entrada o una salida. Las puertas y portales tienen un simbolismo muy rico. Moverse a través de un portal puede representar:

- El paso de un estado o situación a otro.
- Un principio o un final.
- Esperanza.
- Liberación.
- Cambio / transición.
- Iniciación.
- Renacimiento.
- Comunicación.
- Trascender un límite.
- Contacto con otras personas.

La puerta o el portal en sí mismos pueden significar:

- Un acceso a un refugio.
- El umbral de un viaje.
- La protección contra el peligro.
- Un obstáculo o bloqueo a los recursos internos o externos.
- Una prisión.
- Una oportunidad.
- Un lugar de intimidad.
- Control.

Al imaginar un portal y después explorar lo que podría haber al otro lado, estamos estimulando tanto nuestra creatividad, como el hecho de aprender algo sobre nosotros mismos.

Proceso

En una hoja de papel, dibuja o pinta una puerta o un portal. Puedes hacerlo tan sencillo o elaborado como desees. La clave es estar abierto y permitir que tu creatividad te guíe. No pienses demasiado; simplemente avanza hacia donde tu imaginación te lleve.

No importa si tu portal se sostiene por sí mismo o es parte de una pared o estructura mayor. Es importante, sin embargo, que tu portal pueda cerrarse.

Tómate todo el tiempo que necesites. Al pintar o dibujar, ten en cuenta el tamaño del portal y cómo lo estás diseñando. ¿Cuáles son sus colores? ¿De qué material está hecho? ¿Cuáles son sus características y elementos? ¿Es sólido o tiene alguna abertura o ventana? ¿Qué tipo de llamador exterior tiene (si lo hay)? ¿Qué tipo de cerraduras hay en la puerta? ¿Tiene mirilla?

Cuando hayas terminado con tu imagen, ve a tu baraja del Tarot. Tu objetivo es encontrar la carta que se encuentra al otro lado de tu portal. Usa tu imaginación. Si se pudiera abrir la puerta, ¿quién o qué encontrarías? ¿Qué esperas descubrir más allá de esa puerta?

Por otro lado, ¿tu puerta tiene la intención de permanecer cerrada? ¿Sirve como protección o como barrera? ¿Qué tendría que pasar para que la puerta se abra, aunque sólo sea una rendija?

Tomando conciencia del proceso, poco a poco observa tu baraja del Tarot. Con tu intuición como guía, selecciona las cartas que conectan contigo. Cuando termines, tómate algún tiempo para observar cada carta que has seleccionado. Tu objetivo es elegir una de esas cartas que represente lo que se encuentra al otro lado de tu portal.

Una vez que hayas hecho tu elección, despeja el espacio que tienes delante de ti y simplemente coloca el dibujo de tu portal y la carta del Tarot que representa lo que hay al otro lado. Considera dónde situar la carta en relación a tu puerta o portal. Ahora colócala y tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que tienes delante de ti. Cuando observas tu obra, junto con la carta, ¿qué emociones vienen a ti? ¿Cuál es el mensaje que estás recibiendo de esta actividad? ¿Hay algún cambio que necesitas hacer en tu vida? ¿O tienes una sensación de satisfacción?

Si lo necesitas, puedes ir a tu diario personal y anotar cualquier cosa que consideres relevante acerca de esta experiencia.

El muro

Objetivo

Con esta actividad vamos a descubrir qué hay al otro lado de un muro.

Trasfondo

Esta es una actividad que se centra en "el otro lado de las cosas". A veces los obstáculos, como los muros o las barreras, se construyen para mantener algo nocivo fuera de nuestras vidas. Por otro lado, un muro, ya sea auto-construido o levantado por otros, nos puede aislar de otras personas, lugares o cosas que podrían enriquecer nuestras vidas.

Simbólicamente, los muros pueden representar:

- Separación.
- Protección.
- Estabilidad.
- Intimidad.
- Una prisión.
- Bloqueos.
- Un límite o frontera.
- Las ruinas de un imperio o templo.

Una pared también puede ser un monumento, construida para conmemorar o recordar a un evento o persona. Por ejemplo, el *Monumento a los veteranos del Vietnam* en Washington D.C., o el *Muro de las lamentaciones* en Jerusalén.

Por favor, trabaja sobre las siguientes preguntas en tu diario personal:

¿Qué muros necesitan ser levantados para fortalecer tu vida? ¿Por qué?

¿Qué muros necesitan ser derribados? ¿Por qué?

Proceso

En esta actividad, tienes dos objetivos. El primero consiste en construir un muro utilizando tu imaginación como guía, usando cualquier medio artístico que conecte contigo y con el que te sientas cómodo: lápices de colores, rotuladores, bolígrafos, arcilla, bloques de madera, legos....

Tu segundo objetivo es recorrer tu baraja del Tarot y elegir una carta del Tarot que represente lo que vas a dejar al otro lado del muro.

El orden en que acometes cada uno de estos objetivos depende de ti. Es decir, puedes levantar tu muro en primer lugar y luego decidir sobre una carta. O puedes escoger tu carta en primer lugar y a continuación construir tu muro. De cualquier modo, debes tener en cuenta cómo integrar en tu obra la carta que has elegido.

Cuando hayas terminado con esta actividad, tómate algún tiempo estudiando lo que has creado. ¿Qué emociones afloran al observar el muro y la carta? ¿Qué necesitas hacer a continuación –si es que necesitas hacer algo– para manejar estas emociones?

Caminando de mano de la sombra

Objetivo

Nuestro objetivo en este apartado es obtener el control sobre un sentimiento o comportamiento angustiante, cooperando con él.

Trasfondo

Tratar con un problema de salud mental como puede ser la depresión, la ansiedad, el estrés o una compulsión, puede ser difícil y nos pone a prueba de una manera muy profunda. La angustia que sentimos - o los comportamientos que causan nuestra angustia - a veces pueden llegar a ser abrumadores, como si nuestra identidad por completo fuera sometida. A menudo, esto se debe a que nos referimos a nosotros mismos en términos de lo que nos está perturbando.

"Soy un deprimido". "Soy anoréxica". "Soy un ansioso". "Soy un alcohólico". "Soy comedor compulsivo". "Soy un enfermo". "Soy gordo". "Soy feo". "Soy un perfeccionista".

Pero piensa cuidadosamente acerca del verbo "ser". Es interesante porque puede referirse tanto a un estado temporal en el que nos encontramos, así como a todo nuestro ser. "Soy feliz". "Soy desgraciado". "Soy Andy Matzner". "Soy padre".

Así pues, ¿qué sucede cuando usamos "Yo soy" para referirnos a un problema de salud mental? ¿Corremos el riesgo de vernos a nosotros mismos en términos absolutos de la angustia que estamos viviendo? Nuestra identidad al completo, hasta su núcleo se fusiona con el problema.

¿Pero qué ocurre si no utilizamos el verbo "ser"? ¿Cómo sería referirnos a la angustia como si fuera una entidad separada de nuestra identidad? ¿Podemos llegar a *externalizar* lo que nos causa el dolor o la angustia? ¿Podemos pasar de *ser* el problema a *tener* un problema al que podemos encontrar solución? Y si así fuera, ¿cómo te sentirías? De hecho, ¿cómo sería tu angustia si la personificas o le das algún tipo de forma artística?

En mi opinión, creo que es posible encontrar e identificar a la persona que está más allá de la angustia, esa parte sana de nuestra identidad que todavía está presente, aunque exista un problema de salud mental. Como ha señalado el terapeuta Bill O'Hanlon, "la persona nunca es el problema; el problema es el problema".

Nuestro objetivo no es exiliar la angustia que sentimos. Más bien, vamos a trabajar en colaboración con ella desde nuestra parte sana. Porque cuando nos

resistimos un problema, viéndolo como "el enemigo" y deseando que no estuviera allí, a menudo, conseguimos el efecto contrario y se hace cada vez más grande. Ponernos a la defensiva con un problema que nos causa angustia interior, es como si intentáramos defendernos de nosotros mismos contra algo que hay en nuestro interior y que se niega a salir. Mientras que por otro lado, como psicoterapeuta, he podido comprobar cómo la compasión y la cooperación, paradójicamente, nos conducen a un resultado más productivo y curativo. Esto es debido a que solucionar un problema por la fuerza, hace que se vuelva aún más resistente. Cuando somos capaces de dialogar con una parte de nosotros mismos que nos está provocando angustia, tenemos más probabilidad de encontrar una solución con la que podemos vivir.

Proceso

Piensa en un asunto o problema de carácter mental que te haya estado molestando. Pasa tu mano por tu baraja del Tarot y busca la carta que representa este problema.

Una vez que la hayas encontrado, me gustaría que lo personalices dándole un nombre. Recuerda tus experiencias con este asunto y considera la carta que has elegido. Tienes el poder de elegir cómo te gustaría definir este aspecto de tu vida y qué nombre es el más adecuado.

A continuación, haz lo siguiente en tu diario personal:

1. Escribe dirigiéndote directamente a tu carta. Dile cómo te hace sentir. Hazle cualquier pregunta que puedas tener, como qué quiere de ti o si tiene alguna necesidad. Tienes también la oportunidad de expresar directamente las emociones que puedas tener sobre cómo tratar con el problema. Dile cómo ha impactado en tu vida, tanto positiva como negativamente. ¿Ha sido perjudicial y desalentador? Explícale cómo te ha limitado. Por otro lado, piensa si también ha dado lugar a oportunidades o vivencias que no habrías podido experimentar de no haberlo tenido. Tal vez no. Pero tal vez sí. Hazle saber lo que piensas de su presencia en tu vida.
2. Imagínate que la carta que representa tu angustia tiene voz. Ahora pídele que te escriba desde su perspectiva. Si te sirve de ayuda, puedes escribir con tu mano no dominante. ¿Qué crees que esta carta te diría si pudiera hablar? ¿Qué podría necesitar de ti? ¿Qué podría pedirte que hicieras? ¿Qué te podría estar tratando de enseñar? (incluso si lo está haciendo de manera equivocada).

Ahora es el momento de decidir qué hacer con tu carta. Me gustaría sugerirte dos opciones que te darán la oportunidad para que tu angustia resida fuera de ti.

La primera es crear un hogar para la carta. Puedes hacerlo en dos dimensiones, pintando o dibujando un lugar para que la carta resida. Puesto que ya has estado pensando acerca de la naturaleza de tu angustia y su comunicación, ¿qué tipo de casa sería la adecuada? Recuerda, el objetivo no

es castigar tu angustia. Por el contrario, ¿cómo podrías satisfacer sus necesidades? Y al tiempo que lo haces, ¿cómo podrían satisfacerse tus propias necesidades también? Asegúrate de incluir la carta en algún lugar de tu obra de arte.

También puedes crear un hogar en tres dimensiones usando una caja. Piensa si te gustaría que la caja permaneciese cerrada o abierta. ¿Quieres que el interior quede visible para que alguien mire dentro? ¿O la prefieres más privada? ¿Cómo se puede decorar el exterior y en el interior de la caja para crear un entorno adecuado para tu angustia? ¿Qué objetos deseas incluir dentro de la caja? ¿Quieres ponerle muebles para crear un entorno más cómodo? ¿Cómo vas a situar la carta del Tarot en este entorno? Después de todo, no está destinado a ser una prisión. Más bien, es un espacio externo a ti en el que tu angustia pueda vivir cómodamente. Al hacerlo, puede tener buenas razones para cambiar el enfoque hacia ti...

Una vez terminada la vivienda para tu angustia, es hora de decidir dónde ponerla. ¿La quieres situar en un lugar privado? ¿En la esquina de alguna estancia? ¿Debajo de tu cama? ¿O en algún lugar más visible?

La segunda opción es crear un santuario con el propósito de honrar a tu angustia. Una de las definiciones de *santuario* es "un lugar o receptáculo para reliquias sagradas". Para nuestro propósito, un santuario es un diseño tridimensional con intención de comunicar un mensaje positivo sobre algo. También es una forma de mostrar respeto. Crearlo te permitirá prestar atención constructiva a lo que te está causando dolor. Podrás ser consciente de que tu relación con tu angustia cambia cuando dejas de odiarla o cuando deseas que no exista. Paradójicamente, cuando comiences a ver tu problema en lugar de como a un enemigo, como a un aliado con buenas intenciones (aunque te lo esté mostrando de una manera errónea), las cosas pueden terminar cambiando en una dirección positiva.

Piensa en la forma que deseas que tenga tu santuario. ¿Te gustaría que fuera lo suficientemente pequeño como para llevarlo en tu bolsillo o en tu bolso? Una caja de cerillas vacía o una lata de caramelos de menta son perfectas para ello. ¿O tal vez quieres algo más grande que pueda verse encima una mesa o un estante? Podrías usar cualquier caja de cualquier tamaño que una vez abierta, se sostenga por sí misma. Personalmente, me

gustan las cajas de zapatos y también, las cajas que contienen las cajetillas de cigarros (el estanco de tu barrio seguro que tendrá algunas vacías).

Una alternativa a un contenedor para crear tu santuario, es encontrar algo plano que puedas utilizar como base sobre la que coloques estos objetos significativos. Podría ser tan simple como una tela que se coloca sobre un mueble o mesa pequeña. Una pieza rectangular o cuadrada de madera fina, también es una buena base.

Bien si tu santuario se compone de una base plana, o bien si es un contenedor, ten en cuenta la forma en la que te gustaría decorarlo. ¡Tienes un mundo de posibilidades! Pintura acrílica, rotuladores, purpurina, papeles de colores, tela, materiales para collage, flores de plástico o ramas naturales, piedras pequeñas... el único límite es tu imaginación.

A continuación, piensa qué objetos (ya sean personales o de otro tipo) puedes incluir en tu santuario que ayuden a centrarte en el objetivo de honrar a tu angustia. Por supuesto, las dimensiones de tu contenedor o base influirán en el tamaño y la posición de los objetos. Emplea algo de tiempo pensando en cómo te gustaría colocar las cosas en el interior (si se trata de una caja) o en la parte superior (si se trata de una base) y también alrededor del santuario. Asegúrate de reservar un lugar donde vas a colocar la carta del Tarot. Dado que representa tu angustia, es importante que la carta ocupe un lugar especial.

Algunos de estos objetos, solamente tendrás que colocarlos. Otros, requerirán el uso de pegamento. Comienza lentamente, pegando los elementos principales en primer lugar, y a continuación, añade los elementos más pequeños a su alrededor y en la parte superior. Tómate tu tiempo y sigue tu intuición. Este no es un proyecto de una sola sesión. No te presiones a ti mismo para terminarlo. Cuando ya esté terminado, lo sabrás con el corazón.

La tarea final es pensar en cómo te gustaría presentar tu santuario. ¿Quizá sobre una mesa o un estante? También podrías fijarlo a la pared si lo has construido sobre una caja.

Tanto si lo colocas a simple vista o en un lugar más privado, es importante que el santuario esté en un lugar al que puedas acceder. No olvides que el propósito que tiene tu santuario es recordarte regularmente la naturaleza

sagrada de tu dolor. Y cuando llegue el día en que tu dolor se aparte para siempre, tu santuario se convertirá en un monumento.

Opción

También se puede hacer este tipo de actividad con una dolencia física, como la fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, diabetes o cáncer.

Fuerza

Objetivo

Vamos a crear la definición personal de lo que significa ser fuerte. Para ello vamos a usar tanto las palabras como el arte.

Trasfondo

Considera las siguientes expresiones:

- Fuerza de voluntad.
- Testarudo.
- Mente fuerte.
- Corazón fuerte.
- Fuerte de fe.
- Fuerte de espíritu.

En tu opinión, ¿cuál podría ser la definición más común de la palabra “fuerza” en el diccionario? ¿Estás de acuerdo? ¿Hay diferentes maneras de ser "fuerte"? ¿Hay diferentes aspectos del significado de "fuerza" que en realidad son limitaciones?

¿Cómo definirías de manera personal la palabra “fuerza”? ¿De dónde sacas tu fuerza personal? ¿En qué áreas de tu vida eres actualmente fuerte? ¿En qué áreas eres débil? ¿Hay alguna manera de pensar o de comportarte que te permita desarrollar aún más tu fuerza?

Proceso

La mayoría de las barajas del Tarot tienen una carta en los arcanos mayores llamada "La Fuerza". Busca esta carta en tu propia baraja. Observa lo que ocurre en la carta. ¿Cómo están relacionadas las imágenes de la carta con la idea de "fuerza"? ¿Conecta esta carta con tu idea de lo que significa ser fuerte?

El objetivo de esta actividad es crear una obra de arte que refleje tu definición personal de "fuerza". Puedes incluir la carta del Tarot específica de "La Fuerza" en tu obra o, si no te identificas con ella, busca a través del resto de la baraja hasta que encuentres una carta con la que sí lo hagas.

El viaje

Objetivo

Imaginar dónde te conduce una ruta o un camino.

Trasfondo

Los caminos y las carreteras tienen una rica simbología. Como un puente, conectan a las personas con los lugares, pero a través de tierra, no por agua o aire. A veces, las carreteras y caminos son importantes porque te alejan de lugares. Otras veces, su importancia radica en el lugar hacia donde te están llevando.

Es fundamental tener en cuenta que hay una diferencia entre una carretera y un camino. A menudo pensamos en una carretera como un camino pavimentado con el fin de ser utilizado por vehículos motorizados, mientras que un camino, es una ruta que se ha creado a través del caminar continuado en el tiempo de personas y/o animales.

Las carreteras y los caminos también están conectados con el movimiento, la exploración y el desarrollo. También pueden referirse a una forma de vida o de pensamiento. Por ejemplo, seguir el camino de la violencia o el camino de la virtud.

Hay una serie de metáforas en nuestro lenguaje que contienen las palabras "camino" o "carretera".

- De nuevo en la carretera.
- Un camino hacia ningún lugar.
- El camino a la iluminación.
- La carretera menos transitada.
- Un camino trillado.
- Un camino largo y sinuoso.
- Un callejón sin salida.
- Es el final del camino.
- En el camino hacia la solución.
- Camino a la guerra.
- Camino a la paz.

Proceso

Esta actividad consiste en dos proyectos diferentes. Para el primero, por favor lee con detenimiento las siguientes citas. Escoge la o las que más sentido tengan para ti y cópialas en tu diario personal. Una vez que hecho esto, emplea algún tiempo escribiendo exactamente sobre *por qué* las elegiste.

A continuación, elije una de tus citas e incorpórala a una obra de arte. Puedes usar la cita como inspiración o también, puedes copiar la cita en una hoja grande de papel y a continuación, decorarla. También me gustaría que pases tu mano por la baraja del Tarot y decidas cuál o cuáles de sus cartas te gustaría incorporar a tu obra. Piensa en las imágenes del Tarot que mejor conecten con la esencia de la cita que has elegido.

El camino a nuestro destino no es siempre una línea recta. Vamos por el camino equivocado, nos perdemos, regresamos. Quizá no importa qué camino tomemos. Quizá lo que importa, es que lo tomamos.

[Barbara Hall](#)

La verdadera moralidad no consiste en seguir el camino establecido, sino en encontrar el verdadero camino para nosotros mismos y seguirlo sin miedo.

[Mahatma Gandhi](#)

Las opciones que cada uno tiene en este mundo son tan vastas como el horizonte, el cual, es técnicamente un círculo, por tanto, infinito. Sin embargo, debemos elegir cada paso que damos con la máxima precaución, porque las huellas que dejamos tras nosotros, son tan importantes como el camino que vamos siguiendo. Ellas son parte de nuestro viaje- nuestra historia.

Lori R. López

¿Esta ruta tiene un corazón? Si lo tiene, el camino es bueno; si no lo tiene, no es de ninguna utilidad.

Carlos Castaneda

Una persona a menudo se encuentra con su destino en el camino que había tomado para evitarlo.

Jean de la Fontaine

Hay dos caminos que uno puede elegir en el caminar de la vida: uno es con el que nacemos y el otro, el que nosotros construimos de manera consciente. Uno es naturalmente verdadero, mientras que el otro es una ilusión perceptiva. Elige con cuidado en cada bifurcación del camino.

[TF Hodge](#)

Es mejor viajar bien que llegar.

El Buda

En el camino hacia la verdad sólo hay dos errores que se pueden cometer, no seguir hasta el final o no haber comenzado.

El Buda

Durante mucho tiempo me pareció que la vida estaba a punto de comenzar, la vida real. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que había que superar primero, un asunto sin terminar, tiempo aun por servir, una deuda que pagar. Entonces la vida comenzaría. Por fin me di cuenta de que estos obstáculos eran mi vida.

Alfred D'Souza

El viaje entre lo que una vez fuiste y en lo que te estás convirtiendo es en donde la danza de la vida realmente se lleva a cabo.

Barbara DeAngelis

Como pasemos nuestros días es, por supuesto, la forma en que pasaremos nuestras vida”.

Annie Dillard

Dos caminos divergieron en un bosque, y yo -

Yo tomé el menos transitado,

y eso marcó la diferencia.

Robert Frost

A menudo me encontré donde debía estar simplemente partiendo hacia otro lugar.

Buckminster Fuller

Podremos correr, caminar, tropezar, conducir o volar, pero nunca debemos perder de vista la razón del viaje o perderemos la oportunidad de ver un arco iris en el camino.

Gloria Gaither

Un viaje de mil millas comienza con un solo paso.

Lao Tse

Tarde o temprano, debemos darnos cuenta de que no existe una estación, no hay un lugar donde llegar de una vez por todas. La verdadera alegría de la

vida es el viaje.

Robert J. Hastings

No hay un camino correcto. Sólo aquél que te permite dormir profundamente y despertar emocionado.

Jennifer Louden

El destino de alguien nunca es un lugar sino una nueva forma de ver las cosas.

Henry Miller

Me encantaría vivir como una corriente de río, llevado por la sorpresa de su propio discurrir.

John O'Donohue

La sabiduría no nos viene dada, sino que debemos descubrirla por nosotros mismos, después de un viaje que nadie puede ahorrarnos o hacer por nosotros.

Marcel Proust

La vida está llena de preguntas sin respuesta, pero es el coraje de buscar esas respuestas el que continúa dando sentido a la vida. Puedes pasar tu vida revolcándote en la desesperación, preguntándote por qué tú solo, te dirigiste hacia un camino lleno de desesperación, o puedes sentirte agradecido por ser lo suficientemente fuerte como para haber sobrevivido a ello.

[JD Stroube](#)

Algunas historias no tienen un inicio, desarrollo y final claro. La vida se

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

trata de no saber, tener que cambiar, vivir el momento y sacar lo mejor de él, sin saber lo que va a ocurrir a continuación. Ambigüedad deliciosa.

Gilda Radner

¿Y usted? ¿Cuándo comenzará el largo viaje hacia sí mismo?

Rumi

Remar más fuerte no ayuda en nada si el barco se dirige en la dirección equivocada.

Kenichi Ohmae

* * *

Para el segundo proyecto, pasa la mano por tu baraja del Tarot y escoge una carta cuyas ilustraciones contengan una carretera o un camino. En la baraja Waite-Smith, estas imágenes se incluyen en La Templanza, La Luna, y El As de Pentáculos. El objetivo es imaginar lo que puede estar al final del camino o ruta que se representa en la carta elegida.

Cuando estés listo, por favor crea una obra de arte o una manualidad que represente la idea que se te ocurrió. Si lo deseas, puedes incorporar una o más cartas del Tarot en esta obra de arte.

El Poder Superior

Objetivo

Con esta actividad vamos a conectar con la esencia de tu espiritualidad.

Trasfondo

Cuando piensas en el término "Poder Superior", ¿qué viene a tu mente? ¿Cómo se relaciona esta idea con tu "religión", "espiritualidad" o "práctica espiritual"? ¿Qué significan estas palabras para ti?

Estar conectado a un sistema de creencias religiosas o espirituales puede tener importantes beneficios. Tener una relación con una fuerza sublime, fuera de nosotros, nos puede dar la oportunidad de:

- Experimentar el significado y propósito de nuestras vidas.
- Disfrutar de un sentido de pertenencia y de no estar solo en el mundo.
- Sentir tranquilidad en tiempos de incertidumbre.
- Conocer el poder del amor incondicional.
- Recibir orientación.
- Tener un refugio durante acontecimientos estresantes o angustiantes.
- Conectar con emociones de admiración y humildad.

En tu diario personal, por favor responde a las siguientes preguntas:

- En el pasado, ¿has tenido creencias o prácticas religiosas o espirituales?
- ¿Fueron estas experiencias positivas o negativas para ti? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has tenido una profunda experiencia religiosa o espiritual? Si es así, por favor descríbelo.
- ¿Alguna vez has dependido de tu religión o de la espiritualidad para obtener fuerza durante un momento difícil? Si es así, ¿cómo?
- ¿Qué rol, si existe alguno, juega la religión o la espiritualidad en tu vida actualmente?
- ¿Cuáles son algunas de las actividades que actualmente realizas para nutrir tu alma?
- ¿Hay actividades que te gustaría añadir en tu vida que te permitan conectar más profundamente con tu alma?

Proceso

Observa tu baraja del Tarot y busca una carta que represente a tu poder superior. Una vez que la hayas encontrado, piensa en cómo se puede incorporar en una obra de arte.

También puedes usar esta carta del Tarot como la pieza central de un santuario. Al crear un santuario, ten en cuenta lo siguiente:

1. En primer lugar, encuentra un lugar especial para tu santuario. Puede ser un estante, un armario vacío, sobre una mesa o incluso fuera de casa, en la terraza o el jardín. Puedes pintar la base del santuario con un color que te identifique o cubrirla con tela.
2. Si deseas que tu santuario sea portátil, puedes utilizar una caja pequeña (incluso tan pequeña como una caja de cerillas). Puedes encontrar las cartas del Tarot de tamaño mini que encajarían dentro de dichos recipientes pequeños.
3. Una manera creativa para decorar las cajas de madera (o cualquier superficie de madera) es a través del *découpage*. Esto implica pegar imágenes o fotos a la superficie y a continuación, cubrirlas con pegamento transparente o sellador. El efecto es bastante bonito.
4. Si decides utilizar una mesa o un estante colocado contra la pared, puedes pegar cosas detrás y alrededor de ella.
5. Coloca elementos en tu santuario que te inspiran y te recuerdan a tu Poder Superior. También puedes escribir un poema de temática espiritual e incorporarlo en tu santuario.
6. Si vas a utilizar el santuario para el culto, rituales, meditación u oración, considera incluir elementos como velas, incienso, flores, figuras, rosarios, o cualquier otro componente que te ayude a conectar con tu Poder Superior.
7. Si puedes, coloca una luz para lectura en la parte superior de tu santuario, de este modo, se mantendrá iluminado por la noche.

Estudio de naturaleza muerta

Objetivo

Vamos a crear diez representaciones artísticas originales de una carta del Tarot.

Trasfondo

"Naturaleza muerta" hace referencia a la utilización de uno o más objetos inanimados como el centro de inspiración de un dibujo o pintura. En este tipo de obra, tienes la oportunidad de explorar la luz y la sombra, así como las complejidades de la coloración. También te permite experimentar con la representación de objetos desde varios puntos de vista.

Lo más importante es completar una serie de naturalezas muertas sobre el mismo objeto, lo que te permitirá conocerlo bien y verlo desde nuevas perspectivas.

Proceso

Toma una carta de tu baraja del Tarot, ya sea al azar o elegida cuidadosamente. Tu objetivo es representarla artísticamente de diez maneras diferentes. El medio a usar para ello depende de tu imaginación: lápiz, rotuladores, carboncillo, acuarela, plumilla o pintura. Lo mismo ocurre con el tamaño. Si utilizar cartas de de gran tamaño te hace sentir más cómodo, a por ello. Del mismo modo, no dudes en mezclar y combinar tamaños si así lo deseas.

Para cada versión, sitúa la carta en una posición diferente o con un fondo diferente. Puedes hacer tus obras tan simples o complejas como quieras. Cuando hayas terminado, diseña las imágenes que has creado en el patrón que quieras. Observa lo que percibes a medida que los contemplas, tanto individualmente como en su conjunto, ¿consiguen darte nuevas perspectivas tus diez versiones sobre la carta que fue tu modelo original?

Panel de visualización

Objetivo

En esta actividad vamos a incorporar las cartas del Tarot a una representación pictórica de una meta importante que tengas en tu vida.

Trasfondo

Un panel de visualización es un collage compuesto por dibujos, afirmaciones escritas e imágenes que representen un objetivo a lograr. El fundamento detrás de la creación de un panel de visualización, es alcanzar lo que te gustaría tener, hacer o ser en tu vida; en realidad tú puedes traerlo a tu vida a través de "la ley de la atracción". La idea es que cuanto más te focalizas en algo, lo más probable es que suceda.

Y lo más importante, un panel de visualización también sirve como una obra artística de inspiración visual - ¡creado por y para ti! Piensa en ello como una fotografía instantánea del collage del futuro.

Proceso

Decide cuál va a ser el tema principal de tu panel de visualización: qué te gustaría tener en tu vida y por qué.

Elije el tamaño que te gustaría darle a tu panel de visualización. Las cartulinas son buenas opciones como superficies de fondo.

A continuación, busca imágenes, fotografías y textos que conecten con tu meta u objetivo. Lo más sencillo es buscar en revistas viejas y recortar las fotos y palabras escritas que te provoquen una respuesta emocional fuerte. También puedes utilizar fotografías, imágenes de folletos o calendarios o imprimir imágenes desde Internet.

Recuerda que cada componente del panel de visualización no sólo debe relacionarse con tu meta, sino también despertar tu pasión por el objetivo.

¡Asegúrate de utilizar tu baraja del Tarot para este proyecto! Al observar tu baraja, elige las cartas que te motiven para conseguir tu objetivo.

No te preocupes por la cantidad de fotografías o cartas que has seleccionado. Recopila todo lo que te llame la atención. Una vez que hayas terminado, clasifica. Ve a través de tu montón de recortes y selecciona esas imágenes y fotos que hacen que te entusiasmes con lograr tu objetivo.

Una vez que tengas tu colección, utiliza las tijeras para comenzar a recortar las imágenes y las palabras con las formas y tamaños que más te gusten.

Antes de pegar los materiales, se creativo y juega con su colocación en la superficie del fondo para realizar tu composición. Puedes llenar toda la superficie con el collage o dejar espacio en blanco si lo deseas.

Busca un lugar especial en casa o en la oficina para colgar el panel de visualización. ¡Asegúrate de que está en un lugar donde lo veas todos los días en busca de inspiración!

Estudio interpretativo

Objetivo

Vamos a crear diez versiones diferentes de una carta del Tarot.

Trasfondo

Cuando "interpretamos" algo artísticamente, empezamos por la elección de un objeto que nos gustaría reproducir en dibujo, pintura o algún otro medio de arte. Pero interpretar no es simplemente copiar. Más bien, el objetivo al hacer una interpretación de algo, es usar nuestro propio estilo y marcar un sello único en lo que sea que estamos utilizando como fuente de inspiración. Nuestra interpretación artística del original está destinada a ser personal y única. En este sentido, la "interpretación" consiste en la transformación del original a través de estrategias artísticas tales como: suma, resta, abstracción, estilización, exageración, distorsión...

Entonces, ¿es posible ver una carta del Tarot de diez maneras diferentes? ¿Podríamos realmente crear diez alternativas distintivas para una sola carta?

Al principio, este reto puede parecer desalentador, pero... ¡usa tu imaginación! de esta manera alcanzarás nuevos niveles de creatividad.

Proceso

Toma una carta, ya sea al azar o eligiéndola cuidadosamente. Usa la carta como fuente de inspiración; recuerda que vas a crear diez versiones distintas de la misma. Así que estudia tu carta con detenimiento. ¿Cuál es el mensaje de la carta? ¿Qué características captan tu atención? ¿Cuáles crees que son los elementos más importantes? Puedes centrarte en ellos para crear algunas de tus versiones. O bien, puedes hacer hincapié en detalles menores. ¿Qué puedes añadir o quitar de la imagen actual de la carta? ¿Qué aspecto tendría la carta si estuviera en una forma abstracta o estilizada?

Lo importante es que cada una de tus diez versiones honre el espíritu de la carta original.

El diseño y la talla de tus obras de arte, quedan a tu disposición. Cuando hayas terminado, muestra tus diez piezas colocándolas una junto a otra para que puedas compararlas y contrastarlas. ¿Qué similitudes y diferencias notas? ¿Qué has aprendido acerca de la carta original?

El detalle

Objetivo

En esta actividad vamos a utilizar un detalle de una carta del Tarot como inspiración para crear obras de arte.

Trasfondo

A veces, podemos sentir un "bloqueo creativo", que significa simplemente "estar en blanco", sin ideas para crear un dibujo, pintura o cualquier obra de arte. ¡Esta actividad te ayudará a superar el bloqueo creativo al instante!

Proceso

Observa tu baraja de Tarot y elige una carta, ya sea deliberadamente o de forma aleatoria. Una vez que la tengas, tu objetivo es centrarte en una sola característica particular de la carta. Puede ser algo grande o pequeño, como una prenda de vestir, un detalle en un artículo de ropa, un animal o lo que está sosteniendo alguien en sus manos... Puede ser algo en primer plano o en el fondo de la carta. Puede ser un símbolo o parte de algún texto escrito. Como sabes, cada carta en si misma encierra un gran simbolismo... ¡por lo que tienes un montón de posibilidades!

Puedes elegir el detalle deliberadamente y con mucho cuidado, o por el contrario, lo puedes hacer rápidamente escogiendo algo al azar. Esa es tu decisión. Lo importante es que ahora ya tienes un punto de inspiración.

Así que una vez que hayas elegido tu detalle, el objetivo es crear una obra de arte en la que ese detalle sea la pieza central. Es decir, pinta o dibuja el detalle en el papel, y a continuación, deja que llegue el resto. El tamaño de tu obra de arte, depende de ti.

Mosaico

Objetivo

Nuestro objetivo en esta actividad es crear una obra de arte con los dibujos de ilustraciones de las cartas del Tarot.

Trasfondo

Típicamente, un mosaico es una imagen o un boceto que es creado mediante la disposición de un gran número de pequeñas piezas de colores de un material duro, tales como azulejos, vidrio o pequeñas piedras. Este tipo de obras de arte, que normalmente se encuentran en las paredes o suelos, ilustran el concepto de "sinergia", en la que la suma es mayor que sus partes individuales.

Proceso

En esta actividad, vamos a crear un mosaico utilizando nueve cartas que tú elijas de tu baraja del Tarot. En un mosaico tradicional, cada una de las piezas individuales no tienen mucho sentido por sí sola, sino que se convierten en arte una vez que se conectan entre sí. Para este proyecto, ya que cada carta es autónoma y significativa en sí misma, el reto es crear un modelo en el que las nueve cartas se vuelvan aún más significativas cuando las coloquemos todas juntas en un grupo.

Si te quedas en blanco, basta con considerar el mensaje o sentimiento que deseas comunicar con tu mosaico. A medida que buscas en tu baraja del Tarot, elige aquellas cartas que apoyan tu idea.

Cuando hayas decidido el diseño de tu mosaico, puedes pegar tus cartas a la superficie de una cartulina. Pero si quieres que se trate de una obra de arte temporal, colócalos sin llegar a pegarlos.

Después de haber terminado, da un paso atrás y observa el proyecto. ¿Cómo lo ves desde la distancia? ¿Cómo se complementan entre sí los colores y las imágenes?

Expositor: un frasco de cristal

Objetivo

Con este ejercicio vamos a utilizar un frasco de cristal para exponer una carta artísticamente.

Trasfondo

Los tarros de vidrio pueden ser divertidos porque se pueden utilizar para una multitud de cosas. Tienen una gran variedad de tamaños, son fáciles de decorar y se pueden exhibir en casi cualquier lugar. En esta actividad, el frasco servirá como un lienzo tridimensional para tu creatividad.

Proceso

Tu primera tarea es escoger un tarro o frasco de cristal. El tamaño de tu frasco debe ser apropiado para el tamaño de la carta del Tarot que vas a utilizar.

Escoge una carta de tu baraja que te gustaría exhibir en tu frasco. A continuación, llena dos o tres centímetros del fondo de tu frasco con sal o arena. Lo siguiente es colocar la carta encima. Dependiendo de la cantidad de espacio que queda alrededor de la carta, puedes colocar otros objetos pequeños alrededor o detrás de ella.

Pero antes de llevar a cabo estos pasos, piensa en cómo te gustaría decorar el exterior de tu frasco. ¿Quieres que los lados sean transparentes? ¿O quieres algún tipo de diseño o color?

Para la pintura, puedes utilizar acrílico, ya sea en el interior o en el exterior del frasco. Experimenta con diferentes tipos de pinceles. Si usas distintos pinceles y pajitas podrás incluso dar un efecto de salpicadura.

También puedes utilizar tela o papel para decorar, cortando las formas o franjas que más te gusten. Una opción es aplicar el pegamento a la parte delantera de la tela o papel y después usar un palillo de madera para acomodarlo en la parte interior de la jarra. Por supuesto, también puedes adjuntar decoraciones a la parte exterior del recipiente. Además de la tela y papel, puedes utilizar lazos o cordones para atar alrededor de la jarra.

Sin embargo, al decorar tu frasco, asegúrate de dejar suficiente espacio libre para que la carta del Tarot que está en el interior del frasco siga siendo visible desde el exterior.

Una vez que hayas introducido la carta, bien con arena o sal, en el fondo del frasco, puedes colocar uno o más objetos decorativos o significativos alrededor de ella. Una opción es dejar espacio para una vela de té plana con pilas. Esto le dará al frasco un efecto agradable cuando la habitación esté a oscuras.

El frasco de cristal como marco

Objetivo

Con esta actividad vamos a mostrar una o más cartas del Tarot usando como moldura un frasco de cristal.

Trasfondo

Lo creas o no, con frascos de cristal puedes hacer marcos maravillosos. Debido a que el tarro es un objeto tridimensional, hay todo un mundo de posibilidades creativas para este proyecto. Este es el tipo de exhibición que sin duda... ¡atraerá la atención!

Proceso

En primer lugar, escoge una o más cartas del Tarot que desees exhibir. A continuación, elige un frasco de vidrio que sea del tamaño adecuado. No pegues o adhieras de ninguna forma la carta o cartas al frasco. En lugar de ello, consigue una botella de aceite vegetal. Vierte el aceite en el frasco, casi hasta colmarlo. Este es el medio en el que se asentarán tu carta o cartas. Si desees mostrar tu carta a lo largo de la parte frontal del frasco, simplemente insértala lentamente hacia abajo en el aceite, presionándola contra el lado del frasco en el que desees que se exhiba. El peso del aceite permitirá que se mantenga en su lugar. Si has elegido más cartas que desees mostrar, sólo tienes que deslizarlas de la misma manera.

Otra opción es utilizar pegamento para unir dos cartas por sus reversos. Colócalas en el aceite; las puedes colocar de tal manera que queden suspendidas en medio del tarro.

Una vez que veas el aspecto de tus cartas, puedes considerar la forma en que te gustaría decorar el resto de tu frasco. También puedes decorar tu frasco primero, pero asegurándote de dejar suficiente espacio libre para que las cartas queden visibles.

La pintura acrílica añade un toque agradable. Puedes jugar con la textura de la pintura, así, añades una nueva dimensión. O bien, puedes pegar tela o papel a la parte exterior del recipiente. Además, envolviendo lazos, cordones o rafia a lo largo de la parte inferior o superior del frasco, proporcionas profundidad y un sentido de límite al marco.

Por último, asegúrate de cubrir el frasco herméticamente con la tapa, ya que no queremos correr el riesgo de que se derrame el aceite. Además, tener una tapa que lo cubra te da la posibilidad de decorar otra superficie, ¡así que no te detengas!

Frente al público y en la zona de bastidores

Objetivo

Con esta actividad vamos a representar artísticamente tus diferentes caras.

Trasfondo

¿La gente conoce solamente un lado de ti? ¿Se sorprenderían al conocer algo nuevo sobre ti? Algo que normalmente no compartes con los demás ¿Actúas de manera diferente cuando estás solo y cuando estás expuesto al público?

Todo el mundo es un escenario,
y todos los hombres y mujeres meros actores:
Tienen sus salidas y entradas;
y un hombre en su vida interpreta muchos roles,...

(Shakespeare, de **As You Like It**)

La teoría sociológica de la "dramaturgia" explora la idea de que la vida es como una obra de teatro, en la que nos comportamos de manera diferente cuando sabemos que estamos siendo observados, a diferencia de como actuamos cuando estamos solos.

En su libro de 1959 "*La presentación de la persona en la vida cotidiana*", el científico social Erving Goffman explicó cómo las personas son "actores", que modifican su comportamiento en función de quién es su "audiencia". Es decir, nuestra cara "frente al escenario" es la que compartimos con las personas que nos rodean. Este lado de nosotros mismos a menudo está influenciado por las normas culturales, así como por las expectativas que otras personas tienen de nosotros.

Por lo general, invertimos tiempo en preparar la presentación de una imagen en particular para el mundo exterior y somos particularmente conscientes de cómo gestionar las impresiones que causamos en otras personas. Esto significa que nuestro sentido de identidad es a menudo cambiante, dependiendo de con quién estamos interactuando.

Pasar del "escenario de cara al público" a la "zona de bastidores" quiere decir que nos vamos a mover a un espacio en el que podemos "ser nosotros mismos" - sea lo sea que eso implica. La "zona de bastidores" es el lado personal de nosotros mismos que la gente no conoce. Y a menudo, no nos sentimos cómodos compartiéndolo con los demás.

Esta idea de las dos caras se manifiesta en la vida cotidiana continuamente. Por ejemplo, yo podría estar de un pésimo estado de ánimo o sentirme enfermo, pero como soy profesor, tengo que poner una sonrisa y parecer una persona alegre delante de mis estudiantes. O quizá me identifique como gay o lesbiana, pero sigo en el armario. La persona que presento a los demás (manejando mi identidad) como una persona "correcta" es muy diferente de la que "realmente soy" en mi intimidad cuando estoy a solas.

Ahora que has entendido lo que significa la "perspectiva dramática", por favor, coge tu diario personal y considera las respuestas para las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas palabras o frases que describen la personalidad que muestras al mundo exterior?
- ¿Cómo han influenciado las expectativas de los demás en tu forma de actuar cuando te encuentras en el escenario frente al público?
- ¿Quién sientes que realmente eres cuando estás "entre bastidores" y nadie está mirándote? ¿Cuáles son algunas palabras o frases que describen estos aspectos de ti mismo?

Proceso

Para empezar, me gustaría que buscaras una caja de tamaño pequeño o mediano. Cualquier caja de cartón está bien siempre que tenga una parte superior que puedas abrir; las cajas de las cajetillas de cigarros y las cajas de zapatos funcionan bien para este ejercicio. El exterior de la caja te representará a ti en el escenario frente al público; el interior representa lo que eres cuando estás detrás del escenario.

Una vez que tengas tu caja, por favor observa tu baraja del Tarot. Me gustaría que eligieses las cartas que conectan o están relacionados con el personaje que representas en el escenario frente a los demás. A medida que repasas tu baraja, piensa en los distintos roles que actualmente juegas en tu vida. Ten en cuenta cómo se "supone" que debes comportarte con los demás. Tú ya sabes cómo debes y sueles actuar para hacer que los demás respondan de la manera que tú quieres. Entonces ¿qué cartas podrían simbolizar o resumir lo que eres cuando estás "de cara al público"?

A continuación, tu objetivo es decorar la parte superior y los lados de la caja de modo que te representen a ti mismo en escenario. Además de las cartas del Tarot, puedes utilizar pintura, rotuladores, papel, lazos, cordeles o cualquier otro objeto o material que conecte contigo.

Cuando hayas terminado con el exterior de la caja, por favor, regresa a tu baraja del Tarot. A continuación, selecciona las cartas que te representan o te simbolizan detrás del escenario, en la zona de bastidores, cuando te relajas y estás a solas contigo mismo. Una vez que hayas hecho esto, busca otros objetos que también estén relacionados con lo que tú sientes que *realmente* eres. Cuando hayas terminado la selección de cartas y objetos, por favor, coloca todo lo que has reunido dentro de la caja.

Cuando hayas terminado con tu proyecto de arte, regresa a tu diario personal para responder a las siguientes preguntas:

¿Hay tensión entre el escenario de cara al público y la zona privada de bastidores? ¿Cómo te hace sentir eso?

¿Hay algo que tú puedas hacer para crear una armonía o mayor coherencia entre ambos escenarios, entre tu cara al público y tu "Yo" cuando estás a

solas? ¿O te sientes satisfecho con la frontera que existe entre estos dos aspectos de ti mismo?

¡Adelante!

Objetivo

Vamos a utilizar una carta del Tarot como impulso artístico.

Trasfondo

¿Alguna vez sentiste el bloqueo del artista? Quieres crear un dibujo, pintura o cualquier obra de arte pero la idea se te escapa. Bueno, tengo buenas noticias, ¡las cartas del Tarot te pueden ayudar!

Cada carta del Tarot es un universo en sí mismo que puede verse de forma aislada del resto de las cartas de la baraja. Es decir, toda la información que necesitas saber acerca de una carta la puedes encontrar en la propia carta, sin necesidad de apoyarte en otras cartas o buscar otras referencias.

Al mismo tiempo, también es cierto que las cartas están conectadas unas con otras. Esto se pone de manifiesto cuando se separan de la baraja como partes individuales y vemos los patrones que se ejecutan en los arcanos mayores, los cuatro palos de los arcanos menores y las cartas de la corte. En este sentido, cada carta es una escena más de una historia aún más amplia. Algunas cartas conducen a otras, mientras que otras cartas son la continuación; cada una tiene su propio lugar de importancia en la gran historia del Tarot.

Estos vínculos entre las cartas, añaden otra dimensión a la interpretación del Tarot, ya que el significado de una carta se multiplica cuando se ve en relación con otras cartas de la baraja. Esa es la genialidad del Tarot: las cartas se pueden ver de forma aislada o como parte de un todo absoluto.

Proceso

Para el propósito de esta actividad, piensa en cada carta del Tarot como la representación de una escena de una historia que se encuentra a medias de escribir... ¡por ti! Así que ve a tu baraja y elige una carta, ya sea al azar o intencionadamente.

Estudia la escena que aparece en la carta; deja que inspire a tu creatividad. Piensa donde podría encajar esta carta en una historia o cuento. Es más, la puedes ver como un comienzo, en la parte central de la historia o como un final. Permítete dar rienda suelta a tu imaginación, y cuando estés listo, comienza a dibujar o pintar lo que pasa **a continuación**.

Lo extensa o breve que te gustaría que fuese tu obra depende de ti. Lo mismo ocurre con el estilo; puedes crear una escena utilizando el mismo estilo de la carta del Tarot que te sirve como impulso artístico, o puedes abstraerte y crear algo con un estilo completamente diferente.

Este ejercicio permite romper el bloqueo artístico por dos motivos. En primer lugar, ahora tienes un comienzo que te impulsa para echar a caminar y que guía tu proceso artístico. En segundo lugar, tú sólo tienes que completar la siguiente escena de una historia, nada más. Y eso no es tan malo, ¿verdad? Por supuesto, si deseas continuar añadiendo de escenas, por favor ¡adelante!

Opción

Te propongo que si te sientes inspirado, dibujes o pintes lo que ocurrió **antes de** la escena de la carta.

Diario de gratitud

Objetivo

El objetivo de esta actividad es conseguir conectar con un sentido de auto-reconocimiento.

Trasfondo

Diversos investigadores, y en particular Robert Emmons, han descubierto que existen numerosos beneficios cuando prestamos atención a esas cosas buenas de nuestras vidas que normalmente damos por hecho. Al centrarnos en una sensación de gratitud, aumenta nuestra sensación de felicidad. Pero eso no es todo. Estos estudios han demostrado que también podemos mejorar nuestro sueño, aumentar la energía, fortalecer nuestro sistema inmunológico, llegar a ser personas más optimistas y desarrollar una mayor capacidad para hacer frente a los desafíos de la vida, simplemente sintiéndonos más agradecidos.

Entonces, ¿por qué no aprovechamos el poder de la gratitud más a menudo? Pues simplemente... ¡porque se nos olvida! Después de todo, tenemos una vida muy ocupada. En nuestro día a día tenemos demasiadas responsabilidades y cosas que hacer. Por tanto, tiene sentido que al final desarrollemos una falta de conciencia por todas aquellas cosas en nuestras vidas por las que debemos estar agradecidos.

Una manera fácil de recordar nuestras bendiciones es utilizar un "diario de gratitud". Con esto, daremos fe por escrito de todas aquellas cosas por las que tenemos que estar agradecidos. No hay reglas complicadas o un camino rápido sobre cómo hacer esto exactamente. Por ejemplo, se podría hacer una lista de tres, cinco o incluso diez cosas, cada vez que trabajemos con nuestro diario de gratitud. Y se podría hacer esto todos los días, cada dos días o incluso, sólo una vez por semana. Algunas personas prefieren escribir en su diario de gratitud antes de acostarse, mientras que para otros, el mejor momento es a primera hora de la mañana. Lo más importante es conseguir que el diario de gratitud se convierta en una parte más de tu vida, perfectamente integrado en tu día a día. Una forma sencilla de hacerlo es convertir la actividad en un ritual. Es decir, incluso si sólo empleamos un par de minutos en hacerlo, lo fundamental es comprometerse con la práctica de expresar esta gratitud con la importancia y el respeto que se merece.

Además de escribir, podemos conectar con la gratitud mediante el uso de señales visuales. Y para ello, la baraja del Tarot es la herramienta perfecta.

Proceso

Ve a través de tu baraja del Tarot y elige tres cartas que representen aquello por lo que estás agradecido en tu vida. Una vez que las encuentres, emplea algún tiempo pensando en cómo puedes usar estas cartas para crear una obra de arte. ¿Cómo puedes usar tu creatividad en honor a ellas? ¿Qué tipo de medio artístico les haría justicia?

Este poderoso ritual es algo que puedes hacer de forma periódica, como por ejemplo una vez a la semana o al mes.

Opción

Te propongo que elijas una de las cartas para llevarla contigo, ya sea de forma permanente o por un período determinado de tiempo (por ejemplo, un día o una semana).

El boceto de tu autobiografía

Objetivo

En este apartado vamos a ver cómo se puede resumir tu vida, tanto de forma escrita como visualmente.

Trasfondo

Escribe por favor tu autobiografía en tu diario personal utilizando únicamente una página. Esta es la historia de tu vida, por lo que has de empezar por el principio y terminar en el día actual. Escribe usando la tercera persona en tu narrativa. Es decir, habla de ti mismo usando tu nombre y "ella" o "él". Dado que sólo tienes una página, considera cuidadosamente lo que deseas resaltar. ¿Cómo recuerdas tu vida? ¿Qué es lo que más destacas? ¿Qué es digno de ser incluido?

Cuando hayas terminado, puedes escribir otra versión de tu autobiografía, de nuevo utilizando solamente una página. Esta vez, sin embargo, me gustaría que escribieras en primera persona, dirigiéndote a ti mismo como “yo” cuando escribas.

Ahora tienes dos páginas de información autobiográfica. Lee sobre lo que has escrito. Observa en lo que te has centrado. ¿Hay algo que te sorprenda? ¿Hay algo que podrías haber dejado fuera o que te gustaría añadir?

La parte final de este ejercicio consiste en resumir tu vida hasta el presente en tres frases, utilizando la narración en tercera persona. Tómame todo el tiempo que necesites.

Proceso

Ahora imagina que te han pedido que escribas tu autobiografía completa. Un libro sobre la historia de tu vida. Para llevar a cabo este proyecto, los dos primeros objetivos son:

- Elegir el título del libro.
- Crear una portada para tu libro, cuya pieza central será una carta del Tarot. El reto será elegir la carta del Tarot que mejor resuma tu vida.

Puedes utilizar cualquier tamaño de papel que desees para la portada del libro. El diseño, estilo y decoración dependen de ti. Las opciones incluyen la pintura o el dibujo. También es posible usar collage o técnica mixta.

Opción

Otro posible proyecto de arte autobiográfico es el siguiente:

Ve a tu baraja del Tarot y elige las tres cartas que mejor resuman tu vida (ya sea sólo en el momento actual o desde tu pasado hasta la actualidad). Organiza las cartas en un pedazo de papel y cuando estés satisfecho con la colocación de las mismas, pégalas. Elige un título para tu obra y finaliza decorando el espacio libre alrededor de las cartas.

Collage de cartas del Tarot

Objetivo

Con esta actividad vamos a crear un collage usando las cartas del Tarot.

Trasfondo

El collage es una forma de arte en la que se combinan diferentes materiales, pegándolos sobre una superficie plana, tal como papel o cartón. El material de origen, por lo general, proviene de revistas, fotos o libros antiguos. Puedes incluir elementos tridimensionales tales como cintas, lazos, cordones, hojas, semillas, papel de seda, tela, plumas o incluso piezas de pasta también. Básicamente, si puedes pegar un elemento a la superficie que estás utilizando para el collage, entonces... ¡dalo por bueno!

Una manera sencilla de crear un collage es simplemente recopilando imágenes, textos y/o artículos que capten tu atención. A continuación, puedes experimentar con la colocación de cada uno de ellos en tu superficie (*antes* de pegarlos). Una vez que has conseguido una composición que te guste, entonces puedes seguir adelante y pegar los distintos elementos. Y aquí lo tienes: ¡una pieza única de arte original!

Los collages también se pueden utilizar para ilustrar temas específicos, tales como:

- Lo que te hace feliz.
- Una meta o visión para el futuro.
- Lo que le da esperanza.
- Un mensaje a ti mismo.
- Una afirmación.
- Algo que te sirve de inspiración.
- Tus actividades y hobbies favoritos.
- Lo que te hace disfrutar.
- Las cosas que te hacen sonreír.
- Un problema y su solución.
- Tus valores.
- Lo que quieres crear en tu vida.
- Alguien o algo que es importante en tu vida.

Proceso

Para esta actividad, vamos a usar las cartas del Tarot para crear un collage. Recuerda que la baraja del Tarot Rider-Waite tiene cuatro tamaños: mini, pequeño, mediano (estándar) y grande.

Si estás utilizando una de las barajas más pequeñas, tendrás espacio suficiente para utilizar las cartas enteras en el collage. El uso de las barajas estándar o grande te dará la opción de cortar las cartas. También puedes superponer las cartas una encima de otra en lugar de dejar espacios vacíos a su alrededor. Cómo colocar las piezas en el papel depende de tu visión artística; ¡permite que las cartas y tu imaginación te guíen!

El significado de la vida

Objetivo

Con esta actividad vamos a pensar por qué estás aquí y lo que realmente importa de estar vivo.

Trasfondo

A lo largo de la historia, las personas nos hemos preguntado acerca de lo que significa estar vivo y si hay un propósito para ello. Nos hemos hecho preguntas tales como:

- ¿Por qué estamos aquí?
- ¿Por qué estoy yo aquí?
- ¿Cuál es la naturaleza de la realidad?
- ¿Cuál es el propósito de la vida?
- ¿Qué es valioso en la vida?
- ¿Qué hace la vida significativa?
- ¿Qué estamos viviendo?

Por supuesto, las respuestas han sido numerosas y variadas: para cumplir los sueños de cada uno; para ser feliz; para servir a los demás; para conectar con la Divinidad; para desarrollar nuestro potencial; para hacer el bien; para ser auténtico; para buscar la sabiduría; para desafiar la opresión; para buscar el placer; para amar. Y algunos, simplemente no le encuentran un sentido a la vida.

Por favor considera las siguientes citas. Copia en tu diario aquellas con las que te identifiques.

La capacidad de cuidar del otro es lo que le da a la vida su sentido y su significado más profundo.

Pablo Casals

El significado de la vida es encontrar tu regalo; el propósito de la vida es entregártelo.

Desconocido

Aunque un hombre puede no tener jurisdicción sobre el hecho de su existencia, puede tener el mando sobre el significado de la existencia para él.

Norman Cousins

Nuestro principal propósito en esta vida es ayudar a otros. Y si no puedes ayudarles, al menos no hacerles daño.

El Dalai Lama

Creo que todo el mundo debería hacerse rico y famoso y hacer todo lo que siempre soñaron para que puedan ver que no es la respuesta.

Jim Carrey

Más allá del trabajo y el amor, me gustaría añadir otros dos ingredientes que le dan sentido a la vida. En primer lugar, desarrollar todos los talentos con los que nacemos. Por más bendecidos que hayamos sido por el destino, con diferentes habilidades y fortalezas, debemos tratar de desarrollarlas al máximo, y no permitir que se atrofien ni que entremos en decadencia.

Todos conocemos personas que no cumplieron con la promesa que se hicieron a sí mismos en la infancia. Muchos de ellos se han sentido perseguidos por la imagen de en lo que se podrían haber convertido. En lugar de culpar a la suerte, creo que debemos aceptarnos como somos y tratar de cumplir con todo lo que soñamos dentro de nuestra capacidad.

En segundo lugar, debemos intentar dejar el mundo como un lugar mejor al que conocimos cuando entramos en él. Como individuos, podemos marcar la diferencia, ya sea sondeando los secretos de la naturaleza, cuidando el medio ambiente y trabajando por la paz y la justicia social como alimentando la curiosidad vibrante del espíritu de los jóvenes, siendo un mentor y un guía.

Michio Kaku

Ser lo que somos y convertirnos en lo que somos capaces de ser es la única finalidad de la vida.

Robert Louis Stevenson

Tengo una filosofía simple: llenar lo vacío. Vaciar lo que está lleno. Rascar donde pica.

Alice Roosevelt Longworth

Cuando se aprende a apreciar todo lo que te rodea, es cuando has encontrado el verdadero sentido de la vida. Pero cuando aprendes a amar a otro con todo tu corazón, es cuando por fin has comprendido que has comenzado realmente a cumplir el propósito de tu existencia.

Jamine Isabel E. Uy

Me levanto por la mañana en lucha entre el deseo de mejorar el mundo y un deseo de disfrutar del mundo. Esto hace que sea difícil planificar el día.

Elwyn Brooks Blanca

La vida es lo que hacemos, siempre ha sido así y siempre lo será.

Grandma Moses

Todo el arte de vivir consiste en una fina mezcla de dejar ir y aguantar.

Havelock Ellis

¿Cuál es la esencia de la vida? Servir a los demás y hacer el bien.

Aristóteles

Dicen que lo que todos buscamos es el sentido de la vida. No pienso que eso sea lo que buscamos. Creo que lo que buscamos es la experiencia de estar vivos, de modo que nuestras experiencias en el plano puramente físico tengan resonancia en el interior de nuestro ser y nuestra realidad más

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

íntima, y así, realmente sentimos la alegría de estar vivos.

Joseph Campbell

Yo soy de la opinión de que mi vida le pertenece a toda la comunidad, y mientras viva, es mi privilegio hacer por ella todo lo que pueda. Quiero ser totalmente utilizado cuando muera, porque cuanto más duro trabajo, más vivo. Me alegro en la vida por causa de ella misma. La vida no es una breve vela para mí. Es cierto tipo de espléndida antorcha que por el momento, tengo agarrada, y quiero hacer que brille con tanta fuerza como sea posible antes de entregársela a futuras generaciones.

George Bernard Shaw

Puedo seguir un camino de todos modos, aunque sea solitario, torcido y estrecho- en el cual caminar con amor y respeto.

Henry David Thoreau

Tu propósito en la vida es encontrar tu propósito y entregar a él todo tu alma y tu corazón.

El Buda

El propósito de la vida es una vida con propósito.

Ludwig Wittgenstein

* * *

Ahora es el momento de expresar tus propios pensamientos. Ya has vivido parte de tu vida y tienes multitud de experiencias. ¿Cuál es tu propia filosofía de vida? ¿Cuál crees que es el significado y propósito de la vida? Por favor, escribe tu respuesta en tu diario. Puede ser tan breve o extensa en detalles como desees.

Proceso

Tu objetivo es volcar lo que has escrito en tu diario a través de tu imaginación y creatividad y darle forma como una obra de arte. En primer lugar, observa tranquilamente tu baraja del Tarot y elige una o más cartas que se relacionen con tu idea de "el sentido de la vida". Cuando hayas terminado, considera cómo podrías representar el significado de la vida en una obra de arte aprovechando la posibilidad que te ofrece la carta o cartas que has elegido.

Mandala del Tarot

Objetivo

El objetivo de esta actividad es utilizar la geometría sagrada como herramienta para la reflexión y la curación.

Trasfondo

Usted ha notado que todo lo que un indio hace es en un círculo, y eso es debido a que todo lo que hace el Poder del Universo lo hace en forma de círculo. El cielo es circular, y he oído decir que la tierra es redonda como una bola, y también las estrellas son redondas. El viento, en su fuerza máxima, se arremolina. Los pájaros hacen sus nidos en forma de círculos, pues tienen la misma religión que nosotros... El sol sale y se pone en un círculo. La luna hace lo mismo, y ambos son redondos. Incluso las estaciones, con sus cambios, forman un gran círculo, y siempre regresan a donde estaban. La vida del hombre es un círculo de infancia a infancia, y así es en todas las cosas en que se mueve el Poder del Universo.

Alce Negro

Los círculos se encuentran por todas partes en el mundo natural; desde los planetas en el cielo hasta la tierra bajo nuestros pies; desde las telas de araña hasta los elementos que forman las flores; desde las células de nuestro cuerpo hasta los átomos que componen la realidad misma.

Del mismo modo, la naturaleza *se mueve* en círculos. Así, podemos ver este movimiento desde las órbitas de los planetas, los desplazamientos cíclicos de las estaciones, los meses, los días,... hasta los ciclos rítmicos de la respiración y el flujo sanguíneo.

La creación de diseños circulares ha sido parte de las tradiciones espirituales en todo el mundo durante miles de años. Como ejemplos se incluyen los mandalas que se encuentran tanto en las prácticas hindúes como en las budistas, la rueda de la medicina de los nativos americanos, las piedras naturales azteca y maya, la cruz celta, formaciones rocosas, como Stonehenge y los rosetones de las catedrales cristianas góticas.

En esta actividad nos vamos a centrar en la idea de un "mandala", que es una palabra en sánscrito antiguo que significa "círculo sagrado". Esta palabra en sí proviene de *manda*, es decir, la esencia y *la*, lo que significa recipiente.

En el simbolismo hindú y budista, un mandala consiste en un diseño circular

que representa el universo. La característica más importante de un mandala tradicional es su centro, del que todo irradia hacia el exterior.

Fue un psicoanalista, Carl Jung, quien introdujo por primera vez el uso del mandala en occidente como una herramienta terapéutica. Se creía que dibujar o colorear un mandala era una potente actividad porque daba lugar a la autoconciencia y la curación. Jung explicó que este proceso artístico produce un efecto calmante en el alma porque le da a una persona la oportunidad de reproducir el orden de la naturaleza dentro del caos de la psique.

Para Jung, el diseño circular del mandala y su contenido podía ser simbólicamente muy rico porque entre otras cosas, representa:

- La totalidad, la finalización y la unidad.
- El equilibrio entre la vida interior y exterior de una persona.
- La estructura de la vida de una persona.
- La organización del mundo o incluso el universo mismo.
- La relación que una persona tiene con el mundo.
- El inconsciente propio.
- Una versión de la realidad pasada, presente o futura.

Jung también descubrió que pasar tiempo meditando ante un mandala, daba lugar a importantes conocimientos, así como una sensación de sentirse conectado a tierra.

El proceso creativo de la construcción de un mandala - un círculo con un centro – permite expresar verdades emocionales que han estado esperando para salir. Al igual que pensaba Jung, un mandala es el vehículo perfecto para hacer consciente lo inconsciente. Y una vez que tomamos conciencia de algo, entonces podemos decidir qué hacer con ello: liberarlo, honrarlo, cuestionarlo o contemplarlo.

Proceso

En primer lugar, selecciona el material de fondo. Esto puede ser papel, lienzo o cartulina. Elige cualquier color de fondo que conecte contigo y con el que te sientas cómodo. Una cartulina negra de fondo puede ser especialmente recomendable porque sobre ella resaltarán más las cartas del Tarot.

Ahora, ve a través de tu baraja del Tarot y elige una carta para que sea el punto central de tu diseño.

A continuación, vas a delimitar el borde circular exterior dentro del cual crearás tu mandala. Un compás o algún objeto grande y redondo pueden ayudarte a trazar el círculo en la superficie de fondo. Puedes utilizar un marcador grueso para pintar y delinear el borde. Por otro lado, también se pueden utilizar las cartas más pequeñas del Tarot para delimitar el contorno del círculo.

Por supuesto, no tienes por qué crear círculos perfectos; el fundamento de un mandala es crear algún tipo de diseño circular, pero también puede evolucionar hacia una forma en espiral, si es que es ahí donde tu intuición te guía.

Para esta actividad, piensa cuidadosamente acerca de lo que la carta central representa para ti. Una vez que estés listo, una opción es comenzar a irradiar el diseño del mandala desde la carta central hacia fuera. Otra opción es comenzar a trabajar desde los límites exteriores de tu círculo y poco a poco, ir creando el diseño hacia el centro. Una vez más, lo más importante es seguir tu intuición.

Este es un proyecto de arte que se puede hacer tan simple o tan complejo como desees. En cuanto a las cartas del Tarot, es posible utilizar una sola carta (como tu pieza central) o incorporar más cartas en tu diseño. Una manera fácil de hacer esto es colocar cuatro cartas en la frontera exterior de tu círculo, una en cada dirección (es decir, arriba, abajo, a la derecha ya la izquierda de la carta central). También puedes crear un mandala compuesto de varios círculos concéntricos creados con diferentes cartas del Tarot. Finalmente, con las cartas dispuestas formando un marco, te será más fácil rellenar el resto del círculo utilizando lápices de colores, rotuladores,

acuarelas o elementos dimensionales tales como perlas, plumas o pasta.

Cuando hayas terminado tu mandala, tomate un momento para sentarte y contemplar lo que has creado. Observa el diseño; ¿qué colores y formas has usado? ¿Qué dice tu mandala acerca de quién eres o dónde te encuentras ahora mismo en tu vida?

Ahora, ya sea en silencio en tu mente, o escribiendo en tu diario personal, reflexiona sobre el proceso de creación de este proyecto de arte. ¿Ha sido difícil o fluyó con facilidad? ¿Qué emociones o pensamientos surgieron mientras estabas ocupado haciéndolo? ¿Cómo sabías cuándo habías terminado? ¿Qué papel ha jugado en tu diseño la carta o cartas del Tarot?

También puedes meditar (o escribir en tu diario) sobre lo que el mandala evoca en tu imaginación. Una opción, si te sientes inspirado, es crear un poema a partir de tu obra de arte.

Los límites personales

Objetivo

Vamos a crear representaciones artísticas de los límites personales para ser conscientes de la importancia que tienen.

Trasfondo

Los límites personales están conectados con nuestra capacidad para proteger nuestro espacio físico y emocional. Tenemos poco control sobre cómo nos tratan otras personas. Dependemos de que los demás respeten apropiadamente nuestros límites físicos y emocionales. Y dependiendo de si se cruzan o no determinadas líneas, desarrollaremos el sentido de lo que es o no es apropiado, tanto hacia nosotros mismos como nuestro propio comportamiento hacia los demás.

Por ejemplo, una persona puede tener límites débiles o poco definidos debido a necesidades importantes que no se respetaron durante la infancia. El abuso y el trauma son ejemplos de violaciones de los límites personales, que a menudo conducen a sentimientos de pérdida de control y a estar a merced de los demás. Por ejemplo, un niño pudo aprender que su cuerpo no era suyo. O una joven pudo dar por hecho que no tenía voz a la hora de expresar como quería ser tratada por los demás. Este tipo de crianza, suele generar la sensación de que una persona tiene que satisfacer las necesidades de los demás con el fin de sobrevivir. En la adolescencia y la edad adulta, estas primeras experiencias, a menudo conducen a dificultades a la hora de decir "No" a las demandas y peticiones de los demás. Esto a su vez, puede llevar a una persona a relaciones de co-dependencia, ya que los límites personales entre sí mismo y los demás se vuelven borrosos.

Por otra parte, dependiendo de lo vivido durante la infancia, una persona puede pensar que la única manera de mantenerse a salvo es construir fuertes muros interiores. Por ejemplo, un padre puede decirle a su hijo que llorar es un signo de debilidad. O una persona joven se puede ver fuertemente afectada por la pérdida de un ser querido, como un padre o un amigo, y en respuesta decide no intimar con otras personas para evitar el dolor de la pérdida. El desarrollo de estos límites personales tan rígidos conduce a la incapacidad para decir "Si" a cualquier cosa en la vida. Este tipo de muros calcificados, hacen que sea difícil para una persona pedir ayuda a otras personas o conectar con otros, tanto a nivel físico como emocional.

Los límites saludables se crean cuando tenemos una idea clara de lo que somos debido a que nuestras necesidades fueron reconocidas y honradas

cuando éramos niños porque en aquel momento, nos sentimos valorados por los que nos rodeaban y así logramos aprender a valorarnos. Esto, a su vez, nos permitió sentirnos cómodos estableciendo los límites adecuados con los demás a medida que alcanzábamos la edad adulta.

Los límites saludables no sólo son fuertes, sino que también son flexibles. Esta característica nos permite responder a distintas situaciones según sea necesario y de una manera justificada, en lugar de mantenernos atascados en viejos patrones. Sabemos cuándo suavizar y abrir nuestros límites con el fin de sentir compasión y sensibilidad. Y sabemos cuándo mantenernos firmes en nuestra postura, cuando tenemos que protegernos. Por ejemplo, una persona con límites débiles, típicamente dice "Sí" a todas las cosas, incluso cuando no está en su mejor momento para hacerlo. Y la respuesta por defecto de una persona con límites rígidos es "No", a pesar del hecho de que con esta respuesta, por lo general, provoca malestar.

Tener límites flexibles, nos da la oportunidad de responder adecuadamente a lo que realmente está sucediendo en cada momento. Al ser capaces de confiar en nuestras emociones y sentirnos cómodos al hacer frente a nuestras propias necesidades, nuestras interacciones con las personas en la actualidad, no están ligadas en las cadenas del pasado.

Proceso

Para esta actividad, tu primera tarea es crear un autorretrato (ya sea real o abstracto) y a continuación representar artísticamente la naturaleza de tus límites personales actuales, tal como sientes que aparecen a tu alrededor.

Comienza por preguntarte:

- ¿Me resulta fácil o difícil pedir a los demás lo que yo necesito?
- ¿Me resulta fácil o difícil protegerme de la energía negativa?
- ¿Siento que tengo el control de mis límites personales?
- ¿Cómo siento que son mis límites? ¿Son rígidos o borrosos? ¿Quizá una combinación?
- ¿Qué forma adquieren mis límites alrededor de mí? ¿Qué colores o texturas tienen?

Antes de comenzar tu proyecto de arte, repasa tu baraja de Tarot y elige una carta para representar a tu “Yo”. Pega esta carta a la parte superior **izquierda** de la esquina del papel que vas a utilizar para crear tu imagen. Deja la esquina superior **derecha** del papel con suficiente espacio para que puedas colocar otra carta que va a estar conectada con la anterior.

Una vez que hayas terminado de crear tu autorretrato (como he mencionado anteriormente, ya sea fiel a la realidad o abstracto) tómate un tiempo para pensar acerca de cómo plasmar tus límites personales. A la hora de dibujarlos, ¿qué forma y tamaño les vas a dar? ¿Cuál sería la mejor manera de representarlos artísticamente alrededor de tu autorretrato?

Una vez que hayas terminado de dibujar tus límites personales en tu autorretrato, dedica un tiempo tranquilamente para estudiar la imagen que has creado.

Pregúntate si estás satisfecho con tus límites personales actuales. ¿Sientes que estás correctamente protegido por ellos? ¿Te sientes cómodo cuando pides que tus necesidades sean satisfechas y cubiertas? Si es así, elige otra carta de tu baraja del Tarot. Esta vez vas a buscar la carta que actuará como el guardián de tus límites. Con su ayuda, serás capaz de mantener unos límites personales sanos y al mismo tiempo, serás capaz de transmitirles a otras personas dónde se sitúan tus límites para que los respeten.

Una vez que hayas encontrado la carta que más conecta contigo para este rol, pégala en el espacio que reservaste en la esquina superior derecha del papel. Ya hemos terminado.

Ahora, una vez finalizada tu obra, cuando la estudies con tranquilidad, quizá seas consciente de que tus actuales límites personales no te protegen de forma adecuada.

Si ese es el caso, entonces tu objetivo es crear otra versión de ti mismo en una nueva hoja de papel, pero esta vez con los límites personales que idealmente te gustaría tener. Piensa en unos límites fuertes pero flexibles. Unos límites que pueden verse y sentirse. ¿Qué colores y formas vas a utilizar para tu diseño? ¿Cómo vas a plasmar que tus nuevos límites son unos límites saludables?

Antes de comenzar este segundo autorretrato, regresa a tu baraja del Tarot. Busca una carta que simbolice una versión futura de ti mismo con los límites que hacen que te sientas seguro y protegido. Cuando la hayas encontrado, pégala en la esquina superior izquierda del papel.

Asegúrate de dejar espacio en la esquina superior derecha, ya que es donde vas a colocar la carta del Tarot que actuará como "guardián" de tus límites personales. Espera a hacer esto último hasta que hayas terminado tu nuevo autorretrato.

Garabato

Objetivo

En esta actividad vamos a utilizar una carta del Tarot como inspiración artística para dibujar relajada y despreocupadamente un garabato.

Trasfondo

Garabatear tiene algo de mala reputación. El diccionario lo define como dibujar descuidadamente o sin cuidado, realizando un esbozo de una manera apresurada. Pero el garabato es el primer paso fundamental en el desarrollo artístico de los niños. Y para los adultos, es una forma de comunicación que viene de un lugar profundo en nuestro interior.

En esta actividad, los poderes de inspiración de una carta del Tarot servirán como punto de partida para crear una obra de arte. Garabatear en la página - a pesar de que parezca no tener sentido - es la manera perfecta para dejar volar tu imaginación, ya que se nutre de un sentido del juego que a menudo perdemos medida que nos alejamos de la infancia. Garabatear también le da a tu mente consciente un respiro, ya que tu subconsciente se hace cargo del proceso creativo.

Proceso

Es importante que te sientas relajado antes de comenzar esta actividad. Si es posible, pasa algo de tiempo meditando hasta que consigas estar totalmente centrado. También puedes poner algo de música relajante de fondo, encender algunas velas y difundir algunos aceites esenciales.

Cuando estés listo, elige una carta de tu baraja del Tarot al azar. Pégala en una hoja de papel, donde más te apetezca: justo en el centro, en una esquina, en un lateral... no importa.

A continuación, coge tu lápiz favorito, bolígrafo o rotulador. Las pinturas de colores también funcionan muy bien para esta actividad. Ahora, deja que tu mano se mueva por sí misma porque ella es el instrumento para hacer garabatos en el espacio que hay alrededor de tu carta. Dónde dibujes esos garabatos, depende de ti. No pienses demasiado. En realidad, no pienses en absoluto acerca de lo que estás dibujando. Simplemente deja que te guíe tu intuición.

Cuando sientas que has terminado, deja sobre la mesa tu lápiz. Tómate unos minutos para estudiar lo que has creado. ¿Percibes algún patrón en los garabatos que has dibujado?

Ahora, es tu decisión si das por terminada tu obra o quieres embellecerla con otros colores, materiales de collage u otros detalles.

Definir lo abstracto

Objetivo

Con esta actividad pretendemos hacer concreta una idea abstracta.

Trasfondo

Por su propia naturaleza, los conceptos abstractos se prestan a un número infinito de representaciones artísticas. El proceso de dar forma a palabras tales como "espiritualidad", "amor" o "plenitud" te llevará a pensar profundamente acerca del significado personal que tienen estos conceptos para ti. Puedes llegar a sorprenderte mucho con los resultados...

Proceso

En tu diario personal, por favor escribe cómo definirías la palabra "espiritualidad" y lo que esta idea significa para ti. Cuando hayas terminado, ve a tu baraja del Tarot y elige la carta que sientas que mejor representa esta palabra.

Usando esta carta como inspiración, tu objetivo es crear una obra de arte que refleje tu definición de "espiritualidad". Los medios artísticos que elijas dependerán de ti, así como la decisión de incorporar o no la carta del Tarot a tu obra.

Si lo deseas, puedes hacer lo mismo con las siguientes palabras:

- Equilibrio.
- Responsabilidad.
- Felicidad.
- Plenitud.
- Ilusión.
- Frustración.
- Paciencia.
- Fe.
- Amor.

Jardín Zen del Tarot

Objetivo

Vamos a crear un paisaje simbólico en tres dimensiones.

Trasfondo

El jardín Zen se originó en los monasterios budistas de Japón. Los monjes idearon este tipo de jardín para crear el ambiente perfecto para la contemplación. Gracias a la simplicidad naturalista de este tipo de “escultura al aire libre”, su diseño evoca sentimientos de relajación y tranquilidad.

Llamado *karesantui* en japonés (a menudo traducido como "paisaje seco", pero que literalmente significa "agua de montaña seca"), este tipo de jardín se compone de dos elementos principales: arena o grava y piedras o rocas. Como su nombre indica, este tipo de jardín es una representación metafórica de la interacción entre la tierra, el mar y el cielo.

Además, árboles cuidadosamente podados, arbustos y musgos, a menudo se colocan en el jardín y sus alrededores con el fin de añadir un sentido de la armonía y contraste. El jardín Zen se fundamenta en el principio del yin y el yang, que a su vez se basa en la relación dinámica entre fuerzas opuestas: claro - oscuro, seco - húmedo, blando - duro, lineal - circular, bajo - alto, firme - maleable, irregular - regular, plano - curvilíneo, rugoso - liso, grande - pequeño, gregario - solitario, ancho - estrecho...

La arena sirve como telón de fondo sobre el que las rocas, bien ubicadas, se colocan para simbolizar los contrastes entre los diferentes elementos de la naturaleza. El acto de rastrillar la arena o grava dándoles forma de onda es muy importante, ya que al hacerlo nos da la oportunidad para desarrollar la atención y la concentración.

Hoy en día, pequeñas versiones de sobremesa de jardines Zen completos (en pequeñas bandejas con arena, piedras y hasta un pequeño rastrillo) están disponibles y son usadas como herramientas para reducir el estrés. Para algunas personas es una práctica muy relajante y meditativa con la que "jugar" con un mini-oasis. Mediante el manejo lento y suave de la arena y el resto de los objetos del jardín, se puede lograr un estado de paz interior y tranquilidad.

Al mismo tiempo, los jardines Zen trabajan en otro nivel: la creación de algo tangible a partir de cero puede ser un divertido estímulo para la actividad multi-sensorial. La conexión con los juegos de nuestras edades tempranas

(como clasificar, verter, enterrar...) a menudo despierta la imaginación del niño interior que hay dentro de todos nosotros.

La naturaleza de esta actividad también proporciona la oportunidad para conectar con las profundidades de la psique. Al utilizar el proceso creativo para crear una metáfora de un mundo en miniatura, el subconsciente es capaz de comunicarse y colaborar con la mente consciente.

Proceso

Encuentra una bandeja o recipiente con un tamaño adecuado para el jardín que te gustaría crear. Este recipiente puede ser de madera, metal, cerámica, plástico o cristal. Si quieres puedes pintar la parte inferior y/o los lados interiores de la bandeja.

A continuación, añade una capa de arena o arroz. Si estás utilizando un recipiente de cristal con un poco de profundidad, la arena de colores creará un efecto agradable.

Ahora puedes comenzar a crear patrones en forma de onda en la superficie con un tenedor, con un pequeño peine o con un rastrillo en miniatura. Si deseas realizar diseños más detallados en la arena o el arroz, puedes usar la punta de un cuchillo o un bolígrafo. Diviértete experimentando en esta parte del proyecto, ya que es fácil de alisar la superficie y empezar de nuevo.

Una vez que hayas terminado con tu superficie, es el momento de añadir objetos a tu jardín: piedras, guijarros, ramitas, trozos de madera, conchas, pequeñas figurillas, un pequeño cactus... o dos, ¡el único límite es tu imaginación! Piensa dónde colocar las cosas, en los tipos de contrastes y cómo se complementa cada elemento dentro del paisaje que quieres crear.

Tus cartas del Tarot serán una parte importante de este proceso creativo. Recuerda que si estás utilizando la baraja Waite-Smith tendrás cuatro opciones a la hora de elegir tamaño (mini, pequeño, estándar y grande). Observa tu baraja y selecciona una o más cartas cuya energía conecte con el jardín que estás creando. Es posible escoger una carta en particular para colocarla en el centro, la cual actuaría como punto focal. O puedes elegir una serie de cartas relacionadas entre ellas con una temática y energía en común.

Prueba diferentes opciones con la colocación de la carta o cartas en la arena o arroz. Dependiendo del tamaño de la bandeja que estés utilizando, puedes insertar las cartas verticalmente a diferentes profundidades. Considera qué parte de la carta quieres que sea visible y qué parte prefieres que no se vea. También puedes poner la carta en horizontal o en ángulo. Otra opción es cubrir los laterales de la bandeja con cartas, ya sea completamente alrededor

o en varios puntos; con las cartas dispuestas horizontal o verticalmente.

A medida que construyes este micromundo único e independiente, es posible que desees ir pensando en lo que simboliza para ti cada elemento. ¿Qué tipo de lenguaje metafórico puedes crear a medida que compones tu jardín? ¿Qué te gustaría comunicar (ya sea para ti mismo o para los demás)? ¿Hay objetos significativos de tu vida que quieras incluir en tu jardín? Si es así, ¿qué representan cada uno de estos objetos para ti?

Tienes que tener también en cuenta la posición en la que colocas los elementos de tu jardín y las distintas formas que vas creando. Por ejemplo, puedes colocar los objetos de una forma lineal, crear un círculo o hacer un diseño en espiral. Estas formas específicas que vas creando, ¿tienen algún significado más profundo para ti?

Por otra parte, no tienes que pensar todo el tiempo en cómo interpretar cada paso de la construcción de tu jardín. Puedes dejarte guiar por tu intuición para construir tu paisaje, dejando que el lado izquierdo de tu cerebro (el lado lógico) tome un descanso.

Cuando hayas terminado tu jardín, piensa qué hacer con él a continuación. Una opción es hacer una exposición permanente en algún lugar tu hogar o de tu trabajo. Otra posibilidad sería verlo como una obra de arte temporal que se puede montar y desmontar como desees.

Escudo de armas

Objetivo

Vamos a identificar visualmente qué eres y qué te representa.

Trasfondo

Imagina, en la época medieval, a un caballero vestido con su armadura. Ahora imagina un grupo de caballeros, todos con uniformes y armaduras muy similares, tratando de matarse los unos a los otros. ¿Cómo podían diferenciarse los aliados de los enemigos?

La solución fue la creación del "escudo de armas".

Originario de los tiempos medievales, el escudo de armas consistía en un diseño único que se plasmaba en armas de guerra, uniformes y banderas y que identificaba fácilmente al portador. Los colores y los símbolos específicos de cada casa representaban la ascendencia, reputación de la familia y características personales especiales.

Con el tiempo, estos diseños se extendieron y se empezaron a utilizar en otros utensilios como ropa, carruajes, sellos de cartas... Los escudos de armas se pusieron de moda rápidamente y familias acaudaladas que no tenían relación con el ejército ni con lo militar, comenzaron a usar sus propios escudos. Los diseños se incorporaron a las fachadas de las casas y a distintas obras de arquitectura, joyas, monedas,... Su uso se extendió también entre los comerciantes, y debido a que en el periodo medieval muchas personas no sabían ni leer ni escribir, el escudo de armas hizo fácil la identificación de las distintas familias entre sí. Hoy en día, incluso instituciones tales como universidades, ayuntamientos de ciudades, villas y pueblos, países... todos tienen sus propios escudos de armas.

Tradicionalmente, el diseño del escudo de armas adoptó dos formas. La primera de ellas simplemente tomó la forma de un escudo. La segunda era más compleja; el escudo era la pieza central, pero también se incorporaron otros elementos artísticos. Este diseño consiste en un casco o "yelmo" sobre el escudo y por encima de él, se sitúa la "cimera", que actúa como identificador. Esta cimera, a menudo, es la cabeza de un animal (generalmente un ciervo o un águila). A ambos lados del escudo hay unos "soportes", que vuelven a ser animales o personas en los que se "apoya" el escudo. En la parte inferior del escudo se incorpora una bandera, dentro de la cual está escrito el lema o eslogan de la familia, casa o propietario del escudo.

El diseño del escudo de armas se basa totalmente en el simbolismo. Por ejemplo, los colores de la base (ya sea de fondo o primer plano) representan rasgos específicos: amarillo u oro para la generosidad; blanco o plata para la paz; azul para la lealtad; rojo para el valor; verde para la alegría y la esperanza..., y así sucesivamente. Los animales también llegaron a estar asociados con rasgos específicos. Podemos citar como ejemplos a los osos como símbolo de protección; perros como símbolo de lealtad; águilas y leones como símbolo de liderazgo y coraje; ciervos como símbolo de la paz... Los creadores de los diseños de escudos de armas utilizan multitud de símbolos. Así, un hacha representa el valor, un puente indica un magistrado, un corazón entiende la pasión en llamas, una estrella indica la nobleza, una torre o castillo ilustra protección..., y así sucesivamente. Flores, plantas o frutos son también elementos típicos de los escudos.

Como actividad terapéutica, la creación de un escudo de armas personal te va a ayudar a desarrollar un sentido de cohesión al mismo. Al expresar artísticamente elementos clave de lo que eres y lo que te representa en un único diseño, tienes la oportunidad de integrar y consolidar los aspectos positivos de tu identidad.

Proceso

En el centro de una hoja grande de papel, dibuja un escudo dándole la forma que desees. Deja suficiente espacio a su alrededor. Decide qué color quieres usar para el fondo de tu escudo. Así mismo, elige entre el uso de pintura, acuarela, rotuladores, lápices de colores, crayones... ¿prefieres un color uniforme o con diferentes tonalidades?

A continuación, utilizando una regla y un rotulador negro, divide el escudo en cuatro secciones iguales (cuadrantes). Tu tarea es ir a través de tu baraja del Tarot y elegir una carta para cada cuadrante en base a lo que respondas para las siguientes preguntas:

Cuadrantes 1 y 2: ¿Qué te gusta de ti?

Cuadrantes 3 y 4: ¿Qué es lo que te representa? es decir, lo que valoras y defiendes profundamente en la vida.

Cuando hayas terminado de pegar las cartas en cada cuadrante, es el momento de crear tu yelmo, que es la sección que está justo encima de tu escudo. Éste constará de tres cartas dispuestas horizontalmente, una al lado de otra. Cada una de estas cartas representa algo que deseas que otras personas sepan acerca de ti. Para crear la cimera, elige una carta que represente algo que has hecho en la vida de lo que te sientas realmente orgulloso.

Tu siguiente tarea es elegir cuatro cartas que actuarán como tus soportes o apoyos. Estas cartas simbolizan quién o qué te protege y te da fuerza. Dos de estas cartas irán a cada lado de tu escudo; puedes disponerlas como prefieras, horizontal o verticalmente. Si quieres, puedes dibujar o pintar adornos como flores, vides, coronas o árboles alrededor de tus apoyos.

Ahora es el momento de pensar en un eslogan o lema personal. ¿Qué es representativo para ti y quieres comunicar a los demás? ¿Cuál es tu filosofía personal? ¿Tienes alguna cita favorita? ¿Qué lema podrías elegir que refleje con exactitud quién eres y que represente tus valores? Este lema lo escribirás al pie de tu escudo.

Bajo el escudo, tienes que escribir tu nombre, ya sea en su totalidad o sólo

una parte. Éste puede ser tu nombre de pila u otro apodo que te hayan dado - o el que tú mismo uses contigo mismo – y que conecte profundamente contigo.

Cuando hayas terminado de trabajar en tu escudo de armas personal, da un paso atrás y tómate algo de tiempo para asimilar lo que has creado. ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué recuerdos te evoca? ¿Qué clase de persona representa? Y por último, ¿dónde podrías mostrar este recordatorio único de lo que eres y lo que te representa?

Refuerzo positivo

Objetivo

En esta actividad vamos a explorar los aspectos positivos de ti mismo que ya posees y además, vamos a considerar los rasgos que te gustaría desarrollar.

Trasfondo

A menudo olvidamos lo que nos gusta de nosotros mismos. Es muy fácil prestar atención a las cosas que van mal en nuestras vidas o darle vueltas a las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Es por ello que es importante dar un paso atrás, tomar distancia y observarnos a nosotros mismos con ojos amables y cariñosos. Al recordarnos a nosotros mismos nuestras características positivas, fomentaremos nuestra auto-compasión y auto-orgullo.

Del mismo modo, es importante tener en cuenta el tipo de persona que nos gustaría llegar a ser en el futuro. ¿Hay algo de tu personalidad que te gustaría desarrollar de una manera positiva? A algunas personas les gustaría ser más sensibles con los demás, más asertivos o poder pararse a oler las rosas. Cada uno de nosotros tiene sus propias ideas acerca de en qué podría consistir su auto-crecimiento positivo.

Me gustaría que hicieras tres listas en tu diario personal. La primera de ellas es para nombrar las cosas que te gustan de ti. Sólo una lluvia de ideas, anota lo que te venga a la mente. No importa cuán grande o insignificantes son estos aspectos de ti mismo. Simplemente pregúntate: "¿Qué es lo que me gusta de mi?"

La segunda lista es para anotar los reconocimientos que otras personas han hecho de ti en el pasado. No importa lo pequeños que éstos sean. Tómate tu tiempo para volver atrás en tu memoria y ver si puedes recordar las ocasiones en las que alguien te brindó una atención positiva debido a algo que dijiste o hiciste. Anótalos en tu lista.

Tu tercera lista es para escribir las características positivas que te gustaría desarrollar por ti mismo.

Proceso

Esta actividad implica la creación de dos piezas de arte, ambas basadas en el collage. En primer lugar, vas a crear una obra de arte centrada en lo que te gusta de ti. Pasa la mano por tu baraja del Tarot y escoge esas cartas que sientes que representan tus rasgos positivos. Estas cartas serán el centro principal de tu obra de arte. También puedes utilizar recortes de revistas si lo deseas.

Tu segunda obra de arte se centrará en las características positivas que actualmente no posees pero que te gustaría tener en el futuro. Una vez más, revisa poco a poco tu baraja del Tarot y selecciona esas cartas que simbolizan formas de ser o personalidades que conectan contigo. Piensa en cómo te gustaría colocar estas cartas en papel. ¿Qué puedes hacer para crear un collage que te inspire hacia un futuro desarrollo personal?

Una buena vida

Objetivo

Vamos a pensar en lo que significa para ti tener una "buena vida."

Trasfondo

"La búsqueda de la felicidad". Este derecho se encuentra recogido en la Constitución de los Estados Unidos. Sin embargo, la búsqueda de la riqueza, el poder y la fama - tres cosas que normalmente creemos que nos harán felices - en realidad, nos está llevando en sentido contrario a la felicidad. Nos lleva hacia la frustración y la envidia.

Aquellos que han logrado alcanzar con éxito el "sueño americano", por lo general descubren que la adquisición de dinero y poder sólo conduce a la insatisfacción y a un sentimiento de presión para continuar teniendo más éxito. Después de todo, tener más y más cosas materiales y un estatus económico y social que mantener, significa que hay mucho más que perder. Entonces, ¿quiere decir esto que la búsqueda de la felicidad no conduce a nada positivo?

Ahora me gustaría que nos centrásemos en la idea de "una buena vida". ¿Qué significa esa frase para ti? ¿Tiene que ver con la idea de ser feliz todo el tiempo? ¿Tiene algo que ver con el dinero? ¿En qué podría consistir tener "una buena vida" si dejamos fuera de la ecuación la felicidad y el dinero? ¿Cuáles pueden ser los elementos para alcanzar "una buena vida"?

¿Cómo vas a saber, al final de tu vida, que has vivido "una buena vida"? ¿Qué habrás hecho? ¿Qué será lo realmente importante para ti al final de tus días? ¿Qué habrás hecho diferente a los demás? ¿Qué necesitas vivir para irte satisfecho y hacer más fácil para ti "el paso al otro lado..." cuando llegue ese momento?

Curiosamente, diversas investigaciones demuestran que hay cuatro características comunes en aquellas personas que, si bien no han sido siempre felices en sus vidas, sí que están satisfechos con la vida que han vivido. En primer lugar, se encuentra la calidad de sus relaciones. En segundo lugar, una dedicación a un propósito más elevado, a una causa mayor. Esto, a menudo implica servir a los demás, ya sea profesionalmente o como voluntarios. El tercer factor, es participar activamente y de una forma regular en el propio crecimiento personal. Por último, está el reconocimiento de un código propio de valores y ser fiel a ellos.

¿Qué opinas sobre los resultados de la investigación? ¿Estás de acuerdo?

En tu diario personal, me gustaría que respondieras a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te hace feliz?
2. ¿Qué hace que tu vida tenga sentido?
3. ¿Tienes un propósito en tu vida?
4. Si no es así, ¿qué tienes que hacer con el fin de encontrar un propósito?

Proceso

Una vez que hayas respondido a estas preguntas en tu diario personal, toma por favor tu baraja del Tarot. Obsérvala lentamente y escoge esas cartas que sientes que simbolizan los aspectos de "una buena vida" (según tu propia definición personal). Cuando hayas terminado, las pones a un lado.

Tu objetivo será utilizar estas cartas para crear una obra de arte que represente las bases para una vida que tenga sentido para ti.

Una vez que hayas terminado tu obra, considera cómo y dónde mostrarla. Puedes colocarla en un lugar muy visible para recordarte cada día tu propósito en la vida.

Formas geométricas

Objetivo

Con esta actividad vamos a utilizar la geometría como inspiración artística.

Trasfondo

Mira a tu alrededor. Observa cómo el mundo en que vivimos se construye alrededor de curvas y rectas en el espacio. Las formas pueden ser geoméricamente simples o complejas. Organizado o con un estilo completamente libre. Todo lo que se necesita son unos límites definidos. Explora la naturaleza de las formas y de los objetos a tu alrededor. ¿Cómo difieren sus líneas, curvas y ángulos en su composición? ¿Son formas suaves o rígidas? ¿Qué formas hay en la habitación en la que actualmente te encuentras? ¿Cómo se superponen unas formas sobre otras?

Prestemos atención a las líneas que hay en tu entorno. Las líneas delimitan los límites exteriores e interiores de cada forma. Algunos son suaves y naturales, mientras que otros son accidentados o irregulares. Las líneas pueden dividir el espacio entre los objetos o servir como ornamento decorativo. Algunas líneas son delgadas y delicadas. Otras son gruesas y fuertes. Las líneas pueden disponerse en posición horizontal, vertical, diagonal, en un patrón curvo o irregular...Las líneas pueden ser continuas o discontinuas. Agrupadas en una serie o dispuestas por separado...

Las formas y líneas coexisten juntas en el espacio. Comunican movimiento, estabilidad, emoción, misterio... la función de cada objeto, la forma, la separación entre ellos y sus conexiones.

Proceso

Esta actividad consiste en crear dos piezas de arte. Puedes trabajar en ambas obras o simplemente en la que se identifique contigo.

Para tu primer proyecto, elige algo para dibujar en el papel. Pero en lugar de usar un lapicero o rotulador para crear los límites... ¡usa las cartas del Tarot!

Como ya sabes, los cuatro tamaños de la baraja Waite-Smith te van a permitir dar diferentes formas para componer tu marco. Dependiendo del área del papel que vayas a utilizar, es posible que desees cartas más pequeñas o más grandes.

Elije cualquier tipo de forma que te guste para crear tu obra de arte. Pero recuerda que ciertas formas también pueden tener significados simbólicos específicos. Considera lo siguiente:

Un **círculo** no tiene principio ni fin. Puede representar la consecución o la totalidad. Un círculo también puede simbolizar el movimiento, la armonía y la energía, ya que puede rodar fácilmente. Debido a que los planetas son redondos, un círculo puede indicar algo celestial o espiritual.

Un **cuadrado** es similar a un **rectángulo**, ambos son formas estables. Sus ángulos rectos sugieren el orden y la racionalidad. Y debido a sus fuertes laterales, estas dos formas a menudo indican conexión con lo terrenal, aunque si se inclinan, su energía cambia.

El **triángulo** es interesante porque si se asienta sobre su base, puede aparecer anclado. Sin embargo, si se gira y descansa sobre alguno de sus ángulos, representa una tensión dinámica. Debido a sus esquinas angulosas, esta forma geométrica puede sugerir movimiento, acción o incluso agresión. Y dependiendo de lo que enfoquemos en su centro, puede llevar nuestra atención a un punto en particular.

Una vez que te hayas decidido por una figura geométrica, pregúntate si quieres que sea el fondo de tu obra de arte o por el contrario, prefieres que actúe como la pieza central.

Poco a poco, ve a través de tu baraja del Tarot y pregúntate: ¿Qué cartas puedo usar para crear las líneas de mi figura? ¿Qué colores, diseño o

imágenes específicas quiero que compongan esta figura? ¿Quiero combinar diferentes tamaños de cartas entre sí? Antes de comenzar a pegar las distintas piezas al papel, explora posibilidades y experimenta con diferentes cartas. Observa cómo cambia la energía de la figura simplemente cambiando las cartas que estás utilizando como límites.

Una vez que hayas elegido las cartas que vas a utilizar para crear tu figura y las has pegado al papel, reflexiona sobre lo qué quieres hacer en el interior de tu forma geométrica. ¿Quieres llenar el interior con más cartas del Tarot? o ¿prefieres algún otro tipo de material para crear tu obra de arte? ¿Prefieres dejarlo simplemente vacío? Piensa en la composición de tu diseño. Explora la yuxtaposición entre la forma que has creado y el espacio. Piensa en lo que te gustaría comunicar con tu obra de arte.

* * *

Para tu segunda obra de arte, vas a usar las cartas del Tarot para crear uno o más patrones lineales. Una vez más, piensa en cómo los diferentes tamaños de las cartas del Tarot te proporcionan varias opciones para tu diseño. ¿Te gustaría crear una sola línea o una serie de ellas?

Al igual que las figuras geométricas, las líneas también pueden expresar diferentes tipos de energía. Por ejemplo, las líneas **horizontales** pueden simbolizar lo terrenal y servir de apoyo, mientras que las líneas **verticales** pueden indicar movimiento, en el sentido en que movemos nuestros ojos de arriba a abajo. Las líneas **angulosas**, que pueden tener una sensación de dureza, tendrán una energía diferente a las líneas curvas, que aparecen más suaves y menos agresivas. Las **espirales** se encuentran a menudo en la naturaleza y pueden simbolizar crecimiento, transformación y evolución. El movimiento se expresa en cualquier dirección y las espirales están conectadas con el nacimiento y la muerte - los ciclos sin fin de la vida. Debido a su asociación con el cristianismo, las **cruces** han llegado a simbolizar la espiritualidad y la curación. La intersección de líneas verticales y horizontales en una cruz también sugiere el equilibrio y la unidad, así como la reunión de los opuestos.

Tu obra de arte puede ser algo muy sencillo que consista simplemente en una o más líneas equilibradas sobre un fondo blanco. O puedes utilizar pintura, acuarelas, rotuladores, lápices de colores y/o collage para complementar tu

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

diseño. Sólo tienes que seguir tu intuición.

Mi compulsión

Objetivo

En esta actividad nuestro objetivo es obtener alivio para una conducta compulsiva.

Trasfondo

Una compulsión es una urgencia intensa de hacer algo que va en contra de nuestra lógica y de nuestra fuerza de voluntad. Generalmente, sentimos un impulso irresistible sobre el que no tenemos ningún control. Un comportamiento compulsivo suele desencadenarse por sentimientos de estrés o ansiedad.

Por ejemplo, es posible que tengas un mal día en el trabajo, te sientes irritado y cuando llegas a casa eres capaz de comerte una caja entera de galletas tú sólo. O puedes estar una noche, aburrido, conectado a internet y de repente, ser consciente de que no puedes apagar tu ordenador, aunque sea tarde y lógicamente sabes que tienes que irte a dormir. Algunas compulsiones son graves; por ejemplo, tener que comprobar que has cerrado la puerta de casa o del coche hasta diez veces antes de irte; o lavarte las manos una y otra vez con el fin de “evitar gérmenes”.

Desarrollamos compulsiones como defensas naturales para protegernos de los problemas que estamos experimentando en nuestras vidas. A un cierto nivel, las compulsiones tienen sentido, ya que gracias a ellas, no nos enfrentamos a las emociones difíciles. Las compulsiones juegan un papel importante en nuestra mente, ya que nos distraen y apartan nuestra atención de pensamientos y sentimientos dolorosos. Sin embargo, por su naturaleza disfuncional, a largo plazo, las compulsiones conducen a consecuencias negativas. Y las creencias en las que se basan las compulsiones son distorsiones de la realidad. Por ejemplo, “si no me lavo las manos, voy a enfermar y a morir”; o “si me permito sentir emociones, a continuación me voy a desmoronar y no voy a ser capaz de rehacerme”.

Para liberarnos de la necesidad de ser partícipes de una compulsión hay que comenzar trabajando desde la auto-conciencia. Si somos capaces de prestar atención a nuestros impulsos, podemos reconocerlos como lo que son: soluciones a corto plazo que en realidad conducen a una mayor angustia.

La clave es pararnos a pensar sobre nuestros propios pensamientos y sentimientos, en lugar de seguir oponiendo resistencia o ignorándolos como si no existieran. En vez de escondernos bajo la dependencia de la compulsión para protegernos y no experimentar emociones perturbadoras, tenemos que

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ser capaces de ver el impulso como una señal de alerta que nos indica que tenemos que prestar atención a algo importante. Esto significa que en el momento en que empezamos a sentir una necesidad compulsiva, tenemos que parar un momento para focalizar nuestra atención en otra dirección más productiva.

Ahora, vas a responder a las siguientes preguntas en tu diario personal:

1. Cuando me siento estresado o molesto, ¿qué comportamiento adopto para sentirme mejor?
2. ¿Este comportamiento me produce alivio a largo plazo o es sólo algo temporal?
3. ¿Alguna vez me he arrepentido de lo que he hecho en respuesta a un sentimiento de estrés o irritabilidad?

Proceso

Esta actividad consiste en la creación de cuatro obras de arte independientes. Pero en primer lugar, observa lentamente tu baraja del Tarot y elige una carta que represente una compulsión que tengas. Coloca la carta ante ti y responde a las siguientes preguntas anotando las respuestas en tu diario personal:

1. ¿Quién eres tú?
2. ¿Qué estás sintiendo?
3. ¿Por qué te sientes de esa manera?
4. ¿Que necesitas de mí? ¿Cómo puedo ayudarte?
5. ¿Qué tratas de enseñarme?

Cuando estés listo, me gustaría que empieces a trabajar en tu primera obra de arte, la cual va a representar tu compulsión. Dejo a tu elección si incluyes o no la carta del Tarot que has elegido en tu obra de arte. Puedes crear una obra en dos o en tres dimensiones.

Para tu segunda obra de arte, abordarás las siguientes preguntas:

1. ¿Qué beneficios te ofrece tu compulsión?
2. ¿Cuáles son los beneficios a corto plazo que obtienes cuando cedes a ella?

En tu tercera obra, por favor piensa sobre el precio que pagas cuando caes en tu compulsión. Reflexiona sobre tu pasado, presente y futuro... ¿Cuáles han sido, son en la actualidad y seguirán siendo los costes de ceder a este impulso aparentemente incontrolable?

Por último, para crear tu cuarta obra de arte, me gustaría que imagines cómo te gustaría responder a las situaciones de estrés o irritabilidad que actualmente desencadenan tu compulsión. ¿Qué podrías hacer como alternativa más saludable a tu actual respuesta compulsiva? Usa tu imaginación para crear una obra de arte que represente una vida más saludable, es decir, una persona que no tiene que depender de una compulsión enfermiza. Experimenta con lo que sientes al representar en una obra de arte esta nueva energía positiva.

Destrucción / Regeneración

Objetivo

En esta actividad vamos a crear una nueva carta del Tarot destruyendo algunas de las antiguas.

Trasfondo

Como sabes, las veintidós cartas de los arcanos mayores son grandes arquetipos que tienen nombres como "La Fuerza", "El Sol", "La Muerte", "El Diablo" y "La Templanza". Pero hay otros conceptos universales que, aunque están representados en la baraja Waite-Smith, no se nombran de manera explícita. Echa un vistazo a estas dos listas para que veas algunos ejemplos:

- El tramposo, el guerrero, el matón, el cuidador, el payaso, el niño herido, el niño mágico, el niño interior, la anciana, el creador, el destructor, el sanador, el místico, el protector, el rebelde, la sombra, el aventurero, el mayor, la mujer salvaje.
- La belleza, los antepasados, el equilibrio, el caos, la aventura, la incertidumbre, la naturaleza, la transformación, la armonía, la creatividad, la oscuridad, la alteración, el destino, la fertilidad, el flujo, el perdón, el crecimiento, la esperanza, la alegría, el dolor, la compasión, la vulnerabilidad, la integridad, la magia, la fragilidad, el asombro, el misterio.

Proceso

Piensa en un arquetipo o en un concepto que te gustaría representar en una carta. ¿Hay algo con lo que te identifiques poderosamente? Algo que sea tan importante para ti que tú lo quieras expresar y recordar.

Cuando lo hayas decidido, coge una cartulina del tamaño y color que prefieras. El objetivo es crear una carta del Tarot personalizada. Sin embargo, en lugar de utilizar materiales de collage típicos (revistas, folletos, postales, calendarios...), usarás las cartas del Tarot como material base. Es decir, vas a darle vida a tu idea gracias a las imágenes, significado y creatividad ya existente en las propias cartas de Tarot. Vas a combinar las partes para crear un todo. Parte de esta actividad es destruir algunas cartas del Tarot, así que... ¡espero que no te duela mucho!

A medida que observas las distintas cartas del Tarot, ten en cuenta que las imágenes están comunicándote aspectos importantes de su significado como arquetipo. Las cartas del Tarot, ya de por sí están llenas de un rico simbolismo. ¿Cómo combinar parte de estas poderosas imágenes para crear una nueva carta?

Al tener un espacio limitado en el que trabajar (tu cartulina), te verás obligado a extraer la esencia de cada carta para crear la tuya. Y por supuesto, ya que eres el creador de la nueva carta, puedes expresar el significado de cada símbolo que quieras incluir de una manera implícita o explícita.

Así que para este proyecto, me gustaría que utilizases las cartas del Tarot como el material de creación de tu collage. Sin embargo, no dudes en hacer uso de otros materiales de arte para los adornos o para rellenar el espacio vacío de tu diseño. Deja que le guíe tu intuición en cuanto a lo que debes incluir en tu nueva carta del Tarot.

Una última cosa importante. Cuando diseñes tu carta del Tarot, asegúrate de dejar suficiente espacio, bien en la parte superior o en la inferior, para escribir el nombre de la nueva carta. Puedes escribirlo a mano o con recortes de una revista, como prefieras.

Apéndice:

Algo para el camino...

Confiar y recibir

Aquí te propongo una actividad más a realizar con tus cartas del Tarot. Además de ser una actividad poderosa, es un ritual que no encaja en el resto de secciones de este libro.

Objetivo

Con esta actividad, lo que vamos a conseguir es claridad sobre un determinado asunto.

Trasfondo

La "asignación de una función ambigua" es una técnica terapéutica que fue desarrollada por el psiquiatra y terapeuta Milton Erickson (1901-1980). Esta técnica consiste en asignar a un paciente una tarea o función que tendrá que llevar a cabo fuera de la sesión de terapia. La clave es que esta tarea parece algo sencillo y completamente al margen del problema psicológico del paciente, pero en realidad, la actividad a llevar a cabo está relacionada con el problema psicológico del que se está tratando al paciente. Por ejemplo, Erickson podía pedir a sus pacientes que hicieran las siguientes acciones:

- Cargar con un martillo durante una semana.
- Visitar el jardín botánico.
- Caminar hasta una determinada montaña.
- Estudiar un cactus en el desierto (él vivía en Arizona).

Encontrar un árbol específico en un parque y sentarse cerca de él durante una hora todos los días durante una semana.

La idea era hacer partícipe al paciente de una acción que en apariencia era irrelevante, pero que al llevarla a cabo, podía conducir a esta persona al autoconocimiento, lo cual, se traduciría en respuestas claras a la hora de manejar el problema psicológico por el cual estaba acudiendo a terapia.

Erickson nunca explicaba de forma explícita a sus pacientes lo que podían obtener al realizar estas sencillas tareas que él les asignaba. Erickson sólo les pedía que confiaran. Que tuvieran fe. Porque si acometían la sencilla tarea que él les había encomendado, entonces encontrarían el alivio que estaban buscando. En este sentido, el propósito de Erickson era crear un ambiente específico (fuera de la vida cotidiana) en el que el paciente pudiese encontrar sus propias respuestas *desde dentro y por su cuenta*.

Por supuesto, este tipo de ejercicios terapéuticos no eran bien recibidos por todos. Sin embargo, ciertamente hay personas para las cuales la "asignación de una función ambigua" es una experiencia transformadora. Su eficacia reside en varios factores. Un paciente, comprometido en hacer una "misteriosa tarea", se ve obligado a interrumpir sus hábitos diarios y al mismo tiempo, su sentido de la curiosidad se ve estimulado. La naturaleza del ritual de realizar una acción distinta del comportamiento habitual, la cual es

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

nueva y supone un desafío, puede ser el catalizador para la introspección y la auto-reflexión.

Al basarnos en una terapia curativa de esta manera tan indirecta (utilizando la esperanza, la sorpresa y el descubrimiento) nos encontramos con la paradoja de que dicha terapia tiene el potencial para provocar los pensamientos y sentimientos necesarios para encontrar el alivio.

Proceso

Esta actividad es perfecta cuando se necesita información acerca de algo que nos está provocando angustia. Para poder llevar a cabo este ejercicio (o alguno de tus pacientes, si eres un terapeuta), tendrás que aprender algo que es importante.

El primer paso es elegir una carta. Si estás haciendo esto para ti mismo, elige una carta al azar de tu baraja del Tarot. Si la actividad va dirigida a un paciente, esta persona puede elegir una carta al azar de la baraja del Tarot o bien escoger una carta en concreto, la cual tenga relación con el problema que le está provocando la angustia. En este momento, tras elegir la carta, esta persona no tiene que explicar los motivos por los que lo ha hecho.

Lo siguiente que hay que realizar es la acción o tarea en sí. Verás que a continuación enumero una lista de ejemplos de tareas que puedes hacer (o sugerirle a un paciente). Recuerda que las posibilidades son infinitas. Lo más importante es que la tarea o actividad a realizar **no** tenga una conexión directa con el problema psicológico que estamos tratando y al mismo tiempo, que sea una actividad que nos saque de la rutina diaria. Es decir, la actividad o tarea a realizar nos sugerirá un comportamiento que interrumpe nuestros hábitos y nos conduce a hacer algo que normalmente no haríamos.

El resultado de hacer este tipo de actividad (y esto es algo que debes comunicarle a tu paciente), es que en algún punto de la retroalimentación, surgirá la claridad que tanto necesita. Solo hay que tener fe.

Aquí te propongo algunos ejemplos de tareas que pueden sacarte de la rutina:

- Coloca la carta del Tarot que has elegido debajo de la almohada y mantenla allí durante una semana. Cada mañana cuando te despiertes, saca la carta y fija la mirada en ella durante dos minutos (utiliza un cronómetro para medir el tiempo).
- Planifica una excursión por el campo o la montaña. Coloca la carta en tu bolsillo o en tu mochila. Al llegar a un lugar particular, como por ejemplo a la cima, saca la carta y tomate varios minutos para observarla y reflexionar.
- Acércate a uno de los centros comerciales de tu ciudad con la carta en

tu bolsillo o en tu bolso. Camina a lo largo del centro comercial dos veces. Una vez que hayas hecho esto, busca un lugar para sentarte. Saca la carta y estúdiala durante cinco minutos. Vuelve a casa.

- Con la carta en la mano, da un paseo alrededor de tu bloque o por tu vecindario y repite el mismo itinerario tres veces. Una vez que has hecho esto, vuelve a casa. Mantén la mirada en la carta durante cinco minutos. A continuación, vuelve a salir y repite de nuevo el mismo paseo otras tres veces.
- Lleva tu carta contigo para tomar una ducha. No importa si se moja. Mantenla cerca de ti mientras te duchas. Sécala cuando hayas terminado. Repítelo durante diez días.
- Busca un lugar fuera de casa y entierra tu carta. Puede ser cavando un pequeño hoyo en la tierra o debajo de una roca. Vuelve a recuperarla en exactamente 48 horas.
- Escoge una carta pero no la mires; mantenla boca abajo. Busca la parada de autobús más cercana. Toma el autobús y viaja en él durante 5 paradas. Conserva la carta en la mano izquierda, en todo momento, y sin mirarla. En la quinta parada, baja del autobús, cruza la calle y busca la parada más cercana para hacer el mismo recorrido en autobús y en sentido contrario, hasta llegar al punto de partida. Sigue manteniendo la carta boca abajo. Podrás mirarla sólo después de sentarte en el autobús de regreso a casa.
- Busca un lugar apropiado en tu escritorio o en tu cómoda donde poder dejar la carta. A continuación, sal a la calle y busca una piedra. Cógela y tráela a casa para colocarla en la parte superior de la carta. Cada día, durante una semana, antes de ir a la cama, pon los dedos en la piedra durante dos minutos (usa un cronómetro para medir el tiempo).
- Coge un pequeño tazón o bol y colócalo sobre tu mesa de la cocina. Pon la carta en su interior, apoyándola sobre una de sus paredes. Déjala ahí durante cinco días.
- Oculta tu carta en algún lugar de tu casa. Recupérala diez días más tarde.
- Durante siete días vas a sentarte para mirar tu carta antes de acostarte. La primera noche, pasarás un minuto con ella (utiliza cronómetro para medir el tiempo). La segunda noche, dos minutos. La tercera noche, tres minutos. Y así sucesivamente.

- Pega con cinta adhesiva tu carta en algún lugar de tu ordenador que sea visible. Déjala ahí durante un cierto tiempo (por ejemplo, ocho días, dos semanas o un mes).

Estoy a favor de un arte político-erótico-místico, que hace algo más que sentar su culo en un museo.

Claes Oldenburg

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento a Ginny Hunt, Ardis Gregory, LeeRay Costa y Tallulah Costa. Toda mi gratitud también a Ruth Ann y Wald Amberstone, por crear *The Readers Studio*, un bonito encuentro anual que reúne a lectores del Tarot de todo el mundo. Y por último, quiero expresar mi profundo agradecimiento a Teresa Reed, por su apoyo y aliento.

Y Gloria Pérez Triguero por sus esfuerzos y pasión por este proyecto.

Sobre el Autor

Andy Matzner es trabajador social y psicoterapeuta. Vive en el suroeste del estado de Virginia, en los Estados Unidos.

Es autor de *The Tarot Activity Book: A Collection of Creative and Therapeutic Ideas for the Cards* (2013); *Everyone Has a Story: Using the Hero's Journey and Narrative Therapy to Reframe the Struggle of Mental Illness* (2015); and *Recovery from Addictions and Compulsive Behavior: A Journaling-Based Guide to Becoming Your Best Self and Having a Life Worth Living* (2017).

Contacto: andymatzner@gmail.com