

Información general del curso

Tutora:

Nuria C. Mallart

www.inspirandoletrasyvidas.com

www.eldesvandelasletras.com

www.palabrasalacarta.com

Facebook

Twitter

Linkedin

Objetivo del curso:

Escribir es un arte curativo. La escritura terapéutica es una poderosa herramienta de autodescubrimiento y conexión con tu ser creativo. A través de este trabajo de introspección descubrirás tu fuente creativa, estableciendo un mayor compromiso contigo y con la propuesta hacia la consecución de tus metas.

Calendario:

El curso empieza el lunes 24 de octubre del 2016 y finaliza viernes 13 de enero del 2017.

Agenda:

Día 24/10: Recuperar la seguridad

Esta semana iniciarás un proceso de recuperación de la creatividad. Recuerda que somos creaciones, por lo tanto, seres creativos por naturaleza.

Día 31/10: Recuperar la identidad

Esta segunda semana la dedicaremos a la autoafirmación, un elemento esencial en el proceso de recuperación de tu artista interior.

Día 7/11: Recuperar el poder

Empezarás a experimentar la primera sacudida antes de alcanzar el equilibrio. Requerirás tener abierta no solo la mente sino también la actitud ante la vida.

Día 14/11: Recuperar la integridad

En este punto seremos honestos con nosotros mismos. Comenzamos a enfrentarnos con nuestros sentimientos reales.

Día 21/11: Recuperar el sentido de lo posible

Esta semana examinarás tus beneficios al sentirte bloqueado. Se trata de examinar el costo de aparentar ser bueno en vez de auténtico, de la noción limitada que tienes de ti mismo.

Día 28/11: Recuperar el sentido de la abundancia

Esta semana trabajaremos en un importante bloqueador de la creatividad: el dinero. Profundizarás en el concepto negativo que, a menudo, tenemos de él y la idea de que para ganarlo hay que ser realista y trabajar duro.

Día 5/12: Recuperar el sentido de la conexión

Esta semana nos ocuparemos de practicar actitudes creativas concretas para recuperar el sentido de conexión, algo muy relacionado con el poder interior.

Día 12/12: Recuperar el sentido de la fuerza

Estableceremos cambios prácticos e inmediatos para aplicar en la vida cotidiana. Sacaremos a la luz el condicionamiento que puede haber disminuido nuestra capacidad creativa.

Día 19/12: Recuperar el sentido de la compasión

Nuestra compasión comenzará a surgir cuando cobijemos al niño artista que está atemorizado y aspira a una realización de su creatividad.

Día 26/12: Recuperar el sentido de la autoprotección

Buscaremos aquellos mecanismos a los que nos aferramos y que bloquean el fluir de nuestra creatividad.

Día 2/01: Recuperar el sentido de la autonomía

La autonomía artística es la que nos permite aceptarnos como artistas. Esta semana recorreremos los caminos que fortalecerán tu espíritu y, por consiguiente, tu poder creativo.

Día 9/01: Recuperar la fe

La creatividad requiere receptividad y profunda confianza, cualidades que hemos ido desarrollando a lo largo de este curso. Renovarás tu compromiso con las herramientas que has adquirido.

Escritura terapéutica: un camino de reencuentro con tu artista

Metodología: El curso está formado por recursos y materiales teóricos y prácticos inspirados en el libro *El camino del artista* de Julia Cameron. Los

participantes elaborarán sus propios textos y se realizarán ejercicios que ayuden a mitigar la ansiedad, el miedo, la tristeza y en general, emociones que bloquean nuestra creatividad.

Podrás realizar las preguntas que desees a través del hilo de comentarios y la tutora te las responderá.

Además, recuerda que dispones de un grupo de Facebook, desde el que iremos comentando los avances, las dudas, las novedades, etc.

Para cualquier duda respecto al funcionamiento del curso, ponte en contacto a través del mail:

cursosescritura@tucrisalida.com

tucrisalida.com