



ASÓMBRATE DE TI

¿Y si una sola pregunta pudiera
cambiar tu forma de mirarte?



VANEL GONCAB



Gracias por estar aquí

Esta experiencia nació de una pregunta sencilla:

¿Qué ocurriría si nos detuviéramos unos minutos a observarnos con curiosidad?

No necesitas hacerlo perfecto.

No necesitas saber dibujar.

Solo necesitas darte permiso para explorar.

Espero que disfrutes este pequeño encuentro contigo misma.

V A N E L G O N C A B

Sin pensarlo demasiado...

Si tuvieras que elegir un color que te describa hoy,
¿cuál sería?

No elijas el color que más te gusta.

No elijas el color que crees que deberías escoger.

Elige el primero que aparezca cuando te
preguntes:

¿QUÉ COLOR APARECE CUANDO PIENSO EN MÍ HOY?

No busques la respuesta correcta. Observa la
primera que aparezca.



Exprésalo...

Toma una hoja en blanco.

Dibuja una silueta sencilla y rellénala con el color que elegiste.

No te preocupes por hacerlo bonito.

No busques hacerlo perfecto.

Simplemente deja que el color ocupe su lugar.

Mientras dibujas, pregúntate:

¿Qué representa este color para mí?

¿Qué palabras usaría para describirlo?



Aquí dibuja tu silueta...

Rellénala con el color que elegiste.



Observa...

Ahora mira tu dibujo durante unos segundos.

Reflexiona:

¿Qué emociones asocias con este color?

¿Cuál de esas emociones siento más presente en mi vida hoy?



Observa un poco más profundo...

Has asociado este color con ciertas emociones.

Ahora observa qué ocurre cuando miras más allá del color y de la emoción.

Reflexiona:

¿Hay algo en tu vida, hoy o en otro momento, que asocies con estas emociones?

¿Qué podría estar intentando mostrarte esta conexión sobre ti mismo?



Un poco más...

Si hubiera realizado este ejercicio hace una semana...

¿Habrías elegido el mismo color?

Sí ____ No ____

Reflexiona:

¿Qué ha cambiado entre aquel momento y hoy?

¿Por qué crees que hoy apareció este color y no otro?



No se trata de colores...

Sino de lo que el color vino a mostrarte.
Durante esta experiencia no hemos explorado un color.

Hemos explorado lo que ese color significa para ti.
Porque las cosas no nos hablan por lo que son, sino por lo que representan para nosotros.

Y a veces, una elección tan sencilla como escoger un color puede revelar algo importante sobre el momento que estamos viviendo.

¿Qué simboliza este color para mí hoy?

¿Qué podría estar intentando mostrarme sobre mí mismo en este momento de mi vida?



Antes de despedirnos...

Hoy este color tiene algo que mostrarte.

No porque los colores tengan respuestas sobre quién eres, sino porque las cosas que elegimos suelen reflejar algo del momento que estamos viviendo.

Quizá mañana elegirías otro color.
Y eso no tendría nada de extraño.

Porque eres un ser humano en construcción.

Tus emociones cambian.
Tus necesidades cambian.
Tu forma de mirar cambia.
Y tú cambias con ellas.

Tal vez por eso el autoconocimiento no consiste en descubrir quién eres de una vez y para siempre, sino en seguir descubriéndote.

**¿Cómo cambia tu forma de habitar el mundo
cuando te das permiso para descubrirte?**



¿Y ahora qué?...

Si esta experiencia despertó nuevas preguntas en ti, quiero invitarte a seguir explorando.

He creado un espacio llamado:

Laboratorio de Exploración Interna

Un lugar para personas curiosas que desean conocerse mejor, descubrir nuevas formas de mirar la vida y habitar el mundo con mayor consciencia y asombro. Porque las preguntas no siempre nos dan respuestas.

Pero sí pueden abrirnos puertas hacia caminos inesperados.

Será un gusto encontrarte allí.

RESERVA TU ESPACIO en uno de los talleres semanales y vive la experiencia de Mirar con asombro. Súmate a la **COMUNIDAD** para que recibas todas las actualizaciones.

Con cariño,
Vanessa Cabrera
Mirar con asombro

