

¿Qué diría mi Sabiduría?

Autora: Ivana Iskra Kovačević



Te doy la bienvenida

Esta guía está aquí para devolverte a ti, para recordarte que vales, que puedes y que no tienes que hacer nada en absoluto.

Cuando sientas que la culpa, la confusión, la inseguridad, el miedo o la preocupación te atrapan; cuando parezca que tu mundo entero se derrumba y hayas olvidado hacia dónde ibas y por qué; cuando temas no lograrlo, dudes de tus capacidades o pierdas la fe en ti, acude a tu Sabiduría interior a través de la escritura.

Todas las personas llevamos Sabiduría dentro, y es completamente natural olvidarla o dejarla de lado a veces, por las circunstancias de la vida y el ritmo acelerado de hoy. En el día a día, bajo la influencia de lo externo, es fácil perdernos de vista.

Escribir nos permite volver a nuestro camino y a nuestra verdad auténtica. Nos ayuda a reconocer las creencias limitantes y a ver qué nos impide vivir con libertad y plenitud. Además, la escritura nos pone en contacto con nuestros sueños, deseos e ideas, y nos recuerda nuestros valores, nuestro potencial, nuestros recursos, conocimientos y talentos.



Tú decides cómo llamar a tu Sabiduría. ¿Tendrá la identidad de una Mujer Sabia, una Madre o un Padre que te sostiene, una Terapeuta, una Maestra, una Sanadora o incluso Dios...?

O quizá la de alguien a quien admiras, en quien confías, o la de tu amiga imaginaria secreta de la infancia.

Tienes total libertad para jugar, para conocerla y darle las cualidades que desees y necesitas. Incluso puedes dibujarla, pintarla, colorearla y ponerle un nombre. Siente en tu cuerpo quién es, cómo vibra, cómo suena su voz... Ponte en su lugar y permite que te guíe en este viaje. :)



Pautas para escribir

La única regla para escribir es que no hay reglas. :) La belleza está precisamente en esa espontaneidad y libertad de expresión.

Escribe siempre que lo necesites. Por ejemplo, yo escribo a menudo cuando me cuesta entenderme o expresar mis necesidades en voz alta. Cuando me siento confundida, asustada, triste o enfadada, cuando busco claridad o un lugar seguro para expresarme.

El papel lo aguanta todo. Te da total libertad para ser todo lo que eres y todo lo que quieres ser. En él puedes soñar, imaginar, maldecir, enfadarte, escribir historias y revelar tus secretos más íntimos.

El papel no juzga, no condena, no evalúa. Puede ser tu mejor amigo si se lo permites. :) Además, la escritura también puede servir para conectar con tus deseos y visiones y “materializarlos”, fijar metas y volver a contar tus sueños.



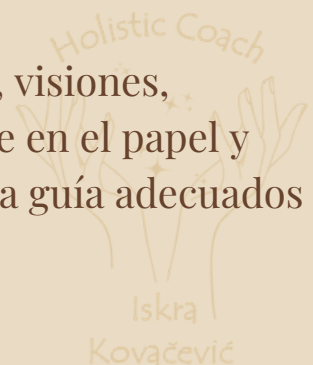
Preguntas que puedes hacerle a tu Sabiduría

Puedes preguntarle a tu Sabiduría todo lo que quieras. Te sugiero escribir en formato de entrevista y anotar las respuestas en primera persona. Antes de dirigirte a tu Sabiduría, conviene que te calmes, tomes conciencia de tu respiración y la hagas más profunda, y conectes con lo que sientes ahora a través del cuerpo.

Ahora, empieza a escribir despacio las respuestas a las siguientes preguntas, dejando que el corazón guíe y la mente acompañe:

- *¿Qué siento ahora mismo?*
- *¿Qué nombre le daría a este sentimiento?*
- *¿Dónde vive en mi cuerpo y cómo se siente ahí?*
- *¿Qué aspecto tiene?*
- *¿Cuándo aparece con más frecuencia?*
- *¿Cuál es su intención positiva?*
- *¿Qué intenta decirme?*
- *¿De qué me protege?*
- *¿Qué necesita este sentimiento?*
- *¿Cómo puedo dárselo?*
- *¿Qué piensa mi Sabiduría de esto?*
- *¿Qué sugerencia o guía me ofrece?*
- *¿Qué necesito para lograr este objetivo? (recursos, conocimientos, habilidades, creencias...)*
- *¿Cómo puedo dármelo?*
- *¿Cuál es el primer paso?*

Así tomas conciencia de tus sentimientos, emociones, visiones, deseos, recursos y objetivos, y les permites expresarse en el papel y ser vistos, mientras tu Sabiduría te ofrece el apoyo y la guía adecuados para los siguientes pasos. :)



Si tienes alguna pregunta o te interesa saber cómo
seguir liberándote, creciendo y desarrollándote,
escríbeme a:
kovaceviciskra@gmail.com

¡Gracias por tu confianza!



Brilla con tu luz ✨



Iskra Kovachević
Holistic Coach

