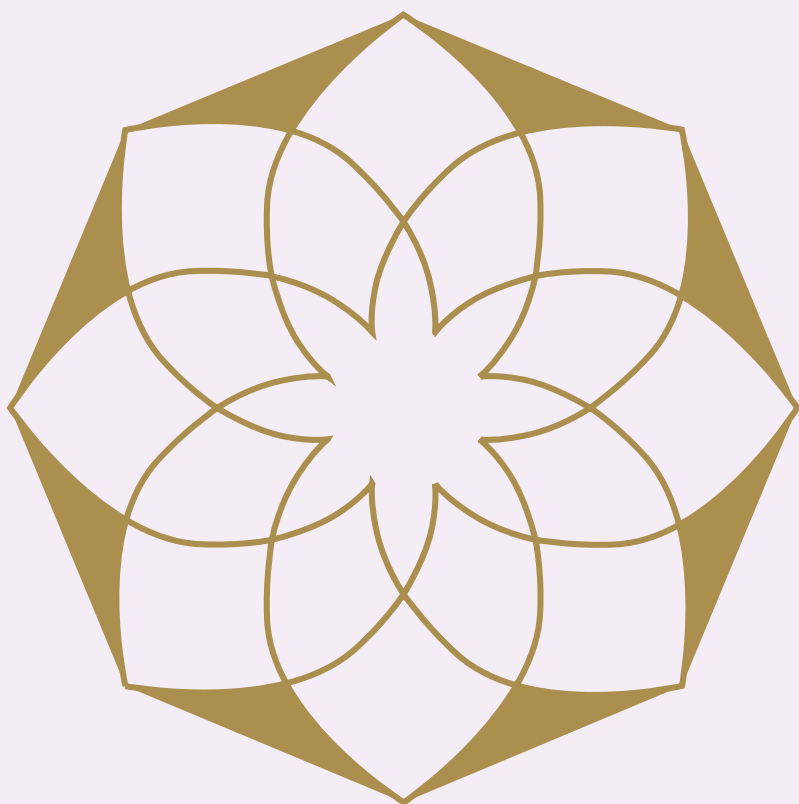




musas

Contenidos de Academia Musas® Protegidos por Derechos de Autor.



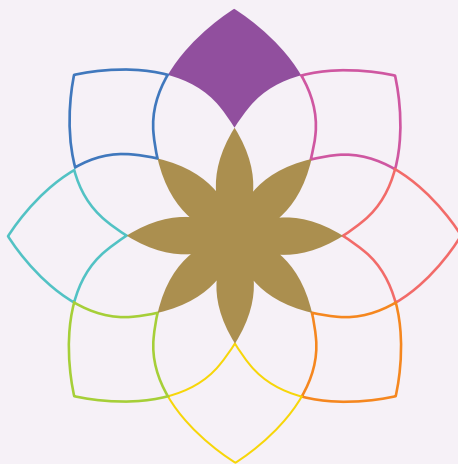
Mandala de la Musa

Inspiración para tu florecimiento

Contenidos de Academia Musas® Protegidos por Derechos de Autor.

Aspecto 5

Creativas y Creadoras



Hola Musa

Bienvenida al sexto aspecto del Mandala de la Musa:
Creativas y Creadoras

En este aspecto, lo que ves y trabajas en ti es:

- ◆ Entenderte y validarte creadora y creativa.
- ◆ Resaltar tu capacidad para gestar y crear lo que desees.
- ◆ Verte como diosa creadora del Universo. Tomar ese lugar, y darle libertad a ese lugar.
- ◆ Conectar contigo misma por medio de un proceso de expresión creativa.
- ◆ Establecer una conversación directa con tu alma, por medio de la expresión creativa.
- ◆ Entender que para cultivar tu creatividad debes soltar el control y la mente, así como cualquier expectativa de ti misma.
- ◆ Cultivar tu goce, libertad de expresión, y más importante, tu conexión con tu niña interior y su capacidad de ensoñar y jugar, para expresarte creativamente y crear la vida que desees.



Meditación de conexión con este aspecto



Ver video y contestar respuestas al cuestionario



Reflexión sobre tu diagnóstico:

¿Cómo te sientes con esta cualidad? ¿Cómo la has vivido hasta ahora?

¿Cómo podrías cultivar esta cualidad en ti?

¿Cómo te sentirías contigo misma si pudieras fortalecer este aspecto?



MUSAS
Mandala de la Musa

Esta es una canción para ti...

La Nube (Live Sessions), de Alejandra Torres Totem

Spotify

Play



La Nube

Había una vez una niña de miel
Había una vez inocencia de ayer
Cuando cantaba brotaban flores de sus pies
Cuando cantaba brotaban flores de sus pies

Llegó un día donde todo se nubló
Llegó ese día que la lluvia marchitó
Le dejó sus ojos y sus mechas enredadas
Le dejó sus manos y sus pies emparamados

Y esta niña de ayer, confundida se fue
A buscar la verdad, con musgo en los pies
Y esta niña de ayer, confundida se fue
A buscar flores blancas, con musgo en los pies

Luego un día después de mucho andar
Se encontró en el camino a un duende irreal
Le miró sus ojos y sus mechas enredadas
Le miró sus manos, y sus pies emparamados

Y esta niña de ayer, confundida se fue
A buscar la verdad, con musgo en los pies
Y esta niña de ayer, confundida se fue
A buscar flores blancas, con musgo en los pies

Y el duende le dijo...

Deja tú que pase la nube, la nube
Que siga su curso la tormenta y el dolor
Deja tú y sigue cantando, cantando
Que cuando despiertes, habrá luz alrededor

Deja tú que pase la nube, la nube
Que siga su curso la tormenta y el dolor
Deja tú y sigue cantando, cantando
Que cuando despiertes, habrá luz alrededor



Tema de profundización: La Creatividad en Ti



Algunas prácticas sugeridas para cultivar tu creatividad

- ◆ Si deseas abrirle un espacio a explorar tu creatividad, lo primero que tienes que hacer, es sencillamente eso. Ábrele un espacio! Si esto incluye comprar un cuaderno y unos colores, hazlo! Si esto implica tomar una clase de escultura, o canto, o lo que te apasione, hazlo. Saca el tiempo en tu vida para esa actividad que siempre quisiste hacer, y hazlo solo por el placer de hacerlo, sin pensar en los resultados o en las obras maestras que crearás.
- ◆ Cultiva la sensación y la conversación con tu creatividad, entendiendo que la creatividad es el lenguaje de tu alma expresado por medio de símbolos, palabras, colores, tonos, sensaciones. Es un mensaje atemporal que no habla desde tu mente lógica y racional. Es un mensaje intuitivo que viene de la profundidad de tu subconsciente, y también de otras dimensiones, canalizada por otros seres para ti. Es un mensaje de profunda sabiduría y a la vez, tan sencillo.
- ◆ Abre un espacio creativo en tu vida, para expresarte auténticamente. Este espacio es válido por el solo hecho de que estás permitiendo expresarte de una forma diferente. Y porque te estás poniendo a ti misma como primera prioridad, por un rato en el día o en la semana.
- ◆ Cultiva el juego en tu vida, un espacio para conectar con tu niña interior y dejarla jugar. Ojalá te sorprendas contigo misma. Ojalá te rías mucho. te embadurnes, te despeines, te liberes. Ojalá empieces a sentir la magia de la creatividad en ti.
- ◆ Te invito a empezar a cultivar la sensación de que NO lo sabes todo, y que estás abierta a ver nuevas posibilidades. Esto aplica para todas las áreas de tu vida, desde una receta hasta un problema en el trabajo. Como seres humanos, tenemos una capacidad increíble de solucionar problemas y de inventar formas nuevas de hacer las cosas.
- ◆ Vuélvete más consciente desde cual energía estás creando. Si usas tu energía femenina, creas menos desde el hacer y más desde el ser y gestar. Para cultivar esta energía, primero debes aprender a abrazar los cambios y el caos. Segundo, abrir tu mente y tu corazón, permitir que las ideas maduren y se gesten a través de ti. Tú eres un canal. Siente las cosas, conecta con la fuerza de cada idea nueva, permite en vez de controlar, suelta y fluye con la idea en vez de planearla y estructurarla.

◆ AMOR PROPIO Y TRANSFORMACIÓN

◆ VITALES Y CÍCLICAS

◆ LÍDERES Y AL SERVICIO

◆ ARTISTAS DEL AMOR

◆ CREATIVAS Y CREADORAS

◆ INTUITIVAS Y CONECTADAS

◆ SANAS Y LIBRES

◆ AUTÉNTICAS Y EXPRESIVAS

◆ GESTORAS ABUNDANTES