

Mandala de la Musa

Inspiración para tu florecimiento

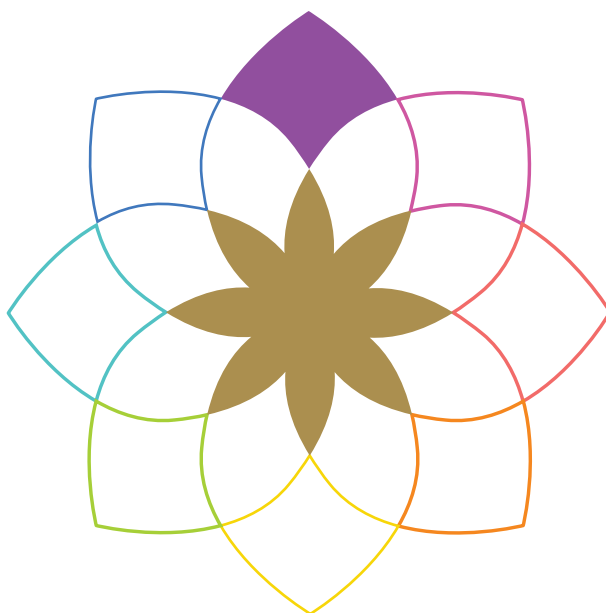


musas

Creativas y Creadoras

Aspecto 5

Mandala de la Musa Creativas y Creadoras



Hola Musa

Bienvenida al Mandala de la Musa, Creativas y Creadoras

¿Ya viste el video?

Bueno, ahora te invito a que contestes estas preguntas, para entender tu relación consciente con este aspecto de tu vida.

Escoge una opción de las que se presentan luego de cada pregunta. Es posible que no sientas que ninguna respuesta capta completamente tu forma de pensar esta pregunta, pero escoge la que más resuene contigo:

¿Qué tan conectada te sientes con tu capacidad creativa y creadora?

- A - No me siento tan conectada con esta cualidad. Me siento cohibida, un poco, con expresarme creativamente.
- B - Siento que era creativa de chiquita, y que de niña tuve muy desarrollada esta capacidad. Sin embargo, no la siento muy presente en mi vida hoy en día. No tengo tiempo para cultivar este espacio en mí.
- C - Me gustaría cultivar más mi creatividad. He sentido mi creatividad ahí latente, y en ciertos momentos me he dedicado a sacar esta cualidad. Sin embargo, en mi día a día no la uso tanto, estoy más enfocada a hacer las cosas bien y a cumplir mis metas.
- D - He abierto un espacio en mi vida para la creatividad, y la veo presente en mi día a día. Quiero cultivarla más. Siento un poco la presión de que lo que me salga en esos momentos de creación, tiene que ser de cierta calidad técnica, entonces a veces me cohibo con la expresión de mi creatividad.
- E - Siento que fluyo en mi creatividad. Vivo una vida creativa, me siento inspirada en el día a día de traer la creatividad a mi vida. Me siento conectada con el juego y las posibilidades de la creatividad, y tengo un espacio dedicado a la expresión creativa, por medio del canto, baile, cocina, dibujo, escritura, etc. Es una fuente de energía, goce y conexión conmigo que se vuelve mi nutrición para vivir mejor.

¿Qué tan conectada te sientes con tu niña interior?

- A - No la siento presente, no entiendo realmente el concepto.
- B - Sé que es una niña interior, pero en realidad la dejé atrás hace años, hoy soy una mujer madura y responsable. Me parece que expresarla me hace ver vulnerable y necesitada, y no quiero sentir eso.
- C - Sé quién es mi niña interior. He hecho ejercicios para conectarme con ella y verla, y la he visto desnutrida y necesitada de mi atención. Ando muy ocupada y no he logrado tomar el tiempo de escucharla, de consentirla y de abrirle un espacio en mi consciencia.
- D - Mi niña interior es una parte de mí que ha sido mi esencia, y que también me muestra temas que debo sanar en mi vida. He hecho ejercicios de sanar esas heridas emocionales, y también veo en ella un potencial de juego, goce y creatividad. Sin embargo, no la siento tan presente en mi día a día.
- E - Vivo mi conexión con mi niña interior como algo que me trae goce, alegría y creatividad. He hecho el proceso de sanar y de revivir algunas de sus (mis) heridas emocionales, para poder cuidarla y cuidarme de situaciones que me lastimen. La escucho, la saco a jugar. Me gusta como ella juega y se divierte, y me expando más en mi poder de ser creativa y creadora, cuando me conecto con ella.

¿Tienes un espacio en tu vida para expresarte creativamente?

- A - No, realmente no lo tengo.
- B - De niña tomaba clases de expresión creativa, pero hoy en día no tengo tiempo para estas actividades.
- C - He tomado clases a lo largo de mi vida en expresión creativa, he tenido en momentos de mi vida estos espacios y me traen felicidad y goce. Sin embargo, mis prioridades ahora están en ser responsable y cumplir con todos mis compromisos con los demás.
- D - Tengo una pasión creativa, y siento el interés permanente de expresarme creativamente, fluir y jugar un poco. La vida no tiene que ser tan seria, y uso el juego como espacio de reducir mi estrés y conectarme con lo lindo de la vida. He abierto ese espacio para expresarme creativamente, solo que a veces me limito porque siento que tiene que ser perfecto eso que expreso, entonces no me siento tan libre de expresarme ni de compartir este espacio con otros.
- E - Siento que vivo mi vida completa conectada con mi creatividad, y he hecho cambios en mi vida para permitir que fluya cada vez. Cultivo espacios para expresarme creativamente, y lo más rico de todo es que me expreso sin sentir que tengo que producir algo extraordinario, solo por el placer de soltar, fluir y expresar. Tengo espacios donde creo con otros, y me encanta fomentarlos y tenerlos vivos en mi vida.

¿Qué entiendes por expresarte creativamente, y quiénes podemos expresarnos de esta forma?

- A - Lo entiendo como algo que hacen los artistas profesionales.
- B - Lo entiendo como cuando se es muy bueno para cantar, dibujar, o pintar... y lo veo reservado a mentes excéntricas y solas, que sienten esos flechazos de ideas creativas y dedican toda una vida a sacarlas, con alto nivel de técnica, pero a un costo alto a nivel de amigos y de bienestar.
- C - Lo entiendo como algo reservado principalmente para personas que deciden ser artistas, aunque también siento que puedo traer la creatividad a cosas más mundanas en mi vida, como por ejemplo cocinar, sembrar un jardín, hasta vestirme. Solo que no tengo mucho tiempo para hacerlo.
- D - Entiendo la expresión creativa como algo que todos podemos ejercer, independientemente de lo que hagamos profesionalmente. Busco espacios para expresarme más creativamente, y trato de vivir más conectada con el goce de la creatividad. Solo que la vida me avasalla y es difícil sacar el tiempo y el espacio.
- E - Para mí, la expresión creativa es tan importante como respirar, comer, y trabajar. La integro completamente a mi vida, desde cómo me visto, cómo pongo una mesa al comer, cómo creo celebraciones familiares y sociales, y cómo me expreso en mi día a día. Tengo mis formas de expresarme creativamente y las cultivo permanentemente. La creatividad es para todos nosotros, es tan esencial como la belleza y la armonía.

¿Sientes que la creatividad se cultiva más desde el control, o desde el caos?

- A – Veo que puedo dirigir esfuerzos para fomentar la creatividad, más desde el control, así como funciono en los demás aspectos de mi vida.
- B – Siento que uno puede controlar y fomentar el espacio creativo, y que, desde el control, puede uno imprimir cierto nivel de calidad en las cosas que produce dentro de ese espacio de expresión creativa.
- C – Siento que es más desde el caos y la incertidumbre, que uno genera el espacio propicio para crear, es solo que me cuesta trabajo soltar el control de mi ego y mi mente racional.
- D – Me abro a suspender el control y la mente cuando creo el espacio para expresarme creativamente, pero mi mente aún se mete mucho, criticando lo que hago y dándome ideas para que salga mejor.
- E – Para poder fomentar la creatividad, de verdad me ha tocado soltar el control y la pretensión de que me las sé todas. Debo vaciar mi mente, conectarme con el presente, y dejar que salga lo que salga, aún si no me gusta como se ve o como suena. Es un proceso de permitir al caos que se manifieste, y de fluir con eso nuevo que comienza a emerger.

¿Qué relación sientes que tiene la creatividad y tu capacidad de manifestar la vida que deseas?

- A – No veo una relación. Es más, siento que las personas muy creativas muchas veces tienen vidas desastrosas, y no tan exitosas.
- B – Pienso que manifestar la vida que uno desea tiene más que ver con la capacidad de generar objetivos, y ejecutarlos, que por ser una persona creativa.
- C – Creo que la creatividad ayuda a traer ideas e inspiración para la vida que uno tiene. Aplico la creatividad de manera limitada para ensoñar, y desear, eso que quiero.
- D – Me conecto con mi creatividad para ayudarme a plasmar mis objetivos al largo plazo, y también sé que cuando he estado conectada a mi creatividad, me nacen ideas más inspiradas y amplias. Sin embargo, no me guio solamente por estos ejercicios para manifestar la vida que deseo.
- E – Para mí, la creatividad y la expresión creativa son los vehículos que uso para conectarme con lo que deseo. Siento que la creatividad es el lenguaje de mi alma, un lenguaje simbólico y lleno de significado. Por esto, expreso lo que me llega por medio de diversos medios como la escritura, pintura, y canto, etc., para abrir mi capacidad como contenedor de gestar lo nuevo que llega a mi vida. Soy un ser energético, para manifestar lo que deseo debo abrirme realmente a lo que deseo traer a mi vida.

¿Qué tanto sientes que tienes a un crítico interior hablándote al oído, que te juzga y te impide expresarte libremente?

- A – Yo misma critico todo lo que hago, es como si yo fuera mi crítico interior, es la voz predominante en mi vida. No lo veo distinto, y es una voz que agradezco porque me protege.
- B – Tengo un crítico interior muy presente, y lo siento como la voz de mi mamá y-o papá, que realmente me dictan en el día a día qué hacer y cómo hacerlo. Para mí, esta voz tiene de bueno que no me expongo a tomar riesgos ni a que no me salgan las cosas.
- C – Tengo una voz interior que es muy crítica, aunque también tengo otras voces en mí, entonces siento que mi crítico es una de varias voces y que las demás que siento adentro tienen el mismo peso. No sé muy bien cómo callarlo ni hacerle contrapeso cuando siento que hablo desde esa voz.
- D – Tengo a un crítico interior, como tengo otras voces en mí. Veo el valor que tiene, pero también sé matizarlo, para dejar que otras voces en mí salgan y me ayuden a tomar decisiones y a expresarme. Aunque veo que mi crítico interior me cuida, también sé que para trascenderlo y a expandir mis límites de lo que soy capaz, debo permitir que las demás voces también hablen, y empezar a tomar decisiones tomando en cuenta las demás voces.
- E – Conozco bien esta voz de mi crítico interior. La he mirado, he identificado de donde viene, he podido matizarla para discernir cuando es una creencia limitante que viene de mamá y cuando de papá, y también cuándo es una voz crítica válida que debe ser tomada en cuenta. Permito que mis otras voces, como la de mi niña interior, mi Musa y mi sabia, hablen también y me permito matizar las críticas con estas voces para permitir expandirme y aprender, para poder vencer mis miedos y así poder llegar a ser mi mejor versión.

¿Cómo vives y expresas la creatividad en tu cuerpo, como mujer?

- A – No veo ni vivo la creatividad diferente por ser mujer. No veo una diferencia entre la creatividad en las mujeres y en los hombres, es más, relaciono la creatividad más en los hombres que en las mujeres.
- B – Siento que la creatividad es igual en hombres y mujeres, no veo nada distinto en su forma de crear. Vivo mi creatividad igual que los hombres.
- C – Siento que las mujeres al ser madres podemos crear de manera diferente que los hombres, pero no sé cómo esto está ligado a nuestra capacidad de ser creativas en otros aspectos de nuestras vidas.
- D – Veo que las mujeres tenemos unos centros energéticos, como nuestro útero y nuestro corazón, que nos hace vibrar diferente. Al ser creadoras y gestoras de vida, podemos gestar nuevas cosas. Esta capacidad la veo simbólica, y entiendo conceptualmente cómo puede abarcar otros tipos de creaciones, solo que no sé muy bien como acceder a este poder.
- E – Vivo en carne propia la creatividad de manera distinta al ser mujer, la vivo más desde mi sensualidad y conexión con mi cuerpo y mis sentidos, la siento más viva y tangible que la creatividad que nace en la mente. Como mujer, puedo tocar y palpar la creatividad, olerla, acceder a ella de una manera más directa y palpable. Al ser madre, puedo conectar con mi

capacidad de crear, con el poder de mi útero y de mi corazón, de mi sangre, de mi vientre, de mis senos... Puedo sentirme vibrar en esa energía creativa, y desde ahí gestar lo nuevo que quiero materializar en mi vida. ste poder, y combino la intuición y la acción para ir logrando lo que necesito materializar.

Respuestas a la preguntas de este aspecto

Por cada respuesta

- ☐ A suma un punto.
- ☐ B igual a 2,
- ☐ C igual a 3,
- ☐ D igual a 4 y
- ☐ E igual a 5.

☐ Total

Suma tus respuestas y revisa las respuestas en cada aspecto, para reflexionar sobre cómo puedes cultivarlo más conscientemente.

Si tuviste entre 8 y 26 puntos: puedes cultivar más el aspecto de Creativa y Creadora en tu vida.

- ◆ Puedes abrirte a cultivar más la creatividad en tu vida, dándote tiempo y espacio para que explores ese lado de expresión creativa y artística, en tu día a día, o por medio de alguna actividad que te guste.
- ◆ Puedes empezar a escuchar y a dejar salir más a tu niña interior, esa vocécita que te pide jugar, pasar, rico, gozar, que la consientan....
- ◆ Puedes empezar a validar en ti la posibilidad de que la creatividad es de todos, que todos tenemos el poder y la habilidad de ser creativos y creadores.
- ◆ ¿Puedes empezar a preguntarte, qué pasa si dejo el control, y comienzo a fluir más en mi creatividad? Te invito a empezar a soltar más y a permitir que lleguen ideas innovadoras, que cambies tu rutina y lo mismo que haces siempre para invitarte a pensar y a hacer las cosas de una manera distinta.
- ◆ Puedes abrirte a entender que la creatividad tiene una relación directa con la manifestación de lo que deseas. Que adicionalmente al cumplimiento de objetivos, te puedes inspirar más y generar ideas mas innovadoras, si te permites abrir tu mente, corazón y vida a la creatividad.
- ◆ Podrías empezar a discernir cuándo tu crítico interior es una voz válida que busca protegerte, y cuándo es una creencia limitante que heredaste de tus padres o de cuando eras niña.

- ◆ Podrías validar tu propio poder de gestación de vida y de creatividad, vivida desde un cuerpo abundante y creado para dar vida como es el tuyo. Aún si no tienes hijos biológicos, tienes todas esas potencialidades creadoras en ti.

Si tuviste entre 27 y 39 puntos: vas por buen camino cultivando el aspecto de Creativa y Creadora en tu vida.

- ◆ Ya has abierto un espacio en tu vida para la creatividad. Puedes cultivar esta fuente de goce, placer y abundancia aún más, permitiendo que nutra tu vida y que te inspire para manifestar la vida que deseas.
- ◆ Ya ves a tu niña interior, y ves la importancia de poder conectar con ella para volver a tu capacidad de jugar y a tu esencia. ¡Muy bien! Te invito a que le saques más tiempo y espacio, permitir que fluya más y que te guíe en tu exploración creativa, que, en últimas, es tu propia sanación.
- ◆ ¡Muy bien! Entiendes a la expresión creativa como algo que todos podemos hacer, sin tener que ser artistas o grandes genios. Sigue profundizando tu propia capacidad de ser creativa y de expresarte creativamente, honrando tus ideas, aportes únicos, y mensajes.
- ◆ Ya sientes la conexión entre lo que desde la mente percibimos como caos, y la creatividad. Te invito a que sigas explorando la relación entre estos aspectos, y que te permitas soltar y fluir más en tu ejercicio creativo.
- ◆ Entiendes que tienes un crítico interior que a veces llega a sabotear tu ejercicio de expresión. Te invito a que sigas matizando su voz, y rescatando las voces interiores que te animan a salirte de tu zona de comodidad, y seguir expresándote cada vez más auténticamente.
- ◆ ¡Felicitaciones! Ya comienzas a ver la relación que tiene la creatividad y tu ser femenino. Comienzas a entender que las mujeres tenemos un enorme potencial de gestar y crear lo que deseamos. Te invito a que te sigas validando y viendo como la mujer creativa y creadora que eres, por derecho propio.

Si obtuviste 40 puntos: ¡Felicitaciones! ¡Eres una Musa Creativa y Creadora!

- ◆ Sientes que fluyes en tu creatividad. Vives una vida creativa, te sientes conectada con el juego y las posibilidades de la creatividad, y ya has abierto un espacio dedicado a la expresión creativa. Tu creatividad es una verdadera fuente de energía, goce y conexión que irradia toda tu vida. ¡Felicitaciones!
- ◆ Vives una linda conexión con tu niña interior como algo que te trae goce, alegría y creatividad. Has hecho el proceso de sanar y de revivir algunas de tus heridas emocionales. La escuchas y la sacas a jugar, para expandirte aún más en tu poder de ser creativa y creadora.
- ◆ Para ti, la expresión creativa es tan importante como respirar, comer, y trabajar. La integras completamente a tu vida y las cultivas permanentemente. ¡Muy bien!

- ◆ Has sabido soltar el control y la pretensión de que ya te las sabes todas. Conoces el proceso de permitir al caos que se manifieste, y de fluir con eso nuevo que comienza a emerger.
- ◆ Entiendes que la creatividad es el lenguaje de tu alma, un lenguaje simbólico y lleno de significado. Por esto, expresas lo que te llega para abrir tu capacidad de gestar lo nuevo que llegará a tu vida.
- ◆ Si bien conoces esa voz de tu crítico interior, puedes discernir cuando te ayuda y cuando te limita en tu expresión creativa.
- ◆ Validas tu forma especial de crear siendo mujer, y sabes potencializar tus capacidades creativas desde tus centros de poder energéticos femeninos, para así gestar, nutrir y sostener lo nuevo que quieres materializar en tu vida.

¡Te invito a que, como maestra, enseñes a otras mujeres a cultivar este aspecto de su vida, y a que valides en ti el poder inspirador y sanador de ser una Musa Creativa y Creadora!

◆ 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

