

# ***MandALAS***

## ***Proceso de creación y transformación de 28 días***

Este proceso de sanación creativa está inspirado en la sabiduría de los Mandalas como círculo sagrado de sanación y totalidad. Ellos serán la base sobre la cual nos adentraremos en nuestros pensamientos, sentimientos y andares, para hallar nuevas perspectivas sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

28 días de trabajos creativos, teniendo como constante pintar (colorear), meditar (respirar), escribir, mover el cuerpo y registrar tus sensaciones.

28 días de inmersión interior para obtener la claridad, la fuerza y armonía espiritual que estás buscando.

***Bienvenido, bienvenida!!!***

### ***1er. Semana:***

- **Pintarás** un Mandala por día, ésta primer semana colorearás los Mandalas de los chacras.

Al comenzar a pintar te invito a crear un pequeño ritual, puede ser mirando el Mandala, concentrándote en su centro, puedes encender una vela, también puedes pedirle algo al Mandala, algún consejo o instrucción. Luego comienza a pintar y mantente abierta a él. Al finalizar tómate unas respiraciones para salir de él, agradecer y escribir unas breves palabras detrás.

- **Escribirás** las PM (las páginas de la mañana son 3 hojas que escribirás, apenas te levantes y de un solo lado. En ellas escribirás **todo** lo que pase por tu mente. Sin intenciones solo las escribirás y las guardarás. No las leerás ni tú). Las niñas y la Abuela, escribirán solo una página.
- **Registrarás tus sensaciones y descubrimientos de cada semana:** en una libreta de trabajo irás registrando tu experiencia (preferiblemente en domingo) respondiendo a éstas preguntas:

*Te has podido organizar con todo?  
Como te has sentido con las tareas?  
Que impacto está teniendo en tu vida?*

*Alguna reflexión importante?*

## **2da. Semana**

- **Pintarás** mandalas de los ciclos de la vida y de las estaciones. Repitiendo, ante cada mandala, tu ritual de inicio, cierre y escritura.
- **Escribirás** las PM.
- **Registrarás tus sensaciones y descubrimientos:**

*Te has podido organizar con todo?  
Como te has sentido con las tareas?  
Que impacto está teniendo en tu vida?  
Alguna reflexión importante?*

## **3er. Semana**

Esta semana será una semana de profunda inmersión en tu interior, para la cual te invito a que realices una de las tareas más impactantes que conozco: **AYUNO DE MEDIOS Y NO LEER**. Si, esta semana no leerás, no escucharás música ni verás la televisión. Cerrarás todos tus sentidos hacia fuera para nadar hacia tus adentros infinitos. Un desafío altamente transformador.

- **Pintarás** mandalas de laberintos. Repitiendo ante cada mandala tu ritual de inicio, de centro y cierre.
- **Escribirás** las PM.
- **Registrarás tus sensaciones y descubrimientos:**

*Te has podido organizar con todo?  
Como te has sentido con las tareas? Has podido dejar de leer y escuchar? Has hecho alguna trampilla?  
Que impacto ha teniendo el ayuno de medios en tu vida?  
Alguna reflexión importante?*

## **4ta Semana:**

- **Pintarás** mandalas de flores. Repitiendo siempre tu ritual.

- **Escribirás** tus PM y leeras las PM de las semanas anteriores. Volverás a ellas con el objetivo de: conocerte y recoger tus cambios y de observar tu vida a través de tus palabras escritas. Puedes utilizar colores para remarcar tus sueños, tus deseos y las situaciones que necesitan atención especial.
- **COMPARTIRÁS y CELEBRARÁS:** esta semana te invito a que compartas este proceso con un amigo/a especial (esa persona que siempre apoya tus sueños). Programa un encuentro para, con mucho cariño y respeto, enseñarle tus obras y conversar del proceso y también, lo que sería ideal, compartir un momento de pintura. Cada uno puede pintar un mandala o pueden pintar uno en conjunto. La idea es convidar tu proceso con la gente que más quieras. Te invito a que les des un espacio de honor a tus mandalas improvisando una pequeña exposición en tu casa.
- **Registrarás tus sensaciones y descubrimientos:**

*Qué has aprendido?*

*Cómo aplicarás eso en tu vida?*

*Cómo estarás funcionando en las diferentes situaciones de tu vida, en los diferentes contextos en los que habitas?*

**Gracias por compartir esta aventura.  
Bendiciones.**

**Namaste.**