

## PREGUNTES FREQUENTS

### **I AQUÍ QUÈ HE DE FER?**

En primer lloc no “has de fer” res, “haver de...” implica obligació i les nostres propostes pretenen dibuixar un espai de llibertat en el qual puguis explorar el teu món interior. Totes les activitats són obertes. En aquestes pàgines tot està permès. Les regles les poses tu. Davant el dubte deixa't guiar per la intuïció confiant en el teu criteri.

### **I AIXÒ PER A QUÈ SERVEIX?**

El procés creatiu ens allibera de judicis i de pensaments conscients i ens fa possible submergir-nos en l'inconscient. Un univers poblat de símbols et pot aportar informació sobre facetes desconegudes de tu mateix. Deixa volar la imaginació i permet-te sorprendre per les teves troballes.

L'objectiu de les propostes és contribuir a ampliar a teva capacitat d'adonar-te de tot allò que fas, perceps i sents, i fomentar el coneixement que tens sobre tu mateixa, les persones que t'envolten i el món.

Pensem que l'experiència és valuosa en si mateixa. Posa atenció al que experimentes mentre esdevé, més enllà dels resultats i sense expectatives. Viu el moment.

### **I DESPRÉS QUÈ?**

L'oportunitat de començar a aplicar en la vida de cada dia, i en la mesura que vulguis, tot allò que vagis descobrint sobre tu mateixa. Canviant allò que vulguis canviar, deixant enrere o tancant allò que donés per finalitzat i encara roman entreobert, iniciant allò que t'has proposat... En definitiva, anar passant a l'acció

Et recomanem que abans de començar dediquis uns minuts a relaxar-te i a preparar-te per l'experiència, respirant i posant consciència en la respiració, deixant passar els pensaments per poder-la viure estant completament present.

T'invitem a ser el protagonista d'aquestes pàgines.