



*Nodreix l'ànima*

## **PRÀCTICA: Reconnectar amb la teva creativitat**

### **OBJECTIU**

Reconnectar amb una **creativitat** més lliure i espontània, deixant espai al **joc**, la **curiositat** i la **improvisació** sense judici ni necessitat de **perfecció**.

Pots fer-ho amb música, escrivint, dibuixant, movent el cos... o fins i tot mentre cuines, camines o reorganitzes un espai de casa. El més important no és el resultat. És la manera com t'hi relaciones.

### **DURADA**

- Entre **5 i 15 minuts**, sense presses i deixant espai a l'**exploració** i la **improvisació**.

### **PASSOS DE L'EXERCICI**

#### **PAS 1 – COMENÇA AMB ALGUNA COSA SENZILLA**

- Trieu un punt de partida senzill: comenceu amb alguna cosa familiar: una melodia, un ritme, una frase, un moviment o una indicació creativa senzills. Poden ser notes en un teclat, un ritme que toqueu a la taula, unes quantes línies d'escriptura o fins i tot un moviment amb el vostre cos.
- Canvia una petita cosa: experimenta modificant un sol element, com la velocitat, l'estat d'ànim, el ritme o la tonalitat. Els petits canvis ajuden a despertar la creativitat sense sentir-se aclaparat.
- Deixa anar els judicis: recorda't que no hi ha errors en la improvisació, només possibilitats. Si alguna cosa sona inesperada, tracta-la com a part de l'exploració en lloc de com a quelcom que cal arreglar.
- Segueix la teva curiositat: observa quins sons, patrons o idees t'interessen i construeix a partir d'ells. Deixa que cada moment guii el següent en comptes de planificar massa amb antelació.
- Tracta-ho com un joc: aborda la improvisació amb una mentalitat lúdica, de la mateixa manera que els nens experimenten i exploren. L'objectiu no és la perfecció, sinó el descobriment i el gaudi.
- Reflexiona sobre com et vas sentir: Després, pren-te un moment per observar com l'experiència ha afectat el teu estat d'ànim o la teva mentalitat. Molta gent troba que improvisar els ajuda a sentir-se més relaxats, creatius i oberts.
- No busquis fer res extraordinari. Només començar.



*Nodreix l'ànima*

## **PRÀCTICA: Reconnectar amb la teva creativitat**

### **PAS 2 – CANVIA UNA PETITA COSA**

*Prova de modificar un detall.*

- *Més lent.*
- *Més ràpid.*
- *Més suau.*
- *Més espontani.*
- *Més absurd.*
- *Més lliure.*

*A vegades, la creativitat no necessita grans canvis. Només necessita moviment.*

### **PAS 3 – OBSERVA QUAN APAREIX EL JUDICI**

Potser notaràs una veu interna que diu:

- "Això és ridícul."
- "No sé fer-ho."
- "No té sentit."

En lloc de lluitar-hi, simplement observa-la.  
I continua igualment.

La **improvisació** ens recorda que no tot necessita ser perfecte per tenir valor.

### **PAS 4 – SEGUEIX LA CURIOSITAT EN LLOC DEL CONROL**

Deixa que una idea porti a una altra sense decidir-ho tot abans.

Com quan de petites jugàvem sense saber exactament què acabaria passant.

Hi ha una forma de saviesa en aquest deixar-se sorprendre.



*Nodreix l'ànima*

## PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

### PAS 5 – ACABA RESPIRANT I OBSERVANT COM ET SENTS

Quan acabis, queda't un moment en **silenci**.


- Observa el teu cos.
- La teva respiració.
- L'estat de la teva ment.

Moltes vegades, quan deixem espai al joc, a la **presència** i a la **creativitat** espontània, alguna cosa dins nostre també es relaxa.

#### **SUGGERIMENT ADDICIONAL:**

- No intentis fer-ho "bé". Intenta estar-hi present.
- Si apareix el **judici**, observa'l i continua.
- Deixa que la **curiositat** guii més que el resultat.
- Pots repetir la pràctica en moments de **bloqueig**, rigidesa mental o necessitat de control.
- Recorda: la **creativitat** sovint apareix quan la ment es relaxa.

### CONTINUEM CAMINANT JUNTS

 Gràcies per regalar-te aquest espai. Per aturar-te uns minuts, explorar, jugar i permetre't sortir, encara que sigui una mica, del lloc on tot ha d'estar controlat. A vegades, els canvis més profunds no comencen amb grans decisions, sinó amb petits moments de **presència**, de **curiositat** i de confiança en una mateixa.

Confia en la teva manera única de sentir, crear i caminar per la vida. No necessites tenir-ho tot resolt per avançar. Pas a pas, respiració a respiració, anem reconnectant amb una forma de viure més lliure, més conscient i més connectada amb l'**ànima**. Gràcies per formar part d'aquest camí. Seguim caminant-lo junts.

Si en algun moment sents que necessites **més recursos**, **altres pràctiques** o un **acompanyament més personalitzat**, pots escriure'm amb confiança a **[angels@nodreixlanima.com](mailto:angels@nodreixlanima.com)**; estaré encantada d'escoltar-te i oferir-te opcions que s'ajustin al teu moment i al teu camí.