



# TRANSITAR LOS ADENTROS

UN VIAJE INTERIOR A TRAVÉS DEL DIBUJO

BEATRIZ LAREPA

# TRANSITAR LOS ADENTROS

Estamos viviendo momentos singulares. Aquí empieza este viaje intergaláctico hacia unas profundidades desconocidas. ¿Estás preparad@?

## INSTRUCCIONES

### 1 · COMPLETAR LOS DIBUJOS

Es sencillo. No dudes de tu creatividad, no van a estar bien o mal, simplemente encuentra el momento. Lo que hagas, será perfecto.

### 2 · UTILIZAR TODOS LOS SENTIDOS

Dibuja despacio, poniendo atención a todos tus sentidos para este viaje inusual, ¿qué olores me acompañan?, ¿qué sonidos puedo percibir?, ¿en qué postura estoy?, ¿cómo es lo que vivo en el ahora?...

### 3 · COLOREAR

Después de terminar cada dibujo, coloréalo. Puedes usar cualquier material y diferentes estilos, como sombreados, líneas, puntos... Incluso puedes hacer recortes con lo que tengas a mano y pegarlo encima. Disfruta del proceso.

### 4 · ¡NO TENGO MATERIALES!

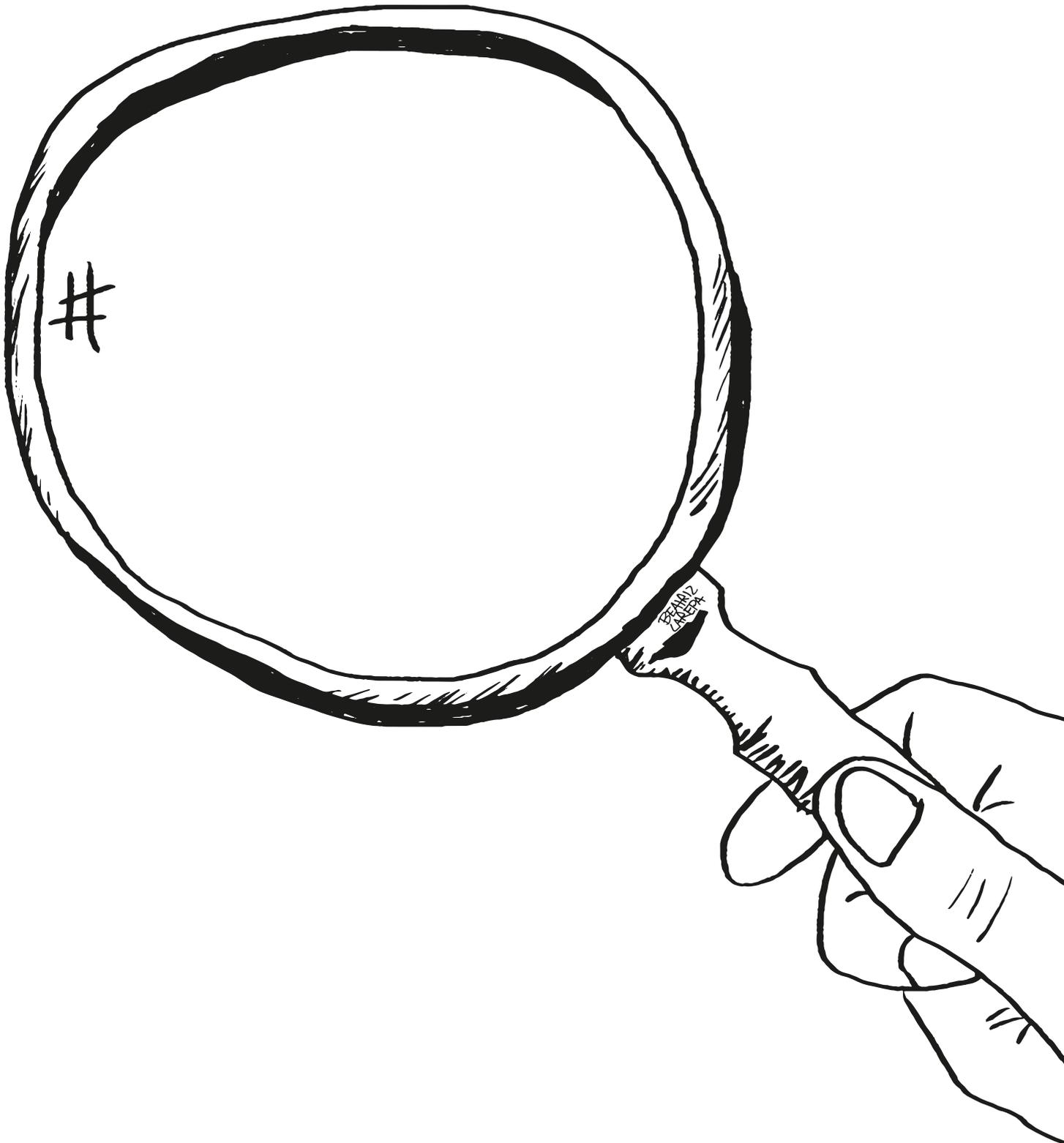
Si no tienes impresora te invito a copiar los dibujos o reinterpretarlos a tu manera. Y si tampoco dispones de materiales para dibujar y colorear, puedes hacer tus creaciones con elementos que tengas en casa como plastilina, cordones, macarrones, recortes o lo que se te ocurra, ¡tira de imaginación! Haz foto y comparte.

### 5 · ¿COMPARTES?

Me encantaría ver los resultados y las diferentes experiencias de este proceso creativo. Vamos a crear junt@s, por eso necesitamos conocer otras visiones. Para poder compartirlo conmigo puedes etiquetarme por facebook o instagram como *@beatrizlarepa* y/o con el hashtag *#transitarlosadentros*. También puedes enviarlo a *hola@beatrizlarepa.com*. Compartir, es parte del camino.

ESPERO QUE DISFRUTES DE ESTE TRÁNSITO ¡ALLÁ VAMOS!

ESTÁS AQUÍ,  
¿QUÉ TE GUSTARÍA ENCONTRAR EN ESTE VIAJE?



# COMPLETA TU TRANSPORTE INTERGALÁCTICO

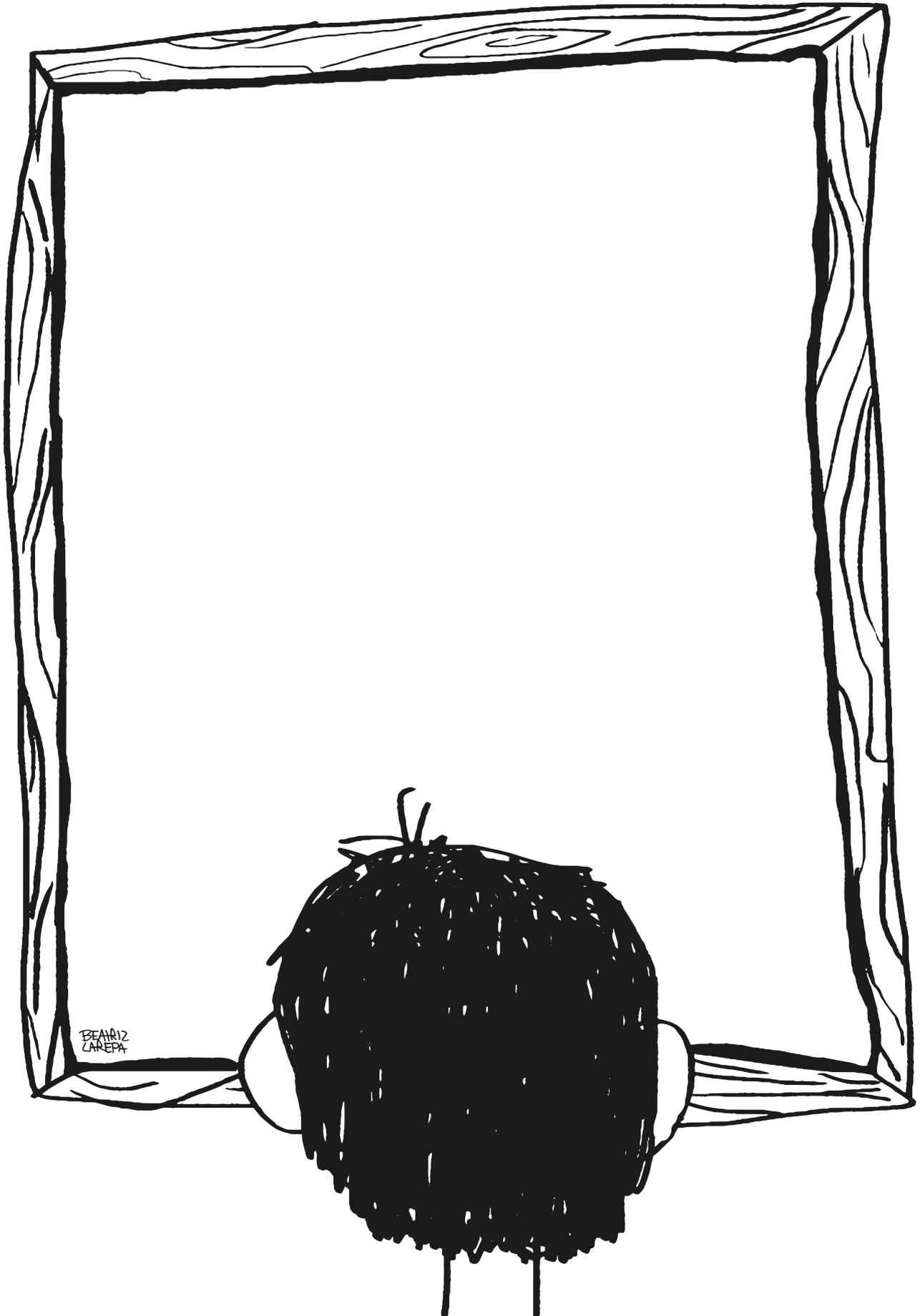


BRAND  
LAKOTA

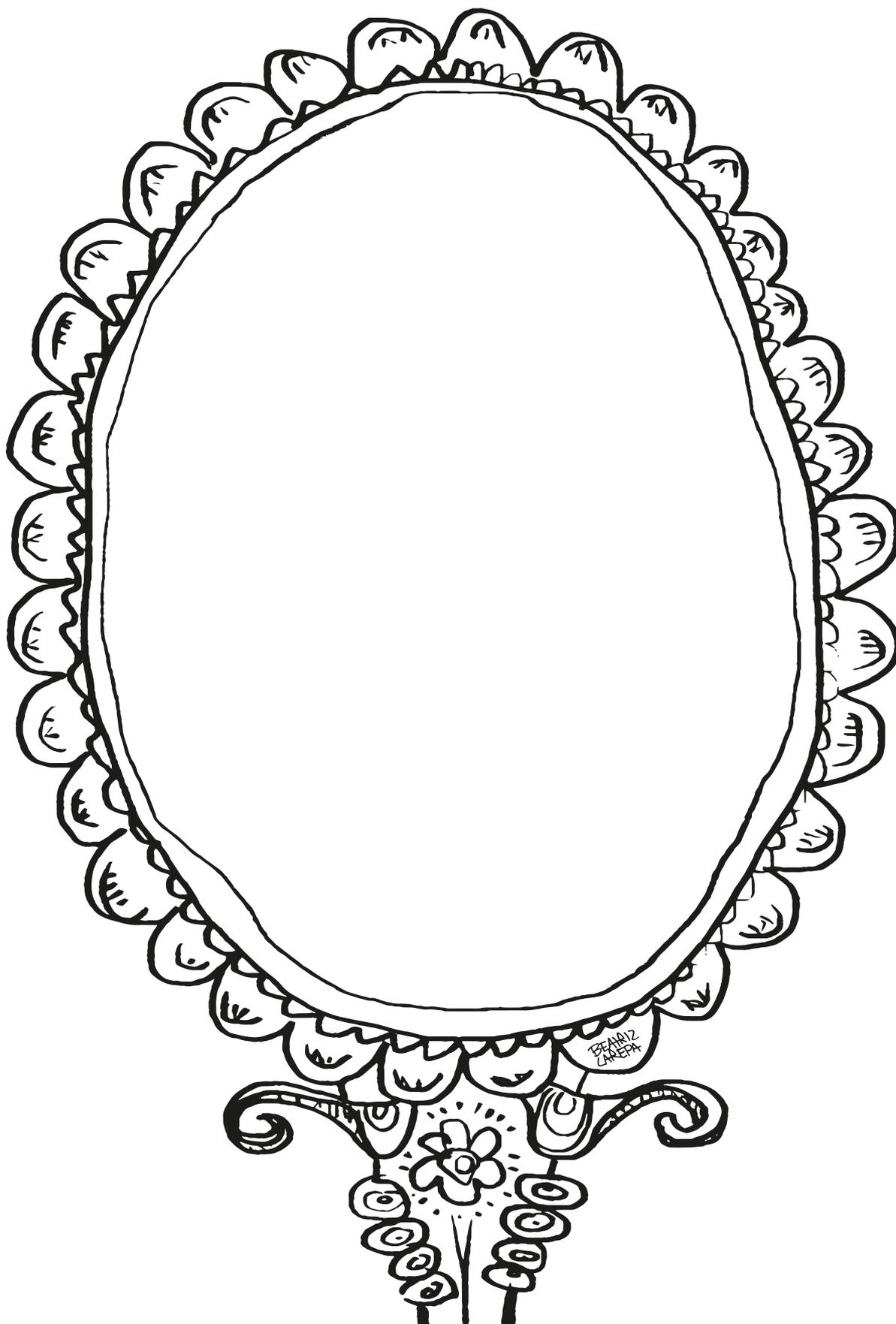
PON TUS COSAS SÚPER  
IMPORTANTES EN LAS ESTANTERÍAS



¿QUÉ TE GUSTARÍA VER DESDE TU VENTANA?



DIBUJA (¿CÓMO TE SIENTES)  
EN EL ESPEJO MÁGICO DE LAS EMOCIONES



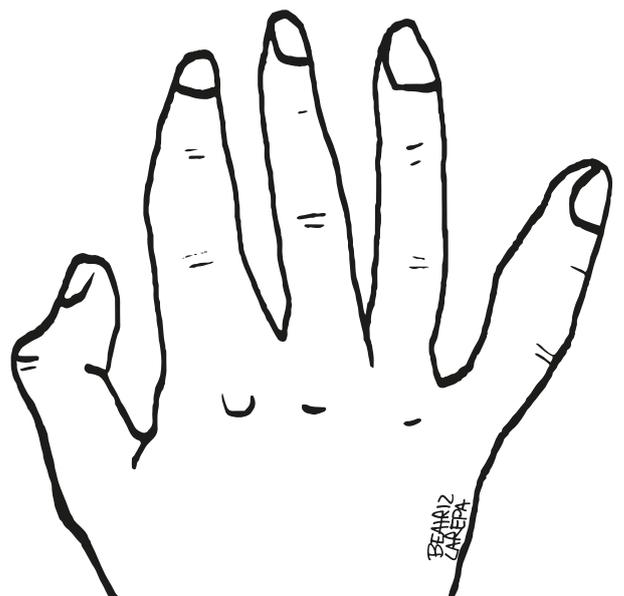
DIBUJA UN MONSTRUO (ON LOS OJOS CERRADOS  
IES QUE DA MU(CHO MIEDO!



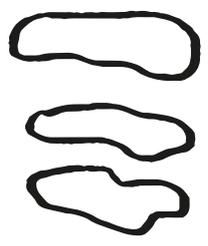
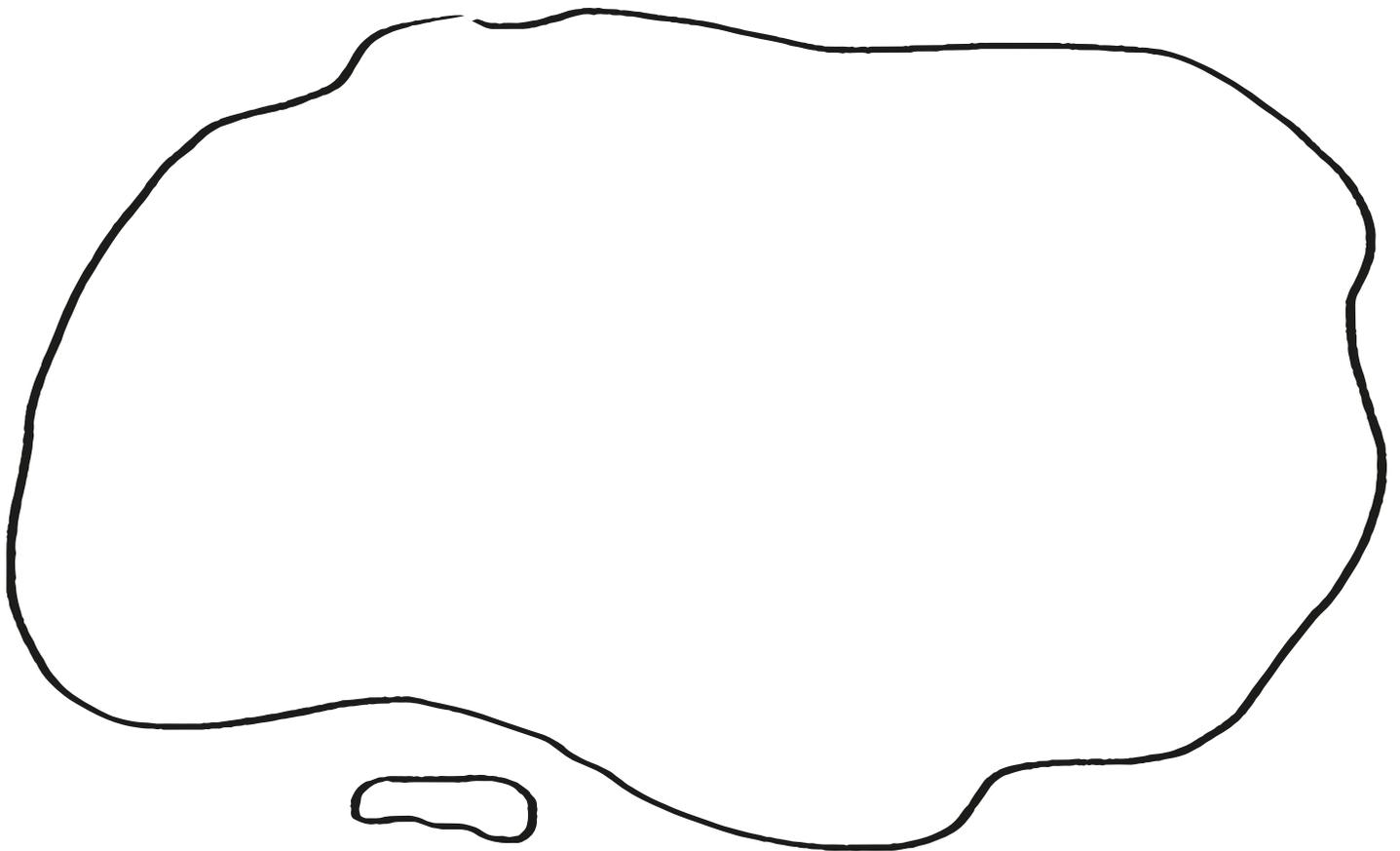
¿QUÉ TE GUSTARÍA SOSTENER CON TUS MANOS AHORA?



RECONOCE LA ZONA Y  
DIBUJA ALGO QUE TE GUSTE ACARICIAR



DIBUJA TUS PENSAMIENTOS



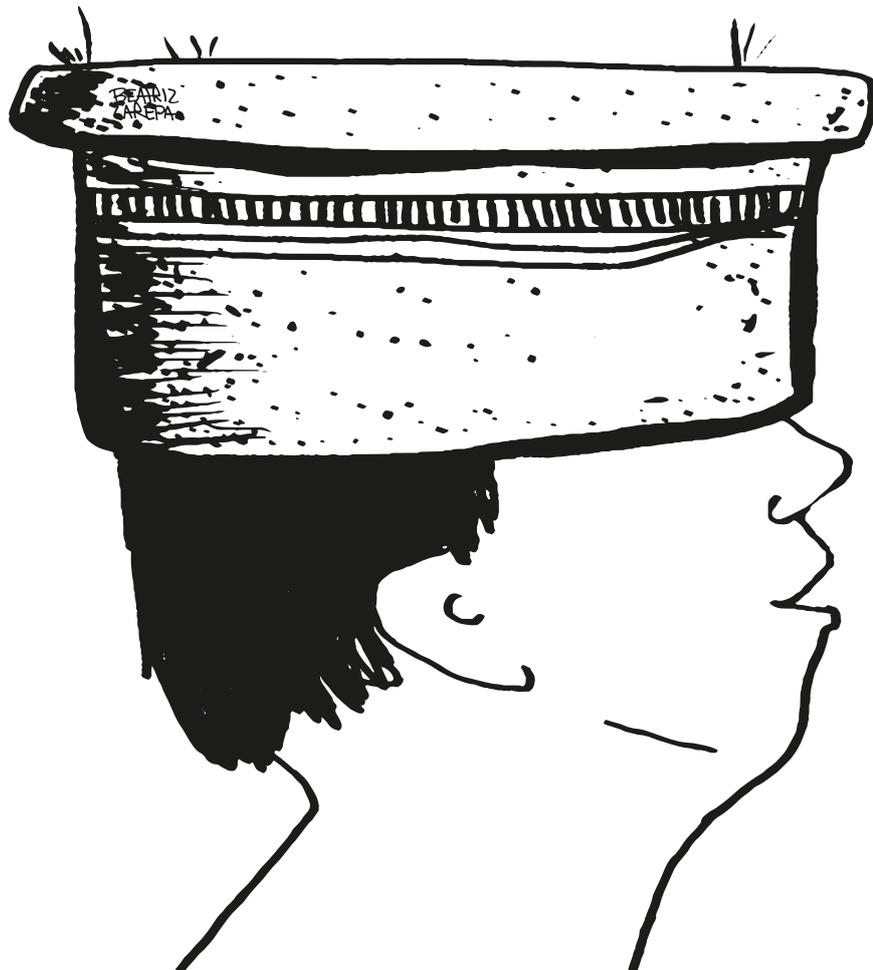
PRESTA ATENCIÓN A TUS PIES ¿DONDE IRÍAN AHORA?



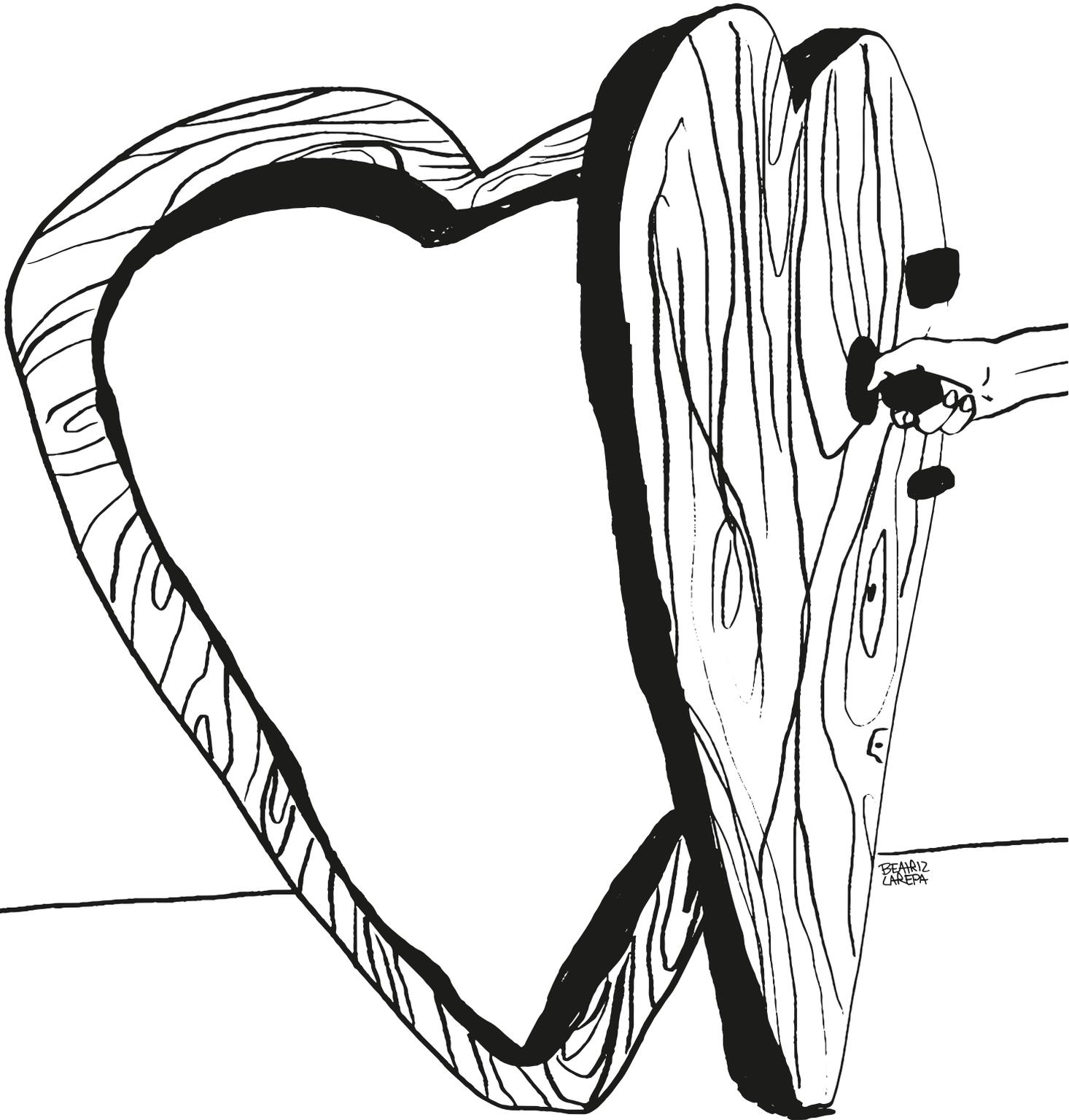
VISUALIZA UN OLOR QUE TE ENCANTA Y  
DIBÚJALO MIENTRAS TE LO IMAGINAS



¿QUE TE GUSTARÍA SEMBRAR EN TÍ?



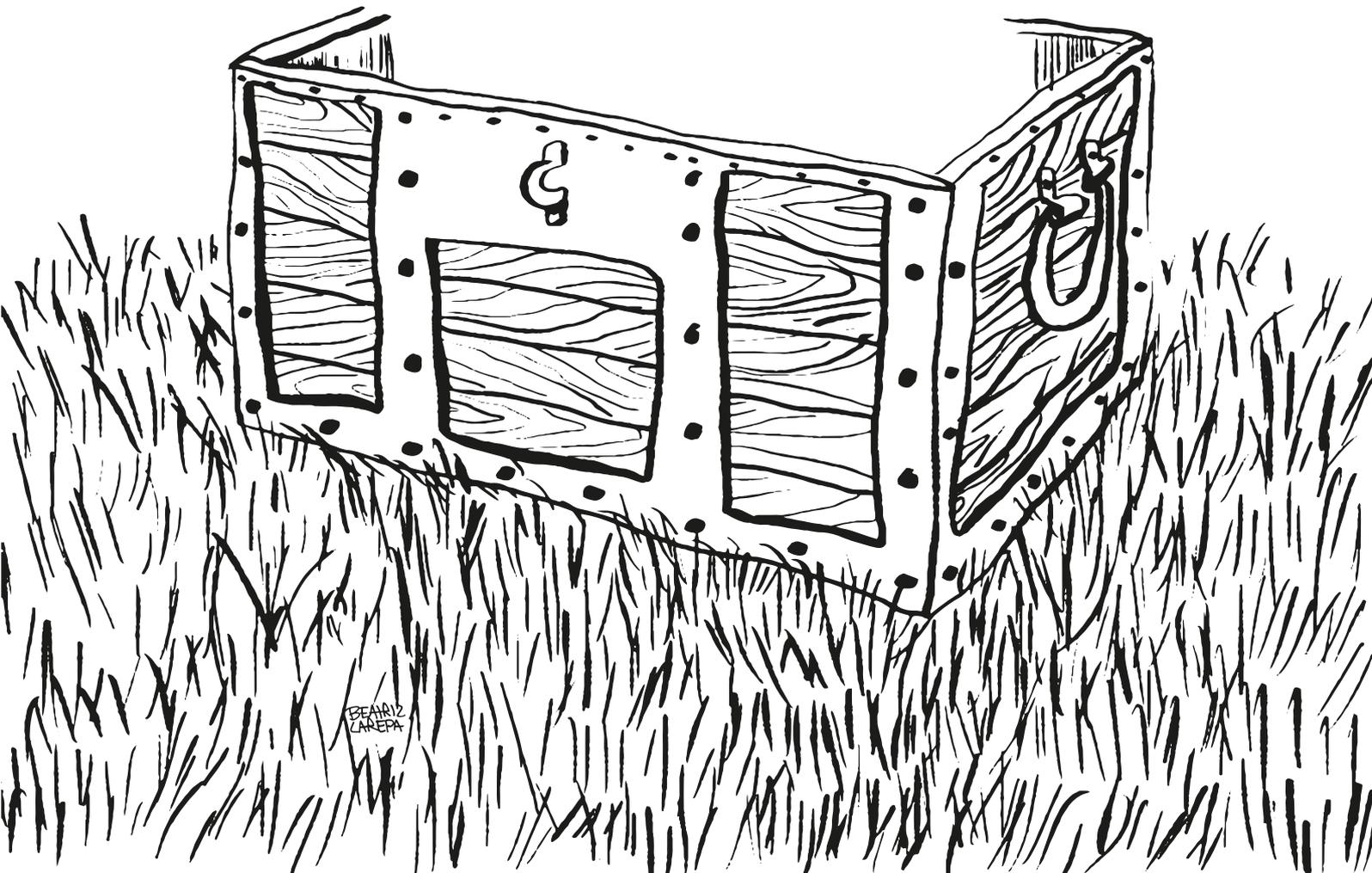
ABRE TU CORAZÓN ¿QUÉ HAY EN EL?



# DIBUJA TU PLANETA IDEAL



VOLVEMOS AL HOGAR. REvisa TU CUADERNO DE VIAJE.  
¿ENCONTRASTE ALGÚN TESORO?



EL TESORO ESTÁ EN NOSOTRAS,  
SOMOS EL UNIVERSO MISMO.  
ABRÁZATE, ESCÚCHATE, DÉMONOS TIEMPO.  
JUNTAS PODEMOS CREAR OTRO MUNDO.  
¿NOS ATREVEMOS?



# OTRAS PROPUESTAS QUE QUIZÁ TE APETEZCA HACER

¡Inventemos un mundo nuevo!

Para ello vamos a usar nuestra creatividad, la imaginación, el poder que llevamos dentro. Aquí te invito a hacer otras propuestas.

La incertidumbre es buena aliada de la creatividad. ¿Te atreves a inventar tus propias ilustraciones inacabadas? Es interesante comprender las diferentes visiones de la gente. ¡Anímate!

También se puede hacer turnos de dibujo. Empieza a hacer trazos y otra persona de la casa añade algo al dibujo. Claro, no es lo que nostr@s pretendíamos, pero pueden surgir cosas muy bonitas ¡Analicémoslo! Conocer otras perspectivas nos ayuda a comprender y tolerar.

Los dibujos a partir de manchas son una buena opción. De un garabato puede surgir cosas bonitas y peculiares. Lo importante es liberar nuestra forma de expresión.

Puedes hacer un diario con tus vivencias. Ésto ayuda a tener perspectiva del paso del tiempo durante el aislamiento. ¿Qué has hecho hoy? ¿Qué has aprendido? ¿Has hablado con alguien? ¿Cómo te has sentido durante el día?

Te invito a hacer dibujos, ¡muchos dibujos! Prueba a hacerlos con tu mano izquierda, con los ojos cerrados, sólo con una línea ¿qué tal todo a la vez?

Inventa tus propios juegos. El aburrimiento libera la creatividad y no tienes límites. ¡Aventúrate a crear!

Espero que este cuaderno de viaje nos ayude a comprender, a expresar, a imaginar... y no dudes en compartirlo.

Gracias por estar aquí. ¡Celebrémoslo!



TRANSITAR  
LOS ADENTROS