



La historia detrás

es una invitación (en forma de newsletter) para contar historias personales desde una perspectiva de introspección, autoconsciencia y atención plena. Es una guía para documentar, registrar, preservar y compartir el día a día de forma simple, y accesible a través de la escritura y con el apoyo de elementos visuales.

POR: VICMARIE

<https://thegrownupcreative.substack.com>



“We are all storytellers. We all live in a network of stories. There isn’t a stronger connection between people than storytelling.”

- Jimmy Neil Smith

rutinas mañaneras

Para algunos, incluyéndome, las mañanas suelen representar un nuevo comienzo, una oportunidad para empezar desde cero o al menos para retomar los pendientes de forma amable. Las mañanas podrían regalarnos un ratito de calma y silencio antes de que comience el caos y el ajetreo. Levantarnos con la intención de registrar los hábitos y las rutinas que componen esta primera parte del día podría fomentar en nosotros la práctica de la atención plena, establecer intenciones, rutinas y hábitos, y crear una base positiva para el resto del día. Las rutinas mañaneras a menudo implican rituales e interacciones que tienen un significado especial (aunque no siempre estemos conscientes de eso). Documentar estas experiencias a través de fotos o notas nos ayuda a capturar la esencia de las relaciones y las conexiones cotidianas que hacen que la vida tenga sentido, contribuye al desarrollo de nuestra narrativa personal y nos permite preservar los aspectos mundanos y a veces cambiantes de las mañanas. Revisar estos registros nos conecta con las imágenes, los sonidos, los olores, las emociones y las experiencias que asociamos específicamente con nuestra vida durante las mañanas. A continuación tienes una idea de foto para que registres alguna parte de tus mañanas y unos disparadores de escritura para que acompañes y le des contexto a la imagen.

PHOTO IDEA

Toma una foto de algún rincón relacionado al comienzo de tu día. Podría ser una silla donde colocas la ropa que vas a ponerte, una ventana por donde entra la luz del sol, el área donde preparas tu bebida o comida favorita, el espacio donde llevas acabo alguna actividad que solo realizas durante ese momento. Enfócate en los detalles que hacen que este espacio sea especial para ti y que podrían verse diferentes con el paso del tiempo.

JOURNALING PROMPTS

Rituales y rutinas mañaneras: ¿Cómo sueles empezar el día y por qué estas actividades son importantes para ti? ¿Cuáles son los rituales y rutinas clave que componen tu mañana? ¿Hay sonidos, olores, sensaciones, alimentos que formen parte de tu rutina la mayor parte del tiempo? ¿Cuáles son? ¿Existe algún hábito o práctica específica que incluyas constantemente en tus mañanas? ¿Hay algo que quisieras que fuera diferente? ¿Por qué?

Intenciones y objetivos diarios: ¿Estableces intenciones u objetivos para el día durante las mañanas? Si es así, ¿cuáles son? ¿Cómo guían estas intenciones tus acciones y decisiones a lo largo del día? Reflexiona sobre los momentos en los que haber establecido intenciones tuvo un impacto positivo en tu día.

Gratitud: Piensa en algo relacionado a tus mañanas por lo que te sientas agradecida. El silencio, el café/té, los cinco minutos extra bajo las sábanas, la ducha caliente, etc. ¿Qué hábitos, rutinas, rituales o actividades mañaneras generan una sensación de bienestar, satisfacción o gratitud? ¿Cómo podría servirte el mirar tus mañanas desde la gratitud?

Atención plena: ¿Cuáles son algunos pensamientos recurrentes que tienes durante los momentos de tranquilidad? ¿Has incorporado la atención plena o la introspección en tu rutina de las mañanas? De ser así, ¿cómo ha influido en el resto de tu día el tomarte un rato para prestar atención y reflexionar antes de arrancar con tus responsabilidades y pendientes? Si nunca lo has intentado, ¿cómo crees que pudiera beneficiarte si lo intentas?

Evolución de las mañanas: ¿Cómo han evolucionado tus mañanas con el tiempo? Piensa en los cambios de hábitos, prioridades, rutinas y rituales. ¿Existen cambios o eventos importantes que hayan influido en cómo se ven y se sienten tus mañanas? ¿Cuáles son? Reflexiona sobre lo que has aprendido sobre ti misma a través de la evolución de tu rutina mañanera.

