

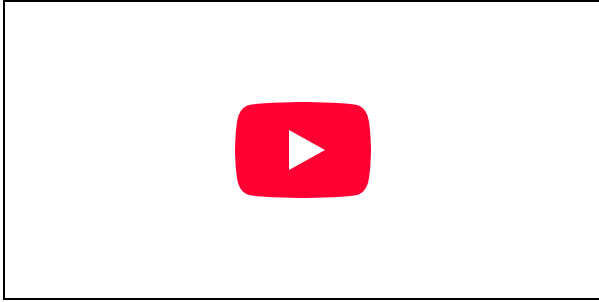
Métodos para ampliar tu mente de forma instantánea

El Ciudadano · 4 de enero de 2016

El Arteterapia es una herramienta efectiva para superar situaciones de miedo, frustración, inseguridad y muchas otras que no nos dejan fluir de la mejor manera para afrontar nuestro día a día...existe una especie de receta que te permite trabajar y conectar con tu voz interior para superar cualquier situación de bloqueo desde la creatividad

- **Si estás cansado, dibuja flores.**
- **Si estás enojado, dibuja líneas.**
- **Si te duele algo, esculpe.**
- **Si estás aburrido, llena una hoja de papel con colores diferentes.**
- **Si estás triste, dibuja un arcoíris.**
- **Si tienes miedo, teje macramé o elabora aplicaciones de telas.**
- **Si sientes angustia, haz una muñeca de trapo.**

- **Si estás indignado, rompe el papel en pedazos pequeños.**
- **Si estás preocupado, practica origami.**
- **Si estás tenso, dibuja patrones diferentes.**
- **Si necesitas recordar algo, dibuja laberintos.**
- **Si estás decepcionado, haz una réplica de una pintura.**
- **Si estás desesperado, dibuja caminos.**
- **Si necesitas entender algo, dibuja mándalas.**
- **Si necesitas restablecer las energías, dibuja paisajes.**
- **Si quieres entender tus sentimientos, dibuja un autorretrato.**
- **Si es importante recordar tu estado, dibuja manchas de colores.**
- **Si necesitas sistematizar tus pensamientos, dibuja celdas o cuadrados.**
- **Si quieres entender tus deseos, haz un collage.**
- **Si quieres concentrarte en tus pensamientos, dibuja usando puntos.**
- **Para encontrar la solución óptima a una situación, dibuja olas y círculos.**
- **Si sientes que estás estancado y necesitas seguir adelante, dibuja espirales.**



Para más información sobre este tema: [Arte Terapia en Chile](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)