



HERBIVORA

CREATIVE
coaching

Ejercicios creativos de introspección

MANIFIESTO CREATIVO

MANIFIESTO CREATIVO

Un manifiesto creativo es la oportunidad de dejar en evidencia lo que quieres y cómo quieres una nueva etapa o proyecto en tu vida. En términos más cognitivos, un manifiesto es una declaración que hacemos, ya sea pública (al mundo, a nuestra comunidad) o privada.

Tu manifiesto creativo te va a permitir tomar consciencia de elementos vitales para las decisiones personales que tengas que tomar, y así, evitar la parálisis o el sobrepensamiento.

De alguna forma es una pieza o documento donde dejamos acentados nuestros principios, valores, y forma de hacer las cosas. Pero, lo importante de esta declaración es que no son solo ideas plasmadas sino que su magia radica en poder tenerlas presentes a cada paso del recorrido.

Si bien la forma más práctica o común de llevarlo a cabo es a través de un escrito, te invito a que explores tu propia forma de dejar plasmada esta declaración. Puede ser una canción, un gráfico, dibujos, un texto en forma de poesía, movimientos. Puede aparecer en formato extenso o como mantras breves. Nada está bien ni mal, siempre y cuando te sea de utilidad y estes siendo honesto.

A continuación, te presto algunas preguntas guía cuyas respuestas van a orientar el proceso de confección de tu manifiesto. Son una guía! Puedes agregar o quitar las que necesites y utilizar las respuestas de forma literal o como inspiración para tu propia creación.

Deseo que disfrutes la tarea.

¿Cual es la CHISPA INICIAL que enciende tu deseo tu proyecto?

*¿Identificas la razón primera, es decir, el para que haces lo que haces?
(ojo, no es la primera razón que viene a la mente sinó justamente lo contrario,
la raíz mas profunda de tu corazón)*

*¿Puedes describir la RAZÓN FUNDAMENTAL por la cual deseas hacer realidad
este proyecto?*

¿Qué fue lo que despertó tu deseo por llevar adelante estas ideas?

*¿Cómo debería ser el pensamiento modelador detrás de este proyecto?
¿Qué y cómo te gustaria pensar?*

¿Qué principios necesitas recordarte para mantenerte en marcha?

¿Qué te gustaría que sientan los demás al conectar con tus ideas?

¿Qué le da significado a tu vida?

¿Cómo puede cambiar el mundo con tu ser y hacer?

¿Qué emociones son indispensables para vos?

¿Cómo elegís llegar adelante tu proyecto creativo?

¿Qué te inspira a crear?

¿Qué necesitas recordarte en los momentos difíciles?

Yo, _____ me comprometo a _____

Sé, que cumplir con este compromiso me llevara a _____
