



may groppo

# somos universos

75 actividades para explorar  
tu espacio interior

monoblock.

## # 09

¿qué está captando tu atención últimamente?  
armá una lista.  
separá lo listado en cuatro categorías:

distracción

urgente

importante

**significativo**  
importante a largo plazo

¿qué te invita a hacer?

# 11

¿qué pide tu cuerpo en estos días?  
¿se lo das?

si no se lo estás dando  
¿por qué?

# 13

## merecimiento

SUST. (m) derecho a recibir reconocimiento  
por algo que se ha hecho.

# 60

disfrutá las  
pequeñas cosas,  
porque un día  
mirarás hacia atrás  
y te darás cuenta de  
que eran grandes  
cosas.

— robert brault

## # 65

volvé a la infancia: recuperá una o varias actividades que te gustaba hacer. recordá detalles, emociones, olores, texturas, íconos culturales, juguetes.

# 41

sin tus miedos,  
¿en quién te convertirías?





# somos universos

75 actividades para explorar  
tu espacio interior

## sobre su uso

No hay un uso correcto: hacé en estas páginas lo que te invite el día.

Si querés escribir un relato de ficción, poesía, canción, receta de cocina, adelante. Si preferís reflexionar sobre algo que está pasando, bienvenido sea. Si la consigna te invita a dibujar, date el gusto.

Si hoy querés completar más de una consigna, que nada te detenga. Si hay días que no querés hacer nada, permitido. Si estás buscando crear un hábito de contemplación o de escritura, te recomiendo que agendes un rato cada día para encontrarte con estas páginas, haciendo foco en generar ritmo.

Si te dieron ganas de arrancar el día con un momento para vos, acá estamos. Si te sirve para bajar el ritmo a la noche, acá seguimos estando.

## tus propios términos y condiciones

Te invito a escribir reglas básicas para su uso que reflejen lo que querés (y lo que no querés) que suceda en estas páginas. Ejemplo: "aquí no seré perfeccionista", "escribiré sólo cuando tenga ganas, sin sentir culpa" o por el contrario, "escribiré todos los días para crear el hábito".

---

---

---

---

## en estas páginas vas a encontrar cuatro tipos de disparadores o consignas:

- **citas** — usalas de inspiración para escribir lo que aparezca.
- **preguntas** — en las preguntas o frases incompletas podés responder de manera simple primero e irte por las ramas o profundizar en la temática hasta completar la carilla.
- **palabras** — sugiero que primero la definas y luego escribas lo que sale. Para definirla, podés buscar su significado y adaptarlo a tus propias palabras o criterio. Para que no lo sientas tan en blanco, puse definiciones básicas lo más neutras posible: derribalas o expandilas. Ludwig Wittgenstein dijo que los límites de su lenguaje eran los límites de su mundo: creo que si ampliamos nuestro vocabulario y el significado que le damos, nuestro mundo se expande. Esta consigna tal vez sea mi favorita.
- **cartas** — como ejercicios adicionales, te invito a escribir 9 cartas. A diferencia de los ejercicios anteriores, estas consignas tienen una audiencia (aunque nunca nadie las lea realmente) y muchas veces funcionan como una forma de pasar en limpio aquello que valoramos.

En todos los casos, recordá que también podés dibujar o escribir un relato de ficción, un poema, una canción, un mapa mental, etc.