



PROJECT #6

LLÉVATE TU CEREBRO DE VACACIONES



A veces, después de tanto pensar y preocuparse, tu cerebro solo necesita alejarse por un tiempo.

Es muy conveniente que los cerebros sean tan buenos para soñar con lugares ideales para vacacionar.



Step 1 of 11

Reúne tus materiales:

Para este proyecto necesitarás tu diario, una hoja de papel grande (al menos 8 ½ x 11), un lápiz para dibujar y algunos lápices de colores y bolígrafos.

Step 2 of 11

Primero, deberás crear tu propia isla personal.

La mejor manera de soñar con una isla es cerrar los ojos, así que si puedes, encuentra a alguien que pueda leerte la siguiente parte. Si está haciendo este proyecto por su cuenta, no hay ningún problema si lo lees para tí mismo, luego cierra los ojos y usa tu imaginación para viajar a tu isla y explorar todo lo que hay allí.

Step 3 of 11

Imagínate despegando hacia el cielo en tu propio avión. O, si lo prefieres, ¡despega hacia el cielo sin avión!

Sigue volando más y más alto hasta que las casas y los autos de abajo sean del tamaño de una hormiga.

Ahora vuela lejos hasta que dejes atrás tu vecindario. Vuela hasta que llegues a un océano.

Justo debajo de ti hay una isla, no una isla cualquiera, tu isla, y es el lugar más tranquilo que jamás hayas visto.

Tal vez sea una isla tropical, o tal vez sea una isla donde hay nieve. Tal vez tu isla esté en otro planeta donde el cielo es verde y la arena es azul. Tu isla está en tu mente, por lo que puede ser cualquier cosa que imagines.

Ahora encuentra un lugar en tu isla para aterrizar.

Una vez que estés en el suelo, camina un poco. ¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué hay debajo de tus pies? ¿Qué hay arriba? ¿Qué tipo de clima tienes hoy?

¿Escuchas algo? ¿Ondas? ¿Viento? ¿Aves? ¿El sonido de un arroyo?

¿Qué hueles? ¿Océano? ¿Flores? ¿Galletas horneadas? Todo es posible en tu isla, incluso los árboles de galletas.

Hablando de árboles, ¿qué más crece en tu isla? ¿Qué tipo de comida comes allí?



Step 9 of 11

Cuando hayas terminado con tu mapa, prueba uno (¡o todos!) de estos ejercicios de escritura:

1. En tu diario, escribe una visita guiada a tu isla.
“A su derecha, notará una cascada de jarabe de arce...”
2. Escribe una descripción de tu isla para una guía de viajes o una revista.
3. Diseña una postal. En el frente, dibuja una escena de tu isla. Si quieres, incluye un mensaje. Por ejemplo: “¡Saludos desde La Isla Paraíso!” En el reverso, escríbele una nota a un amigo, contándole sobre tu tiempo allí.

Step 10 of 11

Ahora que tienes tu propia isla, puedes ir allí en cualquier momento. La próxima vez que te sientas estresado o preocupado, cierra los ojos y vuela hacia tu isla.

¿Quieres probarlo ahora?

Comienza colocándote en una posición cómoda. Con los ojos cerrados y respirando profundamente muy lentamente, imagínate volando hacia tu isla, o puedes imaginarte que ya estás allí, relajándote en tu lugar favorito de tu isla. Mira si realmente puedes sentirte tú mismo allí, absorbiendo todos los hermosos lugares y sonidos de tu isla.

Sigue relajándote en tu isla todo el tiempo que quieras y, cuando estés listo, abre los ojos.

Step 11 of 11

¿Quieres añadir tu isla a nuestra galería? ¡No podemos esperar a verla!