



Diario Creativo con
Dios
y los ángeles

DIARIO CREATIVO CON DIOS Y LOS ÁNGELES

GUÍA PRÁCTICA

Desde hace algunos meses he sido inspirada por Dios y los Ángeles para trabajar con dos libros trascendentales: Un Curso de Milagros y La Biblia. Es curioso, pero uno me lleva a buscar la lectura del otro y viceversa, de tal forma que incluso he terminado mezclando frases de otros libros más que de una u otra forma se entrelazan como es el caso del El Principito. *(Puedes ver algunas de mis aportaciones en mis cuentas de [Instagram](#) o en [Facebook](#))*

Es así que, después de trabajar con varios versículos he caído en la cuenta de que estoy haciendo un proceso o diario creativo que me da la oportunidad de comprender y aplicar algunos temas espirituales o divinos en mi vida diaria. He terminado haciendo lo que llamamos ArteTerapia.

El proceso creativo que se lleva a través de la espiritualidad puede resultar sumamente enriquecedor, tanto para tu crecimiento espiritual, como para tus retos del día a día. Pues vas profundizando temas y valores que sin duda se vuelven una herramienta esencial para cada objetivo de vida.

Ahora quiero trascender esta útil herramienta, con este cuadernillo que facilite tu proceso creativo con Dios y con los Ángeles. Para ello seguiremos 5 pasos que te explicaré a continuación, pero, antes quiero pedirte un enorme favor, quiero que retires de tu mente falsas ideas o creencias limitantes sobre la creatividad. Por ejemplo, quizá pienses que no sabes dibujar y que eso puede ser un obstáculo para hacer tu diario creativo, lo cierto es que puedes copiar imágenes de la red para dar vida a esas ideas espiritualmente potenciales. Otra idea que puede impedirte llevar a cabo es que -no tienes tiempo-, siempre es un buen momento para hacerlo, de hecho, si le das un espacio en tu agenda verás que tendrás más posibilidades de sentirte mejor, y de tener mejores respuestas a tus retos del día. También puedes llegar a considerar que al ser un "Diario" esto te obliga a hacerlo diario, y no es así, puedes marcarte un día especial a la semana, un par de horas y listo, o incluso cada 15 días o una vez al mes, lo importante es que te des la oportunidad de hacerlo, de vivir la experiencia de conectar con Dios, a través de ti mismo.

Otro punto clave antes de pasar a los 5 pasos, es que debes abrirte a la lectura de distintos textos, puedes hacer un proceso creativo de una novela, de un libro de desarrollo

humano o incluso de ese libro escolar que estas llevando en este semestre o ciclo educativo, también puedes considerar trabajar con frases de películas que sean clave para ti y expresarlo creativamente en tu libreta de notas o agenda.

Como verás la idea es que dejes fluir a la energía creativa que es Dios, a través de ti, de tus habilidades cognitivas y motrices. Si te es necesario antes de comenzar con cada uno de los 5 pasos, respira profundo, cierra tus ojos y di con voz firme y clara: **Amado Dios, amados guías de luz, estoy listo para vivir este proceso creativo tomado de su mano, estoy abierto y receptivo a su inspiración divina. Guíen mi mente, emoción y cuerpo a vivir plenamente este instante sagrado.**

Por último, y no menos importante, son los materiales con los que puedes vivir este encuentro creativo, es válido utilizar colores de madera, crayolas, plumones, acuarelas, pinturas acrílicas, bolígrafos, lápiz o lapicero, goma, regla, sacapuntas, algunas hojas extras para hacer varias pruebas, el libro o cuaderno que vayas a decorar y por supuesto toda la fe, seguridad y entusiasmo que pueda haber en ti. También, si te gusta el deporte extremo como a mí, puedes utilizar algunos recortes, stickers o pegatinas, telas, listones, botones y cuanto material de manualidades tengas a tu alcance, los límites los pones tú.

LOS 5 PASOS A SEGUIR

Ahora si, entremos en materia. Hablemos de los 5 pasos a seguir. Estos pasos van a facilitarte el proceso. Toma nota de cada uno de ellos y obvio, lléalos a la práctica constante.

1. Anótalo: En este paso, lo esencial es tener claro cuál será el versículo, salmo, tema, frase, párrafo o refrán que vas a desarrollar. Cuando tomamos nota de ello, podemos comenzar a conceptualizarlo en nuestra mente, lo llevamos a nuestro interior, incluso lo conectamos con el corazón, que es el órgano humano por donde nos hablan Dios y los Ángeles. *(Ejemplo: Versículo Juan 8-12 // Jesús dice: Yo soy la luz del mundo, El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.)*
2. Relaciónalo: Ahora llego el momento de analizar como esa frase puede ser relacionada a tu vida, a lo que eres actualmente. Date el tiempo incluso de buscar definiciones de aquellas palabras que no tengas claras, o que sean más relevantes para ti. Investiga, analiza, siente. *(Ejemplo: Yo soy la luz del mundo, una frase que tiene diferentes enfoques, ya que la palabra luz, puede ser interpretada como guía, inspiración, líder, motivación, etc. Y como esta frase puede ser un reto para muchos de nosotros. Puedes incluso permitirte sentir, como es que experimentas la responsabilidad de guiar a otros a través de tus actos*

cotidianos, checas la idea???) De todo esto, toma nota también. Si es necesario lleva una libreta de discernimiento o de lluvia de ideas.

3. Personalízalo: Punto clave, cuando personalizamos las cosas podemos comenzar a darle imagen, sentido, trascendencia en nuestra vida. En este punto, es importante te des a la tarea de considerar seriamente como vives esa frase que has elegido, como la aplicas en tu cotidianidad, la tenías presente o apenas estas dándote cuenta de ello. *(Ejemplo: Yo soy la luz del mundo, Yo soy inspiración para mis seguidores en las redes sociales... UUUUUU vaya que, si es una gran responsabilidad, esta idea me ha llevado a confrontarme conmigo misma, a cuestionar, sanar y administrar mejor mis ideas, conceptos, e incluso acciones para conmigo misma y con los demás. De hecho, gracias a esta frase, decidí que solo publicaría cosas positivas y campañas a favor del bienestar en mi muro de Facebook. Al principio fue difícil, pero con el paso del tiempo debo reconocer que ya es hábito para mí.)*
4. Dibújalo: Llego la hora creativa, en este punto es importante echas a volar tu imaginación, des rienda suelta a esas ideas, formas y colores que puedan venir a tu mente. Date permiso de buscar imágenes que te inspiren o de comenzar a hacer algunos bocetos que representen lo ya personalizado. *(Ejemplo: Yo soy la luz del mundo, Yo soy inspiración para mis seguidores en las redes sociales... lo primero que pensé fue en un faro, indicando el punto guía. Pero por qué limitarnos?? Podemos dejar que nuestro niño interno se divierta, que tal que si eres deportista dibujas un tenis, o si eres escritora una pluma fuente. La intención es que te permitas expresarte desde el alma, dejar que Dios y los Ángeles hablen a través de ti.)* Una vez que tengas ya las imágenes en mente y bocetos, Pon manos a la obra, toma todos los materiales necesarios y plasma con libertad eso que para ti representa lo aprendido. Si lo consideras, compártelo, pues otros pueden sentirse identificados con esa idea y de esta forma sanar o transformar su vida.
5. Aplícalo: El momento definitivo. Escribe una lista de posibles situaciones, objetivos, planes o acciones en las que puedas aplicar lo aprendido. Considera de que forma puedes vivir lo que has descubierto de ti a través de este proceso creativo. ¡Y hazlo!!! SOLO HAZLO!!! Tienes que vivirlo, ya que Dios y los Ángeles te estarán motivando a que lo practiques, a que prediques con el ejemplo y enriquezcas tu vida con ello. *(Ejemplo: Yo soy la luz del mundo, "Yo soy líder". Comienza a dirigir a algún grupo, puede ser de hobbies, laboral, familiar, de lectura, etc. ¡Sólo Hazlo!!!)*

Aquí te dejo un par de formatos para apoyar este maravilloso momento de Conexión con Dios y con los Ángeles, recuerda que ellos siempre están dispuestos a ayudarnos en nuestro propósito divino, que es SER FELICES.

Fecha _____

Versículo _____

Libro _____

Anótalo

Relaciónalo

Personalízalo

Dibújalo



Do It

Aplicalo

La idea de este paso es que hagas una lista de posibles situaciones, objetivos, planes o acciones en las que puedas aplicar lo aprendido.
(ejemplos: relacion de pareja, relacion contigo mismo, buscando un nuevo empleo, mejorando tu relacion familiar, en tus estudios, en la diversion, etc)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Te agradezco respetes esta información compartiéndolo de forma íntegra y dando a conocer la fuente.

Gracias por ser parte de esta inspiración divina, pues acepto que he sido guiada, motivada a hacerlo, desde el amor, desde la fe, desde la sabiduría de Dios y de mis amados ángeles y seres de luz.

Con amor

Patricia Tanus

La luz sea contigo.

Te recuerdo visitar mi sitio web y consultar los servicios terapéuticos que están disponibles de forma presencial y a distancia. www.patriciatanus.com