

El diario creativo

El arte de encontrarte a ti mismo

Capacchione, Lucia

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455929

Páginas: 221

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

El diario creativo

El arte de encontrarte a ti mismo



Lucia Capacchione



SINOPSIS

El diario creativo es un nuevo y revolucionario método para desarrollar la creatividad y entrar en contacto con algo más profundo de uno mismo. Consiste en un programa de actividades tan simple y efectivo que multitud de psicólogos y terapeutas lo emplean con sus clientes. Además, es utilizado como libro de texto en gran cantidad de cursos de psicología, arte, escritura creativa y arteterapia.

Las actividades de *El diario creativo* se basan en ejercicios escritos y dibujos cuya realización no requiere de ningún talento especial. Te bastara con un simple cuaderno de notas y unos lápices de colores para interpretar sueños, explorar tus sentimientos y anhelos más profundos y descubrir tus vastos recursos internos.

En *El diario creativo* encontraras maneras sencillas, amenas y estimulantes de:

- * Descubrir tu potencial creativo y aprender a utilizarlo.
- * Liberarte de bloques y pautas negativas.
- * Descodificar tus sueños.
- * Enriquecer tu relación con los demás y contigo mismo.
- * Liberar el poder creativo de tu niño interior.
- * Aprender a expresar tus sentimientos y necesidades.
- * Entender y afrontar los acontecimientos y tomar decisiones más conscientemente.

<*El diario creativo* ha sido una herramienta fundamental en mi propio proceso de sanación. Es una manera maravillosamente creativa y divertida de entrar en contacto con tu ...