

Mi cuaderno

quién se queda cuando todos se van

Estas páginas no van en la web. Son solo tuyas.

Escribí a mano, o imprimilas y completalas cuando llegues
a cada uno de estos capítulos.

La carta que nunca escribí

Escribí la carta que nunca escribiste — a alguien que ya no está, a alguien de quien sentís distancia, o a vos mismo/a. No es para leer en voz alta ni para enviar. Es solo para decir lo que quedó callado.

Tomate cinco minutos. No te detengas a corregir, aunque repitas palabras.

Lo que nadie pregunta

El grupo hizo este ejercicio en tres pasos. Los dos primeros van acá — el tercero (una palabra) ya lo hiciste en la web.

PASO 1

Sin pensarlo, sin editarte: "Si los demás supieran que yo..."

PASO 2

Volvé a esa frase y completá, esta vez más hondo: "Soy alguien que..."

Nada de esto necesita ser leído por nadie. Ni siquiera por vos, si preferís cerrarlo y no volver a abrirlo.

El día que mi hija me eligió a medias

Alejandra aprendió a separar lo que era suyo de lo que era de su hija, en una decisión difícil. Pensó en un vínculo donde te cueste soltar, o donde sientas que no fuiste elegido/a del todo.

Dentro y fuera — el círculo de control

Un círculo chico, adentro de uno grande. El chico es lo que depende solo de vos. El grande, todo lo demás.

Cada día de esta semana, anotá: algo que intentaste controlar y no pudiste, y algo que sí controlaste.

	Intenté y no pude	Sí controlé
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

La crisálida

Preguntate, sin apuro: "¿Qué quiero yo, en serio, fuera de lo que debo?"

Escribilo. Después, como Clara, podés releerlo y decidir si lo guardás o si preferís dejarlo ir del todo — incluso podés romper esta página cuando termines, si eso te hace bien.

La carta que nadie leerá

Escribí algo que llevás guardado hace tiempo, sin pensar en si suena justo o coherente. Podés ser injusto, contradictorio — no es para nadie más que vos.

No lo releas hoy. Cerrá el cuaderno, y si querés, volvé mañana a abrirlo en esta misma página.

El vidrio en los pulmones

Elegí a alguien frente a quien te cueste ser del todo honesto/a. Cada día, escribí dos cosas: una verdad que no podés decirle todavía porque te da pánico, y una verdad pequeña que sí podés decirle, aunque sea mínima.

	No puedo decir (aún)	Sí puedo decir
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		

Las verdades no tienen que ser hermosas. Solo tienen que ser reales.