

Cuando tengo miedo de soltar el control

Arteterapia para mí mismo
Pequeños rituales
para sentir(me)



Kolors Otilium
by Daphne Bölivar I.

Hay momentos en los que todo en ti quiere soltar,
pero algo más profundo... no lo permite.

Tal vez es miedo.

Tal vez es costumbre.

Tal vez es la necesidad de proteger lo que amas,
aunque eso te esté quemando por dentro.

Este ritual no es para forzarte a soltar.

Es para hacerle espacio al permiso.

Al suspiro.

A esa grieta mínima por donde podría entrar la
confianza.



¿Por qué el arte ayuda aquí?

Porque el control vive en la mente.
Pero la confianza... nace en el cuerpo.

Y el arte, cuando es libre y sincero,
te enseña que puedes crear sin saber el resultado.
Y aún así, algo hermoso aparece.

Cada trazo que no planeas,
cada forma que no corriges,
es un pequeño acto de fe.



Materiales sugeridos

- 2 hojas en blanco
- Cualquier color que te haga sentir “segura”
- Otro color que te genere incomodidad o nervio
- 10 minutos contigo (y quizás una respiración larga)



Ritual creativo: Soltar sin romperme

1. En la primera hoja, dibuja una figura cerrada, compacta, sólida.

Como una casa, una roca, un caparazón.

Hazla con el color que te hace sentir segura.

Dentro, escribe todo lo que estás sosteniendo con fuerza.

2. En la segunda hoja, usa el color incómodo y dibuja lo contrario:

una forma abierta, que se expanda.

Un remolino, una flor, un espiral.

No la controles. Solo fluye.



Encima de esa forma, escribe:

“No tengo que tener el control para estar a salvo.”

4. Respira. Coloca las dos hojas frente a ti.

No elijas ninguna.

Solo reconoce que ambas formas viven en ti.

✨ Mantra visual

Confío un poquito.

Lo justo para respirar.

Y eso... ya es un comienzo.



Companion que te acompaña: Protectina

Protectina no viene a liberarte del miedo.

Ella te abraza mientras lo atraviesas.

Ella te recuerda que soltar no siempre es rendirse.

A veces, es una forma más profunda de confiar.

Y te susurra con firmeza:

“No necesitas soltarlo todo.

Solo soltar un poco.

Para que la vida pueda entrar.”

kolorsbydaphne