

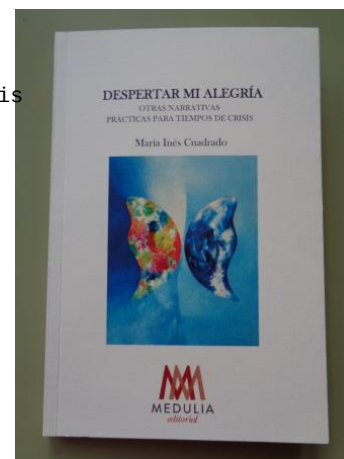
Despertar mi alegría. Otras narrativas prácticas en tiempos de crisis

: 00013522
: Cuadrado, María Inés
: Despertar mi alegría. Otras narrativas prácticas en tiempos de crisis
: NARRATIVA
: Mb42
:

Perfecto estado de conservación, ejemplar nuevo, sin signos de uso 21 x 14 cm

15.00 €

:
:



INDICE DE CONTENIDOS	
Prólogo 7	
Introducción 11	
Carta a mi enfermedad 18	
Vivencias y reflexiones 25	
Lo que despierta la enfermedad 27	
La mirada de los otros, la desgracia 27	
Migración de identidad 29	
La distorsión del tiempo 31	
Los acompañantes y los hogares 33	
"Marcho, que tengo que marchar" 37	
Callar o no callar: esa es la cuestión 39	
Limpieza alma, cuerpo y casa 40	
Las miserias de la enfermedad 41	
Bisagra de dictas 44	
Una pequeña ayuda para mis amigos 46	
Quédate mucho 47	
Carta a la señora Parkinson 49	
Prácticas 51	
Programa de prácticas 53	
Práctica 1. Caminar 56	
Práctica 2. Creando un ambiente curativo 60	
Práctica 3. Visualizando mi crisis 65	
Práctica 4. Visualizando mi enfermedad 66	
Práctica 5. Viendo mi salud 67	
Práctica 6. Ejercicio de las puertas 69	
Práctica 7. Escritura 74	
Práctica 8. Un día. La enfermedad es una historia no contada 76	
Práctica 9. Ayuno de voz 77	
Práctica 10. Hay una carta para ti 80	
Práctica 11. El documento de identidad preferida 83	
Práctica 12. Los puentes se construyen en movimiento 86	
Práctica 13. Tatuaje 89	
Práctica 14. Diálogo interno "La florona y yo" 93	

Despertar mi alegría. Otras narrativas prácticas en tiempos de crisis

Práctica 15. Creación de canciones como queja	101
Práctica 16. Carta de mi cuerpo a mí. Mi cuerpo cuenta: entre mi enfermedad y yo	104
Práctica 17. Carta a mi toxicidad	107
Práctica 18. Visualizando mi salud	110
Práctica 19. Contrato con mi enfermedad. Externalización. Narrativa escrita	112
Práctica 20. Un cuento para ti	114
Epílogo	117
Agradecimientos	122
Bibliografía	123