

## ESCRITURA Y ORDEN: CÓMO HACER LIMPIEZA MENTAL, PRIORIZAR TUS TAREAS Y CREAR ESPACIO PARA LA ESCRITURA



En esta guía comparto algunos ejercicios prácticos que te ayudarán, espero, a encontrar tiempo y espacio para disfrutar escribiendo. También te ayudarán a aligerar la carga mental, y te permitirán crear un punto de partida desde el que seguir creando; no solo en este ámbito artístico, sino en cualquier otro que quieras explorar.

## 1. LIMPIEZA MENTAL

Puedes hacer ejercicio en cualquier soporte, pero mi recomendación es que utilices papel y un bolígrafo. Siempre que puedas utiliza papel reciclado o reaprovecha el que ya tiene algo impreso, pero todavía deja espacio libre para poder garabatear.

Siéntate con un poco de tiempo para ti; lo ideal es contar con 20 minutos seguidos; pero si te resulta difícil conseguirlos, puedes hacerlo en varias sesiones.

Escribe todo lo que te está ocupando espacio en la cabeza, sin pararte a pensar: deja que salgan todas las tareas, las preocupaciones, todo aquello a lo que estás dando vueltas un día y otro. Dedicar a esta tarea todo el tiempo que necesites; puedes hacerlo durante varios días, hasta que sientas que está todo.



## 2. ORDEN

Revisa todo lo que has escrito. ¿Son tareas domésticas, laborales, preocupaciones, sueños, temores? Haz una marca en todo aquello que sean actividades que puedas realizar. Cuando hayas terminado, piensa cómo podrías clasificarlas; por ejemplo: casa/trabajo/salud/relaciones. Es importante que sean epígrafes con los que tú te sientas cómoda, cómodo, y en los que tengas la sensación de que puedes incluir todo lo que necesitas ordenar de forma natural y fluida; así que dedica a esta parte de la tarea tanto tiempo como sea necesario.

A continuación, crea una lista para cada uno de esos temas, y escribe en ella las tareas.

Cuando hayas terminado de colocar todo, vuelve a revisar las listas y señala:

- Las tareas prioritarias, es decir: las que no pueden esperar
- Las que realmente no son importantes
- Las que puedes terminar en menos de cinco minutos.

Tacha las segundas, y organiza las que están en los puntos uno y tres: busca una fecha y hora realista para las tres primeras tareas prioritarias a lo largo de la próxima semana, y reserva una hora para todas las tareas que puedes terminar en menos de cinco minutos.

Puedes hacer este ejercicio cada vez que sientas la necesidad de hacerlo: por ejemplo, cuando hay tantos asuntos pendientes que no te dejan pensar en nada más. También puedes acostumbrarte a realizarlo un día concreto de la semana: todos los lunes, viernes, domingos... Lo más importante es que sea un momento agradable para ti, en el que tengas disponibilidad y disfrutes haciendo limpieza mental.

A partir de aquí, espero que te resulte más sencillo dedicar tiempo y energía para la escritura, o cualquier otra tarea creativa.

En el blog de *Narrativas y otras lunas* encontrarás otros artículos que te ayudarán a encontrar el hilo de tu escritura y empezar a tejer palabras:

- [\*Cómo empezar a escribir una historia\*](#)
- [\*El compromiso con la escritura\*](#)
- [\*Cómo empezar a escribir un diario\*](#)
- [\*Cómo empezar a escribir tu historia de vida\*](#)



© Lidia Luna Rodríguez

*Esta guía es un fragmento del material creado para El refugio de la escritura titulado "pongo en orden mi escritura". Se comparte con cualquier persona que lea el blog de Narrativas y otras lunas, para uso personal. Queda prohibida la reproducción total o parcial para usos comerciales.*

[contacto@narrativasyotraslunas.com](mailto:contacto@narrativasyotraslunas.com)

narrativasyotraslunas.com