



GUÍA PRÁCTICA EL CAMINO DEL ARTISTA

Workbook de 12 semanas para

recuperar tu creatividad

60 ejercicios · 12 afirmaciones · 12 citas con el artista

Basado en el método de Julia Cameron

tucaminodelartista.com

CONTENIDO

Cómo usar esta guía	3
¿Qué son las páginas matutinas?	4
¿Qué es la cita con el artista?	5
Semana 1: Recuperar la Seguridad	7
Semana 2: Recuperar la Identidad	9
Semana 3: Recuperar el Poder	11
Semana 4: Recuperar la Integridad	13
Semana 5: Recuperar la Posibilidad	15
Semana 6: Recuperar la Abundancia	17
Semana 7: Recuperar la Conexión	19
Semana 8: Recuperar la Fortaleza	21
Semana 9: Recuperar la Compasión	23
Semana 10: Recuperar la Protección	25
Semana 11: Recuperar la Autonomía	27
Semana 12: Recuperar la Fe	29
Registro de páginas matutinas	30
Notas y reflexiones	31

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Páginas matutinas

Cada mañana, escribe 3 páginas a mano (o unas 750 palabras). No las juzgues, no las releas. Solo escribe lo primero que te venga a la mente al despertar. Es el ejercicio más importante del programa.

2. Cita con el artista

Una vez por semana, dedica al menos 2 horas a una actividad creativa o inspiradora que hagas solo/a. Es una cita contigo y tu artista interior. Cada semana te sugerimos una idea.

3. Ejercicios semanales

Cada semana tiene 5 ejercicios. Puedes hacerlos uno por día o repartirlos como prefieras. Escribe las respuestas en esta guía o en un cuaderno aparte.

4. Afirmación semanal

Repite la afirmación de cada semana al empezar tus páginas matutinas. Puedes escribirla en un lugar visible.

5. Sé amable contigo

No hay forma incorrecta de hacer este programa. Si te saltas un día, simplemente continúa. Lo importante es el proceso, no la perfección.

PÁGINAS MATUTINAS

Las páginas matutinas son la herramienta central de El Camino del Artista. Se trata de escribir tres páginas a mano cada mañana, nada más despertar, antes de hacer cualquier otra cosa.

No son literatura. No son un diario. No buscan ser bonitas ni interesantes. Son un flujo de conciencia puro: escribes todo lo que te pasa por la cabeza, sin filtro, sin censura, sin parar.

Al principio pueden parecer aburridas o inútiles. Eso es normal. Sigue escribiendo. Con el tiempo, las páginas matutinas limpian tu mente de ruido, miedos y autocrítica, dejando espacio para que emerja tu verdadera voz creativa.

Reglas simples: escribe a mano si es posible, hazlo al despertar, no releas lo que escribes (al menos durante las primeras 8 semanas), y no las compartas con nadie. Son solo para ti.

"Las paginas matutinas no se hacen bien.

Simplemente se hacen."

— Julia Cameron

LA CITA CON EL ARTISTA

La cita con el artista es un bloque de tiempo semanal (al menos 2 horas) que dedicas exclusivamente a nutrir a tu artista interior. Es una excursión, una aventura, un juego.

La regla más importante: debes ir solo/a. No es una actividad social. Es una cita íntima contigo mismo y con tu creatividad. Puede ser cualquier cosa que te resulte divertida, interesante o inspiradora.

Ideas: visitar un museo, explorar una tienda curiosa, ir al cine a ver una película que nadie elegiría, caminar por un barrio nuevo, cocinar algo exótico, visitar un mercadillo, ir a una clase de algo que nunca has probado.

La cita con el artista alimenta el 'pozo creativo' del que sacas ideas. Si no lo llenas, se seca. Muchos artistas se saltan esta práctica, pero es tan importante como las páginas matutinas.

Esta semana explorarás tus miedos creativos y comenzarás las páginas matutinas.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Mi creatividad es un regalo que merezco explorar."

EJERCICIOS

- Escribe tu autobiografía creativa: ¿quién te dijo que no eras artista?
- Lista 5 personas que han influido negativamente en tu creatividad
- Describe tu artista interior: ¿cuántos años tiene? ¿Qué le gusta?
- Escribe una carta a tu crítico interior y respóndele con compasión
- Haz una lista de 20 cosas que te gustaría hacer si no tuvieras miedo

CITA CON EL ARTISTA

Visita una librería o biblioteca y pasa 1 hora explorando secciones que nunca visitas.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Identificarás las voces internas que bloquean tu expresión creativa.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Tengo derecho a expresarme creativamente sin pedir permiso."

EJERCICIOS

- Haz una lista de 5 cosas que harías si no te importara la opinión de nadie
- Describe a tu 'censor interior': ¿cómo suena? ¿Qué dice exactamente?
- Escribe 10 afirmaciones positivas sobre tu creatividad
- Identifica tus 'monstruos del cambio': personas que sabotean tus sueños
- Escribe sobre un momento de tu infancia donde fuiste creativo/a y feliz

CITA CON EL ARTISTA

Ve a un museo o galería de arte. Observa qué obras te atraen y por qué.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Trabajarás con la rabia y la vergüenza para liberar energía creativa.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Mi rabia es combustible creativo. La transformo en acción."

EJERCICIOS

- Haz un 'mapa de la ira': ¿qué te enfurece? La ira señala lo que te importa
- Escribe sobre algo que siempre quisiste probar pero te da vergüenza
- Lista 10 formas en que pierdes tiempo que podrías dedicar al arte
- Escribe una carta (sin enviar) a alguien que hirió tu creatividad
- Diseña tu semana ideal: ¿cuánto tiempo dedicarías a crear?

CITA CON EL ARTISTA

Visita una tienda de materiales de arte o manualidades. Compra algo pequeño y crea.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Recuperarás sueños perdidos y aprenderás a gestionar los cambios.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Cada pequeño paso creativo me acerca a la persona que quiero ser."

EJERCICIOS

- Lista 5 sueños creativos que abandonaste. ¿Cuál podrías retomar?
- Haz un 'mapa de la privación': ¿qué lujos creativos te niegas?
- Escribe sobre tus cambios internos desde que empezaste el programa
- Identifica 3 hábitos que nutren tu creatividad y 3 que la sabotean
- Describe tu vida creativa ideal dentro de 5 años con todo detalle

CITA CON EL ARTISTA

Cocina una receta nueva que nunca hayas intentado. Disfruta el proceso.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Explorarás los límites que te impones y abrirás nuevas puertas.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"El universo apoya mi crecimiento creativo con sincronicidades."

EJERCICIOS

- Lista 20 cosas que te gustaría probar antes de morir (sin filtro)
- Escribe sobre un talento secreto que tienes pero nadie conoce
- ¿Qué harías si supieras que es imposible fracasar?
- Identifica 3 personas creativas que admiras. ¿Qué cualidades tienen?
- Diseña un proyecto creativo que podrías empezar esta semana

CITA CON EL ARTISTA

Sal a caminar sin destino. Lleva un cuaderno y dibuja o escribe lo que veas.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Examinarás tu relación con el dinero y la idea de 'artista pobre'.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Merezco abundancia y creatividad. No tengo que elegir entre ellas."

EJERCICIOS

- Escribe tu 'historia del dinero': ¿qué te enseñaron sobre dinero y arte?
- Lista 10 formas gratuitas de nutrir tu creatividad
- ¿Qué harías creativamente si tuvieras todo el dinero del mundo?
- Escribe sobre los lujos cotidianos que te podrías permitir
- Crea un presupuesto de 'tiempo creativo' para la próxima semana

CITA CON EL ARTISTA

Visita un mercadillo o tienda de segunda mano. Busca objetos que inspiren una obra.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Profundizarás en la escucha de tu voz interior creativa.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Confío en mi proceso creativo, aunque no vea el camino completo."

EJERCICIOS

- Practica 20 minutos de silencio total y escribe lo que surge
- Haz una lista de 10 señales de que el universo apoya tu creatividad
- Escribe sobre un 'accidente feliz' que te haya traído algo bueno
- ¿Qué perfeccionismo te está frenando? Describe situaciones concretas
- Escribe una carta de agradecimiento a tu yo creativo

CITA CON EL ARTISTA

Escucha música que no sea tu estilo habitual durante 1 hora con los ojos cerrados.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Aprenderás a proteger tu energía creativa de pérdidas innecesarias.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Tengo derecho a proteger mi tiempo y energía creativa."

EJERCICIOS

- Identifica tus 'ladrones de tiempo': personas, hábitos, compromisos
- ¿Cuándo fue la última vez que dijiste 'no' para proteger tu creatividad?
- Escribe sobre un proyecto inacabado. ¿Qué necesitas para terminarlo?
- Lista 5 límites que necesitas poner para proteger tu espacio creativo
- Diseña un 'ritual creativo' para empezar cada sesión de trabajo artístico

CITA CON EL ARTISTA

Haz algo físico: baila, nada, corre. Conecta tu cuerpo con tu creatividad.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Trabajarás con el miedo al éxito y la autocompasión.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Merezco celebrar mis logros creativos, por pequeños que sean."

EJERCICIOS

- ¿Te da miedo el éxito? Escribe qué pasaría si tu proyecto triunfara
- Lista 5 miedos concretos sobre ser visible como artista
- Escribe una carta de perdón a ti mismo por el tiempo creativo perdido
- ¿Qué te dirías si fueras tu mejor amigo/a? Escríbelo
- Celebra 3 pequeños logros creativos de estas semanas

CITA CON EL ARTISTA

Visita un lugar de la naturaleza. Siéntate y escribe un poema o dibuja el paisaje.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Identificarás y superarás los bloqueos que quedan por resolver.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Cada bloqueo superado me hace más fuerte como artista."

EJERCICIOS

- Haz un inventario de tus bloqueos creativos actuales
- ¿Qué excusas usas para no crear? Escribe las 5 principales
- Diseña un plan para superar tu bloqueo más grande
- Escribe sobre un momento donde superaste un obstáculo importante
- Lista 3 personas que podrían apoyarte en tu camino creativo

CITA CON EL ARTISTA

Ve una película o documental sobre un artista. Reflexiona sobre su proceso.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Desarrollarás la disciplina y autonomía necesarias para crear.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Soy capaz de crear mi propia estructura para florecer."

EJERCICIOS

- Diseña tu rutina creativa ideal y comprométete a seguirla 1 semana
- Escribe sobre la diferencia entre disciplina y rigidez en el arte
- ¿Qué proyecto creativo lanzarías si nadie te juzgara?
- Lista tus recursos creativos: herramientas, espacios, habilidades
- Escribe un manifiesto personal de tu vida como artista

CITA CON EL ARTISTA

Reorganiza tu espacio de trabajo creativo. Hazlo un santuario para tu arte.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

Celebrarás tu viaje y te comprometerás con tu vida creativa para siempre.

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

"Confío en mi viaje creativo. Cada día es una oportunidad para crear."

EJERCICIOS

- Relee tus páginas matutinas de las 12 semanas. ¿Qué patrones ves?
- Escribe una carta a tu yo del futuro describiendo al artista que eres hoy
- Lista 12 cambios positivos que has experimentado en estas semanas
- Diseña tu 'plan creativo' para los próximos 3 meses
- Escribe una carta de gratitud al proceso creativo y a ti mismo

CITA CON EL ARTISTA

Organiza una pequeña celebración de tu creatividad. Comparte tu arte con alguien.

Mis reflexiones de esta semana:

Lo que descubrí sobre mi creatividad:

Mi cita con el artista fue:

Checklist semanal:

- Completé las páginas matutinas al menos 5 de 7 días
- Hice mi cita con el artista
- Completé al menos 3 de los 5 ejercicios
- Leí la afirmación de la semana cada día

REGISTRO DE PÁGINAS MATUTINAS

Marca cada día que completes tus páginas matutinas

	L	M	X	J	V	S	D
Semana 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tu Camino del Artista

Recupera tu creatividad, una semana a la vez

tucaminodelartista.com

Guía complementaria basada en el método de Julia Cameron

Este workbook es un recurso educativo original y gratuito.

No es una reproducción del libro El Camino del Artista.