



**Eloise Wildheart**

© Eloise Wildheart 2023

© Ilustraciones por Eloise Wildheart

[www.eloisewildheart.com](http://www.eloisewildheart.com)

ISBN: 9798353788942

Segunda edición: Junio 2023

Independently published

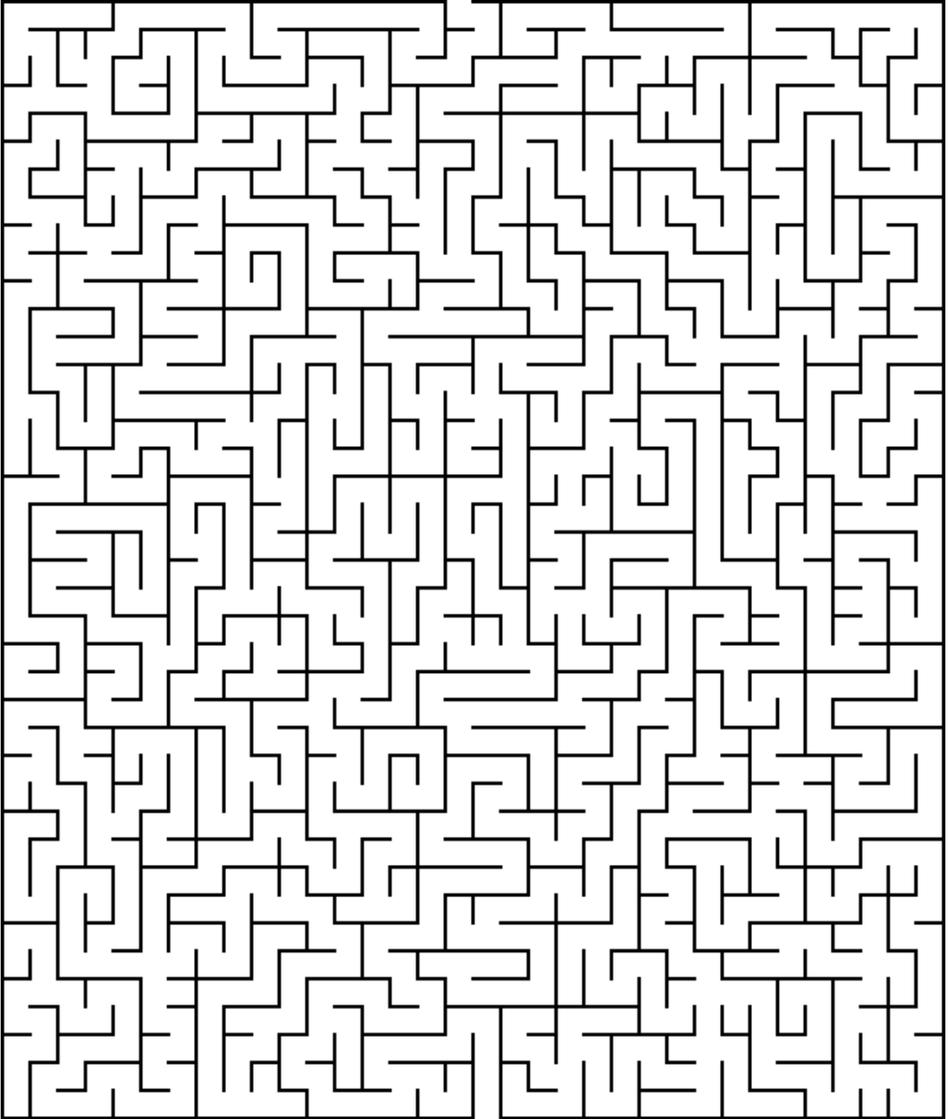
Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

En honor a la salud mental.

Confiar en tu tiempo, a veces consiste en recoger toda esa energía tuya de todos los lugares mentales en los que está haciendo algo, para que regrese a tu centro y, ya con toda, te dejes llevar hacia un quehacer sencillo.

Resuelve el laberinto

¡Mamá cisne debe encontrar a su pequeño extraviado!



En ocasiones, organizamos nuestro "yo", alrededor de cómo podemos sobrevivir mejor, evitando el daño, el rechazo o el abandono de seres queridos. A esto se le llama así: Disociación estructural, es decir, mostramos solo lo que nuestra familia o sociedad ve aceptable, escondiendo el resto cuando no se debería. Escoge una frase de la caja y escríbelo debajo según es aceptado o no a tu alrededor. Puedes reflexionar luego sobre ello. ♡♡

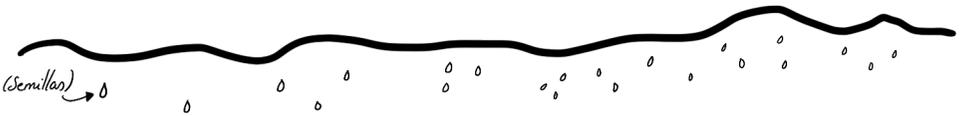
Perfeccionismo	Emociones	Callado/a y obediente
Hablar lo que duele	Adicciones	Fallos y errores
Agradar / Nutrir	Puedo con todo siempre	Decir que no
Ser diferente a la norma	Hablar de sueños propios	Mínimas necesidades
Logos y metas	Poner límites sanos	Ser lo último

### ¿Quién soy?

SE ACEPTA BIEN DE MÍ	NO ES ACEPTABLE



Estas tierras de aquí abajo acaban de ser regadas, pero no sabemos qué semillas han sido plantadas realmente. 😊  
¿Qué crees tú que va a crecer? Dibújalo sobre la tierra.





Esta es la letra de una canción tierna, pero si rellenas los huecos con otras palabras... podría cambiar mucho. Completa la canción con las palabras que consideres. ¡Arriba ese artista!

*Porque contigo solo siento \_\_\_\_\_, no me creo haberte \_\_\_\_\_ . No me creo que aquella \_\_\_\_\_ de enero, me cogieras de \_\_\_\_\_ y me llevaras a donde nadie más nos viera para poder \_\_\_\_\_ . La vida da muchas \_\_\_\_\_, pero quién iba a decirme que entre tus \_\_\_\_\_, encontraría \_\_\_\_\_, que lo cambiaría todo para siempre. Encontrar este \_\_\_\_\_ en mi camino me parece \_\_\_\_\_ . Si volviese al día en que te conocí, te diría \_\_\_\_\_ y con honestidad te daría \_\_\_\_\_ cada mañana al despertar, para que así no \_\_\_\_\_ de quien te quiso más.*

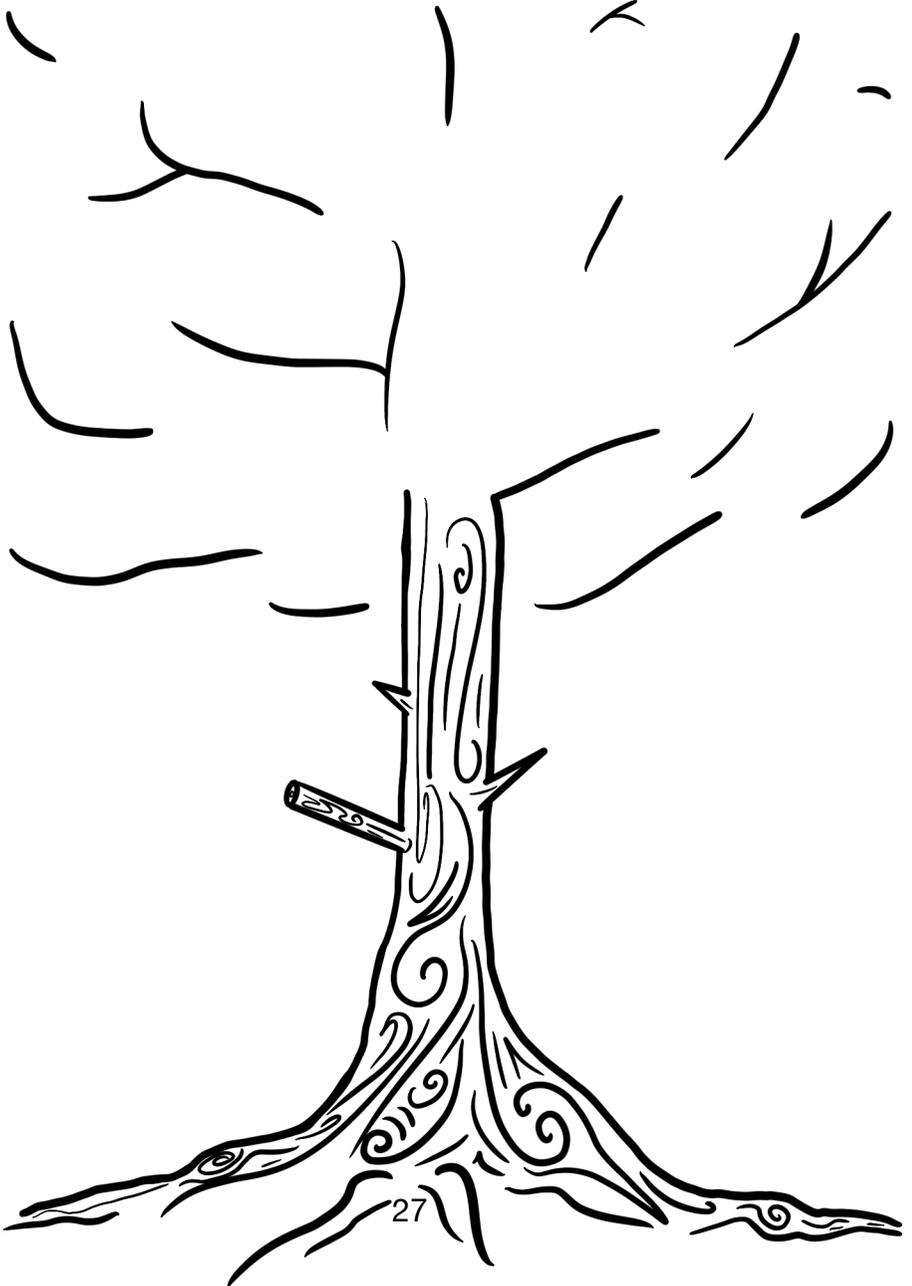
*Contigo solo siento \_\_\_\_\_, no soporto \_\_\_\_\_ un segundo más, tus ojos me recuerdan a \_\_\_\_\_, tu boca a \_\_\_\_\_, tu pelo es como \_\_\_\_\_, tus manos como \_\_\_\_\_ y solo quiero \_\_\_\_\_ . Por ti, mi \_\_\_\_\_, mi super \_\_\_\_\_, es que en las noches sueño \_\_\_\_\_ .*

*Gracias a ti entiendo lo que significa \_\_\_\_\_, y si no fuese por \_\_\_\_\_, no habría aprendido tan bien a \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ .*

*Tú, mi gran \_\_\_\_\_, te prometo que \_\_\_\_\_, porque este amor \_\_\_\_\_, y por ello \_\_\_\_\_ .*

*Firmado por,*

Este árbol se ha quedado sin hojas durante el duro invierno, pero eso ya es historia, está dispuesto a florecer sin más frialdad en su vida (que no fue poca). Dibújale todas esas nuevas y bellas, hojas y flores :)



Escribe tu respuesta a continuación

\* Tres prendas de vestir

\_\_\_\_\_

\* Tres cosas que puedes leer

\_\_\_\_\_

\* Tres verbos que empiezan por: Er-

\_\_\_\_\_

\* Tres nombres ingleses de niña

\_\_\_\_\_

\* Tres frutas de color naranja

\_\_\_\_\_

\* Tres palabras que riman con cortina

\_\_\_\_\_

\* Tres palabras que también significan engañar

\_\_\_\_\_

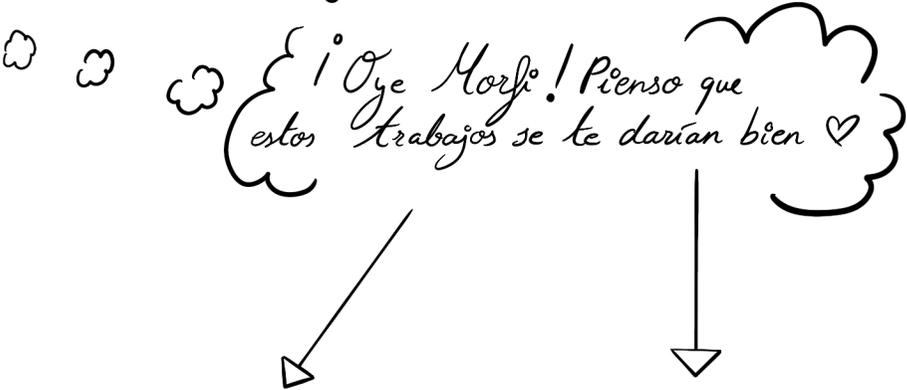
\* Tres palabras opuestas a la bondad

\_\_\_\_\_

\* Tres palabras que te evoquen máxima felicidad

\_\_\_\_\_

Este es Morfi. Siempre está soñando despierto y por eso le cuesta hacer cosas en la vida real. Gracias a su forma de ser, tan imaginativo, en el futuro podría tener trabajos muy interesantes. El mundo, muchas veces no apoya a los soñadores, pero hoy vas a ayudarlo. Escribe trabajos que se le podrían dar bien a una persona soñadora, para ayudar a Morfi a imaginar su futuro.



*Escritor*



¿Le dirías algo más?

---

---

---

---