

CREAR MÁS PODER INTERIOR

Hola, me llamo Pati y mis videos son una serie de ejercicios para aprender a conectar con nuestro poder interior, con los talentos y las imperfecciones que nos hacen únicos y únicas. En ellos, también aprenderás sobre algunas formas artísticas de México, el país de donde soy ¡Espero que te diviertas y disfrutes las actividades!

Project 1: Retrato de persona poderosa



Patricia Vázquez te invita a identificar tus fortalezas, talentos y dones únicos, y a hacer un retrato de tí mismo/a como persona poderosa.

Project 2: Retrato de cambio de piel



¿Sabías que las serpientes cambian de piel? En este video, Patricia Vázquez te invita a pensar ¿qué desecharías si pudieras cambiar de piel? ¿qué te gustaría recibir en tu nueva piel?

Project 3: Persona de poder



Todas y todos tenemos a alguien que nos valora, nos escucha y a quién vemos cómo una persona de poder ¿Quién es esa persona para tí? ¿cómo puedes tenerla siempre presente?

Project 4: Tu animal de poder



Si pudieras convertirte en una animal ¿qué animal sería? ¿con qué animal te identificas? ¿qué combinación de animales mejor refleja tus características y tus sueños? Usando la figura del alebrije, Patricia Vázquez te invita a crear tu animal de poder.

Project 5: Recordar cómo dar gracias



Todas y todos tenemos cosas que agradecer en nuestras vidas. Cuando tenemos dificultades se nos olvida, pero es útil aprender a recordar las personas y las cosas que enriquecen nuestras vidas. Usando los ex-votos como inspiración, vamos a usar el arte como recordatorio de las cosas que es importante agradecer.

Project 7: Arbol de los deseos



Usando el Arbol de los Deseos, una obra de la artista Yoko Ono, vamos a proyectar los deseos que tenemos para nosotras mismas y nosotros mismos y a encomendarlos a una planta o un árbol.

Project 6: Retrato de emociones



A veces es difícil manejar las emociones, y en particular las que no son agradables. Pero también podemos aprender a expulsarlas de nuestros cuerpos y mentes ¿cómo podemos usar el arte para representar las emociones, y después trasladarlas a dónde no nos molesten tanto? ¡Prepara papel, pintura, pinceles, crayones, marcadores, o lo que tengas a la mano!

Project 8: Aprender a perdonarnos y a perdonar nuestros errores



Aprender a perdonarte por los errores que inevitablemente cometerás es algo muy importante. Nadie puede ser perfecta o perfecto. Esta actividad te mostrará una manera creativa de practicar el perdón hacia uno mismo.