

Palabras Cómplices

Método RET® de Escritura Terapéutica. Transforma
tu diálogo interior en un Relato de Poder que te impulse
hacia la vida que deseas

Eva Leonart Montagut



TÍTULO: *Palabras cómplices.*

*Método RET® de Escritura Terapéutica. Transforma
tu diálogo interior en un Relato de Poder que te impulse
hacia la vida que deseas*

AUTORA: *Eva LLeonart Montagut©, 2021*

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Montserrat, cuerpo 11*

DISEÑO CUBIERTA: *Hakabooks©*

IMAGEN CUBIERTA: *LaDigitalista©*



EDICIÓN Y CORRECCIÓN: *Tu voz en mi pluma*

1ª EDICIÓN: *marzo 2022*

ISBN: *978-84-942537-6-8*

DEPÓSITO LEGAL: *B 8177-2022*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo las disposiciones legalmente previstas, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares de derechos de autor.

Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Prólogo	9
Introducción	13
Escritura terapéutica: creatividad y lenguaje	17
El método de las 4C	25
1.ª etapa: ¿Qué clase de cuento es tu vida?	39
2.ª etapa: Cuentos bonitos para dormir bien	55
3.ª etapa: Biografía amorosa	75
4.ª etapa: Reescribe tu pasado	91
5.ª etapa: El cuento terapéutico	103
6.ª etapa: Hábitos de un personaje feliz	117
7.ª etapa: Escribe el guion de tu futuro	127
8.ª etapa: Protagoniza la historia de tu vida	137
Agradecimientos	157

PRÓLOGO

Las palabras son prodigiosas.

Eva sabe que las palabras contienen secretos y que ninguna palabra es parecida a otra, porque cuando tú las vives con honestidad en tu corazón toman tu nombre y te ponen a salvo.

Las palabras están hechas para ser descubiertas, y en este encuentro entre una palabra y tú, en ese mismo instante, solo en ese momento, se vuelven inmensas y cambian tu vida.

Esa palabra-instante, si la acoges en tu mente y en tu corazón, se vuelve, definitivamente, cómplice. En tus ojos aparece una renovada palabra-camino para llevarte a tu futuro; una extraordinaria mirada que enciende tu esperanza y enriquece el lugar que habitas.

Por eso las palabras son prodigiosas, porque cambian tu mirada para estar en el mundo.

Reescribir la vida es un auténtico tesoro; Eva nos acompaña en esa travesía para que ninguna palabra-cómplice en nuestra vida deje de ser escuchada. Para que no pase inadvertida.

Las palabras pueden llegar a guiarnos, a curarnos, a salvarnos.

El alma de las palabras nos enseña a ver el mundo y Eva, con su Método RET, desea que emprendamos el viaje para sanar nuestras heridas, para sanar nuestra mirada y, sobre todo, para que descubramos que en el alma de las palabras-cómplices aprendemos a vivir libres, con un corazón abierto, un corazón que acoge el mundo, sin miedo, para enamorarse de la vida.

Caminar junto con Eva es un proceso de escucha sin rodeos, un lugar donde descubrimos nuestros anhelos y creamos un nuevo espacio en el corazón para transformar, desde el asombro de las palabras cómplices, nuestras narraciones y conseguir que tengamos una buena historia de vida. Nos impulsa a trabajar por el futuro que deseamos para nosotros y para la humanidad. Nos invita a crear una historia prodigiosa, honesta, amable y compasiva.

Luís Castellanos

*Filósofo y pionero a nivel mundial
en investigación del lenguaje positivo*

A ti, papa.

INTRODUCCIÓN

Fue de repente, como todas las decisiones importantes en mi vida.

La idea de dirigir mis pasos hacia la escritura terapéutica apareció en mi mente y permaneció allí tan solo un instante, tiempo suficiente para que mi corazón se ilusionara y dibujara una sonrisa. Y ya no hubo vuelta atrás, porque cuando el corazón susurra, sus palabras se vuelven propósitos.

Hubo un instante en mi vida en el que supe que mi trabajo como química me gustaba, pero no me satisfacía y, en otro instante revelador, sentí que ese hueco lo llenarían la escritura y el *coaching*. Ayudar a los demás a alcanzar sus objetivos y sentir mayor bienestar me pareció el mejor de los planes e incluso me sorprendió que no se me hubiera ocurrido antes.

Ignoro cómo abandonaron mis pensamientos aguas seguras para adentrarse en la bravura del mar abierto repleto de nuevas posibilidades. Las tormentas de la duda vapulearon mi pequeño navío, azotado a menudo por el viento gélido de la soledad, empequeñecido ante la inmensidad líquida que lo separaba de un destino que parecía existir únicamente en mi imaginación.

Por fortuna, la brújula del deseo me mantuvo en la dirección correcta, porque cuando uno aprende a escuchar al corazón nunca más se puede desviar de su camino.

Aprendí que todas las personas, sin excepción, podemos realizar un cambio en nuestra vida y sentirnos mejor. No importa si se trata de un gran cambio o algún detalle que queramos por fin modificar, la consecuencia es la misma: la apatía, la angustia y la tristeza dejan paso a la motivación, la tranquilidad, la alegría y el optimismo. Y cuando se produce ese bienestar en nosotros, se genera también en nuestro entorno más próximo, donde cobijamos a las personas que más queremos, como la piedra que cae en un lago y genera ondas a su alrededor.

Tú puedes realizar un cambio por ti mismo, siempre por ti en primer lugar, y beneficiar con ello a los tuyos. Imagínate cómo sería el mundo si fuéramos muchos los que mejoráramos nuestras emociones y las de nuestro entorno inmediato.

Esa es mi filosofía, mi pequeña contribución al mundo, y es posible gracias a personas como tú, con ganas de sentirse mejor, ilusionarse y soñar.

Te ofrezco utilizar *Palabras cómplices* para que descubras cómo concretar el cambio que te gustaría conseguir ahora en tu vida y guiarte, paso a paso, para alcanzarlo y mantenerlo en el tiempo.

Mis palabras cómplices te llevarán a recorrer el camino. Te ofrecerán apoyo cuando necesites reposo e impulso cuando la motivación te invada.

Tus palabras cómplices te permitirán establecer una nueva conexión contigo y tratarte como te mereces.

Nuestras palabras cómplices crearán un diálogo útil, sano, divertido y enriquecedor.

¿Te atreves a adentrarte en esta aventura y permitirme que te acompañe en el viaje de reconexión con tu esencia?

Ten cuidado, es probable que en este preciso momento tu corazón haya esbozado una sonrisa. Si es así, tu ilusión hará el resto.

Eva Lleonart Montagut

ESCRITURA TERAPÉUTICA: CREATIVIDAD Y LENGUAJE

Podemos definir la escritura terapéutica como toda aquella escritura que te hace sentir mejor. Esa es para mí la base sobre la que se edifican las diferentes herramientas de escritura terapéutica: voy a sentirme mejor tras utilizarlas.

En contra de lo que creía cuando empecé a dar clases, las personas interesadas en mi método desconocían la escritura terapéutica. De hecho, menos de un cinco por ciento había practicado alguna de sus modalidades. Fue toda una sorpresa, nunca me había planteado que pudiera ser así. De igual manera que es muy probable que quien cena en una hamburguesería es alguien a quien le gustan las hamburguesas, o quien se compra una maleta de viaje es alguien interesado en viajar, supuse erróneamente que quien toma un curso de escritura terapéutica es alguien a quien le gusta la escritura terapéutica.

Así que antes creía en algo y luego en lo contrario. Estar convencida de que mis nuevos alumnos no estaban familiarizados con el tema, lejos de ser un problema, me permitió ampliar el contenido de los ejercicios para conectar mejor con ellos.

comparado con los más de 2,5 millones transcurridos en la Prehistoria, pero son sus hazañas y banalidades las que quedan inmortalizadas en los templos de las bibliotecas, las librerías, las estanterías y el mundo virtual.

La invención de la escritura tuvo su origen en Mesopotamia, hacia el 3300 a. C., fecha de las tablillas de arcilla de Uruk, con la escritura llamada *cuneiforme*. Recuerdo haber estudiado en la escuela que el nombre de Mesopotamia quería decir «tierra entre dos ríos» y estos eran el Tigris y el Éufrates. También aprendí que el Tigris (nombre con dos íes) no era el de la izquierda en el mapa, como sería lo lógico ya que izquierda empieza por i, sino el de la derecha, y el Éufrates (nombre con dos es) no estaba a la derecha, como era de esperar, sino a la izquierda. Me imaginé a un dios mitológico de larga barba blanca cambiando el curso de los ríos expresamente para que los niños se equivocaran en clase. Y es esta historia inventada en mi mente la que me permite recordar tanto el nombre de los ríos como su incoherente posición.



Unimos palabras y formamos frases, y con ellas relatos, y, sin darnos cuenta, son esos relatos los que nos definen a nosotros. Mis relatos cuentan lo soñadora que soy, y como lo soy, creo relatos que contarán lo soñadora que sigo siendo.

Tus relatos, creados con tu lenguaje y con tu creatividad, han conformado la persona que eres hoy. Si quieres mejorar algún aspecto de ti, tus propias palabras cómplices pueden encontrar un nuevo relato que posibilite los cambios deseados. En tu cabeza puedes tener un ovillo de lana completamente enredado, según la historia que te estés repitiendo, pero también puedes desenmarañarlo gracias a nuevas palabras que conformen una nueva historia. Y si la lana está a tu disposición, libre, el mundo entero puede ser tejido con ella.



Después de la mesopotámica, la escritura surgió en diferentes momentos en diferentes lugares. Gracias al descubrimiento de la paleta del rey Narmer, se ha podido concretar que en Egipto apareció hacia el año 3100 a. C. Más tarde fue en China, sobre el 1200 a. C., y en América Central se cree que la escritura más antigua es la olmeca, sobre el 900 a. C.