



WORKBOOK

CERRAR EL AÑO ESCRIBIENDO



@IVETTECHARDIS

BIENVENIDA



Hola, soy Ivette Chardis, creadora del taller
Escribe sin miedo: reconecta con tu escritura. Y
autora del boletín para escritores en substack:
Escritor Flexible
Felicidades por iniciar esta aventura conmigo,
yo estaré aquí para guiarte y apoyarte.

CUADERNO DE TRABAJO.

QUÉ ES ESTE CUADERNO



Este cuaderno es tu espacio para despedir 2025 con calma y consciencia. Aquí podrás soltar lo que pesa, agradecer lo que te sostuvo y abrir espacio para las historias que quieres llevar contigo en 2026.

Tómate tu tiempo. Escribe sin prisa. Vuelve a ti palabra a palabra.

EJERCICIO 1

Lo que dejo ir

Propósito: liberar peso emocional y mental, para que escribir vuelva a sentirse como un juego.

Escribe esta frase al inicio de la página:

“Hoy elijo dejar atrás...”

Y continúa sin censura.

Deja que aparezcan miedos, hábitos, pensamientos repetitivos, autoexigencias, comparaciones, frustraciones, etc.

No necesitas explicarlo todo ni entenderlo.

Solo escribirlo para sacarlo fuera de ti.



PISTAS SI TE BLOQUEAS:



- Dejo atrás las historias que ya no me representan porque...
- Dejo atrás la presión de...
- Dejo atrás el miedo a...

Cuando termines, cierra el cuaderno un momento y respira.

Has dejado espacio para 2026.



EJERCICIO 2

Lo que agradezco



Propósito: terminar el año reconociendo lo que sí te sostuvo.

Escribe:
“Gracias por...”

Agradece incluso lo pequeño:

Un texto que te emocionó, una idea que te acompañó, un rato en silencio, una página escrita en un día difícil, una conversación que te devolvió claridad, una historia que todavía no sabes adónde va pero que te dio esperanza.

La gratitud suaviza la mirada y abre caminos.



PREGUNTAS QUE PUEDEN AYUDARTE:



¿Qué gesto creativo quiero agradecerme a mí mism@?

¿Qué momento me hizo sentir viv@ este año?

¿Qué me gustaría recordar siempre de 2025?

Escribe sin prisa.



EJERCICIO 3

Lo que quiero cuidar en 2026

Propósito: abrir espacio para tu próxima historia.

Escribe:

“En 2026 quiero cuidar...”

No es un propósito rígido ni un objetivo medible.

Es una intención creativa, un hilo que quieres sostener durante el próximo año.

Puede ser tu voz, tu tiempo, tu calma, tu curiosidad, tu ritmo, tu deseo, tu cuaderno, tu confianza.



IDEAS QUE PUEDEN INSPIRARTE:



Quiero cuidar mi manera de escribir sin exigencia.

Quiero cuidar la historia que quiere nacer en mí.

Quiero cuidar el tiempo que me dedico.

Quiero cuidar la relación con mi voz creativa.

Imagina que 2026 es un cuaderno nuevo:
¿con qué energía quieres llenarlo?



2026 VA A SER TU
AÑO



Has dedicado unos minutos a escribir para ti.
Has soltado, agradecido y preparado un nuevo espacio.
Este cuaderno no busca respuestas perfectas,
solo que vuelvas a escucharte.

Nos vemos en enero en el taller gratuito:

ESCRIBE SIN MIEDO

Donde seguiremos abriendo caminos palabra a palabra.

Con cariño,
Ivette Chardis
El Escritor Flexible



GRACIAS

@ivettechardis

escritorflexible.substack.com

