



Un ratito *para vos.*

Cómo la acuarela puede
convertirse en un refugio
en medio del caos diario.

Arte que calma y sana



JESS CODRINGTON
estudio creativo



Si llegaste hasta acá...

Si estás leyendo esto, probablemente estés *cansada*.

Cansada de correr, de cumplir, de estar para todos...

menos para vos. Tal vez sentís que **no tenés tiempo para nada nuevo.** Tal vez pensás que el arte no es un lugar para vos.

Este ebook no es para enseñarte a pintar “bien”. Es para recordarte que **un ratito alcanza.**

Que no necesitás más exigencia.

Necesitás un espacio donde bajar el ritmo... *aunque sea por unos minutos.*

Y tal vez este sea el *comienzo* de algo que estabas necesitando hace tiempo.

A vertical strip on the left side of the page shows a watercolor illustration of a plant with green leaves and blue flowers. The illustration is on a white piece of paper, and a hand is visible at the bottom holding the paper. The background of the rest of the page is a solid light green color.

Cuando el cuerpo y la cabeza no dan más.

Vivimos apuradas.

Con mil estímulos, responsabilidades, pantallas y ruido.

Muchas mujeres sienten que:

- **No tienen tiempo propio.**
- **Perdieron el disfrute de crear.**
- **Todo lo que hacen “tiene que servir para algo”.**

Y en ese contexto, un rato para nosotras queda relegado...

como si fuera un lujo, cuando en realidad es **una necesidad emocional.**

Cómo volví al arte cuando solté la exigencia



Pinté toda mi vida. Estudié arte, estudié y mucho.
Fui muy exigente conmigo. Durante años creí que crear significaba control, perfección, resultados.

Hasta que la vida me frenó de golpe.

Literalmente. **Cuando el cuerpo se detiene, una aprende que el tiempo nunca es ideal.**

Y que soltar no es rendirse... es sobrevivir.

Volví a la acuarela cuando entendí algo simple: no necesitaba demostrar nada.

Solo necesitaba estar.

Y desde ahí nació *Acuarela para el Alma*.

Jess Codrington

La acuarela no exige: *acompañá.*

La acuarela es agua.

Y el agua nunca responde al control absoluto.

Fluís con ella o te frustrás.

Por eso *calma.*

Por eso enseña a soltar.

No importa si:

- Tenés 15 minutos
- Hay ruido alrededor
- La pintura no queda “como esperabas”

El verdadero ejercicio
es *permitirte ese momento.*



Ejercicio: *10 minutos de presencia*

Materiales mínimos:

- Una hoja
- Un pincel
- Dos colores que te gusten
- Un vaso con agua

Consigna:

1. Mojá el papel.
2. Dejá caer el color.
3. No corrijas.
4. Observá cómo se mueve el agua.
5. Respirás profundo mientras mirás.

No busques formas.

No busques flores.

Buscá sensación.

Este pequeño ejercicio es *apenas una puerta*.

En el **Workshop** lo llevamos paso a paso hacia una composición real.



Muchas mujeres me dicen:

“No soy creativa”

“Me frustro”

“Siento que no me sale”

Y siempre respondo lo mismo:

No es falta de talento,
es exceso de exigencia.

Micro rituales (*bonus!*)

3 rituales simples para integrar la acuarela en tu vida real.

- **El ritual del final del día:** 10 minutos antes de dormir.
- **El ritual del silencio:** Pintar sin música, solo sonido del agua.
- **El ritual imperfecto:** Pintar sabiendo que nadie lo va a ver.

Porque crear *no necesita grandes momentos,*
necesita pequeños espacios reales.

Si esto resonó con vos...

Si este ratito te hizo bien,
*imaginá tener un espacio guiado donde pintar
juntas paso a paso.*



Este ebook es sólo una puerta.

En *Acuarela para el Alma* trabajamos:

- Técnica básica sin exigencia,
- Proyectos simples y bellos,
- Y, sobre todo, el permiso de crear a tu ritmo.




**Si sentís que necesitás un espacio así,
te invito a conocer el programa...**



Workshop
Acuarela para el Alma

hacé clic



No necesitás más tiempo.
Necesitás un momento.

**Y a veces, ese momento
*cambia todo.***