
ENTRE LA IDEA Y LA CREACIÓN



UN ENTRENAMIENTO PARA RECONOCER
LO QUE LIMITA TU PRÁCTICA CREATIVA.

INESLOLAGO.COM

¡Hola!

Día 1

Te doy la bienvenida a este espacio **“Entre la idea y la creación”**, donde exploraremos aquello que opera en lo invisible cuando queremos ir de la idea a la forma.

Un entrenamiento para reconocer lo que limita tu práctica creativa.

Si estás aquí, es porque seguramente muchas veces sientes el llamado a crear o a poner tus dones en el mundo de alguna forma (aunque todavía no sepas muy bien cómo), pero el ruido mental es tal, que es muy difícil reconocer la diferencia entre eso y tu propia voz. El peligro es que puedes quedarte ahí durante demasiado tiempo...

Para eso he creado este entrenamiento: **dos audios acompañados de un documento de trabajo para que puedas observar tu propio terreno creativo, reconocer qué te pertenece y qué no, y empezar a nombrar lo que hasta ahora actuaba en silencio.**

Este entrenamiento no está pensado para abrir procesos que requieran sostén, sino **para ofrecerte un espejo breve de tu práctica creativa.**

Más que producir, se trata de detenerte: hacer un alto en el camino para observar lo que suele actuar en silencio -pensamientos, automatismos, dudas- y trazar una cartografía de lo que aparece cuando intentas ponerte en marcha.



Soy cantante, compositora y creadora de La Vía de la Voz, Creadores con Propósito, y el podcast Cántaro de lava

Desde hace casi 20 años acompaño procesos a través de la voz, la creación y el cuerpo. Mi camino comenzó en la música —desde la niñez— y se expandió con las artes marciales, el yoga y la meditación. Estas prácticas transformaron mi forma de estar en el mundo y me enseñaron algo esencial: que la voz no es solo sonido, es presencia.

Y que crear no es solo producir: es una forma de responder al llamado de quienes somos.

Grabé dos discos, Madre Fuego y Flecha, que nacieron de esa misma búsqueda. Hoy todo lo que comparto está enraizado en lo que he transitado como artista, docente y acompañante. Con Creadores con Propósito, acompaño a quienes sienten ese mismo impulso interno: dar forma a lo que llevan dentro con claridad, estructura y sentido.



Inés Lolago

Siento que en este momento, y más que nunca, el mundo necesita que asumamos lo que hemos venido a ofrecer. Que dejemos de postergar lo que sólo puede nacer a través de nuestra voz.

Eso es lo que me mueve a acompañar cada proceso con respeto, claridad y presencia. Porque cuando una voz encuentra su cauce, lo que nace deja huella.

¿CÓMO SERÁ ESTE ENTRENAMIENTO?

DÍA

1

Recibirás un audio y un cuaderno de indagación

DÍA

2

Pausa de integración

DÍA

3

Nuevo audio y cuaderno de indagación

DÍA

4

Pausa de integración

DÍA

5

Cierre del proceso y apertura hacia el siguiente paso

En total, son **3 días de trabajo real**, intercalados con pausas, para que puedas integrar lo que vaya apareciendo



DIA

Reconocer el ruido y su origen

El poder de las preguntas

La base de este entrenamiento son las preguntas. **Preguntar y responder no es un acto pasivo: es un gesto creador.**

Cada vez que nos indagamos con honestidad, anclamos una manera distinta de relacionarnos con lo que vivimos.

La indagación es, en sí misma, una práctica creativa. No subestimes la fuerza de una pregunta poderosa, ni la honestidad con la que elijas responderla.

Atención antes de empezar

Primero lee el documento y después escucha el audio.

Ese orden es clave para entrar al trabajo desde un lugar más íntimo y enfocado. La calidad de lo que surja depende del estado interno con el que respondas. **Y ese estado está en tus manos.**

Por eso, antes de escuchar los audios y responder a las preguntas —ya sea en tu libreta o en los espacios de este documento—, tómate un momento para habitar tu cuerpo. Respira profundo, baila al menos unos minutos, sal a caminar en silencio o medita. Elige lo que mejor te ayude a bajar la velocidad y afinar tu estado interno. De lo contrario, este trabajo se quedará en una catarsis, y lo que buscamos es una experiencia más profunda y esclarecedora



Entre la idea y la creación, muchas veces hay un murmullo constante.

A veces es externo y tiene que ver con la cultura, el lugar donde creciste o el entorno y veces es interno: comparación, exigencia, perfeccionismo o dudas que se repiten

Ese ruido no es tu voz

aunque la confundas con ella.

Por eso, el primer paso que puedes dar es mirar de frente ese ruido, dejar de taparlo, de esconderlo y de negarlo, y crear las condiciones de escucha interna necesarias para diferenciarlo de tu voz y de tu deseo real, porque lo que no se reconoce sigue actuando en silencio, y lo que se nombra, puede empezar a transformarse y a transformarte.

En este primer día, el trabajo será discernir y discriminar, es decir reconocer qué es tuyo y que no, para poco a poco empezar a dar espacio a TU VOZ.

A medida que vayas escuchando cada pregunta, escribe sin pensar y deja que el ruido baje al papel, porque eso ya es un gran paso. Si ves que necesitas más tiempo del que hay en el audio para seguir respondiendo, ponle pausa. Este es tu tiempo, y tu momento, no tienes que cumplir con nada.

Cuando hayas respondido, suelta, el trabajo ya está hecho por ahora. No intentes analizar ni interpretar: lo importante es haberle dado lugar en el papel.

El pensamiento en bucle nos puede atrapar un rato, pero el escribirlo implica ponerlo fuera y quitarle poder.

Esto puede sonar sutil, pero cuando es TU VOZ la que habla, aunque suene pequeña en medio de todo el ruido, lo sabes porque lo sientes. Así de simple, no lo minimices.

Preguntas:

- ¿Qué es lo que más ruido hace en tu cabeza cuando piensas en crear?

- ¿Qué de ese ruido viene de afuera (es decir, es social, es familiar, es cultural) y qué de adentro pensamientos, creencias, automatismos?

Si por un momento bajas el volumen de ese ruido,

- ¿Qué deseo, idea o llamado aparece con más insistencia?

- ¿Qué parte de ti se siente llamada a crear, aunque todavía no sepa cómo?

- ¿Qué sensaciones te genera conectar con eso?

Ahora dejaremos un día de pausa antes del próximo audio, para que lo que se movió encuentre su lugar.

Observa cómo respira esta tierra interna recién removida, puedes seguir tomando nota si lo necesitas. No es una carrera: es el inicio de un movimiento.

¡Gracias!

Este material es de uso personal y creado para quienes decidieron regalarse

ENTRE LA IDEA Y LA CREACIÓN

Un breve entrenamiento para reconocer lo que limita tu práctica creativa.

Por respeto a mi trabajo y a tu propio proceso personal, te pido que no lo uses fuera de este contexto. La sabiduría no está en la información, sino en la experiencia que creamos juntos.

Si sientes que alguien se puede beneficiar de este entrenamiento puedes compartirle [ESTE ENLACE:](#)

Inés Lolago

+34 613 173 947 

@ineslolago.estudio 

hola@ineslolago.com 

www.ineslolago.com 

Aviso de Derechos de Autor

© |2025| Inés Lolago Siblen. Todos los derechos reservados.
Este material está protegido por derechos de autor y su reproducción total o parcial sin autorización está prohibida.