



<https://www.nataliaoddivergnani.com>

POCKET RECIPE OF SWEETNESS

Una semana dedicada a explorar la dulzura como práctica diaria.

Tu Palabra - Tu Sonido ©

INTRODUCTION

Pocket Recipe of Sweetness es una invitación de una semana para reconectarse con la dulzura como una forma de relacionarse con uno mismo y con la propia experiencia.

Este formato surge a partir de las “recetas sonoras” más extensas desarrolladas para músicos y presentadas en mi libro **Tu Palabra - Tu Sonido**, concebidas originalmente como procesos de cuatro meses. Al compartir estas prácticas en contextos de talleres, también resonaron con personas de distintos ámbitos, revelando un interés que iba más allá del mundo musical.

Como resultado, este trabajo se adapta aquí en dos versiones: una para músicos y otra para no músicos.

Cada día propone una estructura simple que abre espacio para la observación, la escucha y pequeños movimientos internos sutiles. Más que algo que deba alcanzarse, la dulzura se plantea como una cualidad que puede percibirse, cultivarse y permitirse emerger.



Ingredientes

A lo largo de la semana, cada día propone una manera diferente de percibir y experimentar la dulzura.

Cada estructura abre una nueva puerta de entrada, permitiendo que la dulzura emerja gradualmente a través de distintas perspectivas.



Dulzura

1- Lectura e internalización de la definición

2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.

5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

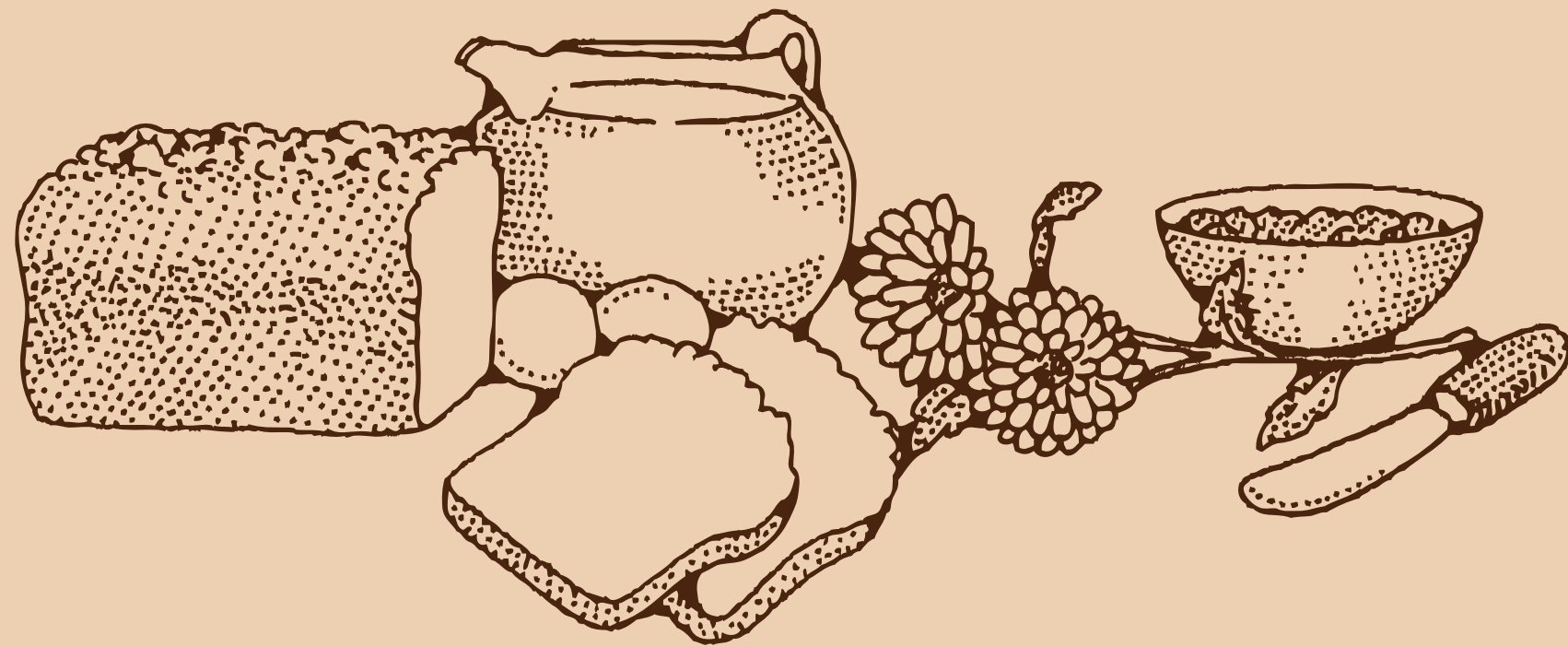
Respiración 4-7-8.



Dulzura hacia la propia percepción.

Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día uno



1- Lectura e internalización de la definición

2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.

5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.



Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.

03. Una acción específica

Párate frente a un espejo durante 3 minutos y obsérvate con dulzura, sin corregir ni juzgar nada.

Como primer día de contacto y cambio contigo mismo/a, permite que este momento sea un espacio de reconocimiento.

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

Día uno



02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

“Me trato con dulzura.”



04. Una experiencia de escucha musical

(▶) Méditation from Thaïs (arr. para flauta y arpa).

Una obra íntima y reflexiva asociada a la transformación interior de Thaïs, marcando un pasaje desde la vida exterior hacia una conciencia más interna y contemplativa.

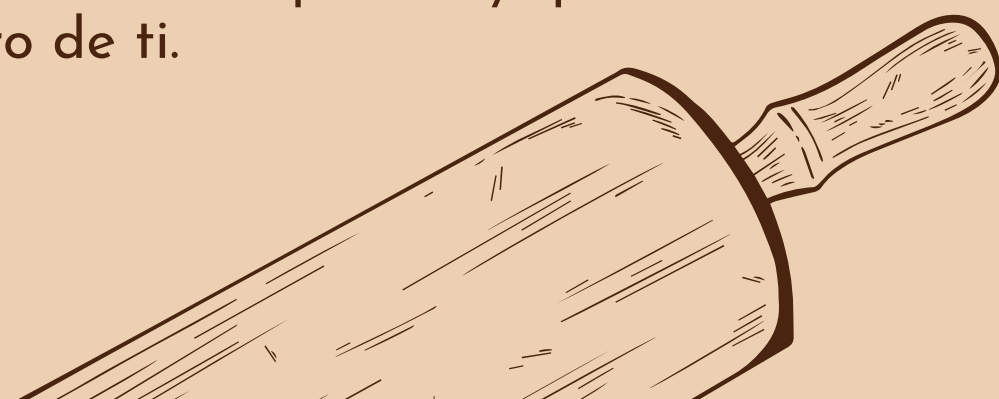


06. “Respiración “4-7-8”

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de “sshhh”.

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.



Dulzura hacia otra persona



Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día dos

1- Lectura e internalización de la definición



2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.



5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.



Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.

03. Una acción específica

Envía hoy un mensaje breve y amable, un pequeño poema o una carta corta a alguien.

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

“Permito que la amabilidad fluya suavemente a través de mis palabras y acciones.”

04. Una experiencia de escucha musical

(▶) Edward Elgar- Salut d'amour, Op. 12 (arr. by Christian Badzura)

Una delicada dedicatoria musical escrita como un gesto de amor, que expresa calidez, afecto y una dulce devoción hacia otra persona.

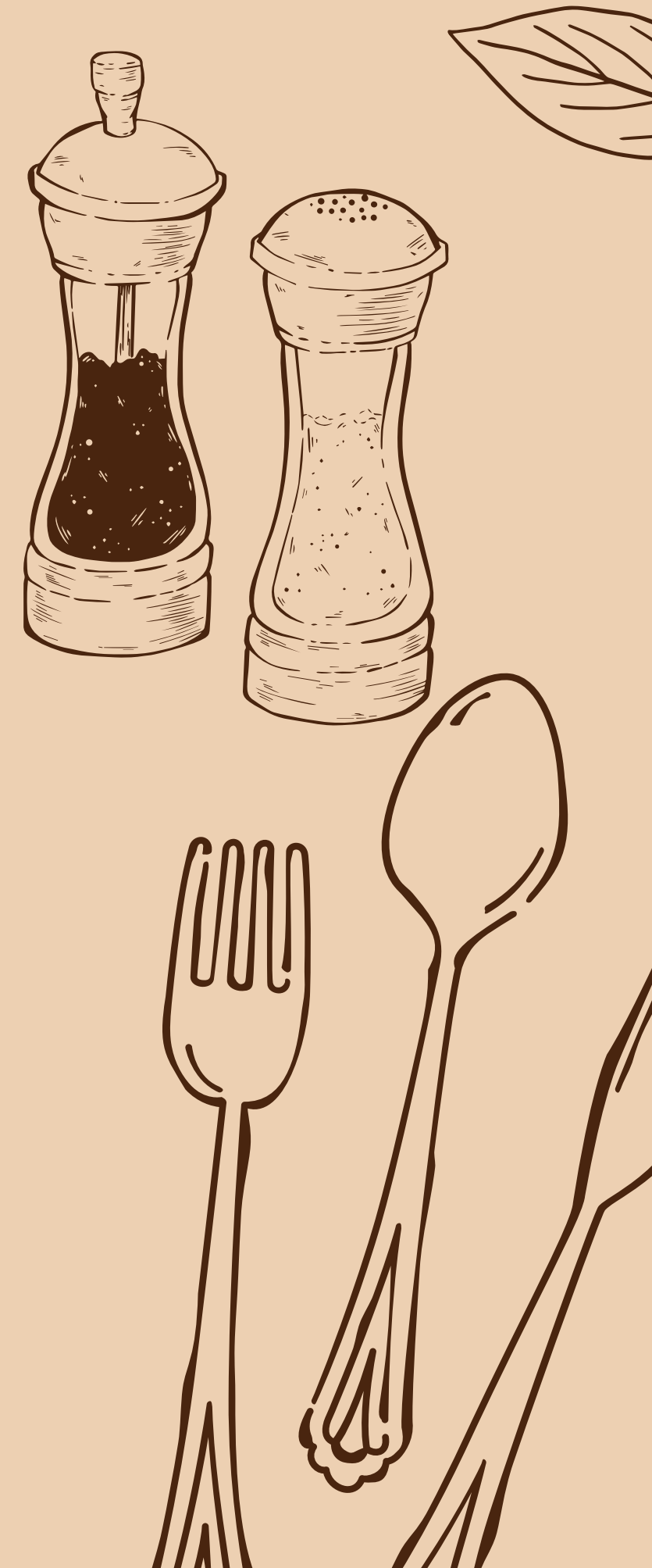
06. “Respiración “4-7-8”

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de “sshhh”.

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.

Día dos



Dulzura hacia el cuerpo



Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día tres

1- Lectura e internalización de la definición



2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.



5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.



Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.



03. Una acción específica

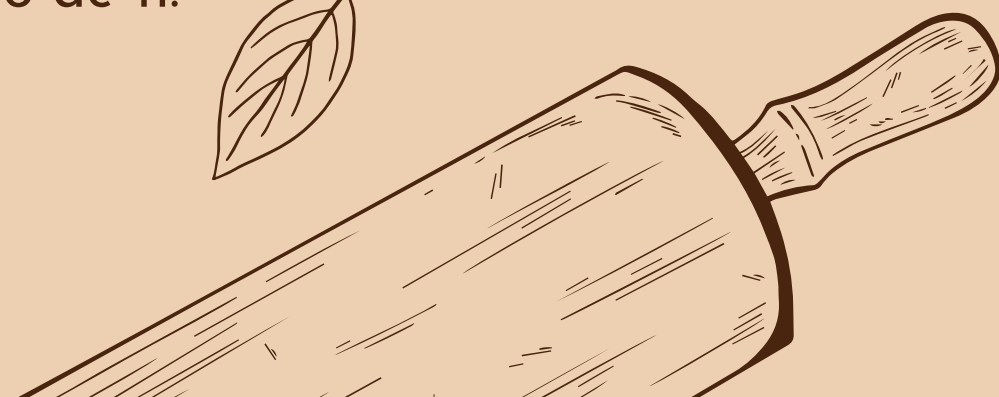
Dedica 10 minutos a entrar en contacto amable con tu cuerpo a través de un suave masaje en los pies.

Puedes utilizar un aceite esencial diluido de tu elección para generar una mayor sensación de calma, cuidado y bienestar.

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

Día tres



02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

“Amo y acepto mi cuerpo exactamente como es.”



04. Una experiencia de escucha musical

► J.S. Bach – Largo from Harpsichord Concert in F minor (BWV 1056)

Un fluir sereno y lírico que aporta equilibrio interior y permite que el cuerpo se relaje hacia una presencia suave y enraizada.



06. “Respiración 4-7-8”

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de “sshhh”.

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.



Dulzura hacia el tiempo



Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día cuatro

1- Lectura e internalización de la definición



2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.



5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.



Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.



03. Una acción específica

Dedica 10 minutos a entrar en Elige hoy dos momentos en los que normalmente actuarías con prisa y realiza esa acción lentamente en su lugar.

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

Día cuatro



02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

“Habito mi cuerpo y mi mente en el momento presente.”



04. Una experiencia de escucha musical

(▶) Arvo Pärt- Spiegel im Spiege.

Una obra delicada y contemplativa en la que el tiempo parece suspenderse, permitiendo al oyente entrar en un espacio de calma, paciencia y presencia silenciosa.



06. “Respiración “4-7-8”

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de “sshhh”.

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.

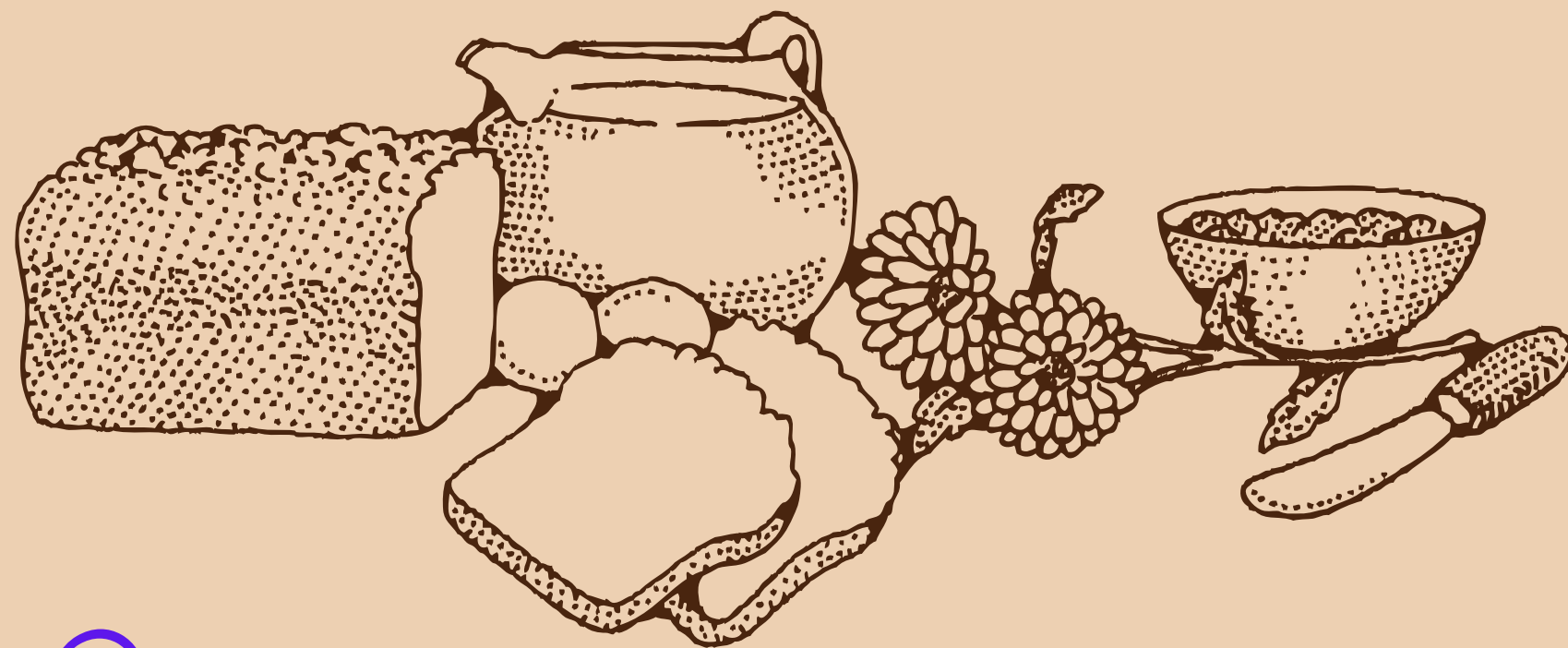


Dulzura frente al juicio



Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día cinco

1- Lectura e internalización de la definición



2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.



5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.



Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.



03. Una acción específica

Haz hoy algo creativo o fuera de tu zona de confort, como preparar una receta nueva, pintar libremente o inscribirte en una clase de prueba de baile, y permítete vivir la experiencia sin juzgarte.

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

Día cinco



02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

“Me encuentro conmigo mismo/a con dulzura y apertura.”



04. Una experiencia de escucha musical

►) Erick Satie - Gymnopédie no. 2

Las notas aparecen y se disuelven de manera natural, dejando espacio entre ellas. Ese espacio es esencial: es allí donde la escucha se vuelve hacia el interior.



06. “Respiración “4-7-8”

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de “sshhh”.

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.



Dulzura en el camino hacia el perdón

Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día seis

1- Lectura e internalización de la definición

2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.

5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.

Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.

03. Una acción específica

Tómate hoy un momento a solas para perdonar aquello que en su momento no supiste sanar. Perdónate por no haber escuchado tus propias necesidades, por lo que ocurrió con esa persona, y permítete soltar aquello que ya está listo para irse. No hace falta juzgarte, juzgar la situación ni a la otra persona. Desde un lugar de dulzura, simplemente acepta y perdona lo que fue.

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

Día seis

02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

“Elijo la suavidad mientras avanzo hacia el perdón.”

04. Una experiencia de escucha musical

► Yiruma - River Flows in You

Como un arroyo silencioso, la música fluye sin interrupción, llevándose aquello que ya no necesita ser retenido.

06. “Respiración 4-7-8”

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de “sshhh”.

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

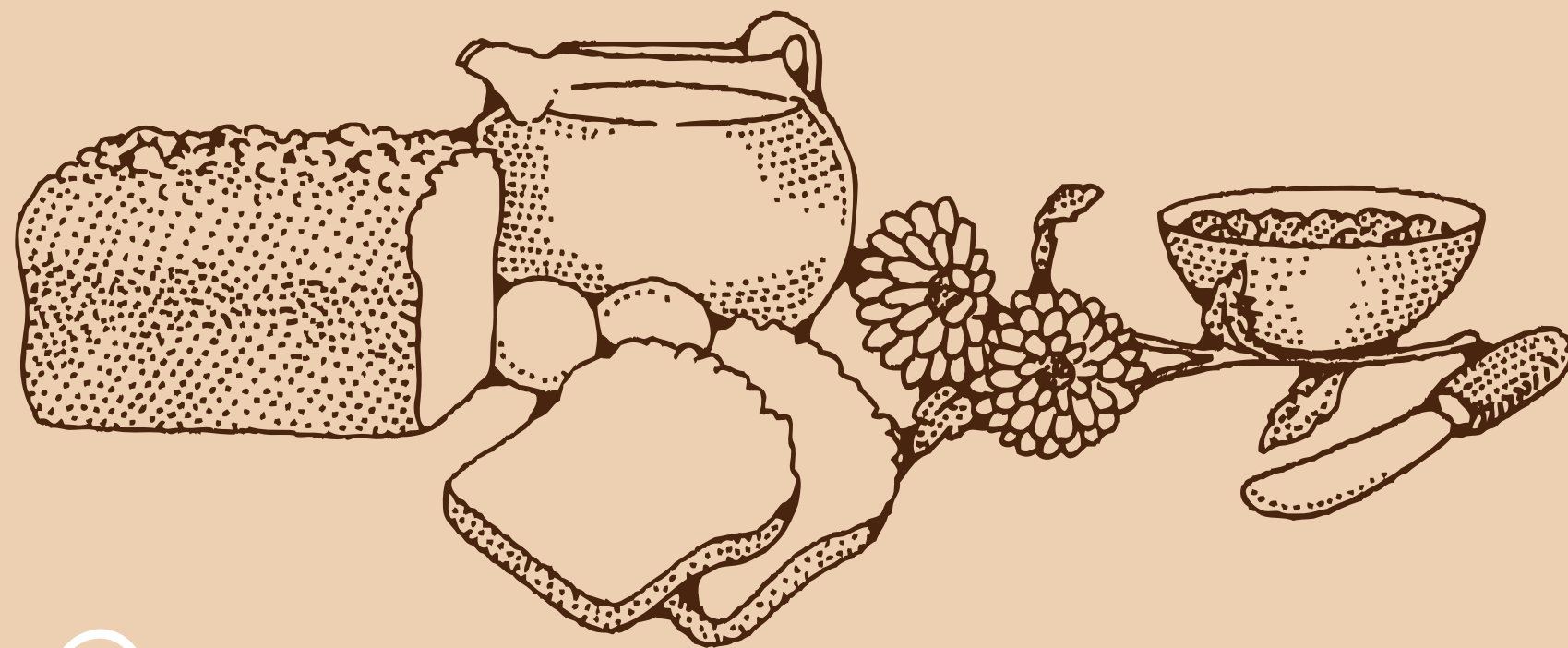
Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.



“Permito que la dulzura moldee mi manera de ser.”

Definición de dulzura

La dulzura es una cualidad perceptiva y relacional caracterizada por la gentileza, la no agresividad y la modulación sutil, a través de la cual emergen el equilibrio interno y la coherencia.



Día siete

1- Lectura e internalización de la definición

2- Self-talk guía del día

Afirmación breve, amable y consciente para repetir a lo largo del día.

3- Una acción específica

Una breve actividad que implique salir un poco de la rutina y practicar la dulzura de manera concreta.

4- Una experiencia de escucha musical

Una selección musical que abra un espacio para la percepción de la dulzura.

5- Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Qué sentiste, qué pensaste, qué contraste desafiante y qué cambió dentro de ti.

6- Respiración

Respiración 4-7-8.

Instrucciones

01. Lee la definición lentamente, interiorízala y hazla tuya.

03. Una acción específica
Tu propia acción

05. Autorreflexión: escribe brevemente sobre tu experiencia

Escribe brevemente qué sentiste, qué pensaste, qué fue difícil para ti y qué cambió dentro de ti.

02. Self-talk guía del día

Repite esta frase con plena atención: tres veces en la mañana, tres veces en la tarde y tres veces en la noche.

Tu propia frase

04. Una experiencia de escucha musical

Tu propia música

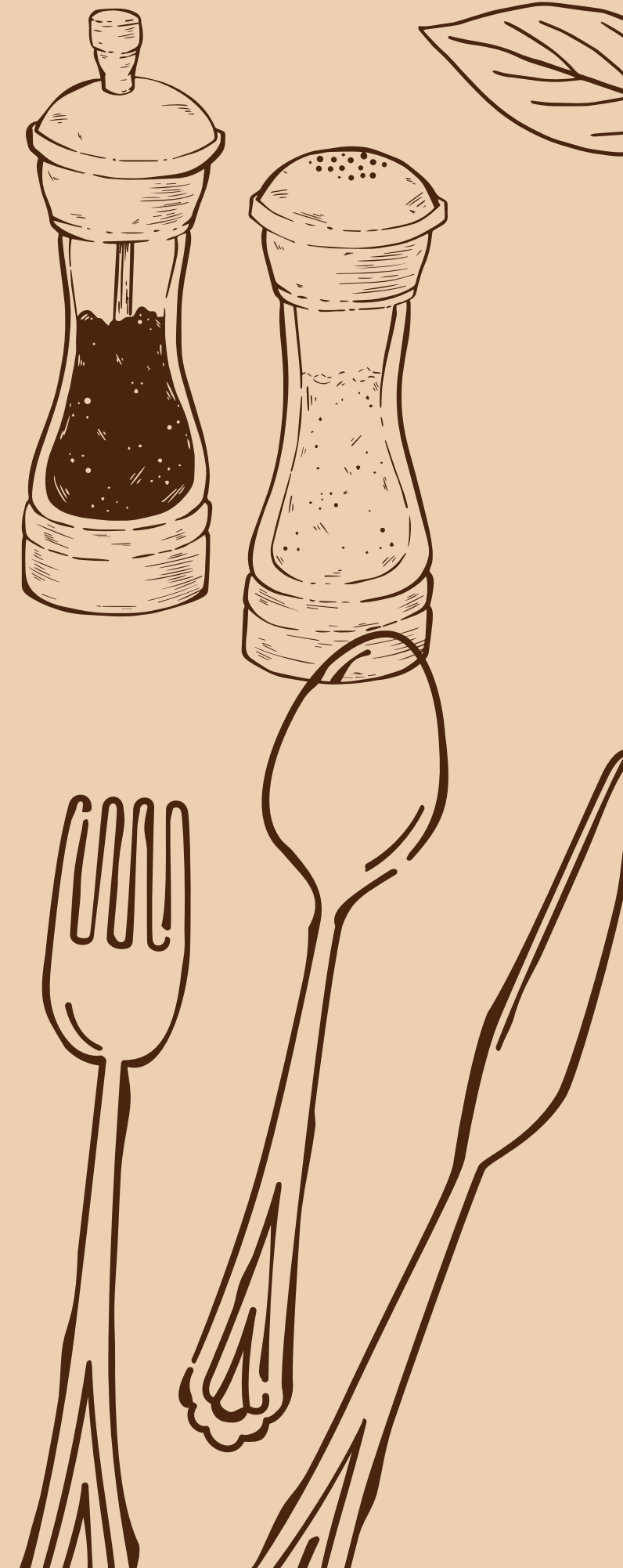
06. "Respiración 4-7-8"

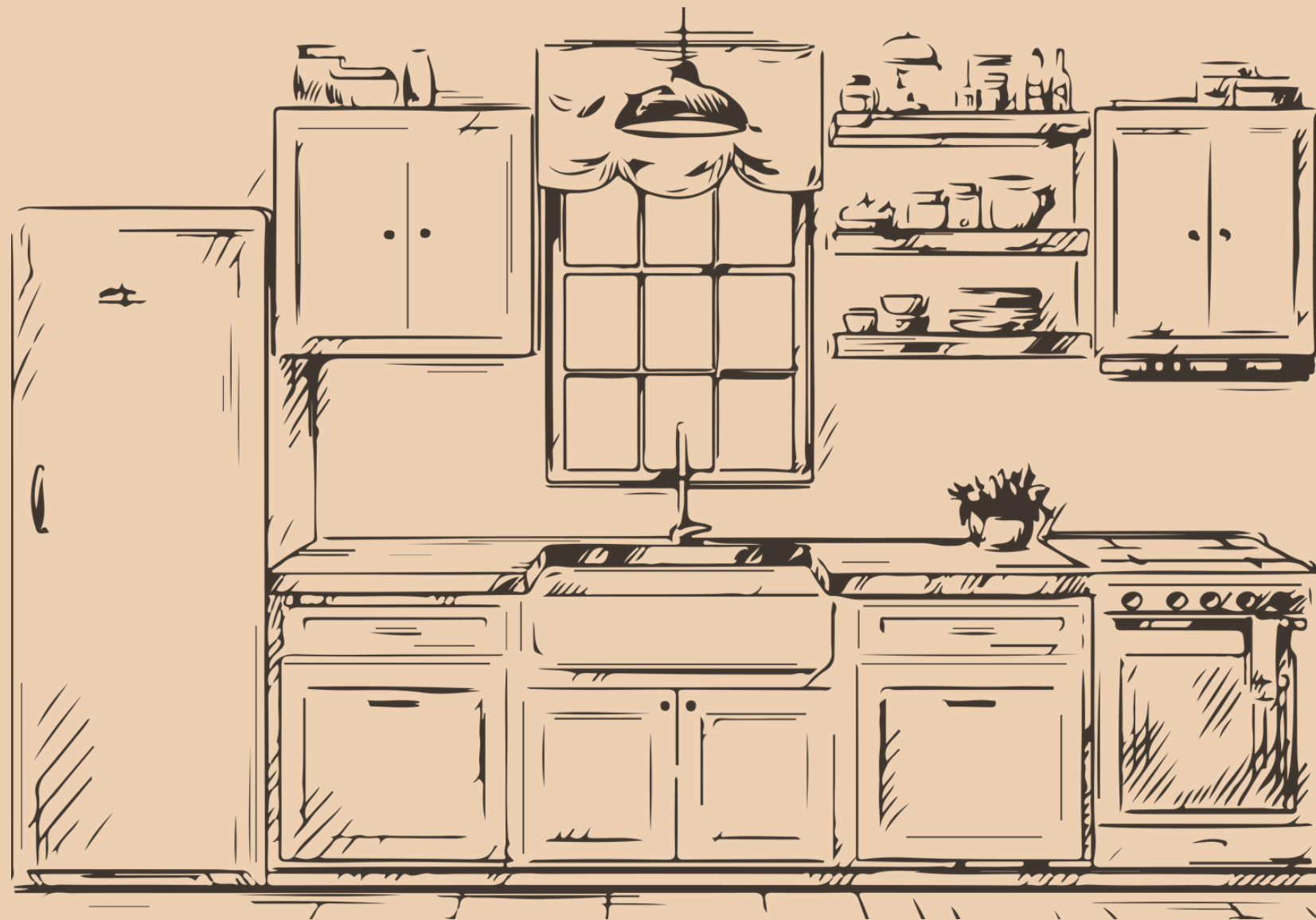
Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 7 y exhala por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de "sshhh".

Comienza el siguiente ciclo inmediatamente, sin hacer pausa entre la exhalación y la nueva inhalación. Realiza entre 6 y 10 ciclos.

Una práctica suave para calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso.

Día siete





POCKET RECIPE OF SWEETNESS

Tu Palabra- Tu Sonido ©

Estimado/a participante:

Me gustaría invitarte a compartir brevemente tu experiencia con la **“Pocket Recipe of Sweetness”**.

Tus reflexiones son una parte esencial de este proyecto, ya que permiten que la experiencia se expanda y encuentre resonancia más allá del proceso individual.

Con tu autorización, algunos fragmentos de tu feedback podrán ser compartidos en mi página web, dentro de la sección del proyecto.

Estos podrán publicarse de forma anónima o con tu nombre, según tu preferencia.

Si estás de acuerdo, te agradecería que indiques tu autorización en tu respuesta.

Puedes enviar tu feedback a:
nataliaoddivergnani@gmail.com

Gracias por tu apertura y participación.