

Ventana al más acá

Instructivo de participación :)

¡Gracias por estar aquí!

Te cuento. Este proyecto te propone que tomes una pausa en medio del acelerar diario para habitar el presente reconectando con las sutilezas de tu entorno. Para ello, te sugiere seguir unos pasos muy sencillos:

1. Identifica en qué momento del día sientes que necesitas pausar.
2. Pon una alarma en tu celular a esta hora para que te suene al día siguiente.
3. Cuando suene la alarma, observa a tu alrededor alguna entrada de luz natural. Si no hay ninguna, busca una en tu entorno más cercano.
4. Cuando estés en dicha entrada de luz natural, tomate unos minutos para observar los colores del cielo, las tonalidades que estas generan en las paredes y demás detalles de tu alrededor.
5. Respira profundo.
6. Identifica cuál de estos detalles observados te cautivó con más fuerza.
7. Observa unos segundos este detalle y respira profundo las veces que consideres necesario.
8. Cierra la pausa tomando unos segundos para escribir alguna palabra o frase que te haya quedado de la experiencia en relación a la imagen que tomaste. Ejemplo: *Luz del atardecer, desvanece junto a ti este insolente cansancio.*
9. Honra esta experiencia tomándole un registro ya sea en foto o video vertical.
10. Si deseas que este vestigio de pausa haga parte del proyecto Ventana al más acá, envíame tu imagen por cualquiera de estos medios (correo: andrea.payan94@gmail.com) o (Instagram: [@andrea_payan](https://www.instagram.com/andrea_payan)) con estos datos:
 - Asunto del correo: Ventana al más acá
 - Palabras (las que escribiste en el paso 8)
 - Nombre y apellido
 - Ciudad - país (desde donde se tomó la foto)
 - Año - mes - día (de cuándo se tomó la foto)
 - Hora (de cuándo se tomó la foto)

PD: Si no deseas hacer este último paso, está totalmente bien porque el objetivo principal era que te tomaras tu pausa para traerte al presente por medio de la observación de tu entorno próximo <3

Ventana al más acá

Instructivo de participación :)

Te mando un ejemplo:

Palabras: Luz del atardecer, desvanece junto a ti este insolente cansancio.

Andrea Payán

Cali, Colombia

09 / 12 / 2024

4:32 pm



Eso es todo. ¡Espero que lo disfrutes tanto como yo!

[Aquí encontrarás más información sobre el proyecto y los vestigios de pausa de otras personas](#)

Con cariño, Andre

PD: Tu autoría será reconocida en todo momento. Al mandar tu imagen, estás aceptando que la imagen se comunique de manera pública bajo el proyecto titulado Ventana al más acá creado por Andrea Payán, ya sea mediante proyección, transmisión o exhibición física o virtual. En caso de reproducción (copias de la obra), distribución (venta o entrega al público) o transformación (modificación o adaptación) se consultará previamente contigo.