



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Ejercicio de silencio

Tal como afirmamos en más de una oportunidad a lo largo del curso, somos seres sociales.

Pasamos nuestra vida rodeados de personas, escuchando sugerencias, expectativas ajenas, reclamos, opiniones.

Nuestro surgimiento creativo requiere que llevemos nuestra atención hacia nuestro interior.

Esta quietud interior nos permitirá dialogar con nuestra escritura de flujo, hacernos preguntas, escuchar nuestra sabiduría innata que suele acallarse ante el exceso de ruido exterior.

Para estar en silencio no es necesario recluirte ni aislarte, simplemente se trata de darte tiempo para escuchar tu interior.

Para ayudarte te voy a invitar a silenciar los medios por cinco días.

Si, leíste bien: nos vamos a privar de los medios por cinco días, para ayudarnos a recuperar el centro.

Sucede que estamos expuestos a demasiada información (diarios, TV, mail con invitaciones a eventos que no nos interesan, Internet, etc) y ese exceso de información va adormeciendo nuestra propia voz, la voz de nuestra sabiduría.

Para recuperarla es necesario que silencies todos los medios externos por al menos cinco días y **SÍ**, eso incluye tu email.

Sí, claro, ya sé que necesitas leer tus mails de trabajo, que estás muy ocupado, que no puedes desconectarte... Lo he escuchado antes, te lo aseguro.

Quienes más se resisten a este ejercicio, son los mismos que luego cuentan maravillados cómo esta experiencia mejoró sus vidas.

Para hacer este ejercicio, vas a privarte de los diarios, los mails, la TV, Internet, la lectura y cualquier fuente externa que implique que le cedas tu atención.

Sólo podrás escuchar música clásica o instrumental, que te ayude a conectar con tu fuente de sabiduría externa.

Es necesario que sepas que al principio el silencio externo puede provocar tensión, enojo e irritabilidad. Sigue adelante, eso sucede porque estás a punto de conectar con tu yo interno.

Cuando notes emociones turbulentas, te invito a que escribas.

Descarga esas emociones en el papel. Toma la lapicera y deja que tu mano vuelque en el papel todas esas emociones.

Notarás que al hacerlo comienza a ceder esa turbulencia y aparece un remanso lleno de sabiduría: Bienvenido a tu encuentro con tu poder creativo.

No cedas ante las emociones negativas de los primeros días y te garantizo que te asombrarás de los resultados.

Mónica