



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Herramientas en el proceso creativo

Cuando las personas reflexionan sobre esas ocasiones en que han sido plenamente creativas y expresivas, a menudo las describen como una experiencia de “soltarse”. En ese momento en que nos soltamos es cuando ocurre la creatividad.

Puede suceder mientras realizamos un ejercicio vigoroso o cuando nos concentramos en una tarea sencilla y repetitiva. Podría acontecer simplemente cuando te adormeces, mientras duermes o poco antes de despertar. Muchos descubren que viven habitualmente una iluminación útil mientras se duchan. Otros tienen que tomarse unas vacaciones, aunque sean breves, para soltarse lo suficiente para liberar su creatividad. Meditar, estirarse, tocar un instrumento, bailar, respirar profundamente: estas son otras formas en que algunos se libran a su propia creatividad.

Los dos enfoque siguientes también pueden ayudar a apartarse de lo que te impide soltarte.

Soltarte físicamente:

Siéntate en una silla, con las manos descansando cómodamente sobre las piernas. Estira las piernas y mantenlas así mientras sucesiva y regularmente tensas la pelvis, la caja torácica, los brazos, los hombros, el cuello y la mandíbula. Mantén todas las partes tensas a la vez, por un momento. Ahora relájate.

Acabas de soltarte, ¿cómo te sientes?

Soltarte mentalmente:

Imagina que algo que llevas mentalmente contigo a todas partes –una fuerte emoción, creencia o pensamiento que te bloquea- está representado por una ropa u objeto que llevas puesto. Puede ser un zapato, un reloj, un anillo, una bufanda,

una pulsera, una corbata. Imagina sin la menor duda que este bloqueo mental está contenido por entero dentro del artículo que llevas puesto. Ahora el pensamiento y el artículo se han fundido en uno solo. Luego ¡QUITÁTELO!

Observa Lo que experimentas al soltarte de ese obstáculo mental.

***Daniel Goleman, Paul Kaufman, Michael Ray**

