



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



REVIVIR EL MOMENTO DEL EUREKA*

Llamaremos a este ejercicio el de la GRAN IDEA.

Quizás desees grabar las instrucciones para volver a pasarlas luego, o pedirle a un amigo que te las lea. Cuando haya instrucciones que debas grabar o alguien deba leerle verás este símbolo #.

Sería bueno que lleves un registro en un cuaderno para que puedas analizar el proceso y reflexionar sobre él. Escribir sobre tus experiencias aumenta la probabilidad de revisarlas y revivirlas. Cuando empieces a prestar más atención a tu creatividad, esta tiende a convertirse en un hábito beneficioso.

Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta pero no rígida, los pies totalmente apoyados en el suelo y las manos en el regazo. Cierra los ojos y respira hondo de la siguiente manera: inspira hasta sentir que el aire te llega al vientre y llena tus pulmones, de modo que se expandan primero el vientre, luego la caja torácica y después el pecho, de tal manera que sientas que el aire llena tu cuerpo hasta los hombros.

Mantén el aire un momento y luego comienza a soltarlo, empezando por el vientre y siguiendo por los hombros.

Haz esto dos veces más, cada vez conteniendo el aire unos segundos más entre la inhalación y la exhalación.

Puedes utilizar la respiración profunda en cualquier momento del día en que empieces a sentir estrés y desees calmar tu mente para ser más creativo.

Ahora vuelve a la respiración normal. Mientras respiras, verás que hay una pausa de una fracción de segundo entre inspiración y espiración.

Luego de exhalar, notarás otra pausa antes de inspirar nuevamente. Lleva tu atención a estas pausas entre la salida y entrada de aire. Para intensificar tu conciencia, prueba contar el silencio entre respiraciones para tus adentros: "uno, dos, tres..."

Haz esto durante unos minutos más, sabiendo que puedes hacerlo siempre que quieras tranquilizar tu mente.

Ahora en el espacio abierto de tu mente serenada, recuerda alguna vez que hayas tenido una gran idea, una que haya solucionado un problema o resuelto una situación problemática. Podría ser una ocasión en que calmaste imaginativamente un enconado antagonismo entre dos amigos o cuando se te ocurrió una forma ingeniosa de proteger de los niños una sala de estar llena de adornos frágiles y caros.

Continúa con los ojos cerrados.

No es necesario que alguien considere también que esta idea era particularmente importante, pero debe haber sido significativa para ti. Puede haber sucedido hace años o esta semana. El único requisito es que hayas sentido que tuviste una gran idea.

Comienza a revivir mentalmente todo el episodio en que tuviste esa idea. Empieza por considerar el momento anterior a que se te ocurriera la idea, cuando tenías el problema pero no la solución.

¿Cómo era? ¿Cómo te sentías?

Ahora revive lo sucedido cuando se te ocurrió la idea, el momento del ¡Eureka!

¿Cuáles eran las condiciones en que tuvo lugar el hallazgo? Tómate un momento para disfrutar de ese instante.

A continuación, evoca cómo pusiste tu idea en acción y el efecto que esa idea tuvo en cuanto a resolver el problema.

Mientras continúas sentado, busca en tu memoria otras ideas y soluciones a problemas que hayas experimentado en tu vida, aunque en ese momento no lo hayas considerado particularmente creativo. Márcalos mentalmente como lo que en realidad fueron: innovadores y creativos!

Cuando estés listo, abre los ojos.

Puedes beneficiarte MUCHO si dispones de un rato cada día para practicar este ejercicio. La idea consiste en desarrollar el hábito de prestar atención a tu propia creatividad. Al final llegarás a tener más confianza en ella y en forma instintiva recurrirás al ejercicio cuando te enfrentes a la necesidad de resolver un problema.

Quizás desees también hablar de tus momentos creativos con alguien de tu entorno, alguien en quién confíes (o en la Sala de café de la plataforma, donde encontrarás un marco de confianza y camaradería). Este tipo de intercambio franco suele producir un entusiasmo asombroso; probablemente se deba a que estás hablando de algunos de los momentos más ricos y cargados de emoción de tu vida

*Adaptado del ejercicio del mismo nombre de Daniel Goleman



CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida