

10

trucos para ser una persona más creativa



1

Captar toda la información sensorial: estar atentos de todo lo que vemos, lo que tocamos, lo que olemos, lo que escuchamos... para poder captar todo lo que el universo nos está ofreciendo. Igual a como lo hacen los niños cuando se están desarrollando.

2

Salir de tu zona de confort: ya no solo viajar, sino hablar con personas que no conoces bien, leer más, atreverte a hacer cosas que hasta ahora te has negado por miedo al fracaso, peinarte con la mano no dominante, intentar aprender nuevos idiomas, cambiar la ruta hacia el trabajo, entre otras.

3

Estar muy conectados con nuestras emociones: no nos han enseñado a gestionar las emociones y es fundamental para tener mayor control sobre nuestras decisiones. Por ejemplo, cuando estás triste y no pasa nada. Conoce tus emociones y tráelas al consciente.

4

Darnos tiempo: debemos darnos tiempo para saber gestionar esas emociones; no podemos pretender entenderlas de la noche a la mañana y menos cuando no les hemos prestado la atención suficiente hasta ahora. Conoce tus sensaciones de amor, de ira, de tristeza...

5

Estar aquí, ahora presentes: ¿esto qué quiere decir? Simplemente que no te preocupes tanto de lo que va a pasar en el futuro o de lo que ha pasado en el pasado y preocúpate más de lo que está pasando ahora que es lo importante.

6

Darle la vuelta a la tortilla: y es que a veces nos torturamos sin sentido. No pienses, "llevo sin grabar o escribir dos meses y tengo que hacer un video, que presión..." ¡No! Piensa: "y si nos ponemos delante del ordenador o la cámara y empezamos a escribir o hablar para ver qué pasa".

7

Hacer zoom out: muchas veces nos centramos en un problema y no conseguimos ver más allá, tenemos que alejarnos del problema, extrapolarlo, verlo desde fuera. Somos animales sociales, vamos a contar con la ayuda de otras personas; su perspectiva puede ayudarte a encontrar una respuesta.

8

Brainstorming: cuando dejas salir todas las ideas que se te ocurran sin ningún tipo de filtro ni miedos, lo que estamos haciendo es anular la zona prefrontal lateral y liberar dopamina (hormona de la felicidad).

9

Se más consciente de tu propio ser: esto es fundamental para aprender qué nos puede frenar y así trabajarlo y poder ser más creativos, eliminando nuestros miedos sociales y crear, así, ideas nuevas. Ya hemos dicho que el mayor enemigo de la creatividad son los miedos. Descubre qué te frena.

10

Crear una red neuronal de forma consciente: es decir, unir todas las ideas anteriores, plantearse que la casualidad no existe y encontrar la relación entre aspectos o ideas que creemos que surgen de la nada. Asociar nuestras ideas. Aunque todavía no hay respuesta científica.