

Semana 1

CREATIVIDAD



Inteligencia creativa.



Dimensión desconocida

El espacio estúpido de la creatividad.

(Antes de arrancar, ya sabés: no hojees antes el material, dejate sorprender)

Y llegó el día. Arrancamos un nuevo mes. ¿Estás lista para acompañarme en un viaje que es 100% experimental? Que no se trata de “claves” para potenciar tu creatividad, sino de dinámicas para hackear nuestro cerebro. Si sos de las que están acostumbradas a que todo tenga lógica, estás en el horno. Así que yo te diría que te dejes llevar, que guardes tu ser racional en el placard durante este mes, porque para alcanzar las habilidades que están más allá de nuestros límites, habrá que correrlos. Y para expandir nuestra mente, requerís salirte de la mente. ¿Es mucho?, ¿seguís conmigo?, ¿te suena raro?

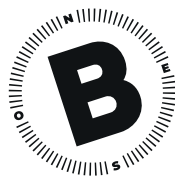
Yo soy de las que buscan el sentido de las cosas. EN TODO. Creeme. Soy de las que van a los baños de las personas y revisan el botiquín. Shhhh, no digas nada. Ya sabés si algún día me invitás a tu casa. Necesito llegar al fondo de las cuestiones, hurgar en los vericuetos humanos, entender... Ahora, también me lanzo a lo desconocido y aprendí a convivir con la incertidumbre, si no simplemente me quedaría chapoteando en las profundidades del pantano (incluso donde vivo, tengo uno justo al lado). Pero prefiero que mi meta sea el Universo, la vía láctea. Esa es mi postal mental.

Todo lo que hagamos este mes se sentirá estúpido, sin sentido, como una pérdida de tiempo, incómodo, vertiginoso, vacío... BIENVENIDO SEA. Estamos entrando a una dimensión creativa, y vos sacá el freno de mano.

¿estás lista?

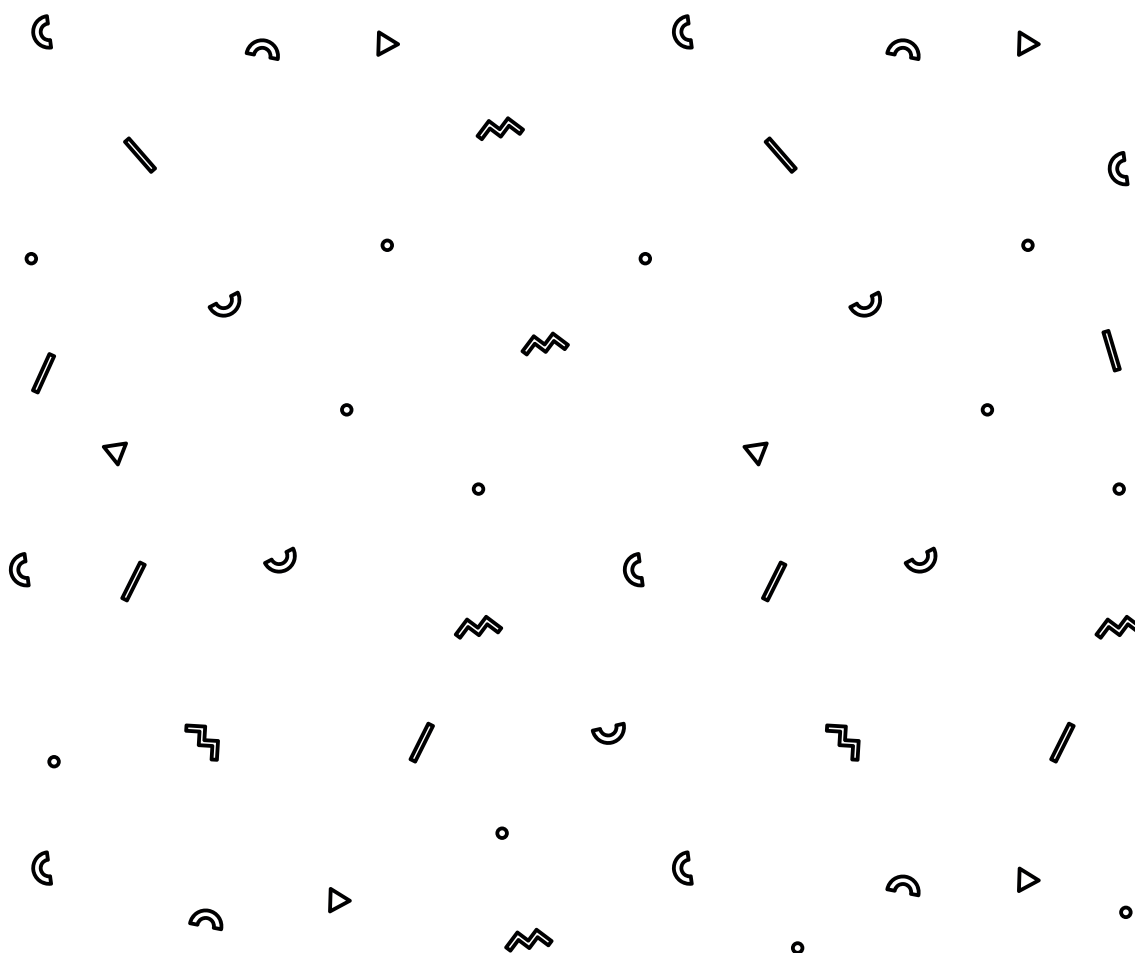
En serio, ¿estás lista?

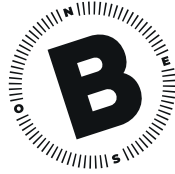
Ok, allá vamos...



Actitud confeti

Tomá esta página ahora mismo (si lo estás haciendo virtual, arrancá la del cuaderno que estés usando), y cortala es decenas de pedacitos. Los máximos que puedas. Llévalos entre tus palmas y tiralos al cielo ahí donde estás. Dejate bañar por la alegría de tirarte papelitos encima. Como una lluvia de bendiciones, como un juego, como una oportunidad de ser chiquita de nuevo. Ahora, si estás ya pensando en barrer. Estamos en el horno. Volvé a la consigna inicial, animáte a jugar. Ensuciá, volvé todo desprolijo, desordená: **ESO ES CREACIÓN.** Y después agarrás el escobillón, jajaja.



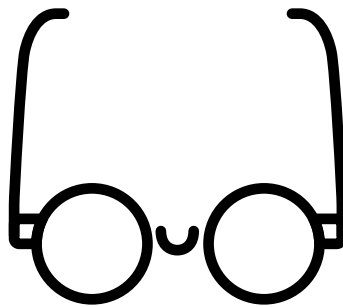


Inteligencia creativa

¿Escuchaste hablar de este tipo de inteligencia?

Es aquella capaz de combinar intelecto con imaginación. Si observás el resultado es una mente asertiva. Tener una mente disponible para la solución es aquella que se anticipa y ve lo que los otros no ven. VER LO QUE OTROS NO VEN, esa es la cuestión. Vos podrías decir lo de los papelitos es una estupidez, o podrías decir fue mi fiesta personal instantánea. ¿Qué dice tu mente?

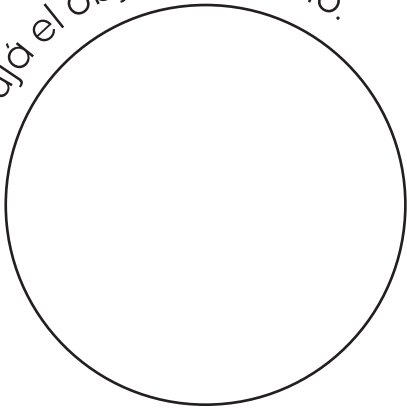
Vos ya sabés es tu mirada lo que vuelve sagradas las cosas, entonces: ¿cómo estás mirando? El ejemplo del mate del video de esta semana (espero ya lo hayas visto, si no esta es una buena oportunidad para hacerlo) nos invita a buscar los #ladosB de las cosas. Entonces, ahora mismo, donde estás. Elegi tres objetos y pensale tres usos distintos (evitá que sea parecido a un mate, por ejemplo un vaso). Cuando más innovador, mejor. Mantené esos anteojos esta semana, y compartime en Espacio Brújula tus revelaciones.



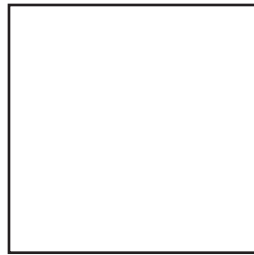


Tres objetos y sus usos

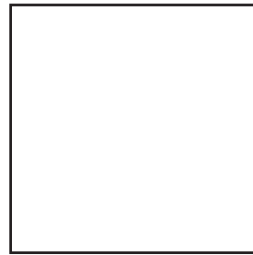
Dibujá el objeto elegido.



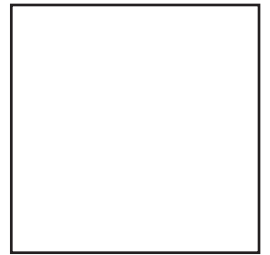
Uso 1



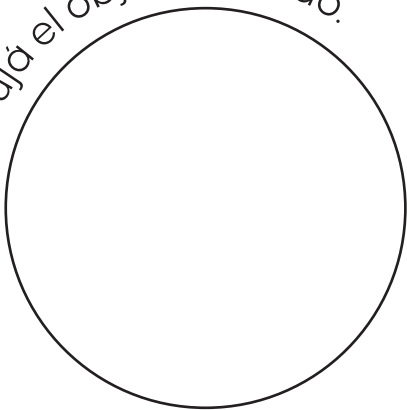
Uso 2



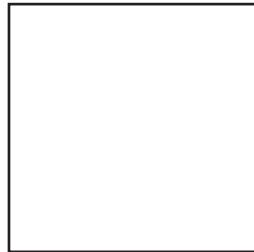
Uso 3



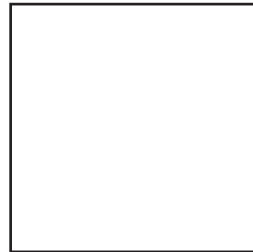
Dibujá el objeto elegido.



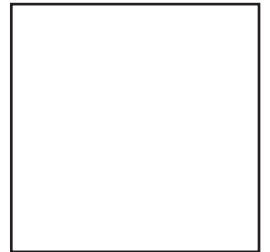
Uso 1



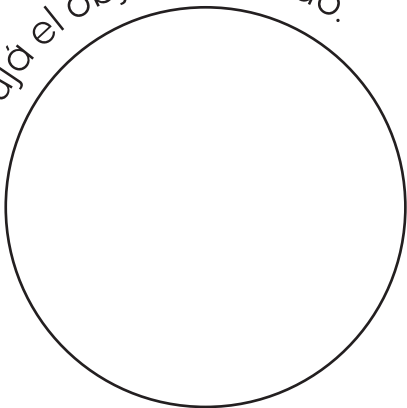
Uso 2



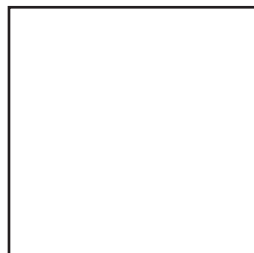
Uso 3



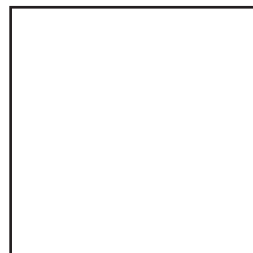
Dibujá el objeto elegido.



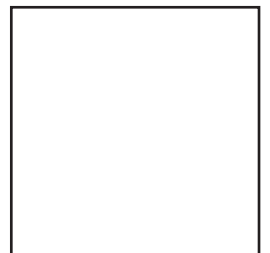
Uso 1



Uso 2



Uso 3





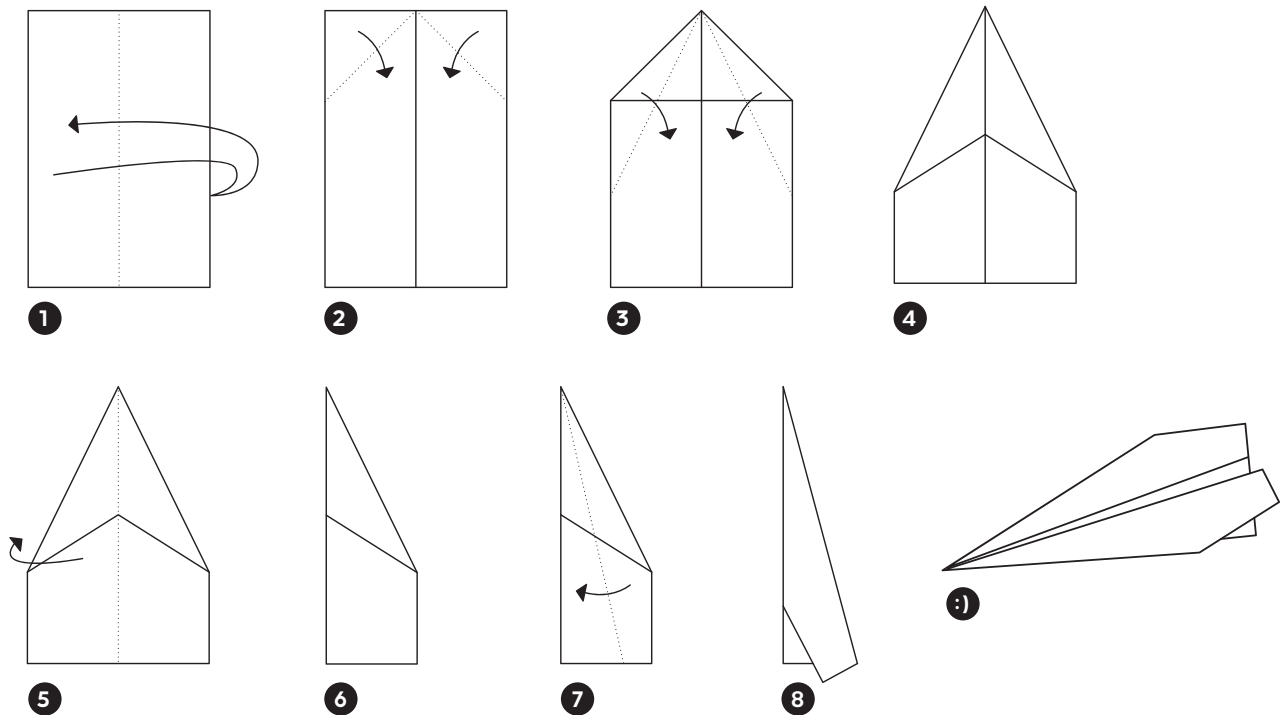
3, 2, 1...

Creo en el despegue como metáfora de llegar al cielo infinito. Así que lo que te voy a proponer ahora es que tomes una hoja rosa de tu kit y hagas un avioncito de papel. Ponele colores, hacele ventanas, que sea colorido, ¡tu obra de arte! Ahora, elegí un mensaje empoderador para darle a alguien, un consejo que creas clave para desplegar la creatividad y escribilo en el interior.

¿Entonces? Dos posibilidades, lo podés hacer volar, así el Universo se encarga de que le llegue al que le tenga que llegar, aterrizando. Si no estás en un balcón, asegúrate de encontrar en el día un lugar y dejarlo pegado o apoyado en algún lugar público, así encuentra a alguien que lo está necesitando. Así como una botella tirada al mar, podés ponerle algún guiño de cómo encontrarte, quizás un hashtag, quizás tu IG o el de @somos.buscadoras. Por fi, compartí tu avión antes de soltarlo en Espacio Brújula.

Cómo hacer un avioncito de papel

Va mini esquema por si te sirve de ayuda.





Power nap

El combustible de la creatividad es nuestro descanso. Una vez más.

Así como exigidas creamos; imaginate de lo que somos capaces descansadas. Por eso, quiero que volvamos a la idea de balancear productividad con quietud, ocio, amorosidad, lentitud, disfrute. No exijas tus motores, porque se funden y no hay cohete que despegue.

Hoy te compartimos por los grupos de Whatsapp una relajación que se llama Yoga Nidra, es el yoga del sueño, te sumerge en un descanso profundo. Ideal para esa siestita restauradora tan necesaria después del almuerzo, que restaura funciones cognitivas y eleva sistema inmunológico. Sólo son 7 minutos, pero podés remolonear un chiquitín más. ¡Se hace acostada!, ¿qué más querés?! Desconectate para conectarte, ponete en modo avión para levantar vuelo. Y, si te dan ganas, compartí luego con tu grupo cómo te sentiste. ¡Yo la hago casi a diario!, es un oasis en la mitad del día.

¡Ah! Una última cosita más:

Nosotras somos creativas en todo momento y cualquier momento del día puede alimentar a la creadora que somos... No funcionamos en bloque, tipo de 9 a 18 hs. soy de una manera y después cuando llego a mi casa me permito ser creativa (por ejemplo, pinto o escribo). Somos creativas, somos buscadoras 24x7

Te abrazo, ¡ya arrancamos!