

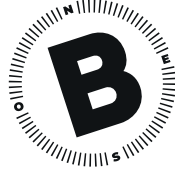
# Semana 2

# CREATIVIDAD

---

El error correcto.

✎ Tenete lista tu cartuchera, colores, crayones, lápices, ilo que sea!, para crear.



# Empecemos

Por algún lado hay que arrancar...

---

¡Hola! Acá estamos otra vez, así como la abundancia puede ser abrumadora, la creatividad puede ser disruptiva. Bienvenida sea. Si la creatividad es cómoda, estamos en problemas. Por eso, esta semana nos acompañaremos fuera de la zona de confort. Y uso el verbo "acompañar" porque las transformaciones conscientes requieren de nuestro arrojo. Nadie te puede empujar. Empecemos charlando, ¿te dan ganas? (Si estás en otro mood, seguí más tarde, pero como siempre digo: no debeles el cuadernillo pispeándolo antes).

Por el momento, ¿cómo te llevás con el "sin sentido", con lo no productivo?

.....

.....

.....

¿Seguís queriendo encontrarle razón a todo? (Identificá algún momento de tu semana donde se activó este mecanismo).

.....

.....

.....

¿Te sentís más juguetona? (Registrá alguna postal de los últimos días donde activaste tu niña interior, ¡que no sea la dinámica de papelitos!, ja).

.....

.....

.....

¿Se despertó algo distinto en vos?, ¿estás siendo más amable con vos?

.....

.....

.....



## Creás lo que creés

Como decíamos el mes pasado, donde ponés la atención eso florece, así que cuando nos ponemos los "anteojos" de la creatividad, todo se vuelve una oportunidad. Observá el fenómeno. Quizás ya las cosas dejen de ser sólo lo que creías, así como un mate puede ser un florero, cada situación de tu vida puede ser mirada con creatividad.

Si te descuidás, lo que creías "malo" puede al final ser "bueno". Una bocacalle podría ser el portal hacia una nueva dimensión. ¿Lo sentís? O todavía estás chipeada con: "lo que veo es lo que creo". Quizás sea al revés: "lo que creo es lo que veo". Chan. Me encanta el juego de palabras entre creencia y crear. Se necesitá creer para crear.

**Crear en vos misma.**

**Crear en el proyecto/herramienta.**

**Crear en algo más grande.**

Esta es la materia prima de la creación. No siempre tenemos todas las creencias alineadas: a veces creés en tu idea, pero dudás de tus capacidades. Puede pasar, sin embargo no se necesita la paleta entera de colores para dar el primer trazo. Si observás, siempre estamos hablando de la creación, y no del hecho artístico. Todas somos creadoras, este es el modo que necesito de vos. ¿Vamos bien? ¿Estás lista para avanzar?

Ok, vos dijiste que sí.



### Desafío Rompehielos

Esto es una cuenta regresiva.

Tenés 15 minutos para pararte ahí donde estás y:

- Traer una selfie con alguien (no importa si tenés que salir al palier o a la calle).
- Buscar un tema musical que te saque una sonrisa. Disfrutalo.
- Juntar 5 hojas recolectadas de la naturaleza (puede ser de tu balcón).
- Hacer 10 sentadillas.
- Escribir un mensaje de amor y liberarlo (puede ser que lo dejes en el ascensor, que mandes un Whatsapp, que lo dejes escrito en una servilleta).



# Debreafing

La creatividad es capaz de frenar y observarse.

---

Ok, contame qué pasó. Respondecme este multiple choice, así compartimos la experiencia.

## **Mi respuesta frente al ejercicio de desafíos fue:**

- No lo hice, no tenía cómo hacerlo.
- Lo leí y lo dejé para después.
- Entendí para qué lo hacíamos, así que no necesité hacerlo.
- Lo hice a medias, pero me pareció divertido.
- Lo hice al 100%, me encantó.
- Lo hice, pero no entiendo para qué hicimos esta estupidez.

Ok, fijate si la respuesta que marcaste es algo que podés extrapolar a otros ámbitos de tu vida. Por ejemplo, si marcaste "lo leí, y lo dejé para después", ¿te pasa que quizás procrastinás, o te gana la ansiedad a la hora de ejecutar?, o si marcaste "entendí para qué lo hacíamos...", ¿sentís que a veces perdés la inocencia frente a las cosas, y se activa una mirada muy crítica que ya no querés para tu vida?". Podés volver el tiempo atrás y cambiar el rumbo de los acontecimientos, cuando vos quieras.



Ahora, me interesa que puedas dejar tu observación de la experiencia. Ya sé que no es un ejercicio fácil, sé que muchas veces sentimos que “no tenemos tiempo para estas cosas”, pero en las dinámicas más simples es donde se ven nuestros patrones más profundos. Si lo hiciste al 100% qué aprendiste, ¿hiciste trampa?, ¿qué te pasa con los márgenes de tiempo?, ¿cómo te sentiste?, ¿te sentís una tonta o una genia?, son algunas de las preguntas disparadoras. Pero tomate tu tiempo, hay tanto aprendizaje en los procesos más pavotes.

### **MI INSIGHT DEL ROMPEHIELO**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡Ah!, una cosa más, ¿por qué creés que se llama rompehielo?  
Dejá volar tu imaginación.

.....

.....

.....

.....

.....

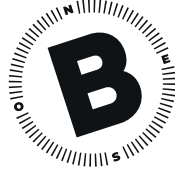
.....

.....

.....

.....

.....

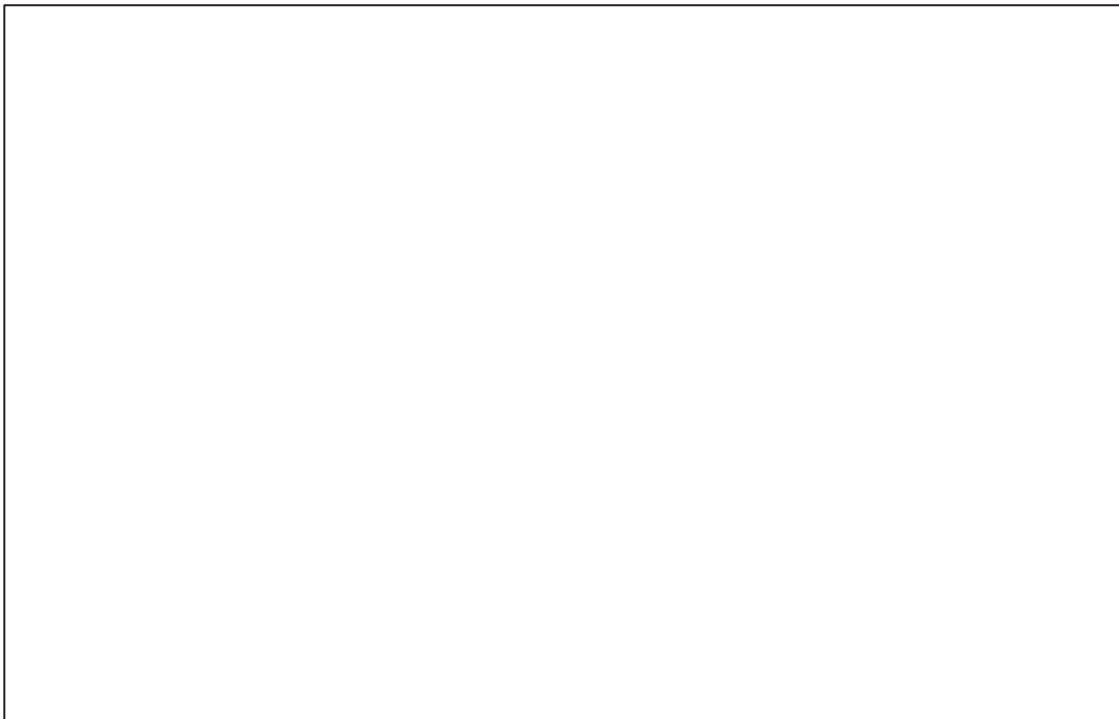


# Músculo creativo

Mantené tu cerebro entrenado y flexible.

---

Una actitud disponible, que se tira a la pileta, da como resultado una mente plástica. Tardé muchos años en reconocer que mi trabajo en el mundo gráfico, artístico, creativo desarrollaba en mí una capacidad de crear con lo que hay. Me acuerdo que cuando era chica era muy cuestionadora, era la clásica nena que le respondía a todos, nunca me guardé una opinión, y en el cole mi maestra de plástica me había dado una consigna para el cuadernillo de actividades que a ella le pareció REGULAR. Usó esa calificación. Yo me indigné, ¿cómo podía catalogarse el arte?! Esa rebeldía necesitamos para crear a través del "error", para animarnos a accionar sin tanto miedo al qué dirán, a que no nos salga como esperamos. Ahora mismo, buscá en Spotify Otoño de Vivaldi y dibujá un trazo en esta página que baile con ese ritmo. Que no se levante nunca la pluma, el lápiz o el marcador. ¡Ah!, y que los márgenes de esta página no te detengan, ¿sos capaz de salirte de la caja?



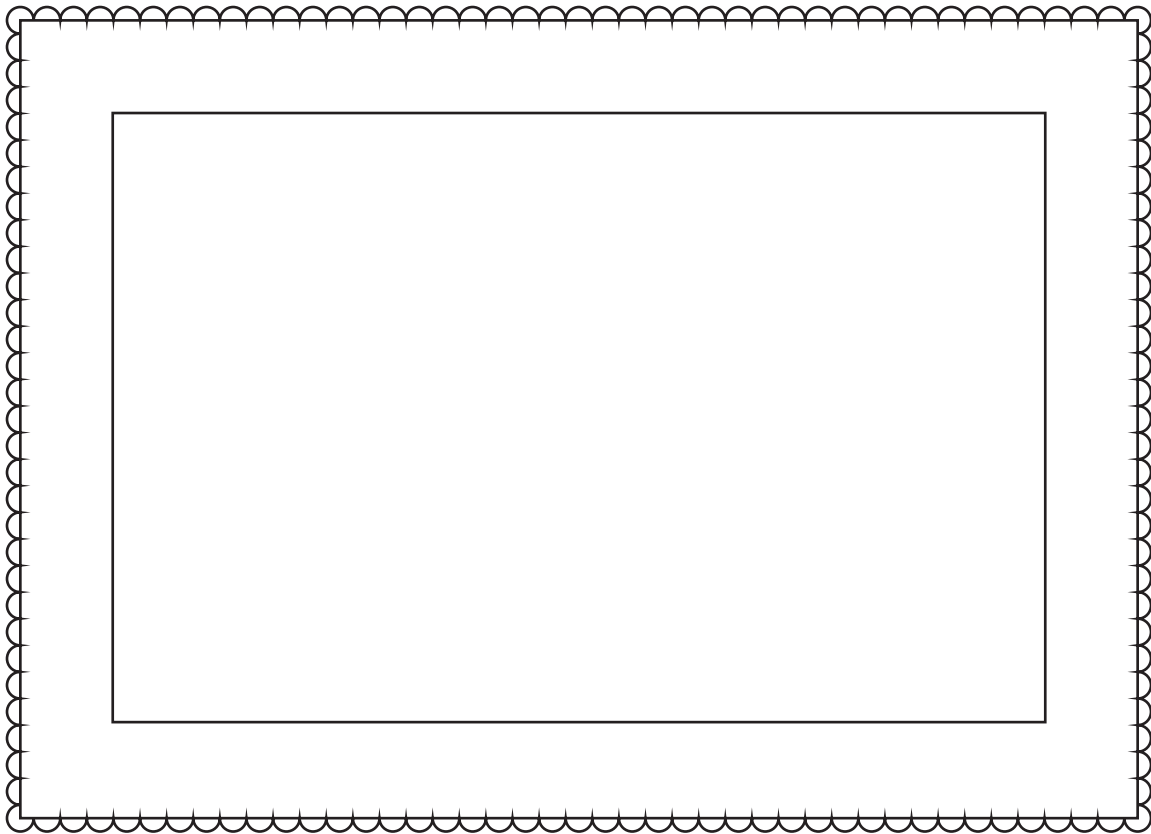


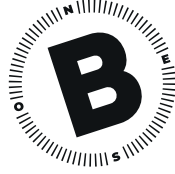
# Autorretrato

Van Gogh un poroto, ivamos nena!

---

Es infinita la mirada sobre las cosas, por eso: ¿cómo estás mirando hoy?  
Más precisamente, ¿cómo estás mirándote hoy? Dejate retratada en este espacio.  
Podés traer un espejo si lo necesitás.





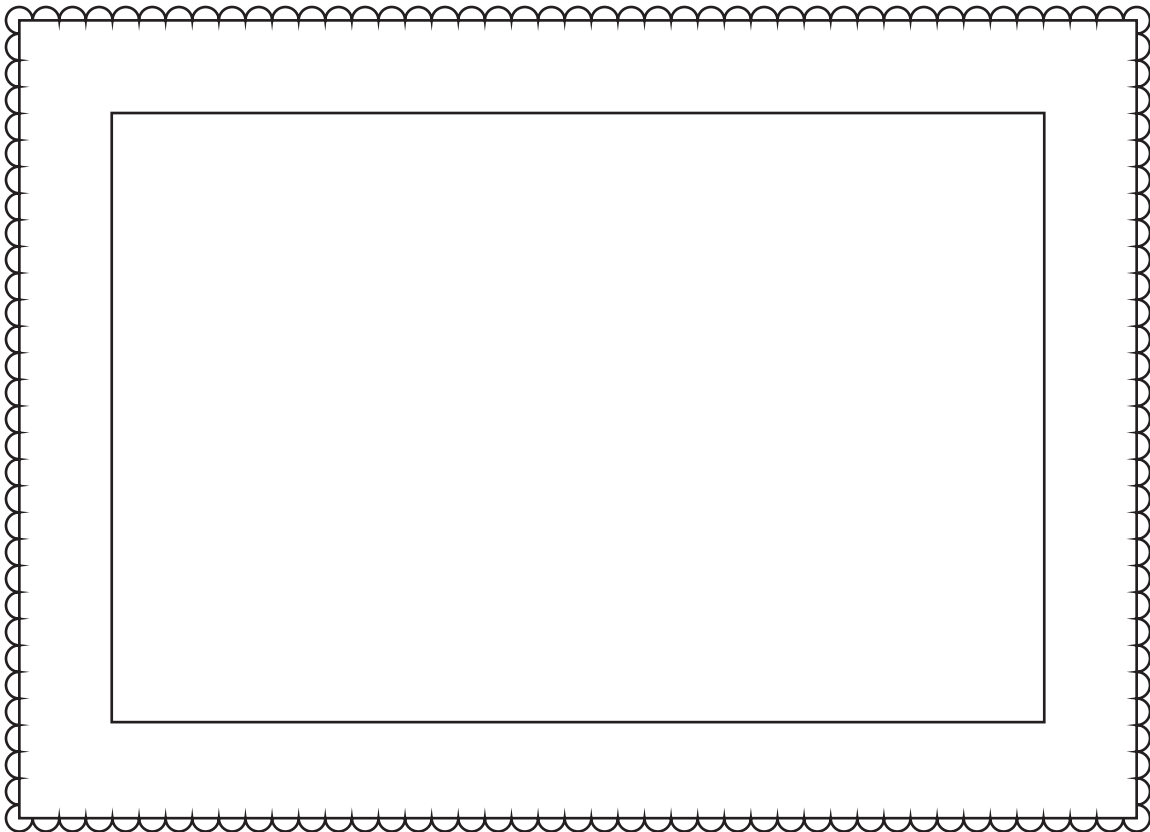
## **Autorretrato introspectivo**

¿Cómo te fue con el autorretrato? Ahora, me gustaría que tomaras nuevamente tus colores y te retrates de nuevo, pero internamente. ¿Cómo te ves por dentro?

¿Cómo ves tu mundo desde un #modocreativo?

Puede ser un autorretrato literal órganos, sangre y lo que la naturaleza te dispare o un sinfín de colores que hablen de tus sentimientos, emociones, sueños, virtudes... No quiero condicionarte.

¿Qué es lo que nadie ve de vos, ni siquiera el espejo? Dale rienda suelta a tu Dalí y surrealismo personal.



**Voilà!, subí tu autorretrato a Espacio Brújula, ¡así lo veo! Gracias por jugar conmigo.**