

Susie Pearl

El pequeño libro de la creatividad



EL PEQUEÑO LIBRO DE LA CREATIVIDAD

7 hábitos poderosos
para hackear tu mente y alcanzar
tu máximo potencial creativo

Susie Pearl



Título original: The Art of Creativity

© Susie Pearl, 2020

Todos los derechos reservados

© de la traducción: María Maestro, 2021

© de esta edición: Centro de Libros PAF, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-106-1

Depósito legal: B. 11.718-2021

Primera edición: octubre de 2021

Preimpresión: Medium Preimpresió

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



SUMARIO

Introducción	15
Hábito 1. Miedos y bloqueos. Cómo superarlos	29
Hábito 2. Llevar un diario	57
Hábito 3. Meditación y respiración	77
Hábito 4. Estimular tus ondas cerebrales y el mapeo mental	97
Hábito 5. Autocuidado y nutrición del alma	125
Hábito 6. Sé un inconformista	147
Hábito 7. Mirando al futuro	167
Lecturas recomendadas	177
Agradecimientos	181



Hábito I

MIEDOS Y BLOQUEOS. CÓMO SUPERARLOS

Ganas fuerza, coraje y confianza con cada experiencia en la que realmente te detienes a mirar al miedo a la cara. Puedes decirte a ti mismo: «Lo he superado. Soy capaz de asumir lo que esté por venir». Debes hacer todo aquello que crees que no puedes hacer.

ELEANOR ROOSEVELT

Todos conocemos personas temerosas que siempre están preocupadas por lo que pueda o no suceder, y es fácil caer en tales patrones negativos de comportamiento sin que ni siquiera nos demos cuenta. Es también un hábito contagioso: si alguien de tu entorno está constantemente preocupándose o hablando negativamente, es fácil que acabes replicando tal comportamiento. Con todo, la mayoría de las veces, aquello de lo que nos preocupamos nunca acaba ocurriendo.

Este capítulo tratará de ayudarte a escapar de los bucles negativos, para que dejes de darle vueltas a todo, que el miedo no te detenga y adoptes, en cambio, una mentalidad más positiva y un enfoque proactivo. Pronto nota-

rás que este sencillo giro cambiará rápidamente tu vida a mejor.

A través de mi trabajo como coach creativa, he advertido que uno de los hábitos más comunes de las personas altamente creativas es su habilidad para identificar sus miedos y trabajar en ellos a fin de reducir su impacto. Una vez identificamos y nombramos nuestros miedos, tenemos todas las oportunidades para lidiar con ellos de manera positiva, modificándolos y usándolos para nuestra transformación y nuestro crecimiento personal.

Los humanos nacemos con dos miedos innatos: el miedo a caer y el miedo a los ruidos fuertes, ambos programados en nosotros desde el nacimiento. A medida que vamos cumpliendo años, desarrollamos otros miedos producto de nuestra educación, de nuestra cultura y de las influencias externas de padres y compañeros. A menudo, los miedos se generan por sucesos o situaciones que se graban en nuestra conciencia y que, cuando se repiten, generan una respuesta emocional que nos hace sentir asustados o temerosos. Estos miedos pueden ser cosas tangibles que puedes ver, tocar, oler y experimentar. Por ejemplo, puedes tener miedo a las alturas, a volar, a los sitios cerrados, a los espacios abiertos, al éxito, al fracaso, a situaciones sociales desconocidas, o a las arañas, o tal vez sean otras cosas las que te provoquen miedo. Cada cual tiene sus propios miedos.

El miedo es una respuesta natural e intrínseca que nos ayuda a mantenernos a salvo y evitar peligros potenciales, y que implica tres reacciones posibles: lucha, huida, o bloqueo. Es un mecanismo ancestral diseñado para mantenernos a salvo en nuestro entorno. Durante la mayor parte de la historia, los humanos han estado expuestos a las

amenazas del entorno circundante, pero, en los tiempos modernos, estas amenazas han mutado enormemente, pasando de desencadenarse por factores externos a hacerlo por factores internos. Por ejemplo, a menos que vivas en la selva africana, lo más probable es que no corras el riesgo de ser atacado por un león hambriento. En cambio, puede que sí te preocupe lo que otros piensen de ti si no tienes suficiente tiempo, talento, ideas, formación, oportunidades, o libertad para ejecutar una tarea o conseguir un objetivo. En pocas palabras, seguramente te preocupe fracasar, o que te hagan daño, hasta tal punto que el miedo pueda frenarte o resultar enormemente debilitante, impidiéndote alcanzar tu máximo potencial. Por este motivo, es importante mantener tus miedos en equilibrio.

Para colmo, lidiar con nuestros miedos resulta aún más difícil si no sabemos a qué se deben. Se esconden bajo nuestra conciencia y están enterrados por el ego, que sirve para protegernos. Durante la infancia y nuestros años de formación podemos asumir supuestos y adoptar las creencias negativas que tuvieron de nosotros nuestros profesores, padres, hermanos y amigos. Puede que te hayan dicho que no tienes aptitudes artísticas, que careces de oído, que tienes una voz terrible o, como a mí me dijo en su día mi profesora, que la escritura no es tu fuerte. Puede que no te dieras cuenta en su momento, pero tal vez hayas enterrado esa creencia muy dentro de ti, sin apenas darte cuenta de lo que estaba pasando, y esto podría estar frenándote sin saberlo.

¿Cómo podemos abordar lo que no sabemos o entendemos? Las personas altamente creativas han aprendido a trabajar sus bloqueos internos y a superarlos. Este

capítulo te dará las herramientas para que tú hagas lo mismo, y el hecho de completar los ejercicios te curará energética y espiritualmente.

El primer paso para romper tus bloqueos es recordar que *tú no eres tus miedos*, como *tampoco eres tus pensamientos*. Experimentamos miedo del mismo modo que experimentamos otros pensamientos y emociones. Estamos alojados en nuestros cuerpos, reaccionando permanentemente a los sentimientos e ideas que dejamos entrar en nuestra mente. Nosotros somos el observador de nuestro propio mundo interior y exterior, y el último analista y decodificador de lo que observamos. Decidimos dónde enfocar nuestra atención, lo que significa que, a menudo, ignoramos sentimientos que nos hacen sentir incómodos o causan dolor. Para acceder a nuestro verdadero potencial creativo, debemos hacer frente a lo que hay en el interior. Al fin y al cabo, si no podemos detectar y reconocer los obstáculos, ¿cómo podemos esperar superarlos?



Cuando te enfrentes cara a cara con tus miedos, éstos se disolverán. Éste es el único modo de despejar y liberar lo que te está frenando. Puede que sea un proceso incómodo, y eso está bien. Debes saber que es parte del viaje. Recuerda disfrutar cualquier sentimiento de malestar con la certidumbre de que se trata de un proceso de curación.

Ahora, comencemos.

EJERCICIO: ACÉRCATE A TU MIEDO



Coge tu diario y un bolígrafo y dirígete a un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Activa el modo silencio del teléfono y déjalo a un lado.

Tómate unos minutos para sentarte, cerrar los ojos y poner atención en tu respiración: inspira y espira de manera consciente. Analízate y comprueba cómo te sientes al prestar atención a tu cuerpo y a tus emociones.

Ahora, permítete sentir todos tus miedos. Una manera de hacerlo es pensar en algo que sepas que te asusta. Visualízalo mentalmente como una película y sintoniza con los sentimientos que experimentas cuando piensas en ello. Hazlo tan visual y real como puedas.

Identifica las emociones que surgen y nómbralas; presta atención a lo que te hacen sentir e intenta localizar de qué parte de tu cuerpo emergen. Coloca una mano sobre esa parte de tu cuerpo. Podría ser, por ejemplo, tu pecho, tu estómago o tus piernas, tu cuerpo te dirá el lugar.

Respira en esa parte, reconoce la sensación y libera la tensión y por ende el bloqueo de energía en esa parte de tu cuerpo. A mí me resulta efectivo enmarcar esto como una orden: al cuerpo le encanta que la mente le diga lo que tiene que hacer.

Cuando estés listo —y tómate tu tiempo en este proceso; no hay prisa—, abre los ojos y escribe las respuestas a las siguientes preguntas en tu diario:

1. ¿De qué tengo miedo exactamente?
2. ¿Qué es lo peor que podría pasar en esta situación?
3. ¿A quién evito y por qué? ¿Cómo me hacen sentir estas personas y por qué?
4. ¿Qué es lo que ha estado impidiéndome empezar mi siguiente proyecto creativo? (Enumera todo aquello que se te ocurra, incluidos los sentimientos y emociones en torno a estos bloqueos.)
5. ¿Quién es mi mayor crítico?
6. ¿Qué tono de voz utilizo al hablar conmigo mismo?
7. ¿Qué me impide ser creativo? Anota cualquier información relacionada con cuándo o cómo empezaste a sentir estos bloqueos, por ejemplo en tu infancia o en el colegio, a partir de la relación con tus padres o compañeros.)
8. ¿Cómo sabré cuándo estoy desbloqueado creativamente? ¿Qué podré hacer que ahora no puedo?

¡Lucha contra el miedo!

Por cada creencia negativa o miedo que tengas, escribe una afirmación positiva que la contrarreste. Al hacerlo romperás el hábito de la negatividad y adoptarás, en cambio, un modo más positivo de mirar el mundo.

Las afirmaciones son más poderosas de lo que crees, y realmente funcionan a un nivel que nos cuesta comprender. He visto que los resultados hablan por sí solos una y otra vez con mis clientes. Tienen el poderoso efecto de dismantelar los viejos sistemas de creencias negativas en tu subconsciente.

No puedes discutir con tu subconsciente si éste cree que mereces más tiempo y espacio para hacer las cosas que te gustan. Dile que lo mereces y hazlo regularmente. Prueba y confía en el proceso.

Éstos son algunos ejemplos para ayudarte:

No tengo talento para ser un verdadero artista.
Agradezco los dones creativos que sé que tengo, y estoy aprendiendo a valorar y expandir mis talentos internos a través de la práctica regular y poniéndome a prueba para aprender más. Comprendo que las habilidades creativas pueden desarrollarse y sé que, ahora, estoy en el camino de desarrollar mis habilidades naturales.

No canto muy bien.
Agradezco el deseo de cantar y sé que puedo practicar y conseguir ayuda para mejorar mi voz. Valoro escuchar a los buenos cantantes y sé que encontraré mi propia voz. Estoy deseando poner en práctica ejercicios vocales para ampliar mi registro.

No tengo suficiente espacio para hacer lo que quiero hacer.
Estoy feliz de elegir un hueco en mi espacio vital que esté dedicado a mis proyectos creativos. Aquí soy libre para hacer lo que quiero, como quiero. He decidido buscar grupos locales a los que unirme para conseguir el material y el consejo que necesito para empezar a profundizar en mi búsqueda creativa. Me siento orgulloso de la motivación que tengo para encontrar mi yo creativo.

No tengo el conocimiento o las habilidades para tocar un instrumento.

Me siento musical y motivado para aprender a tocar un instrumento. Buscaré un grupo local o un profesor que me ayude a aprender. Ya estoy sintiendo la alegría y el empujamiento de aprender un nuevo instrumento.

Tengo mucho que hacer y no tengo tiempo para ser creativo. Tengo familia, hijos, tareas domésticas que se acumulan y un trabajo agotador que ocupa la mayor parte de mi tiempo.

Agradezco encontrar tiempo para mí mismo y poder explorar nuevas cosas. Me resulta fácil encontrar veinte minutos al día para mí sabiendo que estoy un paso más cerca de conseguir mis sueños. Puedo encontrar el tiempo para relajarme. Merezco esto en mi vida. Reservo este tiempo en mi diario porque me hace feliz.

Trata de poner en práctica tus afirmaciones a diario, o incluso dos veces al día. Idealmente, a primera hora de la mañana y antes de acostarte. Escríbelas y repítelas de viva voz. Usa notas adhesivas para pegarlas en la pared y déjalas en un lugar visible. Sigue cambiándolas y actualizándolas para mantenerlas al día.

Cómo superar los bloqueos

Al haberte acercado a tus miedos en el ejercicio anterior, tendrás una mejor comprensión de los bloqueos que te han impedido llevar una vida verdaderamente creativa. Tenemos que ser inteligentes para sortear las muchas excusas que se nos ocurren —falta de tiempo, recursos, energía, espacio mental— y que nos impiden sacar tiempo para la creatividad. En el siguiente apartado, abordaremos los obstáculos más comunes que las personas ponen en su camino creativo, para superarlos de una vez por todas.

Bloqueo I: No tengo tiempo de ser creativo

Cuando conozco a alguien y le digo que soy escritora, a menudo me dicen que siempre han querido escribir un libro. Y luego, normalmente, lo que sigue es la razón por la que aún no lo han hecho: bien porque no han encontrado el momento, no han tenido tiempo para dedicarse plenamente a ello o sienten que no están listos.

Se consuelan diciendo que ya encontrarán el momento algún día. Sin embargo, todos sabemos que, por lo general, es poco probable que surja un periodo de tiempo claro e ininterrumpido a menos que adoptemos medidas proactivas para que esto suceda. Estamos siempre trabajando, respondiendo correos electrónicos, haciendo la compra, cuidando de nuestra familia, conociendo gente, atendiendo a las demandas que otros hacen de nuestro tiempo y perdiéndonos en las redes sociales; distracciones, todas, que nos hacen olvidar nuestras buenas intenciones. De modo

que nunca habrá un momento perfecto para que empieces tu libro o cualquiera que sea tu empresa creativa. Y las excusas no servirán de nada si quieres obtener resultados. Tienes que ser honesto sobre lo que deseas realmente. A qué dedicas tu tiempo a diario es una elección, una elección de la que tú eres responsable.

Siempre cabe la posibilidad de hacer ajustes y crear espacio, aun cuando sólo se trate de sacar una hora de aquí o allá. Superar estas distracciones requiere un esfuerzo deliberado, enfoque y dedicación. El hecho de que estés leyendo este libro es un magnífico primer paso.

Muchos escritores y artistas de éxito empezaron haciendo su trabajo arañando ratos libres de su ajetreada vida. Sabemos que J.K. Rowling trabajaba en un café, y consiguió redactar los primeros capítulos de la saga de Harry Potter como madre soltera, con un bebé durmiendo a su vera, sin apenas dinero y sobreviviendo gracias a las ayudas sociales.

Es posible exprimir el tiempo entre ser padre o tener una carrera profesional o un trabajo a tiempo completo. En primer lugar, fíjate en cómo pasas tu tiempo cada día. Echa un buen vistazo a tus rutinas y costumbres, y mira si te sirven de la mejor manera. ¿Estás usando bien tu tiempo? ¿Podrías emplearlo mejor? ¿Hay suficiente ejercicio, diversión, vida social y aprendizaje en tu vida? ¿Haces muchas cosas que realmente no quieres hacer o que no atienden de la mejor manera a tus intereses?

Evalúa cómo empleas el tiempo en un día normal de manera honesta y realista. El tiempo es el bien más preciado que tenemos, no podemos recuperarlo, así que empléalo sabiamente.

Diez maneras para tener más tiempo en tu vida

1 Pon algo de «tu tiempo» en tu diario. Reserva algo de tiempo en tu agenda, una vez a la semana, un tiempo libre y precioso que reserves sólo para ti. Llena este tiempo con alguna actividad artística y date permiso para divertirte.

2 Hacer la comida. Haz la compra una vez a la semana. Planifica las comidas con tiempo y congela una parte para ahorrar tiempo cada día. Cocina por lotes y utiliza una olla de cocción lenta. Organizarte en la cocina te ahorrará horas cada semana. Intenta ser eficiente.

3 Automatiza tus facturas. Domicilia tus facturas regulares para ahorrar tiempo en administración. Automatiza todas las operaciones bancarias a través de aplicaciones para que puedas llevar tus finanzas sin tener que acudir al banco.

4 Ponte límites. Di «no» a más cosas para liberar tu agenda. No tienes por qué ir siempre a todo lo que te invitan. Elige cuidadosamente lo que haces, a quién ves y cuándo. Recuerda lo valioso que es tu tiempo, así que haz buenas elecciones sobre cómo y con quién gastarlo.



5 Simplifica las tareas administrativas. Pon todo el papeleo pendiente en un archivador y revísalo una vez a la semana o una vez al mes. En cuanto a aquello que sea urgente, señala un día en tu diario para lidiar con ello y olvídate hasta que toque, luego resuélvelo con prontitud. Idealmente, maneja cada documento administrativo sólo dos veces: cuando lo archives y cuando te pongas a resolverlo.

6 Ordena tu bandeja de entrada. Ocúpate de tus correos electrónicos en momentos concretos del día. Léelos, luego bórralos, archívalos, o responde de inmediato. Gestiónalos y sigue adelante, rápido. Vacía tu bandeja de entrada, hacerlo hará que te sientas estupendamente. La mayoría de las veces no necesitas aferrarte a mensajes antiguos, sólo sirven para entorpecer tu día a día y generarte distracciones.

7 Elimina distracciones no deseadas. Borra tu nombre de listas de correo masivas y boletines innecesarios. Elimina las aplicaciones que te distraen. Incluso yo me he dado de baja de la mayoría de las listas de correo electrónico, y con algo tan simple como eso he recuperado un montón de tiempo. Ya no me bombardean con información y yo decido lo que quiero leer y cuándo.

8 Planifica con anticipación. Antes de acostarte, escribe una lista de cosas que hacer para que al día siguiente sepas cuáles son tus prioridades sin tener que pensar en ello. Trata de incluir un máximo de cinco a diez tareas cada vez en tu lista de cosas pendientes, y

programa el resto en tu agenda electrónica. Si lo registras en tu agenda con una fecha y una hora determinadas, sabes que te pondrás a ello más adelante y puedes olvidarlo mientras tanto. Como me dijo una amiga una vez, un buen día empieza la noche anterior con un plan para el día siguiente.

9 **Minimiza tus cosas.** Demasiadas cosas a tu alrededor te ralentizan. Dedicar un fin de semana a reorganizar tu casa y tu lugar de trabajo y tirar todo aquello que no necesites o apenas utilices. Te descubrirás con más energía y mayor capacidad para hacer lo que tienes que hacer con menos sobrecarga de cosas que te agobien.

10 **Descansa.** Duerme lo suficiente y acuéstate temprano. Si estás bien descansado, te sentirás con más energía y creatividad. Sigue los ritmos naturales del día: cuando oscurece es hora de bajar el ritmo, y cuando el sol sale es el momento de despertar y empezar. Estar bien descansados nos ayuda a mantener emociones positivas y a estar de buen humor, algo fundamental para nuestros proyectos creativos.