



12 CAMINOS A LA INSPIRACIÓN

SANTI XANDER

12 Caminos a la Inspiración

Para vivir con pasión y creatividad



Santi Xander

© 2015

Índice

Introducción.....	4
Cultiva hábitos inspiradores.....	9
Experimenta emociones intensas.....	12
Hazlo ya.....	15
Presta atención a tus 5 sentidos.....	19
El Poder del Ahora.....	24
Sitia tu cerebro.....	28
Mensaje en una botella.....	31
Fluye.....	35
Haz espacio para lo nuevo.....	41
Crea tu rincón de paz y creatividad.....	44
¿Disfrutas del camino?.....	48
Ponte al servicio de los demás.....	51
Bibliografía.....	53

Introducción

Te estoy muy agradecido por tu presencia en esta comunidad y por el apoyo que has dado al suscribirte. Es una maravilla pensar que recorreremos juntos, semana tras semana, este camino hacia una vida inspirada.

Este libro es un mapa que sugiere 12 caminos hacia la inspiración, la fuerza que te llevará a perseguir tu pasión y hacer una aportación extraordinaria a la sociedad. Son los más cortos y directos que he encontrado después de todos los que he recorrido en su búsqueda.

Cada uno de nosotros tiene sus propias razones para comenzar el camino hacia la búsqueda de sus sueños, las mías fueron:

1. Mi pasión por crear fotografías que hablan directamente a las emociones.
2. Divulgar conocimientos de desarrollo personal y profesional.
3. Compartir un estilo de vida en el que la libertad, la creatividad y la pasión sean los valores fundamentales.

Con esta idea empecé el proyecto FotografiaInspiradora.com, un oasis en la Red dónde expresarme a través fotografías y reflexiones inspiradoras. Mi sueño es plantar la semilla de la inspiración en tu mente, regarla todas las semanas y desatar el ser invencible que hay en tu interior.

¿Tienes un sueño? ¿una pasión? ¿Quieres conocer la fuerza que te hará conseguir lo que te propongas? Vamos con ello.

¿Qué es la inspiración?

La inspiración nace en momentos muy concretos. **Se produce cuando sentimos un golpe emocional que abre las puertas de nuestra mente y deja salir lo que llevamos dentro.** Para que brote es necesario que haya

un estímulo. Puede ser positivo o negativo, pero la inspiración siempre será positiva.

Cuando sentimos la llamada de la inspiración nace en nuestro interior un cúmulo de emociones. En mi caso siento curiosidad, excitación y una enorme motivación para crear.

Creatividad VS Inspiración

La creatividad se puede definir como la habilidad para hacer realidad las ideas. La inspiración, en cambio, es la fuerza que origina estas ideas.

Sin creación, la inspiración es inútil porque no se aprovecha. Nuestro objetivo como artistas/creadores es primero encontrar la inspiración y luego pasar a la acción. **La inspiración sin la ejecución no es nada.**

Algunas veces la emoción que desata la inspiración es tan intensa que puede durar toda la vida. Esto es fundamental en los proyectos a largo plazo. **Una persona que llega a la inspiración con frecuencia, se convertirá en una persona con talento.** Sentirá una gran motivación para crear y persistirá el tiempo que sea necesario hasta cumplir su Visión.

¿Cómo encontrar la inspiración?

Para tener una vida inspirada es mejor disfrutar más del camino que del destino. **Se trata más de Ser que de hacer.**

¿Que tipo de persona soy?, ¿Que tipo de artista? Profundizar en estas preguntas es la mejor manera para atraer la inspiración. **Entender de dónde surge tu inspiración y cómo usarla es muy importante.**

En mi caso soy una persona que le encanta encontrar la belleza en los sitios mas insospechados, algo introvertida y con sentimientos profundos. Por eso, quizás mis obras son misteriosas, oscuras y poéticas. Normalmente, se mueven entre el día y la noche, en ese momento en el que la línea entre la realidad y la fantasía desaparece. En mis fotografías encontramos emoción,

nostalgia, belleza, inspiración, sensualidad, melancolía y quizás un toque surrealista. Son obras misteriosas y simbólicas para que cada uno las complete con su propia experiencia.

¿Qué?, ¿Para qué? y ¿Cómo?

Normalmente al perseguir nuestros sueños lo primero que hacemos es preguntarnos: “¿Cómo lo conseguiré?” y dedicamos todo nuestro tiempo y energía a ello. Esto es un grave error. Para tener una vida inspirada antes de trabajar el “cómo” debemos saber muy bien: “¿Qué quiero realmente” y “¿Para qué lo quiero?”. **La inspiración es la respuesta al “qué” y al “para qué” hemos venido a esta parte del universo.**

- 1 ¿Qué quieres hacer en tu vida?
- 2 ¿Para qué va a servir tu sueño?
- 3 ¿Cómo vas a conseguirlo?

Responder estas 3 preguntas es tu primer paso hacia la inspiración. Será el vehículo que te llevará a la vida de tus sueños. Por ejemplo, mis respuestas son:

1. “*Qué*”. Mi pasión es la fotografía, el video y el desarrollo personal/profesional. Al ser diferentes actividades lo ideal es encontrar una actividad en la que coincidan. En mi caso es comunicar profundas reflexiones a través del storytelling, es decir, contar historias dentro de las imágenes.
2. “*Para qué*”. Mi misión es divulgar herramientas que ayuden a las personas a crecer y alcanzar la inspiración. Me gusta hacerlo a través de textos e imágenes. Entre estos dos lenguajes prefiero la fotografía porque me permite comunicar ideas y sentimientos que no puedo transmitir sólo con palabras.
3. “*Cómo*”. Realizo una imagen inspiradora cada semana que publico [en el blog](#). Cada fotografía va acompañada de una herramienta que ayuda a

desencadenar un proceso de crecimiento continuo. Al ser imágenes es más fácil que conecte emocionalmente y así recordarlo mejor. En los encargos para las firmas de moda y agencias de publicidad, cuando se suman a esta idea, comunicamos ideas inspiradoras. Esto nos permite enviar mensajes que ayudan a la vida de sus clientes y llegar así a más personas.

Cuando estamos inspirados por un proyecto extraordinario todos nuestros pensamientos rompen sus ataduras. Esto nos permite dejar atrás las creencias que nos están limitando. Cuando lo hacemos entramos en “El Campo de Todas las Posibilidades”.

Quiero compartir contigo estos 12 caminos para alcanzar la inspiración y vivir con pasión la vida. Recorrerlos **te hará descubrir que eres una persona mucho más extraordinaria de lo que habías imaginado.** Nuestra mente es capaz de cualquier cosa, para desatar este poder debemos conectar con ella.

Todos los días transito uno de estos caminos y ha tenido una enorme repercusión en mi vida. Te sugiero que hagas lo mismo. Aplica al menos una de estas herramientas cada día y verás como tu vida se llenará de energía, pasión e inspiración. Espero que lo disfrutes.



Camino 1

Cultiva hábitos inspiradores

¿Quieres saber uno de los secretos para tener una vida apasionada e inspirada? ¡Es muy fácil!, no pares de hacer cosas inspiradoras. Llena de magia y luz tu vida. Atraerás mucho más de eso mismo a tu vida porque **aquello dónde pones tu atención se expande.**

En los momentos en los que estas realizando una actividad alucinante es muy fácil que te broten ideas geniales. ¿Cómo es esto posible?

Se debe a que **estas despejado, ilusionado, inspirado, es decir, tienes la mente en un estado de ánimo perfecto para hacer conexiones en la parte subconsciente de tu cerebro. Son en estos momentos cuando surgen las grandes ideas.** Hablaremos sobre esto, más adelante, en el camino “Mensaje en una botella”.

Siempre que sea posible, sal y pasa tiempo en la naturaleza. Camina y conecta con ella. Vete a ver una puesta de sol o un amanecer.

Dar un paseo es una buena manera de activar cuerpo y mente. Según la Universidad de Stanford **caminar mejora tu pensamiento creativo.** Puedes tener una buena conversación con alguien o contigo mismo. Si vas sólo disfruta del silencio. Este momento puede ser tremendamente inspirador.

Por la mañana me levanto dos horas antes para hacer mis ejercicios y comenzar el día con fuerza.

Dedico, al menos, una hora a leer un libro inspirador. Creo que leer un libro a la semana es el secreto. Tiene un potencial transformador inmenso. Al acabar, veo en una charla interesante en el Youtube. ¡Hay tanta información interesante! como para perder el tiempo con la tele.

Por la mañana también medito o hago una visualización dónde veo y siento con detalle como será un día perfecto dentro de 5 años. Me motiva ver como cada día se va pareciendo más a esta imagen. Es increíble el poder de atracción que tiene la visualización.

Algunas veces, me quedo cerca de una ventana o salgo a la terraza para sentir el sol en la cara y centrarme en el momento presente. En estos instantes me invade una profunda felicidad. Merece la pena levantarte antes, para vivir estos momentos.

Ejercicio. Llena tu vida de momentos especiales

Haz todos los días como mínimo una acción inspiradora. ¡Fíjate que te pido sólo una! Estamos de rebajas. Pero, no dejes pasar un sólo día sin hacer algo especial. Te cargará las pilas y condicionará tu mente a tener más pensamientos inspiradores.

Ve a pasear a un sitio nuevo, vuelve a leer tu libro favorito, mira viejas fotos, habla con gente interesante, haz garabatos mientras miras pinterest, muévete, ve a un parque o a la montaña, baila, entérate de exposiciones alucinantes que hay en tu ciudad. Las posibilidades son infinitas.



Camino 2

Experimenta emociones intensas

¿Has sentido alguna vez la sensación de estar en racha, de que no hay quién te pare? Quizás fue en una ocasión en la que te sorprendiste haciendo algo espectacular que no pensabas que podías hacer. También, puedes conocer la experiencia contraria, un día que fallaste en cosas que haces con facilidad.

Uno siempre es la misma persona y tiene los mismos recursos. ¿Dónde está la diferencia? ¿Por qué unas veces se producen resultados que son una ruina y otras son fabulosos?

La diferencia radica en el estado físico y mental en que uno se encuentra. Hay estados que potencian. Por ejemplo, la alegría, el amor, la seguridad interior. Y hay estados que reducen. Como puede ser la angustia, aburrimiento, depresión.

La clave está en convertirnos en dueños de nuestro estado.

¿Te gustaría conocer una forma para conseguir a voluntad un estado que agudice tu mente y te cargue de energía?

Cuando estamos inspirados nos sentimos más vivos, capaces de cualquier cosa. La inspiración se puede encontrar buscando en el interior. Pero, no es la única manera, también podemos acceder a ella gracias a la influencia externa. Si estás en un contexto especial que te resulta nuevo y emocionante, esto puede desencadenar en ti un torrente de sentimientos. Ya sea a través de del dolor o felicidad podemos disparar una experiencia única.

Si conocemos las situaciones que nos hacen entrar en un estado de inspiración. Tenemos el poder de crearlos a nuestra voluntad.

Por ejemplo, en mi caso, al ser fotógrafo trabajo mucho en mi estudio. Me queda cerca de casa, en el centro de Madrid. En este espacio tengo un control

completo y conozco decenas de esquemas de iluminación que son un éxito. A veces me acomodo y fotografío en el estudio porque es más fácil. Sin embargo, cuando rompo la zona de confort y salgo a disparar a un nuevo sitio alucinante siento que, aunque no lo controlo todo, hay infinitas posibilidades. En estos momentos noto un subidón de adrenalina y recuerdo mi pasión por crear.

Imagina acabar con tu rutina y hacer algo totalmente fuera de lo común. Puede valer cualquier cosa que desencadene dentro de ti una emoción extrema.

No importa qué tipo de arte creas, o si creas algo o no. **Una de las mejores formas para llegar a la inspiración es abrir los sentidos y vivir aventuras. Asegurarte experiencias física o emocionalmente rompedoras.** Será una catapulta hacia tu inspiración.

Ejercicio. Escribe en un papel respuestas a estas preguntas.

- ¿Qué me gusta crear?
- ¿Qué haría la persona que más admiro ante este desafío?
- ¿Cuál es el lugar donde más disfruto?
- ¿Qué no he intentado aún?
- ¿Qué cosas me asustan?
- ¿Qué me supone un desafío?
- ¿Con quién me gustaría hablar y no me atrevo?

Ahora toma dos o tres de los ejemplos que has escrito y júntalos. Ya tienes una forma de desencadenar tu inspiración. Se valiente. La inspiración se encuentra fuera de tu zona de confort.



Camino 3

Hazlo ya

Mucha gente espera a hacer las cosas cuando están inspirados, pero funciona exactamente al revés, al ponerte en marcha es cuando atraes la inspiración.

Hazlo o no lo hagas. Cualquiera de las dos opciones esta bien. Pero, si decides hacerlo. Pasar a la acción al instante va a crear un magnetismo irresistible a tu alrededor. Pruébalo y verás.

Las personas que buscan la inspiración siempre pasan a la acción y saben que por el camino encontrarán las respuestas. La personas apáticas necesitan todos los detalles antes de ponerse en marcha y, al final, no lo hacen. No te dejes asustar por el miedo. Sentir miedo es normal, lo que hagas con él es lo que marca la diferencia.

La acción es el puente entre tus pensamientos y los resultados. Tener ideas inspiradoras, sin acción, es igual que nada. De hecho, es peor que nada porque sabes que hay una realidad que te está esperando. Y al no hacer nada, no permites que se haga realidad.

En mi caso he firmado un contrato conmigo mismo. Como lo oyes. Me he comprometido a realizar una fotografía inspiradora cada semana y publicarla en el blog. Si no lo hubiera hecho, nunca encontraría tiempo para hacerlas. Pasar a la acción con regularidad es muy poderoso. Las ideas se hacen tangibles. **¡Es increíble el efecto acumulativo de las pequeñas acciones repetidas en el tiempo!** Ladrillo a ladrillo puedes construir la casa de tus sueños.

Es sorprendente el poder de atracción que tiene pasar a la acción. No te lo puedo describir. Pruébalo. Entra en acción de manera enfocada y continuada. Y... ¡Compruébalo tu mismo!

Pero, no sólo esto. Las personas inspiradas saben que no basta con entrar en acción. Es necesario además **convertirse en un fan de la excelencia.** Ser excelente es un compromiso personal para hacer las cosas cada día un poco mejor. Significa preguntarte cada día: “¿Cómo puedo mejorar esto?”

Ten cuidado con la procrastinación

Procrastinar es evitar algo que se debe hacer. Es posponer las cosas esperando que mejoren mágicamente, sin invertir en ellas. Pero, normalmente las cosas no mejoran por sí solas, a veces empeoran.

Esa llamada que tienes que hacer, ese viejo amigo con el que quieres volver a ponerte en contacto, el tiempo que pasas con tu familia. No lo pospongas más. Deja de aplazar las cosas porque sólo causa ansiedad. Puede convertirse en el desagüe por donde perdemos poco poco nuestra inspiración. La mayoría de las veces descubrirás que **lo que llevas aplazando durante días y te ha causado ansiedad, se podría haber hecho en una o dos horitas. Hazlo y comprueba como te sientes.** Seguramente estarás más ligero e inspirado porque por fin te has olvidado de ello.

Ejercicio. Practica el no

Cuando tengas que tomar una decisión. Decide en el momento “Si” o “No”. Si no te apasiona, si no te remueve algo por dentro, es mejor que digas que no. Así liberarás tu tiempo y te concentrarás únicamente en lo importante. Es posible que te cueste decir que “no”. Es normal.

Lo ideal es guardar un equilibrio entre la expresión de tu esencia y la adhesión al grupo. Prueba a decir que “no” y verás como el mundo sigue funcionando, no pasa nada. En cambio, liberarás tiempo para lo importante.

Entrenar la capacidad para decir que “no” aumentará tu autoestima, te traerá relaciones más auténticas y liberará tus recursos temporales.

Prueba durante un tiempo, por ejemplo una semana, a decir que “no” a prácticamente todas las propuestas que recibas. Después, si quieres, podrás aceptarlas. Lo importante del ejercicio es practicar a decir “No”.

Ejercicio. Entra en acción inmediata y enfocada

El foco es lo que permite que tus actos este a salvo de las distracciones que intentarán desviarte de tu camino. Normalmente, subestimamos las pequeñas acciones repetidas de manera continuada. Si cada día haces una pequeña acción exitosa, es inevitable que terminarás por hacer una aportación significativa al mundo.

Di que si a muy pocas cosas, pero cuando decidas hacer algo, conviértete en un fan de la acción inmediata y enfocada. **Practica el hábito de hacer una pequeña acción de manera inmediata. Es mucho más peligroso no entrar en acción que equivocarse y aprender por el camino.**

Ejercicio. Armate de un boli y un papel y responde a estas preguntas

- ¿Qué estás postergando?
- ¿Eres productivo o sólo estas ocupado?
- ¿Qué es realmente importante ahora mismo?



Camino 4

Presta atención a tus 5 sentidos

Conocemos el mundo a través del cuerpo.

Los sentidos son la clave para conectar con nuestro yo creativo. Si practicamos y ponemos atención en ellos podemos convertirlos en un canal de comunicación con nuestro interior.

Los 5 sentidos conectan directamente con la parte más creativa de la mente: el subconsciente.

A través de ellos puedes relajar la parte consciente y dejar que tu subconsciente surja. Es fácil encontrar la inspiración a través de los sonidos, aromas, imágenes, tacto, sabores...

¿Quieres conocer herramientas para estimular tus sentidos?

Olfato

Este sentido nos permite viajar en el tiempo. Es algo que seguramente hemos vivido alguna vez. De forma inesperada un olor que reconocemos nos transporta al instante que experimentamos esa sensación. Quizás hace mucho tiempo, en otro lugar, en otro espacio. La nitidez del olor puede hacerte viajar en el tiempo. Hay algo mágico que surge en esta experiencia. Se abre un túnel en el tiempo y vuelves a ser aquella persona.

Ejercicio

Cuando viajas en el tiempo, al experimentar un olor, pregúntate. ¿Puedo conectar con mi mente de niño? ¿Qué hacía? ¿En qué pensaba? ¿Cómo me sentía? ¿Cómo vería el mundo de hoy?

Vista

La vista es el sentido más desarrollado de nuestra especie. Es tremendamente importante en nuestra vida. Es un enorme canal de comunicación entre la realidad y nuestro interior. Pero, no sólo eso, también está conectado profundamente con la imaginación y con el subconsciente.

Las imágenes grabadas en la memoria tienen un potencial transformador inmenso. Esto es porque **nuestra imaginación no sólo trabaja con ideas, sino también con imágenes**, tanto de cosas reales, como imaginarias.

Hay imágenes que tienen un lugar en nuestra memoria. **Son un símbolo, una metáfora. Sirven como semilla para nuestro subconsciente**, pueden ser el pilar para construir y levantar ideas nuevas. Recuerda que eres el constructor de tu imaginación.

Ejercicio

Conecta con tu visión para estimular tu imaginación. Esto lo puedes hacer a través de imágenes, colores y formas. Busca fotografías, pinturas, ilustraciones en Internet, en la calle, en las portadas de libros... donde sea. Practica a tener el radar encendido en encontrar imágenes que te inspiren. Una fotografía que haya impactado en ti puede hacer que conectes con sentimientos profundos.

Utiliza la visión, el sentido más desarrollado, para estimular tu memoria. Busca metáforas visuales. Si asocias una idea a una imagen a través de metáforas visuales se te quedarán profundamente grabados en la memoria. Sobre todo, si creas una conexión emocional con ella.

Gusto

El gusto te puede ayudar a alcanzar la inspiración a través de la memoria y las combinaciones. Utiliza la memoria de los diferentes sabores y mézclalos.

La creatividad nace de la memoria y las combinaciones.

Ejercicio

¿Puedes provocar con la cocina sensaciones y sentimientos? Claro que si, es un vehículo de expresión. Recuerda tus sabores favoritos y prueba a combinarlos. Haz un plato único para ti, experimenta con la comida. ¿Como te hacen sentir estos sabores?

Tacto

Podemos conseguir conectar con nuestro subconsciente gracias al tacto. ¿Cómo es posible? Muy fácil, Recupera el juego como parte de tu vida. De este modo podrás despertar tu hemisferio derecho del cerebro. Es decir, la parte que se encarga de la creatividad.

Ejercicio

Canaliza la creatividad gracias a tus manos. Se trata de construir utilizando el tacto. Deja que tu mente se exprese libremente, construyendo aquello que piensa y siente. Pues utilizar dos herramientas:

Lápices o rotuladores de colores para hacer garabatos o esquemas. Disfruta de los colores y el tacto de los lápices y ceras. Deja que el subconsciente hable por ellos.

Piezas de Lego. Construye en Lego una representación de tus objetivos o sueños. Presta atención a los colores de las piezas, el orden, el tamaño, las contradicciones entre lo que quieres construir y te ha salido. Ten tu creación siempre a la vista, será un post-it sensorial (visual y táctil). Te ayudará a generar un recordatorio para no olvidar la meta.

Oído

Desde siempre he hecho mía la frase: “no se puede vivir sin música”. Es una máxima en mi vida. La música tiene la capacidad de provocar estados modificados de conciencia. Es decir, nostalgia, ternura, alegría...

Si es capaz de estimular nuestros sentidos y potenciar nuestras emociones de esta manera. ¿Porqué no hacerlo a voluntad siempre que queramos?

¿Qué efecto crees que tiene la música en ti? ¿Te ayuda a concentrarte, sentir, imaginar, crear, soñar, amar...?

Ejercicio

Haz una lista música para cada estado de ánimo que dispare tu inspiración. Elige como mínimo 10 canciones en cada lista. Cuando necesites sentirte inspirado escucha una lista. Busca conectar con esta emoción. Así desde ese estado será más fácil sacar el genio de la lampara.

Puedes hacer una lista musical de estas emociones: melancolía, nostalgia, desamor, amor, alegría, diversión. Es sólo un ejemplo, puedes crear una lista para cualquier emoción que quieras sentir.

Para mi la música es fundamental para alcanzar momentos de inspiración.

¡Mejor con los 5 sentidos !

Cuanto más sentidos utilices al mismo tiempo, más profunda será la experiencia. Y cuanto más atención pongas en tus sentidos, más podrás abrir tu mente. Se trata de oler el frescor del amanecer, oír como cantan los pájaros, disfrutar de los colores, sentir la brisa en tu piel...

Trabajar nuestra conexión con los sentidos es la clave para conectar con la inspiración. Desarrollar una sensibilidad especial con el mundo nos permitirá ver las cosas de forma diferente



Camino 5

El Poder del Ahora

Vivimos en un mundo que se mueve a gran velocidad. Siempre estamos haciendo algo. Nuestra sociedad está increíblemente atareada. Es tan común que nos parece hasta normal. **¿Cuándo fue la última vez que estuviste 10 minutos sin hacer nada?** Tan sólo 10 minutos. Sin leer, charlar, sentarte a pensar en el pasado o planear el futuro. Seguramente, ha pasado mucho tiempo.

La mente es nuestra herramienta más importante. Dependemos de ella para ser felices, relacionarnos con otras personas, tener estabilidad emocional, concentrarnos, ser creativos... Es fundamental en nuestras vidas. Es increíble lo importante que es y lo poco que la cuidamos.

Una buena forma de sanear la mente es dedicar por lo menos 10 minutos al día a trabajar la atención plena.

Vivimos tan distraídos que estamos desconectados del mundo. Si seguimos así, nos perdemos las cosas verdaderamente importantes.

Para sentir la inspiración es necesario disfrutar del AHORA.

Por ejemplo, ser fotógrafo exige mantener la atención en muchas actividades diferentes: dirección, creatividad, administración, ejecución... Siempre hay tanto por hacer. ¿No te pasa lo mismo? Necesito dedicar un rato cada día a volver a conectar con el presente. Este paréntesis es fundamental en mi vida. Si no lo hago entro en modo “hacer, hacer y hacer”. Es adictivo. Además, parece que esta reconocido socialmente. Es un grave error. Cuando me descuido y caigo en esta forma de actuar pierdo de vista lo que es realmente importante.

He comprobado que me es más fácil cumplir con los objetivos cuando conecto con el presente. Al hacerlo puedo parar, ver como van las cosas y planificar cual es el mejor camino. Si caemos en modo “hacer”, podemos acabar corriendo hacia ningún lugar, como pollo sin cabeza.

Mantener la atención en el momento presente nos saca del piloto automático. El piloto automático algunas veces es útil porque nos permite hacer cosas sin esfuerzo. El problema aparece cuando le damos demasiado protagonismo. Si lo hacemos, es posible que acabemos pensando, caminando o

trabajando sin ser conscientes de lo que estamos haciendo. La atención plena es sentir nuestro cuerpo y mente en el lugar donde estamos. Simplemente se trata de conectar con tu vida. Sin juzgar, ni etiquetar.

Ejercicio. Practica una meditación de 10 minutos al día

Existe una técnica para cuidar nuestra mente: la meditación. Sólo lleva 10 minutos al día pero impacta enormemente en nuestra calidad de vida.

Al igual que entrenamos el cuerpo en el gimnasio, lo mismo pasa con la mente. Investigaciones hechas con resonancias magnéticas dicen que practicar la meditación expande la ínsula. Esta parte del cerebro es fundamental para el sentido de la conexión humana. La meditación provoca un aumento de nuestra capacidad para conectar con nosotros mismos y con los demás. Desarrolla nuestra empatía. Además incrementa nuestra capacidad de concentración debido a que se producen más conexiones en la parte frontal del cerebro.

La meditación a aumentado mi felicidad, concentración y relajación. Sólo con 10 minutos al día durante 8 semanas podemos conseguir cambios permanentes en el cerebro. ¡Es fantástico! Tenemos en nuestras manos el poder de dar forma a nuestra mente.

¿Cómo hacerlo?

1. Siéntate de una manera cómoda. Puede ser en una silla, con los pies tocando el suelo y la espalda recta. Las manos en reposo y en una posición simétrica, puede ser apoyadas en las rodillas o una sobre la otra en el regazo. Deja que tus hombros caigan suavemente.
2. Escoge un lugar de tu cuerpo donde notes la respiración. Puede ser las fosas nasales, la garganta, o en el movimiento del pecho. Pon tu atención en este lugar y siente como el aire entra y sale. Muy, muy despacio...
3. Inspira y expira profundamente y lentamente. Se consciente de todas las sensaciones que notes.

4. Repite este proceso durante 21 respiraciones
5. No pienses en nada. Observa este momento desde fuera con la mente relajada y sin juzgar. Simplemente pon atención en el aquí y ahora. Seguro que tu mente generará pensamientos, no pasa nada, simplemente déjalos ir. Mira como van y vienen.

Solo es necesario practicar 10 minutos al día para conseguir una mejor concentración, calma e inspiración en la vida.

Ejercicio. Saca boli, papel y responde a estas preguntas.

¿Qué te resulta más más fácil, conectarte con tu futuro, con el pasado o con el presente?

¿Te concentras tanto en el objetivo que pierdes el contacto de lo que estás haciendo para conseguirlo?

¿Sueles caminar sin prestar atención a lo que experimentas en el camino?

¿Tienes la sensación de ir con el piloto automático puesto sin prestar mucha atención a lo que haces?

¿Tu movimiento nace de las rutinas diarias o de tus decisiones conscientes?

Son preguntas reveladoras, contestarlas te dará información sobre lo que debes hacer.



Camino 6

Sitia tu cerebro

Cuando un ejercito quiere conquistar una ciudad, la sitia. Es decir, la rodea durante el tiempo necesario hasta que la ciudad se rinde.

Cuando comes alimentas tu cuerpo con los nutrientes que ingieres. Si sólo te alimentas de comida basura, acabarás engordando y fastidiando tu salud. Lo mismo que le ocurre al cuerpo, le pasa a la mente.

Para llegar a la inspiración. **Es fundamental que bombardees tu cerebro con información inspiradora, una información de la misma vibración que tiene aquello que deseas para tu vida.** Estas hecho de lo que te alimentas.

En mis fotografías quiero reflejar la divinidad y potencial ilimitado de las personas. No se si ya lo sabes, pero **tus pensamientos son una maquina de hacer realidades.** Por eso, es fundamental que alimentes tu mente con imágenes y pensamientos inspiradores.

Toma el control de tu cerebro. Necesitas sitiario de información hasta que cada una de las células piense, sienta, diga y haga como hayas decidido.

Sitiar tu cerebro significa limitar la información que consumes sólo a aquello que este relacionado con el tema con el que estas en cada momento. **Todo cuenta. Nada es neutral. La información te va a ayudar o dañar.** No puede dejarse al azar. Hay dos grandes beneficios:

1. Serás un experto sobre el tema que has elegido.
2. Crecerá tu creatividad. Esto es lo más increíble. El cerebro no para de hacer asociaciones con la información que dispone. Si lo alimentas con buenos conocimientos, se combinará en el subconsciente. De esta mezcla surgirá nuevas ideas alucinantes.

Cuando quiero experimentar un cambio en un aspecto de mi vida lo primero que hago es rodear y bombardear mi cerebro con información. Todo lo que lo

alimenta esta relacionado con ese tema. Leo libros, veo películas relacionadas, me apunto a cursos, workshop, charlas. Esto me hace poner el foco en lo que quiero y compruebo que poco a poco es más fácil conseguir eso que al principio me parecía tan complicado.

Ejercicio. Lee un libro a la semana

Expande tu habilidad para pensar sobre un tema que te guste. Si lees de 1 a 2 hora al día se traducirá en un libro por semana. ¿Crees que leer un libro a la semana, en un mundo en el que la media lee un libro al año, te traerá algo bueno? ¿crees que afectaría a tu vida? ¿que cambiaría tus ingresos? ¿tu estilo de vida? Puedes estar seguro que sí. 500 libros en 10 años pueden cambiar tu vida de tal forma que no llegues a reconocerla.

Ejercicio. Fórmate

Inscríbete a cursos y seminarios sobre la cuestión que estés trabajando en ese momento. Es fundamental que estén impartidos por personas que son expertas en su campo. Evita los cursos de profesores que sólo han tenido formación en libros de texto. En un día o dos puedes obtener más información de los expertos que llevan toda su vida trabajando en un sector, que en un año de un curso Universitario. Lo ideal es hacer 4 cursos al año. Uno cada 3 meses.

Ejercicio. Crea tu propia universidad ambulante

Tienes las mejores mentes del mundo, con sus mejores pensamientos, comprimidos y puestos a tu disposición, y ¡es gratis! Aprovecha las ventajas del siglo XXI. Escucha podcasts, youtube, conferencias TED, audiolibros... Puedes hacerlo incluso cuando vayas al gimnasio o estés en el coche. La mayoría de las personas pasan entre 500 a 1000 horas al año en el coche. ¡Esto son 25 semanas! Imagina que fueras cada año 25 semanas a recibir cursos altamente interesantes. ¿Crees que afectaría esto a tu vida?



Mensaje en una botella

Este camino es una técnica que me ha traído grandes aportaciones en el proceso creativo. Enfrentarse a la página en blanco es duro, **saber que puedes dejar el trabajo a tu subconsciente es liberador.** ¿Cómo podemos conectar la consciencia con nuestro subconsciente?

Es fácil, ¡Basta con dejar un mensaje en una botella y lanzarlo al océano del subconsciente. El se encargará de responder.

Los pensamientos que elegimos de manera consciente son aceptados por nuestro subconsciente, esto pone en marcha su búsqueda de respuestas. **Elige bien lo que dices, el subconsciente va a creer todo lo que pienses y se pondrá a trabajar en ello aplicando su enorme capacidad.**

Para mandar el mensaje en la botella, dejar que lo conteste tu subconsciente y escuchar cuál es la respuesta, deberás hacer este proceso:

1. **Preparación.** Tienes que sumergirte en el problema. Esto se consigue pensando firmemente, durante varios días en lo que queremos conseguir. Debes llenar tu mente de información sobre el tema y esperar pacientemente que llegue la respuesta. Por eso, se parece tanto a mandar un mensaje en una botella. Tienes que confiar y desapegarte del resultado.

2. **Incubación.** Es el momento en el que las ideas se agitan por debajo de la consciencia. Cuando queremos resolver un problema de forma consciente, procesamos la información de forma lineal. Pero si dejamos trabajar al subconsciente, las ideas se llaman las unas a las otras por sí solas. No necesitan que nosotros las dirijamos. Esto hace que puedan producirse combinaciones sorprendentes e inesperadas.

3. **Intuición.** Cuando el subconsciente tiene la respuesta se produce este momento revelador. Es el... “¡Eureka!”. Se produce cuando las piezas encajan en el subconsciente. Normalmente ocurre cuando tu mente consciente no está incordiando. En momentos de relajación, en la ducha o dando un paseo.

¿Te has fijado que muchas veces encuentras lo que has perdido cuando dejas de buscarlo? Es el mismo principio en acción. Entrena estos 3 pasos y te sorprenderás de los resultados.

Lanza el mensaje que quieras y deja que en algún lugar del océano de tu mente emerja la respuesta.

Utiliza tu subconsciente para conseguir las ideas que deseas.

En mi caso lo utilizo cuando estoy trabajando en el boceto de las próximas imágenes. ¿Cómo resumir el concepto que quiero transmitir en un sólo fotograma? Enfrentarse a la hoja en blanco es difícil. Por eso, antes de ponerme delante del temible folio, paso uno o dos días antes pensando en todo lo relacionado con este concepto. Escribo y leo sobre la reflexión que quiero comunicar en la imagen. Luego dejo que el subconsciente haga su parte y me tomo un descanso. Siempre con un bloc de notas cerca. Así, cuando mi mente subconsciente hace las conexiones y tiene la respuesta, estoy preparado para apuntarlo todo.

Para que la magia surja recuerda que es imprescindible prepararte y sumergirte bien en el problema, así el subconsciente tendrá información con la que trabajar. Es impresionante las ideas que surgen cuando estás en una exposición, en la ducha o dando un paseo. ¡Haz la prueba!

Ejercicio

¿Estas buscando una solución original a un problema? ¿Quieres crear algo nuevo? Prueba la técnica del mensaje en la botella.

1. *Preparación.* Recopila toda la información que puedas sobre el problema a resolver. Ejemplo si eres un diseñador de moda que quieres sacar una nueva colección basada en los años 20. Estudia bien esa época, busca referencias, mira fotos, lee novelas ambientadas en esa época, busca en google, en pinterest, repasa tejidos, formas y colores que se van a llevar esta temporada. Nutre a tu subconsciente de información. Cuando tengas la cabeza llena de datos, pasa a la siguiente fase.

2. *Incubación.* Deja de pensar en ello. Relájate. Despreocúpate del resultado. Lee sobre otro tema, sal a ver una exposición o dar un paseo. Puedes ir sólo o acompañado. En la conversación puede salir algo que te ayude a relacionar ideas y dar con la clave. Si vas sólo podrás estar más en contacto con tu subconsciente. A mi me ayuda a acelerar el proceso disfrutar de un té verde o un café humeante. De esta manera, en el momento menos esperado pasarás a la próxima fase.

3. *Intuición.* Ten siempre una libreta a mano. Puede ser de papel o digital. Si no puedes llevar siempre la libreta de papel, por lo menos prepara una forma de registrar tus ideas de forma rápida en el móvil. Así cuando llegue la idea, estés dónde estés la podrás apuntar. No la dejes escapar porque si no la apuntas en el momento, en un rato seguramente ya no te acordarás. Los momentos “eureka” son fugaces. Vienen y van con rapidez. Apuntalo todo y déjalo reposar. Al día siguiente repasa tus apuntes y sabrás si era la idea que estabas buscando.



Camino 8

Fluye

«La inspiración tiene que encontrarte en el taller trabajando». PICASSO

Las grandes ideas no sólo aparecen cuando estás en la ducha o dando un paseo. Es posible alcanzar la inspiración también en tu lugar de trabajo. Cuando tienes las “manos en la masa”, toda tu atención se centra en el problema y animas a tu mente para que te aporte soluciones originales.

¿Cómo podemos convertir nuestro trabajo en un lugar idóneo para alcanzar la inspiración? El secreto es que tenga las condiciones para llegar a alcanzar la experiencia optima, es decir **entrar en “flujo”**. **En este estado tu mente se dispara, alcanzas la mayor felicidad y los mejores resultados. Casi nada.**

Si aprendes a entrar a voluntad en estado de flujo podrás convertir cualquier momento de la vida cotidiana, incluso los más monótonos, en acontecimientos donde tu creatividad e inspiración se dispararán. ¿Quieres probar?

Para entrar en estado de flujo, tu trabajo debe producir en ti unas determinadas características. Es necesario que cumpla con TODAS. No vale con que sólo se den una o dos. Es difícil conseguirlo, pero vale la pena luchar por ello. Cuando tu trabajo reúna estas cualidades, conseguirá que sientas una profunda felicidad y sacar lo mejor que llevas dentro. Te conducirá a tener grandes éxitos. **Para alcanzar este estado, tu trabajo:**

Debe suponer un desafío que te motive a usar tus habilidades

Los proyectos que hagas deben tener una meta clara y una normas de juego bien definidas. Debe suponer una experiencia retadora. El estado de flujo

requiere toda tu concentración y el uso de las habilidades especiales que has entrenado para ese trabajo.

Lo agradable que sea la actividad depende de su dificultad. **Necesitamos enfrentamientos a desafíos cada vez más difíciles pero ajustados al nivel que tengamos en cada momento.** Así podremos usar nuestras mejores habilidades para resolverlos.

Debe tener las metas claras y existir retroalimentación

Es necesario que puedas comprobar tus resultados al momento. Un jugador de baloncesto siempre conoce como le ha salido el tiro a canasta o su bloqueo al rival. Por eso el juego, es tan divertido.

Hasta que una persona no aprenda a reconocer y medir la retroalimentación en su trabajo, no lo disfrutará.

Cuando tienes una labor creativa es más difícil saber si vas por buen camino, sobre todo al principio. Por eso, es necesario que los creadores desarrollen la habilidad de conocer como le están saliendo las cosas. Por ejemplo, un diseñador de moda puede que no tenga una imagen nítida de cómo será el vestido una vez terminado, pero cuando haya progresado hasta cierto punto deberá saber si va por buen camino. Un pintor tendrá que ser capaz de reconocer después de cada pincelada si le gusta como ha quedado.

Tu personalidad se fortalece cuando sientes que has tenido éxito en los objetivos que te has propuesto.

Debe provocar que tu mente se funda con lo que estás haciendo

Cuando una actividad retadora requiere el uso de tus habilidades, toda tu atención se destina a aquello que estás haciendo. Esto produce algo muy característico del flujo: te sientes fundido con lo que estás haciendo.

A menudo cuando estoy en una sesión de fotografía entro en una profunda concentración. La mente no divaga, no pienso en otra cosa. Estoy

completamente metido en lo que hago. En estos momentos me siento relajado, cómodo y lleno de energía. Eres lo que estas haciendo. Sientes el deseo de que esta experiencia dure para siempre. **La justificación de la fotografía es la propia fotografía.**

Debe hacer que olvides tus problemas

El flujo necesita que te enfoques totalmente en la tarea y no queda espacio para la información que no es importante en ese momento. Todos los pensamientos de preocupación que tienes en la mente se quedarán en suspenso.

En las actividades normales se producen pensamientos negativos que disminuyen tu energía mental. En cambio, **el flujo pone en orden la mente y no deja entrar a las interferencias.**

Debe hacer que pierdas la noción del tiempo

Hay un punto que todos vivimos cuando entramos en estado de flujo: **los relojes se comparten de una manera muy extraña.** En general, la mayor parte de las personas piensan que el tiempo pasa más rápidamente. Pero, algunas veces, ocurre al revés. Cuando realizas un ejercicio especialmente difícil, tu concentración es inmensa y produce que el tiempo se expanda.

Debe hacerte sentir que tienes el control

Es necesario que sientas que eres capaz de controlar la situación. Quizás no es segura, pero sabes que tus habilidades te permitirán controlarla.

No es posible experimentar un sentimiento de control a menos que estés dispuesto a salir de la zona de confort.

Debe provocar la pérdida de la conexión con el “yo”

Cuando estás haciendo una actividad y llegas a fluir **se produce algo parecido a la meditación. Consigues precisión mental. En cierta forma desconectas tu ego.**

Este sentimiento viene acompañado muchas veces de la sensación de unión con el entorno. Puede sentirte unido a la montaña, a tus herramientas o al grupo de personas con las que estas haciendo la actividad.

La pérdida de la autoconsciencia puede llevarnos a la trascendencia.

En la fotografía experimentas la sensación de fundirte con lo que tienes delante. Puede ser un objeto, un paisaje o una persona. Al hacer un retrato, por ejemplo, se produce un enfrentamiento entre modelo y fotógrafo. Si el resultado es la fusión de las mentes, entras en estado de flujo. Se produce un sentimiento de unidad. Esta emoción siempre es capturada por la cámara y se puede ver claramente en la imagen final.

En resumen

Tu trabajo debe estar alineado con tus valores, cuando lo hace es fácil que conectes las propiedades del flujo. No hay inspiración en pasarte toda una vida escondido detrás de una profesión que no amas o una empresa cuyos valores no compartes. Te recomiendo que dejes el libro un momento, escribe en una hoja cuales son tus valores y pienses como tu trabajo puede relacionarse con ellos. Este sencillo ejercicio será la catapulta a tu felicidad.

Mis valores son: dedicarme a mi pasión, crecimiento continuo, respeto al medio ambiente y conectar con otros seres humanos. He comprobado que integrar estos principios en mi actividad, me permite relacionarme en un nivel profundo con mi trabajo. Esto me convierte en una persona mucho más productiva y feliz.

El flujo eleva la vida a otro nivel porque dedica tu energía mental a hacer crecer tu personalidad, en lugar de a conseguir metas externas.

También, **aumenta tu rendimiento y desencadena tu potencial**. Este crecimiento interior es la clave para saber si estás o no en flujo.

Si tu trabajo es inspirador te hará vivir en el presente, en lugar de ser rehén de un posible beneficio en el futuro. Por eso la experiencia de flujo también ayuda a conectar con el camino 5 “El poder del ahora”.

¿Tu trabajo no tiene estas cualidades? Si quieres ser un profesional de éxito, ser feliz y disfrutar cada día. La clave está en que sientas que tu actividad te aporta todas las características del flujo. Si no es así, tendrás que cambiar tu actitud hacia él, o bien modificar el propio trabajo.

Ejercicio. Encuentra tu manera de fluir

Cada noche durante una semana haz una lista con las cosas que te han hecho feliz ese día. ¿Hay alguna que te haya generado una característica del flujo? Si es que sí, repite esta actividad siempre que puedas y piensa de que manera puedes modificarla para que sea más placentera.

La clave para la experiencia óptima es cumplir con las 7 propiedades del flujo. Modifica tu experiencia en el trabajo para que:

1. Suponga un desafío que te haga sacar lo mejor de ti.
2. Tenga metas claras y haya retroalimentación.
3. Te permita concentrarte tanto, que te fundas con la actividad.
4. Te haga olvidar cualquier cosa que no este relacionada con la actividad.
5. Pierdas la noción del tiempo.
6. Sientas que tienes control sobre la situación aunque te obligue a salir de tu zona de confort.
7. Sientas como dejas de preocuparte por ti mismo y te permite fundirte con las personas, herramientas o situaciones relacionadas con esa actividad.



Camino 9

Haz espacio para lo nuevo

Esta herramienta parece mágica, pero siempre funciona. ¡Es increíble! ¿Quieres que algo nuevo entre en tu vida? ¿una nueva amistad? ¿una oportunidad del negocio? ¿una relación amorosa? **Crear espacio es una manera sencilla y efectiva de atraer lo nuevo.**

¿Te has dado cuenta de que, cuando te deshaces de algunas cosas y creas espacio, el universo no tarda mucho en llenarlo?

Si tienes cosas que no usas están bloqueando la entrada de lo nuevo en tu vida. Deshazte de lo viejo y verás como la vida te traerá mucho más.

Tu casa es un espacio sagrado, debe ser el lugar donde relajarte y recargar energía. Si al llegar a casa, te encuentras con un espacio caótico y poco inspirador, no te servirá para cargar pilas. Lo mejor es que tires todo aquello que no utilizas. Si tienes dudas pregúntate: he utilizado esto en los últimos seis meses. Si la respuesta es no, títalo.

En mi oficina no tengo un solo papel a la vista, mi mesa esta vacía, esto me hace sentir una profunda relajación y claridad mental. De esta manera, cuando me pongo con en el diseño de la próxima fotografía tengo la mente concentrada y es mucho más fácil alcanzar la inspiración.

El Zen dice que el vacío es potencial. El feng-shui, que si deseas algo nuevo debes hacer espacio para recibirlo.

Siempre que limpio a fondo mi casa, la oficina o el estudio algo nuevo aparece en mi vida. Puede ser un encargo, proyecto, persona, un regalo... ¡Es mágico! Es difícil de explicar, pruébalo y verás.

Los deseos en tu vida requieren espacio para crecer. Y, cuanto más puro es el vacío, más fuerte es su poder de atracción.

Ejercicio. Ordena tu lugar de trabajo

Destina una mañana o una tarde a ordenar tu lugar de trabajo. Te sorprenderá la cantidad de papeles inútiles que has acumulado. Si quieres sentir una enorme fuerza inspiradora no dejes ni un sólo papel en tu mesa. Si es imposible, es mejor que estén en el suelo a que estén en la mesa.

Es increíble la sensación que se experimenta cuando no tienes ni un solo papel. Cada pequeña cosa que tienes a la vista en tu escritorio es una distracción. Tenerlo vacío permitirá que tu mente permanezca enfocada como un rayo láser. La luz no tienen ninguna fuerza, pero si la concentras en un punto, es capaz de quemar. Lo mismo pasará con tu concentración. No hace falta que apliques el resto de ejercicios de este libro, sólo con este, sentirás como se dispara tu inspiración.

Ordena tu armario

Tu vieja ropa te hace conectar con tu antiguo yo y repetir los viejos comportamientos. Si quieres experimentar cambios en tu vida. Deshazte de la mitad de tu armario. Tira todo aquello que no consideras que sea una maravilla. Sólo quédate con tu ropa más increíble. Si no te emociona, no lo necesitas. Es mejor tirarla y poner en marcha el mecanismo del universo para atraer algo nuevo.

Haz una maleta con toda esta ropa y dónala a una institución que ayude a personas. Al dar la maleta, piensa: “estoy eliminando lo viejo y caduco para que algo nuevo y mejor entre en mi vida”.

Camino 10

Crea tu rincón de paz y creatividad

Para atraer la inspiración ayuda bastante tener tu propio espacio creativo. La mente funciona con un proceso de estímulo - respuesta. Por eso es tan importante que tengas estímulos positivos y emocionales a tu alrededor.

Se puede decir que **tener un espacio donde dar rienda suelta a tu inspiración desafía a tu mente a sacar lo mejor de ti.**

El espacio dónde te encuentres te ayudará a crear nuevas asociaciones en el inconsciente. Gracias a ello, se producirán nuevas ideas que saldrán a la superficie en cualquier momento.

Puedes crear un espacio para inspiración. **Un micro mundo donde tienes todo lo necesario para crear.**

Cuando era un niño me encantaba hacer habitaciones secretas debajo de una mesa tapada con sábanas o cualquier espacio donde sólo entraba yo y mis amigos. Un sitio secreto, lleno de juguetes, en el que los adultos no podían entrar. Era nuestro fuerte, ahí podíamos contar historias, jugar y desarrollar la creatividad. Es precisamente esto lo que tenemos que crear. Un espacio dónde sacar al niño que llevamos dentro, así potenciaremos nuestro pensamiento lateral del hemisferio derecho y desconectaremos el pensamiento del hemisferio izquierdo lógico - lineal.

Puedes crear este micro mundo en una habitación de tu casa. Si no es posible, otra opción es encontrar una zona fuera de casa. Por ejemplo, en tu parque favorito. En mi caso, he abierto “una oficina” en el parque del Retiro. Es un banco a la sombra donde siempre que voy existe un ambiente increíble. Es inspirador. Hay músicos tocando, pájaros cantando y un paisaje embriagador. El secreto es que sea un sitio dedicado únicamente a explotar tu inspiración y creatividad.

Es fundamental que cada vez que entres en este espacio pongas tu móvil en silencio, necesitas tiempo de calidad, sin distracciones. Así, podrás concentrar tu atención en un sólo punto y desencadenar toda la fuerza de tu mente.

El ser humano es como el agua, siempre se adapta a su contexto. Si estas dentro de un espacio agobiante y opresor no podrás expandirte. En cambio, **si te rodeas de un ambiente positivo tu alma crecerá.** Por eso es bueno adecuar tu casa para convertirla en un espacio inspirador. Aunque sea lugar pequeño, siempre podrás decorarlo y mantenerlo limpio y ordenado.

Elige vivir en el barrio que te gusta, en una ciudad que te hace vibrar. Si además te rodeas de personas inspiradoras estarás irremediamente condenado al éxito.

Ejercicio

Crea tu espacio de paz y creatividad. Reserva una parte de tu casa para sentirte inspirado y dejar volar tu imaginación. Es tu “cuarto de juegos”. ¿Qué puedes tener aquí? Cualquiera cosa que se te ocurra para liberar tu mente y tener ideas creativas. Te doy ideas:

1. Roturadores, ceras y lápices de colores. Hojas de papel y bloc de notas con diseños creativos. Como ya hemos visto es muy importante disfrutar y experimentar con nuestros sentidos. Serán tus herramientas para hacer mapas mentales, garabatos o esquemas. Utiliza distintas texturas y colores.
2. Una caja llena de piezas de lego. Con ellas podrás construir post-it tridimensionales de tus sueños. Representar tu idea en una figura hecha en Lego te hará pensar con las manos. Podrás crear una metáfora visual que conecte con tu subconsciente. ¿Por qué has elegido estas piezas y no otras? ¿Tiene una forma caótica o ordenada? Plantearte este tipo de cosas puede hacer que veas el problema de una forma nueva y generar un salto creativo que te lleve a soluciones únicas.
3. Pon tu trabajo en las paredes. No importa lo que haces. Es bueno mirar a tu alrededor y ver tus logros. En mi espacio creativo tengo colgadas mis obras en la pared. Son fotografías que utilizan símbolos y metáforas visuales

para transmitir pensamientos inspiradores. [Si las quieres ver, pincha en este enlace](#). Tener tu trabajo a la vista es un recordatorio constante de dónde has estado, dónde vas y tu capacidad para conseguir todo lo que te propongas.

4. Escribe las citas que te motivan y ponlas por las paredes, en la puerta, dónde sea. Colócalas en espacios estratégicos alrededor de tu oficina. Seguro que leerlas te darán un impulso de inspiración cuando lo necesites.
5. Pinta las paredes de tu habitación. El color puede generar estados de ánimo. Envuelve tu espacio creativo del color que te hagan sentir calma, felicidad e inspiración. Crea un sitio único, siente el color.



Camino 11

¿Disfrutas del camino?

No se si lo sabes, mi sueño siempre ha sido ser un artista conocido por mi pasión: “crear imágenes inspiradoras para el mundo del arte y la moda”. Después de lo que he aprendido en la búsqueda de esta misión, me he dado cuenta que hay algo todavía mejor que esto. ¿Que puede ser más importante que cumplir mis sueños?

El proceso de transformación que me lleva a ser la persona que soy gracias a recorrer este camino.

Me alegro de que las cosas no hayan sido fáciles. Me alegro de cada éxito y de cada fracaso. Han sido el mejor aprendizaje que he podido tener. La mayor motivación para seguir creciendo.

Cuando persigues un objetivo inspirador el premio gordo está en la transformación que debes hacer para conseguirlo. **El verdadero éxito está en quién te acabas convirtiendo cuando persigues tu sueño.**

¿Por qué hay tantas personas insatisfechas en nuestra sociedad?

Puede ser que en algún momento en la búsqueda de nuestros objetivos olvidamos que sólo somos felices cuando aprendemos a disfrutar del camino y del proceso que nos convierte en la persona que somos. ¿Te imaginas unos montañeros que sólo disfrutaran de un instante cuando alcanzan la cima? Sería triste. Creo que llegar a la cima es la excusa para hacer el viaje y vivir la experiencia.

En nuestro viaje a veces hace frío, otras calor. Hay momentos para la noche y para el día. Es el orden natural. **Unas veces las cosas van como deseamos, otras no. Disfrutar del camino es fundamental en ambos casos.**

La realidad es increíblemente bella pero también decadente y oscura. Es un mundo de contrastes. Esto es lo que quiero reflejar en mi fotografía. Las luces y sombras de la vida. Hay poesía en ello.

Pasamos más tiempo en el camino que en la meta. Por eso, **el viaje debería ser más importante que el destino.**

Cada carretera tiene un peaje, comprender bien su precio, y estar dispuesto a pagarlo es requisito para disfrutar del viaje. No se puede llegar con atajos, a los sitios que merecen realmente la pena.

Te deseo que lleves una vida llena de pasión e inspiración. Que cada experiencia te valga como un aprendizaje valioso en este camino de continuo crecimiento y aprendizaje.

Ejercicio. Agradecimientos

Por la noche suelo hacer un ejercicio de agradecimientos. Lo hago cuando estoy en la cama antes de dormirme. Tiene un efecto increíble, me siento feliz, aumenta mi pasión por la vida.

Piensa en la vida como una persona a la que le gusta que le reconozcan lo que hace bien. Igual que con las relaciones humanas, **cuando agradeces a la vida lo que hace, te traerá más de eso mismo.** Si acostumbras a mostrar agradecimiento verás como empezarán a suceder cambios.

Antes de dormir haz un repaso de tu día. Elige 3 cosas que te han pasado y da gracias porque hayan formado parte de tu vida.

Ejercicio. Visualización

Visualiza dónde quieres llegar. Siente las emociones que tendrás cuando lo hayas conseguido. Cómo será tu día ideal dentro de 5 años. ¿Qué verás? ¿Qué sentimientos tendrás? ¿Con quién estarás? Cuanto más específico, mucho mejor.

Pregúntate a ti mismo: ¿Que pensamientos me acercan a este sueño? Apúntalos en un sitio donde los puedas revisar frecuentemente. Estas palabras serán la semilla de tus sueños. Ahora sólo los tienes que regar frecuentemente. Révisalos una vez por semana. Así poco a poco crecerán y acabarán dando abundantes frutos.



Camino 12

Ponte al servicio de los demás

El camino hacia la inspiración pasa por dejar de pensar tanto en que gano yo y pensar más en que ganan las otras personas.

La mejor manera para alcanzar la inspiración es ayudar a los demás. Ponerte al servicio de otras personas te traerá una vida abundante en lo emocional, espiritual e incluso profesional. Cuando estamos abiertos a dar y recibir creamos relaciones gana - gana.

«Solo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida». ALBERT EINSTEIN

La recompensa de hacer algo por los demás viene de la acción de dar. Sentir que hemos aportado a la felicidad de otros es una de las cosas más reconfortantes que podemos vivir.

Piensa en la última vez que ofreciste ayuda a alguien, o en un momento que hiciste algo que supuso una diferencia en la vida de otra persona. **La satisfacción que sentimos cuando hacemos algo por el otro es inmensa. Sobre todo si es un acto desinteresado.**

Cada vez que hablamos con una persona podemos buscar la semilla de grandeza que hay en su interior. Cuando la descubramos podemos ayudar a liberar todo su potencial. Para que una semilla crezca, necesita agua y luz. Lo mismo pasa con la semilla interior; para cultivarla debemos cuidarla, reconociéndola y conectando con ella.

«Así como una sola vela puede encender miles de otras velas sin acortar su vida, la felicidad nunca disminuye cuando se comparte con otros». BUDA

En mi caso, busco ayudar a que las personas que quieren expandir sus vidas tengan el conocimiento y la motivación para hacerlo. Mi misión es proporcionar las herramientas para despertar la inspiración y la creatividad. Y, por su puesto, para conseguirlo me decanto por el lenguaje visual ya que es perfecto para saltar las barreras de la razón y llegar directamente al corazón.

Si con esta labor consigo que conectes con tu inmenso potencial, me sentiré increíblemente feliz.

Ejercicio. Practica la generosidad

Un día de esta semana, haz por lo menos 5 cosas amables o que sirvan de ayuda a otras personas. No tiene que ser grandes actos. Aunque si puede ser algo importante mucho mejor :)

Por ejemplo, ayuda a un amigo, haz una donación, abre la puerta a alguien, escribe una nota de agradecimiento...

Escribe en un cuaderno qué es lo que has hecho y qué vas a hacer la próxima semana.

Bibliografía

- Bassat, L. (2014) “[La creatividad](#)”
- Ben-Shahar, T. (2014): “[Elige la vida que quieres](#)”
- Ben-Shahar, T. (2011) “[Practicar la felicidad](#)”
- Chopra, D. (1995): “[El camino a la abundancia](#)”
- Covey, S. (2012): “[Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva](#)”
- Csikszentmihalyi, M. (1996): “[Fluir: una psicología de la felicidad](#)”
- Dyer, W. (2007): “[Inspiración: su llamado decisivo](#)”
- Fernández, S. (2012): “[Vivir si miedos](#)”.
- Fernández, S. (2015): “[Vivir con abundancia](#)”
- Ferris, T. (2010): “[La semana laboral de 4 horas](#)”.
- Miedaner, T. (2002): “[Coaching para el Exito](#)”
- Pérez, A. (2014): “[Los 88 peldaños del éxito](#)”
- Rebate, C. (2011): “[Las ruedas mágicas de la creatividad](#)”
- Reklau, M. (2014): “[30 Dias. Cambia de hábitos, cambia de vida](#)”
- Robbins, A. (1986): “[Poder sin limites](#)”
- Samsó, R. (2012): “[Cita en la Cima](#)”
- Samsó, R. (2009): “[El código del dinero](#)”
- Shaden, B. (2015): “[The promoting passion guide to inspiration](#)”
- Sharma, R. (2010): “[El monje que vendió su ferrari](#)”
- Tracy, B. (2004): “[Metas](#)”

Mi profundo agradecimiento a los autores citados, han sido una referencia y ayuda fundamental en mi profesión y al escribir este libro. Gracias por compartir vuestros pensamientos a través de estos geniales libros. Puedes adquirir cualquier libro, pinchando en su nombre.

