

Vida interior: Ábrete a la inspiración



Este pequeño ebook es una invitación a conectar con tu vida interior, a derribar los mitos sobre la creatividad y a acceder a la inspiración.

La siguiente frase es una declaración de intenciones para motivarte a que pongas en práctica lo que descubras, aprendas y reflexiones con este texto:

Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo. Eckhart Tolle

Así que mi intención es que recuperes el contacto real contigo. Se trata de un contacto que nos trae paz, confianza y significado.

Helena Echeverría

psicoguias.com

Acompáñame en esta lectura donde abordaremos los siguientes temas:

- Rescata tu vida interior
- Creatividad
- ¿De dónde surgen las mejores ideas?
- Quiero contarte una historia



Rescata tu vida interior

Me he dado cuenta que la gente más estresada, la que no tiene tiempo para disminuir su ritmo diario y dedicarse unos minutos al día a sí mismas/os, justamente es la que invierte más tiempo y dinero en mantener a raya su tensión interna. Además decirte que la falta de tiempo suele ocultar el miedo a mirar dentro de una/o misma/o y a estar a solas con nosotras/os.

Cada una/o de nosotras/os convivimos con la llamada sutil, pero insistente de nuestra vida interior. Algunas de sus necesidades instintivas son: crear, aprender, disfrutar, comprender, apreciar, emprender, descansar, dar, amar, vivir, ser libre, expresarse y aportar su propia contribución. La cuestión fundamental es: qué prioridad estás dando a este **llamado interno** con respecto a las infinitas y opresivas presiones exteriores.

La propuesta es abrir un espacio emocionalmente libre de obligaciones y permitirnos sentir, pensar, soñar y descubrir.

Incorpora el placer, la diversión, la relajación, el descanso, la reflexión y el arte a tu vida. Haz que tu vida tenga un espacio creativo y sanador:

- ¿Que alimenta tu vida?
- ¿Qué te nutre?
- ¿Qué te llena de fuerza e inspiración?
- ¿Qué te emociona?

Por favor, recupéralo para tu vida. No acepto peros...

Tenemos tanto que hacer y tan poco tiempo para hacerlo, que la idea de pasar un rato dedicado a algo no relacionado con la lista de cosas pendientes nos genera estrés. Además dedicar nuestro tiempo a actividades que no tienen un propósito productivo al principio puede parecernos hasta extraño.

Interrógate si es necesario e investiga tu pasado para encontrar tu vida interior. Anota tus formas y actividades preferidas de arte, relajación, diversión, descanso, placer y reflexión. Puedes incluir aquí: música, pintura, juegos, deportes, conversaciones inspiradoras, escritura, fotografía, cantar, lectura, caminar, manualidades,... o simplemente tumbarte.

Si consideramos que la creatividad, la relajación, el placer, el descanso, la diversión y la reflexión son un lujo o algo que podemos hacer solo cuando disponemos de tiempo libre, jamás podremos cultivar nuestra vida interior. Has de reservar tiempo cada semana. **Cuando tu vida interior se convierte en una prioridad, todo funciona mejor.**

La idea es sencilla: salir de tus rutinas mentales y condicionamientos para desconectar de tu voz crítica y repetitiva y volver a cultivar tu territorio interior. Así podrás proporcionarte una vida más creativa, aportarte más calma y acceder a tu corazón.

Platéatelo como una **medicina interna**.

Te traigo algunos ejemplos para inspirarte a que rescates tu vida interior:

- Esa lista de canciones que te conectan contigo misma/o.
- Esa calma que llega a tu mente cuando coloreas un mándala.
- Esa sensación de euforia cuando cantas una canción que te gusta.
- Esa paz cuando contemplas un atardecer en la playa.
- Esa libertad cuando escribes sobre lo que más amas.
- Esas ganas de ver la última temporada de una serie.
- Esa dedicación cuando estás creando tu jardín y/o huerto.
- Esa belleza cuando haces una fotografía.

- Esa felicidad cuando una conversación te inspira a dar un giro en tu vida.
- Esa posibilidad que llega a tu mente cuando estás caminando.
- Ese disfrute cuando preparas un bizcocho o un dulce que te encanta.
- Esa respiración profunda cuando contemplas la luna llena.
- Ese bienestar cuando caminas por un bosque.
- Ese mimo cuando preparas una buena taza de té.
- Esa sonrisa cuando te inspira un libro.
- Ese placer de tomarte una cerveza en buena compañía.
- Esa alegría cuando te surge una nueva idea en la ducha.
- Ese ritmo cuando bailas siguiendo los latidos del tambor.

La visión es inspirarte a que no te quedes solo pensando en actividades que puedes hacer, sino más bien de qué forma puedes **aportarte valor, placer y cariño a tu vida.**

Levanta tu mirada del sufrimiento y de la dificultad y contempla la vida. Espero que las ideas que te he dado te ayuden a recuperar tu vida más instintiva.

Entrégate cada semana a ese espacio interno donde está tu bienestar. Comienza a encontrar aquí una manera distinta de recuperar tu vida, de traer aire fresco a tu mente y de abrirte a las posibilidades.



Creatividad

Me parece interesante que rescatemos nuestra creatividad y que eliminemos todas las creencias falsas que tenemos sobre ella. Conforme vamos creciendo valoramos menos la creatividad y pasamos menos tiempo creando. Hasta acabar limitando a decir “no soy una persona creativa”.

La **creatividad** es la expresión de nuestra originalidad, nos ayuda a permanecer conscientes de que nuestra aportación al mundo es completamente original y no puede compararse.

En el libro “**Los dones de la imperfección**” de Brené Brown nos resume en tres puntos lo que ha aprendido de la creatividad durante sus investigaciones:

- La postura de “no soy creativo” no sirve. No hay gente creativa y gente no creativa: solo hay gente que utiliza su creatividad y gente que no la utiliza. La creatividad que no se usa no se volatiliza; vive en nuestro interior hasta que la expresamos, la descuidamos hasta matarla o la sofocamos por resentimiento y miedo.
- La única contribución exclusiva que podemos hacer a este mundo nacerá de nuestra creatividad.
- Si queremos que nuestra vida tenga significado, tiene que incluir el arte. Cocina, escribe, dibuja, garabatea, pinta, haz cuadernos de recortes, haz fotos, haz collages, haz punto, reconstruye un motor, esculpe, baila, decora, actúa, canta... lo que sea. Mientras estemos creando, estaremos cultivando el significado.

El acto de incluir el arte en nuestras vidas nos permite hacernos una/o con nuestras creaciones. Durante estas experiencias la mente no actúa como una entidad separada dándonos órdenes, diciendo lo que tenemos que hacer o criticando la forma en que lo hacemos. La mente está en silencio, nosotras/os y ella estamos “unidas/os” y la acción o el instante fluye tan libremente como un río.



¿Cuándo surgen las mejores ideas?

Los datos que te traigo a continuación nos permiten comprender la importancia de desconectar para generar la lucidez que necesitamos.

Te voy a dar unos datos interesantes sobre cuando surgen las mejores ideas:

- El **40%** de las ideas creativas surgen en el baño. La mayoría de veces mientras tomamos una ducha.
- El **25%** mientras se juega.
- El **15%** al hacer una actividad física (correr, caminar, bailar...).
- Sólo el **11%** sentado en una oficina.

En un estudio realizado por ideachampions.com, preguntaron a 10.000 personas ¿De dónde obtiene sus mejores ideas? Y estos fueron los resultados:

97%

- Bañándome
- Antes de dormir
- Cuando no hago nada
- Mientras camino
- Comunicándome
- Meditando
- Analizando
- En vacaciones
- Tomando vino
- En otras actividades diversas...

3%

- En el trabajo

Espero que estos datos te ayuden a tomar conciencia de la importancia de la **desconexión** en tu vida para permitir que la mente pueda traernos las mejores ideas y posibilidades.

Quiero contarte una historia



A continuación tienes la historia de Susan titulada **“Lo que el cuerpo necesita”** que encontramos en el libro “El Juego Interior del Estrés”. Nos la cuenta el doctor Edd Hanzelik:

Susan vino hacerse unas pruebas porque tenía palpitaciones por las noches. Era una mujer joven, y parecía poco probable que tuviera una enfermedad del corazón, opinión que más tarde quedó corroborada al hacerle un examen exhaustivo. Le expliqué que a veces un exceso de cafeína o de estrés podía causar palpitaciones. Me dijo que la cafeína no era un problema, pero que su vida, ya de por sí llena de obligaciones, últimamente se había vuelto aun mas ajetreada. Se había ofrecido como voluntaria para ocupar un cargo en su comunidad que resultó mucho más exigente de lo que esperaba.

El instinto me decía que una receta efectiva para Susan tendría que incluir las cuatro erres: reposo, relajación, recreo y reflexión.

- *Creo que podemos solucionar tu problema con bastante facilidad- le dije.*

Se le iluminó el semblante y me miró deseosa de escuchar la respuesta. Sonreí.

- *Tengo que advertirte de que cuando te diga lo que debes hacer te vas a reír porque te parecerá absurdo.*

- *De ninguna manera- contestó-. No me voy a reír. Confío en ti.*

- *De acuerdo- dije-. Si puedes reservar media hora al día únicamente para ti, solo para sentarte y hacer lo que quieras, muy pronto resolverás tu problema.*

Susan se rió.

La dejé en la sala de pruebas y le dije que la vería más tarde en la consulta. Cuando volví a mi consulta, unos minutos más tarde, me quedé estupefacto al verla sentada en una silla, sollozando. Preocupado, le pregunté si le había dicho algo que hubiera herido su sensibilidad.

Movió la cabeza de un lado a otro y se secó las lágrimas. Cuando pudo hablar, simplemente me dijo:

-No me había dado cuenta de lo mal que estoy.

Para terminar con esta lectura te dejo con la siguiente reflexión que escuché en la película El Cambio de Wayne Dyer:

Hay un lugar muy profundo en nuestro interior, que desea sentirse realizado, que quiere saber que: mi vida ha hecho una diferencia que ha dejado este lugar, este planeta mejor que cuando llegó.

Muchas gracias por haberme permitido acompañarte en este pequeño recorrido hacia tu interior.

Un fuerte abrazo

Helena

[Psicoguias.com](https://www.psicoguias.com)

