

PODER PARA CONCRETAR TUS METAS

Técnicas sencillas y efectivas de la sabiduría ancestral para que tus proyectos creativos no se queden a mitad de camino.

Flavia Carrión

Espiritualidad Natural

2015

Estoy viendo en los últimos tiempos que muchas personas abandonan sus proyectos después de un tiempo, aun cuando no han alcanzado sus logros. Empiezan con mucho entusiasmo pero al no ver resultados pronto, se dejan llevar por la inercia y los proyectos se abandonan. Es como si se quedaran sin combustible antes de llegar a la meta.

Las características de la sociedad en la que vivimos tienen mucho que ver con este fenómeno. Nos inunda de distracciones, nos vuelve súper exitistas, persiguiendo sólo una definición estrecha de “éxito”, nos condiciona con demandas laborales y urgencias domésticas que siempre le ganan al proyecto personal.

Los habitantes de nuestra cultura contamos con montones de razones para dar cuenta del abandono de esos proyectos:

“...no tengo tiempo...”

“...no tengo dinero...”

“...no tengo apoyo...”

Desde la perspectiva de la sabiduría ancestral, por ejemplo, desde la mirada de un maestro nativo americano, esas frases son sólo excusas. Lo que esconden es la falta de entrenamiento energético de nuestra cultura.

Llegar a dominar los secretos del fuego o descubrir las medicinas que sanaran a la tribu eran tareas que requerían del hombre prehistórico un compromiso total y una renuncia a las creencias que podían limitarlo.

Así fue que los humanos pudimos sobrevivir a un ambiente muy duro, y evolucionar en tecnología y cultura, llegando hasta el día de hoy. La computadora o teléfono desde el que estás leyendo esto fue posible porque aquellos primeros humanos se impusieron la doctrina del “yo puedo” y avanzaron por sobre sus miedos y excusas, para crear algo nuevo a cada paso.

Es parte esencial de “lo humano” concretar metas y proyectos creativos. Es el impulso que nos caracteriza como especie. Hoy, el áspero ambiente de peligrosos predadores y crudeza climática ha sido reemplazado por ciudades que nos imponen condiciones limitantes que parecen aun más duras. Sin embargo, en tu interior, y en el de cada ser humano, aun arde la chispa del creador despierto, que aporta a su tribu la innovación que promoverá cambios positivos.

Te propongo aquí un recurso sencillo y práctico para recordar y aplicar 5 estrategias que le devolverán la energía a ese creador que eres.

PODER, LA PALABRA CLAVE

La palabra **poder** ha sido maltratada en nuestra cultura. Asociada con dominio de unos sobre otros, fue perdiendo su definición original y ensuciándose. La mayoría de las personas, cuando escuchan la palabra poder piensan en control, autoritarismo y corrupción.

Poder, en realidad, alude a la “capacidad de”, como en la frase “yo puedo escribir”. En ese sentido no vemos de qué manera pueda asociarse con algo negativo.

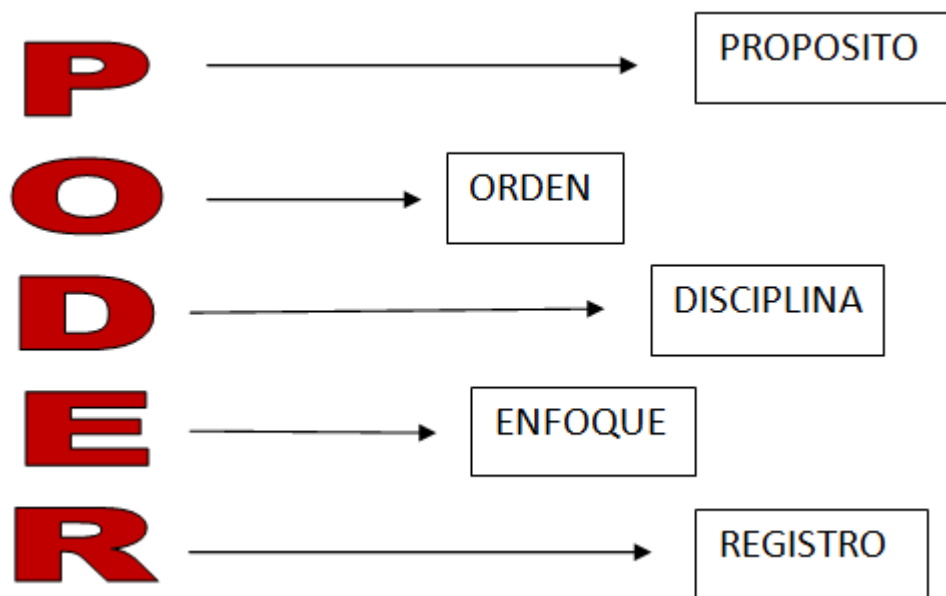
Como individuos, tenemos muchos “poderes” o capacidades. Sin embargo, se nos ha enseñado que afirmarlo puede hacernos ver como arrogantes. La mayoría de las personas tienen problemas a la hora de expresar sus cualidades, mostrar sus talentos o asumir plenamente sus dones.

El concepto de Poder se ha desprestigiado y nosotros en consecuencia hemos renunciado a él. Cuando llega el momento de concretar nuestros proyectos, nos encontramos entonces con que nos falta algo para hacerlo, o no nos sentimos capaces o renunciamos al primer intento abrumados por el supuesto fracaso.

Los maestros de la sabiduría ancestral con los que he aprendido enseñan que el poder personal es un arte que debe entrenarse, para que así todas nuestras capacidades puedan desarrollarse en plenitud para nuestro beneficio y el de la tribu.

En este cuadernillo te presentaré alguna de las estrategias de entrenamiento que he aprendido con ellos. Si deseas profundizar o realizar un entrenamiento más personalizado recuerda que dispones de nuestros Talleres presenciales, Cursos a distancia y Coaching individual.

Utilizaremos la palabra PODER como organizadora de la información, para que a cada momento puedas recordar fácilmente si estás o no aplicando las 5 estrategias de manera consistente con tu proyecto.



P PROPÓSITO

“El propósito guía el resultado”

Tener claro el **propósito** es esencial para mantener el poder personal y lograr el éxito en cualquier proyecto. Propósito es la fuerza que guía a la semilla a convertirse en determinada planta y en ninguna otra. Es una fuerza de la Naturaleza y también en nosotros.

Para que un proyecto se concrete, el propósito debe estar claramente formulado y establecido. Cuando esto no sucede, nuestra energía se dispersa, se pierde, se gasta en otras tareas y no se alcanzan resultados. Con el tiempo, nuestro proyecto naufraga en la inercia y el desgano.

¿Cómo definimos el propósito en nuestra vida cotidiana? Aquí te ofrezco unas recomendaciones practicas:

1. Pregúntate: **¿Qué es lo que quiero?**

Honestamente, describe aquello que deseas lograr en el plano concreto y material. ¿Quieres fundar una empresa? ¿Comenzar un negocio? ¿Expandir tu producto a otros mercados? ¿Dedicarte a lo tuyo? ¿Mudarte? ¿Probar suerte en otro país? No existen proyectos grandes y pequeños, buenos o malos, mejores o peores. Existen proyectos explícitos y otros que no lo son. Los primeros tienen mayores probabilidades de concretarse.

2. Pregúntate: **¿Por qué lo quiero?**

Esto es un poco más abstracto, pero imprescindible. Implica preguntarse: ¿Cuáles son los valores que intento desarrollar a través de este proyecto? ¿Cuál es el beneficio que se logrará (para mí, para mi familia, para mi comunidad) al desarrollarlo? ¿De qué manera este proyecto mejorará el mundo en el que vivo?

Esto último es lo que se denomina “**propósito superior**”. Nos recuerda que todo lo que proyectamos realizar es una obra colectiva, un logro de la conciencia, y esto nos garantiza que no estamos solos para hacerlo.

Escribir esas respuestas y releerlas cuando sientas que te estás quedando sin energía o sin motivación te dará más fuerza para concretar.



ORDEN

“Existe un orden en la Naturaleza, del que nosotros formamos parte”

En el proceso creador, la Naturaleza tiene un orden que los maestros de la sabiduría ancestral conocían bien. La semilla debe caer en determinado suelo para poder crecer, y recibir ciertas condiciones de luz, humedad y nutrientes, sin las cuales es imposible que brote y florezca. Esto, que parece una obviedad, esconde un secreto para nuestros procesos creativos: si bien el estímulo inicial puede ser un sueño o una súbita inspiración, llegar a concretarlo en una realidad material requiere que, como en la Naturaleza, nos ordenemos.

Existen muchas herramientas vinculadas a esto procedentes de la sabiduría ancestral, expresadas sobre todo en sus principios de geometría sagrada y metafísica (no los desarrollaremos aquí pero puedes encontrar información sobre esto en nuestro blog <http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural> y actividades.

Te sugerimos la siguiente herramienta de orden para cuando te encuentres perdido con respecto a cómo seguir con tu proyecto: el Inventario.

Se trata de hacer un rastreo de aquello con lo que cuento para desarrollar mi proyecto y aquello que me falta. Muchas veces, ponemos el énfasis en esto último solamente por una cuestión de hábito (o como excusa para no continuarlo), pero si nos ponemos a pensar seguramente encontraremos mucho a lo cual acudir.

Te he preparado una tabla para que te resulte más fácil realizar este ejercicio. Incluye sólo tres categorías para hacerlo más sencillo pero, por supuesto, existen consideraciones más profundas que se podrán hacer. Ten en cuenta lo siguiente:

a. Recursos materiales con los que cuentas:

Nos referimos no sólo al dinero con el que cuentas para financiar tu proyecto (que a veces puede ser cero) sino a aquello que muchas veces se ignora porque está demasiado a la mano, como los elementos materiales (tu auto para movilizarte, un espacio determinado en tu casa para realizar la actividad), la tecnología (tu computadora y otros dispositivos), herramientas o instrumentos específicos (muchas veces dejados de lado en proyectos previos), materiales descartados o abandonados (que suelen abundar en una casa), etc.

Recursos que te faltan:

Todo aquello del ámbito material que según tus cálculos será necesario incorporar a tu inventario para desarrollar tu proyecto.

b. Conocimientos con los que cuentas:

Nos referimos no sólo a la capacitación académica o formal, también a aquellos “saberes” informales que se heredan o reciben de otras personas o por el mero hecho de haber transitado por determinado espacio laboral. Recuerda aquellos tips que aprendiste en tu anterior trabajo, o las estrategias que incorporaste por tu oficio. Aunque en principio parezca que estos conocimientos no son aplicables a tu proyecto, pueden

resultar mucho más decisivos de lo que imaginas. Te sorprendería descubrir qué dispares e inusuales son las fuentes de información con las que nos hemos nutrido para elaborar nuestro propio gran proyecto creativo: [Wiaki](http://www.wiaki.com.ar)® (puedes conocerlo ingresando en www.wiaki.com.ar)

Conocimientos con los que no cuentas:

De la misma manera que sucede con los recursos materiales, habrá conocimientos específicos que necesitas incorporar para que el proyecto funcione.

c. Conexiones con las que cuentas:

A veces nuestro problema es que queremos hacerlo todo solos, pero la sabiduría ancestral nos enseña que todo proyecto es un proyecto de la comunidad aunque la persona que lo lleve adelante parezca haber actuado sola. Ningún proyecto se concreta sin la participación de otros. Realiza un recorrido por tu mundo social y pregúntate ¿Quién podría ayudarme con este proyecto? ¿A quién le puede interesar acercarse? ¿Quién tiene los recursos o conocimientos que a mí me faltan? ¿Quién puede aconsejarme u orientarme? Recuerda incluir a aquellos que son tus modelos en cuanto al proyecto que sueñas, es decir, a aquellos que han desarrollado proyectos similares. En algunos casos podrás formarte o estudiar con ellos, leer sus libros, en otros podrás explorar sus vidas, descubrir cómo lo hicieron, que obstáculos enfrentaron y cómo los superaron.

Conexiones que te faltan:

Al responder las preguntas anteriores resultará claro qué aporte humano te está faltando para concretar tu proyecto. A veces lo que necesitamos es una persona que nos asesore financieramente, sobre todo cuando no entendemos nada de números, tramites o cuestiones fiscales. Otras veces lo que necesitamos es alguien que nos dé una mano con el marketing. Hoy en día existen oportunidades muy accesibles para acercarse a personas con los conocimientos o herramientas que nosotros no tenemos. Saber a quiénes buscar es esencial.

	Disponibles ya mismo	No disponibles (aun)
Recursos materiales		
Conocimientos		
Conexiones		

Elaborar este inventario te resultará muy útil, no sólo para reconocer todo lo que tienes y habitualmente ignoras (lo cual resultará muy motivador para la acción) sino que te permitirá armar el plan de acción posterior: los pasos concretos para el logro de tu proyecto. Ese orden le dará dirección a tu energía cuando no sepas cómo continuar.

D DISCIPLINA

“El guerrero debe entrenar su disciplina tanto como su pulso para disparar la flecha”

Uno de los problemas más habituales por el cual nos consultan es el de la disciplina. “Me cuesta disciplinarme”, nos suelen decir nuestros clientes. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué parece que la acción para el logro de lo que nos hará felices cuesta más que mantener el *status quo* que no nos satisface?

Tal parece que es un problema esencialmente humano, ya que las culturas ancestrales (como demuestra la frase que compartimos más arriba) han tenido que lidiar con esto. Una persona puede tener muchas habilidades, ser experto en lo propio, puede incluso estar muy motivado para lo que desea concretar y sin embargo, no logra mantener su proyecto a lo largo del tiempo. Este escenario resultará familiar para la mayoría de los lectores de este cuadernillo.

Por ejemplo, supongamos que una persona decide escribir un libro. Su propósito es claro, incluso tiene en mente los beneficios que el libro traerá a su comunidad. Empieza con mucho entusiasmo, el primer día escribe dos capítulos y en los días subsiguientes vive en estado de gracia por el nuevo emprendimiento. Sin embargo, con el correr de los días ese entusiasmo va menguando: urgencias, demandas, distracciones, van minando el camino. Con el tiempo, el entusiasmo se extingue completamente, ahogado por la inercia del no hacer. Un día, la promesa de escritor descubre que ha abandonado su libro por más de un año y se plantea que quizás ya no valga la pena seguir. Ahora es un escritor frustrado.

Esto no tiene por qué ser así. Es totalmente comprensible que no podamos dedicar dos horas al día a nuestro proyecto creativo, pero el abandono progresivo sólo trae dolor. Por lo cual tenemos que encontrar una solución intermedia.

He descubierto que esa solución se resume en una sola clave:

Hacer *ALGO* por el proyecto *CADA DÍA*

Ese *algo* no tiene que ser muy grande o decisivo, no es necesario comprometernos con una o dos horas de trabajo para el proyecto. Alcanza con que le dediquemos cinco minutos. Eso mantendrá la continuidad (la madre de la disciplina) y nos instalará un hábito (el padre de la disciplina). Algún día, descubriremos que contamos con más tiempo, energía o inspiración que lo regular y entonces podremos dedicar más horas al proyecto, pero esto no necesariamente deberá ocurrir todos los días. Lo que debemos garantizarle a nuestro proyecto es esa dosis –pequeña pero inexorable– de atención diaria.

Así llegarás a concretar tu proyecto.

E ENFOQUE

“Una mente enfocada es el secreto de la manifestación”

Nuestra conciencia crea nuestra experiencia. Lo hace a través del proceso de **atención**. Cuando prestamos atención a algo, esto parece resaltado, mientras lo demás parece disolverse, desaparecer de nuestro campo. Este proceso no es magia, es una función de nuestro cerebro diseñada, como tantas otras a asegurar la supervivencia.

En términos de creatividad, la atención nos sirve para guiarnos en la búsqueda de los recursos que necesitamos, las oportunidades de desarrollo y los caminos para expandirnos. Cuando le pedimos a nuestro cerebro que preste atención –siguiendo el ejemplo anterior del escritor– a editoriales que puedan publicar nuestro libro, comenzaremos a encontrarlas de manera más frecuente que antes.

Esta cualidad fue muy estudiada por los sabios de la antigüedad. En las culturas ancestrales, por ejemplo, se entrena esta función a través de las **caminatas de atención**, ejercicios que integran caminar, respirar y mirar de una determinada manera, expandiendo nuestra percepción del entorno. A los rastreadores de la antigüedad, la atención expandida les servía para encontrar fuentes de alimento, de agua, de refugio o posibles peligros en el ambiente. En nuestra vida actual es imprescindible para no quedar atrapados por la red de distracciones y evitar el desgaste excesivo de energía. Así podemos encontrar soluciones, salidas alternativas y tesoros ocultos ante cada desafío que la vida nos presenta (enseñamos esa práctica de caminatas de atención en nuestros [Viajes](#)).

El enfoque de nuestra atención tiene varias modulaciones diferentes, como el foco de una cámara. Podemos concentrarnos en los detalles o en el cuadro total. A veces, esto trae también complicaciones a la hora de trabajar nuestros proyectos creativos. Recuerda, entonces, a cada paso, verificar que estés utilizando el foco correcto y aplica las siguientes estrategias:

1. **Enfoque de detalle.** Para trabajar sobre aspectos puntuales del proyecto.

Estrategias: Realiza listas con las tareas a realizar. Ordénalas según prioridad. Establece fechas límite para cumplirlas. Selecciona 3 por día. Trabaja una por vez. Prémiate cada vez que completes 10 tareas.

2. **Enfoque de cuadro total.** Para no perder de vista el propósito superior del proyecto.

Estrategias: visualiza el proyecto ya concretado. Escribe frases positivas que hablen de tu capacidad y el éxito que estás creando. Relee esas frases cada día, en voz alta. Construye una maqueta, un *collage* o un dibujo con lo que verás en tu realidad cotidiana cuando el proyecto esté concretado.

Ten en cuenta no confundir un enfoque con otro. No te disperses en detalles cuando sea el momento de visualizar la perspectiva global, el proyecto soñado ya realizado. No te preocupes por el resultado final cuando estés ocupado en los detalles. Si regulas tu foco, serás más efectivo.

R REGISTRO

“La palabra es una medicina sagrada: es el secreto de los magos”

¿Recuerdas la famosa historia de *Alí Babá y los 40 ladrones*, aquella en donde el protagonista, para abrir una puerta mágica formulaba la famosa frase “Ábrete Sésamo”?

Los sabios de la antigüedad conocían el valor mágico de la palabra, su capacidad para generar resultados. Gran parte del poder de la palabra surge de su capacidad para ayudarnos a focalizar la atención, que –como vimos en los párrafos precedentes–, es la principal gestora de nuestra experiencia vital.

Sin embargo, hay mucho más en la palabra que una guía para la atención. La palabra permite a la conciencia individual trazar un puente con sus estados pasados y futuros, invocar recursos olvidados, reorganizar las ideas, clarificar la visión, limpiar conceptos obsoletos, instalar mecanismos renovados de acción y mucho más. Es posible aprender e incorporar infinidad de herramientas para el uso creador de la palabra.

Déjame introducirte en este cuadernillo a aquella herramienta que me parece más fundamental: **el registro diario**.

El registro diario es como una bitácora de viaje: en él vamos escribiendo aquello que queremos preservar como información acerca de nuestro camino y experiencia. Por ejemplo, se puede tener un registro de sueños, un registro de trabajo interno y también –en este caso– un registro del proyecto en curso.

El registro puede realizarse de 2 maneras (las cuales son complementarias y pueden utilizarse alternadamente): espontánea o estructurada.

1. En la versión **espontanea** del registro de proyecto lo que hacemos es tomar un cuaderno de notas, apartarnos de toda distracción o interferencia, sentarnos en un lugar cómodo (si es cerca de la naturaleza, mucho mejor) y empezar a escribir sin pensar. La clave es establecer con claridad previamente cuánto vamos a escribir (esto se puede manejar en términos de tiempo, por ejemplo, 15 minutos, o de cantidad, por ejemplo, 2 carillas). Una vez establecido el marco de tiempo o cantidad a escribir se formula la idea directriz: ¿sobre qué quiero escribir?, poniéndolo la respuesta como título en la primera hoja. A partir de entonces, y por el lapso pautado, se escribe todo lo que se nos viene a la mente. No te detengas a corregir ortografía o gramática, no te preocupes por el contenido, no te detengas por nada. Si en algún momento no sabes qué escribir, simplemente escribe palabras sueltas o describe lo que estás viendo a tu alrededor. No edites ni interpretes. Cuando termine el tiempo o alcances el límite de carillas que te propusiste, detente. No escribas ni una palabra más. Puedes leer lo escrito o dejar que se enfríe un poco tu ánimo antes de releerlo. Te aseguro que encontrarás mucha información interesante para trabajar sobre ella.

2. En la versión **estructurada** del registro, lo que hacemos es establecer con anticipación los ítems sobre los cuales estaremos escribiendo, no sólo el tema. Por ejemplo, puedes formular en el cuaderno una serie de preguntas generales y cada día responderlas por escrito. Aquí te ofrezco algunas posibilidades:
- ¿Qué avances realicé en el día de hoy con respecto a mi proyecto?
 - ¿Qué tareas completé?
 - ¿Qué me dio mucha satisfacción?
 - ¿Qué es lo que quedó pendiente?
 - ¿Qué obstáculos encontré?
 - ¿Qué aprendí?
 - ¿Cómo me sentí con respecto a mí mismo?

Fíjate que en la versión estructurada del registro no se plantean tiempos límite o cantidad de hojas. Esos parámetros, en este caso, son libres. El ejercicio se termina cuando se responden todas las preguntas. De la misma manera que con la versión espontánea, la revisión de las respuestas puede postergarse hasta el otro día, para que la mente encuentre mayor serenidad y puedas analizar los resultados con perspectiva amplia.

Como ya lo habrás notado, los resultados que obtengas en el registro te servirán de contenido para reformular el proyecto (propósito), obtener claridad acerca de lo que necesitas (orden), descubrir qué es lo que te impide la continuidad (disciplina) y cómo modular la atención en términos de detalle vs. visión de conjunto (enfoque).

Así es como funcionan los proyectos cuando se alinean con los circuitos naturales de la energía: retroalimentándose para mantener el movimiento y la creatividad con fluidez.

En la práctica, este modelo de trabajo que te presento puede ser utilizado para salir del estancamiento o el abandono de los proyectos porque te permite acceder rápidamente a cualquiera de sus instancias. Un día estarás más dispuesto a ordenarte, otro día estarás más inspirado para poner en marcha las acciones, otro día sentirás deseos de refugiarte y escribir en tu diario aquellas emociones que no te gustan pero que definitivamente hace bien dejar salir.

Sea como fuere, lo importante es que ese día estarás haciendo algo con aquellos dones, talentos o cualidades únicas que has venido a compartir con tu comunidad. Y eso te traerá una felicidad sustentable, llena de experiencias expansivas y saludables para ti y los tuyos.

Flavia Carrión

Si quieres acceder a un entrenamiento en estos temas y un acompañamiento personalizado a tu proyecto, visita www.wiaki.com.ar o escríbenos a consultas@wiaki.com.ar