

Inspire a grandes mentes... ¡como la suya!

Boletín Mensual de Abril de 2015



¿Duda al compartir sus ideas? ¿Le preocupa que los demás puedan pensar que son tontas o triviales?

Existen millones de ideas que nunca ven la luz del día porque las personas no creen que sus ideas merecen ser compartidas. Pero si reprimimos nuestras ideas, debilitamos nuestra capacidad de crearlas.

Cómo arreglar su “músculo de ideas”¹

James Altucher es escritor, orador, hombre de negocios y experto en pensamiento. Dice que necesitamos ejercitar nuestros músculos de las ideas - nuestro cerebro - como a cualquier otro músculo. Es como levantar pesas para la mente. Él cree que fortalecer el músculo de las ideas puede conducir a tener más inspiración, más confianza y más éxito.

Diez ideas nuevas cada día

Según Altucher, podemos desarrollar la habilidad de generar ideas. Requiere práctica. Y requiere esfuerzo.

Altucher aconseja, y vive según, la siguiente estrategia: Genere diez ideas nuevas cada día. No es necesario que sean increíbles, grandes, prácticas o siquiera buenas. Solo que sean ideas.

Podrían incluir cosas como por ejemplo a qué dedicar 3 minutos de su rutina diaria, temas de libros que le gustaría escribir, formas divertidas de sorprender a su cónyuge, o elementos que la gente necesitaría para vivir en el espacio. Tenga siempre un cuaderno consigo y escriba todo tipo de ideas.

El objetivo es la idea

No es necesario que lleve a cabo sus ideas, solamente debe generarlas. Así que deje que su mente vuele libremente. El

objetivo es fortalecer su “músculo de ideas”, y expandir su creatividad.

Es probable que esto sea difícil al principio. Pero seguramente se de cuenta de que, al cabo de un tiempo, sea cada vez más fácil generar sus diez ideas diarias.

Cuando examine sus ideas, algunas pueden resultar factibles de llevar a cabo. Es entonces que debe preguntarse: “¿Hacia dónde conduce esta idea? ¿Qué necesito para llevarla a cabo? ¿Quién puede ayudarme a desarrollar aún más esta idea?” Identificar sus buenas ideas ayuda al desarrollo de la autoestima.

Desafíe a su cerebro de otras maneras también

Otra forma de fortalecer su músculo de ideas es modificar su rutina para que su cerebro deba trabajar más. Escoja un día para responder a sus correos electrónicos con llamadas telefónicas. En lugar de escuchar música en el trabajo, intente escuchar un audiolibro. Busque rutas alternativas al trabajo o al supermercado.

En otras palabras, cambie lo que sea “normal” para usted y haga que su cerebro se adapte. La adaptación es un buen ejercicio. Fortalece su capacidad de crear e inspirar.

Con el tiempo, puede convertir a su cerebro en una “máquina generadora de ideas” mejorada. A través de la práctica y los auto-desafíos, puede incrementar su habilidad de generar nuevas ideas, planes y soluciones.

¹Information adapted from www.jamesaltucher.com