



# 1 CÓMO CONVERTIRTE EN LO QUE ERES

17



**H**ay una parte de ti que sabe lo que quiere. ¡De verdad! De hecho, siempre lo supo y de tanto en tanto se manifiesta y te lo hace saber a ti y a los que están alrededor tuyo.

“¡Se le da por bailar a cada rato!”, dice una mamá sorprendida de su hija de 3 añitos. Esa es la parte de ella que sabe lo que quiere.

“Me encanta hacer garabatos en una libreta”, piensas cada vez que haces dibujitos. Esa es la parte de ti que sabe lo que quiere.

“Qué lindo está el aire en el parque”, comentaste esa tarde que te escapaste de la oficina 15 minutos para tomar un poco de sol. Esa es la parte de ti que sabe lo que quiere.

## **Muy en el fondo de nuestra conciencia todos sabemos lo que somos y lo que queremos.**

Ahora bien, entre ese conocimiento esencial de nosotros mismos y nuestra propia realidad (lo que creemos que somos cuando “hacemos que somos” en el día a día), puede haber un abismo. En ese espacio de distancia existe un sistema de creencias respecto a nosotros mismos, construido a lo largo de los años de nuestra vida. Imagínatelo de la siguiente forma: eres una isla y a tu derecha existe una playa maravillosa repleta de palmeras, arena blanca y mar transparente. Pero por alguna circunstancia a ti te tocó vivir del otro lado de la isla, a la izquierda, en una costa árida donde te cuesta ver el sol y el agua está turbia. Como toda tu vida viviste de ese lado, supones que del otro lado es igual. Y no solo eso, construyes tu casa de forma tal que no se vea absolutamente nada en la otra dirección (¡debe ser igual de aburrido! ¿No?). Esa suposición y esa construcción son producto de tu sistema de creencias. Son los muros que has levantado durante todos estos años entre lo que crees que eres

(o la sociedad te hizo creer) y lo que realmente eres.  
**Entre lo que eres y lo que te gustaría ser.**

Allí, en esa construcción que no te permite llegar a la otra orilla, están los obstáculos internos que bloquean tu creatividad: los límites autoimpuestos, las inseguridades, las imágenes catastróficas. Todo aquello que te indica que pasarás vergüenza cada vez que se te cruza la idea de tomar clases de baile, ese pensamiento que te dice que no eres tan talentoso como tus amigos de Instagram, o el temor que aparece cuando piensas en anotarte en la Universidad para estudiar una carrera que te apasiona después de los 40. ¿Y qué se puede hacer con todo eso? En primer lugar, aceptar. Y luego avanzar.

**El camino hacia la parte de ti que sabe lo que quiere puede ser temeroso, largo, sinuoso, oscuro y peligroso.** Ponle la palabra horrible que más le guste a tu otra parte (la que quiere que las cosas se queden como están). No importa, se trata de dar pequeños pasos a conciencia, observando como gran parte de nuestro sistema de creencias nos dice que "no" para evitar nuestro desarrollo personal. Lo bueno es que el mundo está repleto de personas que avanzaron a pesar de todo esto y se convirtieron en lo que realmente son para dar testimonio a través de su obra y sus acciones. Nosotros, que nos consideramos personas

creativas con el potencial de hacer cosas, también vamos hacia eso, ¿qué tal si damos el primer paso?

## CINCO CONSEJOS PARA COMENZAR A CONVERTIRTE EN LO QUE ERES

**1** Preguntarte “¿qué soy?” puede ser un tanto abrumador. Quizás sea mejor apelar a la herramienta creativa más efectiva: la reformulación. Te propongo algunas preguntas alternativas: ¿en qué momentos te sientes más a gusto contigo? ¿Cuándo sientes que eres tu mejor versión? ¿En qué momentos del día te sientes más conectado con tu voz interior? ¿En la ducha? ¿En el bus camino a la Universidad o al trabajo? ¿Los sábados por la tarde en el parque? Reflexiona al respecto. Se trata de identificar esos espacios en los que nuestro ser esencial tiene un poco más de permiso para manifestarse y evocar su mensaje.

**2** Hagamos un ejercicio creativo: identifícate a través de los objetos que forman parte de tu día a día. ¿Cuáles son los que mejor representan tu personalidad? Por ejemplo, una guitarra puede serlo para un músico, un anotador para una escritora o el calzado deportivo para un corredor. ¿Cuáles son los tuyos? ¡No te preocupes si no te

identificas con ninguna de esas actividades! Puede ser una camiseta que utilizas los sábados por la tarde. ¡Lo que sea! ¿Qué relación tienes con ese objeto? ¿Qué evoca en ti cuando entras en contacto con él? Reflexiona unos minutos al respecto.

**3** Ahora realicemos el ejercicio inverso: te despojan de todas tus pertenencias, ya no te queda ni un solo objeto. ¿Qué queda de ti? ¿Qué puede hacer ese ser que no posee nada físico? ¿A qué parte de ti apelarías para expresar tu personalidad?

**4** Reflexionemos acerca de nuestra relación con los que nos rodean: ¿con qué personas eres tu versión más genuina, sincera y transparente? ¿Con quiénes debes montar un personaje? ¿Cuánto tiempo pasas con unos y cuánto con los otros?

**5** Todas estas preguntas te ayudarán a comenzar a trazar tu mapa interior, ese que deberás recorrer para acceder a la fuente inagotable de creatividad que habita en ti. Ahora bien, tú quieres tener una vida más creativa, pero las rutinas seguirán tirando para el otro lado. Es muy importante que cuentes con “bastones” que te ayuden a avanzar en el camino, pequeñas herramientas que te harán volver a tu foco. Recordatorios en la nevera, una foto de alguien que te resulte inspirador, una playlist motivadora, todo suma. ¡Llena tu vida de elementos alentadores que te ayuden a crecer!

**“Es necesario  
llevar en sí  
mismo un caos,  
para poner  
en el mundo  
una estrella  
danzante”.**

**FRIEDRICH NIETZSCHE**