

TALLER DE VISUALIZACIÓN CREATIVA

Global Life Coaching by



MÓDULO 1: EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN

OBJETIVO: APRENDER A DEFINIR TU SUEÑO

Si estás aquí es porque has decidido **trazar un plan**.

En este plan van a quedar definidos tus **sueños**, vas a plasmar el futuro que imaginas o te ayudará a tener un plan de acción claro sobre algún aspecto de tu vida que te interesa cambiar.

Le llamaremos **EL MAPA CREATIVO**.

Pero... ¿por dónde empiezas?

Muchas personas ni tan sólo saben lo que quieren. Sencillamente, tan sólo “más” o “ser feliz” pero no se imaginan cómo va a ser o a qué se va a parecer.

Para algunas sería vivir en una casa más grande o más bonita.

Para otras sería viajar por todo el mundo, con total libertad, vivir aventuras.

La visualización creativa permite hacer realidad los sueños o los deseos, pero tienes que conocerlos muy bien antes de que puedas manifestarlos y hacerlos realidad.

Tienes que sacarlos del “reino” de los sueños y volverlos reales a base de ser muy específica.

PRIMER PASO: POR QUÉ NECESITAS UN MAPA CREATIVO

Habla con cualquier grupo de mujeres que han tenido éxito en su vida: inevitablemente vas a descubrir que al menos una tercera parte de ellas atribuyen el principio de su éxito al haber creado un mapa creativo.

Pusieron en práctica la **Visualización Creativa**.

Los mapas creativos ayudan a las personas a focalizarse y centrarse dando una forma concreta a sus ambiciones y sus sueños.

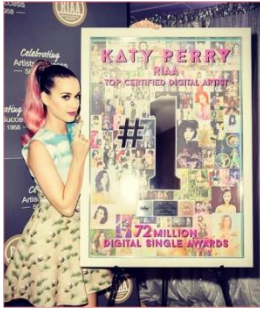
Es posible que incluso hayas intentado crear tu mapa creativo o tu visión soñada sin darte cuenta de que lo estabas haciendo --(Si alguna vez te has puesto de fondo de escritorio en el PC una foto de la casa de tus sueños, o un lugar al que te gustaría viajar, o el coche que querrías tener algún día, ya has creado una versión modificada del Mapa Creativo, con la misma intención y propósito que las personas que lo hacen conscientemente)

Hay muchas definiciones de lo que es un Mapa Creativo. Algunos los llaman “Mapas de los Sueños”.

La que personalmente me gusta más es: **“un Mapa Creativo es un “collage” de todos tus sueños o deseos, de todas las cosas buenas que te gustaría atraer a tu vida”**.

También me gusta referirme al mismo como “*Mapa de Acción*” o como “*Plan de Vida Global*”.

Y eso es lo que hacen los mejores mapas creativos y los más efectivos: descargan tus ideas **desde la imaginación a la realidad**. Esto se consigue haciendo que tengas en plan de acción que puedas seguir a rajatabla, que te mantenga enfocada a ello.



No sólo los coaches usan la visión o visualización creativa. La mayor parte de la gente famosa los ha utilizado.

Katy Perry empezó uno cuando tenía 9 años. Hasta se imaginó específicamente cuál era el premio que quería conseguir!

<http://www.doseofbliss.com/celebrities-whose-vision-boards-came-true/>



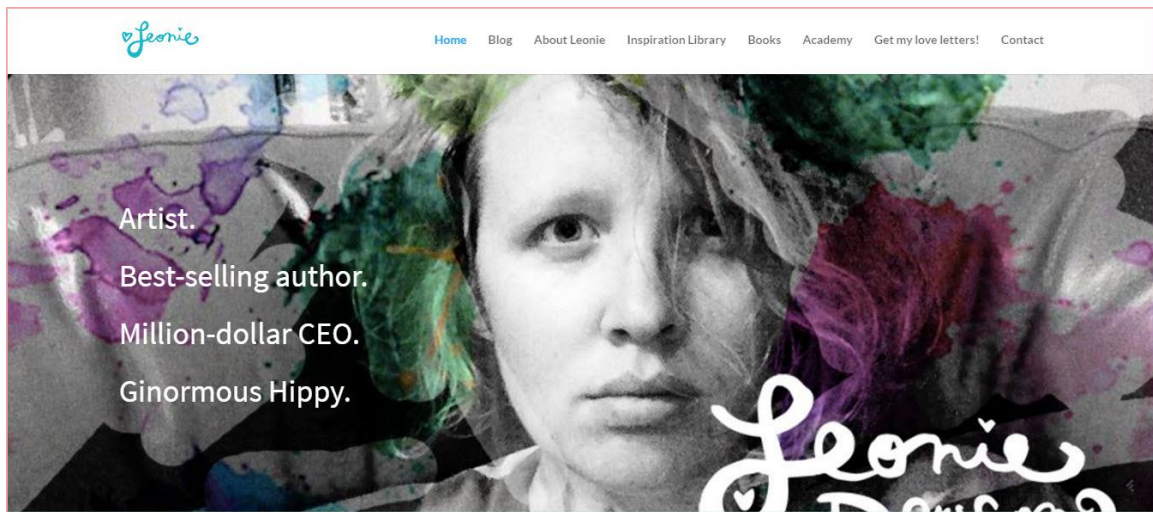
Ellen de Generes también es una gran fan de los mapas creativos y algunos famosos no se han limitado sólo a uno, sino que han hecho varios, redirigiendo sus esfuerzos hacia diferentes objetivos a medida que iban alcanzando sus metas.

Es una herramienta que puedes utilizar tantas veces como quieras

SEGUNDO PASO: LA IMPORTANCIA DEL MUNDO REAL EN LA VISUALIZACIÓN

Es muy importante tener en cuenta el mundo real para una correcta visualización, así que tómate tu tiempo para hacerlo correctamente.

Leonie Dawson es una artista y escritora de éxito y asegura que crear un mapa de visualización o un mapa creativo es **“hacer real y físico todas las cosas bonitas que cantan dentro de tu alma”**



Pero,

¿qué es lo que deberías visualizar?

¿ Por qué lo deseas?

¿ Cómo sabes que estás pidiendo las cosas correctas?

Asegúrate de que tu mapa creativo cumple estas 4 cosas:

- ✓ **Las “cosas correctas” son siempre muy específicas:**
 - Si tu objetivo es borroso o poco claro (p.e. “ser rico”; “tener una casa grande”) aún no es un verdadero objetivo.

- La generalización o la vaguedad es lo que mantienen tu sueño fuertemente en el futuro, en el reino de “algún día” o “el día que me toque la lotería”
 - Un sueño “en general” es sólo un deseo.
- ✓ **Es algo que no depende de ningún factor externo o de la suerte.**
- Si te pones como objetivo “ganar la Primitiva” no vas a poder hacer que eso ocurra, no importa cómo de intenso lo visualices. Ganar la Primitiva o la Lotería, no es un objetivo, es un deseo.
 - Los objetivos son resultados que derivan de acciones que puedes realizar o ejecutar por tí misma —como doblar tus ganancias en un año; o cambiar los niños de escuela el curso siguiente; o planear un viaje a Londres para el verano.
- ✓ **Tu puedes cuantificar tus objetivos con QUÉ, CUÁNDO, POR QUÉ, CÓMO Y CUÁNTO**
- Cuanto más específico sea tu objetivo soñado, mejor vas a poder planificarlo, y más exactamente vas a poder incluir los ingredientes que necesitas para que ese objetivo se haga real. Está bien empezar teniendo sólo una idea vaga como “una casa grande”
 - Pero luego tienes que continuar imaginándotela hasta conseguir una visión más específica de las cosas o de algunas respuestas (Qué cifra en concreto quieres ganar el año que viene, qué coche específicamente te gustaría conducir, en qué ciudad está la casa de tus sueños, cuántos metros, etc)

- ✓ **Mantente flexible mientras el Universo hace su trabajo**
 - Ser muy específica pero flexible a la vez es un fino equilibrio. Poniendo tu intención y tu pensamiento en tu Mapa Creativo vas a encontrar tu único y propio equilibrio en las cosas.
 - Siguiendo el ejemplo de la casa, encuentra una foto de la casa de tus sueños, que tenga el estilo que te gusta. Una buena manera de empezar será diciéndole al Universo: “me gustaría una casa bastante parecida a esta”, con lo cual, estás siendo específica y flexible a la vez. De esta manera no cierras la puerta a tu sueño real empeñandote en una cosa muy concreta (“Oh no! La casa de la montaña nº 12 al lado del lago xx ya la han vendido! Adiós a mi sueño...)

TERCER PASO: CÓMO FUNCIONA Y ALGUNOS ERRORES

Vivimos en una época de mucha información y distracciones varias, resultado precisamente de la saturación de la información (internet, redes sociales...)

Disponer de un mapa o de un plan de visualización al que poder echar una ojeada cada día va a mantenernos **centradas en lo esencial**, en lo que es verdaderamente importante.

Pero hay algunos errores que puedes hacer aunque tengas tu mapa creativo: unos que te pueden sabotear de forma muy efectiva. Son las voces de tu pasado. *Eres tu misma.*

En primer lugar, asegúrate que tu Gran Sueño está visualmente en la **posición más destacada** de tu mapa o en el centro del mismo.

También ayuda si ese objetivo es el **más grande** del Mapa.

¿ Por qué es importante?

Bueno, las personas nos enviamos mensajes subliminales con elementos visuales. Si físicamente los hacemos pequeños, los escribimos pequeños o los dibujamos pequeños, nos estamos diciendo que en realidad no creemos que eso vaya a ocurrir o literalmente, que “**no es tan importante**”.

Poner tu principal sueño en el centro o más grande, haciendo que realmente destaque, también hace que nos centremos en ese resultado final.

Cada vez que mires tu Mapa, también deberías notar ciertas sensaciones. Son las siguientes:

- ✓ Inspiración
- ✓ Optimismo
- ✓ Excitación
- ✓ Placer
- ✓ Alegría

Pon mucha atención en cómo te hacen sentir los elementos que has puesto en tu Mapa Creativo. Si algo de lo que has puesto te crea una sensación negativa, de parálisis o de no-esperanza, eso es una *Alerta Roja* de que debes retirarlo

inmediatamente, o cómo mínimo cuestionarte por qué te está produciendo esa sensación.

Quizás tengas que volver atrás hasta un nivel en el que **sí puedas creer que puedes realizar eso que te propones.**

Por ejemplo, si miras la foto de la gran casa que has elegido, y descubres que realmente no te produce ninguna reacción interna en ti o que más bien es como una sensación fría o aburrida, eso te está diciendo algo.

¿Cuál es el mensaje?

Seguramente que no es TU sueño.

No importa lo que te estés diciendo a ti misma.

Tu sub-consciente sabe que estás eligiendo ese yate porque es lo que tu marido continua diciendo que es lo que a él le gustaría... A tí realmente te entusiasmaría un kayak de color rojo brillante para levantarte e irte temprano a pasear por el lago, antes de que se levantara todo el mundo.

¡ Arréglalo !

El o ella puede crear su propio Mapa Creativo! Borra el yate de tu mapa y pon tu flamante nuevo kayak rojo.

(No hay espacio para los "debería" en **tu** Mapa!)

CUARTO PASO: LA IMPORTANCIA DE TU ACTITUD MENTAL Y EL ESTADO DE ÁNIMO

¿ Y si te das cuenta de que la razón por la que sientes ese desasosiego o esa tristeza al mirar la foto de esa casa tan fabulosa es que **crees que no te la mereces?**

Entonces necesitas trabajar en tu **actitud mental**.

Necesitarás despejar ciertas áreas oscuras de tu sub-consciente. Piensa en ello como si estuvieras limpiando un desván y te deshacieras de todas las creencias anticuadas, de las auto-limitaciones y de antiguas maneras de funcionar.

Piensa en hacer un “detox” real de tu casa (te recomiendo “La magia del orden” de Marie Kondo) y también en acabar con la acumulación digital de información (haz “unsubscribe” a lo que no necesites). Ambas son maneras concretas y reales de eliminar esos patrones y hábitos negativos.

A medida que te deshaces de pensamientos y cosas o envías a la papelera (física o del email) otras, estás haciendo un hueco para las cosas positivas que han de llegar.

Literalmente reemplazas tu negatividad por un nuevo estado de ánimo.

La idea de los “**grados de merecimiento**” o niveles de mérito, normalmente viene de nuestro pasado.

Seguramente son instrucciones que hemos oído cuando éramos jóvenes o cuando estábamos en una situación de vulnerabilidad (procedentes la mayoría de veces de gente tóxica) En esta lista con frecuencia aparecen nuestros padres, familiares o jefes, y a veces parejas emocionalmente menospreciativas o abusadoras.

Ah ! La buena noticia es que nuestro Mapa Creativo, nuestra visualización nos ha ayudado a identificar si aún teníamos

áreas de inseguridad escondidas. Ese es un muy buen punto de partida para superarlas e intentar eliminarlas.

Hay muchos más tipos de ejercicios que pueden hacerse para cambiar la actitud mental y el estado de ánimo. Quizás puedes necesitar una Coach.

Pero mirar tu Mapa acabado juega un papel muy importante: te va a **recordar cada día** que debes tener tiempo para dejar todos esos pensamientos atrás e incorporar otros más positivos, como la gratitud, el perdón, el reconocimiento...

Cómo crear el estado de ánimo y una actitud mental apropiados para tener éxito con nuestra visualización y objetivos:

Primero tienes que deshacerte de tus **bloqueos** antes de continuar adelante. Ese es el primer paso que se pierden la mayoría de las personas!

Algunos de los temas en los que debes trabajar:

- Qué te preocupa sobre el más que posible éxito de tu Mapa Creativo?
- Qué obstáculos anticipas?
- Qué puedes hacer para aumentar de *forma realista* tu "grado de mérito" a un nivel en el que te sientas cómoda y en el que puedas creer?
- Cómo puedes ayudarte a ti misma a superar el síndrome de "algún día" que te mantiene paralizada o en la procrastinación continua?

Y es también muy importante centrarse en ejercicios para crear una actitud positiva en ti – rituales y hábitos que van a ayudarte a hacer real tu sueño.

Estos incluyen:

- Tómate al menos 10 minutos cada día para parar y contar todas las cosas positivas y todas las bendiciones de tu vida.
- Repite las afirmaciones que has puesto en tu Mapa de visualización (preferiblemente en voz alta!)
- Lee un capítulo del libro sobre auto-ayuda o sobre hábitos que hayas escogido (tienes toda la bibliografía al final del taller)
- Si tienes un grupo que te apoya, conecta de vez en cuando (amigas, gimnasio, familia, colegas, etc)
- Decide que vas a hacer ese día, **hoy**, para aumentar tu sensación mental de bienestar (y ponlo en tu lista de cosas para hacer ese día, hoy)
- Mírate al espejo y repite auto-mensajes positivos.
- Sonríete a menudo en el espejo
- Repite en voz alta un mantra o un propósito
- Medita al menos 15 minutos cada día
- Siente gratitud o muestra generosidad

Lo más importante: no des nada por sentado en tu Mapa Creativo. Mira cada elemento que hayas puesto en él cada día, y repite auto-afirmaciones positivas específicas.

Un ejemplo: “*Hoy estoy tomando medidas para asegurarme de que me voy a mudar a mi nueva oficina en Octubre*”. Nota que no estamos diciendo “*algún día*”, no estamos diciendo “*voy a mudarme a mi nueva oficina en Octubre, sino que “estoy dando HOY los pasos adecuados para ir a mi nueva oficina en Octubre*”

La visualización creativa trabaja en cada área de tu vida, así que puedes hacer más de uno si estás inspirada. Un Mapa para tu **negocio** o para tu **marca personal**. Otro Mapa para tu **estilo de vida** o para una **afición preferida**...

Cuanto más utilices los Mapas Creativos como herramientas reales de focalización e inspiración más fácil será llegar a tus objetivos o a tus sueños.

Vivimos en la era de la información y de la saturación de dicha información, lo cual nos puede distraer mucho de nuestros objetivos. Utiliza tu Mapa para ayudarte a centrarte CADA DÍA hacia tu sueño.