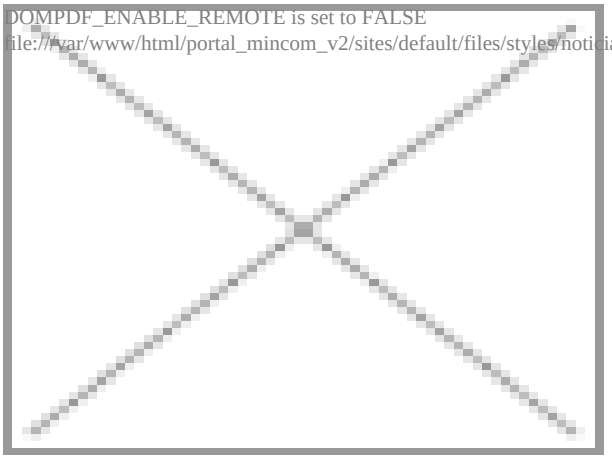
DOMPDF_ENABLE_REMOTE is set to FALSE
file:///var/www/html/portal_mincom_v2/sites/all/themes/mincom/logo.png

DOMPDF_ENABLE_REMOTE is set to FALSE
file:///var/www/html/portal_mincom_v2/sites/default/files/styles/noticias/public/rutina-diaria-claridad-creatividad-810x608.jpg



Fuente:
ticbeat

Existen diversas técnicas de pocos minutos de duración que puedes llevar a cabo al comenzar y al finalizar el día para estimular tu subconsciente y permitirte que afloren ideas más creativas, fluidas e intuitivas.

Tu subconsciente nunca descansa, ni siquiera cuando duermes. Aprovechando el poder de tu mente y alcanzando mayor claridad a través de prácticas como la meditación o el mindfulness puedes llegar a estados alterados de conciencia y encontrar soluciones originales y disruptivas para solventar problemas y llevar a cabo tus propios proyectos.

Desde la revista Inc proponen dos rutinas simples de tan solo 10 minutos cada una para potenciar tu mente subconsciente y extraerle todo su jugo a la hora de trabajar tu intuición y fomentar tu creatividad . Haciendo uso de una célebre frase de Thomas Edison que reza “nunca te vayas a dormir sin una petición a tu subconsciente”, dirigir intencionalmente el funcionamiento de tu subconsciente mientras duermes es una gran técnica, la cual busca tener lo que se ha dado en llamar sueños lúcidos. Estos constituyen un estado intermedio entre el sueño, donde la consciencia se encuentra casi desconectada, y la vigilia, donde la mente está a pleno funcionamiento, teniendo lugar durante la fase REM.

Meditar diez minutos antes de dormir y escribir las cosas que estás tratando de lograr o los proyectos que tienes en mente, preguntándote a ti mismo cuestiones y plasmándolas en un papel es un ejercicio que permite que durante las horas de sueño, tu mente trabaje en ellas.

Y diez minutos antes de despertar…

Numerosas investigaciones que el cerebro, específicamente la corteza prefrontal, es más activo y tendente a la creatividad inmediatamente después del sueño. Tu mente subconsciente ha estado vagando mientras dormías, haciendo conexiones contextuales y temporales. Por ello, figuras ilustres como Josh Waitzkin, ex-prodigio de ajedrez y campeón del mundo de tai chi, recomienda una rutina matutina destinada a aprovechar los avances del subconsciente.

A diferencia del 80% de las personas de edades comprendidas entre los 18 y los 44 años que revisan sus teléfonos inteligentes en la franja de 15 minutos posteriores a despertarse, Waitzkin acude a un lugar tranquilo, practica un poco de meditación y utiliza su diario para poner en práctica la “inteligencia cristalizada” , anotando todas las cosas que has aprendido a lo largo del día. La inteligencia se trata del conjunto de capacidades, estrategias y conocimientos que constituyen el grado de desarrollo cognitivo logrado mediante la historia de aprendizaje de una persona.

Si recuerdas las “peticiones” que le hiciste a tu subconsciente justo antes de ir a la cama y anotaste, por la mañana es el momento de anotar lo que te venga a la mente sobre tus sueños, ideas y recuerdos generados durante la noche. Aunque las escribas a modo de técnica de pensamiento automático y queden un poco inconexas, redáctalas igual. Con el paso del tiempo comenzarás a desarrollar dicha habilidad y potenciar en tu mente ráfagas cada vez más potentes de intuición y creatividad.

Disponible en:

https://www.ticbeat.com/tecnologias/esta-rutina-de-10-minutos-2-veces-al... [1]

Links
[1] https://www.ticbeat.com/tecnologias/esta-rutina-de-10-minutos-2-veces-al-dia-estimula-tu-creatividad-e-intuicion/