

David Angulo de Haro



# Creatividad

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

# Introducción

Capítulo 1	
Introducción	
1. Qué es la creatividad.	
2. Proceso de la creatividad	
3. La creatividad es un don o es aprendida?	
4. ¿Qué hace que las personas sean creativas?	
5. ¿Somos todos creativos?	
6. ¿Cuáles son los factores personales que influyen en la creatividad?	
7. ¿Está la creatividad relacionada con la inteligencia?	
8. ¿Cuáles son las características de las personas creativas?	
9. ¿Qué características tienen en común las personas creativas	
10. ¿Qué factores pueden bloquear la creatividad?	
11. ¿Qué factores pueden activar la creatividad	
12. 14 Ejercicios para desarrollar la creatividad	
Capítulo 2	
1. ¿Cómo influye la filosofía de la vida en la creatividad?	
2. ¿Cómo influye la relajación en la creatividad.	
3. ¿Cómo influye la intuición (inteligencia emocional) en la creatividad	
4. ¿Cómo influye la meditación?	
5. ¿Cómo influye la contemplación?	
6. ¿Cómo influye la contemplación?	
7. Armonía entre las diferentes partes del cerebro	
8. Importancia del lenguaje para la creatividad	
9. La creatividad es una expresión de lo íntimo de la persona	
10. El desarrollo del cerebro es fundamental para la creatividad	
11. La libertad mental es fundamental para la creatividad	
12. 12 Ejercicios para desarrollar la creatividad	

<h2>Capítulo 3</h2>	
1. El hombre es más humano cuanto más racional y creativo es	
2. Para los griegos el hombre inteligente era el sabio	
3. El cerebro produce ondas Alfa, Beta, Teta y Delta	
4. El cerebro no descansa nunca	
5. Los seres humanos automatizan la mente por medio de hábitos	
6. La clave para evolucionar está en aprender a crear	
7. El pensamiento creativo ve las cosas desde distintas perspectivas	
8. Las personas necesitan descubrir y desarrollar su poderes mentales	
9. La creatividad funciona como un todo	
10. La creatividad es la mejor forma de desarrollar la inteligencia	
11. 10 Ejercicios para el desarrollo de la creatividad	
<h2>Capítulo 4</h2>	
1. La creatividad es un hábito	
2. La creatividad es el resultado de conocimiento, experiencia y dedicación	
3. Todas las personas han nacido para cumplir una misión importante	
4. La creatividad se alimenta básicamente del subconsciente	
5. Cómo activar la creatividad para resolver situaciones difíciles	
6. Cómo activar la creatividad para resolver situaciones personales	
7. Cómo hacer cuando las situaciones son complejas	
8. Qué hacer cuando el proceso creativo no avanza	
9.Cuál es la creatividad más importante	
10. Por qué la gente no sabe encontrar soluciones creativas para su vida	
11. La globalización y la fluidez de la información favorecen la creatividad	
12. 7 ejercicios para desarrollar la creatividad	

<b>Capítulo 5</b>	
1. Autohipnosis y creatividad	
2. Autosugestión y creatividad	
3. Visualización y creatividad	
4. 12 ejercicios de creatividad	
<b>Capítulo 6</b>	
1. Ejercicios	
2. Seguir caminos	
3. Completar con vocales	
4. Copiar grecas	
5. Lectura pegada	
6. Concentración	
7. Lectura borrosa	
8. Lectura intuitiva	
Razonamiento espacial. Cubos	
Razonamiento espacial. Figuras	
Razonamiento verbal. Ordenar oraciones	
Razonamiento abstracto	
Ingenio	
Sinónimos	
Raíces griegas y latinas	
Definir	
Ordenar oraciones	
Piensa como un genio	
Elabora mapas mentales	
Qué harías en distintas situaciones.	
Crea algo a partir de un elemento dado	
Inventar cuentos	
deletrear	



# Capítulo 1

## 1. Introducción

Todo ser humano es activo y curioso por naturaleza. Especialmente los niños son activos, curiosos y creativos. El instinto les impulsa al conocimiento del mundo que les rodea. El mundo se ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para los niños la aventura más maravillosa.

Pero un niño activo, incomoda a los adultos, quienes indiferentes a las necesidades del niño, optan por reprimirlo. El niño se va "adaptando" a las normas sociales. Al adaptarse, pierde lo más valioso de sí mismo, como son la fantasía, la espontaneidad, la creatividad. En adelante no tendrá ideas ni interés por cambiar las cosas. Será un conformista y un mediocre más, de tantos que pueblan la tierra.

La actividad más importante del hemisferio izquierdo es el pensamiento crítico; mientras que la actividad más importante del hemisferio derecho es la creatividad.

En la vida existen muchos placeres, generalmente pasajeros. La creatividad es un placer casi permanente. La persona creativa vive ocupada en realizar sus proyectos, sueños e ilusiones.

El mayor obstáculo para el desarrollo y para la creatividad es la represión ejercida por la sociedad. La represión puede ser brutal o bien sofisticada.

Los seres humanos poseemos un cerebro con grandes potencialidades que podrían conducirnos al desarrollo, al éxito y a la felicidad, pero la sociedad reprime de muchas formas y programa a las personas para que sean sumisas, por lo cual, quienes desean ser libres y alcanzar el éxito y la felicidad, necesitan utilizar ambos hemisferios, especialmente el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)

### **La creatividad es la capacidad de producir respuestas**

Todas las personas son creativas de alguna forma, puesto que pueden combinar elementos existentes, lo cual es una forma de creatividad; pero, sólo tienen valor creativo las ideas, respuestas o creaciones que nos llaman la atención por su originalidad, belleza, sabiduría, etc.

Admiramos las obras de un pintor, de un compositor, de un poeta o los descubrimientos científicos porque nos impresionan. Estamos convencidos de que, detrás de cada una de esas obras hay una persona creadora. Sin embargo, en ciencia solemos hablar no de creación sino de descubrimiento y descubrir es "destapar lo que está tapado o cubierto".

## 2. Qué es la creatividad

La creatividad es la capacidad de producir respuestas originales; sin embargo la originalidad es relativa, pues se basa en elementos ya existentes. Ningún ser humano puede crear algo de la nada.

La creatividad supone salirse de los parámetros establecidos. Esta situación no significa salirse de la lógica de las cosas, sino encontrar otras formas desconocidas hasta el momento. La creatividad se extiende a todos los campos de la vida. La humanidad vive en un proceso creativo interminable.

Gracias a la creatividad la humanidad evoluciona. El 90% de la evolución se debe a la creatividad y el 10% a la inteligencia racional que se encarga de organizar la creatividad para que cumpla una función práctica.

## 3. Proceso de la creatividad

La creatividad es una facultad que no se improvisa ni es producto del azar, es el resultado de un proceso que supone varias etapas.

### a. Motivación inicial.

En primer lugar, debe existir una motivación o interés específico. Solamente así, la mente inicia la tarea de buscar y recuperar recuerdos, palabras, ideas, sucesos e imágenes que sirven para lograr los objetivos propuestos.

### b. Exploración.

Una vez establecido el objetivo, la mente se activa y comienza a buscar en la memoria *consciente* y *subconsciente* la información que tiene codificada y que se relaciona con el objetivo.

### c. Papel de la mente consciente.

La mente consciente tiene una función directiva. Se encarga de activar el proceso creativo, buscar, descubrir, evaluar, seleccionar, organizar e integrar los contenidos que le ofrece el cerebro. Este proceso es muy complejo y supone una buena capacitación y un lenguaje eficaz que permita comprender y expresar las ideas (creación) con claridad, precisión y fluidez.

### d. Papel de la emotividad.

La emotividad activa la inteligencia emocional, la cual es la gran artífice de la creatividad. Esta es la razón por la cual, las grandes creaciones humanas son fruto de la fe, del amor y de la ilusión; de modo que, si quieres ser una persona creativa, exitosa y feliz, necesitas amar intensamente la meta que persigues, de lo contrario no se activará tu mente y todo te resultará cuesta arriba.

### e. Papel de la experiencia

La creatividad se alimenta de las experiencias (conscientes e inconscientes) Cuando la solución del problema exige respuestas nuevas, la mente busca en distintas direcciones, combina unas ideas con otras, quita, añade y mezcla elementos hasta encontrar una respuesta satisfactoria. Con frecuencia no se logra el objetivo en el tiempo deseado, debido a que no están dadas las condiciones; sin embargo, este esfuerzo no es inútil, siempre es provechoso, pues crea nuevas conexiones enriquecedoras que posibilitan futuras creaciones.

Las personas sólo pueden ser creativas en aquellas áreas que se relacionan con sus contenidos mentales; por lo cual, si deseas crear algo, necesitas adquirir información sobre el asunto y mantener estimulada la mente para que busque en el archivo de la memoria, la información que se relaciona con el tema; luego, es necesario cierto tiempo para que el cerebro integre las ideas y las madure.

#### **4. ¿Es la creatividad un don o es aprendida?**

En toda conducta humana hay un componente genético importante. Hay ciertas habilidades como son las musicales en las cuales el componente genético es decisivo, pero, en la mayoría de los casos, la creatividad depende básicamente de la educación recibida y de otras circunstancias.

Los estímulos ricos, variados y oportunos activan los procesos mentales relacionados con la creatividad; además crean una base de datos a nivel subconsciente que son fundamentales para la inspiración, pues, la creatividad se alimenta del subconsciente.

Las personas nacemos con habilidades generales y también con una orientación vocacional específica; de igual manera, nacemos con habilidades creativas generales y con una creatividad específica para ciertas cosas.

Es importante conocer estas habilidades intelectuales y creativas y desarrollarlas oportunamente, pues constituyen nuestras fortalezas y pueden llevarnos al éxito.

La autoestima y la disciplina son fundamentales. La autoestima nutre el espíritu y genera energía, motivación y fe; y, la disciplina encauza la actividad hacia los objetivos correctos.

“La creatividad es un 10% de inspiración y un 90% de esfuerzo” Einstein

#### **5. ¿Qué hace que las personas sean creativas?**

La creatividad es, sin duda, una de las conductas más complejas que puede tener el ser humano y, por tanto, estamos aún lejos de entender sus bases neurobiológicas.

En condiciones normales, las personas no son creativas, lo que implica que el acto de creación es algo insólito y poco frecuente. La mayoría de las personas se limitan a repetir de forma automática las mismas conductas aprendidas.

La creatividad surge cuando hay una necesidad externa o una necesidad interna (impulso, deseo, motivación).

Los descubrimientos van surgiendo a medida que los seres humanos comprenden que necesitamos nuevas soluciones para resolver las cosas.

La necesidad de transportar cosas dio origen a la rueda y posteriormente a la carreta.

La necesidad de viajar con rapidez dio origen al carro y al avión.

La necesidad de ver en la oscuridad dio origen a la lámpara y a la luz.

La necesidad de comunicarnos con rapidez dio origen al teléfono y a internet.

La necesidad de encontrar cura para el sida, el cáncer y otras muchas enfermedades hace que millones de investigadores y científicos del mundo entero trabajen de forma creativa sobre distintas alternativas.

Solemos hablar de inspiración o creatividad, cuando una nueva idea o concepto aparece de repente en nuestra mente y nos conduce a un tipo de creación. Las personas tienen conciencia clara cuando se producen esos fenómenos creativos.

Según el escritor húngaro Arthur Koestler: El acto de la creación se produce de dos formas. La primera es zambullirse en el ensueño o estados similares, donde los códigos del pensamiento racional quedan suspendidos y la imaginación trabaja a sus anchas sin restricciones. Y la otra manera de escapar es ir en dirección opuesta a nuestra forma habitual de pensar y de actuar. Se trata de salirse de los parámetros establecidos.

## **6. ¿Somos todos creativos?**

La naturaleza es un derroche constante de creatividad. Todo cambia, todo evoluciona. La vida humana, el cerebro, el lenguaje, las relaciones, los conocimientos, los inventos, etc. Los cambios son cada vez más complejos y más rápidos.

La globalización y la velocidad de la información hacen que el cerebro de las personas se active de forma permanente, estimulando la creatividad.

Los acontecimientos se suceden de forma tan rápida que las personas se ven obligadas a vivir en actitud de cambio para adaptarse a la realidad.

Esta situación obliga a las personas a ser creativas, a vivir en estado de alerta, de búsqueda de nuevas alternativas. En este sentido, todas las personas son creativas de alguna forma; sin embargo, la velocidad de la información y de los acontecimientos desborda a muchas personas poco desarrolladas, las cuales corren el peligro de perder la facultad creativa y reducir su vida mental a simples reflejos de supervivencia.

La vida actual no ofrece las mejores condiciones para la creatividad, pero las personas deben aprender a ser creativas en cualquier circunstancia.

Debemos reconocer que sólo las personas curiosas y con espíritu de superación pueden ser verdaderamente creativas.

### **¿Cuáles son los factores personales que influyen en la creatividad?**

La teoría de Kris propone que las personas creativas son mejores en alternar entre el proceso primario (hemisferio derecho: intuitivo y creativo) y el proceso secundario de pensamiento (hemisferio izquierdo: pensamiento abstracto, lógico-analítico)

Mendelsohn, opina que las diferencias individuales son la causa de las diferencias de creatividad. Si alguien puede atender sólo a dos cosas al mismo tiempo podrá descubrir solamente una analogía (es decir, una comparación entre ambas cosas) pero, si puede atender a cuatro cosas al mismo tiempo podrá descubrir seis analogías, etc.

Mednick cree que las personas creativas poseen jerarquías asociativas que les permiten realizar más asociaciones a un estímulo. En realidad, las tres teorías son más o menos idénticas, pero expresadas de manera diferente.

Las tres teorías vienen a decir que la creatividad depende básicamente de la capacidad y calidad procesadora del cerebro.

### **8. ¿Está la creatividad relacionada con la inteligencia?**

La inteligencia es la base de la creatividad; pero no todas las personas inteligentes son creativas; sin embargo, todas las personas creativas sí son inteligentes; por tanto, las personas poco inteligentes son poco creativas, y, también hay personas muy inteligentes que son poco creativas; de modo que, la inteligencia es una condición para la creatividad, pero la creatividad supone algo más que inteligencia.

Las grandes creaciones de la humanidad corresponde a personas y culturas muy evolucionadas.

La grandes creaciones no son obra de una sola persona. Son obra de toda la humanidad. Puede haberlas realizado o dirigido una sola persona, la cual se ha apoyado en las ideas, descubrimientos o trabajos de otras personas.

Nadie puede construir el piso 50 si no se apoya en los pisos inferiores. Esto significa que las bases de nuestra creatividad provienen de un soporte social muy amplio. No podríamos haber llegado a la luna si en la prehistoria no hubieran inventado la rueda...

“El mundo es para cada persona del tamaño de su vocabulario” Arturo Uslar Pietri. Esto significa, que, si bien el cerebro de todos los seres humanos es básicamente igual, su potencial real depende de la educación recibida, de la cantidad y de la calidad de los conocimientos y experiencias adquiridos, a nivel consciente e inconsciente.

Nadie puede dar lo que no tiene. La creatividad surge del interior de cada persona. La creatividad tiene alto porcentaje de características universales, debido a que los seres

humanos se han relacionado a lo largo de la historia y tienen una base común de datos. A esta base común hay que añadir las características propias de cada cultura y de cada persona.

### 9. ¿Cuáles son las características de las personas creativas?

Eduardo Monteverde, médico patólogo, novelista y periodista científico, en su libro "Los fantasmas de la mente" rompe ese mito de que hay que ser enfermo mental para poder crear. Y plantea que las personas creativas poseen los siguientes seis rasgos:

1. Son personas fuera de lo convencional, lo que significa que no se conforman con los estándares de la sociedad; nadan contra corriente y tienen ideas originales que colocan el mundo al revés.
2. Son personas individualistas, suelen estar "fuera de época", por lo que la mayoría de sus trabajos son reconocidos después de su muerte.
3. Son personas altamente inteligentes. Suelen tener dificultades interpersonales.
4. Son personas proactivas, no pueden estar sin hacer nada, sienten un impulso interior que les lleva a crear belleza o mejorar el mundo.
5. Son personas visionarias, con una visión que guía su conducta y que les lleva, a veces, entregar sus vidas por ella.
5. Son personas intuitivas, que están mucho más en relación con sus sensaciones internas que el resto de las personas.

### Existen otras opiniones

En general, se ha comprobado que el individuo creativo tiende a ser introvertido, necesita largos periodos de *soledad* y parece tener poco tiempo para lo que él llama trivialidades de la vida cotidiana y de las relaciones sociales.

Los individuos creativos tienden a ser enormemente *intuitivos* y a estar más interesados por el significado abstracto del mundo exterior que por su percepción sensitiva.

Los individuos creativos muestran a menudo dificultad para relacionarse con las demás personas y suelen evitar los contactos sociales.

Los individuos creativos parecen también estar relativamente liberados de *prejuicios* y *convencionalismos*, y no les interesa particularmente lo que sus semejantes o cualquier persona piensen de ellos.

Muestran poco respeto por las *tradiciones* y reglas establecidas y por la *autoridad* en lo referente a su campo de acción y cualquier otra actividad, prefiriendo fiarse de sus propios juicios. Los varones con esta característica obtienen a menudo resultados muy altos en los tests de "feminidad", lo cual indica que tienen una mayor *sensibilidad* y son más conscientes de sí mismos y más abiertos a la *emoción* y a la *intuición* que el hombre medio de la cultura occidental.

Una característica es la preferencia por la *complejidad*. Entre individuos de personalidad creativa pueden distinguirse, a grandes rasgos, dos grupos distintos: el *artístico* y el *científico*. Las características fundamentales son las mismas en ambos, pero, en general, el artista es más dado a expresar su inconformidad tanto en su vida como en su trabajo, que el científico.

El artista informal es común y corriente, pero el científico anti convencional es relativamente raro.

Los artistas y científicos creativos tienden, incluso a ser más estables emocionalmente que las personas corrientes y cuando esto no sucede así, su inestabilidad se manifiesta en forma de *ansiedad*, *depresión*, recelo social o *excitabilidad*, algo parecido a una *neurosis* plenamente desarrollada.

Entre los artistas y *escritores*, el *genio* se confunde y se relaciona, a menudo, con la locura; en esta categoría de personas se manifiestan con excesiva frecuencia neurosis graves, *adicción a las drogas*, y al *alcohol* y diversas formas de locura.

No existe mucha relación entre creatividad y *cociente intelectual (CI)*; es perfectamente posible ser altamente creativo y tener una inteligencia normal, o poseer una gran inteligencia y carecer de capacidad creativa.

## 10. Qué características tienen en común las personas creativas

Las personas creativas suelen tener en común

1. Valor
2. Flexibilidad
3. Alta capacidad de asociación
4. Fineza de percepción
5. Capacidad intuitiva
6. Imaginación
7. Capacidad crítica
8. Curiosidad intelectual
9. Características afectivas de sentirse querido y protegido
10. Soltura y libertad
11. Entusiasmo
12. Profundidad
13. Confianza en su capacidad.
14. Tenacidad, perseverancia

## 11. ¿Qué factores pueden bloquear la creatividad?

1. Una especialización muy profunda.

Impide tener una visión panorámica, no permite ver las cosas desde otras perspectivas ni encontrar otras alternativas.

## **2. Un racionalismo extremo.**

Forma una mente rígida que Inhibe la intuición y la imaginación.

## **3. Una visión o enfoque superficial.**

La creatividad valiosa surge de la estructura profunda de la persona; de los valores, creencias y esquemas mentales importantes; por tanto, una visión superficial de las cosas no genera creatividad. La creatividad valiosa exige que la persona se implique a fondo.

## **4. Falta de confianza.**

La creatividad se alimenta de la fe, de la seguridad, de la certeza de que se pueden crear ideas y soluciones.

## **5. Poca motivación.**

La motivación deriva del latín: *motio*, significa movimiento. Según sea la motivación, el cerebro producirá la energía necesaria y el interés necesario para lograr la creatividad.

## **6. Capacidad deficiente para escuchar, sentir.**

La creatividad supone escuchar y sentir los estímulos provenientes del mundo externo y escuchar y sentir las voces e inspiraciones que vienen del subconsciente, lo cual exige hacer silencio interior.

## **7. Respeto excesivo por la autoridad, por las leyes.**

Somos hijos de una sociedad represiva que nos ha condicionado para cumplir las leyes con razón o sin razón. El quebrantamiento de la ley o tabú genera angustia y culpa, por lo cual, la gente prefiere someterse pasivamente. Esta actitud inhibe de muchas formas a la creatividad.

Las personas tienen miedo al cambio, a la novedad, al riesgo. Esta es una causa importante de la conformidad y mediocridad de la gente.

Las personas creativas no pretenden ponerse al margen de las leyes pero no aceptan que las leyes sean un obstáculo para la creatividad y el progreso.

## **8. Espíritu poco observador, poco crítico.**

La creatividad se basa en procesos profundos, complejos y rápidos, que suponen capacidad de observación amplia, profunda y rápida y buena capacidad de análisis crítico.

## **9. Falta de hábito creativo.**

Todas las conductas humanas superiores dependen de hábitos mentales desarrollados a través de la educación y del entrenamiento. La creatividad es un hábito que puede

desarrollarse con ejercicio o deteriorarse por falta de ejercicio y por otras muchas circunstancias.

#### 10. **Bloqueos emocionales**

En general miedo a hacer el ridículo, o a equivocarnos, y está relacionado con una autocrítica personal negativa. Angustia, estrés, culpas, etc.

#### 11. **Bloqueos por deficiencias.**

Escasos conocimientos, falta de tiempo, de métodos, de disciplina mental, etc.

13. **Bloqueo culturales:** Las normas sociales nos entrenan para ver y pensar de una manera determinada, lo que nos da una visión estrecha.

### 12. **Cuáles son los factores que pueden activar la creatividad**

Según Dan Pink

Existen tres factores intrínsecos que pueden activar la Creatividad.

1. **Autonomía:** El impulso que dirige nuestras vidas, libertad para tener control sobre lo hacemos.

2. **Maestría:** El deseo de ser mejor en algo que realmente importa

3. **Propósito:** La intención de hacer lo que hacemos por servicio a algo más grande que nosotros mismos

### **Ejercicios para el desarrollo de la creatividad**

Si realizas los siguientes ejercicios como lo harías normalmente; es decir, con el hemisferio izquierdo, (analizando, razonando, más preocupado por hallar la respuesta que por comprender el proceso y aprender, te serán de poca utilidad; pero, si los realizas en estado Alfa, descubrirás que hay formas intuitivas y creativas de resolver las cosas. Esto es posible porque el cerebro tiene poderes increíbles, pero estos poderes no están activados debido a la educación represiva que todos hemos recibido y a la forma represiva en que funciona todo en la sociedad.

Alfa significa el estado de paz, armonía, concentración relajada y fluidez mental que debes lograr para tener éxito en cualquier otra actividad.

En estado Alfa, la conciencia se relaja, lo cual facilita la inspiración y la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (intuitivo, creativo y asociativo).

La velocidad de procesamiento de la información de ambos hemisferios es totalmente diferente; mientras el *hemisferio izquierdo* procesa apenas unos bits (unidades de información) por segundo. El *hemisferio derecho* procesa entre uno y diez millones de bits por segundo. Para entrar en estado Alfa es necesario activar el hemisferio derecho. Existen muchas técnicas para llegar al estado Alfa, pero la más simple y rápida consiste en tener un proyecto importante y estar interesado y emocionado con él.

Cuando una persona tiene proyectos importantes, el cerebro trabaja sin descanso para convertirlos en realidad; sin embargo, muchas personas no logran sus objetivos, a pesar de los grandes esfuerzos que hacen, porque no han desarrollado la creatividad; es decir, no aprovechan debidamente los poderes del hemisferio derecho.

Todo lo que has leído hasta el momento sobre la creatividad es muy importante; pero las ideas no cambian la vida ni la historia, es necesario convertirlas en acción, pero se trata de una acción que genere cambios a nivel de la estructura mental; de lo contrario, seguirá imponiéndose la fuerza de los hábitos adquiridos.

Realiza los siguientes ejercicios siguiendo las pautas establecidas y te sorprenderás de los cambios que vas a experimentar en todos los aspectos.

### **Pautas para realizar los ejercicios**

1. Después de cada capítulo hay ejercicios que tienen como objetivo desarrollar y agilizar tus capacidades mentales y la creatividad.
2. Cada ejercicio tiene un objetivo concreto: Adquirir la máxima velocidad, ritmo y control posibles, en el área específica a la que se refieren.
3. Los ejercicios son sólo un medio de entrenamiento para adquirir habilidades. No importa si te equivocas o no. Exprésate con libertad.
4. Realiza los ejercicios sólo cuando te sientas con energía y con interés, de lo contrario no producirán los cambios que te convienen.
5. Una vez iniciado un ejercicio debes continuar hasta el final. Si te equivocas, no te detengas para rectificar. Lo importante es mantener el ritmo y la velocidad.
6. El subconsciente es el gran protagonista del desarrollo humano. Es sabio y dirigirá sus esfuerzos hacia los objetivos más convenientes, mas, para que el cerebro se active de verdad, necesitas poner gran interés y emoción en los ejercicios, porque el cerebro no trabaja cuando no hay una meta importante y cuando no existe interés.
7. Necesitas ser paciente y constante, pues se trata de un cambio profundo que supone, eliminar viejas ideas, viejas estructuras, temores, actitudes defensivas y colocar en su lugar, nuevas actitudes, nuevas habilidades y nuevos hábitos, que sean la garantía de una vida de alta calidad en todos los aspectos.
8. No pierdas tiempo, ni gastes energía, tratando de corregir fallas o defectos, porque no terminarás nunca. Mentalízate y graba en tu mente desde este momento, la excelencia como objetivo.
9. Todo éxito importante es producto de capacitación, método, esfuerzo, paciencia, constancia, tiempo y motivación.
10. Recuerda que, el proyecto más importante de tu vida eres tú.

# Ejercicios

## Ejercicio 1

### Caminos

Este ejercicio sirve para medir el nivel de percepción, de atención y de concentración; pero también representa la trama de la vida, caracterizada por la lucha de ideas, de pasiones y de intereses. La competencia es buena en sí, pues es la forjadora del desarrollo. El problema surge cuando las personas gastan la energía y el tiempo en defensas, en vez de invertirlo en desarrollo.

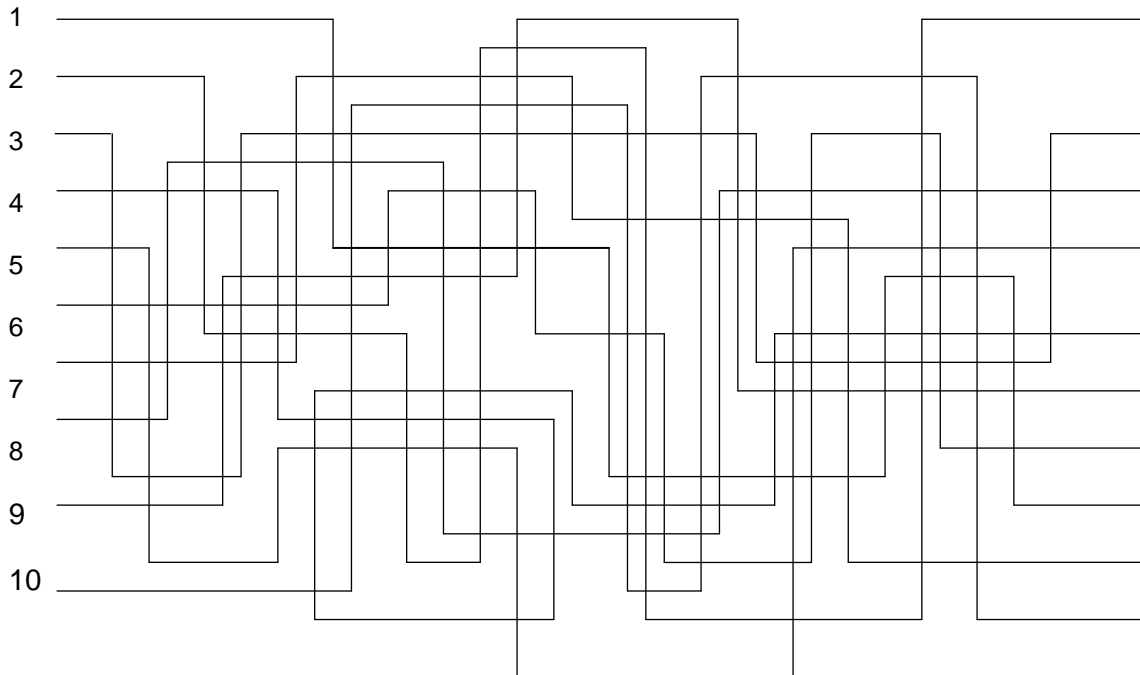
A continuación te indicamos las pautas para que no te pierda en la maraña de estas líneas y puedas seguir cada camino con rapidez y precisión.

La forma en que resuelves este ejercicio es la misma en que actúas en la vida; por tanto, al rectificar sobre el papel, también estás rectificando en la vida.

- 1.- No te dejes impresionar por esta maraña de líneas. Es decir, no te preocupe por lo que piensan, dicen o hacen los demás. Tu única responsabilidad es seguir tu camino.
- 2.- Como la vida es competencia, si eres lento, inseguro e indeciso, te verás obligado a seguir al ritmo de los demás y a trabajar para otros. Imagina que estas líneas son ríos que al nacer tienen el mismo caudal, pero al cruzarse, el río que tiene más velocidad es el que marca la pauta y obliga a los otros a convertirse en afluentes. Aunque el ser humano es "libre" los más poderosos imponen su ley.

### Cómo resolver este ejercicio

1. Avanza por saltos. Evita deslizar la mirada. Salta de vértice a vértice.
3. No te fijas en las líneas que se cruzan. Tiempo 30 segundos



## Ejercicio 2

Completa mentalmente las siguientes palabras. No tienes tiempo para pensar debes realizarlo de forma intuitiva, es decir, con el hemisferio derecho.

Pon la vista en el centro de la palabra y tu cerebro debe darte la respuesta de forma casi instantánea.

Con un poco de entrenamiento desarrollarás la intuición que te será muy útil a la hora de leer, estudiar, captar los mensajes hablados, crear respuestas de forma rápida, oportuna y eficaz

Tiempo: 1 minuto

1. c \_ l \_ f \_ c \_ d \_ s
2. \_ r t \_ c \_ l \_ d \_
3. h \_ r r \_ m \_ \_ n t \_
4. \_ p \_ r t \_ n \_ d \_ d
5. \_ m \_ g \_ n \_ c \_ \_ n
6. c \_ n c \_ l \_ c \_ \_ n
7. m \_ r \_ v \_ l l \_ s
8. \_ r r \_ f l \_ x \_ v \_
9. j \_ r \_ g l \_ f \_ c \_
10. m \_ d \_ c \_ m \_ n t \_
11. \_ d \_ n t \_ f \_ c \_ r
12. c \_ m b \_ s t \_ b l \_

### Ejercicio 3

#### Lectura invertida

Este ejercicio ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva distinta a la habitual.  
Desarrolla la intuición y la creatividad

Estamos acostumbrados a seguir hábitos de forma rutinaria, en todos los aspectos de la vida, de modo que, cuando cambian las pautas, nos sentimos desorientados.

Los hábitos son buenos, porque automatizan las conductas humanas y garantizan la eficacia, pero, como la vida es cambio y evolución, es necesario actualizarse constantemente.

Las crisis personales y sociales surgen como consecuencia de falta de eficacia y de renovación.

Con un poco de entrenamiento te sorprenderás de lo rápido que puedes leer un texto invertido. Si lees de forma intuitiva te resultará más fácil.

Al funcionar en Alfa, el aprendizaje resulta fácil, agradable y efectivo, porque el material se adapta a las necesidades, intereses y ritmo de la persona. En la educación tradicional ocurre lo contrario, es la persona quien tiene que adaptarse al sistema y a los métodos establecidos.

Las personas estudian por motivación propia, participan activamente y se sienten protagonistas y responsables de su desarrollo.

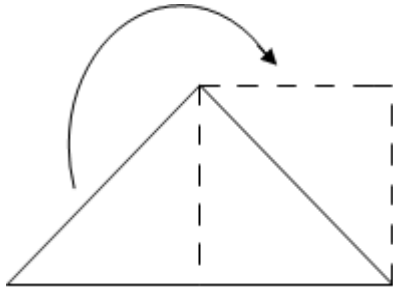
Al entrar en estado Alfa, desaparecen los obstáculos, (temores, angustias y preocupaciones); se adquiere una visión positiva de la vida y se activan los mecanismos de desarrollo; de modo que, las personas se sienten más capaces, inteligentes y creativas, lo cual favorece la eficacia en el estudio.

El estado Alfa, también produce cambios en otros aspectos: Desarrollo mayor conciencia, autoestima, paz y tolerancia.

El estado Alfa es incompatible con las conductas negativas, tales como: El temor, la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza y la hipocresía.

### Ejercicio 4

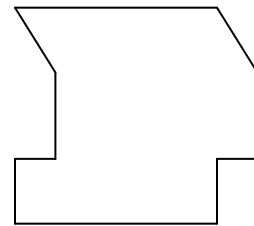
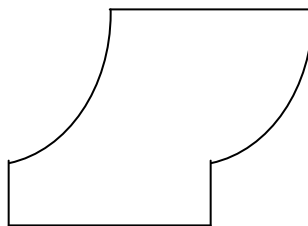
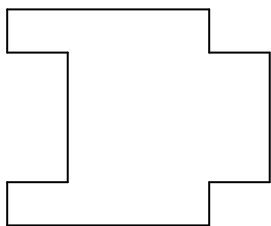
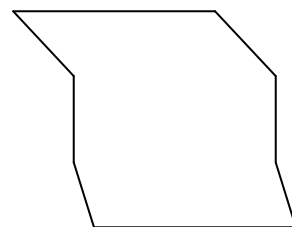
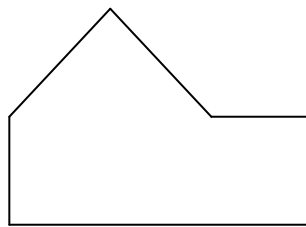
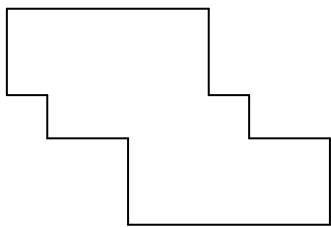
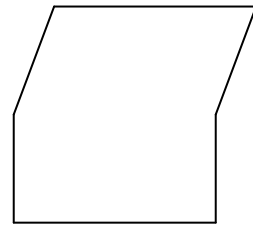
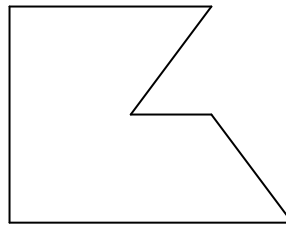
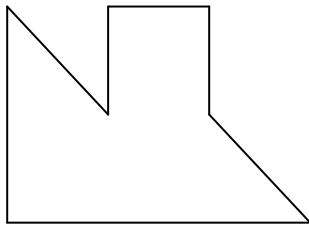
## Test de Inteligencia espacial



Esta figura representa un triángulo equilátero. Para convertirlo en un cuadrado es necesario cortarlo por la mitad y unirlo como indica la flecha.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura

Tiempo: **2 minutos**



## Ejercicio 5

### Inteligencia intuitiva

#### Paradojas de estos tiempos modernos

En las siguientes oraciones se han eliminado partes de las palabras.  
Encuentra el significado de forma intuitiva.

1

Ten edif más al, per men personl. Aut más amp, per punt de vist m estrech  
Gast más, per tene me. Compr más, p disfr m.  
Ten cas más gran per fam más peq. Tenem más como, p me tiem l par disf.  
Ten más est, p men crit. más inf, pero m sab. Ten más exp, p tamb más prob.  
Ten más medic, m med, m hosp, p men sal. Multipl nuestr pos, p reduc nu al  
Apren com gan la vi, p no apren a v. Agreg añ a la vi, p no vid a los añ.  
Hem rec la dist de id y vuel a la Lun p ten proble para cruz la call.  
Conq el esp ext, p no el esp inter. Limp el air, p no el alm.  
Ten ingr más alt, p la cal de vi no mej. Ten m cos per nos sent m vac.  
Est son los tiem de hom prep per de poc caráct.

2

Est son tiemde paz m, p de guerr domés. Hay m tiem lib p m diver.  
Hay diver de alim, p men nutr. Hay cas más moder, p más hog rot.  
Es un ti en el q hay much en el escap, p nad en el depós de eser.  
Un tiem en q la tec pu llev maneje tu vid  
y un ti en q pued eleg ser tu mis o dejar llev p el rit de la vi.  
Son ti marv porq so li par conv nue su en real,  
per l may de l pers pier e tiem en luch p logr cos inút q al fin l dej vac.  
Es imp esf por es obj q cuant m pas l añ m val adq.  
L vid e u tiempo brev q D nos d par conv n sue e real.  
A med q pas l añ ver q l ún imp e el esf q h hech por s mej per  
y e bi q h hech a l dem.  
Viv d t form q l gen pue dec d t q e u bue per y t rec c res y c afec.  
Est e l mej pr d q h hec b l cos y d q h viv d for int y d q a pes d t l prob q h ten h sid m f

## Inteligencia espacial 6

La finalidad de la inteligencia espacial es informarnos sobre las cosas: forma, tamaño funcionamiento, distancia etc.

En este caso tu inteligencia espacial tiene el reto de encontrar si la distancia que existe entre el círculo rojo y el círculo azul más cercano, es igual, mayor o menor que la distancia que hay entre los extremos externos de los dos círculos azules. Trata de comprender bien la pregunta antes de responder. Luego comprueba.



La inteligencia espacial, se equivoca con frecuencia, debido a que percibe las cosas de forma incorrecta. La inteligencia espacial es influenciada por muchos factores externos e internos. (Entre los factores externos tenemos: el tamaño, la forma, el color, la distancia y la distribución de los elementos que rodean al objeto. Así una persona al lado de un montículo pequeño, aparenta alta, pero, al lado de una montaña aparenta enana. Una persona de mediana estatura al lado de un enano aparenta alta, pero al lado de una persona alta aparenta pequeña.

El color negro al lado del gris resalta poco, pero al lado del color blanco el contraste es absoluto.

Entre los factores internos que influyen en la inteligencia espacial tenemos: la experiencia, el estado de ánimo, el grado de concentración, el interés. Hay personas que por su trabajo desarrollan una inteligencia espacial sorprendente. Los taxistas de Londres tienen más desarrollada la inteligencia espacial que los demás taxistas, debido a que para adquirir la licencia y para mantenerla deben aprender una cantidad inmensa de direcciones.

El investigador experimentado percibe hasta los mínimos detalles.

Hace tiempo vi un corto metraje sobre un pueblo muy primitivo que habitaba en un territorio inhóspito y vivía de la caza de pequeños animales. Un niño como de nueve años, con un arco y flecha rudimentarios apuntó a una lagartija que estaba a unos veinte metros y no falló. El científico que dirigía el estudio comentaba que no podía fallar porque tal vez ese era el único alimento del día. La necesidad había hecho que ese niño desarrollara una inteligencia espacial increíble relacionada con lo que necesita para sobrevivir.

Cuando tenemos mucho interés percibimos hasta los mínimos detalles. Si nos sentimos felices, tendemos a percibir la parte positiva de las cosas, de las personas, de los acontecimientos.

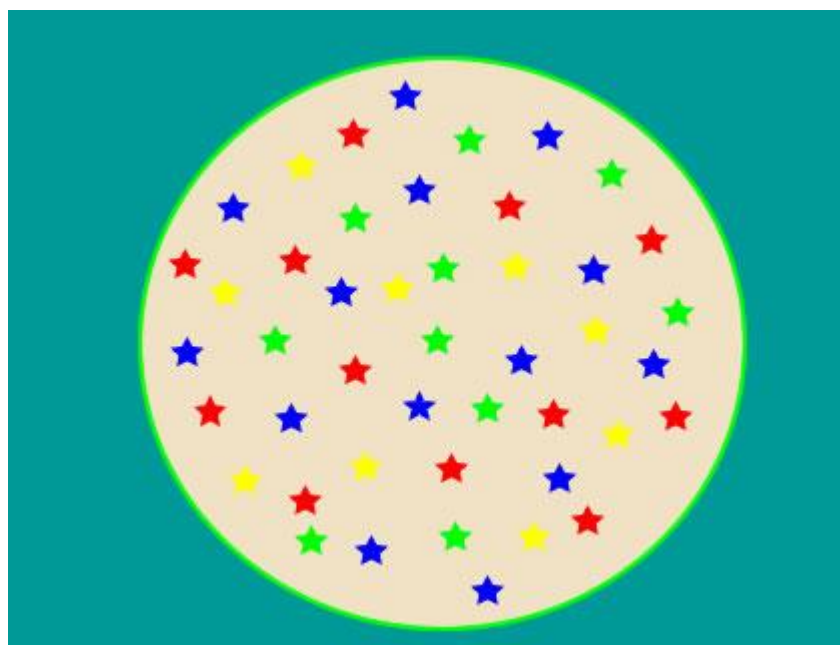
## Ejercicio 7

Este ejercicio ayuda a visualizar en forma global y a encontrar el sentido lógico sin necesidad de leer todas las letras; lo cual repercutirá positivamente a la hora de la lectura, del estudio y de la creatividad. Este ejercicio también ayuda a percibir las cosas, los hechos y vida, de forma global, lo cual nos hace más inteligentes, más objetivos, más lógicos y, en consecuencia, más eficaces.

1. El trabajo es acción, movimiento, es vida, no es posible la vida sin trabajo cuando duermes o cuando descansas tu corazón está en acción bombeando la sangre por arterias y venas también trabajan los pulmones para purificar la sangre, todos tus órganos están en acción permanente para mantenerte vivo.
2. Observa la naturaleza y verás que todo trabaja en la naturaleza: las nubes recogen el vapor de agua para devolverlo en forma de lluvia, beneficiando a los ríos y los ríos corren hacia el mar drenando y fecundando la tierra, las plantas absorben los nutrientes del suelo y luego lo transforman en el laboratorio de sus hojas a través de la fotosíntesis, convirtiéndolo en hojas, flores y frutos, los astros recorren sus órbitas sin cesar, en definitiva la naturaleza es un concierto perfecto de ritmo y armonía.
3. La luz, el calor, la electricidad, el sonido son átomos que están en continua vibración y movimiento. Las ideas, los sentimientos, las sensaciones, las palabras son producto del cerebro que trabaja sin descansar día y noche.
4. El trabajo es una ley universal indispensable para la supervivencia, el desarrollo y el progreso desde el nacimiento del ser humano, estás sujeto al trabajo cada día, adquiriré más importancia la capacitación intelectual.
5. Necesitamos cosas para desarrollarse como seres humanos y vivir en sociedad, necesitamos principios religiosos, morales y sociales, criterios de valores y metas, pero todas estas cosas, lo mismo que las materias, sólo se consiguen a fuerza de trabajo, pero nada importante se logra en esta vida sin esfuerzo y sin constancia.
6. Es indispensable poner más interés en el trabajo porque sólo así se pueden liberar las energías físicas y mentales necesarias para vencer la resistencia de las cosas, toda profesión por humilde que sea es un trabajo necesario para el buen funcionamiento de la naturaleza y de la sociedad, y por tanto es digna, útil y repetible.
7. Muchos consideran el estudio y el trabajo como un castigo o como una actividad desagradable, es raro que se arraiguen en la mente este concepto, que tan toda la frustración que se usa de largo de la historia y consideran el estudio y el trabajo como un premio y una oportunidad para desarrollarnos y así convertir en realidad nuestros sueños y anhelos, de éxito y de felicidad, más para que todo esto se haga realidad, es conveniente desarrollarla, motivaciones y habilidades y métodos necesarios para que el estudio y el trabajo sean fáciles, agradables y rápidos y eficaces.

“Tú dependes de la calidad de lo que haces”

## Ejercicio 8



## Ejercicio 9

### Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y al final comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue.

Tiempo: **2 minutos**

1	Acomodarse a situaciones nuevas	adap	adaptarse
2	Acción violenta contra otras personas	agr	agresividad
3	Objeto que se supone protege de los enemigos	amu	amuleto
4	Personas que lucha por objetivos opuestos	anta	antagonistas
5	Forma de reaccionar de las personas	act	actitud
6	Sensación de que el mundo exterior da vueltas	vert	vértigo
7	Variación de los precios, de la temperatura...	fluc	fluctuación
8	Fuerzas que se alejan del centro	cent	centrífugas
9	Deterioro serio, fracaso rotundo	colap	colapso
10	Personas que actúan sin pensar	imp	impulsivas
11	Relación recíproca que existe entre dos cosas	corr	correlación
12	Reacción a ciertas sustancias	aler	alergia
13	Sustancia que estimula la acción del corazón	adre	adrenalina
14	Celdillas de los pulmones	alv	alvéolos
15	Productos que calman el dolor	analg	analgésicos
16	Trastorno mental que causa alucinaciones	delir	delirio
17	Período de recuperación de una enfermedad	conv	convalecencia
18	Proceso de solidificación de la sangre	coag	coagulación
19	Dolor de cabeza	cef	cefalgia
20	El valor energético de los alimentos se mide en	cal	calorías
21	El creador del método de lectura para ciegos es	Bra	Braille
22	Examen de un tejido para diagnosticar	biop	biopsia
23	Microorganismo unicelular del reino vegetal	bas	bacteria
24	Persona excesivamente preocupada por su salud	hipoc	hipocondríaca

## Ejercicio 10

En el siguiente test, cada ejercicio o problema está formado por una combinación de colores y se trata de encontrar la lógica de acuerdo a la cual se han distribuido los colores, lo cual te ayudará a conocer la figura (a, b, c) que debería seguir en la secuencia después del número 3.

	1				2				3		
	Blue	Red	Red	White	Green	Yellow	Yellow	White	Red	Blue	Blue
	Green	Blue	Yellow	White	Red	Green	Blue	White	Yellow	Red	Green
	Red	Blue	Yellow	White	Yellow	Green	Blue	White	Blue	Red	Green
	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White
	White	a	White	White	White	b	White	White	White	c	White
	Red	Blue	Blue	White	Blue	Green	Green	White	Blue	Red	Red
	Yellow	Red	Green	White	Yellow	Blue	Red	White	Green	Blue	Yellow
	Blue	Red	Green	White	Green	Blue	Red	White	Red	Blue	Yellow

*Redspuesta c*

# Capítulo 2

## 1. Cómo influye la filosofía de la vida en la creatividad

La filosofía de la vida se refiere a los (principios, valores, creencia, convicciones, criterios, ideales y metas) los cuales constituyen la estructura profunda de la mente y determinan la dinámica de los contenidos mentales a nivel consciente y a nivel subconsciente. La filosofía depende de la educación recibida.

Estos contenidos interactúan constantemente y se asocian de acuerdo a ciertas leyes internas dando origen a infinidad de ideas creativas.

Nuestra conducta diaria es un continuo de creatividad que está determinado por nuestra filosofía de la vida. Muchas personas creen que deciden en cada momento según su voluntad. Esto es cierto cuando se trata de decisiones de poca trascendencia, pero, las decisiones importantes, dependen de la persona es en su fuero interno.

## 2. Cómo influye la relajación en la creatividad.

La relajación apacigua la actividad consciente y permite que se incremente la actividad inconsciente que es de donde proviene la inspiración. Los grandes descubrimientos, creaciones y soluciones a problemas, se producen cuando las personas se encuentran relajadas físicamente, tranquilas, con los ojos cerrados y en actitud semiconsciente.

Lo que más bloquea la creatividad es el temor, la rigidez, la falta de fe en las propias capacidades, la angustia, la competencia y el estrés.

Hoy sabemos que cuando las personas están tranquilas, los dos hemisferios "conversan" entre sí y se pasan información; por lo cual, el mayor poder creativo se produce cuando trabajan ambos hemisferios en equipo.

También es importante comprender que para ser creativo, es decir, productivos, es necesario hacer varias pausas al día para que ambos hemisferios puedan "conversar". La prisa, la competencia y el estrés son los mayores enemigos de la creatividad, y, por tanto, del desarrollo y del éxito.

## 3. Cómo influye la intuición en la creatividad.

La creatividad se apoya en la intuición. La intuición es una visión intelectual instantánea de una situación.

La intuición no ocurre por vía de razonamiento; sin embargo, se supone que sigue una lógica desconocida hasta el día de hoy, debido a la complejidad y rapidez con la cual se desarrolla el proceso intuitivo.

Mientras que el hemisferio izquierdo (lógico y racional), procesa de 1 a 40 bits por segundo; el hemisferio derecho (intuitivo y creativo), procesa de 1 a 10 millones de bits por segundo.

Se cree que el 90% de todo lo que ha creado el ser humano se debe a la intuición y a la creatividad (hemisferio derecho) y el 10 % a la inteligencia 24 racional (hemisferio izquierdo), el cual se encarga de organizar de forma lógica lo producido por el hemisferio derecho.

"Es por la lógica que demostramos las cosas pero es por la intuición que las descubrimos" Henry Poincare.

### **Cómo desarrollar la intuición**

Si deseas desarrollar tu poder intuitivo, es importante practicar la meditación, la visualización y la contemplación.

El primer paso es tratar de lograr relajarte y liberarte de la tensión, de la prisa y del estrés.

Para ello:

1. Puedes sentarte cómodamente o acostarte boca arriba con los brazos extendidos a la largo del cuerpo.
2. Cierra los ojos para concentrarte mejor.
3. Pon la mente en blanco y respira lenta y profundamente. Sentirás un estado de paz y de relajación. Esto te ayudará a conectarte más fácilmente con tu Yo interior. Presta atención porque tu Yo interno te habla de muchas formas. Ten a mano papel y lápiz para anotar porque las ideas creativas viene y luego se van sin dejar rastro.

### **3. Cómo influye la meditación en la creatividad.**

Este ejercicio debe realizarse una vez al día, mínimo durante diez minutos:

1. Cierra los ojos para concentrarte mejor y respira profundamente varias veces. No tengas prisa, este es el tiempo mejor invertido.

2. Imagina que estás caminando por un lugar silencioso y agradable y siente la paz y armonía que hay en el lugar.

3. Piensa que te encuentras ante una energía superior (el sol, el cosmos o Dios, que emite un rayo de luz que llega a ti, te inunda de luminosidad y de energía y de inspiración) Agradece por esta sensación de paz que te brinda.

## 5. Cómo influye la contemplación

En la contemplación no hay pensamiento ni sensaciones, sólo hay comunión con la esencia de las cosas. Esta comunión nos da un conocimiento trascendente de las cosas.

Cuando una madre se queda embelesada ante su bebé y siente su alma plena de paz, de amor y de felicidad, eso es contemplación.

Cuando los enamorados se miran en silencio y no hay pensamientos ni palabras, sólo la presencia del otro que llena el alma de una plenitud interior hecha de paz, bondad y felicidad, eso es contemplación.

Cuando contemplas el espectáculo de un amanecer o de un atardecer y te quedas embelesado ante el derroche de belleza, eso es contemplación.

Se trata de llegar a un estado superior en el que se contempla la esencia de las cosas, aquello que realmente vale de la vida, de la gente y de sí mismo. No hay razonamiento ninguno sólo contemplación.

La contemplación más simple consiste en admirar las bellezas y misterios de la naturaleza. Todos los días amanece. La salida y la puesta del sol son un espectáculo maravilloso, pero hemos perdido el sentimiento de la naturaleza y ya nada nos llama la atención.

Visualiza las olas del mar. Sólo observa sus formas sus movimientos durante un rato, sin pensar en nada, sólo observa su ritmo y deja que esas imágenes entren en tu mente. Esta forma de contemplación puedes aplicarla a otras cosas, tales como la música relajante, etc.

Estas técnicas te ayudarán a desarrollar la sensibilidad, la capacidad de percepción, la intuición y la creatividad. Hoy la gente se está robotizando y está perdiendo la sensibilidad sin la cual no es posible la intuición.

La contemplación ilumina acerca de nuestro valor como personas y, sobre todo, genera en nosotros un modo nuevo de mirar el mundo y de concebir el valor profundo que encierran las cosas. Nos hace más conscientes, más humanos y más creativos.

Si observas un pozo o un estanque y el agua está turbia, no puedes ver lo que hay en el fondo; y, si el agua está clara pero hay movimiento en la superficie, ese movimiento distorsiona los objetos que hay en el fondo.

Sólo cuando el agua está clara y calmada puedes ver con claridad el fondo. Algo similar ocurre con la mente. Si en tu espíritu hay confusión o angustia, no podrás ver en el interior de tu yo y resultará muy difícil que surja la creatividad.

## 6. Cómo influye el silencio interior, la soledad

Las personas creativas necesitan el silencio exterior e interior para centrarse en su que hacer creativo. Las personas creativas se sienten profundamente conectadas con la vida, con la gente y con el mundo. Se trata de una conexión vital y a nivel profundo. Las personas creativas y los niños son quienes viven la vida de forma más intensa. Ellos son los demiurgos (pequeños dioses) encargados de convertir las ideas y los sueños en realidad.

En el silencio la mente se aclara, se armoniza y se vuelve más aguda. El silencio permite observar, analizar, organizar y asimilar las ideas y experiencias con fluidez y profundidad.

Sólo a través del silencio tenemos acceso al subconsciente y podemos funcionar en Alfa, para utilizar los poderes de la intuición y de la creatividad. La falta de silencio hace a las personas superficiales y poco productivas. El silencio supone un descanso de la actividad, lo cual permite acumular energía física, afectiva, mental y espiritual para la acción posterior.

El cerebro necesita silencio y tiempo para procesar la información, seleccionarla, organizarla y realizar nuevas combinaciones con el fin de crear soluciones.

El cerebro recibe demasiada información y tiene que procesarla para luego seleccionar únicamente aquella que sirve para realizar el proyecto que tiene la persona.

El silencio no es un tiempo vacío o muerto como muchos creen. Es el momento existencial más importante, pues, es en el silencio donde el ser humano se puede encontrar de verdad consigo mismo y profundizar en el valor y sentido de su vida. Es en el silencio donde se descubre el valor verdadero de las cosas, se incrementa la capacidad creativa y se producen las respuestas más valiosas.

Las personas son arrastradas por la vorágine de la vida. La sobre actividad, la prisa y la falta de silencio no les permite vivir conscientemente su vida. A medida que pasen los años se darán cuenta de que han existido pero no han vivido. Han conocido muchas cosas pero no se conocen a sí mismos. Para quienes carecen de proyectos, el silencio no tiene ninguna utilidad, mas, para quienes tienen proyectos importantes, el silencio es fundamental. El silencio es una creación constante, permite descubrir en cada momento formas nuevas de hacer las cosas.

El silencio nos ayuda a ver el justo valor de las cosas. Nos ayuda a entender que hay muchos actos "pequeños" de nuestra vida, en apariencia insignificantes, que son muy importantes, así como hay cosas a las cuales damos mucha importancia, que al final son intrascendentes.

## 7. Armonía entre las diferentes partes del cerebro.

El valor y el poder de las personas, y, por tanto, sus posibilidades de desarrollo y de felicidad depende del desarrollo del hemisferio izquierdo (racional), del hemisferio derecho (intuitivo y creativo) y del sistema límbico (emocional)

En nuestra cultura, pragmática y racionalista como la nuestra, la educación se centra en el desarrollo de lo racional y se descuida el desarrollo de la creatividad y de la emotividad que son las verdaderas fuerzas que mueven la historia.

El neurofisiólogo Roger Sperry demostró que nuestros dos hemisferios cerebrales se nutren de las mismas informaciones básicas, pero que las procesan de forma distinta.

Cada uno de nosotros tiene un hemisferio dominante por (predisposición genética). El hemisferio cerebral izquierdo domina aspectos como el lenguaje, la solución de problemas lógicos y el pensamiento analítico; mientras que en el hemisferio derecho destacan la comprensión espacial, musical o el dibujo.

En el proceso creativo, los hemisferios cerebrales se encuentran en actividad al mismo tiempo, funcionando de forma coherente e integrada en el acto creador, aunque cada hemisferio es dominante en ciertas actividades, los dos están básicamente capacitados en todas las áreas y las habilidades mentales se hallan distribuidas por toda la corteza cerebral.

## 8. Importancia del lenguaje en la creatividad

Gracias al lenguaje el cerebro del niño se convierte en cerebro humano. La neurolingüística (neuro = nervio y lingüística = lenguaje) confirma que el desarrollo del cerebro depende del desarrollo del lenguaje.

La razón está en que el código utilizado por el cerebro es verbal; por lo cual, la capacidad procesadora del cerebro depende de la cantidad y de la calidad del vocabulario. "El mundo es para cada persona del tamaño de su vocabulario" Arturo Uslar Pietri.

En consecuencia, la capacidad creadora depende en gran medida:

1. De los contenidos mentales (ideas y experiencias codificados en un lenguaje),
2. De la capacidad de comprender y expresar las ideas con claridad, precisión.

## 9. La creatividad es una expresión de lo íntimo de la persona.

Los sabios de la antigüedad solían dar respuestas ambiguas. Cristo hablaba en parábolas con el fin de obligar a las personas a mirar hacia dentro, a consultar sus propias experiencias, a replantearse su situación, a analizar sus planes, a encontrar las causas de sus éxitos y las causas de sus fracasos y a pensar en nuevas posibilidades.

Cuando el filósofo Sócrates preguntó al Oráculo de Delfos sobre cuál era el principio de la sabiduría, el Oráculo le respondió: "Conócete a ti mismo"

Sin duda, nadie puede resolver el problema existencial de los demás. Los demás sólo pueden proporcionarnos estímulos y orientación pero la decisión y la acción es personal.

Nadie conoce mejor que el propio cerebro las causas y la trama de los problemas personales y las posibles soluciones, de modo que, es ahí donde tenemos que buscar las respuestas. El cerebro tiene una capacidad llamada *pantomnesia* (*pan=todo* y *mnésia=memoria*) es decir, que recuerda todo.

La creatividad es una actividad muy compleja que supone la participación de numerosas capacidades.

## 10. El desarrollo del cerebro es fundamental para la creatividad.

El cerebro necesita ser estimulado en muchos aspectos durante las etapas de desarrollo. Los estímulos ricos, variados y frecuentes, incrementan la capacidad de las neuronas involucradas y crean las condiciones para una acción eficaz; mientras que, la falta de estímulos positivos en el momento de desarrollo, impiden el acceso a desarrollos posteriores.

Esto explica tantos casos de "desventajas culturales", es decir, de personas cuyas potencialidades han quedado sin desarrollar por falta de una "escolaridad apropiada".

Según el doctor Shichida, el cerebro derecho trabaja independientemente de la memoria consciente. Actúa como una computadora de alto rendimiento, tiene la capacidad para hacer cálculos instantáneos en matemáticas, utiliza una función de visualización de imágenes para registrar el entorno y, cuando está desarrollada a plenitud, posee las habilidades de intuición, percepción de imágenes, y, hasta telepatía y clarividencia (también llamadas funciones de percepción extra sensorial).

El cerebro derecho está equipado para percibir y procesar las vibraciones procedentes del mundo externo (pensamientos, imágenes, sentimientos y sensaciones), pero no

necesariamente a nivel consciente. El cerebro tiene maneras inconscientes de comprender estas señales. Tiene un sexto sentido.

## **11. La libertad mental es fundamental para la creatividad**

La creatividad consiste en producir nuevas ideas, formas, métodos, etc. Lo cual sólo es posible si las personas se "liberan" por lo menos temporalmente, de los patrones establecidos por la sociedad.

La ignorancia, el temor y la rigidez son los peores enemigos de la creatividad. Para crear es necesario tener una mente abierta a todas las posibilidades; creer que existen nuevas alternativas y perseverar en el objetivo.

La creatividad no es una capacidad aislada que pueda adquirirse en un taller de una semana o de un mes. La creatividad depende de la estructura total de la persona. Es una forma de ser, de sentir, de percibir la vida, de pensar y de resolver las cosas. Supone libertad mental y cierta osadía intelectual.

Todos los seres humanos somos creativos de muchas formas. La actividad creativa activa numerosas áreas del cerebro, por lo cual, es un gran medio para el desarrollo de la persona.

Tal vez, la mayor felicidad consiste en sentirse libre y capaz y en vivir en forma creativa.

Según el filósofo Platón: Los seres humanos somos pequeños demiurgos (dioses) cuya misión es convertir los sueños en realidad.

Atrévete a actuar y defiende tu espacio físico y mental. Es tu derecho y es tu deber, si no lo haces, la sociedad te irá arrinconando hasta reducirte a la mínima expresión. Pero recuerda que, no se trata de una acción física sino de una acción mental que debe nacer de la inteligencia y de la personalidad y que debe producir respuestas eficaces y creativas que conduzcan al desarrollo, al éxito y a la felicidad.

# Ejercicios

## Ejercicio 1

No te dejes impresionar por esta maraña de líneas. Es decir, no te preocupe por lo que piensan, dicen o hacen los demás.

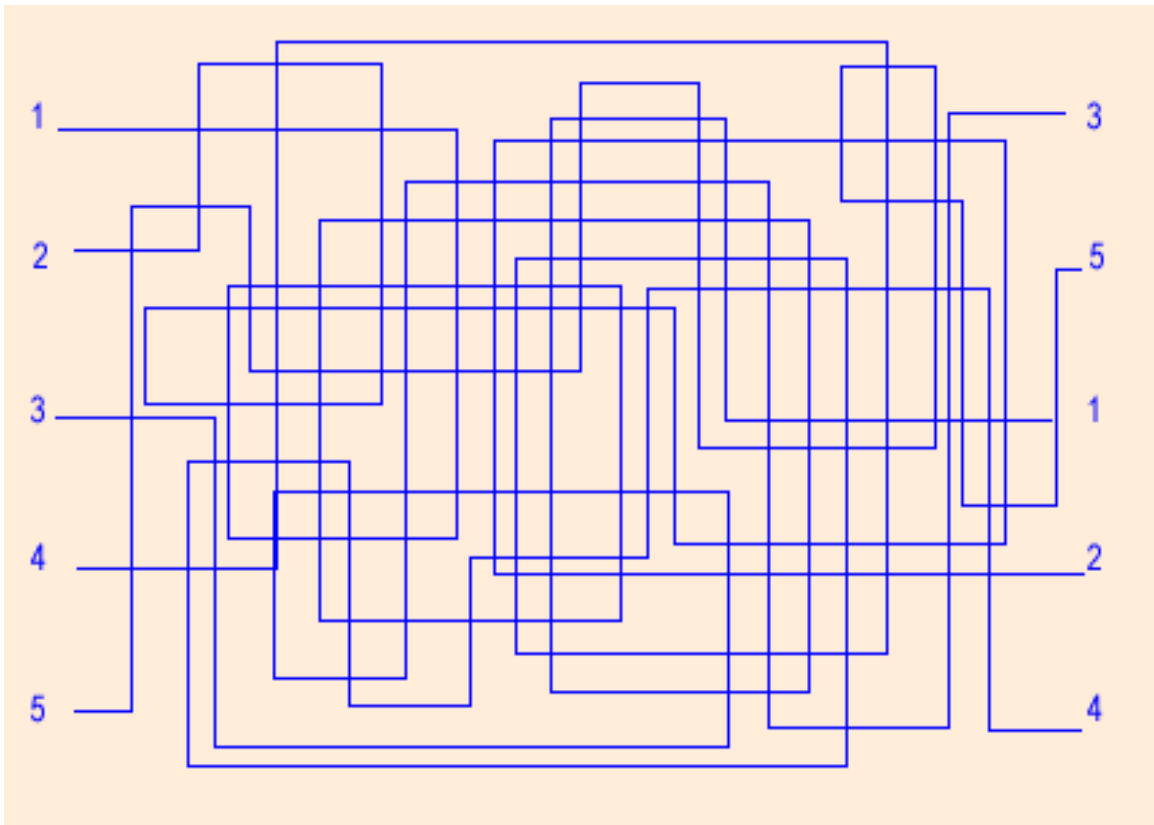
Tu única responsabilidad es seguir tu camino.

La forma en que resuelves este ejercicio es la misma en que actúas en la vida; por tanto, al rectificar sobre el papel, también estás rectificando en la vida.

Como la vida es competencia, si eres lento, inseguro e indeciso, te verás obligado a seguir al ritmo de los demás y a trabajar para otros.

### Cómo resolver este ejercicio

1. Avanza por saltos. Evita deslizar la mirada. Salta de vértice a vértice.
3. No te fijes en las líneas que se cruzan. Tiempo 30 segundos



## Ejercicio 2

Completa mentalmente las siguientes palabras. No tienes tiempo para pensar debes realizarlo de forma intuitiva, es decir, con el hemisferio derecho. Pon la vista en el centro de la palabra y tu cerebro debe darte la respuesta de forma casi instantánea. Con un poco de entrenamiento desarrollarás la intuición que te será muy útil a la hora de leer, estudiar, captar los mensajes hablados, crear respuestas de forma rápida, oportuna y eficaz. Tiempo: 1 minuto

1. \_ n t \_ n d \_ m \_ \_ n t \_
2. d \_ c \_ m \_ n t \_ c \_ \_ n
3. \_ n t \_ r n \_ c \_ \_ n \_ l
4. r \_ c l \_ t \_ m \_ \_ n t \_
5. c \_ n c \_ n t r \_ c \_ \_ n
6. \_ n d \_ p \_ n d \_ n c \_ \_
7. \_ p \_ r t \_ n \_ d \_ d \_ s
8. \_ n c \_ n v \_ n \_ \_ n t \_
9. p \_ s \_ b \_ l \_ d \_ d \_ s
10. t r \_ n s p \_ r \_ c \_ \_ n
11. v \_ r \_ s \_ m \_ l \_ t \_ d
12. g \_ b \_ r n \_ m \_ n t \_ l

### Ejercicio 3

#### Ordenar oraciones

La finalidad de este ejercicio es desarrollar la intuición. Las personas creen que encuentran las soluciones razonando, pero, en realidad es la intuición la que encuentra las soluciones.

La función básica de la razón es evaluar y ordenar los productos de la intuición.

#### Ordena mentalmente las siguientes oraciones

Tiempo: 40 segundos

1. Sin dignidad el hombre mutilado un ser es.
2. Conductas a consolidarse a través tienden de los años,
3. Las conductas agresivas y el irrespeto carencia de educación son
4. Todas las crisis sociales de inteligencia y desarrollo a falta se deben.
5. Si sumiso eres tu libertad entregarás y jamás desarrollarte podrás.
6. Resultado el fracaso de la desadaptación es.
7. Deber tuyo es tu libertad defender y también de los demás la libertad.
8. A las personas libres no la sociedad puede controlar.
9. Cuando las cosas difíciles más son, más luchar es necesario
10. De tu personal actitud tu éxito o fracaso depende.
11. En las necesidades verdaderas se los amigos conocen
12. La amistad el por el respeto comienza
13. El dinero va, el tiempo solo se va y viene
14. Después de la calma la tempestad viene
15. Los libros de la humanidad el conocimiento contienen

## Ejercicio 4

### Ilusión óptica

La inteligencia espacial, se equivoca con frecuencia debido a que percibe las cosas de forma incorrecta. A veces, la causa está en la mente. Muchas cosas se parecen a otras que hemos experimentado anteriormente y aplicamos los mismos criterios que aplicamos en esas oportunidades, pero en esta vida nada es igual, por lo cual, cometemos errores de percepción.

Otras veces las ideas preconcebidas o prejuicios nos impiden actuar con objetividad. Otras veces, las circunstancias que rodean las cosas y los hechos influyen en la percepción, como ocurre en la siguiente imagen.

Esta imagen pudiera representar a una botella. En este caso, el pintor ha tenido que recurrir a su capacidad creativa, salirse de los parámetros establecidos y pensar en formas nuevas

en pintura la capacidad creativa de un pintor le deja a uno deja boquiabierto. Para crear esta imagen ha tenido que salirse de los parámetros establecidos en pintura



## Ejercicio 5

### Inteligencia intuitiva

#### Paradojas de estos tiempos modernos

En las siguientes oraciones se han eliminado partes de las palabras.  
Encuentra el significado de forma intuitiva.

1

Tú y yo somos más felices que mil millones de personas que no conocen el significado de vivir y alegrarse de las cosas más simples que Dios nos da cada día, como las grandes bendiciones que Él nos concede momento a momento, como las maravillas que nos ofrece cada día. Tú y yo estamos en el mundo con un propósito claro, de fe y esperanza, vivimos y somos felices. Reflexiona en lo que puedes ver y descubrir por ti mismo y ser más feliz: Si tienes desde hace mucho tiempo una enfermedad que te impide hacer lo que quieres, si no puedes estar sano. Si nunca has conocido la alegría, la salud, la paz, la agonía de la tortura, los dolores de cabeza, entonces bendice a los 500 millones de personas en el mundo. Si tienes como a la nieve, lleva ropa ligera, tienes un techo y un lugar seguro donde dormir, eres más rico que el 75% de la población. Si no tienes deudas, si tienes dinero en el banco y en tu cartera, perteneces al 8% de la población próspera del mundo entero. Si tus padres todavía viven en un barrio

2

Si tienes esperanza en el futuro, si llevas una sonrisa en la cara, eres privilegiado porque la mayoría de las personas tienen poca esperanza y no pueden sonreír. Si tienes amigos, si tienes buenas relaciones con la gente, eres privilegiado porque muchos viven en una soledad inmensa. Si tienes paz en tu alma, si puedes olvidar y perdonar las ofensas, eres privilegiado porque muchos no pueden olvidar ni perdonar y esos sentimientos negativos de tristeza y amargura los van a seguir sin que ellos se den cuenta y sin que puedan evitarlo. Vive en un mundo maravilloso pero no sabes ver las maravillas ni las grandes bendiciones que Dios nos ha dado. El arte de ser feliz radica en valorar tanto las cosas maravillosas de las que puedes disfrutar, como el amanecer, el cielo, el mar, las montañas, el arco iris, etc. Cierra los ojos por un momento e imagina que quedas ciego, ¿cómo cambiaría tu vida? ¿Cuánto darías por poder ver? Si estás paralizado ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por poder caminar? Muchos de nosotros no sentimos felicidad porque no sabemos valorar las bendiciones que tenemos. Si aprendes a valorar lo bueno de cada día, la parte positiva de las personas que te rodean, lo maravilloso que es tener a tu familia y a tu pareja; de saber leer y pensar; de vivir en un país libre, de saber que tu futuro depende de ti, entonces serás feliz a pesar de todo lo negativo que puede ocurrirte.

## Inteligencia espacial 6

Este ejercicio desarrolla la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva opuesta. Se trata de pensar al revés de como lo hacemos habitualmente. Hace que los dos hemisferios trabajen unidos.

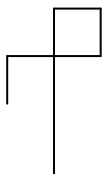
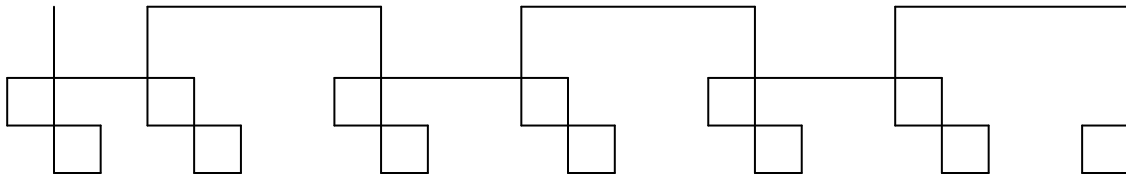
El ejercicio consiste en copiar la imagen opuesta.

Toma papel y lápiz y trata de copiar la parte superior de forma invertida, como si se reflejara en un espejo. La línea recta sirve de espejo.

Debajo de la recta tienes indicada la pauta a seguir.

Hazlo despacio. Detente en cada ángulo y piensa un instante antes de avanzar. Si haces el ejercicio en varias oportunidades, te sorprenderás de la habilidad adquirida, la cual es transferible a distintos aspectos de la vida.

Puedes entrenarte, siguiendo la línea con dedo índice en el aire.



## Ejercicio 7

### Inteligencia intuitiva

Este ejercicio ayuda a visualizar en forma global y a encontrar el sentido lógico sin necesidad de leer todas las letras; lo cual repercutirá positivamente a la hora de la lectura, del estudio y de la creatividad.

Este ejercicio también ayuda a percibir las cosas, los hechos y la vida, de forma global y dentro de su contexto, lo cual nos hace más inteligentes, más objetivos, más lógicos y, en consecuencia, más eficaces.

### El secreto del bambú chino

Existe en la China un bambú que apenas crece 10 centímetros en los 6 primeros años. Durante este tiempo utiliza toda su energía en echar raíces extensas y profundas. (Los campesinos que desconocen los secretos de este bambú lo eliminan por creer que no sirve)

Pasados los seis años inicia un desarrollo rápido, llegando a crecer hasta 30 metros en sólo seis semanas.

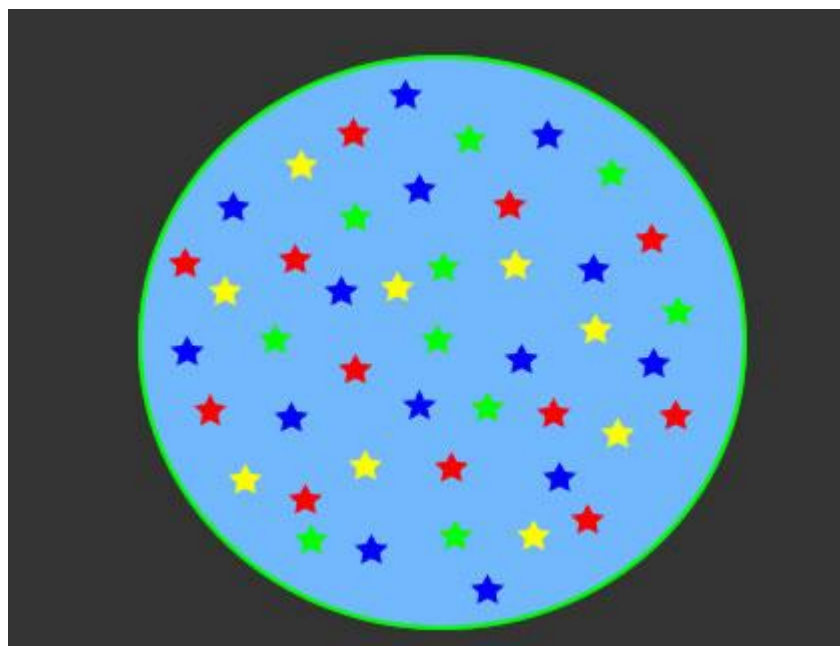
Este crecimiento vertiginoso impresiona a la gente y no es para menos; sin embargo, el crecimiento del bambú no es espontáneo. Como todas las cosas importantes de la vida, es el resultado de un proceso largo. El bambú ha estado creciendo desde el día que lo sembraron, solo que su crecimiento no ha sido hacia arriba como todos esperaban, sino que, guiado por la sabiduría de la naturaleza, se ha dedicado a desarrollar raíces extensas y profundas, capaces de soportar sus tallos de 30 metros y resistir la presión de los vientos.

Los seres humanos buscamos los éxitos fáciles y rápidos. Ignoramos que todas las cosas importantes de la vida, como son: El conocimiento, la experiencia, la verdadera riqueza, la libertad y la felicidad, son una conquista personal, producto de un proceso largo que exige conocimiento, dedicación, perseverancia y tiempo.

Recuerda que, cuanto más alto quieres llegar, más profunda y extensa debe ser la base; de lo contrario, no tendrás interés en superarte, porque tu cerebro sólo se activa cuando existe un proyecto valioso y posible. Una buena base académica y humana proporciona seguridad e impulsa a crecer.

Programa tu futuro, elabora un proyecto de vida valioso y trabaja en él, teniendo siempre presente que dependes de la calidad de tu trabajo más que de las circunstancias externas, por tanto, haz bien las cosas, como el bambú, y tu impulso interno te ayudará a crecer hasta lo más alto que puedas crecer. Como es natural las dificultades, los fracasos y las frustraciones serán también tus compañeros inseparables de camino; ellos resultan desagradables pero no son tus enemigos, pues te ayudan a rectificar, a prever las cosas. Tus verdaderos enemigos están dentro de ti. Sus nombres son: El temor, la ignorancia, el egoísmo y la pereza.

## Ejercicio 8



## Ejercicio 9

### Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y al final comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**

1	Cuando una cosa va de mal en peor	invol	involución
2	Cambiar el curso de un río	desv	desviar
3	Aparato amplificador para ver microbios	micr	microscopio
4	Grado de calor que tiene un elemento	tem	temperatura
5	Sustancia que se utiliza como fermento	lev	levadura
6	Medida de capacidad para medir líquidos	li	litro
7	Figura geométrica formada por seis lados	ex	exágono
8	Razones con la cual se defiende una posición	arg	argumentos
9	Finisterre significa fin de la ...	ti	tierra
10	Arte que presenta figuras en movimiento	cin	cinético
11	Planta que vive a expensas de otra	par	parásita
12	Una extensión grande de terreno de cultivo	lat	latifundio
13	El hecho de tragar comida se denomina	ing	ingerir
14	Los efectos que siguen a un hecho	cons	consecuencias
15	Los elementos que forman un todo	comp	componentes
16	Algo tiene buena cohesión	sol	sólido
17	Elementos que tienen la propiedad de arder	comb	combustibles
18	Rocas desprendidas por los volcanes	ig	ígneas
19	Arenas de ciertos ríos que contienen oro	aur	auríferas
20	La palabra <i>feed back</i> significa	retroal	retroalimentación
21	Las piezas de una máquina funcionan con ritmo	sincr	sincronizadas
22	Lógica entre lo que la gente dice y hace	congr	congruencia
23	Conclusión que se saca de un análisis se llama	infer	inferencia
24	Ave parecida al águila que habita en los Andes	con	cóndor

### Ejercicio 10

1. En el siguiente test, cada ejercicio o problema está formado por una combinación de colores y se trata de encontrar la lógica de acuerdo a la cual se han distribuido los colores, lo cual te ayudará a conocer la figura que debería seguir en la secuencia al número 4.

1 2 3 4

.....

a b c d

Respuesta d

	1				2				3				4		
	Blue	Green	Red	White	Green	Blue	Red	White	Blue	Yellow	Red	White	Green	Grey	Red
	Red	Green	Red	White	Red	Blue	Red	White	Red	Yellow	Red	White	Red	Grey	Red
	Red	Green	Green	White	Red	Blue	Blue	White	Red	Yellow	Yellow	White	Red	Grey	Grey
	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White
Respuestas															
	a				b				c				d		
	Blue	Yellow	Red	White	Green	Grey	Red	White	Green	Blue	Red	White	Blue	Green	Red
	Red	Yellow	Red	White	Red	Grey	Red	White	Red	Blue	Red	White	Red	Green	Red
	Red	Yellow	Yellow	White	Red	Grey	Grey	White	Red	Blue	Blue	White	Red	Green	Green

# Capítulo 3

## 1. El hombre es más humano cuanto más racional y creativo es

El desarrollo de la inteligencia y de la conciencia constituye la esencia de la evolución. Al ser humano se le define como animal pensante. Este concepto hoy es insuficiente, pues existen otros factores que también lo definen como el afectivo, el social, el creativo, etc.

El desarrollo de la inteligencia ha hecho posible la aparición de la conciencia, la adquisición de conocimientos, y, en consecuencia, la libertad respecto de la naturaleza, respecto de la sociedad y respecto de los propios condicionantes internos (ignorancia, temores...)

El hombre es más humano en la medida en que es más racional, más consciente, más libre y más creativo; lo cual le da una forma superior de concebir la vida y de actuar. Para ello necesita liberarse de esquemas mentales arcaicos e implantar esquemas valiosos, fluidos y motivadores que garanticen un desarrollo constante y una acción eficaz.

La inteligencia no es una capacidad totalmente lógica. El ser humano funciona como un todo, condicionado por factores biológicos, psicológicos, intelectuales, sociales, religiosos y morales; por tanto, para lograr el objetivo de una súper inteligencia o de la creatividad, necesitamos tomar en cuenta todos estos factores.

La vida es un proyecto personal. Es tu proyecto. Decide hasta dónde deseas llegar; luego, programa tu mente, establece un plan de acción, una estrategia, un horario...y recuerda: "Caminante, no hay camino, se hace camino al andar".

La experiencia nos enseña que cada persona llega hasta donde decide llegar. Una vez puestas las premisas (programación) el cuerpo y la mente se ponen en acción para convertir el proyecto en realidad; pero no basta con implantar el proyecto, es necesario alimentarlo todos los días y actuar.

Una de las mayores satisfacciones de la vida es el sentirse inteligente y creativo. La inteligencia permite conocer el bien y realizarlo; sin embargo, muchos conocen el bien, pero no lo realizan, porque entra en juego el libre albedrío y fuerzas inconscientes desconocidas.

La creatividad nos convierte en pequeños dioses, responsables de trabajar en la construcción de un mundo mejor. Las personas creativas, en general, tienen una

ciencia más desarrollada que el resto de las personas en relación con su misión social.

## **2. Para los griegos el hombre inteligente era el sabio**

La verdadera inteligencia conduce al bien, al desarrollo, a la libertad y a la felicidad.

Existen muchas personas que se consideran inteligentes porque poseen muchos conocimientos, títulos universitarios, etc. Pero el conocimiento de cosas no significa necesariamente ser inteligente.

La verdadera inteligencia trasciende el mundo de las cosas, para adentrarse en el conocimiento de las causas, de los valores y de los fines.

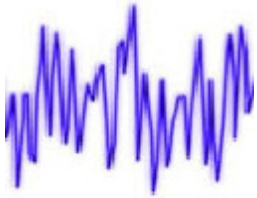


La verdadera inteligencia está ligada íntimamente a la sabiduría y a la creatividad. Para los griegos el hombre inteligente era el sabio. El sabio tenía acceso al conocimiento del bien. El conocimiento del bien era un privilegio de los dioses, reservado únicamente a los hombres probos y esforzados.

Al hablar del desarrollo de la inteligencia nos referimos a todas las inteligencias (instintiva, subconsciente, afectiva, intuitiva, emocional y artificial) que hacen posible el milagro del desarrollo humano y la evolución de la especie.

El cerebro es la “máquina” más perfecta y compleja. Está formado por más de un billón de neuronas; cada una de las cuales posee miles de receptores y transmisores.

Todas las neuronas están interconectadas y pueden intercambiar en forma instantánea toda la información que contienen; lo cual nos da idea del poder inmenso que tiene el cerebro para aprender y para crear.

## 2. El cerebro produce ondas Alfa, Beta, Teta y Delta

	<p><b>Ondas Alfa</b> (de 8 a 13 ciclos por segundo)</p> <p>El cerebro produce ondas Alfa cuando estás verdaderamente relajado.</p> <p>En estado Alfa desaparecen los temores y preocupaciones y se experimenta una sensación de paz y bienestar.</p> <p>Se activa el subconsciente y surge la creatividad que ayuda a encontrar ideas nuevas para resolver exitosamente los problemas de la vida y llevar a feliz término tus proyectos</p>
	<p><b>Ondas Beta</b> (13 y los 40 ciclos por segundo)</p> <p>La mente permanece despierta, en estado de alerta y enfocada hacia objetivos concretos.</p> <p>Este estado es útil para todas las actividades que exigen altos niveles de alerta mental y concentración, tales como; analizar y organizar información, presentar un examen, jugar deportes. En altos niveles puede producir estrés y ansiedad.</p>
	<p><b>Ondas Teta</b> (de 4 a 8 ciclos por segundo)</p> <p>La actividad cerebral desciende casi al punto del sueño. Es un estado de relajación muy profunda.</p> <p>El estado Teta es ideal para la programación de la mente, para la autohipnosis, para el súper aprendizaje, para reducir el estrés.</p> <p>Es muy utilizado en programas de modificación de comportamientos (temores, complejos, etc.), así como en tratamientos de adicciones al alcohol y a las drogas</p>
	<p><b>Ondas Delta</b> (de 0.1 a 4 ciclos por segundo)</p> <p>Son ondas largas, lentas y ondulantes. Se producen durante el sueño profundo, mientras se duerme sin soñar y también en meditadores muy avanzados.</p> <p>Las ondas Delta abren el camino hacia el subconsciente (el subconsciente es el disco duro de la mente, que contiene toda la información que hemos acumulado durante toda la vida en forma consciente e inconsciente). Al funcionar en estado Delta podemos acceder a esta información y subirla a la mente consciente para aclararla y para fortalecerla</p>

#### **4. El cerebro no descansa nunca**

Cuando existe un proyecto importante y atractivo, el cerebro permanece en está siempre activo, procesando la información y realizando nuevas conexiones. Dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad. Cuando existen diversos intereses, las neuronas se ven obligadas a trabajar en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

El interés activa el cerebro y unifica toda la energía, lo cual facilita la concentración, la comprensión de la situación y la creatividad.

El cerebro no es un robot, es humano y, por tanto, es sensible a todo lo que ocurre dentro y fuera de él. Los estímulos pueden activarlo o bloquearlo; por lo cual es conveniente aprender a seleccionar ideas, personas y sentimientos. El cerebro aprende, se adapta y puede reprogramarse.

El conocimiento de la estructura, del funcionamiento y de las leyes que rigen la actividad del cerebro está abriendo caminos insospechados a nuevas formas de aprendizaje y de creatividad. Por ejemplo, se sabe que el ritmo del cerebro de un bebé es el doble del ritmo del cerebro del adulto; que los estímulos incrementan en un 25% las sinapsis y por tanto, la capacidad de aprendizaje. Esta experiencia sugiere la necesidad de crear un ambiente rico en estímulos, especialmente en la infancia.

El cerebro debe ser una fábrica productora de ideas y de soluciones; sin embargo, muchas personas lo convierten en un simple almacén de datos inútiles. Este error se paga muy caro a lo largo de la vida, pues, llega un día en que los datos se vuelven obsoletos y la persona queda desadaptada a la realidad.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación y la creatividad y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones e ideales.

Hoy es muy fácil obtener sin esfuerzo todo tipo de información a través de internet pero, ¡Ojo! No se convierta en un parásito mental. Evite acumular información sin digerirla porque podría causarle una indigestión mental.

#### **5. Los seres humanos automatizamos el cuerpo y la mente por medio de hábitos**

Los seres humanos automatizamos el cuerpo y la mente por medio de hábitos físicos y mentales que repetimos constantemente. Estos hábitos facilitan la vida.

Todos conocemos el tiempo y el esfuerzo que tienen que relajar los niños para aprender a caminar, leer...pero, una vez adquiridos los hábitos estos se activan de forma casi automática.

El éxito en cualquier actividad se debe a hábitos eficaces. Pero los hábitos también pueden ser una prisión para el cuerpo y para la mente. Lo cual ocurre cuando los hábitos físicos o mentales se vuelven rígidos. La fluidez física y mental crea las condiciones para adaptarse a nuevas situaciones.

Todos conocemos los grandes beneficios que proporciona el caminar.

Las personas lo realizan sabiendo que es bueno para todo y no es necesario que el caminar produzca nada en concreto. Ejercitar los músculos es bueno en sí mismo. Sin embargo, cuando se trata de pensar lo hacemos para resolver problemas concretos o para tomar alguna decisión y si no logramos el objetivo nos sentimos frustrados y creemos que hemos perdido el tiempo.

¿Por qué no pensar que todo ejercicio mental, al igual que el caminar, tiene un valor en sí, independiente del resultado?

¿Por qué no pensar que cada vez que fracasamos en el intento de resolver algo es una experiencia nueva que nos invita a reflexionar y a descubrir por qué hemos fallado para así triunfar la próxima vez?

La mayoría de las personas repiten durante toda su vida los mismos hábitos mentales, a sabiendas de que no son efectivos. Ocurre que esa es su única forma de pensar y de actuar.

Cada persona tiene una visión muy personal de la vida, a través de la cual percibe las cosas y las personas e interpreta los hechos. La visión de la vida depende del esquema mental fundamental. Este esquema se consolida a través de los años. Si el esquema es rígido bloquea la creatividad y las personas tienden a quedar más desadaptadas cada día. . Una mente flexible favorece la creatividad, la adaptación y la evolución.

## **6. La clave para evolucionar está en aprender a pensar y crear.**

Pensar y crear son habilidades que se pueden aprender debido a que el ser humano es por naturaleza pensante y creativo.

Es importante la cantidad de conocimientos adquiridos; sin embargo, muchas personas poseen una mente enciclopédica y obtienen poco éxito en la vida.

Es importante tener muchos conocimientos pero si los conocimientos son de bajo nivel sirven para poco. Un billete de 100 dólares equivale a billetes de un dólar. Traducido en

términos laborales, un trabajador de sueldo básico necesita trabajar durante meses para ganar lo que gana un alto gerente en un día.

La clave para evolucionar y ser altamente creativo está en adquirir conocimientos y experiencias de alto valor. Se adquieren conocimientos de alto valor cuando se lee y profundiza en temas importantes.

Todos saben lo que significa la palabra libertad pero muy pocos saben definirla correctamente. Para muchos la libertad consiste en no depender de nadie. Esta es una definición muy superficial. Para los filósofos griegos la libertad consistía en conocer el bien y en realizarlo. Sólo el hombre sabio podía ser libre, porque podía conocer el bien; pero, aun conociendo el bien, no era libre si no lo aplicaba a una vida ordenada.

Cada persona produce ideas y soluciones de acuerdo al nivel en el cual funciona. Puede darse el caso de personas que son mediocres en unos aspectos pero brillante en otros. Cada persona suele ser buena en aquello a lo que se dedica con interés y perseverancia.

Existen técnicas para aprender a pensar y a funcionar a altos niveles de creatividad. La evolución de las personas y de la sociedad está directamente relacionado con el nivel de pensamiento creativo.

Existe una diferencia entre pensamiento simple y pensamiento creativo. El pensamiento simple es propio de las personas que tiene capacidad para aprender y hasta comprender ideas creadas por otros, pero no son capaces de creatividad personal; su mente es un almacén de ideas; mientras que, el pensamiento creativo es propio de las personas creadoras de ideas. Podemos afirmar que todas las persona creativas son inteligentes.

El pensamiento creativo no se olvida porque entra a formar parte de la estructura mental y queda asociado a otros esquemas mentales. Una vez que las personas ascienden a un nivel superior de pensamiento, en adelante, el cerebro funcionará siempre en ese nivel, porque el cerebro elige siempre la alternativa más eficaz.

La educación desarrolla el pensamiento simple y lineal pero ¿Qué ocurre cuando necesitamos tomar en cuenta distintas variantes para resolver una situación?

## **7. El pensamiento creativo ve las cosas desde distintas perspectivas.**

El pensamiento creativo tiene la capacidad de pensar en infinidad de posibilidades, inclusive en aquellas que parecen ilógicas y absurdas, porque puede ocurrir que sean posibles. Las personas creativas necesitan salirse de los parámetros habituales de pensamiento para aventurarse en el mundo de lo desconocido, porque, donde los demás no ven nada, las personas creativas descubren ideas fantásticas.

La teoría cuántica nos habla de la existencia de mundos que nos resultan invisibles pero que están ahí. El hecho de que no los percibamos no significa que no existen. Delante de nuestros ojos viajan en el aire infinidad de ondas, no las vemos pero están ahí. Si encendemos la radio, podemos sintonizar distintas emisoras locales. Si la radio es poderosa podrá sintonizar con ondas que traen información de países lejanos.

El mundo está lleno de misterios que esperan ser descubiertos y la mente humana está llena de información que sólo necesita de la varita mágica de la creatividad.

Por ejemplo:

1. Toma una hoja y un lápiz y dibuja un óvalo de unos 15 centímetros de diámetro por 10 cms de ancho  
2. Repasa la línea del óvalo tratando de no salirte y cuenta el tiempo que tardas en repasarla, Después lee lo que viene a continuación.

Ahora repasa la línea en un segundo. Me imagino que te has quedado sorprendido y sin saber qué hacer, porque tu cerebro no tiene respuesta para esta orden. Para repasar la línea en un segundo necesitas introducir en tu mente un esquema mental nuevo que va en contra de ciertos esquemas, ideas y formas de pensar y de hacer a las que estás acostumbrado. Va contra una orden que llevas grabada en tu mente desde la infancia que es ¡Cuidado no te equivoques! Ese chip se activa automáticamente cada vez que surge una situación de riesgo.

Esta situación genera un "conflicto" Por una parte tú crees en lo que has venido haciendo hasta ahora es lo correcto y cuestionarlo sería reconocer que has estado equivocado, y, así como estás equivocado en esto, podrías estar equivocado en otras cosas, lo cual genera angustia. Por esta razón las personas se resisten a todo lo que significa cambio.

Además, para intentarlo, necesitas salirte de la norma que prohíbe equivocarse.

El mensaje que te hemos dado dice: Repasa el óvalo "tratando" de no salirte. Dice "tratando" pero tú entendiste "prohibido" porque tu mente está saturada de prohibiciones.

De cada 10 mensajes que recibimos a lo largo de la vida, 9 son represivos de alguna forma. Esta es la principal razón por la cual las personas son poco creativas, son tímidas, inseguras y dependientes. El precio de esta actitud se paga muy caro en forma de subdesarrollo mental y de frustración.

Ahora toma el lápiz por la mitad. No apoyes el brazo ni la mano y traza 10 vueltas a toda velocidad, no importa si te sales de la línea del óvalo.

Dispones de cinco segundos para las diez vueltas.

Muchas personas están tan frenadas que tardan en lograrlo.

Sin libertad mental no hay creatividad, y, en consecuencia, no puede haber éxito en ningún aspecto.

Cuando las cosas no funcionan, es absurdo seguir en lo mismo, hay que buscar otras alternativas.

## **8. Las personas necesitan desarrollar sus poderes mentales**

El conocimiento y la libertad son los ingredientes fundamentales de la creatividad.

Cuántas veces nos ocurre que pensamos durante largo tiempo en resolver una situación pero en realidad no avanzamos porque no estamos pensando, sólo estamos aplicando de forma repetitiva recetas preparadas que en algún momento fueron utilizadas para resolver algo, pero en este caso no sirven. Las ideas y experiencias que poseemos pueden ayudarnos a resolver situaciones nuevas pero también pueden inducirnos al error o a

perder el tiempo por caminos equivocados. Es importante no hacer suposiciones que pueden dar origen a un enfoque equivocado y a perder el tiempo trabajando en un plan condenado al fracaso.

El pensamiento creativo necesita apoyarse en experiencias anteriores, pero, como cada situación tiene su contexto propio, la solución debe ser original, de modo que, las experiencias anteriores no pueden aplicarse directamente, sólo sirven de pauta.

Cada acción o decisión que realiza el ser humano es el resultado de un esquema mental que elabora el cerebro para cada caso en particular. En cada acción o decisión intervienen miles de factores, conscientes y subconscientes, los cuales integra el cerebro a una velocidad increíble. Los seres humanos no tenemos conciencia de este "milagro mental"

En el mundo existen muchos "milagros" pero hay tres que son increíbles. Uno es la maravilla del universo y las leyes que lo rigen, otro es el código genético y el tercero es el cerebro humano.

La lógica y el sentido común son muy importantes pero hay que manejarlos con prudencia, porque pueden interferir en la dirección de la creatividad. En el proceso creativo es importante tener siempre presente el punto de llegada para no distraerse por caminos secundarios que no conducen a nada.

## **9. La creatividad funciona como un todo**

La "Gestalt Theorie" o "Teoría de la Forma" indica que una estructura, objeto o proyecto, resulta de la correcta integración de sus elementos en un todo. El valor de cada elemento está determinado por su participación en el conjunto. Un elemento aislado carece de significado.

La creatividad funciona como un todo en el cual los elementos se organizan en una estructura de forma jerárquica. No existe creatividad a medias. Es o no es. La creatividad exige un producto final. El producto puede llegar después de un proceso de maduración realizado en etapas.

Cada situación es única y la solución también es única; sin embargo existen muchas situaciones semejantes, ya vividas, que nos permiten aplicar fórmulas existentes.

Es importante descubrir las características y funcionamiento de la propia creatividad (áreas en las cuales somos más creativos, técnicas concretas para estimularse, momentos más adecuados para la creatividad, formas más efectivas de entrenamiento, etc.)

Lo más importante del proceso creativo no es el resultado inmediato, aunque este suele ser nuestro principal interés. Lo más importante es enseñar al cerebro a procesar y a madurar las ideas con el fin de ascender a niveles superiores de creatividad. Si logras resolver una cosa, has logrado sólo eso, resolver una cosa; pero si elevas tu capacidad creativa en un grado, has aprendido a resolver todas las cosas a un nivel superior.

Esta idea puedes aplicarla al estudio y a todas las actividades de la vida, en donde lo más importante es perfeccionar los hábitos y aprender a crecer de forma constante.

La inversión más importante de la vida es la que hacemos en aprendizaje y en crecimiento personal. Es importante que comprendas esta idea para que te esfuerces en funcionar siempre a nivel de "calidad" pero sin angustia. De esta forma te estás promocionando a ti mismo constantemente y a medida que pasen los años te sorprenderás de hasta dónde has llegado y hasta dónde podrás llegar.

Mira si es importante esta idea, que la hemos colocado en la primera página del manual de Súper Aprendizaje Alfa y en el panel que da acceso a las sesiones del Proyecto Alfa *on line*, para que los participantes la vean todos los días y se convierta en el "leitmotiv" de tu vida.

La frase dice: "Tú dependes de la calidad de lo que haces" Esta frase la encontré accidentalmente al cambiar la nevera. En la parte interna del mueble estaba pegada una calcomanía con esta frase. Me llamó tanto la atención que la copié.

Sin duda, el fabricante de muebles de cocina era inteligente y pegó una calcomanía en cada plancha de fórmica, con el fin de que sus trabajadores la vieran todos los días y se estimularan a hacer bien las cosas. Es posible que al principio los trabajadores reaccionaran en contra y vieran en la calcomanía una forma de explotación, pero el mensaje es tan verdadero y poderoso que te aseguro cambió la actitud de los trabajadores en la vida y en el trabajo.

A veces es suficiente una idea para cambiar la vida de las personas. Hace poco, un joven cuidador, de los que gana sueldo mínimo. En un momento me dijo: "Hace años leí una frase que decía: "Si tienes dinero, serás rico; pero si tienes educación, serás un señor" y me comentaba que esta frase había dado sentido a su vida. No era rico pero se sentía digno, importante y feliz.

## 10. La creatividad es la mejor forma de desarrollar la inteligencia

No consideres las dificultades como un obstáculo. Considéralas como retos que ponen a prueba tu capacidad y te ayudan a crecer. Los héroes sólo surgen en las guerras.

El cerebro es creativo. Su función es combinar ideas de muchas formas para producir soluciones correctas. El cerebro tiene un poder inmenso, pero está condicionado por muchos factores (los factores que más le limitan son: la escasez de ideas, el vocabulario reducido o pobre, la mala organización de las ideas, la falta de motivaciones fuertes, la baja autoestima, etc.)

## 11 ¿Por qué, con frecuencia, no funciona la creatividad?

Cuando no funciona la creatividad puede ser por varias razones:

### **Poca información sobre el tema.**

La información es la materia prima que utiliza el cerebro para construir la creatividad. Es importante leer sobre el tema para activar la creatividad. La lectura introduce ideas en el cerebro que circulan en todas direcciones llevando mensajes que hacen un llamado a toda información que se relaciona con el tema.

### **Falta de estímulos y de interés.** El cerebro sólo se activa cuando existe interés.

Los estímulos y el interés deben ser habituales, pues, la creatividad no es fruta que se da en un día.

### **Cansancio.**

La creatividad activa todo el cerebro, por lo que supone mucha energía.

El cansancio dificulta la fluidez de los procesos mentales, interfiriendo en el proceso creativo.

**Falta de maduración de las ideas.** El cerebro necesita tiempo para madurar las ideas. Las ideas maduran cuando la mente se centra en ellas con fe e ilusión. Las creaciones importantes son procesos que se dan en etapas. En cada etapa el cerebro reorganiza las ideas y va dando forma a la creación hasta que llega el momento en que la creación surge sin esfuerzo. Pero el proceso creativo no se da por sí solo, es necesario alimentarlo constantemente con lectura, análisis, reflexión, ilusión, etc.

**La actitud emocional es fundamental.** Es increíble la facilidad con que aprendemos y resolvemos lo que nos interesa o agrada. La actitud emocional es decisiva porque activa la inteligencia emocional que es la verdadera fuente de la creatividad.

Existen creaciones simples que pueden producirse de forma rápida pero las creaciones complejas suponen un proceso largo. Cuando las personas resuelven situaciones complejas de forma rápida se debe a que existen condiciones mentales favorables (conocimiento, experiencias similares ya vividas, etc.) La improvisación no es más que la expresión de algo que se conoce y domina.

El esfuerzo y el tiempo dedicados a la creatividad es la mejor inversión. El pensamiento creativo es lo que más desarrolla los poderes mentales. Las personas deberían dedicar unos minutos todos los días a distintas formas de creatividad (escribir una frase bonita, unos versos, una canción, un dibujo, un pequeño discurso improvisado, un cuento, un problema de ingenio, un juego de memoria, resolver un problema real o imaginario, etc.

Lo más importante de la actividad creativa es mantener la mente despierta, alerta como el radar y atenta a todo lo que ocurre en el mundo para percibir los signos de los tiempos y nutrirse de ideas nuevas, de expectativas nuevas y proyectarse hacia el futuro, porque el objeto de la creatividad es descubrir y crear productos que impulsen la evolución personal y de la sociedad.

La imaginación y la creatividad siempre han sido importantes pero hoy son más importantes debido a que la sociedad vive un proceso de cambios acelerados y de situaciones imprevistas que exigen respuestas rápidas y creativas.

Los cocimientos sólo tienen una utilidad concreta mientras que la creatividad es transferible a otras áreas.

Todas las personas somos creativas en muchos aspectos pero de forma particular en alguna área específica, dependiendo de las tendencias naturales, de la educación recibida, de las oportunidades, de las necesidades, de la dedicación, del éxito logrado.

Es importante plantear cada situación de forma correcta. Un planteamiento claro y preciso marca las pautas a seguir mientras que un planteamiento dudoso o confuso desorienta y paraliza al cerebro-

La inteligencia emocional es la principal fuerza de la creatividad. Las personas son más creativas en aquello que les interesa y agrada. El interés y la satisfacción son indispensables para que surja la creatividad.

Es importante estar atentos para evitar el pensamiento repetitivo. Muchas personas pasan largos ratos creyendo que están pensando, cuando en realidad sólo se mueven en un círculo vicioso y repetitivo. Cuando no se avanza en la solución algo no funciona.

Las personas deben estar conscientes cuando fluye el pensamiento y cuando está estancado.

Un estancamiento prolongado indica que no están dadas las condiciones para la creatividad, por lo cual es mejor pasar a otro asunto. La creatividad supone disciplina y constancia pero no voluntarismo ni terquedad.

Cada persona debe conocer cuándo están dadas las condiciones para pensar de forma creativa (energía, concentración, fluidez...) de lo contrario es mejor desistir.

Los momentos de alta creatividad deben dedicarse a aspectos estructurales, es decir, a lo importante. Hay que estar atentos para modificar el enfoque cuando la solución no avanza. Aunque la creatividad es un todo la solución puede ocurrir por etapas.

La creatividad tiene que ser el fruto de un proceso fluido. La creatividad lograda a presión suele ser de poca calidad.

La creatividad, a veces es imprevisible.

La creatividad no se repite nunca. En realidad, nada en la vida se repite de igual forma. Cada hecho es único e irrepetible. Es conveniente concentrarse en objetivos concretos y trabajar en ellos de forma constante antes de emprender otros objetivos. Sin embargo, cuando a pesar de una dedicación razonable no se avanza en la solución, se debe a que no están dadas las condiciones (el cerebro no ha madurado las cosas por falta de información o porque la solución es muy compleja, etc.)

Existe una creatividad general (literaria, artística...pero la creatividad más importante es la que ayuda a resolver los problemas de la vida y proporciona existencia de calidad. Las personas son más creativas en lo que les interesa. El interés consciente y subconsciente es el gran motor de la creatividad. La necesidad también desarrolla el ingenio y estimula la creatividad.

A veces la creatividad surge de forma espontánea pero siempre es el resultado de un proceso subconsciente activado por algún interés.

La información y el estado mental y emocional son decisivos para la creatividad. Las pocas ideas dificultan la creatividad por falta de materia prima y las muchas ideas pueden dispersar la atención.

Es conveniente leer material relacionado con el asunto. La lectura es un gran activador del cerebro, debido a que las palabras tienen un contenido significativo y emocional. La lectura envía mensajes por el cerebro en busca de información que sirva para resolver el asunto.

# Ejercicios

## Ejercicio 1

No te dejes impresionar por esta maraña de líneas. Es decir, no te preocupe por lo que piensan, dicen o hacen los demás.

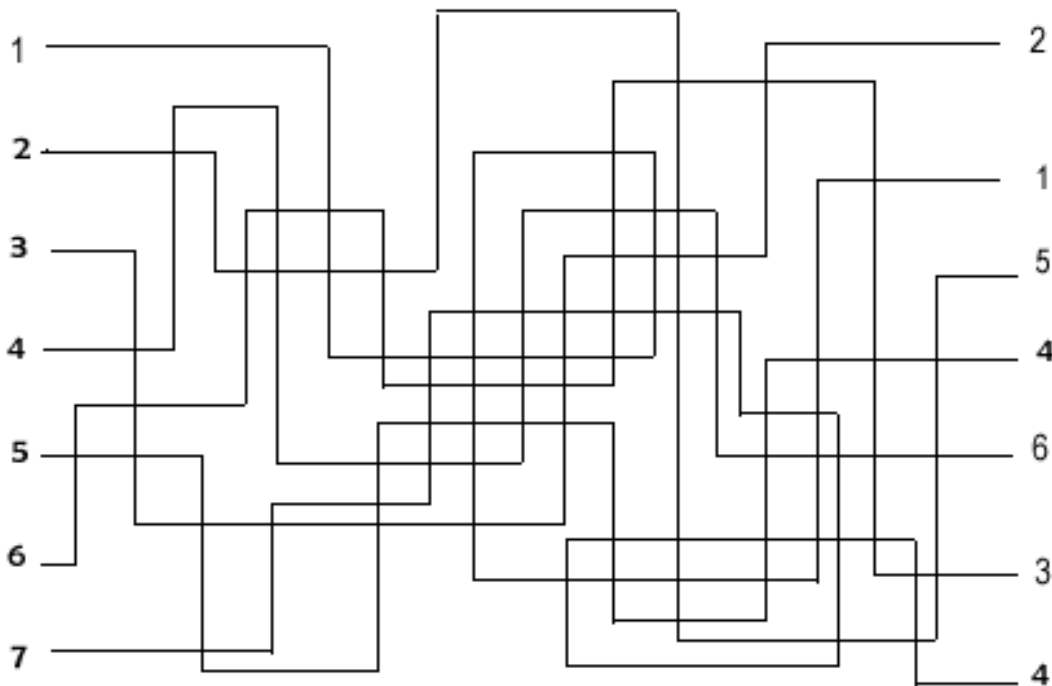
Tu única responsabilidad es seguir tu camino.

La forma en que resuelves este ejercicio es la misma en que actúas en la vida; por tanto, al rectificar sobre el papel, también estás rectificando en la vida.

Como la vida es competencia, si eres lento, inseguro e indeciso, te verás obligado a seguir al ritmo de los demás y a trabajar para otros.

### Cómo resolver este ejercicio

1. Avanza por saltos. Evita deslizar la mirada. Salta de vértice a vértice.
3. No te fijes en las líneas que se cruzan. Tiempo 30 segundos



## Ejercicio 2

Completa mentalmente las siguientes palabras. No tienes tiempo para pensar debes realizarlo de forma intuitiva, es decir, con el hemisferio derecho. Pon la vista en el centro de la palabra y tu cerebro debe darte la respuesta de forma casi instantánea. Con un poco de entrenamiento desarrollarás la intuición que te será muy útil a la hora de leer, estudiar, captar los mensajes hablados, crear respuestas de forma rápida, oportuna y eficaz. Tiempo: 1 minuto

1. t \_ m p \_ r \_ m \_ n t \_

2. b \_ b l \_ \_ t \_ c \_ r \_ \_

3. d \_ s \_ n c \_ d \_ n \_ d \_

4. n \_ \_ t r \_ l \_ z \_ d \_ s

5. c \_ n j \_ n t \_ v \_ t \_ s

6. r \_ s \_ r g \_ m \_ \_ n t \_

7. p \_ r l \_ m \_ n t \_ r \_ \_

8. c \_ n f \_ n \_ m \_ \_ n t \_

9. \_ n t r \_ n s \_ t \_ b l \_

10. r \_ c t \_ f \_ c \_ c \_ \_ n

11. c \_ n \_ s \_ r \_ v \_ t \_ r \_ \_

12. \_ s t \_ b \_ l \_ z \_ d \_ s

### Ejercicio 3

Ordena **mentalmente** las siguientes oraciones.  
Ve de forma directa e intuitiva a la idea central

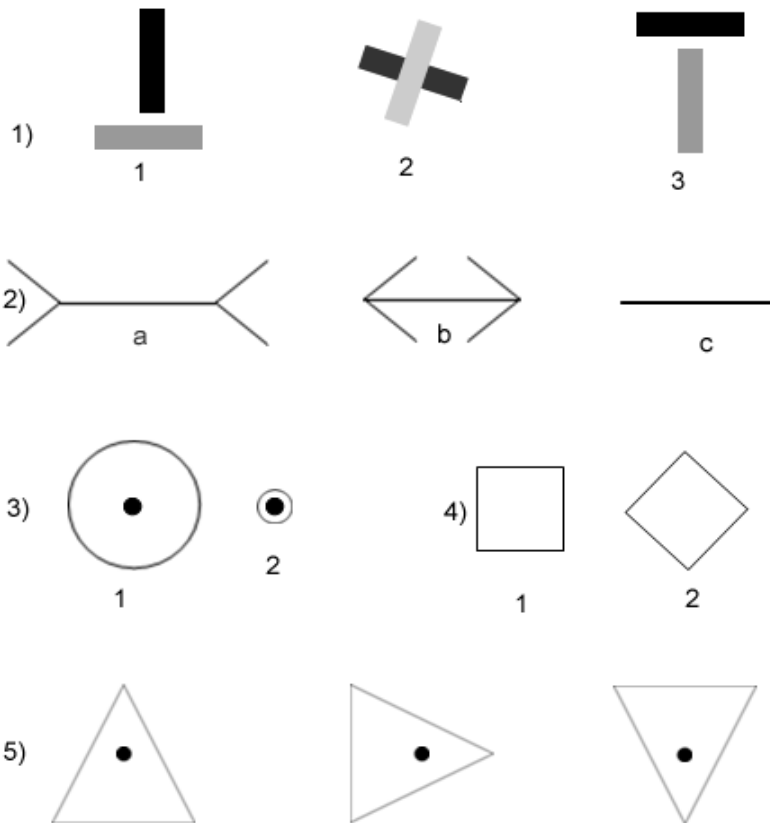
Tiempo 2 minutos

1. Es "paraíso" para la droga los desesperados un.
2. Tiempo la vida es para tus sueños realizar
3. El tiempo casi eterno para jugar los niños tienen
4. Pero luego del colegio las tareas para jugar tiempo no dejan
5. Y la universidad después viene y tiempo para disfrutar no deja casi
6. La profesión dedicación exige y la capacitación constante tiempo exige.
7. Se casan muchos y la casa y el trabajo y la familia el tiempo absorben.
8. Los hijos crecen y casi de la vida la mitad ido se ha.
9. Todos hacia un atrás miran instante, en un pestañeo el tiempo se va infancia y juventud recordando
10. Vive la vida y recuerda que va y viene el dinero y el tiempo sólo se va.
11. De la cantidad de materia que hay en el Cosmos el destino último del Universo depende.
12. Una idea bastante aproximada de la cantidad de materia visible que existe se tiene, pero de la materia oscura la cantidad no sabemos.
13. Poco a poco frenándose irá del Universo la expansión, hasta que finalmente a acercarse todos los elementos que conforman el universo, comience nuevamente, al punto original volviendo, en el que el universo todo se comprimirá y condensará, toda la materia reduciéndose a un punto de energía único, como al comienzo del Big Bang.
14. Puede un momento llegar en que las galaxias todas queden en una sola fundidas subiendo irá entonces la temperatura y de todas las formas de vida que existieran por entonces a poner en peligro la supervivencia empezaría
15. Ocurrir puede también que indefinidamente el Universo se expanda y condenado a una muerte fría sea en medio de la oscuridad más absoluta, el tiempo en unos 35.000 millones de años se acabaría en este caso

## Ejercicio 4

### Ilusiones ópticas

La inteligencia espacial, se equivoca con frecuencia debido a que percibe las cosas de forma incorrecta. A veces la causa está en la mente. Muchas cosas se parecen a otras que hemos experimentado anteriormente y aplicamos los mismos criterios que aplicamos en esas oportunidades, pero en esta vida nada es igual, por lo cual, cometemos errores de percepción. Otras veces las ideas preconcebidas o prejuicios nos impiden actuar con objetividad. Otras veces, las circunstancias que rodean las cosas y los hechos influyen en la percepción, como ocurre en los siguientes ejercicios.



En el ejercicio 2 las rectas a, b, c, son iguales.

Saca tus conclusiones.

En el ejercicio 3 los puntos negros son iguales.

En el ejercicio 4 aparenta ser más grande el 2 por su verticalidad.

En el ejercicio 5 el punto dista igual de la base que del vértice. Compruébalo.

## Ejercicio 5

### Inteligencia intuitiva

En las siguientes oraciones se han eliminado partes de las palabras.  
Encuentra el significado de forma intuitiva.

¿Sab q pier inú e 75% d tiem ded a l lec y a est deb a l mal háb? Cuan ang h pas p caus d est y can cos h dej d apren deb a m háb d l y d est. L m háb hac que apren e un hor l q pod apren en 15 seg .

E imp est par la vid, cuan est par e ex, el cer guar la inf par e ex desp l elim por ya cumpl e f par e cu hab sid apren. Es e la raz p l cu l alum olv fác m l apren, s emb, cu est par l vid e cer guar l inf e la memor d larg dur.

Muc per tie dif par entend l q le deb a q s niv d compr e baj y sol cap l m super, l cu carec de sig. El con sup n s grab e e cerbr. L per q est d for super est obl a apren de mem, c much esf. Est con tien poc ut y s olv c rapid, deb a q e cer sól cons inf impor y organ. Much per, dotad d buen mem logr sac buen not e l est bás per lueg frac e l univ

Conv la lec y e est e u háb d tod l dí. L comp e e fut ser e e camp d pens. Cad añ s ed sólam e esp m d 100.000 lib

Los mom ideal par l lec s aque e l q t enc m desc, d l contr obten poc benef pu l lec e u activ muy compl q exig concen y anál .

L vid agit, l compr y l ang s l may obst par la lec, per s n t nutr habit d lec, t pens s ir debil y n tendr creat par res l probl d l vid. E may probl d la hum e e subd men, es dec, l ign.

E conv elab u pl d lec c obj concr, d l contr s pier muc tiem en obj aisl q n cond a nad.

E des d la lec sol e pos s real cam inter. Rec q l int est rel c l lec y q l form m ráp y efec de des l int, l autoes y la pers cons en le y reflex d for hab.

l per q le m real m y tiend a conv e líd.

L nuev tend ind q l comp d fut ser bás d t men y q l lec e l herr q gar e éx.

## Ejercicio 6

Une todos los puntos con tres líneas rectas.

Para resolver este test es necesario salirse de las formas habituales de pensar, es decir de los parámetros establecidos.

Las personas están acostumbradas a hacer las cosas siempre igual. Las cosas pueden ser distintas pero la forma de hacerlas es igual.

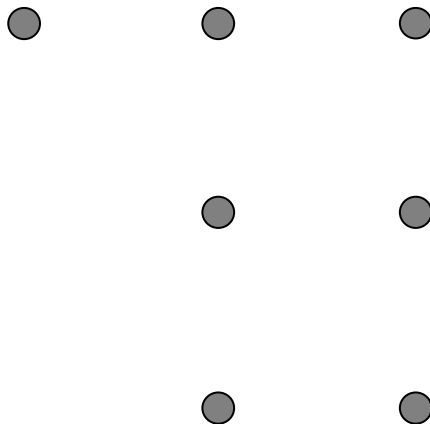
En el tema de la inteligencia verbal hay un test que consiste en ordenar diez oraciones. El test mide la capacidad procesadora de las personas y su fluidez mental. En los cursos presenciales se aplica este test a los participantes, y, de acuerdo con el tiempo que tardan en realizarlo se sabe con exactitud la nota promedio que sacaron en el colegio y en la universidad.

Las personas quedan sorprendidas, pero el asunto es muy simple. A temprana edad las personas quedan programadas; es decir, tienen conductas o hábitos definidos como resultado de la forma en que han venido actuando.

Esta programación genera una dinámica que determina el nivel de funcionamiento de la persona para toda la vida. Las personas pueden estudiar y aprender muchas cosas, pero lo aprenden al nivel en el cual funcionan. Por esta razón las personas no cambian sustancialmente.

Para producir cambios importantes es necesario salirse de los parámetros establecidos por la sociedad e imprimir otro ritmo y otra dinámica al cerebro.

**Une todos los puntos** con tres líneas rectas, sin levantar el lápiz..



## Ejercicio 7

### Inteligencia intuitiva

Este ejercicio ayuda a visualizar en forma global y a encontrar el sentido lógico sin necesidad de leer todas las letras; lo cual repercutirá positivamente a la hora de la lectura, del estudio y de la creatividad.

Este ejercicio también ayuda a percibir las cosas, los hechos y la vida, de forma global y dentro de su contexto, lo cual nos hace más inteligentes, más objetivos, más lógicos y, en consecuencia, más eficaces.

#### El cerebro

Tu vida depende del desarrollo y utilización del cerebro; por lo cual, esta lectura puede abrirte los ojos y ser de mucha utilidad.

El cerebro puede procesar datos a la velocidad de la luz. Sólo necesita 1/4 de segundo para percibir *las miles de características* de un objeto. (Visión fotográfica) pero la clave del éxito no está únicamente en la velocidad procesadora sino en la selección de datos valiosos.

La capacidad del cerebro es inmensa, pero está condicionado por hábitos muy lentos, y desorganizados y por temores. Esta es la causa del subdesarrollo.

El cerebro tiene sólo el 2% del peso del cuerpo, pero consume el 20% de su energía debido a que su actividad es muy intensa. No descansa de día ni de noche; está siempre activo, procesando la información y realizando nuevas conexiones.

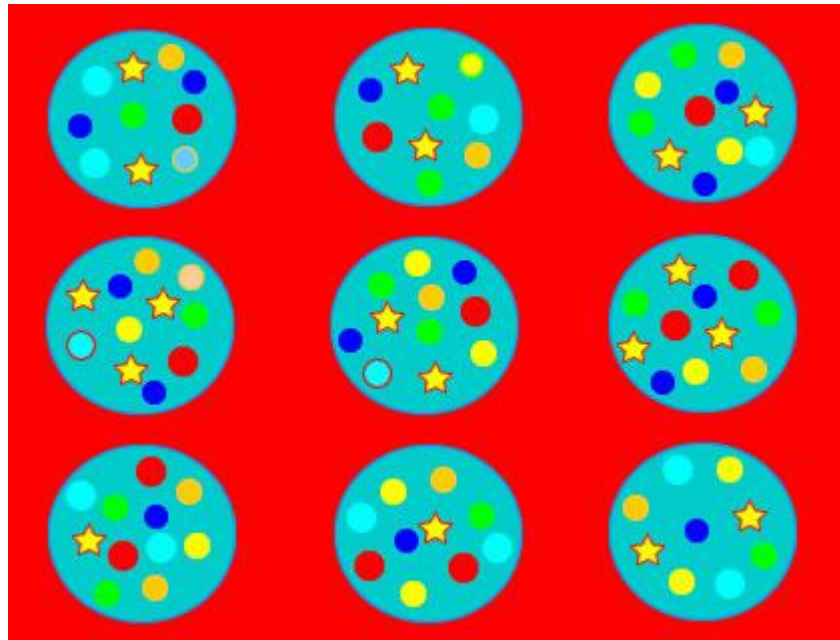
Se cree que el ser humano sólo utiliza el 5% de de la capacidad de su cerebro; sin embargo, cuando funciona en condiciones óptimas, gracias al uso de métodos eficaces, puede multiplicar su rendimiento.

El cerebro produce más de 4000 millones de impulsos por segundo (la computadora más sofisticada apenas produce 90 millones por segundo) La velocidad de procesamiento de información del sistema nervioso supera lo imaginable; es de uno a diez millones de bits (unidades de información) por segundo, lo cual equivale a procesar un libro de 300 páginas por segundo.

Este poder gigantesco está allí, en tu cerebro esperando que se den las condiciones apropiadas para entrar en acción. El cerebro no es un robot, es humano y, por tanto, es sensible a todo lo que ocurre dentro y fuera de él. Los estímulos pueden activarlo o bloquearlo; por lo cual es conveniente aprender a seleccionar ideas, personas y sentimientos valiosos.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación, la creatividad y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones e ideales.

Ejercicio 8



## Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**

1	Compatibilidad, semejanza	af	afinidad
2	Tendencia impulsiva al hurto	clep	cleptomanía
3	Cuando el destino fija irremediabilmente una desgracia	fat	fatalidad
4	Conjunto de piezas que producen un movimiento	mec	mecanismo
5	Forma tramposa de actuar para lograr algo	art	artimaña
6	Hablar sin orden	div	divagar
7	Periodo histórico en el cual construían con grandes piedras	meg	megalítico
8	Similitud de caracteres entre dos personas	af	afinidad
9	Río que desemboca en otro río más importante	afl	afluente
10	Político que engaña al pueblo con sus discursos	dem	demagogo
11	Quemar parte de un cuerpo con un hierro candente	caut	cauterizar
12	Disminución de la voz	af	afonía
13	Avanzar con prudencia, con cuidado	caut	cautela
14	Locura, enajenación	dem	demencia
15	Persona reconocida por sus méritos	cel	célebre
16	Señal que indica peligro	al	alarma
17	Persona muy hiriente	cau	cáustica
18	Navegación a lo largo de la costa	cab	cabotaje
19	Despersonalizar	ali	alienar
20	Lugar en el cual se acumulan mercancías	alm	almacén
21	El caballo de Alejandro Magno	buc	bucéfalo
22	Facultad que tienen los seres humanos de elegir	alb	albedrío
23	Graduar con delicadeza el sonido, los detalles de algo	mat	matizar
24	Cada disposición de un contrato	cl	cláusula

### Ejercicio 10

1. En el siguiente test, cada ejercicio o problema está formado por una combinación de colores y se trata de encontrar entre los ejercicios a, b, c, d, las dos figuras que deberían seguir en la secuencia después de la figura 4.
2. Observa y encuentra la lógica según la cual están organizados los elementos.

	1				2				3				4		
	Blue	Green	Red		Red	Blue	Green		Green	Red	Blue		Blue	Green	Red
	Green	Red	Blue		Blue	Green	Red		Red	Blue	Green		Green	Red	Blue
	Red	Blue	Green		Green	Red	Blue		Blue	Green	Red		Red	Blue	Green
Respuestas															
	a				b				c				d		
	Green	Red	Blue		Blue	Grey	Green		Red	Blue	Green		Blue	Red	Green
	Red	Blue	Green		Red	Green	Red		Blue	Green	Red		Red	Green	Blue
	Blue	Green	Red		Green	Grey	Grey		Green	Red	Blue		Blue	Green	Red

.....  
**Respuesta c y a**

# Capítulo 4

## 1. La creatividad es un hábito

Para recorrer mil metros hay que comenzar por dar un paso. Es conveniente dejar de lado la idea ilusa de creer que la creatividad es algo mágico que sólo poseen algunas personas privilegiadas. "La creatividad es un 99% de esfuerzo y 1% de imaginación". Einstein La vida actual, caracterizada por la prisa y el estrés, no favorece la creatividad. La falta de creatividad hace que las personas se automaticen.

Las personas automatizadas actúan por condicionamiento social, en vez de hacerlo por iniciativa propia, de modo que, su conducta no responde a sus necesidades e intereses sino a estilos de vida impuestos por la sociedad.

Para ser creativo es necesario ser libre y tener iniciativa y proyectos propios.

El mayor placer de la vida está en sentirse libre y creativo; en ser, como decía el filósofo Platón, un demiurgo, un pequeño dios, que tiene la misión de convertir las ideas y los sueños en realidad. Los demás placeres, como el comer, el sexo...son placeres temporales, mientras que, la creatividad puede ser un placer permanente

Los niños son felices cuando juegan porque viven en estado Alfa, sintiendo el poder y el placer permanente de la creatividad. De forma similar viven las personas adultas los momentos de creatividad.

Los grandes problemas de la vida no se pueden resolver "ya" a no ser que las personas hayan logrado alto grado de conocimiento, de experiencia y de creatividad. Por ejemplo: un medico, psicólogo, mecánico o campesino, bien capacitados en su área de trabajo, pueden resolver de forma inmediata la mayoría de los problemas debido a que su cerebro esta programado para ello. Sin embargo, a la hora de un problema nuevo y complejo necesitan tiempo para producir una respuesta creativa eficaz.

Existen personas que tienen respuestas inmediatas para problemas muy complejos. En estos casos, siempre se trata de personas muy preparadas que poseen conocimiento y experiencia. Estas personas aman su trabajo y lo realizan de forma creativa. Este modo de ser, de pensar y de trabajar contribuye a desarrollar una intuición increíble que les ayuda a percibir con rapidez los problemas y las soluciones. A este nivel no se llega por el

hecho de ser muy inteligente, se necesita ser creativo. "Todas las personas creativas son inteligentes pero no todas las personas inteligentes son creativas"

Las personas no están educadas para percibir las cosas de forma global y con objetividad. Al no percibir las cosas en su contexto completo, sólo tienen una visión parcial de la realidad, lo cual hace que su opinión no respondan a la realidad, y, por tanto, no logre su cometido.

Si pides a 10 persona que opinen sobre un hecho que acaban de presenciar, podrás comprobar que cada persona tiene su propia versión, debido a que interpretan el hecho a partir de los datos que más les han llamado la atención.

Es fundamental percibir el problema de forma clara, completa y objetiva, pues, a partir de esta información el cerebro se pone en acción para crear la respuesta correcta. Una información deficiente o confusa dificulta la creatividad, por lo cual, a la hora de la creatividad es importante definir bien los objetivos a lograr. Después suele ocurrir que, en el proceso creativo, se abren nuevos panoramas que ayudan a dar mejores enfoques a la creatividad.

La creatividad no es un producto físico que se realiza de acuerdo a un diseño pre establecido. En la creatividad no se sabe cómo será exactamente el producto final hasta que no esté terminado.

## **2. La creatividad es el resultado de conocimiento, experiencia y dedicación.**

En la vida nada existe por generación espontánea. Todo tiene su causa y su proceso. Las causas grandes producen efectos grandes y las pequeñas efectos pequeños.

La imaginación es un don que ha sido repartido en proporciones diversas.

Nadie conoce su capacidad ni sabe lo que es capaz de hacer hasta que no se implica de verdad en algo importante o hasta que no descubre su misión en la vida.

Cuando las personas viven ocupadas en problemas de supervivencia tienen pocas oportunidades para descubrir su vocación y desarrollar su creatividad.

La sociedad ha creado muchas necesidades superfluas que no tienen que ver con las necesidades fundamentales del ser humano pero se imponen por presión social. Y no importa lo que las personas hagan por satisfacer estas necesidades superfluas, siempre se sentirán frustradas porque sus necesidades fundamentales no están satisfechas. De aquí la importancia de conocer cuáles son las necesidades fundamentales del ser humano y abocarse a ellas.

Todas las personas vienen a esta vida con una misión importante, con una vocación.

Todo lo que existe tiene una finalidad, una razón teleológica, una razón final. No existe nada porque sí, todo tiene una razón y todo ocurre por una razón.

Cuando una persona está verdaderamente consciente de su misión nada ni nadie puede detenerle.

Es fundamental que las personas descubran su vocación o misión para que su vida fluya en la dirección correcta y puedan expresar su potencial de forma natural y efectiva.

Muchas personas no llegan a ser lo que deberían ser porque no están donde deberían estar, ni hacen lo que deberían hacer, en consecuencia, se sienten desubicadas en la vida. No son exitosas ni pueden ser felices.

Existe un principio psicológico elemental según el cual: "Todos los seres vivos tienden a acercarse a lo que les agrada y alejarse de lo que les desagrada" Lo que más agrada al ser humano es seguir sus tendencias naturales. Hacer lo que quiere, sentirse libre y creativo, realizarse como ser humano completo; lo cual sólo es posible si la persona es fiel a su vocación y vive de forma creativa. Pero la sociedad represiva, ha creado muchas formas de sometimiento que ahogan la creatividad de los seres humanos; por lo cual, cada persona debe aprender a simplificar su vida, a desarrollarse y a tomar el control de su vida.

La vocación no se refiere únicamente al aspecto profesional o laboral. La vocación abarca muchos aspectos.

### **3. Todas las personas han nacido para cumplir una misión importante**

Cuando una persona descubre su misión y la sigue, va encontrando de forma progresiva el sentido de la vida y el valor de lo que hace; siente un impulso incontenible a realizar sus proyectos y sus sueños; se vuelve creativa y emprendedora.

Todas las cosas grandes que se han logrado en la vida se deben a personas que encontraron su misión y la llevaron con pasión hasta el final.

Así tenemos a los grandes artistas, científicos, santos...que son los abanderados de la evolución.

Todas las personas han nacido para cumplir una misión importante pero no todas han nacido para brillar.

Existen misiones "humildes" que son tan importantes como las misiones brillantes. Así, la madre humilde que educa a sus hijos con amor y les enseña principios y valores cumple una misión más importante que los científicos de la Nasa, y, el barrendero es tan importante como los médicos.

¿De qué servirían los médicos si los barrenderos no recogieran la basura de las calles?

Pero la sociedad tiene un criterio de valoración que distorsiona la realidad.

Esta distorsión hace que la mayoría de las personas no se sienten realizadas por el hecho de que lo que hacen no es reconocido por la sociedad.

Llegó la primavera y floreció el almendro, las flores exhalaban un aroma dulce y fresco pero las flores se llenaron de soberbia y comenzaron a burlarse de las raíces; entonces habló la raíz y les recordó que eran bellas y olorosas gracias a las raíces que les enviaban savia, pero las flores no escucharon razones y siguieron burlándose. Las raíces dejaron de enviar savia y las flores comenzaron a marchitarse. Fue entonces cuando las flores comprendieron que debían su belleza a las raíces.

Cuando el Principito llegó al Quinto Planeta admiró al farolero cuya misión era encender el farol al anochecer y apagarlo al amanecer. El problema era que en el Quinto Planeta el día solo duraba un minuto y el farolero no tenía tiempo para dormir. Al final, el Principito se dijo: "Este hombre sería despreciado por el rey, el vanidoso, el bebedor y el hombre de negocios, y, sin embargo, es el único que no me parece ridículo; tal vez, porque se ocupa de algo más que de sí mismo"

Lo importante es hacer las cosas con amor y fidelidad, porque al final "tú dependes de la calidad de lo que haces"

Más importante que lo que hacemos es la forma en que lo hacemos, porque, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

#### **4. La creatividad se alimenta básicamente del subconsciente**

El subconsciente es como el disco duro de la mente. Contiene toda la información que hemos recibido a lo largo de la vida; no sólo la información que hemos captado de forma consciente y de la que podemos recordarnos en cualquier momento, sino también la que hemos percibido de forma inconsciente. Nuestro cerebro es como un radar, percibe todo lo que ocurre a nuestro alrededor hasta en sus mínimos detalles y lo conserva en la memoria subconsciente.

El subconsciente no es un simple almacén de datos. El cerebro lo activa constantemente relacionando y combinando unas ideas con otras en busca de mejores soluciones. El cerebro es inmensamente poderoso, tiene alrededor de 30 mil millones de neuronas. Es capaz de producir más de mil pensamientos por minuto. Y tiene capacidad para almacenar información equivalente a trescientos mil millones de *jigas*, pero este poder está condicionado por la cantidad y la calidad de la información grabada en el consciente y en el subconsciente y por infinidad de estados emocionales. Muchas personas podrían llegar a ser genios pero, debido a una pobre educación, su mente

carece de contenidos valiosos sobre los cuales podría trabajar el cerebro, en consecuencia, son potencialmente genios pero en la realidad son ignorantes.

Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valioso y lo necesario que es activar constantemente el cerebro con ideas poderosas porque al final, el éxito y la felicidad están en la mente y su logro depende de la forma en que adquirimos conocimientos de valor y en la medida en que los estimulamos.

Al hablar de conocimientos nos referimos no sólo al estudio profesional, sino también, al conocimiento de los valores, de las artes y de los demás aspectos que constituyen la esencia de la verdadera cultura.

Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar. La parte visible se mantiene sobre la superficie porque se apoya en la parte sumergida que no vemos. De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales.

Desconocemos nuestro verdadero poder mental; sin embargo, sabemos que está ahí, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar.

Así como la parte visible del iceberg se apoya en la parte sumergida, así la parte consciente de las personas se apoya y se alimenta de la parte subconsciente.

Los seres humanos creemos que tomamos decisiones libremente, pero las cosas no son así. Tenemos programaciones a nivel subconsciente, grabadas desde la infancia, las cuales se han ido modificando o consolidando a través de los años. Estas programaciones subconscientes constituyen la estructura profunda de nuestra personalidad y son las que determinan nuestras conductas. Esto explica, por qué muchas veces queremos hacer algo pero actuamos de una forma muy distinta. Se debe a que nuestro poder consciente es débil ante la dinámica poderosa de la mente subconsciente.

El subconsciente, como todo en la vida, tiene sus leyes. En el subconsciente luchan todos los contenidos por ocupar un lugar privilegiado y se asocian de acuerdo a su afinidad o significado. De aquí la importancia de instalar en la mente principios, valores, metas, ideales y proyectos importantes que lidericen la mente y atraigan hacia sí toda la información positiva del subconsciente.

El subconsciente de muchas personas es pobre y negativo, en consecuencia, su mente consciente también es pobre y negativa, sin embargo, existen técnicas eficaces para programar la mente, de modo que, aún en circunstancias adversas, el ser humano puede reprogramar su mente. Además cuenta con un instinto y una inteligencia que le impulsan a buscar el éxito.

Nadie puede sacar del bolsillo una moneda si antes no la ha introducido y nadie puede sacar del cerebro una idea o una solución si antes no la ha introducido de alguna forma; de modo que, nadie puede ser altamente creativo si no posee contenidos mentales valiosos. Los contenidos del subconsciente constituyen la materia prima de la creatividad.

El cerebro trabaja sin descanso buscando la forma de convertir en realidad los deseos y proyectos de las personas. Cuanto más importantes son los proyectos y cuanto mayor es el interés que tiene la persona en dichos proyectos, más intensamente trabaja el cerebro. El cerebro sólo se moviliza cuando existen razones importantes. Las personas creativas viven centradas habitualmente en sus proyectos.

Están centradas de forma creativa, buscando nuevas formas de hacer las cosas más simples y efectivas. Lo hacen sin prisa y sin angustia, por lo cual pueden trabajar durante muchas horas sin cansarse.

Muchas personas poseen contenidos mentales valiosos, sin embargo no son creativas, porque se han adaptado de forma pasiva a la rutina de la sociedad.

La creatividad necesita ser alimentada constantemente. Es necesario trabajar sobre un proyecto de avanzada, de lo contrario se corre el riesgo de quedar atrapado en un círculo vicioso sin darse cuenta.

La creatividad más importante es la relacionada con la solución de los problemas de la vida y con el desarrollo personal.

## **5. Cómo activar la creatividad para resolver situaciones difíciles**

1. Es necesario observar la situación y analizar cada elemento en sí y la forma en que se relaciona con los demás elementos. Se trata de conocer todos los elementos dentro de su contexto. A partir de aquí, el cerebro comienza a trabajar correctamente sobre datos verdaderos. Si la información de base es incorrecta, el cerebro no podrá crear la solución.

2. No adelantarse a los hechos. Dar tiempo al cerebro para que madure la información y vaya colocando cada pieza en su lugar. La creatividad supone un proceso, sobre todo, cuando se trata de asuntos complejos. El hecho de dar tiempo al cerebro no significa esperar pasivamente. Es necesario activar el proceso volviendo con frecuencia al asunto pero sin obsesionarse.

3. Los problemas simples se resuelven con rapidez, pero existen situaciones muy complejas que suponen cambios internos importantes. En estos casos el proceso creativo suele ser lento y se produce por etapas. A veces es necesario dar distintos enfoques a medida que se avanza y utilizar nuevas estrategias. La experiencia va

indicando cuáles son los pasos a seguir. Lo importante es sentir que se avanza hacia la solución.

A veces se produce un estancamiento en el proceso; lo cual no significa que hemos fracasado en el intento, se debe a que el cerebro no ve soluciones y detiene la marcha para hacer ajustes y aclarar la situación, porque el cerebro no avanza si no ve el camino claro. El cerebro no construye si no existe una base firme que sustente las cosas.

Lo peor que podemos hacer en estos casos es desistir y tirar la toalla. Todo problema tiene una solución que es necesario encontrar para sobrevivir y crecer. Lo más grave que puede ocurrirle a un ser humano es quedar atrapado en un problema y no luchar.

Existen situaciones muy graves que suponen años de esfuerzo para salir de ellas. En estos casos, lejos de desanimarse, hay que pensar que el camino es largo pero que cada paso que damos nos acerca a la libertad.

De esta forma se vive y se lucha con fe, con esperanza y con ilusión, lo cual hace más llevaderas las cosas. Lo importante es avanzar hacia la mejor solución posible.

La vida actual, caracterizada por la competencia, la prisa y las urgencias, es un obstáculo para la creatividad. Todo se está automatizando y las personas se están convirtiendo en piezas del gran robot político, económico y social. Se adaptan pasivamente a una forma de vida en la que pierden el control de sus ideas, de sus sentimientos, del tiempo, etc.

Las personas no tienen tiempo ni tranquilidad para pensar, meditar, crear, compartir, amar...Es fundamental tener un tiempo y un espacio interno para encontrarse consigo mismo, conocerse, reconocerse y valorarse para luego poder encontrarse con los demás y compartir la riqueza interna.

La falta de profundidad interna hace que las personas se sientan desorientadas o perdidas en un "mundo ancho y ajeno"

## **6. Cómo activar la creatividad para resolver situaciones personales**

Todo problema físico, psicológico, económico, político, social, etc. es el resultado de un funcionamiento inadecuado, es decir, del quebrantamiento de ciertas leyes naturales que rigen las cosas; por tanto, la solución está en volver a la ley, a la lógica y a la justicia, para lo cual es necesario entender que nadie puede quebrantar la ley impunemente y que es

necesario aceptar y seguir las reglas de juego. Hay que comenzar por conocer cuál es la conducta correcta a seguir, después hay que ser honesto y responsable y además hay que ser constante porque toda solución supone un proceso.

Cuando el problema afecta a varias personas la situación es muy compleja porque están implicados intereses muy diversos.

En estos casos hay que comenzar por definir las cosas con objetividad y tratar de que cada persona tome conciencia de cómo le afecta la situación y de los beneficios que obtendrá si se resuelve positivamente. Hay que tener en cuenta que las personas sólo se movilizan por lo que les afecta de alguna forma; por lo cual, es importante conocer qué es lo que más le interesa a cada persona para estimularle a participar en la solución.

Cuando se trata de manejar la creatividad en equipo para encontrar soluciones, es fundamental trabajar sobre un plan concreto y avanzar de forma fluida en la dirección correcta, evitando que las personas divaguen o se salgan del tema.

Como la creatividad no surge por generación espontánea es necesario que todos los que participan en la solución hayan reflexionado con anterioridad sobre el asunto y vengan a la reunión con propuestas creativas concretas.

Es importante elegir un moderador que canalice las opiniones, "controle" los sentimientos y cree un ambiente de armonía para que la creatividad de las personas se exprese con libertad.

Si el problema es complejo no hay que hacerse ilusiones, es necesario comprender que deben resolverlo en etapas.

Casi siempre hay alguien que tiene problemas y necesita llamar la atención o complicar la vida de los demás. Estas personas están acostumbradas a saltarse las normas porque la gente se lo permite. Es necesario ponerles en su lugar.

Cuando existe mucha resistencia a colaborar para encontrar la solución, es necesario realizar un trabajo de base y ganar las voluntades una a una.

Como siempre en estos casos, las personas emprendedoras son las que llevan el peso.

Estas personas pueden asumir esta situación "injusta" y cargar con la responsabilidad de otros o dejar las cosas como están y pagar las consecuencias. Es importante entender que la gente es como es y que bastante desgracia tienen las personas irresponsables de ser como son.

Tú, "Haz bien y no mires a quien" que la vida, por Ley de Compensación, te dará, de alguna forma, lo que te mereces.

## **7. Cómo hacer cuando las situaciones son complejas**

Cada situación es nueva y necesita una solución específica que debe ser creada para tal caso. Cuando la situación es compleja el cerebro necesita tiempo para buscar información útil en el disco duro de la memoria, para relacionar las ideas, combinarlas y madurarlas.

El proceso creativo es como un camino que se va construyendo paso a paso o como un edificio, cada piso se apoya en el piso anterior. Nadie puede construir el piso ocho si antes no ha construido el piso siete. No se pueden quemar etapas en ningún aspecto de la vida.

Muchas personas tienen grandes dificultades a la hora de elaborar un discurso, una monografía, una tesis o un libro, debido a que no cumplen con los pasos del proceso creativo.

Es fundamental activar el cerebro con lecturas relacionadas con el tema que se quiere resolver.

Es conveniente analizar el problema desde distintas perspectivas y buscar varias alternativas, aunque parezcan imposibles o absurdas. A veces, lo que parece absurdo es el principio de una gran solución.

## **8. Qué hacer cuando el proceso creativo no avanza**

Para que el proceso creativo fluya se necesita información, estimulación constante e inspiración. Si falta alguno de estos elementos, la creatividad no funciona, por lo cual es necesario estar atento para crear las condiciones que favorezcan la creatividad. Cuando te sientas creativo, aprovecha el momento y produce todo lo que puedas y cuando no te sientas inspirado no pierdas tiempo ni gastes energía porque tu creatividad será de mala calidad.

Debes estar alerta para no "dormirte" en el proceso creativo. Muchas personas piensan y piensan en círculo vicioso y pasan horas sin avanzar en el proceso creativo. La creatividad supone esfuerzo y dedicación pero el voluntarismo resulta contraproducente.

La creatividad debe fluir como resultado de un proceso de maduración relajado.

Cuando se trata de un proceso creativo complejo, como una tesis o un libro, es necesario que se implique toda la persona en el asunto.

Dependiendo de la extensión y dificultad del asunto hay que planificar el tiempo necesario y las condiciones básicas, pues, la prisa, el cansancio, las preocupaciones y la angustia, reducen la creatividad y sin creatividad no puede producirse nada de valor.

## Papel y lápiz

Si bien la creatividad es el resultado de un proceso madurado, no surge cuando queremos, sino de forma imprevista. Las ideas creativas son nuevas y no tienen asidero en la mente, por lo cual, tienden a desaparecer con la misma rapidez con que llegan. Son como mariposas, llegan, aletean y desaparecen. Después es muy difícil recordarlas, por lo cual, siempre que trabajes en algo creativo. Es conveniente tener a mano lápiz y papel

para anotar las ideas. Es suficiente con anotar unas palabras que te sirvan de referencia.

## 9. Cuál es la creatividad más importante

La creatividad más importante es la que se relaciona con la propia vida, con el desarrollo personal, el éxito y la felicidad. Para que esta clase de creatividad funcione es necesario elaborar un Proyecto de Vida *por escrito*, de forma clara, concreta y jerarquizada. Una vez instalado el proyecto en la mente, se convierte en fuerza motriz que activa el cerebro, el cual trabajará sin descanso para convertir el proyecto en realidad.

Para que el proyecto tenga fuerza y atraiga hacia sí toda la energía del cerebro, es necesario que responda a los intereses profundos de la persona.

Es necesario visualizar el Proyecto de Vida todos los días, amarlo y desearlo intensamente y convertirlo en el punto focal hacia el cual debe converger todo lo que haces.

No es conveniente obsesionarse pero sí tener presente que en el Proyecto te estás jugando todo tu futuro y que ese futuro no depende de la suerte ni de las circunstancias externas, las cuales no puedes controlar, sino de lo acertado y oportuno de tus decisiones personales.

Es importante cómo te sientes en este momento y cómo funcionas, pero es más importante lo que piensas hacer a partir de este momento.

Lo que eres hasta ahora se debe a las decisiones que has tomado hasta el presente y lo que serás mañana o dentro de unos años dependerá de las decisiones creativas que tomes a partir de hoy.

Si una persona no es creativa está condenada a ser esclava de muchas formas. La libertad está en tomar decisiones correctas. Cada decisión que tomamos es una respuesta nueva, una respuesta creativa que nos ayuda a crecer, adaptarnos y progresar.

Las personas poco creativas toman siempre las mismas decisiones, y, como la vida es cambio y evolución, cada día quedan más desadaptadas.

La sociedad vive un proceso de cambio que se acelera cada día. Es posible que en los próximos 20 años la sociedad experimente más cambios de los que ha experimentado en todo el siglo pasado. Por ejemplo, no se sabe cuáles serán las diez profesiones más importantes dentro de veinte años. Esta realidad resalta el valor de la creatividad y de la flexibilidad mental como herramientas prioritarias para enfrentar el futuro.

Cada creación es única e irrepetible. "Nadie se baña dos veces en el mismo río" Heráclito (544 - 484 A.C.)

Existen momentos claves de la vida en los cuales se necesita recurrir a la creatividad; son esos momentos en los cuales se toman decisiones que marcan la vida para siempre, como es la elección de la carrera universitaria, el matrimonio, la creación de una empresa, etc.

El asesor empresarial William Bridges (1991), estudioso del fenómeno del cambio, sostiene que es necesario distinguir entre cambio y transición.

Según él, el cambio opera en los ambientes físicos o materiales. Es un evento externo y relativamente rápido.

La transición es un proceso psicológico interno, individual o social, que ocurre en las personas, en su lucha por adaptarse a una situación nueva, generada por el cambio. La transición, es más lenta, supone un proceso de transformación interna, el cual, muchas veces, se va gestando de forma imperceptible, hasta que un día eclosiona y nos sorprende.

La manera en que una persona analiza la experiencia nueva es clave, pues, a partir de ahí, toma decisiones que determinan su futuro. Este análisis debe identificar con claridad las áreas que necesita modificar y la forma efectiva de pensar y de actuar para obtener resultados positivos.

Como ya hemos indicado, cada creación es única e irrepetible. Cuando la mente está en proceso creativo funciona en estado Alfa. Va integrando unos elementos y descartando otros, hasta que, al final surge la creación.

Este proceso es básicamente inconsciente pero está guiado por una intención consciente.

Una vez terminado el proceso creativo la mente se desprograma porque ya cumplió el objetivo, de modo que, es importante registrar la creación pues, de lo contrario se perderán datos importantes.

En alguna oportunidad me ha ocurrido que después de elaborar un tema se ha borrado de la pantalla por alguna razón y me ha costado un esfuerzo inmenso el volver a elaborarlo.

Esto se debe a que, el proceso creativo es muy complejo y exige un esfuerzo intenso, por lo cual, una vez cumplido el objetivo, la mente se desentiende del asunto para dedicarse a nuevos proyectos.

Cuando generamos un producto creativo con la intención de recordarlo a futuro se graba en la memoria de larga duración. Esta idea es un llamado de atención a los estudiantes que cometen el error de estudiar sólo para el examen; porque una vez terminado el examen el cerebro relega al olvido conocimientos importantes que deberían entrar a formar parte de estructura mental.

Quienes estudian para la vida conservan lo esencial de la información, debido a que el cerebro lo integra en la estructura mental general.

Existen situaciones simples que se resuelven con facilidad. Los seres humanos producimos al día miles de respuestas creativas, necesarias para resolver las necesidades o problemas que nos plantea la vida. Estas respuestas son casi automáticas e inconscientes. Ahora bien, cuando se trata de asuntos nuevos y/o importantes se activa la mente consciente con el fin de controlar las cosas.

Hay personas que caminan por la vida con paso de vencedores, casi todo les sale bien y hay personas que todo lo tienen muy complicado. Se debe a que los primeros tienen respuestas creativas y los otros no.

Las personas pueden tener una creatividad específica en algo, lo cual es muy importante, pero lo más importante es tener una creatividad amplia que nos ayude a resolver todos los aspectos de la vida.

Es importante aprender desde niños creatividad y habilidades en el mayor número de cosas; esta es la mejor forma de adelantarse al futuro y de vivir preparados para lo que venga.

La excesiva especialización con detrimento de una capacitación general es contraproducente porque deja muchos puntos débiles que hacen vulnerable a la persona.

La falla fundamental de la educación está en que desarrolla conductas automatizadas, es decir: "da un pez" en vez de desarrollar la creatividad, es decir: "enseñar a pescar"

## **10. Por qué la gente no encuentra soluciones creativas para su vida**

1. Por un enfoque inadecuado de su situación
2. Por centrarse en algún aspecto particular en vez de analizar su situación dentro de un contexto completo.

3. Desconoce los pasos a seguir en el proceso creativo para producir soluciones
4. Aplica esquemas viejos que no responden a la realidad
5. Existe mucha Ignorancia, baja autoestima y falta de motivación.
6. No tiene hábitos de creatividad.
7. No ha desarrollado una forma de ser auto suficiente. Etc.

Todo problema es el resultado de algo que no funciona correctamente. La solución está en conocer la lógica de las cosas; es decir, la forma correcta en que deberían funcionar.

Sin embargo, aún conociendo como deben ser la cosas y aceptando la realidad, la solución puede resultar difícil, debido a que están implicados hábitos, sentimientos, prejuicios, temores e intereses.

Cuando se trata de creaciones artísticas resulta más fácil debido a que la creación artística es libre, tiene sus propias leyes, mientras que, la creación "humana" está condicionada por principios, valores, criterios, prejuicios, temores, etc. que impiden salirse de los parámetros establecidos por la sociedad. Por esta razón, los comportamientos de las personas son poco creativos, son rutinarios y repetitivos.

Sólo los niños y las personas superadas son creativos. Tienen una frescura natural, son espontáneos y curiosos. Expresan la alegría de vivir y son capaces de admirarse de tantas cosas bellas y misteriosas que tiene la vida.

La creatividad es mucho más que una capacidad para crear respuestas.

Supone una sensibilidad especial para sentir la vida, para admirarse y para disfrutar intensamente del hecho de vivir. Las personas creativas viven la vida en una dimensión especial. Para las personas creativas el mundo está lleno de magia y significado. El hecho de vivir se convierte en un milagro continuo y en un placer sin fin. Quienes no tienen creatividad nunca entenderán esto.

Uno de los mayores placeres de la vida es sentirse una persona creativa.

Las obras creativas son como hijos felices de la mente.

Los niños, a través de sus sueños y de sus juegos desarrollan su cerebro creativo; por eso es tan importante que los niños dediquen tiempo a juegos creativos. Los juegos automatizados no son la mejor solución para desarrollar creatividad.

Las personas altamente creativas han tenido en su infancia experiencias creativas variadas y ricas. La creatividad tiene un proceso que se inicia con el nacimiento. Si bien la creatividad se puede estimular en cualquier edad y lograr resultados importantes, resulta ingenuo pensar que se pueden lograr creaciones excelentes sin un proceso adecuado.

Existen genios creativos que muestran sus habilidades a muy temprana edad. Esta creatividad suele darse especialmente en las matemáticas, el ajedrez, las artes visuales y la música, aunque pueden darse también en muchas otras áreas.

Existen asociaciones de superdotados que, en teoría, reúnen a las personas más inteligentes del mundo. Existen personas que un día eclosionan y sorprenden al mundo con sus creaciones. Estas personas no surgen por generación espontánea; han venido alimentando de forma inconsciente un proceso creativo que al final da su fruto.

La imaginación es un don y también lo es la creatividad. Como todo en la vida ha sido repartido en distintas proporciones. Lo importante es que todos los seres humanos recibimos suficientes capacidades creativas que deberíamos desarrollar porque el valor y el poder de las personas depende del desarrollo de todas sus potencialidades.

## **11. La globalización y la fluidez de las comunicaciones favorecen la creatividad**

Sin embargo, también puede ser un obstáculo si las personas se dejan atrapar en la dinámica de la competencia, la prisa, etc. Antes, la creatividad estaba limitada a la propia cultura y al propio espacio, pero hoy las personas tienen acceso rápido a todas las culturas, descubrimientos, etc. lo cual enriquece la mente y proporciona mucha materia prima para la creatividad. Si bien la globalización está generando muchos problemas de competencia y desadaptación, a la larga, producirá una sociedad nueva y más creativa.

La globalización obedece a la dinámica de la evolución. Es un proceso irreversible que no depende de la voluntad del hombre.

La globalización es un proceso de cambio que se produce en etapas.

1. Primero se produce la globalización económica, debido a que es la más fácil de realizar, porque no supone cambios de principios y valores.

2. En segundo lugar se produce la integración política. Los países se unen por necesidad, con el fin de ser más fuertes frente a potencias poderosas.

En la integración política cada país sigue conservando su identidad nacional

3. El siguiente paso es la integración cultural, para lo cual deberán pasar muchos años o tal vez quede como una utopía imposible.

La globalización y la fluidez de la información permiten conocer muchas cosas diversas con rapidez y poner las bases para un futuro muy creativo.

Sin embargo, el hecho de poder utilizar de forma fácil las creaciones realizadas por otras personas hace que la sociedad se vuelva mentalmente perezosa.

Antes los estudiantes tenían poco material para investigar lo que les exigía ser creativos. Hoy, son muchos los que se limitan a copiar y pegar material tomado de internet.

# Ejercicios

## Ejercicio 1

No te dejes impresionar por esta maraña de líneas. Es decir, no te preocupe por lo que piensan, dicen o hacen los demás.

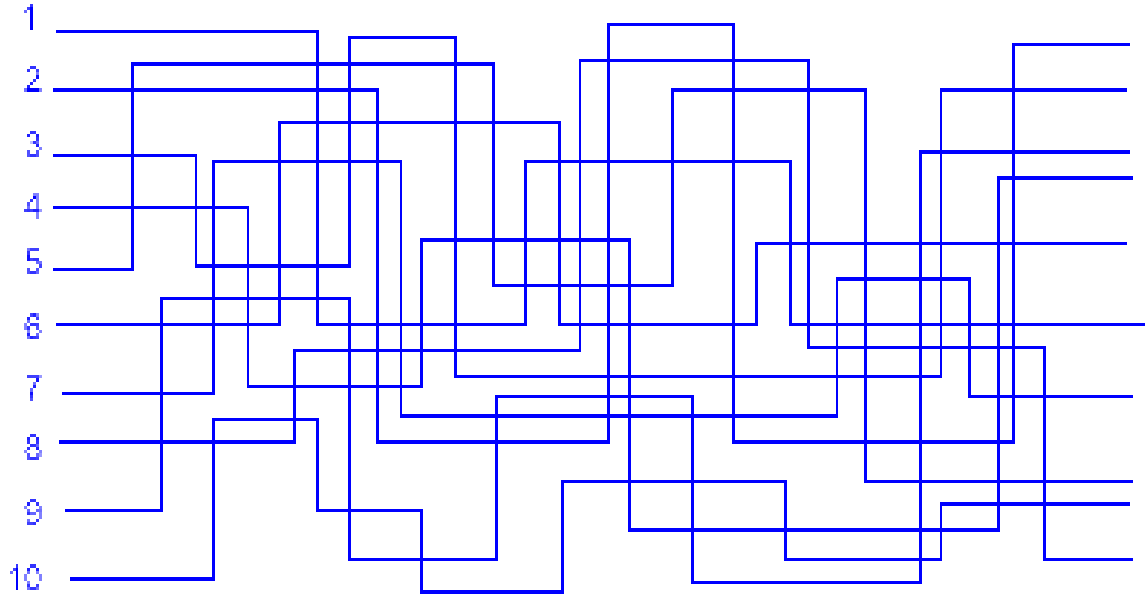
Tu única responsabilidad es seguir tu camino.

La forma en que resuelves este ejercicio es la misma en que actúas en la vida; por tanto, al rectificar sobre el papel, también estás rectificando en la vida.

Como la vida es competencia, si eres lento, inseguro e indeciso, te verás obligado a seguir al ritmo de los demás y a trabajar para otros.

### Cómo resolver este ejercicio

1. Avanza por saltos. Evita deslizar la mirada. Salta de vértice a vértice.
3. No te fijas en las líneas que se cruzan. Tiempo 30 segundos



## Ejercicio 2

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. c \_ r c \_ n f \_ r \_ n c \_ \_
2. \_ n d \_ v \_ d \_ \_ l \_ d \_ d
3. d \_ s l \_ z \_ m \_ \_ n t \_ s
4. \_ n s \_ g n \_ f \_ c \_ n t \_
5. c \_ n t r \_ l \_ z \_ c \_ \_ n
6. l \_ n g \_ t \_ d \_ n \_ l \_ s
7. c \_ m p l \_ m \_ n t \_ r \_ \_
8. d \_ s c \_ m p \_ s \_ c \_ \_ n
9. m \_ l t \_ p l \_ c \_ c \_ \_ n
10. c \_ n s t \_ t \_ c \_ \_ n \_ l
11. m \_ s \_ c \_ l \_ z \_ c \_ \_ n
12. - n c \_ m p r \_ n s \_ b l \_
13. c \_ r \_ c t \_ r s t \_ c \_ s
14. \_ m p r \_ s c \_ n d \_ b l \_
15. r \_ h \_ b \_ l \_ t \_ c \_ \_ n

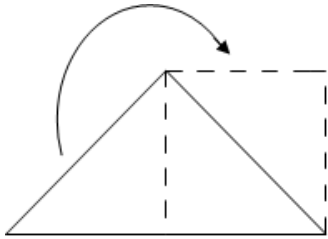
### Ejercicio 3

#### Ordenar oraciones

Tiempo 60 segundos

15. Esfuerzo le acompaña si no inútil la inteligencia el resulta.
16. Un camino observa a antes conduce adonde de iniciar.
17. Habla si positivo que algo decir calla contrario de lo tienes.
18. Impertérrito el paso cosas de las el tiempo observa.
19. Vivo los hombres mantiene grandes la historia el recuerdo de.
20. Humano de cada ser en el secreto un corazón se esconde.
21. Mueven las rumbo sin nubes se.
22. Lo necesario para de todos las necesidades la tierra produce / pero insuficiente resulta de unos pocos para la avaricia.
23. Andante caballero el del mundo todos recorrió los caminos.
24. Danzan convertirlos en realidad los sueños que en tu mente puedes.
25. Mientras un espíritu la libertad conserves indomable nadie quitarte puede
26. De los mediocres que no saben la mayor desgracia que lo son es.
27. Tal vez lo mejor da hoy sea tarde porque mañana de ti.
28. Vivir en estado ningún organismo puede de alarma constantemente.

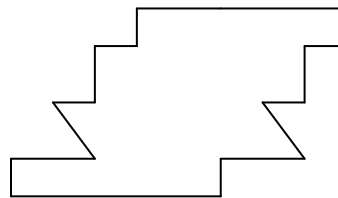
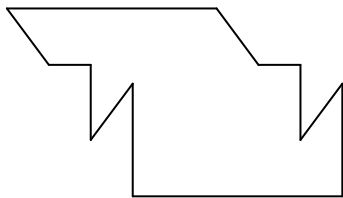
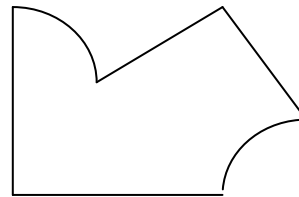
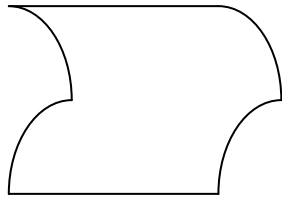
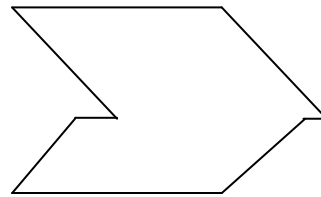
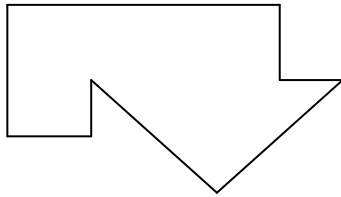
### Ejercicio 4



### Test de Inteligencia espacial.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura.

Tiempo: 2 minutos



## Ejercicio 5

### Inteligencia intuitiva

#### Ejecutivo al minuto - Ideas para triunfar como padre y/o como ejecutivo

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la intuición a la hora de leer o de escuchar mensajes. Se trata de captar las ideas de forma rápida y directa, sin necesidad de procesar *conscientemente* todas las palabras.

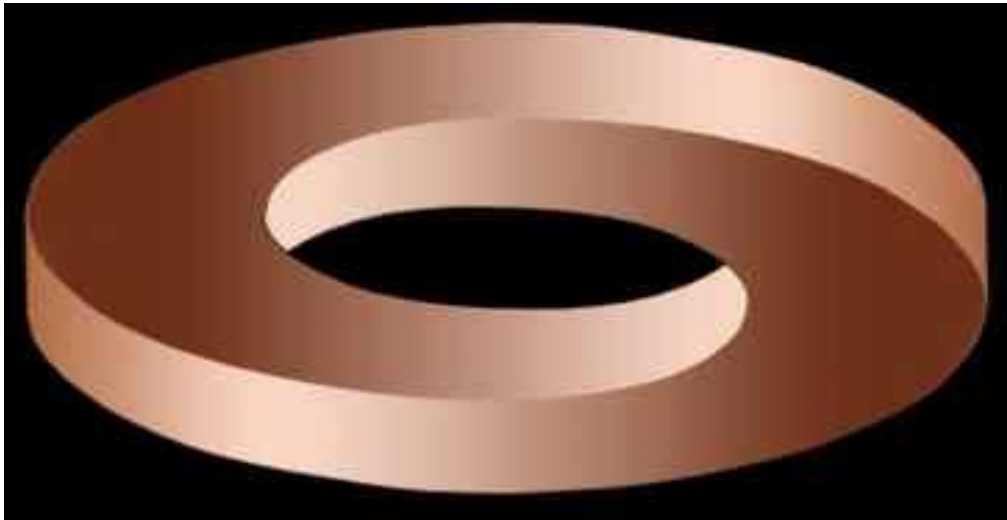
1. To cam se inic en la men. Las per se act par a apren o camb cuan compr qué deb h, por qué deb hac y cóm tien q hac. Cuan se implic d ver en lo que h..
2. Es imp ten un pla de acc, reg de jueg), estr concr, seguim y eval de logr.
3. Par triun se nec cuatr elem: motiv, met , método y estrat.
4. Las gratific y las consec neg deb ser jus, concret e inmed.
5. Las met y expec deb ser lóg y alcanz. Acep q el err es par d la v, q es un gr maes q ens a ser hum y prev.
6. No pier tiem en corrr defec porq no ter nunc, trab en desa cual q son, en def, las q impul al éx.
7. Par sent satis de ti mis es nec ten buen resul. Es fund inver tiemp en apren y en sab cual es el mom opor par act.
8. El elog o el recl deb ser cort (máxi 1 min) Adem de ser lóg, jus y opor.
9. Pue util la crít constr per siemp de concl con un elog; por ejem es lament q una persona intelig com tú se conf con u result prop de un frac.
10. Si tu hij no sab hac alg (tie un probl de apren) ensé y déj tiemp has que apren pues el cer nec tiemp par asi la informa sobr to al princ. Nun crit o reg a q está aprend porq se volv más inseg. Si no q hac (tie un probl de act) aver la cau. (pue ser fal de estí, de háb, qui llam la aten deb a caren d tip afec, d mod q no le int porq tie un probl emoc seri...
11. Par ayud a logr los obj: Ensé có hac, dej q inten, obser su desem, elog su progr y, si es nec, orién de nuev. En la med en q t inter y part en lo q hac le estim a val lo q hac y bus la for de mej.
12. A na le gus q le dig lo q deb ha; tod per nec sentir protag d su pro vi, por lo cual es recom insin, evit los cons y la manip
13. Es impo el rec de los éxit por par d hij y d los pad.
14. Só los estí pos y los resul pos impul a super. Los err ens a ser prud, humil y esfor, pero só el éxi prod camb pos.

## Ejercicio 6

Necesitamos vivir en un mundo coherente. Una de las principales misiones de nuestro cerebro es ordenar los datos que recibe, de manera que tengan sentido. En su "obsesión" por hacer que las cosas "cuadren", es frecuente que cometa errores de apreciación; es decir, que pase por alto pequeños detalles que no encajan en la estructura general. Tal es el caso de la siguiente imagen. Contiene incoherencias que el cerebro se esfuerza en resolver.

Observa esta figura. Es real sólo en apariencia. Esta figura no puede existir en la realidad porque carece de coherencia. Intenta dibujarla.

Como no tiene coherencia te resultará imposible dibujarla. Tu cerebro tratará de darle coherencia simplificando las cosas, eliminando el color y reduciendo la imagen a un óvalo externo y otro interno.



El mundo es una realidad que funciona de acuerdo a ciertas leyes. Estas leyes tienen como objetivo el correcto funcionamiento de las cosas. Cuando las cosas funcionan de acuerdo a esas leyes hay coherencia. En la naturaleza siempre hay coherencia porque se imponen las leyes.

La incoherencia es una posibilidad del ser humano debido al mal uso de su libertad. La incoherencia puede darse en las ideas, en las palabras o en la conducta. La falta de coherencia conduce al fracaso.

## Ejercicio 7

### Inteligencia intuitiva

Este ejercicio ayuda a visualizar en forma global y a encontrar el sentido lógico sin necesidad de leer todas las letras; lo cual repercutirá positivamente a la hora de la lectura, del estudio y de la creatividad.

Este ejercicio también ayuda a percibir las cosas, los hechos y la vida, de forma global y dentro de su contexto, lo cual nos hace más inteligentes, más objetivos, más lógicos y, en consecuencia, más eficaces.

### Ley de Atracción

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. "La unión hace la fuerza")

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

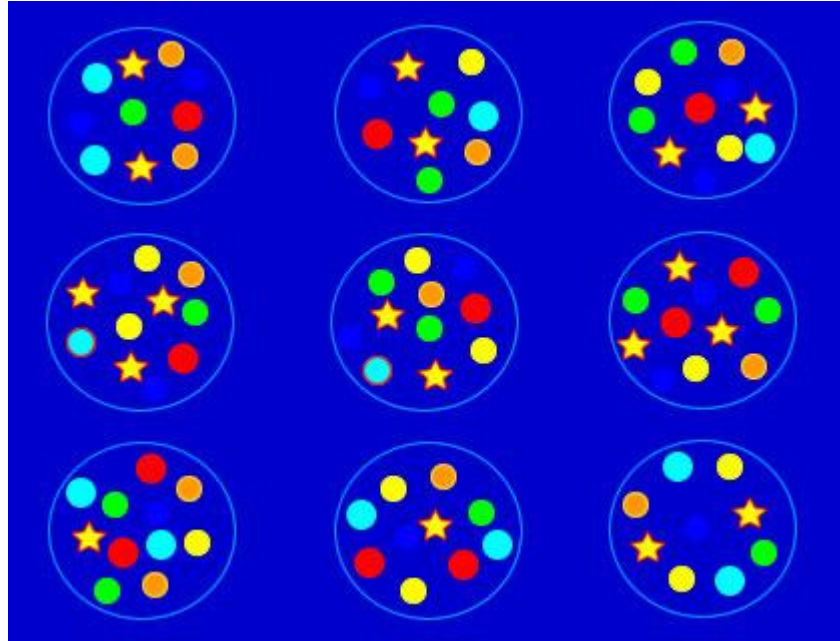
Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Las soluciones teóricas pueden llegar de forma instantánea, pero las soluciones prácticas pueden tardar días, meses, y, hasta años. Lo importante es tener la certeza de que se avanza por el camino de la solución. Lo más triste en la vida es vivir sin esperanza.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar; sólo es cuestión de programación. Todo en la vida funciona de acuerdo a una programación. Piensa en soluciones, porque así como piensas así te suceden las cosas.

## Ejercicio 8



## Ejercicio 9

### Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: 2

1 Dar a conocer algo	div	divulgar
2 Tierra fértil	fer	feraz
3 Afirmar algo con seguridad	asev	aseverar
4 Vicio que consiste en fingir lo que no se es	hip	hipocresía
5 Suciedad, mugre	coch	cochambre
6 Modelo de una obra material o intelectual	arq	arquetipo
7 Desobediente, rebelde	dis	díscolo
8 Reunión que se hace de forma secreta	clan	clandestina
9 Nombre que reciben los habitantes de un país	gen	gentilicio
10 Dislocación de un hueso	lux	luxación
11 Banco de rocas a flor de agua	arr	arrecife
12 Ciencia que estudia la geografía, economía....de un país	geop	geopolítica
13 Persona que percibe las cosas con claridad	clar	clarividente
14 Esparcir las semillas	dis	diseminar
15 Persona sin escrúpulos dispuesta a triunfar a toda costa	arrib	arribista
16 Persona altanera, soberbia	arr	arrogante
17 Tramar algo malo	maq	maquinar
18 Artista u obra de actualidad	mod	moderno
19 Carrera larga de los juegos olímpicos	mar	maratón
20 Hablar sobre un tema	dis	disertar
21 Realizar diligencias para lograr una cosa	ges	gestionar
22 Irregularidad en el ritmo	arr	arritmia
23 Graduar con delicadeza el sonido, los detalles de algo	mat	matizar
24 Cada disposición de un contrato	cl	cláusula

## Ejercicio 10

2. En el siguiente test, cada ejercicio o problema está formado por una combinación de colores y se trata de encontrar entre los ejercicios a, b, c, d, las dos figuras que deberían seguir en la secuencia después de la figura 4.

2. Observa y encuentra la lógica según la cual están organizados los elementos.

	1				2				3				4		
	Blue	Green	Red		Green	Blue	Yellow		Red	Yellow	Blue		Yellow	Red	Green
	Red	Green	Red		Yellow	Blue	Yellow		Blue	Yellow	Blue		Green	Red	Green
	Red	Green	Blue		Yellow	Blue	Green		Blue	Yellow	Red		Green	Red	Yellow
Respuestas															
	a				b				c				d		
	Green	Blue	Yellow		Red	Yellow	Blue		Yellow	Red	Green		Blue	Green	Red
	Yellow	Blue	Yellow		Blue	Yellow	Blue		Green	Red	Green		Red	Green	Red
	Yellow	Blue	Green		Blue	Yellow	Red		Green	Red	Yellow		Red	Green	Blue

a b c d

Respuesta:

5 (letra d), 6 (letra a) 7 (letra b) 8 (letra c)

# Capítulo 5

## 1. Autohipnosis y creatividad

La autohipnosis es hipnosis por autosugestión.

La autohipnosis es un estado de relajación de cuerpo y mente, que permite entrar en estado Alfa y utilizar el poder de la mente subconsciente (intuitiva y creativa)

### El objetivo de la autohipnosis es:

Resolver conflictos y bloqueos, reforzar las virtudes y cualidades, aumentar la creatividad y las opciones de éxito en todos los aspectos, armonizar los sentimientos y superar los obstáculos. Para lo cual es necesario:

- Incrementar la autoestima
- Construir una imagen valiosa de sí mismo.
- Reprogramar la mente
- Desarrollar imaginación y creatividad.
- Aumentar la percepción intuitiva.
- Aprender a vivir con amor, sabiduría y felicidad
- Salud física y mental.

La autohipnosis es una técnica de respuestas condicionadas. La clave es la relajación física y mental que prepara el camino para comunicarse con la mente subconsciente.

### Pasos a seguir

1. Elije un lugar tranquilo, luz tenue, música relajante, incienso...
2. Ponte cómodo.
3. Cierra los ojos y eleva la mirada interna unos veinte grados sobre la línea de tu horizonte. Esta posición ayuda a funcionar el Alfa, generando el relax necesario para llegar al subconsciente.
4. No pienses en nada voluntariamente. Deja que la mente vague contemplando un paisaje, el mar... Esta actitud despreocupada se logra progresivamente.
5. Respira de forma lenta, profunda y rítmica.
6. A continuación puedes elegir cualquiera de las siguientes acciones
  - Inicia la cuenta regresiva 20,19,18,17...visualizando cada número en la pantalla mental.
  - Visualiza una nube blanca que penetra en el cerebro y desciende por el cuerpo sanando, irradiando energía hasta sumirse en el suelo, arrastrando con ella todo lo negativo.
  - Imagina que eres un pañuelo blando y que flotas en el cielo sin resistencia, acunado por el viento. Déjate llevar sin pensar en nada, sólo siente el placer de flotar
  - Visualiza

en la pantalla mental, imágenes agradables, rodéalas con luz blanca y contémpalas durante el tiempo que desees.

La finalidad de estos ejercicios es lograr la concentración relajada, necesaria para entrar en la mente subconsciente. Con la experiencia, se puede lograr una concentración rápida y entrar casi directamente en la mente subconsciente, sin necesidad de realizar los pasos previos.

### **Cómo realizar la autohipnosis**

Entra en tu oficina mental, el subconsciente. Imagina una oficina y decórala a tu gusto.

Ésta va a ser tu oficina, en la cual podrás entrar, cada vez que tengas que resolver algo importante. Aquí podrás utilizar tus poderes mentales y los poderes del universo, con el cual estás conectado.

Puedes invitar a uno o a varios personajes reales o imaginarios, vivos o muertos y establecer con ellos un diálogo, que te ayude a conocerte, a encontrar las causas de tus problemas y la forma más eficaz de resolverlos. Pregunta y escucha.

Trabaja siempre en superarte como persona y verás cómo muchos de los problemas se desvanecen. Los temores y los problemas son sombras, que ocupan el espacio que debería ocupar la luz, es decir, la autoestima y el éxito. A través de esta técnica podrás incrementar tu creatividad, prever, adelantarte al futuro, planificar y tomar decisiones importantes.

### **Para lograr éxito es indispensable trabajar sobre un plan concreto**

"Los problemas no se pueden resolver desde el nivel en que se han generado", pero se pueden resolver fácilmente desde un nivel superior; por lo cual, la clave está en superarse más que en luchar por resolver los problemas.

La eficacia de la autohipnosis depende de la fe, del relax y de la frecuencia con la cual se realiza.

Los momentos ideales pueden ser antes de acostarse o bien al levantarse.

En estos momentos la mente está en estado de semiinconsciencia, lo cual facilita la entrada en el subconsciente. En ese momento, la imaginación y la creatividad son muy productivas lo cual ayuda a encontrar respuestas.

También es recomendable realizar la autohipnosis después de un paseo, debido a que el cuerpo está cansado y relajado, lo cual favorece el acceso al subconsciente.

El subconsciente sabe todo, conoce las causas de los problemas y la forma de resolverlos. El subconsciente es la fuente de inspiración, por tanto, utilízalo no sólo para resolver problemas sino también para elaborar proyectos y convertir tus sueños en realidad.

Todo lo indicado debe completarse con la lectura habitual de libros relacionados con el desarrollo humano.

Para superar el temor y alcanzar éxito y felicidad es indispensable poseer criterios correctos, ya que el subconsciente es una fuerza que sólo actúa para el bien. El temor, el egoísmo, la envidia y el rencor, bloquean sus poderes.

Por tanto, el objetivo final de la autohipnosis debe ser:

1. El desarrollo personal.
2. El desarrollo de la inteligencia y de la creatividad
2. Mejorar la calidad de vida.
3. Ayudar a los demás

75

## 2. Autosugestión y Creatividad

La sugestión es un condicionamiento inconsciente por medio de la palabra.

La sugestión escapa al análisis de la conciencia, por lo cual posee una dinámica que se impone sobre la voluntad.

El ser humano está sujeto a un condicionamiento genético y ambiental, pero además es programado culturalmente a través de la palabra.

El lenguaje es como un cincel que va modelando poco a poco la conciencia, la inteligencia, los sentimientos y las conductas superiores.

Mientras somos niños nos modelan nuestros padres, quienes nos transmiten sus principios, valores y conductas; esas programaciones, grabadas inconscientemente se convierten en guiones de vida.

La sugestión es una influencia ejercida en forma *inconsciente*, sobre el pensamiento, el sentimiento, la voluntad y la conducta. La sugestión se denomina autosugestión, cuando la persona dirige los mensajes sugestivos sobre sí misma.

El ser humano se autosugestiona constantemente a través de lo que piensa o dice.

En dónde radica el poder de la sugestión

El hecho de que unas personas sean más sugestionables que otras depende de la estructura psíquica de cada persona. Las personas emotivas, impulsivas, imaginativas y creativas son más sugestionables.

Las mujeres y los niños son más sugestionables que los hombres. Las personas rígidas y racionales, son reacias a la sugestión, pero también son sugestionables.

La sugestión, en muchos casos, es un proceso lento, que exige paciencia y constancia. Pero está demostrado que la sugestión logra su cometido. En estos casos resulta más eficaz la sugestión indirecta. Los mejores momentos para la autosugestión son, al acostarse y al levantarse. En esos momentos la persona permanece en estado de semiinconsciencia, ideal para introducir los mensajes deseados en el subconsciente.

El noventa por ciento de las enfermedades, complejos, temores y fobias, son originados por sugestión social y por autosugestión; por lo cual, la salud física y mental puede lograrse por medio de la autosugestión positiva.

También podemos programar nuestra vida, para que nos ocurra todo lo bueno. La programación subconsciente ayuda a encauzar la energía mental hacia objetivos de éxito; pero la autosugestión sólo funciona si la persona posee un proyecto de vida consciente, lógico y valioso y si está capacitada intelectual y humanamente; porque el éxito y la creatividad sólo puede construirse sobre bases reales.

La finalidad de la autosugestión es liberar la mente y poner en acción la inteligencia emocional, la intuición y la creatividad.

El inmenso poder de la sugestión radica en que, una vez grabada, funciona en forma autónoma. Al escapar al control de la conciencia se convierte en arma de doble filo. Si la programación es positiva, generará fuerza, ideas y voluntad para alcanzar el éxito; pero si es negativa, como lo temores, entonces actuará como enemigo invisible y frustrará todo intento de éxito.

Por esta razón es importante cultivar un lenguaje asertivo, filtrar todos los mensajes, leer libros estimulantes, seleccionar ideas, imágenes, amistades y todo lo que de alguna forma influye en nuestra calidad de vida.

La autosugestión debe complementarse con la visualización.

Ahora, elabora algunos mensajes positivos, para lograr todo lo que te interesa y establece un plan de acción.

Recuerda que el éxito depende de la fe, relax y constancia.

No tengas prisa ni te angusties si no ves los resultados en forma inmediata; piensa que se trata de un cambio profundo y eso tiene un proceso. Lo importante es hacer de la

autosugestión, de la visualización y de la autohipnosis un hábito cotidiano. Esta es tu mejor herramienta para desarrollar tus poderes mentales y activar la creatividad.

A medida que la autosugestión surta efecto, surgirán muchas motivaciones de superación que ahora están dormidas; descubrirás los grandes valores de la vida por los cuales vale la pena luchar y tus capacidades funcionarán a niveles superiores, para convertir todos sus sueños en realidad.

### **3. Visualización y Creatividad**

Las personas que desarrollan esta función de visualización de imágenes pueden imaginar un objeto que han visto, recrear la imagen mentalmente y manipularla a voluntad.

Cuando está desarrollada plenamente esta habilidad, las imágenes pasan por la mente como una película. La capacidad para ver imágenes es fundamental para todas las demás destrezas del cerebro derecho. Sin esta habilidad las demás destrezas no se pueden desarrollar a plenitud.

La visualización activa todas las demás funciones del cerebro derecho.

Todas están interconectadas de alguna forma. Si aprendes a visualizar el éxito y la felicidad, tu cerebro inventará el camino que conduce hasta ellos.

La visualización es una técnica de sugestión por medio de la imagen.

Consiste en crear una imagen atractiva, agradable y sugestiva. Esta imagen se va grabando inconscientemente hasta que adquiere un poder decisivo sobre la mente. Todas las propagandas visuales utilizan el poder sugestivo de la imagen. Se trata de focalizar toda la energía mental en una imagen.

La visualización aplicada a la creatividad consiste en visualizar mentalmente los que deseamos obtener.

#### **Entrenamiento.**

Se muestran imágenes rápidamente a los niños o adultos. Los niños tienen un segundo para ver lo que hay en la imagen.

Hay niños que pueden identificar 1000 imágenes en 5 minutos. Las imágenes de vídeo se pueden utilizar con la misma facilidad que las fotografías y son más fáciles para los niños manipular.

Cuando las personas adquieren habilidad, las imágenes pasan por la mente como una película. Observar, escuchar y hablar a alta velocidad son parte fundamental del desarrollo de la memoria de imágenes.

Otra parte de este entrenamiento es desarrollar la visión periférica; consiste en desarrollar una visión divergente, radial, panorámica.

### **El poder de la visualización depende de:**

- La importancia que la imagen tiene para la persona.
- Del impacto que produce.
- De la repetición oportuna.

Si la propaganda tiene tanto poder de convencimiento, a pesar de que está dirigida a la venta de productos, generalmente superfluos e innecesarios; cuánto mayor será el poder de las visualizaciones dirigidas a al logro de objetivos importantes.

Al hablar de imagen visual, no nos referimos únicamente a la imagen física, pues ésta es sólo el caparazón externo de la persona; nos referimos a imágenes más profundas como la imagen intelectual, afectiva, social, moral y espiritual. Las metas son también imágenes poderosas. La autoestima, el éxito y la creatividad dependen de imágenes profundas

### **Pasos a seguir**

Visualiza una pantalla de cine. Esa pantalla será en adelante tu escenario de acción en el que visualizarás todo lo que desees alcanzar. Puedes utilizar tu imaginación e inventar diversas estrategias, para construir todas las imágenes positivas que desees.

Es conveniente repetir la visualización varias veces al día, con fe y **convicción, de lo contrario no producen** ningún efecto. El efecto de las visualizaciones depende de la energía mental que generan.

La técnica de visualización debes utilizarla habitualmente, sobre todo, cuando tengas algún compromiso importante. Adelántate a los acontecimientos, visualízalos y toma la iniciativa; puedes fortalecerte aún más, utilizando la programación verbal, condicionando tu mente y la mente de los demás, para que sucedan las cosas como a ti te le conviene, pero siempre dentro de la justicia, pues este poder no puede ser utilizado para perjudicar a nadie, porque se volvería contra ti. Por ejemplo, si tienes que presentar un examen oral visualízate hablando con claridad, fluidez y precisión. Pero esta técnica no funciona si antes no te has preparado a conciencia.

Cuando tengas que resolver una situación difícil, visualiza con anterioridad a las personas y proyecta sobre ellas tu poder mental y tu amor. Imagina tu poder como una nube azul que desciende sobre las personas, penetra en el cerebro y desciende por el

cuerpo, inundándoles de paz y despertando en ellos sentimientos positivos hacia ti. Mientras la nube desciende, tú hablas mentalmente con cada persona y le explicas tus razones y haces un llamado a su conciencia y a su bondad. Este ejercicio debes repetirlo varias veces para incrementar su eficacia.

Puedes crear todas las imágenes que desees, pero resulta más eficaz centrar la energía en pocas imágenes poderosas, pues " Quien mucho abarca poco aprieta".

Si logra crear imágenes atractivas y poderosas, tu mente encontrará la forma de convertirlas en realidad.

Construye tu imagen como orador, como profesor, como padre, como vendedor...

Debe ser una imagen única y original.

Confía en tu mente, no imites a nadie, porque perderás la naturalidad y la frescura.

Si intentas seguir el camino de los demás, perderás tu libertad mental y con ella, la creatividad

# Ejercicios

## Ejercicio 1

No te dejes impresionar por esta maraña de líneas. Es decir, no te preocupe por lo que piensan, dicen o hacen los demás.

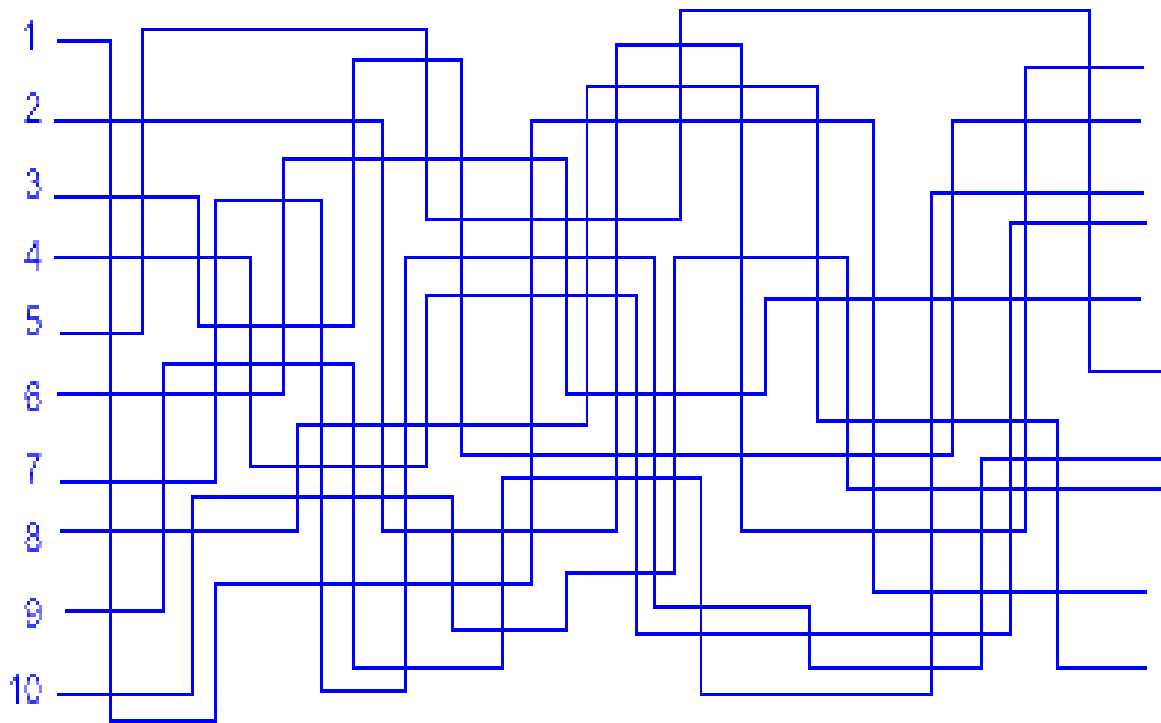
Tu única responsabilidad es seguir tu camino.

La forma en que resuelves este ejercicio es la misma en que actúas en la vida; por tanto, al rectificar sobre el papel, también estás rectificando en la vida.

Como la vida es competencia, si eres lento, inseguro e indeciso, te verás obligado a seguir al ritmo de los demás y a trabajar para otros.

### Cómo resolver este ejercicio

1. Avanza por saltos. Evita deslizar la mirada. Salta de vértice a vértice.
3. No te fijes en las líneas que se cruzan. Tiempo 30 segundos



## Ejercicio 2

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. \_ n j \_ s t \_ f \_ c \_ b l \_
2. \_ s p r \_ t \_ \_ l \_ d \_ d
3. d \_ s p l \_ z \_ m \_ \_ n \_
4. \_ n d \_ s t r \_ c t \_ b l \_
5. n \_ t r \_ g l \_ c \_ r \_ n \_
6. d \_ s \_ n t \_ g r \_ c \_ \_ n
7. \_ n d c \_ m \_ n t \_ d \_ s
8. s t r c t \_ r \_ c \_ \_ n
9. d \_ s \_ l \_ j \_ m \_ \_ n t \_
10. r \_ g l \_ m \_ n t \_ c \_ \_ n
11. \_ p r \_ x \_ m \_ c \_ \_ n \_ s
12. c \_ r c \_ n s t \_ n c \_ l
13. \_ b l g \_ t \_ r \_ \_ d \_ d
14. t \_ r r \_ t \_ n \_ \_ n t \_ s
15. c - n q - - s t - d - r - s

### Ejercicio 3

Ordena **mentalmente** las siguientes oraciones.

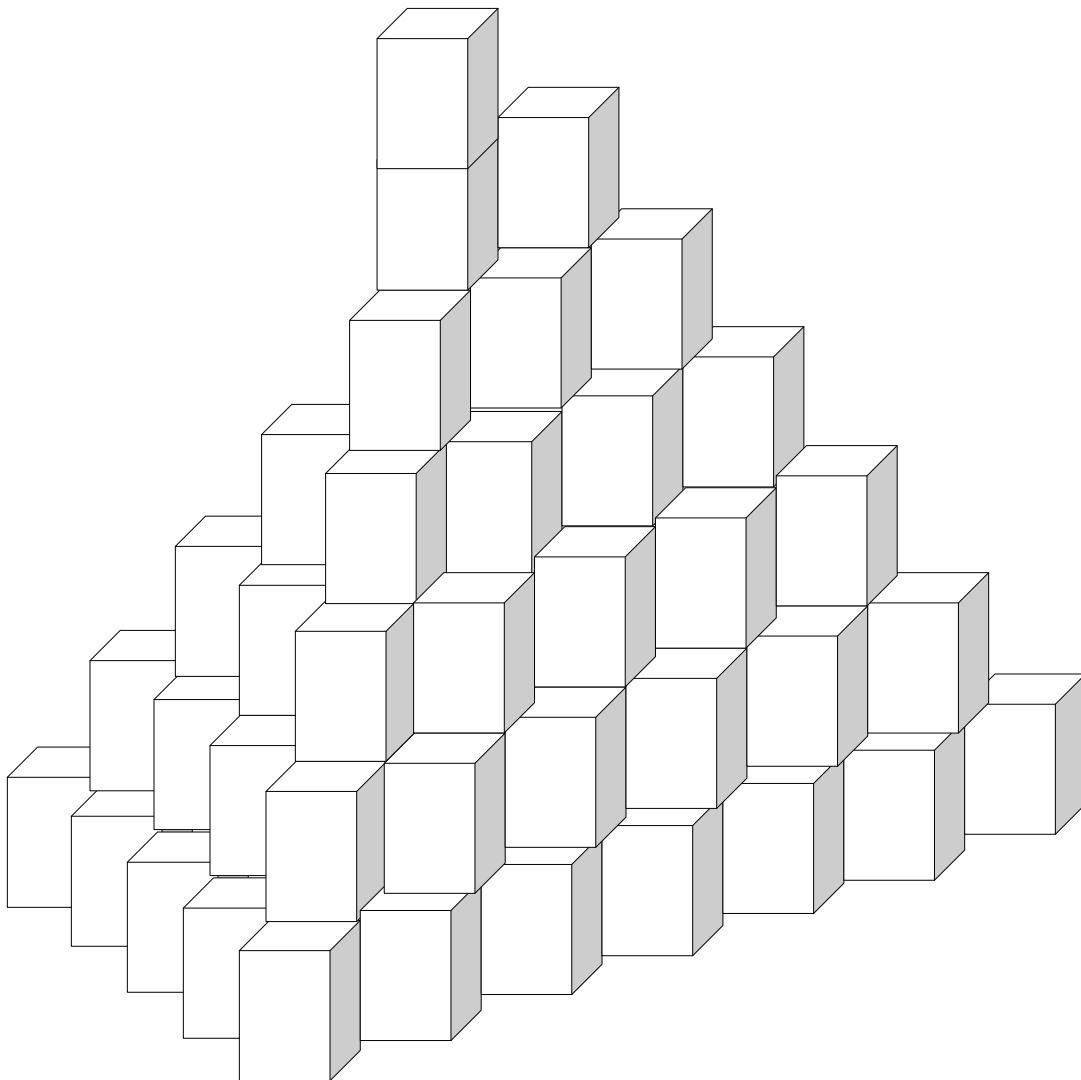
Ve de forma directa e intuitiva a la idea central

Un deber el desarrollo y la libertad es para con el proyecto cumplir de tu vida. / Si de los demás mucho dependes serás a los intereses de los demás un sometido / de ti lo mejor no podrá dar y jamás alcanzar tus personales metas podrás / al en tu proyecto fracasar, frustrado te sentirás y de tu fracaso en agresividad la rabia se convertirá / mucho daño y sufrimiento a ti mismo causarás y perderá la sociedad el amor, la alegría y la creatividad que haber aportado podrías.

Aprender a alto apuntar desde niños debemos, a la inteligencia, la personalidad y el liderazgo desarrollar / El tiempo en superfluas cosas no pierdas / Que la pena valga un proyecto de vida elabora y tu mente para el éxito y la felicidad programa / si con fe y amor este proyecto día a día acaricias / la fuerza, la motivación y la creatividad crecerán y de la personal mediocridad y de la que te rodea mediocridad liberarte podrás / pero fruto la libertad de la inteligencia es / de modo que, al la inteligencia desarrollar de la vida las cosas más importantes logrando estás / como: una clara conciencia de discernir capaz y de decisiones correctas y valientes tomar / y una indomable libertad que caminos te abrirá hasta la meta alcanzar de tus sueños.

#### Ejercicio 4

Cuenta el total de cubos. Piensa antes en la forma más rápida e inteligente de resolver el ejercicio.



## Ejercicio 5

### Inteligencia intuitiva

#### Un cuento para reflexionar

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la intuición a la hora de leer o de escuchar mensajes. Se trata de captar las ideas de forma rápida y directa, sin necesidad de procesar *conscientemente* todas las palabras.

Nuestro cuerpo nos da el primer aviso. He llegado al límite. La presión, el cansancio, el estado de ánimo, la confianza, el agotamiento y la falta de claridad indican que se está agotando toda nuestra fuerza. Es el momento de actuar. Llegó el momento en que decidimos dar un paso adelante frente a los asuntos que nos abrumaban. Tenemos la esperanza de tener, de tener una victoria por tanto con respecto a los problemas que nos agobian. No debemos engañarnos, el objetivo de tener un solo golpe con nuestra preocupación es difícil de lograr.

En la plaza central del pueblo debemos quitar un gran árbol, el enorme árbol, que con el paso de los años se ha convertido en un símbolo del lugar. Hasta en el espacio del pueblo se dibuja su silueta. El árbol se ha enfermo de un extraño virus. Corre el riesgo de contagiar a los árboles más cercanos. Ya se ha hecho todo lo posible por salvarlo y la decisión de derribarlo provino en los últimos momentos de una profunda sensación de desesperación.

No es fácil determinar la causa de un problema y tampoco es fácil tomar la decisión de una solución. Los leñadores llegaron una mañana con una sierra automática y un hacha. Los vecinos se reunieron en la plaza para presenciar su caída. Esperaban oír el estruendo producido por el choque del inmenso árbol contra el suelo. Supieron que los hombres empezaron a cortar por el tronco principal en un lugar lo más cercano a la tierra. Pero los hombres colocaron escopetas y comenzaron a podar las ramas más altas.

En el arranque había corrientes de las más pequeñas hasta las más grandes. Así cuando terminó con la copa del árbol, sólo quedó el tronco central, y en poco tiempo más aquí podían haberse cortado en el suelo. El sol, ahora cubriendo el cielo del pueblo, su sombra ya no existía, era como si no hubiera pasado un siglo en creer, como si nunca hubiera estado allí. Los vecinos preguntaron por qué los hombres se habían tomado tanto tiempo y trabajo para derribarlo.

El más experimentado de los leñadores explicó: que con el árbol cercano del suelo, antes de quitar las ramas, se vuelven inconscientes y en su caída, pueden caer los árboles más cercanos o producir otros destrucción. Es más fácil manejar un árbol cuando más pequeño se le hace.

El enorme árbol de defecación, que ha crecido durante muchos años en cada uno de nosotros, puede manejar mejor si se hace lo más pequeño posible. Para lograrlo, es aconsejable podar en principio, los pequeños obstáculos que nos impiden disfrutar de cada día. En ese orden, quitar los pequeños problemas puede, gradualmente, llegar al tronco principal de todo lo que nos impide triunfar y ser felices.

Para cambiar hay que actuar a la vez, ocupar y no preocuparse. Reconocer nuestros errores y tener el valor de enfrentarnos, establecer las prioridades y los objetivos en la vida y mantener una verdadera determinación para liberar poco a poco de todo el peso que nos impide trabajar, crecer, disfrutar y vivir, transforman nuestros ansiosos miedos y preocupaciones en coraje, esperanza y fe.

## Ejercicio 6

Une todos los puntos con tres líneas rectas.

Para resolver este test es necesario salirse de las formas habituales de pensar, es decir de los parámetros establecidos.

Las personas están acostumbradas a hacer las cosas siempre igual. Las cosas pueden ser distintas pero la forma de hacerlas es igual.

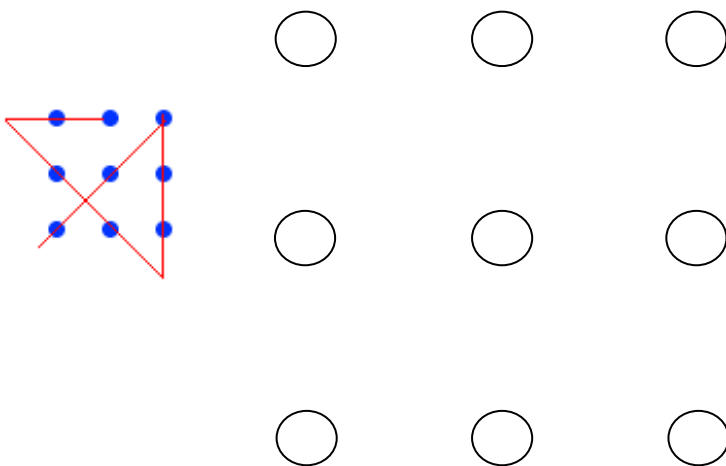
En el tema de la inteligencia verbal hay un test que consiste en ordenar diez oraciones. El test mide la capacidad procesadora de las personas y su fluidez mental. En los cursos presenciales se aplica este test a los participantes, y, de acuerdo con el tiempo que tardan en realizarlo se sabe con exactitud la nota promedio que sacaron en el colegio y en la universidad.

Las personas quedan sorprendidas, pero el asunto es muy simple. A temprana edad las personas quedan programadas; es decir, tienen conductas o hábitos definidos como resultado de la forma en que han venido actuando.

Esta programación genera una dinámica que determina el nivel de funcionamiento de la persona para toda la vida. Las personas pueden estudiar y aprender muchas cosas, pero lo aprenden al nivel en el cual funcionan. Por esta razón las personas no cambian sustancialmente.

Para producir cambios importantes es necesario salirse de los parámetros establecidos por la sociedad e imprimir otro ritmo y otra dinámica al cerebro.

Une todos los puntos con **cuatro líneas rectas**, sin levantar el lápiz..



## Ejercicio 7

### El secreto de la felicidad

Hace muchos años, vivía en la India un sabio, de quien se decía que guardaba en un cofre encantado un gran secreto que lo hacía ser un triunfador en todos los aspectos de su vida, por lo cual, se consideraba el hombre más feliz del mundo.

Muchos reyes, le ofrecían poder y dinero, y hasta intentaron robarle el cofre, pero todo era en vano. Así pasaban los años y el sabio era cada día más feliz.

Un día llegó ante él un niño y le dijo: "Señor, yo quiero ser inmensamente feliz". ¿Por qué no me enseñas lo que debo hacer para conseguirlo?"

El sabio, al ver la sencillez y la pureza del niño, le dijo: "Te enseñaré el secreto para ser feliz. Ven conmigo y presta mucha atención. En realidad, son dos cofres en donde guardo el secreto para ser feliz y éstos son mi mente y mi corazón. El gran secreto no es otro que una serie de pasos que debes seguir a lo largo de la vida.

El primer paso, es saber que existe la presencia de Dios en todas las cosas de la vida, por lo tanto, debes amarlo y darle gracias por todas las cosas que tienes.

El segundo paso, es que debes quererte a ti mismo, y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: "yo soy importante, yo valgo, soy inteligente, soy bueno y no hay obstáculo que no pueda vencer". Este paso se llama: autoestima.

El tercer paso, es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres, es decir, si piensas que eres inteligente, actúa inteligentemente, si piensas que eres capaz, haz lo que te propones, si piensas que eres bueno, expresa tu bondad con la gente.

El cuarto paso, es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es, ellos alcanzaron su meta y tú debes lograr las tuyas. Este paso se llama conformidad.

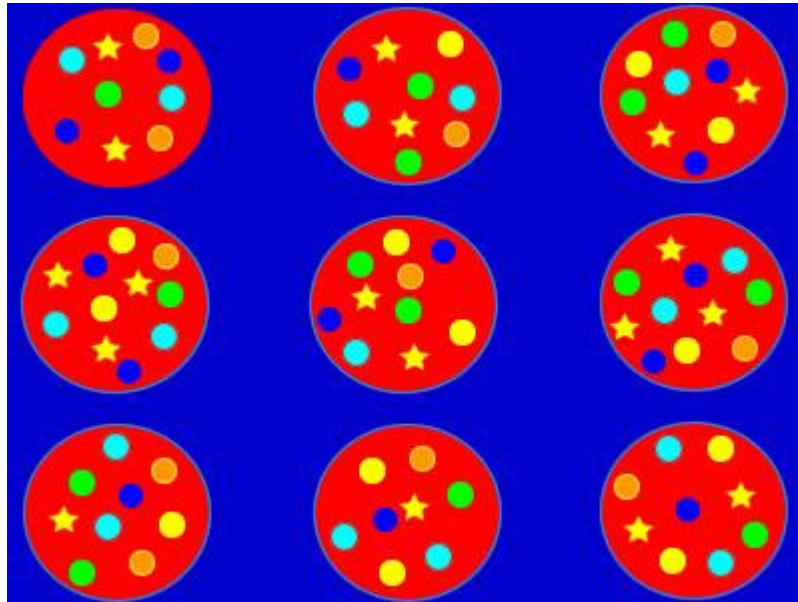
El quinto paso, es que no debes guardar en tu corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te dejará ser feliz, deja que Dios haga justicia y tú perdona y olvida.

El sexto paso, es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen.

El séptimo paso, es que no debes maltratar a nadie; todos los seres del mundo tienen derecho a ser respetados y queridos.

Y por último, levántate siempre con una sonrisa en los labios, observa a tu alrededor y descubre en todas las cosas el lado bueno y bonito. Aplica estos pasos y verás qué fácil es ser feliz, porque, al final, la felicidad depende de ti."

Ejercicio 8



## Ejercicio 9

### Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba.

Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue.

Tiempo: **2 minutos**.

1	Producto que resulta de la unión de dos metales	ale	aleación
2	Cantar de la gallina	cac	cacarear
3	Obra delicada realizada con hilo de plata u oro	fil	filigrana
4	Dar por terminado algo	fin	finiquitar
5	Convenir verbalmente el precio de algo	esti	estipular
6	Encadenamiento de varias cosas	conca	concatenación
7	Que atañe, que tiene relación	conc	concerniente
8	Un hecho que sigue inmediatamente a otro hecho	cons	consecutivo
9	Presunción fundada en ciertas probabilidades	conj	conjetura
10	Alejar el peligro, exorcizar	conj	conjurar
11	Relación lógica entre dos o más cosas	cong	congruencia
12	Esperar con emoción algo	exp	expectativa
13	Entusiasmo natural o provocado por drogas	euf	euforia
14	Lugar en que se unen dos ríos	confl	confluencia
15	Algo muy pequeño	min	mínimo
16	Persona enajenada	loc	loca
17	Expresión que significa "lo encontré"	eur	eureka
18	Plantas que tienen forma de cono, como el pino	con	coníferas
19	Careo entre dos o más personas	conf	confrontación
20	Bienestar material	conf	confort
21	Execrar, desea lo peor	mald	maldecir
22	Reo a quien se le ha probado el delito	conv	convicto
23	Algo que sucede de forma ocasional	fot	fortuito
24	Suculento, sustancial	nutr	nutritivo
25	Versado, experto	hab	hábil
26	Supone un gasto considerable	oner	oneroso
27	Idealista, platónico	ilus	iluso
28	Saquear, robar	exp	expoliar

**Ejercicio 10**

5. En el siguiente test, cada imagen está formado por una combinación de varios colores.
6. Observa y encuentra *la lógica* según la cual están organizados los elementos.
7. Compara los cambios que se van produciendo en cada imagen.
8. No permitas que la variedad de colores te distraigan de lo fundamental que es la lógica o pauta según la cual se ha organizado cada imagen 1 2 3 4

.....  
.  
.....

	1				2				3				4		
	Blue	Green	Red		Orange	Blue	Green		Pink	Orange	Blue		Light Blue	Pink	Orange
	Orange		Yellow		Pink		Red		Light Blue		Green		Green		Blue
	Pink	Light Blue	Green		Light Blue	Green	Yellow		Green	Yellow	Red		Yellow	Red	Green

Respuestas

	a				b				c				d		
	Green	Light Blue	Pink		Yellow	Green	Light Blue		Red	Yellow	Green		Green	Red	Yellow
	Yellow		Orange		Red		Pink		Green		Light Blue		Blue		Green
	Red	Green	Blue		Green	Blue	Orange		Blue	Orange	Pink		Orange	Pink	Light Blue

5 6 7 8  
Respuesta

**Si observas con atención, verás que los colores avanzan un cuadrado en cada imagen en dirección de las agujas del reloj.**

# Capítulo 6

## Ejercicios para el desarrollo de la creatividad

Parte de los ejercicios que vienen a continuación ya los has realizado, pero intenta hacerlos de nuevo, contra reloj, como un reto.

Si realizas los siguientes ejercicios como lo harías normalmente; es decir, con el hemisferio izquierdo, (analizando, razonando, más preocupado por hallar la respuesta que por comprender el proceso y aprender, te serán de poca utilidad; pero, si los realizas en estado Alfa, descubrirás que hay formas intuitivas y creativas de resolver las cosas. Esto es posible porque el cerebro tiene poderes increíbles, pero estos poderes no están activados debido a la educación represiva que todos hemos recibido y a la forma represiva en que funciona todo en la sociedad.

Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en cualquier otra actividad.

En estado Alfa, la conciencia se relaja, lo cual facilita la inspiración y la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (intuitivo, creativo y asociativo). La velocidad de procesamiento de la información de ambos hemisferios es totalmente diferente; mientras el *hemisferio izquierdo* procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo. El *hemisferio derecho* procesa entre uno y diez millones de bits por segundo. Para entrar en estado Alfa es necesario activar el hemisferio derecho.

Existen muchas técnicas para llegar al estado Alfa, pero la más simple y rápida consiste en tener un proyecto importante y estar interesado y emocionado con él.

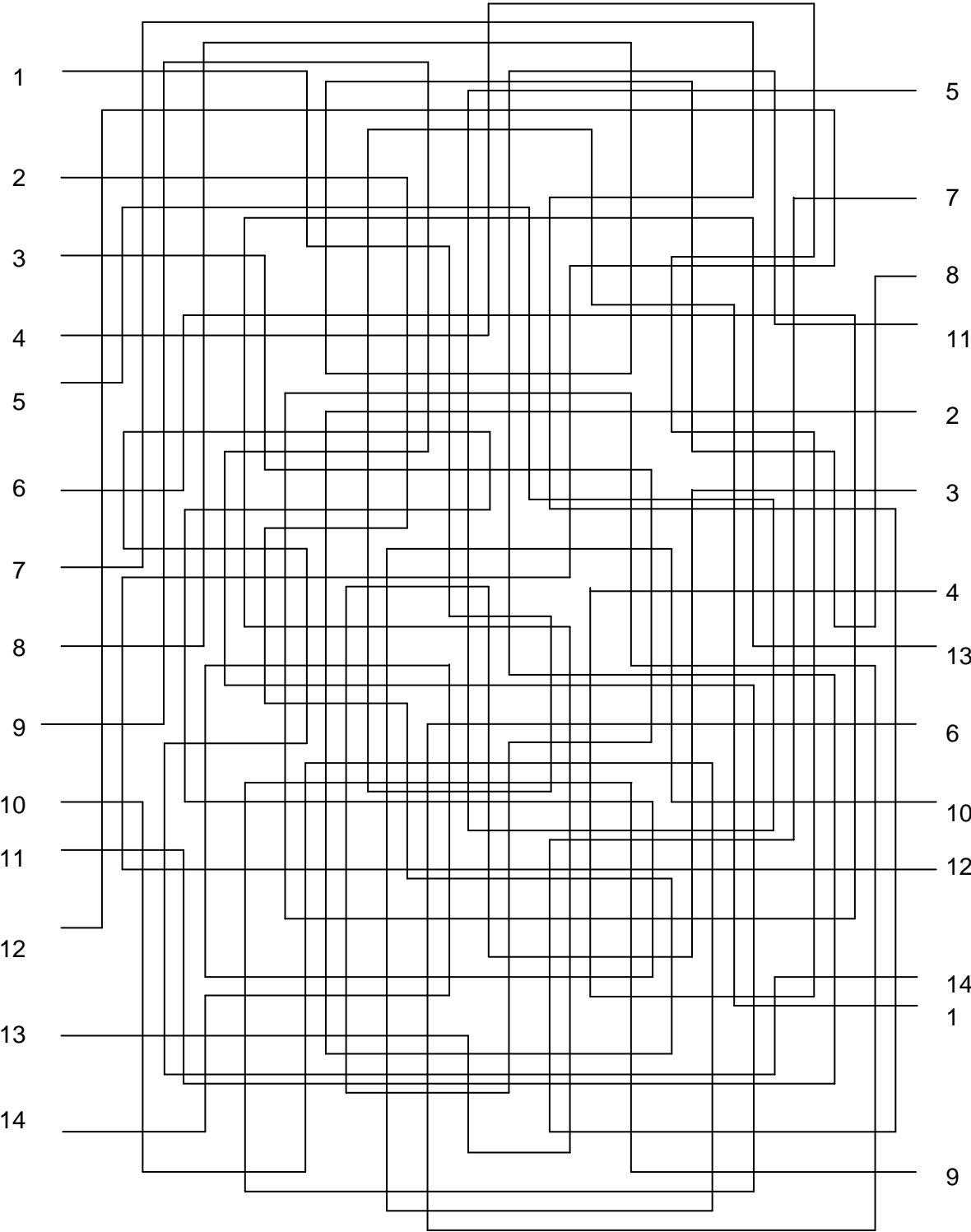
Cuando una persona tiene proyectos importantes, el cerebro trabaja sin descanso para convertirlos en realidad; sin embargo, muchas personas no logran sus objetivos, a pesar de los grandes esfuerzos que hacen, porque no han desarrollado la creatividad; es decir, no aprovechan debidamente los poderes del hemisferio derecho.

Todo lo que has leído hasta el momento sobre la creatividad es muy importante; pero las ideas no cambian la vida ni la historia, es necesario convertirlas en acción, pero se trata de una acción que genere cambios a nivel de la estructura mental; de lo contrario, seguirá imponiéndose la fuerza de los hábitos adquiridos.

Realiza los siguientes ejercicios siguiendo las pautas establecidas y te sorprenderás de los cambios que vas a experimentar en todos los aspectos.

# Ejercicios

Ejercicio 1 Caminos



## Ejercicio 2

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. c \_ n s \_ d \_ r \_ c \_ \_ n \_ s
2. d \_ m \_ c r \_ t \_ z \_ c \_ \_ n
3. c \_ r \_ c t \_ r \_ s t \_ c \_ s
4. \_ c \_ n t \_ c \_ m \_ \_ n t \_ s
5. \_ m p \_ r m \_ \_ b \_ l \_ z \_ r
6. r \_ b \_ s t \_ c \_ m \_ \_ n t \_
7. c \_ n t r \_ \_ s p \_ \_ n \_ j \_
8. h \_ s p \_ t \_ l \_ z \_ c \_ \_ n
9. \_ l \_ c t r \_ f \_ c \_ c \_ \_ n
10. \_ n d \_ s c \_ p l \_ n \_ d \_ s
11. s \_ g r \_ g \_ c \_ \_ n \_ s m \_
12. n \_ c \_ \_ n \_ l \_ z \_ c \_ \_ n
13. \_ s p \_ r m \_ t \_ z \_ \_ \_ d \_ s
14. s \_ s t \_ m \_ t \_ z \_ c \_ \_ n
15. \_ n d \_ s c r \_ m \_ n \_ d \_ s
16. \_ n t \_ r n \_ c \_ \_ n \_ l \_ s
17. \_ s t b l \_ c \_ m \_ \_ n t \_
18. m \_ l t \_ m \_ l l \_ n \_ r \_ \_
19. p r \_ s t \_ d \_ g \_ t \_ d \_ r
20. r \_ c \_ n s t \_ t \_ y \_ n t \_
21. t \_ r r \_ t \_ r \_ \_ l \_ d \_ d
22. \_ x \_ s t \_ n c \_ \_ l \_ s m \_
23. r \_ s p \_ n s \_ b \_ l \_ d \_ d
24. \_ s t \_ c \_ \_ n \_ m \_ \_ n t \_
25. \_ s p \_ c \_ \_ l \_ z \_ c \_ \_ n
26. m \_ c r \_ \_ r g \_ n \_ s m \_
27. r \_ t r \_ p r \_ p \_ l s \_ \_ n
28. \_ n t r \_ t \_ n \_ m \_ \_ n t \_

### Ejercicio 3

#### Ordenar las siguientes oraciones

1. Impresa en los átomos la Ley Atracción está, en las células y en los organismos todo lo que existe que tienda hace a de acuerdo a sus características asociarse para sobrevivir.
2. Rige los contenidos mentales también (ideas, sentimientos, recuerdos) por sobrevivir los cuales luchan y evitar en el olvido desaparecer, ideas y sentimientos, contenidos estos al éxito conducirnos pueden, información también tenemos negativa que conducirnos al fracaso puede.
3. Cuando en algo positivo pensamos o negativo lo alimentamos y a fortalecerse tiende, su poder cuando con insistencia en ello pensamos incrementamos. Cuanto una idea o un sentimiento poder más adquiere con fuerza se impone sobre las demás ideas y sentimientos, hasta de la mente el control llegar a tomar. Como lógico es de acuerdo a las ideas la persona tenderá a actuar y sentimientos que se imponen en su mente.
4. Puede vivir nadie sin cierta esperanza. Por suerte, que pueden siempre existe la esperanza de las cosas cambiar, de que un milagro ocurrir puede. Pero de los milagros no ni de la esperanza vivir podemos.
5. Con mensajes negativos muchos programados sido hemos pero de cada ser en lo íntimo una fuerza vital hay, que con intensidad vibra y a crecer impulsa nos.
6. Con mensajes positivos activar necesitamos todos los días este impulso y de hasta dónde llegar podemos nos sorprenderemos, de programación es cuestión sólo, de acuerdo todo en la vida funciona a una programación.
7. En soluciones piensa, porque las cosas te suceden así como piensas así " tus pensamientos cuida, porque palabras se volverán. Tus palabras cuida porque acciones se volverán. Tus acciones cuida porque costumbres se volverán. Tus costumbres cuida porque tu carácter forjarán. Tu carácter cuida porque forjará tu destino"

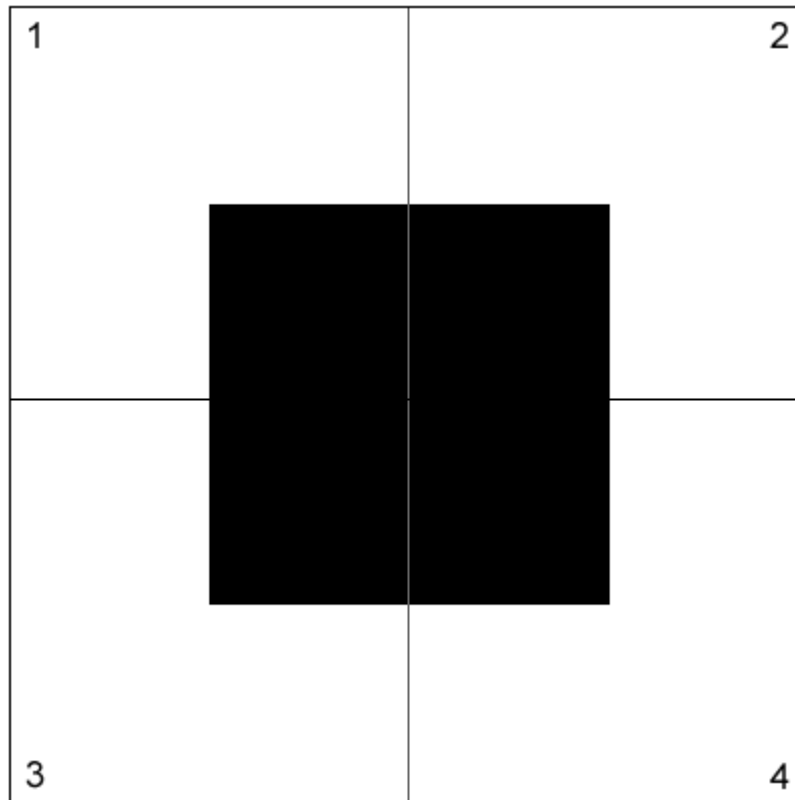
## Ejercicio 4

### Test de inteligencia espacial

Aunque se trata de un test de inteligencia espacial. Recuerda que no se trata de pensar y pensar, sino de visualizar, de utilizar la intuición, la creatividad.

Es que no le des vueltas a la misma idea sino que imagines distintas alternativas, aunque sean disparatadas, porque lo más importante no es resolver el ejercicio sino aprender a pensar de forma creativa.

1. Divide el área blanca del cuadrado 1 en tres partes iguales.
2. Divide el área blanca del cuadrado 2 en dos partes iguales.
3. Divide el área blanca del cuadrado 3 en tres partes iguales.
4. Divide el área blanca del cuadrado 4 en seis partes iguales.



## Ejercicio 5

### Intuición

#### El destino último del Universo

El destino del Universo depende de la cantidad de materia y energía que contiene. Se tiene una idea aproximada de la cantidad de materia y energía que contiene el Universo a partir de las mediciones de la constante de Hubble y de la densidad de materia y energía.

La expansión del Universo se describe por la Ley de Hubble (o *Big Bang*) que indica que la velocidad de expansión es proporcional a la distancia. Esto implica que el Universo se expande desde un punto inicial de densidad infinita (el Big Bang) y que la expansión se ralentiza a medida que el Universo se expande.

Al disminuir la expansión, el Universo se contrae, lo que depende de la densidad de materia. A mayor densidad, mayor es la velocidad de contracción, y, a menor densidad, menor es la velocidad de contracción.

La fase de contracción es casi igual a la fase de expansión. En primer lugar, debido al límite de la velocidad de la luz, la astronomía no puede observar directamente la contracción del Universo, lo que implica que la expansión y la contracción se suceden de forma continua.

La temperatura del Universo comienza a aumentar en la fase de contracción, lo que también implica un aumento de la temperatura del Universo.

Llegamos a un momento en el que la gravedad se vuelve dominante. La temperatura subyacente empiezan a aparecer los elementos más pesados que se forman en las estrellas, lo que implica que la expansión y la contracción se suceden de forma continua.

La estructura del Universo comienza a formarse y a aumentar la temperatura del Universo. El Universo se vuelve tan caliente que la estructura no puede sostenerse y comienza a colapsar.

La gravedad comienza a fusionarse y a absorber materia, lo que implica que la expansión y la contracción se suceden de forma continua. Esto implica que la expansión y la contracción se suceden de forma continua.

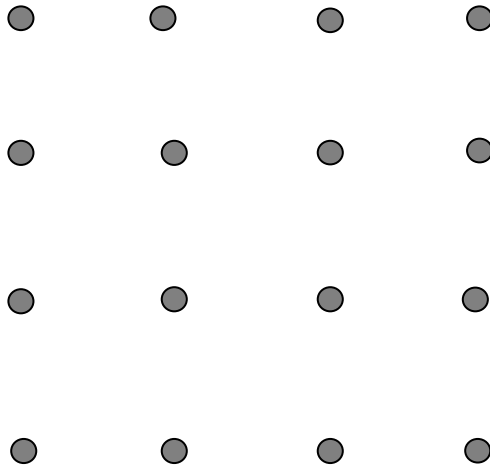
Si la densidad del Universo es menor que  $3 \times 10^{-27}$  kg/m<sup>3</sup>, no podrá frenar la expansión, lo que implica que el Universo se expandirá indefinidamente. Si la densidad del Universo es mayor que  $3 \times 10^{-27}$  kg/m<sup>3</sup>, el Universo se contraerá y se volverá a expandir, lo que implica que el Universo se expandirá indefinidamente.

## Ejercicio 6

Une todos los puntos con -seis líneas rectas.

Para resolver este test es necesario salirse de las formas habituales de pensar, de los parámetros establecidos.

Encuentra cuál es el menor número de líneas rectas que se necesitan para unir todos los puntos. No se puede levantar el lápiz.



## Ejercicio 7

### La Felicidad

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad; por lo cual, todo lo que logres fuera de este contexto carece de sentido.

La mayor felicidad es la experiencia profunda del propio desarrollo, de sentirse bueno, capaz y poderoso. De esta experiencia derivan los demás bienes, como son: salud, sabiduría, autoestima, seguridad, inteligencia, motivación, éxito. .

La felicidad es un anhelo y una necesidad para crecer. Nadie puede crecer en ausencia de felicidad; por lo cual, la felicidad es un derecho y también un deber.

"La felicidad está más en el camino, que en el logro de la meta".

Está en la fe, en la ilusión y en la esperanza que animan la vida más que en el logro de objetivos concretos. Es como una luz al final del camino.

Para los filósofos antiguos la felicidad estaba en superar la ignorancia y los temores, en vencer las pasiones y en liberarse de las necesidades superfluas.

Para el filósofo Kant, la felicidad se identifica con la virtud, con la sabiduría / con la prosperidad.

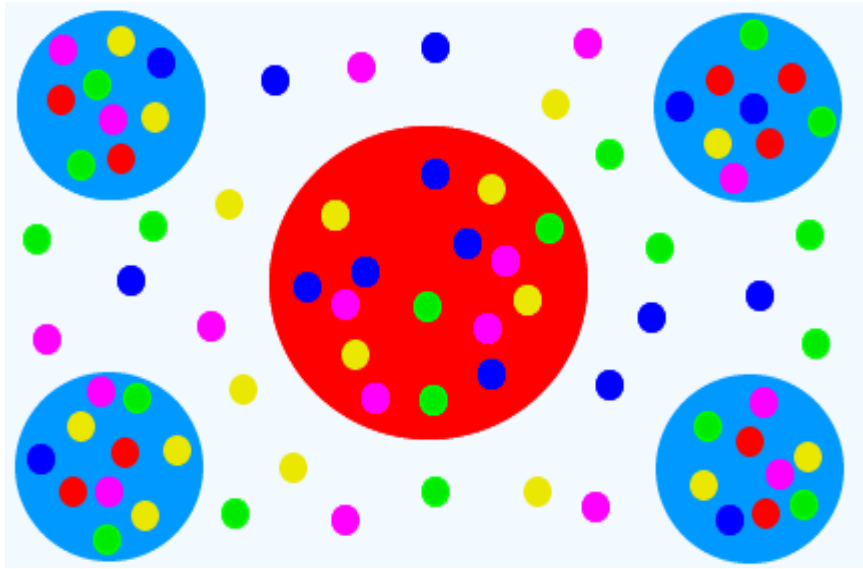
Existen experiencias cumbres que corresponden a los momentos más felices de la vida. Maslow, después de analizar las experiencias cumbres de más de cien personas, encontró que, en esos momentos, las personas se sentían plenas de alguna de las siguientes características: verdad, belleza, paz, armonía, alegría, bondad, libertad, autoeficiencia, etc. Por tanto, si deseas ser feliz necesitas sintonizar con estos valores.

La infelicidad de muchas personas se debe a su actitud reactiva, a que se comparan con quienes tienen más que ellas y alimentan expectativas que están fuera de su realidad, en vez de valorar tantas cosas importantes que poseen, como son: La vida, la salud, la libertad, etc. etc. ¿Cuánto daría un ciego por ver o un parálítico por caminar?"

Las personas que han estado en situaciones extremas, relacionadas con la salud o la libertad, adquieren una conciencia profunda sobre el valor de las cosas. Comprenden lo inútil y pasajero de tantas cosas por las cuales lucha la gente y aprenden a tomar conciencia y a valorar y disfrutar de tantas cosas maravillosas, como es el hecho de vivir, de respirar, de ver, de compartir, de amar y ser amado.

Hace poco me impresionó un programa de televisión. En el reportaje presentaban varias entrevistas realizadas a enfermos terminales. Ninguno se lamentaba de no haber sido rico, poderoso o famoso; sin embargo, todos se lamentaban de no haber sido mejor persona, de no haber ayudado más y de no haber amado más. Tal vez aquí está el secreto de la felicidad.

## Ejercicio 8



## Ejercicio 9

### Definir

Tiempo: **2 minutos**

1	Circunstancia que disminuye la culpa o responsabilidad	aten
2	Ciencia que estudia los sellos o estampillas	filat
3	Ocurrir varias cosas a un mismo tiempo	co
4	Representación de las ideas por medio de signos	ide
5	Colección de varios libros	enci
6	Arrecife coralino	at
7	Que tiene la fuerza de un mandato	imp
8	Deducir	col
9	Igualdad que contiene una o más incógnitas	ec
10	Tendencia a imitar conductas características de los antepasados	atav
11	Elemento que puede arder con facilidad	comb
12	Acontecimientos sobresalientes	efem
13	Dardo para la pesca	ar
14	Pedazo de metal en bruto	lin
15	Persona que causa discordia entre la gente	ciz
16	Reunir varias empresas en una sola sociedad	fus
17	Renunciar a un cargo o responsabilidad	dim
18	Persona que habla demasiado	loc
19	Ciencia que estudia las artes y monumentos de la antigüedad	arq
20	Fianza o prenda que se da como aval	gar
21	Estatua de atleta que lanza el disco	disc
22	Sacar ganancia de una cosa	luc
23	Principio lógico que no necesita explicación	ax
24	Caracteres irreconciliables	incom
25	Asociación de varias empresas	cons
26	Depositarse un documento o una cantidad de dinero	cons
27	Arte de dirigir las operaciones militares	est
28	Cambiar una pena por otra	conm



## Lectura invertida

Este ejercicio ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva distinta a la habitual.  
Desarrolla la intuición y la creatividad

Estamos acostumbrados a seguir hábitos de forma rutinaria, en todos los aspectos de la vida, de modo que, cuando cambian las pautas, nos sentimos desorientados.

Los hábitos son buenos, porque automatizan las conductas humanas y garantizan la eficacia, pero, como la vida es cambio y evolución, es necesario actualizarse constantemente.

Las crisis personales y sociales surgen como consecuencia de falta de eficacia y de renovación.

Con un poco de entrenamiento te sorprenderás de lo rápido que puedes leer un texto invertido. Si lees de forma intuitiva te resultará más fácil.

La autoestima es el concepto o valoración que tiene la persona de sí misma. Esta valoración hace que se aprecie a sí misma por encima de sus defectos, de sus éxitos o de sus fracasos.

La autoestima está muy relacionada con la dignidad personal. La dignidad constituye la conciencia de sí mismo. Es tan íntima y tan propia que nadie puede robarla. Si logras conservarla serás poderoso e invulnerable, pero si la pierdes, habrás perdido lo mejor de ti. A partir de ahí, serás débil y vulnerable.

Una autoestima baja, inhibe las capacidades, lo cual genera una sensación de ineptitud y de temor y, en consecuencia, una ineficacia real que sirve para confirmar la poca valoración en que se tiene la persona.

# Plan de actividades permanentes

## para desarrollar los poderes mentales y la creatividad

La tendencia natural de todo cuerpo es el reposo, a no ser que una fuerza lo mantenga en movimiento, y, la tendencia natural de todo ser humano es también el reposo, a no ser que la necesidad o el interés le impulsen a la acción, bien para huir de los problemas o para lograr objetivos.

Los ejercicios que vienen a continuación son necesarios para mantener el cuerpo y la mente activos y en buen estado de funcionamiento.

Selecciona los ejercicios que más te llaman la atención y añade otros ejercicios que te interesan y con ellos elabora un plan para cada día. El dedicar un tiempo a desarrollo personal es una buena inversión en todos los aspectos.

1. Resolver Rompecabezas.
2. Con el fin de salir de la rutina y entrenar al cerebro: Escribe a la vez con ambas manos, realiza otras actividades con la mano no dominante, tales como: escribir en el teclado durante unos minutos, manejar el mouse, abotonar la camisa, péinate, pasar varias hojas de un libro. Añade otras actividades que se te ocurran.
3. Se ambiguo. Aprende a disfrutar cosas como las paradojas y las ilusiones ópticas.
4. Realiza mapas mentales simples y rápidos, sobre distintos aspectos de la vida.
5. Deletrea algunas palabras o frases.
6. Aprende de memoria dos líneas o unas pocas estrofas.
7. Prepara un párrafo y léelo con personalidad.
8. Camina en tu casa un rato con los ojos cerrados. Hazlo despacio y con precaución.
9. Dedicar un minuto a identificar los distintos sonidos que llegan a tus oídos.
10. Cierra los ojos y aplica el tacto a disintos objetos. Siente sus formas, textura, etc.

11. Observa el color de los objetos y detalla sus matices.
12. Desarrolla la degustación comparativa. Aprende a degustar correctamente el vino, el chocolate, la cerveza, el queso o cualquier otra cosa.
13. Aprende a usar diferentes tipos de teclado.
14. Busca nuevos usos para objetos comunes. ¿Cuántos usos diferentes puedes hallar en un lápiz? ¿10? ¿20? Sé creativo.
15. Ve más allá de la respuesta "correcta".
16. Imagina una película comenzando por el final
17. Haz un recorrido imaginario, pedaleando en bicicleta en reversa.
18. Conviértete en un pensador crítico. Intenta encontrar una solución mejor a muchas cosas. Cómo harías tú.
19. Aprende a darte cuenta de mentiras comunes.
20. Intenta resolver ejercicios y tests de ingenio. Es necesario forzar al cerebro.
21. Lee sobre temas científicos de avanzada. Estos temas abre la mente a otras dimensiones.
22. Analiza los valores que rigen tu vida y trata de justificarlos. ¿Por qué son valiosos e importantes.
23. Dibuja algo todos los días. (Imita un objeto, crea una imagen,...)
24. Piensa en algunos personajes importantes de la historia, del arte, del cine, etc.
25. Siembra una planta y cuídala. A través de ella te conectas con la naturaleza.
26. Haz alguna actividad manual. Es muy relajante.
27. Haz ejercicios de memoria. Recuerda a tus profesores, amigos, personas que han influido en tu vida. Recuerda sus nombres, rostros...
28. Recorre mentalmente tu casa y visualiza los objetos, detalles...
29. Visualiza a las personas con las cuales te relacionas y trata de descubrir su personalidad, características, conductas, lenguaje, actitudes. Te sorprenderás de lo que aprendes sobre las personas.
30. Haz algo de aeróbic, gimnasia, camina.

31. Dedicar unos minutos a respirar correctamente.
32. Reflexionar sobre lo que estás haciendo con tu vida.
33. Establecer un plan cultural y trabajar en él unos minutos todos los días.
34. Dedicar unos minutos a aprender o fortalecer uno o más idiomas. Los idiomas incrementan el espacio mental.
35. Aprender algo de Filosofía. La Filosofía da una dimensión superior a la vida.
36. Reúne chistes y lee alguno todos los días. Ayudan a ver la parte alegre de la vida.
37. Ríete. La risa es una terapia saludable que libera de estrés y de toxinas mentales.
38. En la noche no pienses en problemas, pues el cansancio del día no permite ver soluciones con claridad.
39. Duerme bien. El sueño es fundamental para reparar las energías y para que el cerebro se re programe a nivel subconsciente.
40. Escucha música. La buena música relaja y hace a las personas más espirituales.
41. No te obsesiones con la tecnología, ni con el progreso. Son importantes, pero no pueden resolver el problema humano; por lo cual, trabaja en tu desarrollo personal.
42. Simplifica tu vida. No te llenes de necesidades ni de compromisos. Sé libre.
43. Juega ajedrez y otros juegos de mesa. Juega a través de Internet.
44. Juega Sudoku. Ayuda a desarrollar concentración y visión global de las cosas y de la vida.
45. Se infantil. Deja que surja el niño que llevas dentro y disfruta sin prisa de las cosas que te agradan. Estos momentos son los más propicios para que surja la creatividad y las respuestas para lo que deseas lograr en la vida.
46. Escribe una frase valiosa y bonita todos los días.
47. Recuerda lo que más te ha llamado la atención del día.
48. Haz una obra buena todos los días.
49. Habla con Dios durante un minuto o el tiempo que tú quieras, y, cuéntale cómo te sientes, tus proyectos, tus sueños, tus angustias...

50. Llama a tus amigos. Seguro que tu llamada alegrará su día y tú te sentirás mejor.
51. Anota los 10 momentos más importantes de tu vida y léelos de vez en cuando. Estos recuerdos te darán mucha energía.
52. Recuerda a tus seres queridos que pasaron a otra dimensión. Ellos están contigo y te inspiran para que seas mejor persona y triunfes en la vida. Habla con ellos y pídeles consejo.
53. Elabora una lista de 50 o 10 ideas que más te llaman la atención y repásalas de vez en cuando. Se trata de *ideas fuerza* que te impulsan a superarte.
54. Haz "Temas de observación". Por ejemplo, intenta identificar el color rojo tantas veces como te sea posible en un mismo día. Busca carros de una misma marca, etc.
55. Escribe un diario.
56. No te quedes atrás. Las cosas cambian con mucha rapidez y es necesario vivir en actitud de cambio.
57. Inventa un trabalenguas.
58. ¡Escribe!; Escribe historias, poesía, crea un blog y escribe en él.
59. Conoce cómo funciona el cerebro.
60. Conoce la estructura de la mente humana.
61. Observa el lenguaje de las personas y descubre cómo son por dentro.
62. Aprende la lectura rápida y comprensiva.
63. Encuentra una forma efectiva de aprender. La lectura y el estudio deben ser un proceso fácil, agradable y rápido, de lo contrario, algo funciona mal y es necesario rectificar.
64. Voltea el calendario, para que tengas que hacer un ejercicio mental.
65. Cierra los ojos e Intenta calcular mentalmente el paso del tiempo.
66. Aprende a manejar las operaciones básicas de matemáticas con rapidez.
67. Viaja mentalmente a una ciudad que hayas visitado y trata de recordar el mayor número de elementos.
68. Memoriza nombres de personas.
69. Medita. Contempla y ora.

70. Evita todo tipo de adicción.
71. Ponte en contacto con la naturaleza.
72. Realiza una cosa a la vez.
73. Tomate tiempo al día para la soledad y la relajación.
74. Diseña un plan cultural y trabaja en el un poco cada día.
75. Aprende todos los países del mundo siguiendo la ubicación que tienen en el mapa. Yo realizo este ejercicio de memoria de vez en cuando.
76. Conoce cada país. En internet tienes todo lo que necesitas saber. Es algo muy agradable y pedagógico. Ayuda a tener una visión más clara del mundo.
77. No te limites, piensa que dentro de ti se oculta un genio. Sácalo a la luz.
78. Aprende a utilizar la intuición.
79. Habla con todo tipo de personas, especialmente con personas exitosas y sabias.
80. Imagina distintas alternativas por si la vida cambia.
81. Aprende a ver la raíz de los problemas personales, económicos, políticos, sociales, morales y espirituales.
82. Lee los clásicos. Ellos sobreviven porque sus escritos tienen contenido valioso, estilo y madurez.
83. Mejora la calidad de tu voz. Tu voz debe ser clara, consistente, fluida, vibrante y cálida.
84. Haz ejercicios de oratoria. Imagina distintos escenarios y habla sobre un tema. Puedes hacerlo delante de un espejo. Después analiza tu actuación.
85. ¡Debate!, defiende tus argumentos. Intenta ponerte en el lugar del otro y defiende sus argumentos.
86. Define todos los días algunas palabras.
87. Asígnate tiempo para el entrenamiento de tu cerebro.
88. Ten tu propio santuario mental.
89. Sé curioso.
90. Desarrolla tus habilidades de visualización.

91. Cuida tu vocabulario. Sé educado y positivo, pues, las palabras modelan la mente.
92. Ten un buen libro de cabecera y termina la noche leyendo una página que fortalezca tu autoestima, tus valores y tu espíritu de superación. Los últimos pensamientos influyen mucho en la mente.
93. Planifica lo que vas a hacer el siguiente día para que el cerebro trabaje durante el sueño en la mejor forma de lograr los objetivos.
94. Hay muchas formas de aumentar nuestro poder mental y tener nuestro cerebro a punto.
95. Realiza ejercicios cortos y frecuentes en relación con todos los aspectos que deseas desarrollar. Es suficiente un pequeño entrenamiento diario para activar el cerebro y lograr que trabaje sin descanso en el logro de los objetivos que te interesan.
96. Agrega a esta lista otras cosas que te interesan.
97. Lluvias de ideas. Sinónimos. Define algunas palabras con rapidez.
98. Realizar ejercicios de síntesis.
99. Reduce todo lo que lees o estudias a síntesis y mapas mentales.
100. Ve a lo esencial de las cosas, no llenes tu cerebro de basura intelectual.
101. Piensa lo que dices porque tus palabras te modelan e influyen en ti y en los demás.
102. Prepárate bien en todos los aspectos, ésta es la mejor forma de adelantarte al futuro y tener control sobre tu vida.
103. Trabaja para ser libre en tus ideas, en tu trabajo, en tu economía...de lo contrario, serás esclavo de muchas formas.
104. Cuida tu salud física y mental porque son tu mayor tesoro y garantía de éxito. Aliméntate bien, haz ejercicio y descansa lo suficiente.
105. Ten siempre presente tu proyecto de vida; es el mapa de ruta que te llevará a destino.
106. El proyecto de vida activado hace que tu cerebro trabaje constantemente para ti.
107. Dedicar todos los días unos minutos para ver lo que haces con tu vida, porque un pequeño desvío puede llevarte muy lejos de la meta.

108. Recuerda siempre los consejos que te han dado tus padres porque están llenos de sabiduría y también de amor.
109. Sé agradecido. Agradece a Dios, a la vida y a la gente. Cada vez que agradeces incrementas el valor de lo que has recibido.
110. Sé humilde. Es una forma de estar en paz contigo y con la gente.

