

# MINDSET para la CREATIVIDAD

Creando creencias para la vida  
creativa

Natalia Chrome



## MINDSET PARA LA CREATIVIDAD, CREANDO CREENCIAS PARA LA VIDA CREATIVA

- Sigue tu curiosidad
- El proceso creativo
- Los ciclos de la creatividad

## LA VIDA CREATIVA, DE LA SUPERVIVENCIA A LA TRASCENDENCIA

- Creatividad y vida creativa
- Encuentra tu yo creativo
- Mitos sobre la creatividad

## HACKEA TUS LÍMITES, HÁBITOS PARA UNA VIDA CREATIVA

- Pequeños pasos para grandes cambios
- Sistemas de hábitos para la creatividad
- La rutina y la vida creativa



- **¿Qué me ha generado curiosidad/deseo últimamente?**
- **¿Qué me detiene de seguir ese camino?**
- **¿Qué razones, excusas, ideas, me doy para no emprender esa nueva aventura?**





SIGUE TU CURiOSIDAD

CREENCIAS



IDEAS FIJAS  
PREJUICIOS  
AFIRMACIONES  
MANDATOS  
PRECONCEPTOS

Conjunto de pensamientos sobre nosotros mismos y  
sobre cómo funciona el mundo.





SON LOS LENTES A TRAVÉS DE  
LOS CUALES VEMOS Y  
CREAMOS LA REALIDAD



# CREENCIAS



- Nos dan un marco de seguridad.
- Facilitan procesos y decisiones.
- Moldean nuestra identidad, dan un sentido del yo.



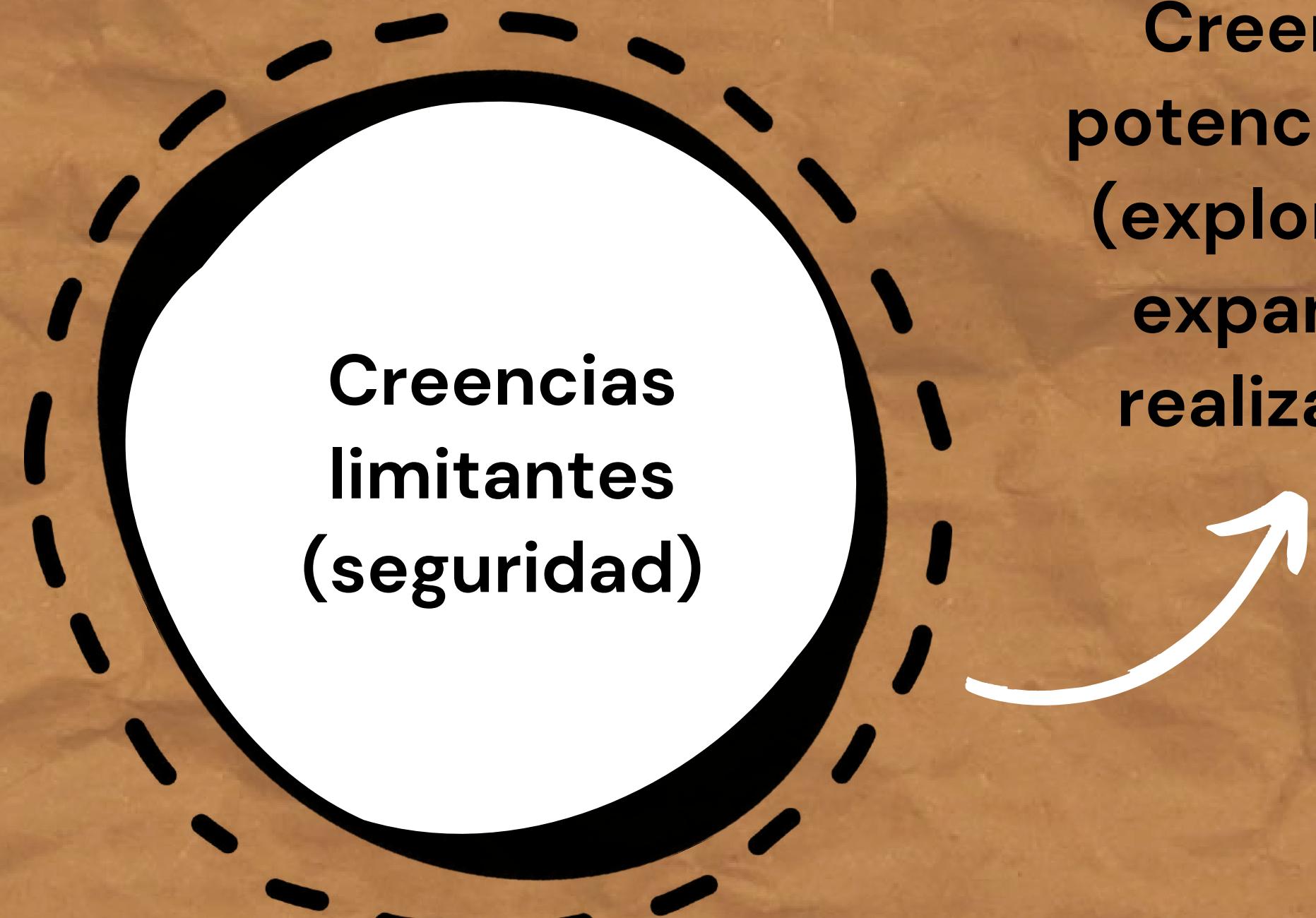
- Nos aprisionan, limitan.
- Nos separan de los otros.
- Responden a imposiciones sociales, traumas, heridas.

SER UN ADULTO CONSCIENTE  
SIGNIFICA HACERTE  
RESPONSABLE DE TU PROPIO  
SISTEMA DE CREENCIAS



NCh.

# ¿DESDE DÓNDE CREAMOS?



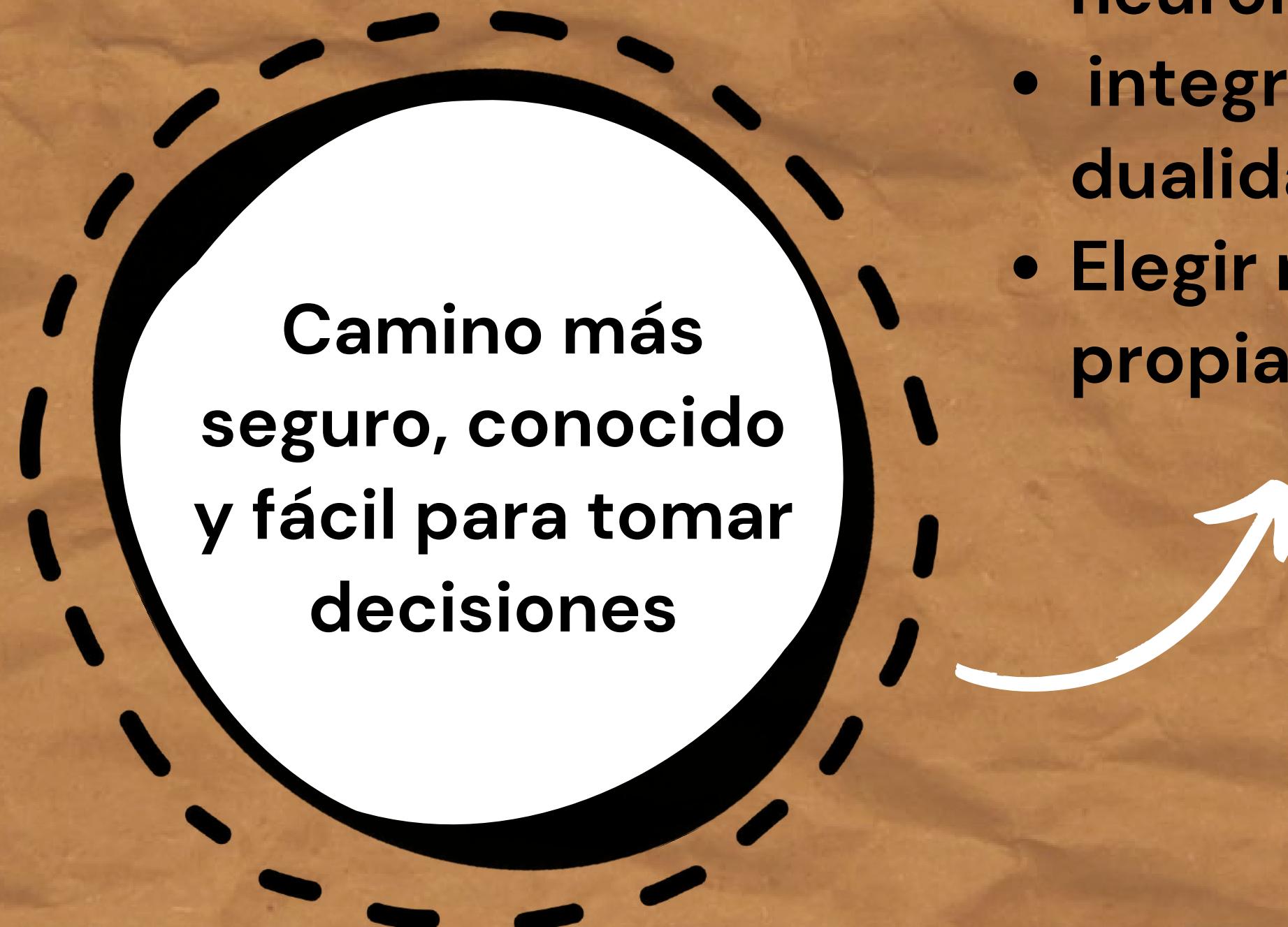
¿Esta creencia me empodera o me quita poder, me limita o me expande, me incomoda o me satisface?

Creencias potenciadoras (exploración, expansión, realización)

TODAS LAS CREENCIAS SON  
CIERTAS Y SON FALSAS A LA  
VEZ

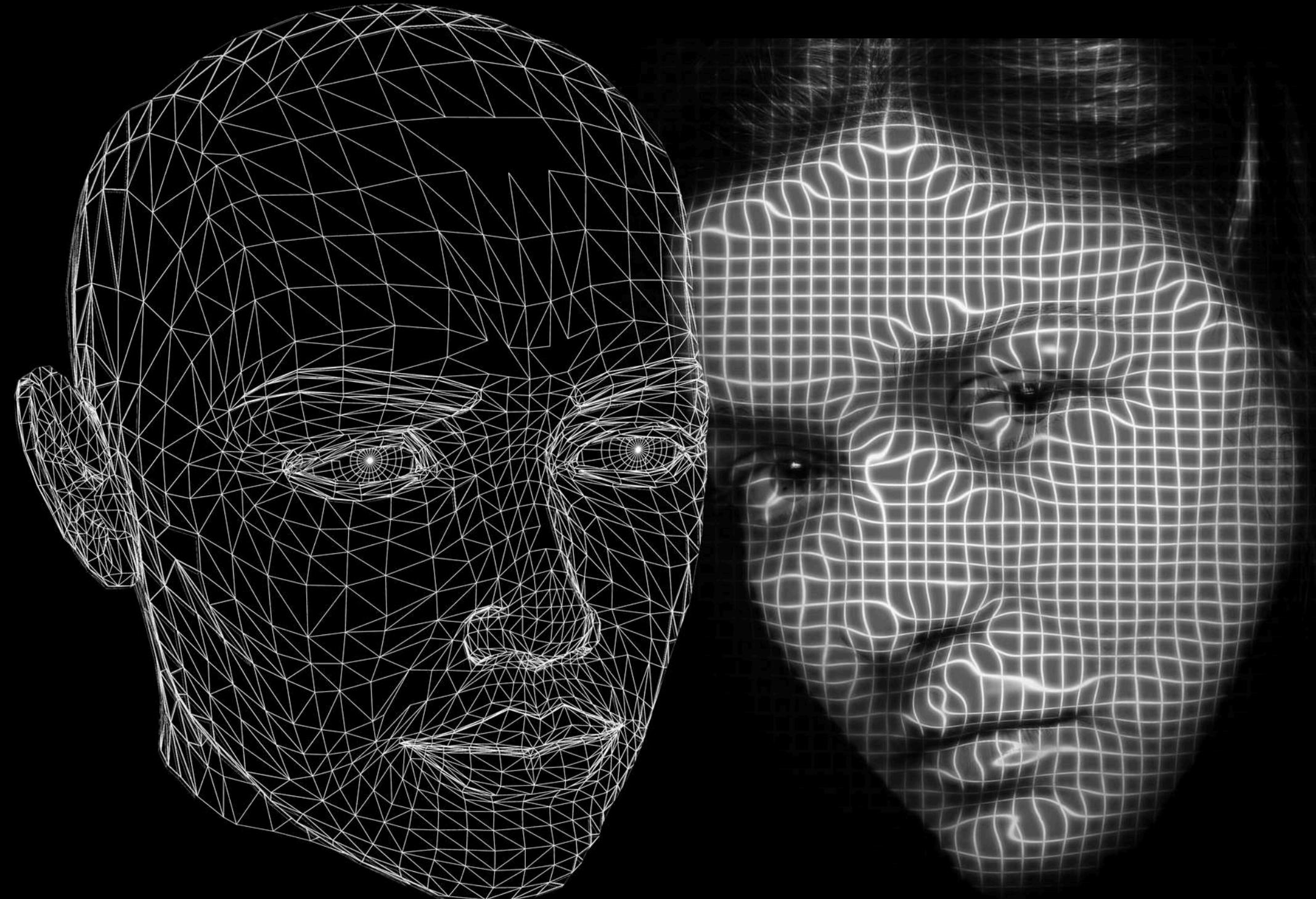
A circular white logo containing the stylized initials "NCh." in black.

# → EL CEREBRO VS. LA DUALIDAD



- Nuevas conexiones neuronales
- integración de la dualidad
- Elegir nuestras propias creencias

LA CONCIENCIA TIENE LA CAPACIDAD  
DE ENTRENAR AL CEREBRO



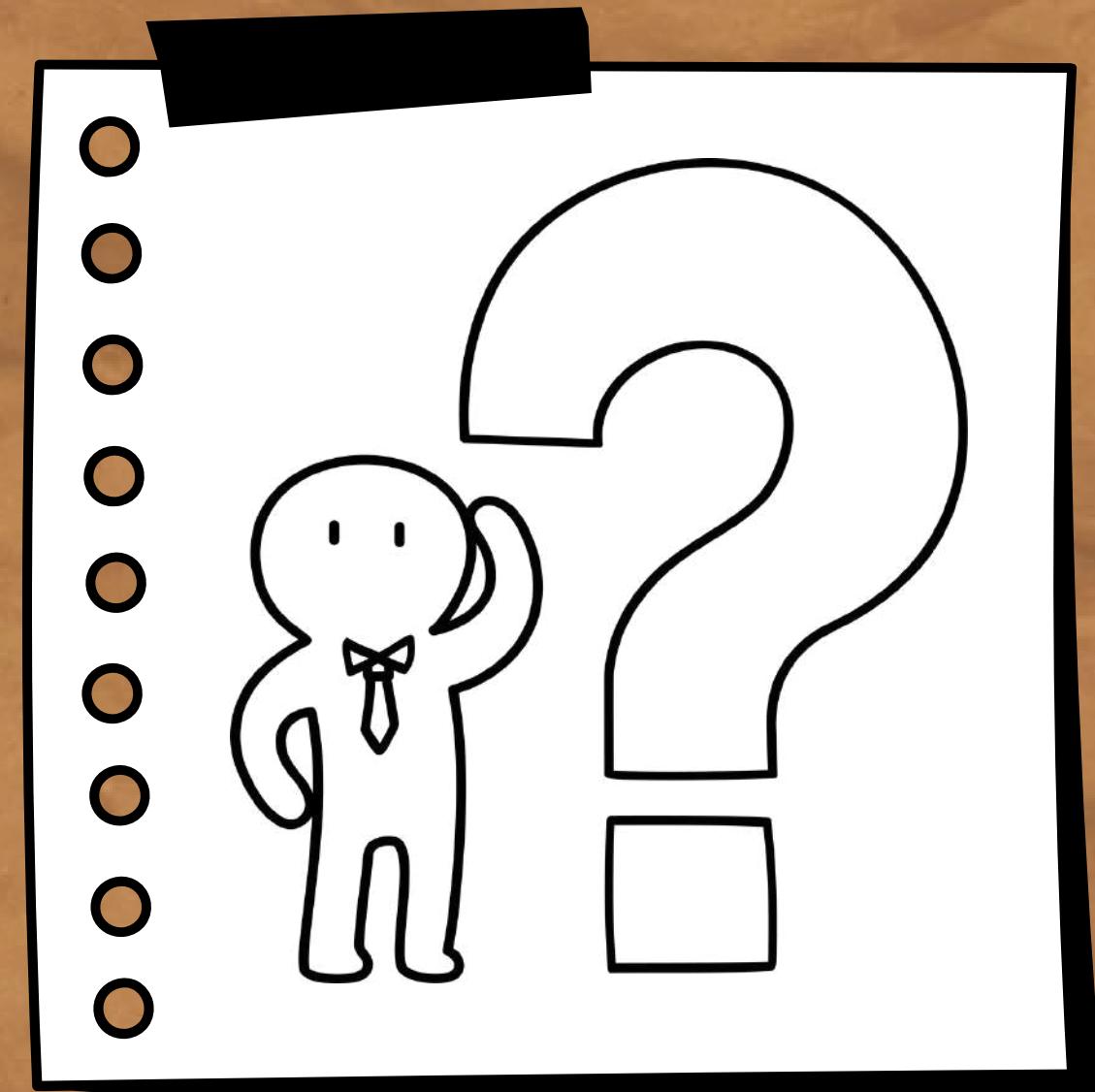
NCh.

# CUÁL ES MI SISTEMA DE CREENCIAS

YO (AUTOCONCEPTO)

MUNDO (RELACIÓN CON EL AMBIENTE)

LOS DEMÁS (RELACIÓN CON LAS PERSONAS)



# CUÁL ES MI SISTEMA DE CREENCIAS



- Lenguaje
- Comportamientos
- Decisiones
- Postura, apariencia
- Hábitos



Mientras más profunda esté instalada una creencia, más trabajo personal implicará modificarla, pero es posible.

# Cómo INSTALAR UNA NUEVA CREEENCIA

- 1 Identifícala
- 2 Cuestiónala
- 3 Entiende de qué te protege
- 4 Dale las gracias y dile que ya no es necesaria
- 5 Elige una nueva creencia potenciadora
- 6 Háblale al inconsciente: símbolos, estados de gnosis
- 7 Háblale al consciente: argumentos, decisiones
- 8 Aliméntala, cuídala: Entorno, lenguaje, círculo



# → LA ALQUIMIA DE LA CREACIÓN

- Destrucción
- Algo que ya no sirve
- Si no muere, no nacerá nada más
- Pequeña muerte
- Detectar límites

- Libertad
- Asociación de ideas
- Todo es posible, todo vale
- Imaginación
- Sensibilidad
- Apertura

- Oficio
- Acción concreta
- Elaboración
- Aterrizar



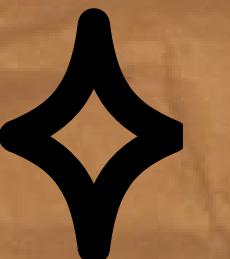
NIGREDO



ALBEDO



RUBEDO



- No puedo, no soy capaz.
- Eso ya está inventado.
- Estoy muy viejo para eso.
- Eso no da plata.
- Eso es muy difícil.
- No soy tan bueno para eso.
- Me voy a ver ridículo.
- Qué va a decir la gente. Qué pena. Me van a rechazar.
- 



**NIGREDO**

- No tengo tiempo, plata, recursos.
- Eso no es para mí.
- Qué pereza.
- No soy creativo.
- Siempre se ha hecho así.
- Los demás lo hacen mejor.
- ¿Eso para qué?



- Mis ideas son bobadas.
- Eso no tiene nada que ver.
- A mí no se me ocurre nada, no tengo buenas ideas.
- Estoy haciendo el ridículo.
- Esto no va a llegar a ninguna parte.
- Echando globos no vamos a arreglar el mundo.



ALBEDO

- Tengo que estar motivado para poder avanzar.
- Necesito estar inspirado para poder trabajar.
- Me está quedando muy feo.
- Soy muy malo, lento, torpe, etc.
- Mejor no lo termino.



RUBEDO



- Si divido la tarea en partes, puedo realizarla.
- Puedo aprender y conseguir lo que me hace falta.
- No necesito la aprobación de los demás.
- Soy el único responsable de mi realización personal.
- Vale más el proceso que el resultado.
- Con solo intentarlo, ya estoy ganando en aprendizaje y voluntad.
- El universo premia la acción.
- No existe edad para cumplir los sueños.
- Si me organizo, planeo y soy disciplinado, puedo hacerlo.
- No tengo que ser original ni extraordinario, solo ser yo.
- Cada día, cada minuto es una página en blanco para escribir una nueva historia.
- No todas las actividades tienen que ser productivas.





¡GRACIAS!

[www.nataliachrome.com](http://www.nataliachrome.com)  
@natalia\_chrome

Natalia Chrome

