

A simple line drawing of a person with a lightbulb above their head, symbolizing an idea or creativity. The person is wearing a suit and tie. The drawing is on a white rectangular background with a black border. A black arrow points from the lightbulb towards the word 'MINDSET'.

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



¿DESDE DÓNDE CREAMOS?



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

TODAS LAS CREENCIAS SON
CIERTAS Y SON FALSAS A LA
VEZ



→ EL CEREBRO VS. LA DUALIDAD

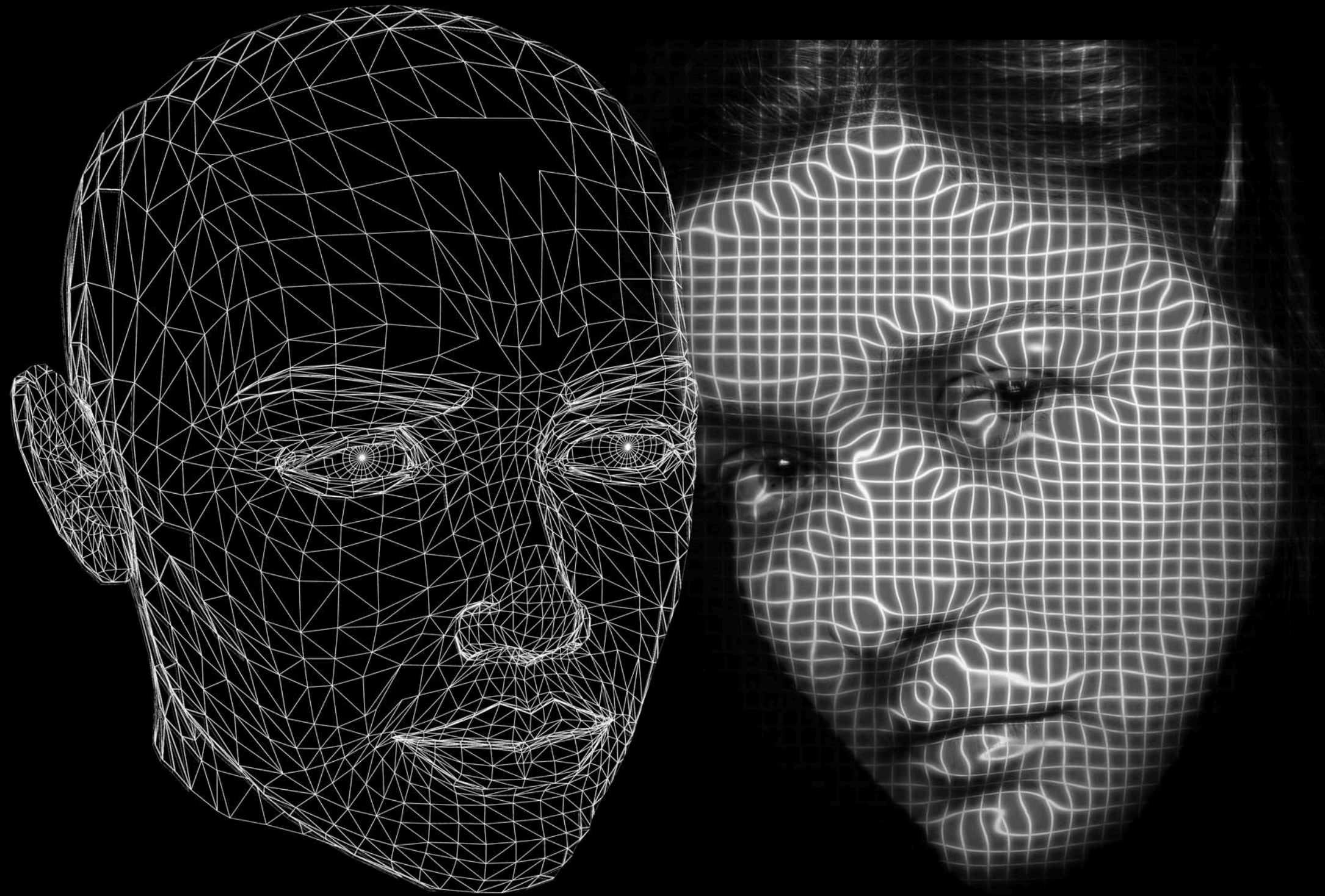


**Camino más
seguro, conocido
y fácil para tomar
decisiones**

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



LA CONCIENCIA TIENE LA CAPACIDAD
DE ENTRENAR AL CEREBRO

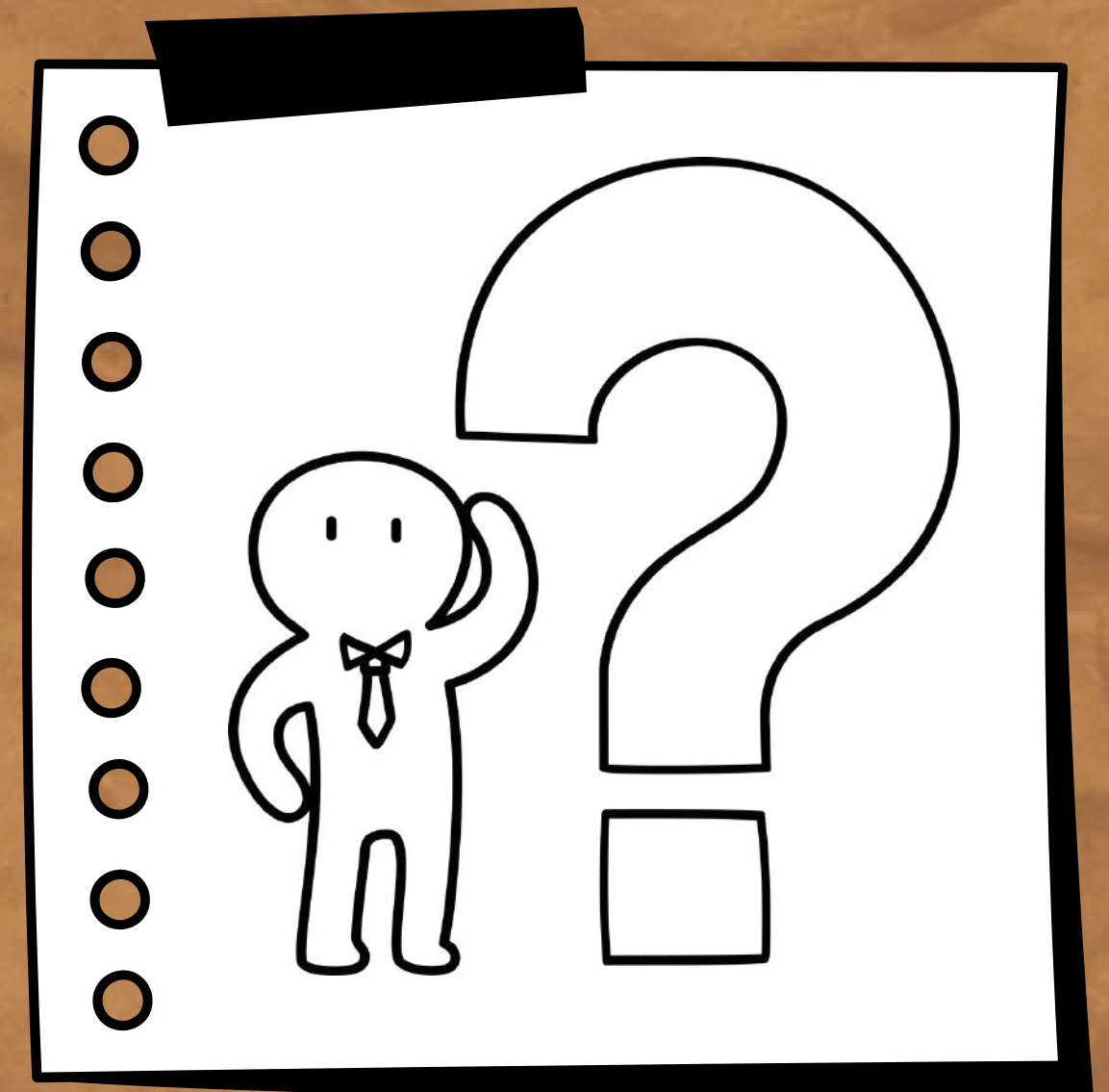


CUÁL ES MI SISTEMA DE CREENCIAS

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

INCONSCIENTE PERSONAL Y COLECTIVO

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



Cómo INSTALAR UNA NUEVA CREENCIA

- 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



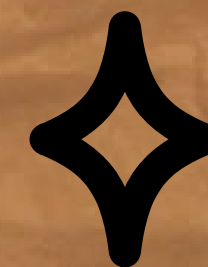
→ LA ALQUIMIA DE LA CREACIÓN



- 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.

- 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?



VIGREDO



- 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.

- 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.



ALBEDO

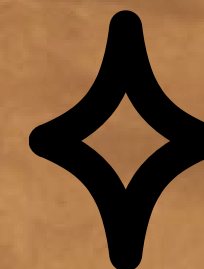
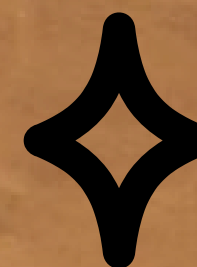


RUBEDO




- 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.







iGRACIAS!



www.nataliachrome.com
[@natalia_chrome](https://www.instagram.com/natalia_chrome)



Natalia Chrome