

Creatividad para el cambio

La creatividad es la gran aliada de la transformación porque, gracias a ella, somos capaces de disolver y superar los miedos y los bloqueos

Vivimos en un período de crisis que nos invita a la reflexión, a reevaluar dónde hemos puesto nuestras prioridades. Estamos expuestos a vivir muchas situaciones inesperadas y que se producen de repente. Otras las vemos venir pero, cuando nos llegan, tocamos fondo, nos desconciertan, nos rompen. Nos sentimos azotados por despidos, enfermedades, accidentes, separaciones, muertes repentinas y un sinfín de hechos que provocan malestar, conflicto, dolor y rabia. Nos apresuramos a buscar culpables para proyectar en ellos nuestras penas y rabia.

Esta crisis es una invitación a innovar. Hemos de reinventarnos para sobrevivir y para llevar a nuestras familias, y a la civilización, hacia adelante. La crisis nos ofrece la oportunidad y la responsabilidad de cambiar conscientemente.

Toma el timón de tu vida

El último libro que he publicado: *Creatividad para reinventar tu vida. Reflexiones sobre el cambio, la intuición y la alquimia espi-*

ritual (RBA-Integral), ofrece pautas para tener el poder creativo en tus manos. Para dejar de ser un náufrago a merced de las corrientes, las olas y el viento, y llevar el timón de tu vida.

Las corrientes son las situaciones que has vivido y han dejado huella en ti en forma de cicatrices, de relaciones que hay que cerrar, de aspectos que has de reconciliar en ti, de hábitos que te dominan. Son las corrientes subterráneas que se mueven en tu interior y provocan inquietud, desasosiego y angustia. Las olas son las múltiples influencias que ejercen presión sobre ti: de personas, situaciones, trabajos, etc.

Los vientos son los condicionamientos culturales, religiosos, sociales, económicos, políticos, laborales... Estos vientos entran en nuestra casa interior y condicionan nuestras decisiones y acciones. Si no sujetamos firmemente el timón de nuestra vida, las corrientes, las olas y los vientos seguirán dominándonos. Este libro te ofrece pautas para descubrir cuál es tu timón, cómo asirlo fuerte y dejar que guíe tu vida, además de ayudarte a escuchar la intuición, tu tutor interior que estimula la verdadera creatividad. La creatividad es la capacidad de crear, inventar, innovar, introducir, comunicar, transmitir, recrear, combinar, asociar,

proyectar, visualizar, canalizar, expresar y transformar. La creatividad es un medio para transmitir nuestras motivaciones e intenciones.

Tú puedes ser más creativo

La creatividad es la gran aliada de la transformación. En el proceso de la transformación aparecen miedos, resistencias y bloqueos. Con creatividad los vences, los disuelves y los superas. Salir de la rutina, mejorar una relación o reinventarse son algunos de los beneficios que nos aporta el hecho de ser creativo.

La rutina mata al alma, es como un veneno lento. En la rutina pierdes la motivación. Aquello que antes te apasionaba, ahora ya es rutinario, y te sientes atrapado por tu propia realidad. La rutina te tira hacia abajo, y cuando te planteas un cambio, enseguida desistes, ya que la rutina consume tu energía.

Con creatividad puedes salirte de zonas de confort y del conformismo. Con ella trasciendes límites y superas creencias negativas y limitadoras. La tragedia está, según nos dicen los *Upanishads*, en el miedo a perder las limitaciones. Necesitamos este empuje para superar el miedo y lanzarnos. Necesitamos una creatividad que abra. Que abra los ojos para ver y darse cuenta. Que abra los corazones cerrados para sentir y ser. Que abra las mentes para comprender. Que abra, para que los seres reprimidos expresen su potencial sin temores. Es una creatividad que surge de la curiosidad, la observación y el descubrimiento. Aprendes a inspirarte y valoras la belleza.

Salir de la rutina, mejorar una relación o reinventarse son algunos de los beneficios de ser creativo

Necesitamos una creatividad que nos lleve a encontrar los vínculos necesarios para ayudarnos como seres humanos a crear una realidad mejor para todos. Una creatividad que sea generosa y nos impulse a pasar de una cultura del aferramiento a una cultura del agradecimiento y de la generosidad. Que haga circular otra energía en el sistema humano, en los pensamientos y sentimientos, en la mente, el intelecto, la memoria y el corazón. Es una energía facilitadora de la transformación positiva. Es sanadora y creadora de un nuevo paradigma. Ofrece espacio para ser, para existir y para dejar ser. En un mundo donde parece que somos creativos destruyendo, debemos ser capaces de salir de esa inercia para construir. La salud personal, la salud del planeta y la salud de la humanidad dependen de que todos trabajemos creativamente. Con esta creatividad pasaremos de un ego-sistema a un eco-sistema. En el ego-sistema, todo es acerca del yo y el mío: ¿qué puedo obtener o controlar? ¿Cómo tener más poder? En el ego-sistema hemos perdido la confianza y la generosidad. En el eco-sistema es todo acerca de nosotros. Mientras sigamos teniendo el ego-sistema como cultura, tendremos serios problemas que cuestionarán nuestra supervivencia y prevalecerá la cultura de la avaricia y la violencia. ●



Miriam Subirana Vilanova. Directora del centro internacional Yesouisi (www.yesouisi.es), de creatividad, valores y coaching. Escritora y conferenciante sobre desarrollo personal y espiritual.



Si no sujetamos firme el timón de nuestra vida, las corrientes, las olas y los vientos seguirán dominándonos