

Getxo >MEETING<



21 de Octubre **Instrucciones para cuando un tema te bloquea.**

Ya sabemos lo que pasa: a veces hay una idea que ocupa espacio en la cabeza pero no termina de arrancar.

Te proponemos dos técnicas para deshacer ese nudo.

1. Busca debajo de los porqués.

Haz este ejercicio por escrito, no vale sólo pensarlo. Toma papel y boli.

Qué quiero hacer y no estoy haciendo :

¿Por qué me resulta difícil?: Porque.....

¿Y por qué ...?.....

Porque

Y Por qué

Y así hasta que te preguntes por qué 5 veces. Y te respondas.

Eso sí, no vale “echar balones fuera”. Es decir, no vale “No estoy vendiendo porque la gente no entiende lo que hago”. Responsabilízate de tu parte. “Me cuesta vender

porque no consigo transmitir el valor de lo que hago” pone el foco en la parte en la que tú sí puedes actuar.

Ahora repasa todas esas respuestas y mira cuál es “el hilo del que tirar”. Verás que en algunos porqués hay algo más importante que lo primero que has escrito.

2. Escribe sin parar.

Otra forma de avanzar es escribir de manera ininterrumpida hasta completar tres folios, dejar fluir la mente. Al pensar, el bucle muchas veces ocurre porque el pensamiento no es capaz de pasar por ciertos puntos clave, ya que a menudo vivimos en una interrupción constante.

Escribiendo sobre el tema que nos pre-ocupa, pasamos a ocuparnos de dicho tema y cambiamos la percepción.

Cuando escribes o haces esquemas sobre un tema que te preocupa, funciona porque estás sacándolo de la mente y plasmándolo en un lugar externo, con una forma concreta. Eso deja espacio vacío en el cerebro. Espacio para que nuevas ideas puedan entrar.

Si ninguna de estas dos herramientas te ha funcionado, probablemente es porque no las has puesto en práctica.

A veces ayuda hacer este tipo de ejercicios en grupo, como hacemos en #GetxoMEETING.