|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| INTELECTUALIDAD Y CREATIVIDAD: RELAJACIÓN MENTAL INTENCIONADA | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | Hay un principio que nos rige en la dimensión intelectual del Bienestar Integral o Felicidad:  La curiosidad y la apertura nos hace sacar lo mejor que la vida tiene para ofrecernos.  Partiendo de este principio, esta recomendación de relajación mental intencionada se compone de dos partes: la primera es para aprender a relajar una mente que divaga sin intención auto dirigida. Y la segunda es para entender la importancia del aprendizaje continuo, curiosidad y apertura, que sólo una mente relajada puede ejecutar. |

Francis Bacon, filósofo inglés del siglo 16 dijo: “La naturaleza en vez de ser controlada debe ser obedecida.”

La especie humana, como dijo Aristóteles, se distingue de las demás por su capacidad intelectual. El raciocinio en los humanos es el mayor que existe en la tierra. O sea, que nuestra mente racional es lo que más nos define como humanos. Hace parte de nuestra naturaleza específica como especie. Debemos atender nuestras necesidades intelectuales, nuestra necesidad de saber más, de estar informados, enterados.

Ralph Waldo Emerson, un filósofo y ensayista norte americano del siglo 19, dijo: “la mente, una vez estirada hacia una nueva idea nunca volverá a ser la misma”

¿Cuáles nuevas ideas te serán útiles para sobrellevar esta situación? ¿Cuáles nuevas ideas te servirán para ser mejor después de la crisis? ¿Cuáles nuevas ideas te servirán para resolver tus problemas?

Recuerda la frase de Einstein que más o menos dice que para salir del problema en que estás necesitas salir del orden de ideas que lo generó. O, dicho en otras palabras:” locura es esperar resultados diferentes haciendo las mismas cosas.” ¿Y qué hacemos antes de hacer? Pensar.

Las preguntas son las llaves para estirar la mente hacia nuevas ideas. Hazle preguntas a tu mente y aunque no surja la respuesta inmediatamente, déjala reposar en tu mente. Repítete la pregunta al menos una vez al día. Y suelta la ansiedad por la respuesta. Otra de las funciones de la mente es darte respuestas. Ella buscará en todos los recodos del subconsciente y del inconsciente, le preguntará al corazón y a todo el cuerpo. Recuerda, en la mente están todas las preguntas y en el corazón todas las respuestas.

Las preguntas moldean tu realidad. Cada pregunta te embarca en una búsqueda, por un camino, hacia una respuesta. El camino que recorrerás si te preguntas ¿porqué no he podido prosperar? Será muy diferente a si te preguntas ¿qué debo hacer diferente para prosperar? El camino que recorrerías si te preguntaras ¿porqué me pasa esto a mí? Es diferente a si te preguntas ¿para qué me pasa esto a mí? No es que no debamos hacer preguntas acerca de lo que no funciona, sino que TAMBIÉN debemos hacernos preguntas sobre lo que sí funciona para sacar lo mejor que la vida tiene para ofrecernos.

Nuestra necesidad intelectual se compone de dos elementos: la curiosidad y la apertura a nuevas experiencias.

# Preguntas

|  |
| --- |
| 1. ¿Para qué es importante relajar la mente? |
| 1. ¿Cuáles son los dos estados básicos de la mente? |
| 1. ¿Cómo te gusta -y te sirve- relajar tu mente? |
| 1. ¿Cuáles son las estrategias que más usas? 2. Esas estrategias te sirven en algunas ocasiones y en otras no, ¿en cuáles? Especifica. 3. ¿Qué puedes hacer diferente para entrenar tu curiosidad y tu apertura hacia nuevas experiencias? 4. ¿Dónde se te ocurren las mejores ideas? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

