

SALIR DEL AGUJERO

O para qué eliminar pajas mentales.

En 5 minutos y medio. O Menos

© 2022 www.yolafortes.com

Derechos reservados 2022.

Esta guía es propiedad de Yola Fortes, aunque se permite su distribución siempre que esta no implique un rendimiento económico y no se altere ni su texto ni su formato.

Si quieres ponerte en contacto con Yola Fortes, puedes hacerlo a través del mail hola@yolandafortes.com o desde la web www.yolafortes.com.

SALIR DEL AGUJERO

O para qué eliminar pajas mentales

En 5 minutos y medio. O Menos

*“El mundo es real pero también es mágico.
Pregúntale a la naturaleza cómo renace,
estación tras estación.”*

Yola Fortes

A handwritten signature in grey ink, consisting of a large, stylized 'Y' followed by a cursive 'ola' and a final flourish.

Mira

En 5 minutos y medio, o menos, sabrás si tienes pajas mentales.

Si no las tienes, puedes irte. Si las tienes y quieres saber qué hacer con ellas, quédate. Vivirás alguna que otra historia y sentirás algún que otro truco.

Si te planteas eliminar tus pajas mentales, en el fondo, aunque no lo reconozcas, es porque quieres hacer diferente y dejar de sentir tus rayadas mentales como un inconveniente. Quieres salir del agujero, sonreír más, brillar como si te tragaras una bombilla, expresar tu personalidad más genuina.

Decide

Quieres sentirte con más gracia, incluso con más salero. Pero todo esto puede tener riesgos. ¡Piénsalo!

Mientras decides si eliminarlas o no, puedes caer en la excusa perfecta y pensar que la intuición no existe, la creatividad es tontería y las emociones son cosas de niños. Incluso puedes temer recuperar el uso del sentido común, cambiar tus hábitos por rituales, tomar decisiones desde la intuición y ser constante, a pesar de las dudas. ¡Que peligro!

Otro riesgo de querer eliminar cacas mentales, es que te conviertas en una lechuza. Tal cual. Has leído bien. Ver como ella, hablar como ella.

Convertirte en una maestra de la noche. Ver situaciones con una claridad perfecta, sobre todo en la oscuridad y ser capaz de distinguir la verdad cuando nadie la ve. Lo bueno es que, en los momentos más oscuros de tu vida, sabrás abrir los oídos... sí, los oídos, para que la oscuridad se vuelva tu aliada. ¡Qué pasada!

Llevo eliminando pajas mentales desde hace mucho, aunque no lo sabía. Siempre pensé que era la ilusa de turno, que se prestaba a solucionarlo todo, con muchas ideas que me salían como si nada.

Recuerda

Recuerdo hace años que recibí una llamada. Al otro lado del teléfono, una voz: *"Buenas. Eres Yoly. Yoly, del Inem"*. Respondí que no. Que se había equivocado. Se disculpó y a los dos minutos, volvió a llamar. Le dije que sí que me llamaba Yolanda pero que Yoly solo me llaman en mi entorno muuuuy íntimo. Y que no trabajaba en el Inem. Pregunté quién le había dado el número y me explicó.

¡Claro!, le exclame. ¡Es Greta! Una compi del cole, que curra en una multinacional y bla, bla, bla. Resulta que, ante la situación de ésta chica en su departamento de marketing, loca

con el tema y con la histeria de su jefe directo, llamó a mi compi del cole porque trabajaron juntas en un proyecto, a lo que Greta, directamente le dijo: *"Tengo a alguien que te va a ayudar. Tú tranquila. Habla con Yoly que, si ella no sabe, te dice quién puede saber"*. En definitiva, solucionamos lo que había que solucionar. Pero llamé a Greta, por lo del Inem, porque *me no entender*. Y va y me dice: *"Es que tía, eres como el Inem. Una asesora de recursos infinitos. Si no sabes, sabes quién sabe y no te importa conectar, recomendar o levantar el teléfono para solucionar."* Me sentí muy bien con sus palabras, para que negarlo.

Descubre

Esta facilidad que, aunque en algunas personas es innata, la puedes trabajar y es clave para tirar por el retrete todas tus cacas. No es magia. Realmente fue un descubrimiento para mí, hace 7 años, cuando mi hijo estuvo en la UCI pediátrica. Esto te lo cuento en otro momento. Resulta, que Carmen Pomar, Doctora en Psicología en la USC y Conselleira de Educación en la Xunta de Galicia, me descubrió una parte de la personalidad, en lo que se refiere a la inteligencia intuitiva, la inteligencia resolutive y la alta sensibilidad. Un mix que, de saberlo antes, me hubiese ahorrado muchos dolores de cabeza y pajas mentales.

Experimenta

Pero el no saberlo, me dio otro tipo de experiencias al respecto. Al igual que mi historia familiar, que nací comiendo tornillos y mi despido fulminante, en 2011, por quedarme embarazada de mi segundo cachorro. Esto también da para escribir más cosas.

¡Bendita vida!

Más de quince años en la industria publicitaria hicieron que todo en mi trayectoria vital, absolutamente todo, girase sobre crear, encontrar soluciones, intuir, dialogar y facilitar.

Siente

E hicieron que viviese, en carnes propias y ajenas, las consecuencias de eliminar pajas mentales: poder resolver cacas, llámalos problemas, de una manera creativa, saliendo así del agujero en el que te encuentras.

Es momento, de dejar de sentirte agotado y desgastado. De hacer diferente y romper con los corsés que te asfixian desde tiempos remotos y que ya no encajan en tu vida presente. Es hora de salir del agujero de las verdades absolutas, de que recuperes tu intuición y tomes decisiones estupendas.

Es hora de que sientas tu vida ordenada, logres un nivel de energía positiva y formes parte de una red de apoyo y retroalimentación que se convierta en un “*win/win*”, beneficioso para ti y para todo tu entorno.

Antes de seguir, quiero aclararte que lo de pajas mentales tiene una explicación y me apetece dártela: en plena pandemia me gané, sin pedirlo, sin quererlo y sin reflexionarlo hasta ese momento, el título de “eliminadora de pajas mentales” que ya uso para definirme y que, cuando lo puse en LinkedIn, molestó. ¡Estupideces! Una paja mental es una paja mental. Punto.

Elimino pajas mentales. Punto y pelota. Si quieres saber el cómo, con más detalle, te lo cuento de viva voz. Eso sí, no esperes nada protocolario.

Aun así, a ti, en confianza, te digo que sí, que las pajas mentales son ese ruido interno que confundimos con nuestra mente más cojonera, que nada tiene que ver con la voz de la intuición. Más bien, son como un ejército de mini demonios llevándonos al catastrofismo más absoluto y dando por saco.

Vermú

Si aceptamos coleguear con ellas, como primer paso, aceptamos poner en acción nuestra flexibilidad y adaptación con los recursos que ya tenemos entre nuestras manos. Seremos capaces de crear, intuir, motivar y dialogar, aumentando tus ganas de implicarte, de vivir, de disfrutar.

*¡De salir del bloqueo, del agujero!
¡Qué vida solo hay UNA, por dios!*

También comparto contigo que, en algunas de mis *#sesionesvermú* envié materiales por correo ordinario, para que pongas en práctica estrategias creativas...

Diferente

... (que no son otra cosa que consejos y truquillos) que te ayudan a solventar los problemas más inmediatos, echando mano de recursos naturales como tierra de plantas o piedras de monte, para generar puntos de anclaje con los que afrontar momentos más oscuros que claros. ¡Y funciona!

Funciona porque lo diferente y simple, bien usado, es muy sano. Porque en la vida misma, la creatividad e intuición tienen que recuperar su lugar.

Trucos

Por eso, quiero chivarte **dos truquillos** que puedes aplicar desde ya. Eso sí, con una condición. Si los aplicas, por favor, te pido que me cuentes por audio, en el was +34 686 213 153, si te han servido o si te han parecido la gilipollez del siglo.

¡Prometido!

Mira.

Intuye

Cuando te aborde una paja mental, puedes echar mano de la **intuición**. Y para detectar si es la intuición la que te habla, o la razón que te domina, escucha a tu cuerpo. La intuición se manifiesta con sensaciones físicas, con los centros emocionales del cerebro y con los nervios alrededor del estómago, que llevan más tiempo evolucionando que el lenguaje.

Así que, si dudas ante una decisión, piensa en un par de alternativas con calma y siente que impacto tienen en tu cuerpo. Estar incómodo, rabioso o tenso, podría darte una pista importante.

Descalzos

El truquillo para hacer diferente, sin que sea un inconveniente, como querer lograr resultados nuevos, es que, por ejemplo, pruebes a hacer reuniones, pidiendo que todos entren **descalzos** en la sala. De este modo logras que la incomodidad de lo que les pides, tan raro, les hace romper con lo rutinario y el nerviosismo les va a bombear más fuerte la sangre, entrando a la reunión con otro nivel de energía. ¡Y mucha expectación!

Muchas de nuestras pajas mentales son energía fea encapsulada, que se convierte en ansiedad por anticipación y que surge de anticipar lo que va a suceder y aún no sucedió.

Pelotas

Que una cosa es la intuición y otra, bien distinta, adivinar lo que piensa el otro. Eso se llama “suponer” y no suele dar buenos resultados.

Otro truquillo, que ya sé que dije dos, pero te doy tres, es el siguiente: si siempre usáis sillas de oficina, comprad algunas **pelotas** de *Pilates* para trabajar desde ellas, de modo que se pueda votar cuando algo no salga bien, echarse unas risas con movimientos sexys, o cambiar la ergonomía durante periodos cortitos de la jornada laboral. De modo que convertimos a la pelota en un punto de anclaje que rompe con eso que nos molesta.

Si esto no os reta, probad a sentaros, al contrario, con el respaldo en el pecho, patas abiertas y trabajar ratitos así. La incomodidad es inspiradora y generadora de cosas nuevas.

Al fin y al cabo, cuando hablamos de eliminar pajas mentales para hacer diferente estamos haciendo referencia a hacer las cosas de otra forma, simples, sencillas, que es la forma más maravillosa de aplicar, con lo que ya tenemos, sin complicarnos la vida eterna, intentando reinventar la rueda.

Abrazos

Y como confesión final, decirte que mis hijos me definen como “original y pegajosa de mimos” como consecuencia de ser una enamorada de los abrazos, así que...

...ahí va unoooooooo...

Aaaaaaaaaaaaaaaaaabrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr
rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrraaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
aaaaaaaaaaaaaaaaaazzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz
zzzzzzzzzzoooooooooooooooooooo

Yola Fortes