



Pon el cerebro en modo automático y solo siento

Correr como método de inspiración

Por Mar Rovira @puppysta1975, 15-12-2015

Lo voy a confesar. Tengo un truco infalible para publicar en running.es de manera regular. No es tarea fácil puesto que el campo de la psicología es muy amplio, pero si lo enfocamos al running, hay que estar siempre a la última y daros todo lo que os merecéis.

¿Qué hago para mantener mi creatividad en forma? Nada más y nada menos que salir a correr por mi querida montaña de Collserola. Y lo hago de esta manera. **Salgo sin un plan de entrenamiento prefijado, sin reloj, sin música y sin una duración clara del tiempo que voy a estar entre las montañas. Mi mente y mi cuerpo me lo indican. Corro en libertad.**

Cuando estoy en “**modo libre**” mi cerebro deja a un lado los juicios, lo que me preocupa y las posibles molestias que pueda tener, tanto físicas como emocionales. **Pongo mi cerebro en modo automático y solo siento. No me preocupo de nada más.**

En este estado de bajo consumo energético cerebral, simplemente percibo lo que hay alrededor y mi mente empieza a **hacer asociaciones de ideas**. Dicho de otra manera, mi cerebro se encuentra preparado para crear, a partir de asociaciones, nuevos temas de psicología y running, o de aquello que en ese momento me llame la atención.

No es que me entere del proceso, ya que como os he dicho, es automático y somos incapaces de captarlo. Sabemos lo que ocurre gracias a la ciencia...y que al acabar la carrera **ivuelvo con un montón de buenas ideas!**

Cuando estéis en casa ofuscados con una tarea, cuando no encontréis solución a un problema tras haberlo intentado durante mucho tiempo, no os desesperéis. Es el momento de calzarnos las zapatillas y salir a correr. **Solo tenéis que orientar la atención hacia las sensaciones y dejaros llevar.** Por arte de magia, en algún momento de vuestra carrera ¡eureka! empezarán a brotar ideas que hace un rato se os resistían. Vuestro cerebro habrá buscado de manera automática asociaciones, habrá abierto cajones de vuestra memoria

antes cerrados, y de una manera no esforzada, típica de un cerebro automático, dará con una respuesta que pueda servir a vuestros propósitos.

Funciona. **Cuando queráis preparar una reunión, salid a correr. Cuando queráis escribir una propuesta, salid a correr. Cuando estéis preparando un artículo, salid a correr.** ¡Pero ojo! Corred de la manera que os he explicado o no funcionará. Así que ya sabéis, si queréis desarrollar vuestra **creatividad**, calzaros las zapatillas. Lo dice la ciencia y entre mucha otra gente, doy fe de ello. ¿Os apuntáis?