CUADERNO DE SENSACIONES, REFLEXIONES Y SUEÑOS.

Creatividad y Coherencia

INGREDIENTES PARA UN DESARROLLO NUTRITIVO Y SOSTENIBLE

EN EL CONTEXTO DE LA ENSEÑANZA DE YOGA

Diana Naya

samyama

INTRODUCCIÓN

Este texto surge del deseo de dar estructura, trampolín y colchón a lo abstracto, para ofrecer una visión, a la par que un reposo, para el pensamiento y la comprensión. Te invito a que lo imprimas para poder trabajar con él en tu mano y sin pantalla, y para poder rellenar con tu escritura las preguntas del último apartado.

Veo este cuaderno-bazar de reflexiones como un paisaje intelectual. A veces será abstracto, incluso desconcertante, pero siempre tiene el propósito de hacernos pensar bien, y en profundidad. Si algún apartado no te resulta atractivo, o comprensible, pasa al siguiente. No requiere de continuidad en su lectura, aunque hay una línea narrativa.

Siempre me ha parecido especialmente desafiante definir y explicar las cosas que no son visibles, pues se prestan a confusión y a dudas múltiples. Sin embargo, he aprendido que, en el esfuerzo de darles vida y compartirlas, aprendemos todos. Como decía Arthur Koestler: "La verdadera creatividad empieza donde termina el lenguaje". Por ello, cuento con que ninguna palabra de este texto podrá estar a la altura de la verdadera potencia de los conceptos que pretende abarcar.

Durante mucho tiempo me he interesado por el proceso que acompaña al maravilloso arte de tener ideas y convertirlas en realidad. Admiro especialmente a aquellas personas que son capaces manifestar sus creaciones y visiones, grandes o pequeñas, aunque nadie crea en ellas, no sepan cómo hacerlo y encuentren grandes obstáculos.

Por cierto ¿acaso no es parte del proceso creativo encontrar dificultades? Veremos que sí. Algunas personas ven en los obstáculos una inhabilidad o ineptitud interior insalvable, y abandonan el proceso creativo. Cuando ya sabemos algo sobre la anatomía de la creatividad, empezamos a sentirnos más cómodos con sus etapas. Entonces, sabemos que esos obstáculos y dificultades son el lugar en el que aprenderemos más, y desarrollaremos destrezas que no teníamos.

Por otro lado, cualquier labor educativa implica un despliegue de recursos creativos. En la mayoría de los casos, estos recursos son una combinación entre las cosas que nos han enseñado, las que hemos descubierto por nosotros mismos y las que imaginamos que pueden funcionar pero aún no hemos probado.

Todo profesor de yoga dispone de un territorio en el que poder aportar valores y conocimientos: sus clases de yoga. Esta oportunidad puede ser aprovechada en positivo, si así lo decidimos. Esta decisión implica, por supuesto, mayor compromiso pero también mayores satisfacciones.

Necesitaremos creatividad y coherencia para un proyecto educativo de impacto y crecimiento, para que sirva a los demás y nos nutra a nosotros.

Si elegimos que nuestra vida esté gobernada por un espíritu creativo encontraremos muchas oportunidades para desarrollarlo. Yo deseo para mi, y para ti, que este espíritu creativo sea fuente de motivación, inspiración y excelencia.

La creatividad es como un deporte de riesgo, la mente se estira más allá de sus posibilidades, con confianza y voluntad, para encontrar fronteras imaginarias y conocer universos lejanos. Nada está asegurado en el camino, excepto el crecimiento y el aprendizaje. También la enseñanza de yoga implica muchos riesgos y muchos retos, no se me ocurre cómo podríamos superarlos y disfrutarlos sin aspirar a sentir, día a día, nuestra genialidad y nuestras pasiones.

¿Ser entendidos o explicarnos bien?

Es natural, si una idea es genuina y propia, que los demás tarden un tiempo en entendernos o hacerse idea de lo que queremos decir. Por eso, una de las primeras cosas que debemos saber, es que no necesitamos ser comprendidos o apoyados en un primer momento cuando tenemos una idea.

Es fundamental, sin embargo, que nosotros sí creamos en ella y contemos con la fuerza suficiente para iniciar su desarrollo. Cuando nuestra idea esté culminada, materializada, explicada y realizada, será mucho más fácil para los demás entendernos. El resultado se explicará a sí mismo. Nuestra tarea es culminar el proceso apoyados en una serena y estable fuerza interior.

Multidimensionalidad

Así como nuestra sociedad invita a la especialización, en pro de unos intereses que pueden llegar a segmentar la realidad, dividiéndola de más, yo creo en la multidimensionalidad; en los cerebros de múltiples inteligencias y en los corazones grandes, en los que caben artes y ciencias de todo tipo y calibre.

La creatividad es una vía sabia, humana y saludable para evolucionar, madurar, aprender y conocer nuestras posibilidades. Para ello, cuantas más áreas de nuestra inteligencia estén abiertas y despiertas, más puertas se nos abrirán.

Fisiología

Por supuesto, como para todo, hay una fisiología ideal para la creatividad. Nuestras ondas cerebrales, así como el estado del sistema nervioso, influyen en gran medida en nuestro acceso a este poder interior. Además, nuestra fisiología está en relación con los estados de nuestro ánimo, por eso es tan importante saber qué es la creatividad, y también saber qué somos nosotros y cómo funcionamos de manera óptima.

Una buena alternancia entre concentración y relajación ofrece el mejor panorama posible para la creatividad. Cuando estamos estresados, preocupados o alterados, impedimos el tipo de actividad cerebral deseable para tener visiones y ser creativos. La creatividad precisa de una cierta

osadía; cuando estamos bajo los efectos y la bioquímica del estrés sólo pensamos en preservar y conservar, no hay lugar para el progreso.

¿POR QUÉ HABLAR DE ESTE TEMA EN LA ENSEÑANZA DE YOGA?

Reflexionando sobre herramientas imprescindibles en este mundo de polaridades y contrastes, y pensando especialmente en el arte de enseñar yoga, encuentro en la comprensión y la práctica del proceso creativo un pilar poderoso y estable.

La mayoría de los profesores que conozco, incluida yo misma, tienen un deseo verdadero de hacer su trabajo tomando los placeres del desarrollo personal que ofrece, e integrándose de manera gratificante en el panorama social y económico. Ese, en definitiva, no es sólo un afán individual, es el afán de toda tribu; prosperar y adaptarse al entorno.

La enseñanza es un área de desarrollo que precisa de mucha creatividad porque cada día añadimos cosas nuevas; bien nuevos elementos educativos, bien nuevos elementos del entorno. Cada persona ha de ser educada de manera adaptativa, por eso tener recursos nos ayudará. La creatividad aporta una fuente y un músculo de recursos.

ENTONCES…
¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?

En cierto modo la creatividad se ha convertido en un mito, como el orgasmo en la sexualidad. Como si la creatividad fuera un momento concreto, ese que todos aspiramos a tener; un momento de iluminación y genialidad.

En realidad, la creatividad es un proceso, más que un momento. Consta de múltiples etapas, éstas han sido ampliamente estudiadas por la psicología en el último medio siglo.

Por otro lado, la creatividad es un estado, una textura, una manera de ver y sentir el mundo. Se expresa como una sensibilidad que facilita superar los bucles habituales de comportamiento y pensamiento. Promueve visiones renovadas, incluso revolucionarias, que abren ventanas a respuestas e ideas inabarcables desde lo conocido.

También siento, y pienso, basándome en mi experiencia, que la creatividad es un tipo de magia; una energía inteligente con un discernimiento extra, que nos permite resolver con ligereza y elegancia situaciones complicadas. Una mente creativa, de manera aparentemente mágica, encuentra soluciones y propuestas a los problemas más enmarañados e inquebrantables. La fe en el poder de la creatividad hace que la magia crezca.

Para este texto quiero ofrecer una definición del proceso creativo, en forma de capas o dimensiones. Todas ellas son igual de relevantes, y estarán presentes en mayor o menor medida según la etapa del proceso creativo. La creatividad es:

¡Soñar!
Nuestra capacidad para soñar despiertos, fantasear, imaginar y visualizar algo que aún no hemos vivido es un ingrediente primario de la creatividad. Requiere de inocencia, curiosidad, ilusión, fe y libertad interior. Así como ser funcionales y metódicos será necesario en etapas posteriores del proceso creativo, en primera instancia es necesario darse mucha libertad y permiso para imaginar todo lo que deseamos con nuestro corazón y todo lo que nuestra mente pueda concebir.

Conciencia
La creatividad no es un tipo de talento loco y caótico que algunas personas tienen y otras no. Es la conciencia del poder creador interior. Todos tenemos acceso a esa conciencia y a ese poder. Nuestras creaciones están al nivel de nuestra conciencia. Nuestras aportaciones reflejan nuestra vida interior y la relación con este poder creador.

Resolución
La creatividad es una aptitud o habilidad que se manifiesta en nuestra capacidad para encontrar soluciones a desafíos que nos imponemos o encontramos. Conocer nuestra creatividad y confiar en ella nos otorga acceso a recursos desconocidos cuando son necesarios. Son los desafíos, y nuestra manera creativa y genuina de resolverlos, los que nos abren la puerta a habilidades ocultas, o emergentes, que se hayan latentes en nosotros.

Evolución
La creatividad es lo contrario del conformismo, pero no es rebeldía. La rebeldía niega algo para auto-afirmarse. La creatividad afirma lo que existe y añade una gran visión o un pequeño matiz nuevo. Su afán no es destruir, sino sumar y enriquecer. Cuando la creatividad se manifiesta puede parecer que se opone a lo que existe, por su originalidad o divergencia. No siempre es así, una creatividad saludable invierte su energía en el progreso y la maduración, más que en la negación.

Valentía
Inherente a la creatividad es la valentía. La creatividad no se rige por el miedo o por las dudas, sino por una pasión interior ardiente que necesita expresar y compartir. El proceso creativo, por supuesto, implica ciertas inseguridades y dudas. La gestión de estas sensaciones promueve la motivación frente al desaliento.

Visión
La creatividad es un tipo de anticipación. Cuando una visión de algo que no existe impulsa a la mente a superarse, para explicar lo que imagina o ve, se abre un proceso creativo. En este contexto, la visión es una forma de intuición; una llamada interior.

Dinamismo
Nada en esta vida es estático, la energía se transforma y se crean cosas nuevas permanentemente. Creatividad es participar de esa dinámica que es propia del universo, y renovarse momento a momento. La enseñanza de yoga no puede ser estática, tampoco nuestras ideas tampoco ni nuestros objetivos.

Territorio
La creatividad implica que conocemos bien la materia en la que nos disponemos a evolucionar. Se nutre de la investigación, en primer término; de dominar el territorio en el que vamos a aportar.

Esto requiere de una mente que se mantiene despierta e implicada. La creatividad y la maestría han de ir de la mano.

Sofisticación
El impulso mental, emocional y espiritual que guía la creatividad es sofisticado. Emana y emerge de las profundidades de la sabiduría humana, atravesando barreras culturales y limitaciones ambientales para poner en defensa lo necesario para el crecimiento.

Impacto
Confundir creatividad con belleza sería como confundir al cuerpo con el alma. Ambos son importantes, y están en relación, pero no son lo mismo. La creatividad pretende aportar al mundo y tener impacto. A veces, también genera belleza, pero su propósito primario no es la estética. Creatividad y estética no son lo mismo. Inevitablemente, la armonía de un proceso creativo tenderá a crear algún tipo de belleza, pero será un efecto secundario, y no un objetivo primario.

Pulsión
En el interior, durante un proceso creativo, se siente una pulsión; una fuerza vital, una emoción y una energía. No pretendemos innovar porque no seamos capaces de disfrutar con lo cotidiano y de lo sencillo. Esta pulsión, nos hace saber cuando el momento es adecuado. La innovación puede ser una adicción, por eso es importante hacerse sensible a la pulsión que marca el momento oportuno, ofreciendo valles y montañas al proceso creativo.

¿QUÉ EXPERIMENTA EL PROFESOR QUE UTILIZA SU CREATIVIDAD?

Compromiso
Todo profesor comprometido aspira a respetar, hacer evolucionar y crecer en la disciplina en la que participa. La creatividad nos da esta capacidad. Un profesor de yoga creativo está comprometido con la renovación necesaria, y hace lo posible por evitar el estancamiento, los automatismos y la rigidez de conceptos.

Intencionalidad
La creatividad ofrece soluciones a los obstáculos que encontramos. Éstos aparecen porque estamos investigando en una materia, y surgen retos o preguntas sin respuesta. El espíritu creativo busca ese desafío para seguir creciendo.

Generosidad
El motor de la creatividad no es solamente el propio disfrute, va más allá de lo individual y gana valor cuando aporta funcionalidad y mejora la vida de los demás.

Humildad
La persona creativa tiene mucho espacio dentro de sí misma para ser atrevida y expresar sus propuestas sin miedo y, a la vez, tiene suficiente sabiduría, conocimiento y experiencia para hacerlo con humildad y respeto. La creatividad, a veces, rompe aparentemente las normas y lo establecido, pero en realidad no es su propósito ofender, molestar o llamar la atención.

¿QUÉ ES LA COHERENCIA Y QUÉ APORTA?

En mi visión, la creatividad y la coherencia han de ir de la mano, para sostenerse, equilibrarse y nutrirse la una a la otra. Hacen un tándem en el que el todo es superior a la suma de las partes. En este sentido, definida la creatividad ¿qué suma y qué aporta a este tándem la coherencia?

Abrazo
Así como la creatividad nos expone, nos desafía y nos estimula, la coherencia ofrece abrazo, contención y soporte. Cuando practicamos la coherencia nos sentimos seguros y protegidos en una estructura cálida y de confianza, y esto nos anima a seguir explorando nuestros recursos creativos.

Sistema de valores
La coherencia es nuestro sistema de valores individual. Nos ayuda, a la hora de expresar la creatividad, a filtrar las acciones que son correctas y apropiadas dentro de ese sistema. Está en relación con nuestra ética personal, es una guía interior.

Contenedor
La coherencia ofrece un contenedor para el desarrollo de la creatividad. El contenedor no es rígido, es como una malla energética que se adapta y da libertad. Nos da la sensación de estar sostenidos en el proceso de asumir riesgos y desafíos. La sensación de estar contenidos es parecida a la de estar abrazados; podemos reposar y ser quienes somos. El contenedor ofrece espacio para lo auténtico.

Esencia
La coherencia aporta esencia a la multiplicidad de lenguajes que adopta la creatividad. Incluso en la variedad, hay una sensación de sentido. Incluso en la oposición y la polaridad, se percibe una integridad, un aroma a armonía.

Dinamismo
Permite cambiar de opinión y de parecer, invita al dinamismo cuando es necesario. La coherencia no aporta inmovilidad, sino sabiduría y mesura cuando son necesarias.

Alineamiento
La coherencia habla de nuestro alineamiento interno; del sentido enriquecido de pensamiento, palabra y acción. El discurso se ve reflejado en la acción y viceversa.

Confianza
Una persona coherente no es siempre predecible, pero inspira confianza. La coherencia es y ofrece confianza, seguridad y abrigo.

Melodía
La coherencia da lugar a una sinfonía que se percibe aunque no se pueda descifrar. Las personas coherentes saben que están creando música, aunque la musa no siempre esté visible.

MANTENER EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL

Coherencia y creatividad nos nutren, y se nutren la una a la otra. Por eso es tan relevante que estén equilibradas. ¿Cuáles son las cualidades deseables en este equilibrio?

Interdependencia
Significa que se equilibran, se compensan, se cuidan, se protegen, se sostienen y se ayudan. Son una simbiosis perfecta. Si una domina la otra se marchita porque surge una relación de poder que ensombrece la belleza de esta unión.

Flexibilidad
Si me obsesiono con ser coherente puedo ser muy estricta y cortar el flujo de la creatividad. Ésta precisa de espacio interior. Sin embargo, si me ocupo sobre todo de ser creativa podría quedarme sin timón ni rumbo, perdiendo la fuerza del viento de mi inspiración, por divagar y tomar demasiadas direcciones a la vez. La coherencia ha de ser flexible, la creatividad espaciosa.

Libertad
Cuando limitamos la creatividad, por miedo o pereza, podemos caer en acciones repetitivas en las que raramente nos sentiremos nutridos. ¡Es una prioridad como profesores que no encerremos nuestra creatividad! Así mantendremos alejada la frustración. La libertad es un sentimiento interior que nos dice que aún quedan cosas por descubrir dentro de nosotros, y en las personas que nos rodean. Es lo contrario a definirse en base a identidades, estatus o demagogias.

Sostenibilidad
Si conseguimos sentirnos libres creando, y contenidos en nuestra coherencia, probablemente tengamos una sensación de estar nutridos. A la vez, esto nos da sostenibilidad porque la energía está dirigida de tal manera que obtenemos resultados por alineamiento correcto, sin perder demasiada energía. Igualmente, el proceso creativo entraña cierto caos temporal, la coherencia nos ayudará en ese momento de caos. Tener un cierto método, un cierto orden y una cierta voluntad dota de fuerza a la creatividad, porque la acerca a su último objetivo: plasmar la creación, más allá de las palabras, en una experiencia real.

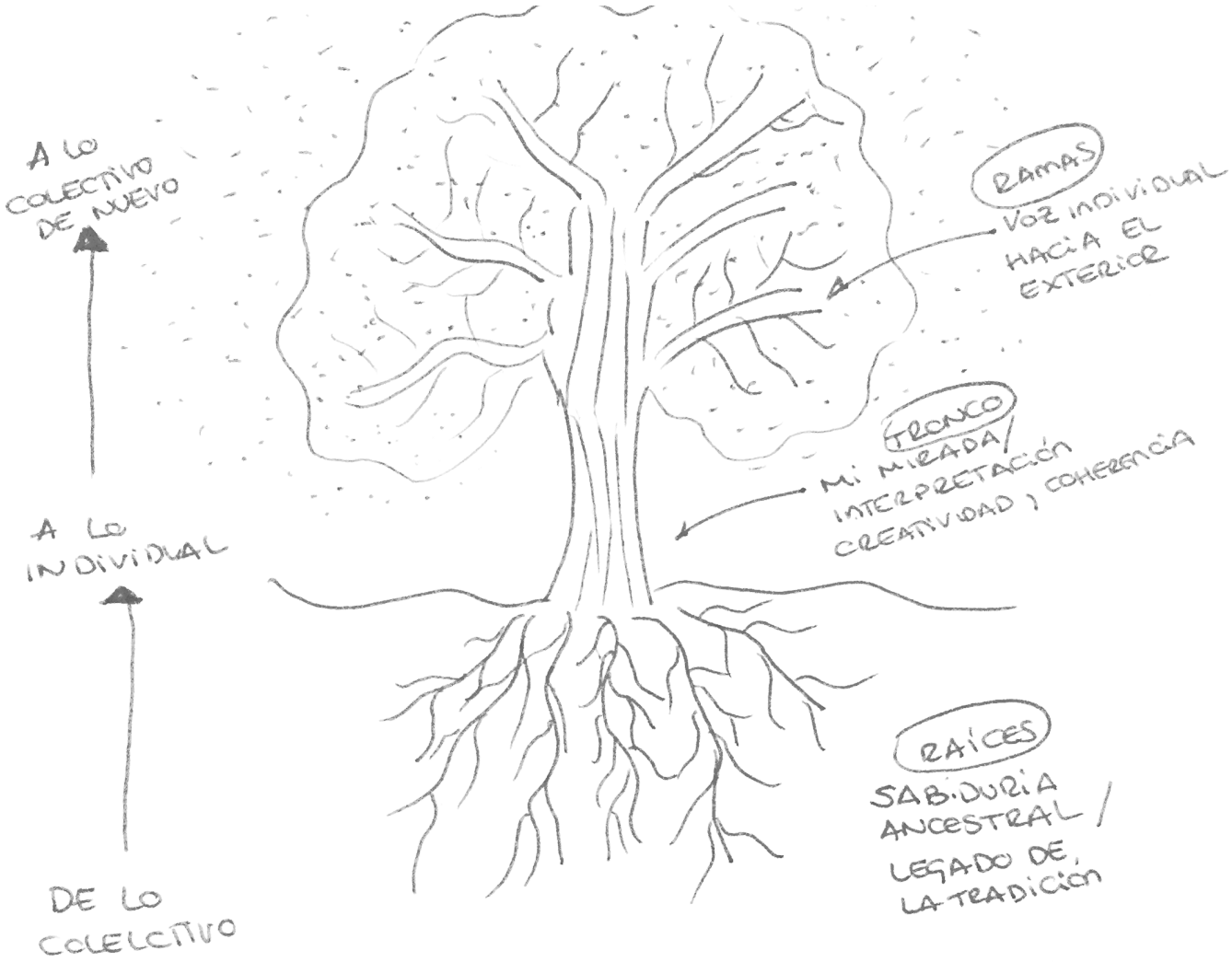
¿QUÉ PINTA EL YOGA EN TODO ESTO?

El yoga ofrece un arte de vivir, una manera de estar presentes en el mundo. Si comprendemos su naturaleza podemos ser representantes honestos y adaptarlo a nuestro tiempo, con todo lo que sabemos y lo que hemos descubierto.

Mi metáfora del árbol
Si comprendemos la naturaleza del yoga, las raíces y las ramas de nuestro árbol ya no estarán separadas. Las raíces nos sostienen, son la sabiduría previa a nosotros. El tronco representa nuestra creatividad y coherencia; procesa y ordena la fuerza de las raíces. Las ramas son la voz individual; comunican con el exterior.

Nuestro árbol nos ofrece un viaje de lo colectivo, a lo individual, y a lo colectivo de vuelta, pero renovado. El tronco es el puente, representa mi manera creativa de interpretar, explorar y conocer una disciplina. Este tronco ha de ser fuerte, y conocer bien sus raíces. Entonces, cuando mi

sabiduría individual llega al exterior, ha unido la sabiduría ancestral y la propia para conectar de manera viva y adaptativa el pasado, el presente y el futuro.



¿EN QUÉ PODRÍA SER CREATIVO UN PROFESOR DE YOGA?

¡En todas las áreas posibles! En las fáciles y en las difíciles, en las que nos gustan y en las que no nos gustan. Todo lo que tenga que ver con desempeñar nuestra labor con integridad requiere de nuestra atención. Debemos destinarle tiempo a investigar, conocer y aportar. Es una parte inherente de nuestra práctica, como yoguis, y de nuestro trabajo, como profesores.

Hablaré aquí de un área que, a veces, no se lleva toda la atención que merece, y es la esencia de una educación efectiva: la comunicación.

Los profesores y profesoras debemos alcanzar con nuestra enseñanza a muchas personas con diferentes tipos de inteligencia y preferencias. Encontrar maneras eficaces de contar y explicar los objetivos, la filosofía y las técnicas de esta disciplina es muy importante.

¿Cómo podemos ser creativos y mejorar nuestra comunicación? Algunas ideas…

1. Pulir la manera en la que nos expresamos y desarrollar un lenguaje rico y amplio: leer o escuchar a quiénes ya tienen este arte.
2. Reducir los dogmas: verificar y constatar antes de afirmar, evitar los absolutismos.
3. Mejorar la claridad: construir un discurso accesible respetando la esencia del yoga y sus mensajes fundamentales.
4. Favorecer la comprensión: promover orden en los conocimientos que ofrecemos y evitar confundir a los alumnos con un exceso de innovación. La creatividad es cuestión de calidad, no de cantidad.
5. Escuchar las necesidades del alumno: saber cómo se han sentido en clase puede ayudarnos a calibrar mejor nuestra comunicación.
6. Observar cómo reaccionan a nuestras indicaciones: la observación es parte de la escucha; estar receptivos al entorno con todos nuestros sentidos y presencia siempre nos ayudará a afinar nuestra visión.

ABRIRNOS

Cualquier sensación interior de estancamiento suele ser indicadora de que es tiempo de renovarse en algún área. Es en ese momento cuando más necesitamos nuestros recursos creativos disponibles: imaginación, confianza, curiosidad, voluntad, intuición… Abrirnos a lo desconocido es el primer paso. Y, sí, puede producir incomodidad.

ESTIMULAR LA CREATIVIDAD

Yo pienso que la creatividad se estimula a sí misma, es un don y un proceder natural. Observar la vida es estimulante, y participar de ella aún más. Si, aún así, sentimos que necesitamos hacer una llamada directa a la creatividad quizás estas ideas sirvan de ayuda.

Ampliar la visión
Queremos ver cualquier situación como una oportunidad para ser creativos: abrirnos al momento presente con curiosidad y responder de manera genuina y única.

Superar obstáculos
Para que la creatividad pueda expresarse hemos de permitirle pasar. Hay dos voces que interrumpen la música interior: la culpa y la crítica. Ambas crean rigidez, limitaciones e inseguridad. ¡Hay que sacarlas fuera! Con suavidad y compasión…

Practicar la relajación
Así como el aprendizaje no se puede dar en suelo estéril, tampoco la creación florece o crece sin tierra fértil. Cuando estamos relajados solemos acceder a ideas y revelaciones con facilidad. Somos infinitamente más productivos relajados que nerviosos ¡si consiguiéramos recordarlo! Meditación, yoga, lectura, buenas compañías, paseos en la naturaleza ¡hay mucho donde elegir! No debe faltar una práctica diaria que nos permita descargar las tensiones y presiones de la vida cotidiana, para que podamos seguir alimentando y alumbrando lo mejor de nosotros mismos.

Confiar
Si no es hoy, será mañana. Cuando dedicamos tiempo, energía, intención y buenas acciones a nuestros objetivos nos acercamos a ellos. A veces más deprisa, a veces de manera lenta e indecisa. No importa, es cuestión de tiempo. Por eso, confiar nos dará muelle y fuelle para avanzar en las zonas claras y oscuras del proceso creativo. Depositamos nuestra confianza, más allá de nosotros mismos, en la naturaleza creativa de la vida. Como una madre confía en que el bebé que está en su vientre sabe crecer y nacer.

Círculos de genios
Si nos rodeamos y acompañamos de gente creativa, valiente, inspirada y relajada favorecemos en nosotros estas cualidades. Obviamente, hemos de corresponder a estos círculos aportando lo mismo. Sobre todo, es recomendable evitar las compañías excesivamente críticas que desalientan nuestras iniciativas, o desconfían de nuestras capacidades. En nuestro mundo ideal ¡aspiremos a tener amigos y compañeros que vuelen y sueñen con nosotros! Compañías positivas, que saben dar su opinión y consejo de manera constructiva e informada son nuestro tesoro personal.

******

PARA ESCRIBIR TU PROPIO CUADERNO DE SENSACIONES, REFLEXIONES Y SUEÑOS.

Todos queremos métodos, pautas, mapas y rutas que seguir. Nos gusta que nos digan, punto por punto, cuáles son las claves para alcanzar nuestros objetivos, como si se tratara de una receta de cocina. Como imaginaréis, esto no es siempre posible. Ni siquiera es positivo.

Todo método emerge de un modelo. Desde mi punto de vista, tener un modelo propio es la clave para tener un método que realmente se adapte a nuestra naturaleza, nuestro carácter y nuestros propósitos personales. Todo tiempo invertido en reflexionar y crear este modelo, poco a poco, nos traerá, sin ninguna duda, más bendiciones y frutos que seguir un método ajeno.

A veces, un método ajeno, de alguien que ya transitó una ruta que queremos conocer, nos será de gran utilidad. Por eso los profesores nos seguimos formando y estamos siempre estudiando. Sin embargo, en última instancia, aspiramos a crear modelos y métodos propios. Cada profesor se prepara las clases de una manera diferente, anuncia sus eventos a su estilo y pone los precios que le parecen más justos. Todo esto refleja que hay maneras personales de hacer las cosas, y no existe un método único para todos. Forzarse para adaptarse a un método ajeno es como intentar ponerse la ropa de alguien con una talla diferente a la nuestra. Nos cubrirá el cuerpo pero, probablemente, no realzará nuestra belleza.

Por todo esto, te dejo estas preguntas para que reflexiones. Son invitaciones para explorar el qué, el cómo y el por qué. En vez de contestarlas sólo con un sí, o un no, aprovecha para pensar sobre por qué, y explora otras posibilidades, o celebra las que ya conoces.

Añade tus preguntas a las mías, para que surja una cadena de indagación, aunque no siempre encuentres respuestas. Recuerda ¡esto es un juego creativo! Disfrútalo…

¿Aporto estructura y a la vez frescura a mi enseñanza?

.....

.....

.....

.....

¿Reconsidero con cierta frecuencia mis hábitos pedagógicos y comunicativos?

.....

.....

.....

.....

¿Me nutro de diferentes fuentes y contrasto lo que estudio?

.....

.....

.....

.....

¿Practico la atención plena a diario de manera formal e informal?

.....

.....

.....

.....

¿Me permito dudar con suficiente frecuencia de lo que sé y de cómo hago las cosas?

.....

.....

.....

¿Soy presa fácil de la inseguridad y los miedos?

¿Conozco mis recursos? ¿Cuáles son?

¿Afronto proyectos nuevos con una constancia saludable?

¿Me siento cómodo/a con una diversidad de públicos y alumnos?

¿Soy siempre capaz de ver la oportunidad en la adversidad? ¿Me irritan los contratiempos?

.....

.....

¿Tiro la toalla cuando las cosas no salen como yo quiero? ¿Tengo una motivación intrínseca?

.....

.....

.....

.....

¿Atribuyo mis fracasos a una debilidad de carácter o a mi falta de preparación y dedicación?

.....

.....

.....

.....

¿Me juzgo con frecuencia o me doy aliento compasivo?

.....

.....

.....

.....

¿Escucho a mis alumnos de manera ecuánime y con interés sincero?

.....

.....

.....

.....

¿Acepto realmente la diversidad de voluntades e intereses que muestran mis alumnos?

.....

.....

.....

.....

¿Me quejo de más y hago de menos? Es humano… ¿puedo cambiarlo?

.....

.....

.....

.....

¿Sé por qué me dedico a la enseñanza de yoga y cuál es mi visión dentro de esta disciplina?

.....

.....

.....

.....

Y POR ÚLTIMO…
MI PROPUESTA PARA MANTENER ESTE CUADERNO VIVO

Proponte cuatro objetivos creativos para el 2020, distribuidos de la siguiente manera:

1. Uno pequeño: que te suponga un desafío menor y no te exija un gran desarrollo de recursos.
2. Uno grande: algo que creas que no puedes conseguir y sobre lo que no tienes muchas destrezas todavía.
3. Dos medianos: que te generen tensión media y desafíos razonables.

Puedes reflexionar sobre estos objetivos aquí:

.....

.....

.....

.....

.....

MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO Y POR TU CURIOSIDAD.

No dudes en consultarme tus dudas o compartir tus sensaciones después de este viaje juntos.

diana@samyamayogaibiza.com
www.samyamayogaibiza.com
Youtube, Facebook & Instagram: @samyamayogaibiza

samyama