

El ingrediente de la comunicación auténtica

EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR Y VER EL MUNDO DESDE NUEVAS PERSPECTIVAS

*Con estos sencillos ejercicios (algunos muy divertidos) vas a empezar a practicar la flexibilidad de cambiar de perspectiva, de ver el mundo desde distintos ángulos y, desde ellos, redescubrirte a ti mismo y a todo lo que te rodea. ¿Los objetivos? **Practicar y disfrutar**. Y, poco a poco -y casi sin que te des cuenta-, irás aplicando esa flexibilidad a tu comunicación. ¡Vamos allá!**

1.- Coge un objeto que siempre esté colocado en un mismo estante (un libro, una figura decorativa, un marco de foto...) y míralo desde todos los ángulos posibles. Pon tu entera conciencia en la observación, intentando captar el máximo posible de detalles.

2.- ¿Qué ruta acostumbras hacer para desplazarte al trabajo, al supermercado o a tus clases de inglés? Hoy te propongo que modifiques no sólo el recorrido, sino también el medio que utilizas para llegar a tu destino. Explorando rutas físicas en tu ciudad también estás abriendo rutas neuronales en tu cerebro.

3.- Cambia el sonido de tu despertador. Llevas demasiado tiempo escuchando el mismo. Proponte sustituirlo por uno nuevo al menos una vez al mes.

4.- Fíjate en cómo saludas a las personas cuando te las encuentras cara a cara. Puede que les digas “hola”, “buenas” o directamente “¿qué tal?”. Sea como sea, explora nuevas fórmulas de saludo. Está más que permitido experimentar también con el lenguaje no verbal.

5.- Elige un día de esta semana para:

- a) Hacer algo que creías que nunca te atreverías a hacer.
- b) Decir algo que creías que nunca te atreverías de decir.
- c) Sentir algo que no te permites sentir ;)

El ingrediente de la comunicación auténtica

EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR Y VER EL MUNDO DESDE NUEVAS PERSPECTIVAS

6.- ¿Cuántos picaportes suman las puertas de tu casa? ¿Cuántas hojas tiene esa lechuga? Y para llegar del comedor a tu cuarto, ¿cuántos pasos tienes que dar? Redescubre tu realidad inmediata a través de los números y las cantidades.

7.- Ármate de papel y lápices de colores -también valen los rotuladores o las ceras- y vete a un parque, una plaza o cualquier otro lugar que te inspire y te relaje. Dibuja la realidad en movimiento. ¿Qué detalles has visto que normalmente se te escapan?

8.- ¿Cuál es tu reacción ante una situación estresante? Atrévete a reaccionar de cualquier otro modo la próxima vez que notes que el estrés se acerca. No pasa nada si tienes que ser un poquito actor.

9.- ¿Cómo sería pasar un día en completo silencio? Pruébalo. Al final del día, anota tus sensaciones y las dificultades que has encontrado.

10.- Escoge a una persona con la que consideras que no mantienes una comunicación sana. Haz una lista de los tres comportamientos propios -los tuyos- por los que crees que la comunicación con esa persona no es del todo buena. Luego, lista tres comportamientos que crees que ayudarían a que vuestra comunicación fuera mejor. La próxima vez que hables con ella, lléalos a la práctica.

El hábito más sano es el hábito de cambiar de hábitos

*¿Quieres contarme qué tal han ido los ejercicios? Escríbeme a irene@tecomunicas.com. Estoy deseando conocer tu experiencia :)