



# CREACALM

CONECTANDO LA CALMA CON LA CREATIVIDAD



SHARIF LAIBE





**CREACALM**

**“CONECTANDO LA CALMA  
CON LA CREATIVIDAD”**

**SHARIF LAIBE**

**CREACALM**

**© Sharif Laibe**

*Otra más de Origo Lab!*





# ÍNDICE

Introducción.....	9
Preparándonos para el proceso creativo.....	11
Los ejes de la Vida.....	13
La Meditación.....	17
Objetivo de CreaCalm.....	21
Metodología.....	22
Bloques de CreaCalm.....	25
Panel CreaCalm.....	45
Otras obras del autor.....	48

# INTRODUCCIÓN

En el presente documento presentaré la metodología CreaCalm que nos permite activar nuestra creatividad desde la obtención de la calma, unificando estos dos criterios para que usted ejecute con mayor eficiencia sus proyectos personales y laborales, siendo una herramienta de uso individual más que colectivo.

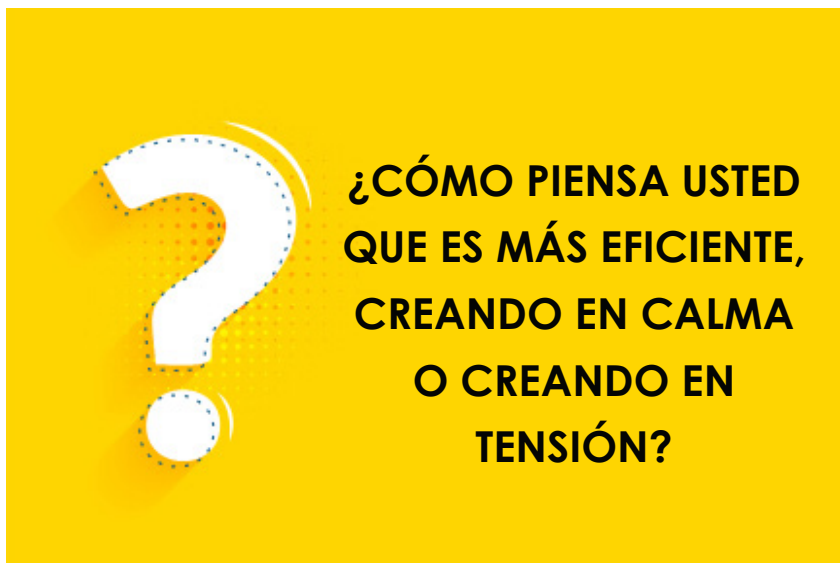
CreaCalm le permitirá alinear sus desafíos con su bienestar, considerando el autoconocimiento como clave a la hora de diseñar todo tipo de ideas, independiente del contexto en el que estas se den, ya que es una herramienta previa a la ejecución de otros procesos, como diseñar un producto/servicio, escribir un libro, armar un plan de vida o crear un proyecto con sus compañeros de trabajo. CreaCalm se trata de usted y su mundo interior, más que de la interacción con el exterior. Si usted aplica esta metodología todo lo que enfrente después será mucho más acogedor.

Es requisito, para poder ejecutar esta metodología, que usted se comprometa en cada paso y esté consciente de que esta es una herramienta para la vida, para usted y el camino que seleccione para ser feliz, por lo que es necesario que abra el corazón y la mente a cada paso que trabajaremos. Su uso y aplicación generará un escenario más propicio para todo lo que usted tenga que crear.

Para desarrollar CreaCalm unifiqué la naturaleza organizativa de las metodologías de innovación (no

metodología de la investigación) con aspectos propios de la planificación personal y el autoconocimiento, lo que entrelazo con prácticas contemplativas que le permitirá alcanzar la calma, esa calma que pensamos tener, pero al momento de operar en nuestro diario vivir no se manifiesta.

Para comenzar dejo abierta esta pregunta:





## PREPARÁNDONOS PARA EL PROCESO CREATIVO

Antes de partir, me imagino que ya procesó la pregunta anteriormente planteada. La respuesta como usted sabe es sencilla, lógica y obvia, creamos mejor cuando estamos en tranquilidad, cuando nos conectamos con nuestro "yo interior" y dejamos de lado todo tipo de distracciones que interrumpan este proceso creativo, este momento que es sólo para usted y nadie más. Por eso es que existen momentos para las amistades, para la familia, su pareja o su trabajo. Esos son otras instancias. Ahora hablamos de usted y para usted, ya que, si usted optimiza su forma de operar consigo, mejorará las relaciones con los demás.

Dicho esto, usted ya se habrá dado cuenta que en el párrafo anterior utilicé un término bastante amplio e inexacto: "yo interior". La verdad es que para operar esta metodología en consciencia debo especificar una serie de conceptos y clasificaciones para que usted sepa exactamente a los que me refiero, así no damos espacio a conceptos subjetivos como el "yo interior".

El mundo del autoconocimiento posee términos técnicos, que, analizados por un observador no informado, son interpretados como palabras comunes como "consciencia", que posee distintos significados. Es importante aclarar, que cuando me refiero a autoconocimiento hablamos de este camino que todos y todas recorremos para alcanzar la felicidad, viviendo y

haciendo lo que nos gusta, respirando armonía y bienestar, más allá de las construcciones materiales.

Es preciso especificar que, desde este punto hacia adelante, no sólo aclararé diferencias conceptuales, sino también integraré conceptos psicoespirituales (no religiosos) que permitirán que usted se alinee con sus objetivos. Debo ser transparente y aclarar que existe la opción que usted se salte el contenido preparatorio y vaya directo a la aplicación de la metodología, lo que es totalmente válido, sin embargo, se perderá esta oportunidad maravillosa de obtener nuevos contenidos para que todo le salga más lindo en su vida.

Los contenidos que veremos a continuación están en su mayoría explicados en “La Teoría del Tetraego” (2023), libro donde usted podrá profundizar en algunas clasificaciones y planteamientos.

## LOS EJES DE LA VIDA

Es indistinto si usted es una persona religiosa, atea o espiritual, ya que este contenido es abstracto y transversal a todo tipo de pensamiento, por lo que véalo como un aporte para su alineación personal, más aún cuando es necesario especificar de qué estamos hechos los seres humanos y como se desenvuelven nuestras habilidades, emociones y talentos en un mismo escenario.

En estricto rigor estamos compuestos de un cuerpo físico, una mente y una consciencia, cada una representando un eje que converge en un mismo ser.



Como puede apreciar en la imagen, se describen los 3 ejes de la vida: consciencia, mente y cuerpo, que representan en el fondo la estructura de todo ser humano, y se explican a continuación:

- La mente entendida como un eje cognitivo y motor del ser humano que filtra y procesa información y estímulos.
- El cuerpo entendido como el eje físico del ser humano, una extensión de la mente en todos sus sentidos.
- La consciencia, o “eje dormido”, entendido como eje emocional y espiritual del ser humano.

Los ejes de cuerpo y mente poseen amplia literatura, desde alimentación saludable hasta psicología, donde estoy seguro de que usted posee información. Por ello me enfocaré en el eje de la consciencia, visto en algunas doctrinas como espíritu y/o alma, pero que desde este enfoque lo miramos como el eje espiritual que trasciende en composición energética más allá de nuestra vida física y nuestra mente cognitiva, una mirada propia de la Psicogeometría y las diversas teorías del micro y macro cosmos que explican nuestra existencia como una oportunidad de aprender, ser felices y amar incondicionalmente a la sociedad, el medioambiente y los animales no humanos. Finalmente somos parte de una misma entidad, como uno, somos consciencia y amor.

Entonces cuando hablamos de consciencia tenemos que interiorizar que es el eje que se ha dormido en nosotros y nosotras, debido a las diversas formas que hemos adoptado como sociedad para vivir. Aquí identificamos la cultura de lo material y el consumismo, que tanto nos ha alejado de encontrarnos con nuestra verdadera esencia

y que tanto alimenta al ego y las formas inconscientes de manifestarse en la vida.

Pero alguien se podría preguntar algo sumamente válido en este punto:

## ¿Entonces cuáles son las formas conscientes de vivir?

Ser consciente significa medir nuestros actos y el impacto de ellos, sin dañar a terceros o a nosotros mismos, en caso de ocurrir, tener la humildad para reconocerlo, enmendar el daño y aprender para que nunca más ocurra.

Esta forma consciente de vivir le traerá sí o sí autoconocimiento, porque así se aprende a conocer los límites tanto con otras personas como con nosotros, y esta es la clave para un estado de armonía que promueva valores como la resiliencia, empatía y la compasión.

A medida que una persona genera más actos conscientes su frecuencia genera mayor beneficio a todo lo que usted es y será. Si usted se alimenta mejor, usted mejora, si usted nutre su mente, usted se mejora y cuando usted actúa de forma consciente usted también mejora.

Y como estos tres ejes están entrelazados, el ser mejora en su totalidad. Es por eso, que cuando promovemos la salud de los 3 ejes sencillamente generamos un cambio radical en el ser, los que se evidencian en los hábitos

que vamos adquiriendo a medida que la perspectiva va cambiando.

La alimentación consciente y la actividad física activan el eje del cuerpo. Así mismo, si nunca dejamos de aprender y estudiar, esto nos genera sabiduría y claridad cognitiva en el eje de la mente. Entonces....

## ¿Cómo activo mi eje de la consciencia?

Obteniendo la calma.  
Y para ello existe la meditación.



## LA MEDITACIÓN

Antes que todo. ¿Qué es la meditación? Meditar es ejercitar mediante prácticas contemplativas y de mindfulness la obtención de calma, atención plena, desarrollo de la compasión y la activación de la consciencia para una nueva perspectiva. Recuerde que un estado en calma es un estado consciente. Y nunca olvide lo siguiente...

### **“Meditar no es sinónimo de pensar”**

Podemos pensar en mil cosas que incluso nos pueden sacar del presente, llevándonos a momentos que ni han sucedido, por lo que el pensamiento rumiador es antónimo a la calma. El exceso de rumeo es ansiedad y lo que buscamos es volver a nuestro centro, volver a ser ecuanímes.

Para esto existen 3 tipos de prácticas contemplativas que sugerimos y que están integradas en la metodología, por lo que venga con la disposición y el tiempo de meditar si es que usted asiste a uno de nuestros talleres donde impartimos CreaCalm. Y aquellas personas que deseen aplicar en sus hogares o trabajos la metodología puede seguir las siguientes instrucciones.

Lo primero para meditar es seleccionar un lugar donde usted tenga garantizada la calma y el silencio.

Lo segundo es considerar que este momento es de usted y sólo para usted. Para su bienestar. Debe ser su momento sagrado, un momento para practicar el amor a uno mismo y la armonía espiritual que le permitirá un mayor bienestar y una profunda claridad. Recuerde apagar o silenciar su celular.

Una vez comprendido esto es momento de sentarse en posición de Loto como lo señala la imagen, o en su defecto en una silla, siguiendo uno a uno los pasos señalados en la imagen del ejercicio.

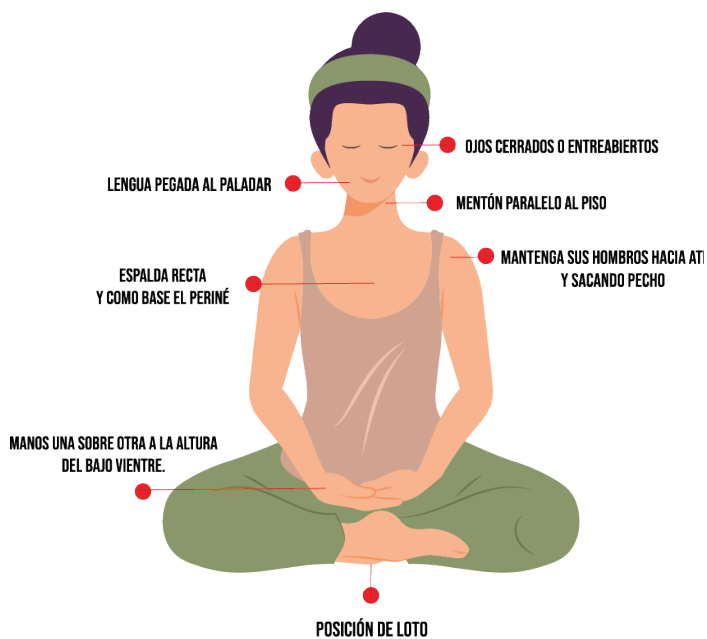
Y lo último es considerar que en todo momento de la meditación vendrán preocupaciones y pensamientos ajenos al momento. Vivir conscientemente es vivir en el presente, por lo que cuando vengan estas ideas intente volver a su centro mediante la alineación con el siguiente ejercicio:

Para ejercitar la calma utilizará una técnica denominada Samatha. Esta técnica de meditación proviene de doctrinas milenarias y busca precisamente la obtención de la calma. Para ejecutar dicha técnica, trate de estar en un lugar en silencio y siga los consejos de la figura para lograr la posición.

1. Aplique Padmasana o posición de loto, es una asana o postura de meditación sentada con las piernas cruzadas, cada pie ubicado encima del muslo opuesto. En caso de no poder hacerla por flexibilidad, puedes comenzar tan solo cruzando de forma simple las piernas.



2. Espalda recta y como base el periné.
3. Mantenga sus hombros hacia atrás y sacando pecho.
4. Su mentón debe estar paralelo al piso.
5. Los ojos pueden estar cerrados o entreabiertos.
6. Lengua pegada al paladar.
7. Manos una sobre otra a la altura del bajo vientre.



Durante veinte minutos inhale y exhale por la nariz, concentrándose tan sólo en la respiración. Si la mente se va a otros pensamientos (rumeo), debe esforzarse en volver a observar su respiración. Si deseas avanzar notoriamente en esta materia medite todos los días durante 20 minutos.

Como sugerencia para eliminar el rumeo recomiendo lo siguiente:

- Si la naturaleza del rumeo proviene de algo pendiente que usted deba hacer, no se preocupe, todo puede esperar, recuerde que este momento es sólo para usted.
- Si la naturaleza del rumeo proviene de algo que no ha sucedido y se ubica en el futuro, no se preocupe, todo saldrá bien, recuerde que este momento es sólo para usted.
- Si la naturaleza del rumeo proviene de algo del pasado, sepa que usted no es su pasado. Usted está en constante cambio.

Existen 3 tipos de prácticas contemplativas desde esta misma posición y ejercicio respiratorio, pero con distintos enfoques:

- **Samatha:** Tal como se aprecia en el ejercicio esta práctica permite alcanzar la calma.
- **Vipassana:** Práctica que se enfoca en la atención plena.
- **Tonglen:** Práctica para generar compasión y autocompasión.

Por medio de estos tres tipos de meditaciones se ejercita de manera plena la base de todo cambio personal mediante la activación de la consciencia, dejando salir nuestra mejor versión.

\*Las tres prácticas serán explicadas más adelante en la ejecución de la metodología.

## OBJETIVO DE CREACALM

A medida que nos alineamos con nuestra felicidad nace el equilibrio entre nuestros 3 ejes y el bienestar es cada vez más notorio. Y un pilar clave para que esto ocurra es meditar para obtener la calma como recién vimos. Esta es la razón de ser de esta metodología. Nuestro objetivo con el equipo de Origo Lab, al crear esta metodología, es transferirle a usted la posibilidad de conocer su mejor versión, y para ello la obtención de calma será el soporte de todo proceso creativo que tenga y aportará a esa mejor versión de usted en todos sus sentidos.

Si bien el foco está 100% puesto en el desarrollo personal, esto no significa que no tenga un impacto en lo que nos rodea, por el contrario, es la base y el requisito necesario para ejercitar con mayor fluidez interacciones grupales o en equipo, como el desarrollo de una idea para un emprendimiento o componer una canción para con una banda musical. Esta es la razón porque se recomienda la aplicación de CreaCalm antes que otras metodologías.

Con el equipo de Origo Lab recomendamos aplicar CreaCalm en usted y luego continuar con la metodología Konkord y su panel de trabajo colaborativo, cuando el caso sea crear un proyecto innovador. Aquí abajo te dejamos el acceso en el QR.



Para finalizar este apartado, no olvide que las buenas ideas surgirán en los momentos de mayor calma y usted se dará cuenta y valorará su capacidad creativa, para luego ejercitarla y consolidarla. Le invito a sacar lo mejor de usted, no importa el contexto, siempre la calma será un aporte.

## **METODOLOGÍA**

Ahora es momento de explicar y detallar la metodología de CreaCalm, comprendiendo que su uso es individual, como ya hemos señalado, pero no por eso no aplicable a grupos de trabajo, donde varias personas al mismo tiempo puedan ejecutarla. Desde esta perspectiva, CreaCalm puede ser usada por docentes para trabajo al interior de aula, como así mismo en un equipo de colaboradores con un desafío en común o un team de emprendedores que quieran optimizar sus relaciones y trazados de metas.

En todos los casos, la metodología de CreaCalm puede entregar aportes a cada persona, sin embargo, en este documento haremos foco al desarrollo creativo asociado a los procesos propios del emprendimiento, por ello recomiendo considerar el siguiente mapa de uso de metodologías de innovación si se quiere optimizar los resultados a obtener.



**1**  
**CREACALM**

**2**  
**KONKORD**



**3**  
**PROPOS-IT**

**4**  
**DESIGN  
THINKING**



**5**  
**CANVAS**

**6**  
**CUSTOMER  
DEVELOPMENT**



**7**  
**STORYTELLING**

**8**  
**RUTTA  
PITCH**



**9**  
**POWER PITCH  
METHOD**

- **CreaCalm:** Metodología que promueve la calma y la creatividad.
- **Konkord:** Metodología de trabajo colaborativo.
- **Propos-It:** Metodología para el diseño de propósitos de vida y empresariales.
- **Design Thinking:** Metodología para el diseño de productos y servicios.
- **Canvas:** Metodología para el levantamiento de una propuesta de valor.
- **Customer Development:** Metodología para validar comercialmente productos y servicios.
- **Storytelling:** Metodología para la creación de relatos lúdicos con foco en marketing.
- **RUTTA Pitch:** Metodología para la creación de un pitch para levantamiento de capital público/privado.
- **Power Pitch Method:** Metodología de relatos comerciales para ventas “uno a uno”.

Utilizando este camino metodológico usted podrá transformar una idea en un producto, un servicio o una iniciativa de impacto social, convergiendo en un mismo punto la mirada técnica, comercial y creativa.

## BLOQUES DE CREACALM

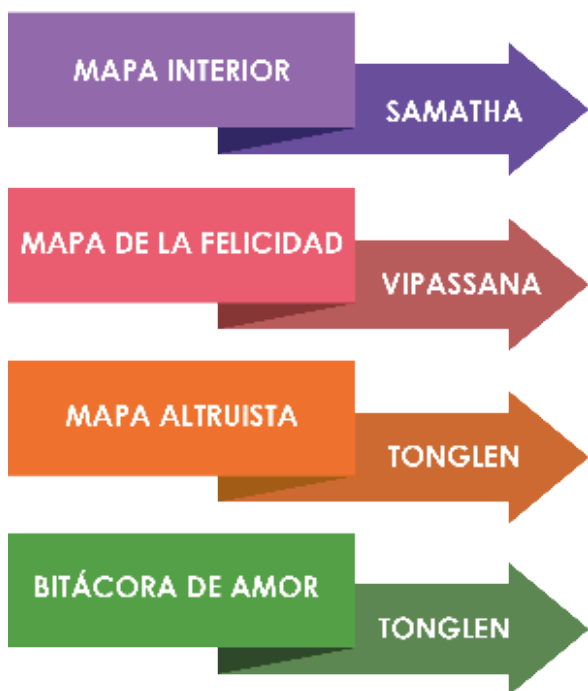
CreaCalm se define como una metodología que unifica la calma y la creatividad en pro del desarrollo personal y laboral, con el fin de alinear a las personas en su camino de transformar una idea en realidad. Y para ello, es necesario un proceso claro y estructurado que permita que usted aborde con mayor facilidad cada desafío.

Para esto, se CreaCalm se particiona en 4 grandes bloques y el panel de la metodología:



Cada bloque se compone de dos perspectivas, una asociada a la calma y la otra al mundo de la creatividad, donde la primera se ve representada por prácticas contemplativas, mientras que para las ideas se completan

los paneles de cada mapa y la bitácora. De esta manera cada bloque queda definido de la siguiente manera:



Es importante aclarar, que todas las prácticas contemplativas utilizan la misma posición y respiración explicadas en el ejercicio de meditación.

A continuación, se pasa a explicar cada bloque, y posteriormente el panel de CreaCalm.



## **Bloque 1: Mapa Interior**

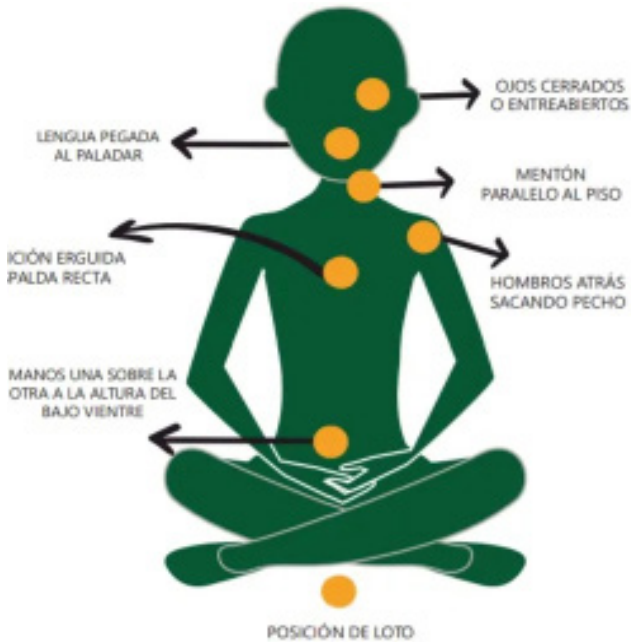
Antes de iniciar con el primer bloque es menester recordar que usted debe velar por un ambiente que le permita aplicar esta metodología con atención plena y sin interrupciones, y para ello es válido seleccionar un buen lugar donde usted se sienta en paz y en tranquilidad, libre de los problemas del día a día o las múltiples distracciones que nos ofrecen actualmente nuestros teléfonos móviles.

Una vez garantizado lo anterior, pasamos a especificar este primer bloque orientado la introspección personal y la capacidad de autoconocimiento que se explica desde la definición de su persona con sus propias palabras, no sin antes ejercer la primera práctica contemplativa asociada a este bloque.

### **Actividad de Meditación:**

Para el bloque uno el primer paso es meditar durante 20 minutos bajo la técnica de Samatha, tal como se explicó en el ejercicio. Siga paso a paso las indicaciones y recuerde que no existe meditación sin rumeo, siempre habrá distractores.

Sólo usted es capaz de volver una y otra vez a su centro, y para eso fije su atención a su respiración y aleje los pensamientos ajenos al momento.

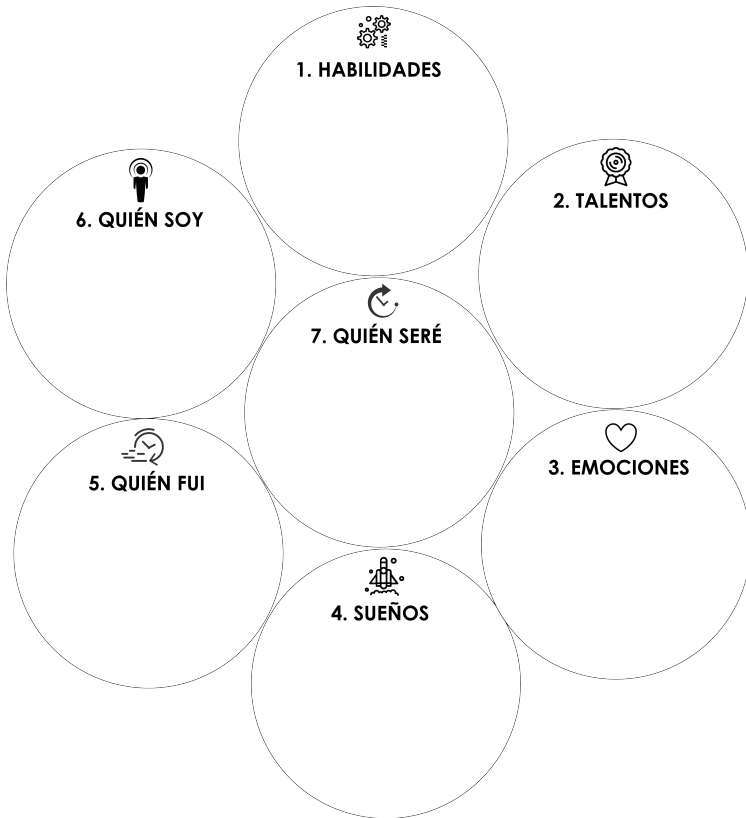


Una vez concluida la sesión de meditación usted debe medir el nivel de calma que ha obtenido, pero también el nivel de ruido mental. Ambos indicadores personales son reflejo de su estado actual. Si usted está realizando por primera vez esta práctica es normal que exista mucho de este ruido mental, pero no se preocupe ya que es normal y generalizado ese fenómeno. No olvidemos que vivimos en una sociedad con alto nivel de estrés, donde mujeres y hombres sufrimos de diversos tipos de carencias y presiones.

Lo bueno es que a medida que usted vaya repitiendo esta práctica día a día, idealmente en las mañanas, logrará cada vez mayor calma y bienestar, y el rumeo irá disminuyendo poco a poco y notará como todo cambia en usted y la consciencia comienza a activarse.

## Mapa Interior

Y aprovechando ese momento posterior a la meditación, damos paso a completar el “Mapa Interior”, que es una herramienta para que usted se defina con sus propias palabras. Utilice la sinceridad, recuerde que esto es sólo para usted, su calma y creatividad.



**1. Habilidades:** En el círculo superior marcado con el número 1 usted debe señalar todas las habilidades que destaca de su persona, entendiendo estas como sus puntos más altos desde su perspectiva, pudiendo ser estos valores, actitudes y fortalezas que usted a medida

que entrena y reitera, más hábil se vuelve. Podemos tener habilidades en el trato con las personas, determinación a la hora de enfrentar desafíos, tocar un instrumento, cocinar rico o un positivismo constante. Esto dependerá 100% de usted, y obedece sólo a su naturaleza. Escriba de forma libre, no importa la cantidad de habilidades que anote.

**2. Talentos:** Es este segundo círculo defina sus talentos, entendidos estos como aquellos puntos donde usted sobre destaca y se diferencia respecto a los demás, y que va más allá de una habilidad que se trabaja día a día para mejorarla. El talento proviene de su interior, es innato. Algunas personas son habilidosas donde otras son talentosas, lo que aplica para todas y todos. Defina no más de 3.

**3. Emociones:** ¿Cuáles son las principales emociones que usted experimenta día a día? Anote las principales 5 en este círculo, luego léelas e interiorícelas. Si estás emociones son positivas piense en como reforzarlas en el futuro y si son negativas piense en como revertirlas. Lo importante es que usted reconozca sus emociones, sean de la naturaleza que sean.

**4. Sueños:** Describa los principales sueños que tiene en su vida. Anote todo aquello le gustaría alcanzar en su vida. Le recomiendo que se enfoque en cosas ajenas a lo material. Describa sueños asociados a su realización como persona y ser humano, definidas por experiencias más que por cosas. Por ejemplo, una experiencia de vida puede ser viajar al lugar de sus sueños, lo que le dejará mucha

plenitud, distinto a enfocarse en adquirir el último vehículo deportivo o un reloj de oro.

**5. Quién Fui:** Con sus propias palabras describa la persona que fue en el pasado. Este pasado puede ser cercano o lejano, pero debe reflejar una parte de usted que ya haya dejado atrás. También puede contener aspectos positivos o negativos, según como usted ve quién fue ayer. Es importante considerar que cuando evaluamos al “yo” del pasado nunca debe estar presente la culpa. Usted debe acudir a la autocrítica sin este componente.

**6. Quién Soy:** Defina quién es en este momento usted, como ve la vida y cual es su estado actual. Aplique objetividad mirándose desde el foco de un espectador, ejercicio también conocido como “salir de la caja”. Al igual que el punto anterior rescate aspectos positivos y/o negativos de su persona. Recuerde que “positivo” no es igual a “bueno”, mientras que “negativo” no es igual a “malo”. Lo bueno y lo malo son construcciones sociales que involucran emociones, juicio y prejuicios asociados, mientras que lo negativo y lo positivo se plantea de forma objetiva. Si en el “quién fui” la culpa debe ser dejada de lado, en el “quién soy” se aplica la aceptación. Acepte quién es usted hoy, sólo así logrará alcanzar una mejor versión de usted en el futuro.

**7. Quién Seré:** Llegó el momento que usted defina quién quiere ser en el futuro. Rescate lo mejor de su pasado y presente, y decreta con libertad quién quiere ser. Use su estilo y creatividad para describirse de la forma más fiel a

su ser. No tenga vergüenza ni temor al momento de pensar en su mejor versión para el futuro. Proyecte el futuro con apertura y amor hacia usted.

## **Bloque 2: Mapa de la Felicidad**

Ya usted puso en práctica su definición personal con el apoyo de la meditación Samatha orientada a la obtención de la calma, y como no, ya que sin calma su mejor versión permanece oculta y reprimida en su interior. Lo mejor de usted saldrá desde la calma, saldrá desde su esencia más pura, y para eso ya cuenta con su “Mapa Interior”, que refleja la visión personal de usted hacia usted.

Ahora es momento de enfocar la atención hacia afuera, hacia lo que más le gusta hacer en la vida y le provoca mayor felicidad y plenitud. Y para ello utilizaremos como apoyo la meditación Vipassana y la herramienta “Mapa de la Felicidad”.

### **Actividad de Meditación:**

Utilizando la misma posición y recomendaciones del ejercicio ya explicado, usted deberá durante 20 minutos aplicar la atención plena, objetivo principal de la aplicación de la técnica de Vipassana. Para esto, realizaremos la técnica del scanner corporal.

El primer paso es ubicarse en posición de loto y una vez que usted inhala el scanner imaginario sube hasta lo más alto de su cabeza y comienza a descender a medida que

exhala. Trate de mantener y contener la respiración tanto cuando el scanner está arriba como cuando está abajo, o sea, cuando usted inhala y también cuando exhala. La idea es que a medida que el scanner baja desde su coronilla hasta sus pies, usted vaya identificando todo tipo de dolores, incomodidades y malestares en su cuerpo.

Si usted encuentra en este proceso un tipo de dolencia que destaca sobre las demás, puede enfocarse sólo en ella a medida que el scanner pasa. La idea es no comprometerse con dicha dolencia. Usted debe sólo observar su molestia, desde su ubicación hasta su intensidad, pero nunca dejar que dicho dolor se apodere de usted. Si en este ejercicio usted identifica con claridad uno o más centros de dolor, se recomienda que posterior a la meditación usted, de forma objetiva, analice el origen de esta molestia y tome todas las medidas para erradicarla.

### **Mapa de la Felicidad**

Quizás lo que voy a explicar en este punto usted ya lo sabe con anterioridad, pero es necesario repetirlo para despejar todo tipo de dudas.

Las personas estamos en este mundo para ser felices. Es cierto que esta es una vida de sufrimiento tal como lo explica la doctrina no teísta del budismo, donde la carencia material es la base de dicho estado. Sin embargo, que vivamos en un mundo distópico y en la sociedad del ego, no significa que no podamos ser felices.

Estamos insertos en este escenario lleno de carencias y necesidades. Necesitamos un techo, ropa para vestirnos, transporte para movilizarnos y dinero para adquirir bienes y servicios, dependiendo 100% de un sistema basado en quién tiene más o quién tiene menos. Este materialismo no es determinante en que usted alcance sus sueños y su felicidad. Debemos aceptar la sociedad a la que pertenecemos, independiente de que no compartamos sus valores y apariencias.

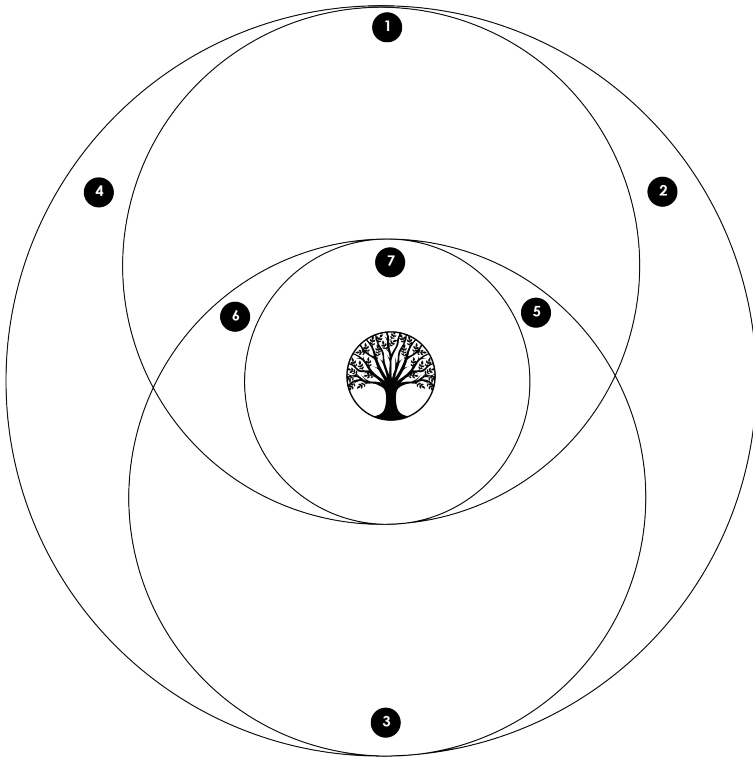
Es importante recordar que la pobreza es netamente mental y se dicta por este sentido de carencia. Usted puede pertenecer a un segmento económico vulnerable de la sociedad o ser parte de los barrios altos, pero si constantemente está deseando tener más dinero y cosas materiales usted será pobre debido a esta carencia constante que nunca cesa. Esto explica porque hay gente feliz en todos los segmentos de la sociedad, mientras que otras personas sólo hablan de lo que no tienen y sufren día a día por ello. Aprenda a valorar lo realmente importante en la vida, que son las personas, el medioambiente y los animales no humanos, y sobre todo ámese y sea una persona autocompasiva.

Comprendiendo esto, usted debe trascender lo irrelevante y las máscaras del materialismo, e ir en busca de lo que más le gusta sin dañarse a usted y a terceros. Si usted está feliz y en plenitud las personas que ama también podrán estarlo. A esto me refería cuando señalé que usted ya sabe con anterioridad que para ayudar a sus seres queridos a ser felices usted también debe estarlo, y ese es



su gran desafío personal para evolucionar con sinceridad y amor en este plano.

Dicho lo anterior pasemos al Mapa de la Felicidad, el cual se particiona en 7 y representa todo lo que a usted le hará feliz.



1. **Factor de Felicidad Presente:** ¿Qué le provoca felicidad en su vida actual? Describa brevemente.

2. **Barreras del Presente:** Describa 3 barreras u obstáculos que han interferido en su felicidad presente y que usted desee revertir para su bienestar personal.

**3. Factor de Felicidad Futura:** ¿Cómo su vida sería más feliz que la actual? Describa brevemente.

**4. Hobbies y Pasatiempos:** Describa 3 actividades que usted considera que promueven su bienestar, ya sea a nivel de cuerpo, mente o consciencia. (ejes de la vida).

**5. Personas Luz:** Anote cómo máximo el nombre de las 3 personas que iluminan su vida y aportan a su felicidad.

**6. Lugares Luz:** Nombre los 3 lugares que usted considera que la hacen feliz y donde eventualmente usted debería pasar más tiempo o visitar con frecuencia.

**7. Claridad:** Defina con una sola frase su felicidad futura.

### **Bloque 3: Mapa Altruista**

Usted ya realizó un viaje a su interior y proyectó con el “Mapa de la Felicidad” el foco de su bienestar presente y futuro. Ahora es momento de dejar de pensar en usted y pensar en el entorno y los seres que la o lo rodean. Para ello, utilizaremos la práctica contemplativa de Tonglen, enfocada en generar compasión y empatía, y la herramienta “Mapa Altruista” para medir el impacto que usted desea generar.

Para que una persona avance en el mundo de las emociones, y comprenda que la nueva era se trata del “nosotros” más que del “yo”, debe aceptar quién es, saber perdonar y no acudir constantemente al pasado para culparse de sus errores o viajar al futuro a especular un escenario catastrófico que aún no ha sucedido. El miedo, el odio, la ira, la envidia y los celos, solo le traerá penas y falta de felicidad.

En estricto rigor, usted, las personas que lo rodean y su entorno son parte de la misma estructura, de la misma entidad. Todos los seres que habitamos este planeta compartimos la misma energía, por lo que es necesario comprender que somos uno. Así es, somos parte de lo mismo, al igual que todas aquellas personas que usted ama y también con las que se ha peleado, posee una rivalidad o cataloga como enemigos. De la misma forma, la vida vegetal y los animales no humanos son parte de nuestra existencia y evolución.

Lo anterior no basta con entenderlo, usted debe comprenderlo, y esto significa llevarlo a la práctica, vivirlo y sentirlo. Viva la vida desde la verdad y el amor, compartiendo día a día su energía positiva.

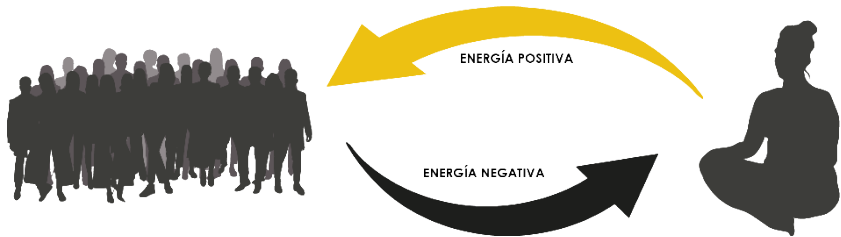
Si usted se encuentra viviendo de la energía de otros seres, le recomiendo que analice la situación y logre revertir el sentido de su vida. Nada bueno vendrá si nos comportamos como vampiros energéticos con el medioambiente y la sociedad.

En el libro “La Teoría del Tetraego” entrego herramientas y estrategias útiles para controlar el ego y está sensación de sentirnos el centro del mundo, el protagonista de nuestra propia película. Controlando el ego y sus 4 bloques explicitados en este libro, usted podrá evolucionar mental y espiritualmente a medida que su consciencia se activa, y que mejor que complementar esto con las dinámicas de CreaCalm.

### **Actividad de Meditación:**

Ya que estamos hablando de capacidades energéticas es el momento de poner en práctica la meditación Tonglen, destinada a generar compasión en uno mismo y en los demás. Para ello, nuevamente nos posicionamos como se ha explicado anteriormente, atendiendo de la misma forma su respiración y la atención consciente de ella.

En esta oportunidad usted comenzará la meditación visualizando a todos los seres que usted haya conocido, sean estas personas que usted ama o no. Cierre los ojos e imagine una gran fotografía donde se incluya su familia, amistades, conocidos, mascotas y compañeros de trabajo o estudio. Si desea, puede agregar a personas que usted no conozca y hayan sido de inspiración para su vida. También incluya aquellas personas que le han hecho daño en su vida. Este momento es para perdonar.



Ahora, cada vez que usted inhale visualice como si sacará todas las energías negativas de este grupo de personas, las que entrarán en usted y se transformarán en energía positiva que al exhalar usted devolverá a estas personas en su conjunto. Sacamos lo negativo, lo transformemos en positivo y los devolvemos con amor.

Si usted desea sanar un conflicto en específico con alguien o aplicar el proceso en alguna persona que esté con alguna enfermedad o pasando un difícil momento, usted puede individualizar a dicho individuo y aplicar "uno a uno" la técnica de Tonglen.

Es importante señalar que las prácticas contemplativas deben tener un orden y manejo lógico. Esto significa que para generar compasión usted debe primero alcanzar la calma y la atención plena, por ello el orden ideal es siempre dominar la técnica de Samatha, luego Vipassana y finalmente Tonglen.

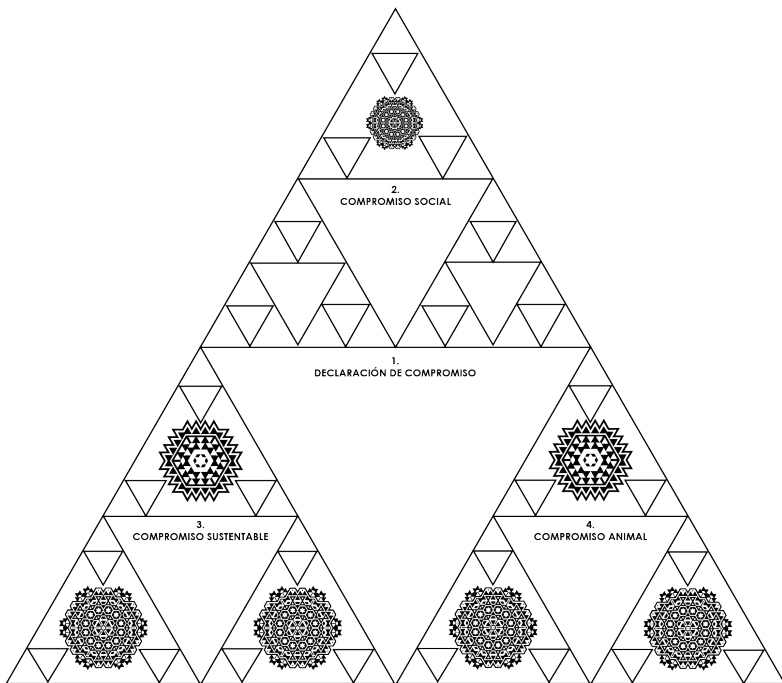
Si usted siente que está aplicando Tonglen con carencia de calma le recomiendo volver a Samatha, consolidar la calma y luego volver al proceso compasivo.

### **Mapa Altruista**

El mapa altruista o mapa de impacto, busca graficar su compromiso con su exterior, considerando todo aquello ajeno a usted.

Para ello, es preciso considerar su compromiso con cada aspecto de la vida que envuelve a su persona, siendo el foco principal las personas, el medio ambiente y los animales.

Para esto, se completará el mapa partiendo desde de lo central que es precisamente su compromiso. Para ello, partiremos del centro de la pirámide, específicamente desde el triangulo invertido mayor.



**1. Declaración de Compromiso:** Escriba al centro de la figura el compromiso altruista que usted tomará con su persona para una vida en bienestar, lo que se debe declarar antes de comprometerse con factores exteriores. Usted debe entrenar la determinación y el compromiso, ambos elementos claves para su crecimiento personal.

**2. Compromiso Social:** ¿Cuáles es el compromiso con la sociedad y las personas que la rodean? Describa su visión y aporte a la sociedad en la que está inserta como persona.

**3. Compromiso Sustentable:** Explícite su compromiso con el medioambiente y el reino vegetal. Destaque cómo usted aporta al cuidado de un planeta más sustentable.

**4. Compromiso Animal:** Los seres humanos somos también animales y entramos dentro de las clasificaciones científicas para ello. En este caso usted deberá indicar su compromiso con el reino animal y su abanico de especies. Explique como usted aportará al cuidado y respeto de estos seres vivos.

#### **Bloque 4: Bitácora de Amor**

Un último bloque es la “Bitácora del Amor”, donde usted especificará de manera semanal sus avances personales en materia de calma y control emocional, esto con el fin de medir constantemente su estado base.

Sin embargo, antes aplicaremos la cuarta práctica contemplativa, también basada en la técnica Tonglen pero en esta oportunidad con otro foco.

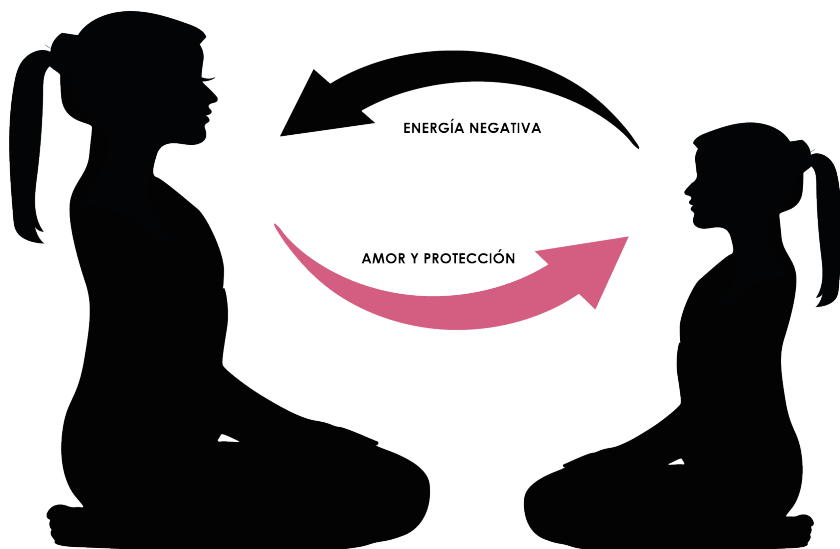
#### **Actividad de Meditación:**

Como usted ya sabe utilizaremos las mismas posturas y técnicas explicitadas en el ejercicio central de meditación, donde aplicaremos algo similar al ejercicio de Tonglen donde usted visualizó a todo un grupo de personas frente a usted. Sin embargo, en esta ocasión usted deberá visualizar a su niño o niña interior.

Para ello, cada vez que inhala usted saca la energía negativa de su versión pequeña, y al exhalar entrega todo el amor y protección. Aproveche de aceptar y perdonar,



aplicando autocompasión y dejando atrás todo sufrimiento asociado.



### **Bitácora de Amor**

Ahora es momento de completar el último bloque mediante la "Bitácora de Amor", en la cual usted registrará semanalmente una serie antecedentes ligados a la calma y la creatividad, siendo la base para establecer desafíos personales. Para comenzar, parta con la semana que acaba de pasar y luego continúe con la presente y las que vienen hasta completar el mes.

La idea es que usted pueda ir mejorando los indicadores en pro de su felicidad y el amor hacia usted y los demás.

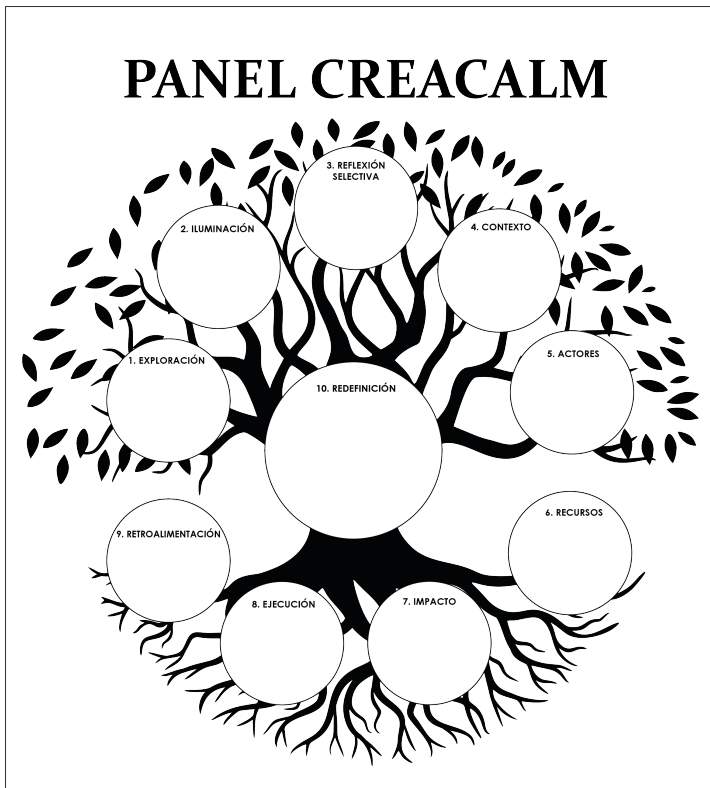
A continuación, se presenta la bitácora:

BITÁCORA DE AMOR													
FECHA	MEDITACIÓN DIARIA		ACTIVIDAD FÍSICA		ALIMENTACIÓN SALUDABLE		SENSACIÓN DE CALMA						
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	1	2	3	4	5	6	7
DÍA 1	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
DÍA 2	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
DÍA 3	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
DÍA 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
DÍA 5	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
DÍA 6	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
DÍA 7	SI	NO	SI	NO	SI	NO	○	○	○	○	○	○	○
EMOCIONES SEMANALES													
% BIENESTAR	TIEMPO DE CALIDAD				1 2 3 4 5 6 7 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○								
PROBLEMAS													
SOLUCIONES													
SENSACIÓN DE FELICIDAD													

## PANEL CREACALM

Completados los 4 bloques es momento de pasar al panel de CreaCalm, el que tiene como fin generar una idea a partir de una serie de pasos que se deben completar de forma consciente. El contenido de la idea a desarrollar es libre y abierta, y obedece a su propia creatividad.

El panel de CreaCalm se ajusta a los procesos innovadores idóneos para el desarrollo de iniciativas, productos o servicios, al igual que ideas básicas que queramos ejercitar como práctica creativa.



- 1. Exploración:** Su idea debe responder a una oportunidad o una problemática existente en su vida, en su trabajo o en la sociedad. Para ello, explore y defina en este apartado lo que desea resolver con su creatividad.
- 2. Iluminación:** Señale 3 ideas con las que pueda dar respuesta a estas problemáticas u oportunidades identificadas.
- 3. Reflexión Selectiva:** Evalúe de 1 a 7 cada una de esas ideas, considerando como óptima aquella que de la respuesta más fiel a la problemática a resolver. La idea seleccionada será el ingrediente central de su proceso creativo.
- 4. Contexto:** Defina los escenarios y contextos donde su idea impactará. Puede ser un segmento de mercado, una industria, un grupo de personas, su hogar, etc.
- 5. Actores:** Defina los actores involucrados, señalando su grado de participación en primarios, secundarios y terciarios. Usted puede ser uno de esos actores involucrados, al igual que amistades, familiares, clientes, usuarios, etc.
- 6. Recursos:** Explique cómo llevará adelante esta idea y que recursos requiere para estos fines. Estos recursos pueden ser físicos, humanos, financieros, maquinaria, etc.
- 7. Impacto:** Describa el impacto de su idea, el cual puede ser en usted, en la sociedad, el medioambiente, su familia o en la flora y fauna.
- 8. Ejecución:** Ponga en marcha su idea con un tiempo determinado, con el fin de establecer un punto de inicio y un punto de término. Con esto usted transformará su idea en una realidad.

- 9. Retroalimentación:** Analice los resultados de su proceso creativo luego del tiempo que usted definió para su ejecución y aporte 3 nuevas mejoras a su idea.
- 10. Redefinición:** Describa su idea en una sola frase final, la que no debe exceder más de 7 palabras. Debe ser directa y clara, y no dejar espacio a dudas.

Con el panel completo, usted habrá recorrido el camino de los 4 bloques de la calma y el desarrollo creativo asociado a esta herramienta, lo que le permitirá conocer de manera esencial los procesos asociados a levantar una idea y ejecutarla. Como expliqué anteriormente, CreaCalm se debe utilizar como metodología creativa inicial, precedida por otras metodologías de innovación que permiten consolidar estas ideas en grandes proyectos personales o de negocios.

Sin calma usted no es la misma persona que con ella. Usted en calma es una persona en su mayor potencial y todo puede ser posible. Por ello, nunca abandone las prácticas contemplativas y recurra a ellas diariamente, más aún si los problemas tocan su puerta.

Desarrolle y ejercite la empatía, el amor incondicional, la compasión y el altruismo, y su vida dará un giro, más aún si existe control emocional, calma y ausencia de materialismo e intereses personales. Observe sus emociones y aprenda de ellas, y toda versión futura de usted será más consciente y feliz que la actual.

## OTRAS OBRAS DEL AUTOR

- LA TEORÍA DEL TETRAEDO



- E-BOOK DX EXPRESS



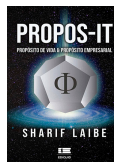
- E-BOOK PROPÓSITO DE VIDA



- E-BOOK PROPÓSITO EMPRESARIAL



- LIBRO PROPOS-IT



- LIBRO UMANOZ





# **CREACALM**

CONECTANDO LA CALMA CON LA CREATIVIDAD

**SHARIF LAIBE**