



Eficiencia Personal: “La Mente como el Agua”

Martha Urbiola-Pereyra

Existe un modo de controlarlo todo, relajarse y hacer las cosas importantes con el mínimo esfuerzo, en todos los ámbitos de la vida y el trabajo.

Se puede experimentar lo que en *artes marciales* se llama una “*mente como el agua*” y aquello a lo que los atletas de élite se refieren como “*la zona*”, de hecho, es probable que la mayoría de las personas hayan experimentado este estado en algún momento de sus vidas.

La “Mente como el Agua” (*) es un estado de alerta, un estado fisiológico y psicológico en el que la mente está despejada y enfocada; ocurren cosas constructivas, cuando se “esta pleno”, se trabaja y se actúa. Todas las personas podemos alcanzar ese estado y, lo que es más importante, es una *habilidad necesaria* para afrontar con eficacia la complejidad de la vida del *siglo XXI*, mantener el equilibrio y un rendimiento positivo y constante en el trabajo.

(*) *El agua, responde de forma totalmente apropiada a la fuerza y la masa de la entrada; después recupera la calma.*

“La capacidad personal de generar energía es directamente proporcional a la capacidad de relajarse”.

Craig Lambert

Para poder *administrar dinámicamente* es necesario tener la *mente despejada* y *ser flexible*, estos son aspectos esenciales. Cualquier cosa que provoque en la persona una *reacción inapropiada*, por exceso o por defecto, *puede dominarle*, y a menudo lo hace. *Reaccionar inadecuadamente* ante un correo electrónico, un miembro del equipo, los proyectos, las revistas que quedan por leer, las propias ideas sobre lo que se necesita, los hijos o el jefe llevará a obtener *resultados menos eficaces* de los que se desean. La mayoría de las personas prestan *más o menos atención a las cosas de la que éstas se merecen*, sencillamente porque no operan con una “mente como el agua”.

“Si tu mente está vacía, siempre está preparada para cualquier cosa: está abierta a lo que venga”.

Shunryu Suzuki

En el Taller *Habilidades para la Administración Dinámica* aprenderás técnicas sencillas para poner tu “Mente como el Agua” y ser mucho más productivo administrando el flujo de tu trabajo efectivamente.

Contáctanos info@idea-consultants.biz