

6 Consejos Para Superar El Bloqueo Mental Y Generar Buenas Ideas

Es el día 5º día (de 6 días) de un proyecto que deberías ya haber terminado. De inmediato pareciera que tu cerebro te [trolleara](#) y evitara que tu imaginación se exprese, no te preocupes, esto nos pasa a todos. Esto no nos permite **Generar Buenas Ideas**.

El problema no está en su cabeza, sino un efecto secundario de algo mas, como el estrés. En la mayoría de los casos, habrá un bloqueo total para generar nuevas ideas. El problema es algo más que se muestra como el bloqueo del escritor, o un cerebro que «cojea». Cualquier número de desequilibrios químicos del cerebro puede causar este bloqueo.



La pregunta es, ¿cómo superar este breve bloqueo para obtener algunas ideas y que valgan la pena? Aquí están **6 consejos para superar el bloqueo mental**.

1. Despeje Su Mente

Siempre he pensado que despejar la mente significaba meditar y concentrarse en nada, como un monje shaolin tratando de encontrar la paz interior. La verdad es que si usted quiere limpiar realmente su mente de toda la «basura», va en la dirección equivocada. El ejercicio es realmente la manera más rápida para despejar la mente.

Si usted no fuma, corre. Corre hasta que las energías de su cuerpo lo permite, cuando se agoten estas energías, seguirán lo que se conoce como la fuerza de voluntad, y esto es lo que te permitirá seguir corriendo. Tan pronto como ocupas tu mente

en otro proyecto, totalmente diferente a lo que haces, veras que tu mente se habrá despejado querido saltamontes.

2. Encontrar lo que no existe

Si el ejercicio no para ti, y prefieres el plan original del monje shaolin, no te preocupes. Hay otras maneras de [generar una idea original](#). Por ejemplo, echa un vistazo a las paginas que tengan noticias recientes de la temática que te ha bloqueado la mente, luego saca las ideas principales o aquellas que sean llamativas para ti o que sean mas comentadas por los usuarios, anotalas, y saca la relación que hay entre las ideas que hayas obtenido.

A continuación, busque en las [redes sociales](#) y ver qué temas están en tendencia y lo que se dice de ellas. Compare esto con los resultados de sitios web de noticias. Ahora viene la parte más importante de este ejercicio ... ignoralo!

Debe de haber algo que se ha pasado por alto en estos sitios, algo nuevo que a alguien se le olvido nombrar, ya sabes lo que se dice en la web, busca lo que no se ha dicho. Las ideas están ahí fuera esperando por ti!

3. Escribe Libre

Un ejercicio bastante útil para generar ideas es la escritura libre . Tome lápiz y papel, cierre los ojos, y hagamos lo opuesto del primer punto, ahora pensemos en el tema, en lo relacionado con el, las variantes, palabras clave, todavía no abra los ojos ;)

Ahora olvidelo y simplemente comience a escribir . Comience con palabras al azar sin ningún orden en particular, pero que tengan relación con el tema. Pasado un tiempo comience a **escribir oraciones**. Pueden no tener relación entre si (entre las oraciones) y pero se ira notando un progreso en el tema.

Luego de otro tiempo de escribir y escribir sin sentido, mire las dos ultimas hojas que ha escrito, si ha seguido los anteriores pasos como son, notara algo increíble, ya que el subconsciente se habrá encargado de pensar por ti. En esencia, estas permitiendo a tu mente subconsciente tomar el control de la mano y alimentar las ideas enterradas bajo la superficie.

4. ¿Dónde está tu inspiración?

Todos tenemos **algo que nos inspira** a ser mejores de lo que somos. Ya sea una **persona, sitio, mascota, actividad, ó algo** que te haga salir ese lado creativo cuando se interactue con ese «algo». En mi caso particular me inspira una actividad, salir a caminar, despejar la mente ejercitando el cuerpo, la ideas llegando a cada paso. El único problema, es que estas **ideas** son efímeras, si no somos capaces de retenerlas hasta cuando podamos plasmarlas, es mejor tener algo donde apuntarlas. A ti, ¿Que te inspira?



5. Sea Descabellado

Puede comenzar a escribir lo primero que se te ocurra, **así sea algo ridículo**. Si! Muchas veces cuando nos proponemos a hacer algo resultamos haciendo lo contrario, hasta cuando escribimos. Te sorprenderás cuando leas lo que hayas escrito, ya que muchas veces encontraremos ideas que concuerdan con el tema que nos ha bloqueado las ideas.

6. Descansa El Cerebro

Muchas veces nos dedicamos a escribir y escribir, y seguir escribiendo; otras veces a pensar en la solución de nuestro problema. Todo esto conlleva al desgaste del cuerpo, no pensamos en esto cuando estamos en nuestra labor, pero el

cuerpo se cansa, y luego el cerebro. Luego nos preguntamos: **¿Por que nos bloqueamos al pensar? Descansa, duerme**, con esto nos aseguramos de relajar el cerebro y así evitar los molestos bloqueos mentales.

Querido lector, espero que estos pequeños consejos te sirvan, si tienes tus propios métodos de relajación y estos te han sido efectivos para generar ideas compártelas en un comentario ;)