



ideas brillantes
una buena idea puede cambiar tu vida...



Despierta toda tu creatividad

Los secretos del genio creativo

Rob Bevan y Tim Wright

Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título original: Unleash your creativity
Autora: Rob Bevan y Tim Wright
Traducción: Manuel de la Pascua para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:
© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

Edición española:
© 2005 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez
Responsable editorial: Teresa Escarpenter

Coordinación editorial: Alejandra Suárez Sánchez de León (Grupo ROS)
Realización de cubiertas: Jorge Morgado (Grupo ROS)
Realización de interiores: Grupo ROS
Producción: Grupo ROS

Foto portada: Turn on © Lucy Dickens
Foto contraportada: Creative toolbox © Lucy Dickens
Diseño colección: Baseline Arts Ltd, Oxford

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 84-9763-192-7
Depósito legal: M. 33.339-2005
EAN: 978-849763192-1
Fecha de edición: Agosto 2005

Impreso en España
Imprime: Imprenta Fareso

Ideas brillantes

Notas brillantes	xii
Introducción	xiii
1. Empieza por donde quieras y hazlo ahora mismo	1
Cómo empezar a ser creativo con las cosas que te rodean, aquí y ahora, sin excusas, sin evasivas.	
2. Investiga	5
Cuando estudies cualquier tema, es importante que aprendas cuándo echarle una ojeada y cuándo profundizar en él.	
3. Conoce tu propia historia	9
Si puedes aprender a repetir buenos trucos y a ser consciente del papel de la tradición en la creatividad, terminarás trabajando más rápido y de un modo más inteligente.	
4. Organízate	13
Mantener tu escritorio ordenado y escribir listas de tareas exhaustivas está muy bien, pero ¿cómo puedes asegurarte de que al final del día habrás hecho algo?	
5. Crea reglas arbitrarias	17
Si aplicas tus propios límites ilógicos, podrás descubrir rápidamente formas creativas de saltarte las reglas impuestas por otros.	
6. Crea tu propio eslogan	21
Si deseas que la gente se entusiasme con tus ideas rápidamente, no hay nada más eficaz que expresar tus propósitos y creencias mediante una frase breve y contundente (salvo, quizá, ofrecerles dinero).	

52 Ideas brillantes – Despierta toda tu creatividad

- 7. Reduce tus opciones para ampliar tus posibilidades 27**

Resulta posible crear recetas de éxito basadas en muy pocos ingredientes. ¿Alguien quiere un poco más de pan?
- 8. Tres clases de objetivos: sencillos, difíciles e inútiles 33**

Puedes aspirar a alcanzar las estrellas, siempre y cuando dispongas de un cohete. Cómo proponerte objetivos que resulten viables y no simples quimeras.
- 9. Comete errores más rápidamente 39**

Trabajar velozmente con un elevado nivel de error puede ayudarte a «errar mejor», lo que implica obtener logros interesantes.
- 10. Destrózalo todo 43**

¿Quieres dar otro enfoque a tu creatividad? Date un respiro.
- 11. Mira las cosas desde otro ángulo 47**

El hecho de cambiar tu punto de vista puede modificar tu relación física con todo lo que te rodea. Además, da un nuevo sentido a *matar el tiempo* en las fiestas.
- 12. Arriésgate 51**

¿Hasta qué punto estás dispuesto a arriesgarte para ser más creativo?
- 13. Olvídate de las modas 55**

Ir en dirección opuesta a la del resto de la gente tiene una serie de ventajas y también inconvenientes. Y uno de los problemas que surgen constantemente es la necesidad de evitar que la gente te aplaste...
- 14. Nunca hagas una segunda parte (a menos que puedas hacer varias) 61**

Si has creado algo que ha tenido éxito, tienes que tomar una decisión: ¿acaso deberías repetir el truco una vez más con los mismos resultados exitosos o tendrías que aceptar el reto de intentar hacer algo completamente diferente?

- 15. Desecha tu mejor trabajo 65**
Reconocer los componentes clave de un producto creativo puede resultar menos obvio de lo que cabría suponer en un principio. A veces, vale la pena eliminar la mejor parte y ver qué sucede con el resto.
- 16. Intenta que te critiquen 69**
¿Cómo lograr que la gente te diga cosas poco agradables acerca de ti y de tu trabajo sin que eso resulte demasiado humillante o hiriente?
- 17. Olvídate del almuerzo 73**
Bebe mucho, trasnocha, tómate la mañana libre, levántate a las cuatro de la tarde, haz todo lo que parece incorrecto y *entonces* empezarás a ser creativo.
- 18. No reinventes la rueda 77**
Cuando lo prefabricado resulta fabuloso.
- 19. Fabrica tus propias herramientas 81**
Si evitas utilizar las mismas herramientas que el resto de la gente, probablemente tu trabajo resultará distinto. Si intentas emplear un trozo de queso fresco como si se tratase de un martillo, seguro que serás único en tu especie.
- 20. Escoge las herramientas inadecuadas para el trabajo 85**
¿Cuándo un destornillador deja de ser un destornillador? (Puede que tengas que pensar acerca de ello...).
- 21. Intercambia herramientas con otras personas 89**
Compórtate de forma totalmente amateur con las herramientas de otros.
- 22. El recreo permanente 93**
Si es de día, es hora de jugar. Descubre cómo transformar en juego cada situación cotidiana.

52 Ideas brillantes – Despierta toda tu creatividad

- 23. Interpreta un papel 97**
Si utilizas un sistema de roles en tu vida cotidiana, podrás descubrir cosas interesantes acerca de otras personas e, incluso, acerca de ti mismo.
- 24. Ríete siempre 103**
Estrategias para reírte sin convertirte en el payaso de la clase, pero sin pasar desapercibido en la fila de atrás...
- 25. Compórtate como un niño 109**
Descubre la diferencia entre la diversión para adultos y la diversión infantil (y dicen que el tamaño no importa...).
- 26. Los juguetes de los niños y los artilugios de las niñas 113**
¿Es un mapa digital lo que tienes en tu bolsillo o simplemente te alegras de verme? Toma tus artilugios de adulto y empieza a tratarlos como al resto de los accesorios que utilizas.
- 27. Cómo guardar todo en cajas 117**
Si tienes más ideas y momentos de inspiración de los que tu falta de tiempo te permite desarrollar, averigua dónde guardar todo el material que no has podido elaborar.
- 28. Ve a la deriva 121**
Aprender el arte de deambular sin rumbo y encontrar cosas en el camino sin proponértelo puede desatar tu creatividad, independiente de dónde estés.
- 29. Rutas y trayectos conocidos 127**
Usa otro camino para ir al trabajo, cambia de trayecto para volver a casa... o no vayas a casa siquiera.
- 30. Genio sobre la marcha 131**
La naturaleza se manifiesta en cualquier parte y en cualquier momento. Sigue este consejo y usa la parte trasera de un taxi, la parada del autobús o la sala de espera de un aeropuerto como estudio de creación.

- 31. El amor a la soledad** 135
¿Acaso trabajar en soledad es bueno para ti? ¿O sería mejor que criaras miles de narcisos dorados como en la poesía de Wordsworth?
- 32. Bitácoras de viaje** 139
Escribir apuntes de tus viajes (y penalidades) constituye una práctica útil y entretenida. Comparte y compara tu bitácora de viajes con las de otros.
- 33. Turismo creativo** 145
Guía alternativa para viajar al extranjero, ya que estar de vacaciones no significa dejar de ser creativo.
- 34. Red cercana, red lejana** 151
Aprende a valorar a tus amigos... y a apreciar a tus enemigos.
- 35. Descubre tus limitaciones** 155
Si realmente deseas centrarte en aquello en lo que eres bueno, debes descubrir qué es lo que falla y cuáles son tus limitaciones.
- 36. ¿Te gustaría trabajar con personas ricas y famosas? Simplemente pídeselo ...** 159
Si deseas dar un gran impulso a tu proyecto, haz que colabore en él gente con mucho talento. Lo único que tienes que hacer es aprender a convencerlos para que participen.
- 37. Relájate y escucha** 163
Adoptar una actitud pasiva también puede formar parte del proceso creativo.
- 38. El juego de las consecuencias** 169
Transmite una serie de ideas a lo largo de una cadena de personas y comprueba cómo cambian y se combinan.

52 Ideas brillantes – Despierta toda tu creatividad

- 39. ¡Llega la revolución!** 173
Cómo acabar con las jerarquías y los peces gordos.
- 40. Escúpelo** 179
¿Por qué escupir en público tal vez no resulta tan horrible? Incluso cuando lo haces una y otra vez.
- 41. Miente, exagera, embellece y elabora** 183
Exagerar puede llevar tus ideas al límite. Al mismo tiempo, puede poner de manifiesto tus puntos fuertes y tus debilidades.
- 42. Sal en la foto** 189
Te vas de vacaciones, tomas unas cuantas instantáneas, las revelas, las pones en un álbum y lo colocas en la estantería. Seguro que hay algo más en todo esto... ¿no es así?
- 43. Juega al Jenga** 193
A los ingleses les gusta jugar al Jenga, en el que aparecen famosos; pero no sólo se trata de construir cosas para después destruirlas por un placer de carácter sádico...
- 44. Imítalo** 197
Cómo apropiarse del talento de otras personas sin que se enfaden. «Te copiaré si tú me copias...».
- 45. Regálalo todo** 201
Hacer todo el trabajo sucio y luego ¿regalarlo todo a cambio de nada? Parece la forma de actuar de un loco, ¿no te parece? Pues no estés tan seguro.
- 46. Herramientas del comercio y la tecnología** 205
Cuándo utilizar la alta tecnología y cuándo no. Conviértete en un *surfero* y no en un siervo.

- 47. Usa Google 209**
Utilizar Google es como «luchar en el barro» para la mente. Puedes *meterte hasta el cuello* y salir hecho un cuadro utilizando motores de búsqueda y otros servicios. Es mucho más divertido de lo que parece en un principio.
- 48. Conviértete en un fan de la tecnología 213**
¿Por qué no intentas aprender a programar y utilizas tu creatividad con los ordenadores? Aunque el resultado sea un «Jackson Pollock» de la programación...
- 49. Vuelve por la mañana 217**
Aprende a cocinar a fuego lento, en vez de dejar que las cosas se enfríen o se endurezcan.
- 50. Quédate dormido sobre el montón de papeles 221**
Ser creativo implica algo más que crear cosas simplemente. Aprende a descubrir cómo los sueños y el inconsciente pueden ayudarte en esta tarea.
- 51. Bucles de distracción 225**
A veces, si te preocupas indefinidamente por un problema, te lías. Pero no te preocupes. Hay una serie de estrategias que puedes poner en práctica para apartar los problemas de tu mente sin que esto suponga abandonarlos por completo.
- 52. No hagas nada 229**
Aprende simplemente a estar.
- ¿Dónde está? Índice alfabético 235**

Introducción

Si acabas de abrir este libro, es muy probable que lo primero que desees que te digamos es que cualquier persona puede ser creativa. En eso estamos de acuerdo.



No creemos que la creatividad sea algo con lo que se nace, como ocurre en el caso del color de ojos o el color del pelo; es algo con lo que todos nacemos. Cuando venimos al mundo, todos tenemos la capacidad de jugar, experimentar y analizar los objetos hasta que se rompen, y luego nos enfadamos si no somos capaces de cambiar el mundo que nos rodea. El problema radica en que muchos olvidamos que la creatividad procede de las habilidades desarrolladas durante la infancia y que abandonarlas no sólo reprime el niño que llevamos dentro, sino nuestro potencial creativo.

Posiblemente, también desearás que te digamos que resulta fácil ser creativo. Lo cierto es que no es así. La creatividad requiere mucho trabajo o, al menos, es algo a lo que hay que dedicarle mucho esfuerzo. El hecho de reconocer que es necesario aplicar a tu vida creativa la misma disciplina que usas en lo que consideras tu trabajo habitual constituye un gran paso para aumentar tu creatividad. Saber lo que quieres y luego lo que tienes que hacer para que ocurra marca una gran diferencia entre la creatividad adulta y el juego de un niño. Comprender esto implica que la próxima vez que sientas la necesidad imperiosa de cambiar el mundo que te rodea, en lugar de enfadarte como los niños, tendrás los medios a tu alcance para lograr tu objetivo.

Ahora bien, si empiezas a pensar que todo esto supone demasiado trabajo, tenemos excelentes sugerencias que darte sobre cómo hacer que el trabajo parezca un juego. Si hay algo de lo que queremos convencerte en este libro es de lo siguiente: tienes que tomarte más en serio tus horas de ocio y divertirte más en el trabajo.

52 Ideas brillantes – Despierta toda tu creatividad

Conocemos algunas estrategias básicas para “pensar creativamente” –de hecho, se trata de conceptos que cabría esperar de un libro de estas características–, además de un nuevo enfoque de las tareas cotidianas que la mayoría de las personas no consideran en absoluto creativas, como es la investigación. Nosotros aplicamos la mayor parte de estas técnicas todos los días, de modo que sabemos que funcionan. Además, podemos señalar algunos ejemplos de su eficacia en otras personas.

En un campo en el que, por lo general, todo vale, muchas de estas estrategias implican poner límites e imponer reglas arbitrarias a tus actividades, a menudo sin razón aparente. En ocasiones, ser creativo supone ser deliberadamente obtuso, hacer lo inesperado, sorprender a los demás y a ti mismo, mientras intentas hacer cosas fuera de lo común y relativizas la importancia de tus propios éxitos.

A veces, cabe considerar la creatividad como una fuerza que se puede “liberar”. Comprender el valor que tiene ser sistemáticamente destructivo o ingenioso, encontrar equivalencias en actos de abandono creativo en un mundo cada día más virtual y saber apreciar los fracasos son aspectos que forman parte del proceso.

En otras ocasiones, el procedimiento debe ser más deliberado, más controlado, como el hecho de dar una aplicación precisa a la herramienta adecuada en el momento indicado. Resulta esencial que organices tu caja de herramientas creativas, aun cuando, a veces se obtengan los mejores resultados después de usar la herramienta equivocada o una que no corresponde.

“Caja de herramientas” es sinónimo de “caja de juguetes”, así que esperamos que, durante la lectura del presente libro, te permitas un capricho y te compres algún “juguete”.

Introducción

De paso, date el gusto de hacer nuevos amigos. Tradicionalmente, la creatividad se ha considerado una actividad solitaria, propia en muchos casos de artistas ermitaños que viven con lo justo. En la actualidad, trabajamos en “industrias” creativas y la colaboración no sólo es esencial, sino ¡la mejor manera de triunfar! No sólo en el ámbito empresarial es preciso establecer relaciones con otras personas.

En este libro encontrarás muchas referencias a esa otra red, Internet, y a la tecnología en general. Esto se debe, en parte, a que se trata del medio en el que trabajamos, pero también a que creemos que es el lugar en el que se encuentra gran parte del trabajo creativo de mayor interés. No te asustes, pero, te guste o no, la tecnología está en todas partes y ha llegado para quedarse. Por otra parte, creemos que la gente creativa debería ser la primera, y no la última, en acercarse a la tecnología, no sin cierta dosis de ironía y escepticismo.

Pero no pases demasiado tiempo frente a la pantalla: todos tenemos que alejarnos de vez en cuando del ordenador y salir más a tomar el aire. Te daremos algunas ideas sobre cómo maximizar las oportunidades creativas que ofrecen los viajes, tanto si paseas por tu vecindario, participas en un congreso internacional o te vas de vacaciones con tu familia.

Finalmente, al igual que nosotros pusimos fin a la escritura de este libro para ponerlo en tus manos cuanto antes, resulta importante saber cuándo parar, para regresar por la mañana con ideas frescas, o simplemente pasar un tiempo sin hacer absolutamente nada. Pero no ahora. Estamos al comienzo del libro, no al final. Ni se te ocurra pensar en detenerte aquí. Vamos, ¡empieza por donde quieras! ¡Empieza ya!



1

Empieza por donde quieras y hazlo ahora mismo

Cómo empezar a ser creativo con las cosas que te rodean, aquí y ahora, sin excusas, sin evasivas.



No saber cuándo o cómo empezar es un problema con el que todos estamos bastante familiarizados. Tal vez sea ésta la razón por la que hayas decidido leer este libro.

Para muchas personas, dar el primer paso constituye la tarea más difícil de cualquier trabajo creativo. Se trata de una declaración de intenciones, así como de un acto de fe, puesto que, con demasiada frecuencia, empezamos un proyecto sin saber realmente por donde empezar o —lo que es más preocupante— dónde, cómo o cuándo terminará.

A veces, ponerse a trabajar en un proyecto también puede suponer el final de un agradable e interminable periodo dedicado a pensar libremente. Darle forma a tus ideas podría darte la sensación de que las estás, en cierta medida, «matando», que no les estás dando el lugar que les corresponde, o bien que las estás limitando hasta un punto que puede resultarte incómodo.

Ciertamente, cuando los autores de este libro nos sentamos a escribirlo, establecer el punto de partida supuso un pequeño problema. De hecho, tuvimos aún mayores dificultades a la hora de crear la maquinaria que nos permitió centrarnos de lleno en el proyecto.

Resulta sorprendente hasta qué punto somos creativos a la hora de encontrar fórmulas para *no* empezar. Rob, por ejemplo, suele sentir la necesidad de eliminar de su escritorio

¿Cuál
es tu
duda?

P **Estoy realizando la investigación, pero no me inspira demasiado. ¿Dónde puedo encontrar ese destello que busco?**

R *Recuerda que no conviene buscar el material siempre en el mismo lugar. No te bases en las mismas fuentes. Ve a una biblioteca diferente, navega por distintos sitios de la web, consulta a otros expertos. Para terminar de una vez por todas con la metáfora de la minería (por fin), si sigues cavando en el mismo lugar, la veta podría agotarse o tus hallazgos podrían ser siempre los mismos.*

P **Al parecer, aún me queda mucho por explorar en el área de investigación que he elegido. ¿Dónde y cuándo debo detenerme?**

R *Terminará cuando y donde tú lo desees. Está bien que alcances el nivel de conocimiento que consideres suficiente. No obstante, ser creativo no siempre implica ser un experto o saberlo todo acerca de un tema específico. Nadie te hará una prueba formal sobre tu nivel de conocimiento (¿o sí?). Todo lo que aprendas será sólo para tu provecho, lo que convierte este tipo de investigación en una actividad liberadora.*

3

Conoce tu propia historia

Si puedes aprender a repetir buenos trucos y a ser consciente del papel de la tradición en la creatividad, terminarás trabajando más rápido y de un modo más inteligente.



En gran medida, todo lo que hagas en tu vida creativa puede ser considerado como un reflejo de lo que has hecho hasta el momento.

A veces, se trata de perfeccionar ideas o prácticas de trabajo anteriores y, a veces, constituye toda una revolución a gran escala contra todo lo que has hecho hasta el momento. En cualquier caso, si no conoces tu pasado y tu herencia cultural, corres el grave peligro de repetir los mismos errores una y otra vez, sin poder jamás desarrollar con plenitud tus capacidades creativas.

Cada vez que inicies un nuevo proyecto, intenta echar un vistazo a tu obra pasada y extrae elementos clave que destaquen como tus mecanismos de trabajo habituales. Asimismo, observa cuáles son los temas recurrentes en tu obra. Pregúntate: ¿Qué es lo que me atrae de esta cuestión? ¿Por qué me interesa tanto este aspecto, personajes, objetos, colores, etc.? Si revisas tus trabajos anteriores de esta manera con regularidad, siempre empezarás el trabajo nuevo bajo una perspectiva de autoconocimiento. Por otra parte, las decisiones sobre lo que aceptas o rechazas de tu obra creativa pasada resultarán mucho más sólidas.

Una
buena
idea...

Reproduce varias veces las mismas escenas y asígnales desenlaces distintos cada vez. Shakespeare realizó esta tarea con personajes similares en distintas obras (usurpadores ambiciosos, amantes celosos, reyes estúpidos, amantes separados) y los distintos desenlaces produjeron obras dramáticas totalmente diferentes. ¿Podrías extraer cuatro o cinco elementos genéricos de tu obra creativa y reutilizarlos en estructuras distintas?

Si haces un listado de tus virtudes y defectos y aceptas estas cualidades, aprenderás a conseguir efectos sencillos más rápidamente. Y si puedes reutilizar con facilidad algunos de los elementos habituales de tu trabajo, tendrás más tiempo para concentrarte en los nuevos. De esta manera, podrás usar las ideas como si de librerías de software se tratase.

Los actores que realizan monólogos hacen lo mismo a la hora de crear sus «librerías» de chistes e historias. Su idea no es repetir todas las noches el mismo discurso (aunque algunos sí lo hacen), sino que, por el contrario, intentan disponer de gran cantidad de material para responder en una situación determinada, a un

público dado o a una persona que interrumpe su actuación. Desean saber si el material ha sido puesto a prueba y resulta efectivo. Con frecuencia, estos cómicos también utilizan frases clave o muletillas que su público desea oír (llegando incluso a exigirlo). Para el cómico profesional, su reto es familiarizarse con estos elementos, soltando las frases o los chistes en distintas partes de la actuación, mediante giros o en contextos ligeramente distintos.

Algunos cómicos conocen bien las raíces de su arte y estudian a fondo a los pioneros. Por ejemplo, en la década de los noventa, Lee Evans reconoció su enorme deuda con Norman Wisdom, de los años cincuenta, pero no por ello resultaba menos gracioso o fresco. El vino añejo en botella nueva sigue siendo el mismo.

La
frase

«El estilo no es otra cosa que autoplagio».
ALFRED HICHOCK

Las personas como Evans han sacado el máximo partido de este consejo («conoce tu propia historia») y han aprovechado las experiencias de

52 Ideas brillantes – **Despierta toda tu creatividad**



7

Reduce tus opciones para ampliar tus posibilidades

Resulta posible crear recetas de éxito basadas en muy pocos ingredientes. ¿Alguien quiere un poco más de pan?



Muy de vez en cuando, intenta realizar ejercicios creativos en los que uses un solo color, una paleta, una fuente o un sonido.

En otros libros sobre creatividad personal, probablemente encuentres frases como «todo es posible» o que tus capacidades «no tienen límite». No obstante, si trabajas sin limitaciones, te resultará muy fácil perder de vista la idea central y el proyecto podría crecer sin control, lo que requeriría un gran esfuerzo dedicado a la edición y a la mejora del producto final.

Imponer una sola regla, por ridícula que parezca, sobre lo que no deberías hacer, puede generar resultados muy interesantes, como por ejemplo, usar sólo determinadas letras del alfabeto para un texto.

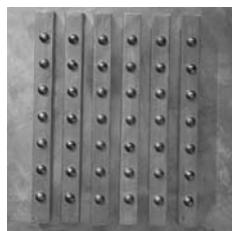
Una
buena
idea...

Jobim, el padre de la bossa nova, fue criticado por ocuparse sólo del ritmo y por hacer canciones sin melodía. Su respuesta creativa fue un tema llamado «Samba de una sola nota», un fantástico ejemplo de cómo aplicar restricciones en la obra creativa. ¿Podrías crear una canción basada en una sola nota?

Quizás pienses que es un poco tonto limitar tu potencial de esta forma e incluso al principio puede parecer un poco complicado de llevar a cabo. Pero merece la pena hacer un intento, si sirve para que aumentes tu perspicacia y observes cómo tu escritura se dirige a espacios tortuosos a medida que intentas evitar el uso de una única vocal. Aunque ahora, a medida que lees este párrafo, puedes pensar que no es difícil en absoluto.

Aunque no somos conscientes, en cualquier caso escribimos con restricciones todo el tiempo. Cada vez que envías una postal, tienes que limitarte al espacio escaso de la tarjeta, con mensajes cortos y un estilo determinado: «Hace buen tiempo. Espero verte pronto, etcétera».

Aun cuando no estés de vacaciones, intenta utilizar tarjetas postales para todas tus comunicaciones escritas en lugar de hojas DIN A4 (y piensa cuántos árboles podrías salvar con esta práctica sencilla). Si realmente te entusiasma esta idea,



14

Nunca hagas una segunda parte (a menos que puedas hacer varias).



Si has creado algo que ha tenido éxito, tienes que tomar una decisión: ¿acaso deberías repetir el truco una vez más con los mismos resultados exitosos o tendrías que aceptar el reto de intentar hacer algo completamente diferente?

Si un determinado trabajo es grande, entonces dos trabajos deberían ser más grandes... ¿no es verdad?

Todos sabemos que los intentos de capitalizar el éxito no siempre constituyen una buena idea. Para empezar, a nadie le gusta que lo consideren un «mago de un solo truco». Parece como si no progresaras... Repetirse es lo contrario de ponerse a prueba y evita que se desarrolle el talento. Por otra parte, si vas saltando de una idea a otra, existe el peligro de que te conviertas en una persona bastante competente en varias cosas (incluso puedes llegar a convertirte en un erudito...), pero que, al hacerlo, no trabajes con la profundidad necesaria en un solo tema como para llegarte a convertir en un maestro acreditado.

Una
buena
idea...

Te proponemos jugar a un juego que consiste en imaginar el título de la segunda parte de tu trabajo. En lugar de agregar el número 2 al final del título, ¿qué tal si utilizas algo más ingenioso y atractivo? Piensa en «Aliens», «La Jungla: Alerta roja», «Cariño, he agrandado a los niños» y «El último apocalipsis». Bueno, vale: en esta última nos hemos pasado un poco... Suena estúpido, ¿no es cierto? Cuando juegues a este juego, la mayor parte de las veces experimentarás la incómoda sensación de estar intentando abarcar demasiado. Pero si no lo haces... entonces puede que ya estés trabajando en una secuela.

Generalmente, cuando repites un acierto una y otra vez, tu creatividad no avanza gran cosa. Sin embargo, se trata de un sistema muy adecuado para aumentar el número de ceros de tu cuenta bancaria y poder vivir de ello (y, afrontémoslo, los trabajos que la mayor parte de la gente realiza para poder vivir constituyen precisamente procesos repetitivos). Si nos fijamos en el ejemplo obvio del cine, nadie debería esperar grandes resultados artísticos de películas como «Speed 2» o «Depredador 2», pero casi con toda seguridad recuperarán su inversión con creces.

Pero antes de que pienses que estamos actuando como un viejo cascarrabias en lo que respecta a las secuelas y empieces a gritar «Yiiiiijaaaa...» al estilo de Toy Story 2, aclararemos que no hay nada malo en las secuelas si la razón por la que se realizan está relacionada con una exploración más profunda de las secuencias y situaciones que generaron un trabajo de gran calidad en la primera entrega. Por ejemplo, muchos grandes escritores dibujan instintivamente determinados tipos de personajes y situaciones. En el caso de los escritores de novela negra, una serie completa de novelas realmente puede ayudar a construir un mundo creando un personaje principal rotundo como es el caso de Sherlock Holmes o Hércules Poirot.

En la mayor parte de los casos, cuando vale la pena crear una segunda parte, descubrirás que una sola secuela no basta. En estos casos, puede que hayas reunido material como para crear un ciclo de obras completo y coherente, o una verdadera franquicia como es el caso de Harry Potter o Los Simpson. Incluso cabría sugerir que

25

Compórtate como un niño

Descubre la diferencia entre la diversión para adultos y la diversión infantil (y dicen que el tamaño no importa...).



*En tiempos, eras un niño. No estoy bromeando.
Y nunca deberías olvidar este hecho.*

De hecho, deberías recordar no sólo que eras un niño, sino que también deberías recordar cómo te sentías y cómo te comportabas. Si te resulta difícil, observa a los niños pequeños y fíjate cómo se comportan. Naturalmente, con permiso de sus padres... Particularmente, observa cómo juegan y trata de relacionar esto último con las técnicas de juego que te gustaban cuando eras un niño.

La parte más interesante de este proceso consiste en darse cuenta de que una gran parte del trabajo creativo como adulto reproduce un montón de cosas que te gustaba hacer cuando eras niño de una manera u otra. No sólo utilizas las mismas fuentes de inspiración (puede que de forma subconsciente), sino que, probablemente, te siguen atrayendo la misma clase de espacios creativos, las mismas situaciones e, incluso, la misma clase de gente con la que solías jugar antaño.

Una
buena
idea...

Regresa al pasado y observa los sitios en los que te gustaba jugar. No te dejes atrapar por la nostalgia, simplemente piensa en ello. Debes observar qué es lo que sigue siendo igual y qué es lo que ha ido cambiando a medida que has crecido. ¿Acaso te gustaba jugar en algún sitio específico? ¿Estaba situado fuera de la casa, en el jardín? ¿Estaba en el dormitorio, dentro de la casa? ¿Se encontraba en el colegio? Mientras estábamos escribiendo esta idea, ambos confesábamos que cuando éramos niños nos gustaba jugar en el exterior, entre las flores y los arbustos, creando escenas de guerra con soldados de juguete. Quizá esta experiencia compartida (al mismo tiempo, remota y algo megalomaniaca) relacionada con nuestra infancia, constituye la auténtica razón que explica por qué trabajamos juntos.

También existen ciertos aspectos del comportamiento infantil que has perdido al convertirte en adulto, tanto en lo que respecta a elementos positivos como negativos. Por ejemplo, puede que hayas perdido cierto poder de concentración, que sería estupendo recuperar: la facultad de estar obsesionado por algo y pasar todo el día centrado en el juego con un determinado juguete, un vaso de leche, una canción, una historia....

Asimismo, has aprendido a moderar tu carácter y ya no te agarras tantos berrinches ni arrancas los timbres a los cochecitos. Habitualmente, esto es un paso positivo. Pero una vez más, deberías tener más berrinches como adulto para asegurarte de que dispones del espacio necesario para ser creativo (en este caso, se trata de espacio mental).

Ciertamente, habrás ampliado tu vocabulario, lo cual te resultará útil como persona creativa. Sin embargo, no confundas esto último con ser un comunicador más eficaz. Si oyes cómo hablan los niños —en el transporte público, en las casas de otras personas o en tu propia casa—,

¿Cuál es tu duda?

P **Todas mis fotos están desenfocadas y no valen para nada. Desde un punto de vista experimental, para lo único que sirven es para desarrollar nuevos métodos de arrojar los objetos a la papelera. ¿Debería darme por vencido?**

R *La mayor parte de las nuevas cámaras digitales tienen una nueva configuración automática que compensa tus limitaciones como fotógrafo. Lee el manual (ya sabemos que es una medida un poco radical) y comprueba que has ajustado la cámara adecuadamente. En cualquier caso, las fotos desenfocadas no tienen por qué ser inútiles. Pueden constituir perfectos fondos para diapositivas con texto o pueden conformar un punto de partida ideal para pensar sobre imágenes más abstractas en términos más generales. Con la generalización de las videocámaras, el desenfoque de una imagen, de hecho, es un elemento fundamental que prueba la «actualidad» de la foto en cuestión.*

P **Me gusta la idea de «exposición distribuida» de mis imágenes, pero preferiría ver los resultados por mí mismo, en lugar de que las imágenes formen parte de la colección de otra persona. ¿Alguna idea?**

R *¿Por qué no intentas colocar tus imágenes en el creciente número de comunidades de colecciones de fotos de la Web? El proyecto Mirror, una comunidad creciente de personas con ideas afines que han hecho autorretratos fotográficos sobre toda clase de superficies reflectantes, constituye un excelente punto de partida. Si estás interesado, consulta www.mirrorproject.com.*

44

Imítalo

Cómo apropiarse del talento de otras personas sin que se enfaden. «Te copiaré si tú me copias...».



Existe una larga tradición en todas las áreas del trabajo creativo relacionada con el aprendizaje a través de la imitación. Bueno, en realidad, es una forma educada de decirlo.

Colocarse sobre hombros de gigantes es una expresión que se usa a menudo para describir la forma en que un artista aprovecha ideas de gente con talento que ya no está en el mundo de los vivos. Y es cierto que si te colocas sobre los hombros de otra persona, tu visión del mundo realmente mejora.

A menudo, los escritores jóvenes realizan un ejercicio que consiste en escribir con el estilo de un famoso poeta o escritor. Esto les permite ponerse en la piel del autor y dilucidar el mecanismo que subyace a su obra, aprendiendo a utilizar ciertas estructuras y efectos.

En las escuelas de arte, se suele indicar a los estudiantes que intenten pintar siguiendo el estilo de un gran maestro. Una vez más, esto les ayuda a conocer los entresijos de una determinada técnica (selección de pinceles, trabajo con óleo en lugar de acrílico, selección de colores, composición, etcétera).

Una
buena
idea...

Copiándose unos a otros (o colaborando, para utilizar una palabra más moderna), varios artistas pueden ayudarse entre sí a desarrollar sus propios elementos que los convierten en artistas únicos, en el marco de un conjunto de reglas estilísticas o técnicas adoptadas a priori. Así que si encuentras un grupo de gente creativa que parece trabajar de la misma manera, únete al grupo y utiliza la imitación que hacen de otros para expandir tu propia paleta. Es cierto que, tras un tiempo, los grupos tienden a hacerse demasiado exclusivistas, pero ser como todo el mundo en un estadio temprano de tu desarrollo creativo no está del todo mal.

Los viejos maestros tenían estudios con un cierto número de aprendices, cuyo trabajo consistía en pintar como el propio maestro (y, por cierto, todos eran hombres). Ciertamente, pinturas atribuidas a un solo pintor como Tiziano o Rafael suelen ser el resultado del trabajo de varias personas bajo la dirección del gran artista.

Esta práctica aún continúa realizándose. Muchas de las pinturas instantáneas de Damien Hirst no fueron pintadas por él sino por sus asistentes en su estudio. Si bien aún no sabemos si alguna de estas personas se convertirá en un gran artista por sí mismo, muchos de los que trabajaron como aprendices con los maestros italianos llegaron a ser artistas acreditados y, a su vez, llegaron incluso a abrir sus propios estudios. La imitación, en este caso, resultaba un elemento fundamental no sólo para el desarrollo de los individuos creativos, sino para la evolución de las escuelas de pintura y los movimientos artísticos.

Pertenecer a una escuela de pensamiento creativo o a un grupo particular de artistas puede resultar increíblemente excitante y productivo. Unirse a un grupo o escuela implica compartir un determinado número de valores o reglas, y por tanto, te aportarán inmediatamente una especie de marco de trabajo o elemento de soporte para tu trabajo.

No hay nada malo en copiar a tus héroes. De hecho, puede que no entiendas exactamente por qué una determinada persona te atrae hasta que intentas imitarla. Como afirma Bruce Mau en su *Manifiesto incompleto para el crecimiento*: «Imita. No te dé vergüenza. Intenta acercarte tanto como puedas. Nunca llegarás del todo y la diferenciación que exista entre el original y tu obra puede constituir un elemento realmente interesante». Mediante la imitación del trabajo de otra persona, no sólo le estás rindiendo homenaje, sino que logras entrar en la estructura interna que ha permitido crear un trabajo que tú mismo reconoces instintivamente como una obra maestra. Como afirma Mau, existirá una diferencia entre el resultado que obtengas y el original. Y dicha diferencia puede convertirse en la primera chispa de una obra original completamente tuya.

Imaginar que eres otra persona es otra forma de imitación que puede ayudarte a considerar los conceptos y los problemas desde una perspectiva diferente. Consulta la IDEA 23, *Interpreta un papel*.

Otra
idea
más...

Citar las grandes obras o recrearlas en un marco contemporáneo constituye otra manera muy interesante de cambiar la percepción de tu público sobre un determinado objeto. Muchas de las grandes obras de Andy Warhol son «copias» de las fotografías de otras personas, pero son reconocidas como obras de arte originales. Sus famosas latas de sopa de hecho ni siquiera estaban hechas por él mismo, sino que constituían el trabajo creativo del diseñador gráfico que creó la etiqueta de la lata. No obstante, mediante la representación de las latas y el cambio del contexto en el que las contemplábamos (una galería en lugar de un supermercado), Warhol modificó nuestra percepción de las latas de sopa para siempre y, en este proceso, estableció definitivamente las bases de su propio estilo creativo.

«El secreto de la creatividad consiste en ocultar tus propias fuentes de inspiración».

ALBERT EINSTEIN

La
frase

¿Cuál es tu duda?

P Imitar las obras de arte de los grandes maestros me hace sentir poco original e inútil. ¿Cómo puede esto ayudarme a consolidar mi estilo y a aumentar la confianza en mí mismo?

R Este ejercicio no tiene nada que ver con la originalidad. Realmente, no tienes por qué preocuparte de ello. No esperamos que, de repente, seas capaz de dibujar como Picasso, escribir como Hemingway o dar un discurso como Churchill (después de todo, tardaron años en desarrollar su maestría). Simplemente inténtalo. La cuestión, en este caso, es dar con los entresijos de la técnica de otra persona y, mediante este proceso, obtendrás un mejor conocimiento de tu propio talento y de las características de tu estilo. Si ellos hubieran tenido la posibilidad de copiarte a ti, quién sabe hasta dónde podrían haber llegado.

P ¿Cuál es la diferencia entre la mera imitación y la creación de una derivación?

R Cuando se trata de imitar, no deberías intentar poner mucho de ti mismo en la obra. Simplemente, estás tratando de actuar como lo haría otro. Una obra derivada consiste en intentar expresarse con un lenguaje propio (sólo para darse cuenta de que aún no has desarrollado un lenguaje propio...). Repetir los trucos de otro puede ser positivo. Pero si no añades un poco de tu propia magia, tu trabajo creativo siempre vivirá a la sombra del trabajo de otro.

45

Regálalo todo

Hacer todo el trabajo sucio y luego ¿regalarlo todo a cambio de nada? Parece la forma de actuar de un loco, ¿no te parece? Pues no estés tan seguro.



¿Desconfías ante la posibilidad de regalar tus ideas a cambio de nada? Es comprensible. Ciertamente, a menos que estés trabajando en una cámara herméticamente sellada, probablemente has intentado por todos los medios evitar que otros se apropien de tus ideas.

Pero si no estás preparado para compartir tus conocimientos y tus experiencias con otros, tal vez tardarás el doble en acabar el trabajo. Asimismo, estarás promoviendo una cultura de la codicia y la avaricia, que resulta totalmente contraria al espíritu de la expresión creativa.

Cuando se trata de dar, la gente es muy generosa. ¿Sabías, por ejemplo, que los habitantes de Gran Bretaña gastan aproximadamente el 4 por ciento de sus ingresos anuales en regalos de Navidad? Al menos, esto es lo que afirma Roger Highfield en su libro *La ciencia de la Navidad*. Asimismo, sostiene que un 8 por ciento del total de la economía nacional está dedicada a producir artículos que se enviarán como regalo. La verdad es que se trata de un montón de energía creativa dedicada a producir regalos...

Una
buena
idea...

El propio arte de regalar supone todo un ritual. Envolvemos y decoramos nuestros regalos, les colocamos tarjetas y etiquetas, creamos elaboradas ceremonias y buscamos sitios específicos para dejarlos, ya sea bajo un árbol de Navidad o sobre una almohada. Detente a considerar estos elementos periféricos de tu trabajo: el envoltorio, las etiquetas, los sistemas de distribución y entrega. ¿Acaso la forma en la que envuelves tu idea puede modificar la forma en que es recibida?

Los hechos de compartir y regalar constituyen en sí mismos formas muy interesantes de distribuir tus ideas creativas de forma práctica. En primer lugar te proporcionan valor en términos de estima y de uso y, más adelante, a veces... puedes convertir dicho valor en dinero contante y sonante.

En los tiempos primitivos, el hombre comprendió el valor práctico de compartir. Así, un cazador mataba un antílope y compartía la carne con toda la tribu. Tal vez no se trataba de partes exactamente iguales (seguramente los niños estaban en primer lugar, antes que el agorero cojo de la esquina), pero para el cazador tenía todo el sentido que el resto del grupo supiera de su generosidad, al tiempo que reconocían su

habilidad para realizar una tarea difícil y altamente especializada, como era la captura de un antílope. Esto hacía que ocupara una posición social importante. Además, comerse un antílope entero era una tarea muy pesada y sobrepasaba las apetencias del más hambriento de los cazadores. Así que, en resumidas cuentas, compartir tampoco le suponía un coste real en términos alimenticios.

En otras culturas, surgieron con el tiempo actos más sofisticados que implicaban intercambios y regalos. En Papúa Nueva Guinea existe el *Kula*, en donde cada persona lleva un brazalete y un collar de conchas. La idea consiste en que, cuando viajas,

recorriendo los pueblos e islas, intercambias estas piezas de joyería con otras personas (un brazalete por un collar o un collar por un brazalete). Sin este intercambio, no se produce ninguna otra clase de

La
frase

«Da para recibir».
Sir GERALD INDOMYNTÉ, Presidente y Director General de XPT plc.

El final

¿O a lo mejor es el principio?

Esperamos que las ideas de este libro te hayan servido de inspiración para probar cosas nuevas. Ya debes haber iniciado el camino hacia tu mayor realización, creatividad e inspiración, rebotando de ideas y ambición. Lo estás intentando, estás motivado y no te importa quién lo sepa.

Así que, ¿qué te parece si nos lo cuentas? Dinos cómo te ha ido. ¿Qué te sirvió, qué te ayudó a vencer el demonio que te impedía cambiar? Quizá tengas algunas recomendaciones de tu propia cosecha que desees compartir. Y si te ha gustado este libro puede ser que encuentres que tenemos más ideas inteligentes que pueden transformar otras áreas de tu vida a mejor.

Encontrarás al equipo de *Ideas brillantes* esperándote en www.52ideasbrillantes.com. O si lo prefieres, envía un correo electrónico a 52ideasbrillantes@nowtilus.com.

Buena suerte. Y usa la cabeza.

OFERTA Nº1: SÁCALE PARTIDO A TUS IDEAS

Esperamos que hayas disfrutado de este libro. Esperamos que te haya inspirado, divertido, educado y entretenido. Pero no asumimos que eres un novato o que éste sea el primer libro que has comprado sobre el tema. Tienes ideas propias. A lo mejor nuestra autora ha obviado alguna idea que tú has utilizado con éxito. Si es así, por qué no nos la envías a 52ideasbrillantes@nowtilus.com y, si nos gusta, la pondremos en nuestro tablón de anuncios. Mejor aún, quizás incluso obtengas alguna recompensa...

OFERTA Nº2: NO TE PUEDES RESISTIR

Escríbenos si tu empresa (u organización) quiere adquirir alguno de los títulos para uso interno, incluso personalizado o «editado a la medida». Estos libros son eficacísimas herramientas de formación y motivación. Podréis disfrutar de interesantes descuentos en compras al por mayor y magníficos precios para «ediciones personalizadas a la medida».

Envíanos un email a: editorial@nowtilus.com explicándonos tus necesidades.

¿Dónde está?

Adams, Ansel, 191
Adams, Franklin, 6
aislamiento, XV, 35, 135
aleatorio, 6, 7, 18, 46, 115, 118, 123, 152, 171
Allen, David, 37
Allen, Woody, 218
Altman, Robert, 40
Amis, Kingsley, 75
aprender a través de la imitación, 197, 200
arbitrarias, reglas, XIV, 17-19, 96
archivar, 9-12, 141, 190
archivos, archivador, 117-119
artilugios, 113-115
artistas, 29, 30, 43, 51, 52, 55, 57, 75, 94, 103, 120, 123, 146, 184, 198, 207, 223
artístico, movimiento, 23
asesinar a tus hijos, 66

Bacon, Francis, 75
base de datos, 118
beber mucho, 73
Bell, Gordon, 120
Bell, Steve, 184
berrinches, 110
Berry, Wendell, 128
Beuys, Joseph, 120, 146
Bic (barón Marcel Bich), 83
Biro, Laszlo, 82
Blaine, David, 51
blog, weblog, 119, 139, 142, 191
bloques de construcción, 77-79, 194, 196
Bluetooth, 116
bolígrafos, 81, 83, 137
Bolska, Al, 207
bosquejos, 39
Bowery, Leigh, 56

Bowie, David, 170
Bresson, Robert, 49
Breton, André, 169
Buber, Martin, 99
Burden, Chris, 51
Burroughs, William, 51, 170
Burton, Richard, 75

cadáver exquisito, 169
café, 44, 48, 50, 94, 127-128, 134, 174, 225-228
Cage, John, 19, 30
caja de herramientas, XIV
cámaras, 6, 43, 114, 116, 137, 141, 146-148, 189-192
Campbell, Joseph, 231
Caroline Close (Online Caroline), 100
carretillas, 80
Carroll, Lewis, 184, 186
centrarte en tus puntos fuertes, 155
Clancy, Tom, 206
clichés, 54, 77
código informático, 79
Collins, Bootsie, 101
comedia, 12, 71, 87, 107
cómo guardar todo en cajas, 117-120
compartir, 175, 202-204
consecuencias, 10, 53-54, 74, 100, 169-172
Cook, Peter, 76
copiar, 14, 98, 197, 199-200, 234
Cornell, Joseph, 119, 120
correo electrónico, 35, 72, 132, 136, 141, 151, 152, 161, 191, 211
creación de eslóganes, 21
creativa,
 capacidades, 9
 jerarquía, 174

52 Ideas brillantes – Despierta toda tu creatividad

- organización, 175-176
- retiro, 138
- creativo, turismo, 145-149
- creativos, ejercicios, 27
- Crews, Harry, 79
- crítico, crítica, 11, 41, 69, 70-71, 84, 93, 134, 153, 218
- crítica constructiva, 69
- Cronan, Michael Patrick, 153

- Dass, Ram, 195
- Debord, Guy, 23, 75, 121, 122
- derechos de autor, 204
- deriva, vagar a la, 75, 121, 123, 125
- dérive, 121-125, 223
- descubrir tus limitaciones, 155
- destornillador, 85, 88
- destrutivo, xiv, 71, 195
- Dickens, Charles, 73
- Dickinson, Emily, 63
- Disraeli, Benjamin, 140
- Doctorow, Cory, 211
- dormir, 122, 132, 217-223
- Drew, Elizabeth, 141
- Drucker, Peter, 36
- Drummond, Bill, 51, 123
- Duchamp, Marcel, 80, 169
- Dyer, Geoff, 190

- Edison, Thomas, 157
- editor, 19, 65, 68
- Einstein, Albert, 199, 218
- Eisenhower, Dwight D., 176
- electrónica, agenda, 113
- elegancia pobre*, 57
- elimina tu mejor trabajo, 29, 65-68, 87
- Eliot, T.S., 4, 68
- Emerson, Ralph Waldo, 175
- Eminem, 55

- empieza a ser creativo, 1-4, 73
- ensalivada, pelota, 171, 179-181
- Epícteto, 165
- escribir, redactar, 13-15, 23, 28, 33-34, 68, 71, 81-83, 110, 112, 129, 132, 140, 145, 149, 157, 179, 196, 197, 213, 215, 234
- escritores, 33, 62, 197
- escuchar, 49, 57, 110, 128, 161, 163-167, 175
- escultor, 39, 122
- eslóganes, 21-24, 49, 58
- especialidades, 156
- especialistas, 149, 156
- espíritu de los tiempos, 58, 59
- espiritual, lado, 44
- espontaneidad, 58
- estímulo, 7
- estrategia, 58, 74, 142
- experimentos, xiii, 11, 48, 81, 98-99, 123, 147

- Faulkner, William, 11
- Fleming, Alexander, 40
- Flickr, 191
- florales, arreglos, 78
- frívolo, 95
- Frost, Robert, 3

- galería, museo, 124, 134, 199, 223
- garabatear, 15, 39
- Goldman, William, 180
- Google, 140, 146, 209-212
- googlefight, 211
- googlewhack, 7, 211
- grabadora de casetes, 141, 148
- Grove, Andy, 39

- habilidad, experiencia, conocimiento, 8, 92, 155-156, 177
- hacer películas, 33
- Haddon, Mark, 130



Toma el control de tu vida

Penny Ferguson

«Un día, cuando tenía 49 años, comencé a analizar lo que había sido mi vida hasta ese momento mientras daba un paseo por el bosque. Lo que encontré no fue muy agradable. Mi madre me abandonó cuando tenía cuatro meses y en el colegio los niños se reían de mí y me molestaban. Ya de adulta, me sentía física y mentalmente destrozada a causa no de uno, ni de dos, si no de tres matrimonios desastrosos. Y para colmo de males, no tenía un céntimo. Con la autoestima por los suelos, me sentía una inútil en todos los sentidos».

«Justo en ese momento tomé la decisión de no seguir malgastando el resto de mi vida. Sabía que tenía que cambiar mi vida y para eso tenía que cambiar yo misma. Y lo he conseguido: ahora tengo 61 años, he triunfado, soy feliz y he ayudado a miles de personas a conseguir lo mismo. Toma el control de tu vida te muestra cómo lograrlo. ¡Disfruta de la vida y conviértete en la persona que realmente quieres ser!».

Penny Ferguson

Disponibles en librerías,
centros comerciales y en
www.nowtilus.com



Pilates total

Steve Shipline

«¿Pilates? Siempre pensé que era lo que hacen las señoras que quedan para comer antes de quedar para comer».

«Lo que sí tenía claro era que el yoga edulcorado no tenía lugar en mi programa riguroso y autodisciplinado de consecución de la forma física perfecta. Pero entonces me aficioné a Pilates cuando mi fisioterapeuta me lo dio a conocer después de lesionarme la espalda. Es el entrenamiento perfecto para la mente y el cuerpo y ahora me encuentro más en forma, más flexible y relajado de lo que nunca imaginé. Simplemente se me ocurrió que podía hacer que funcionara para mí y después desarrollar la idea. Y lo hice. Ahora he diseñado un programa único para ayudar a los demás a sacar mayor partido de sus sesiones de Pilates».

Steve Shipline