

Mizu no kokoro: Corazón como el agua

Este método parte del lema: “mizu no kokoro”o “corazón o mente como el agua” y proviene de las artes marciales. Se refiere a un estado de calma y transparencia, un estado en que la mente se asemeja al agua en reposo. La idea es que la persona debe estar en este estado que le permite fluir y ser flexible al mismo tiempo, como el agua.

Qué obtenemos de este estado

Supone que tu mente esté vacía y tranquila para dedicarla a lo verdaderamente importante,

1. **Gestión de emociones:** implica el autoconocimiento y la habilidad de responder emocionalmente acorde a las situaciones, mayor control de uno mismo y de las circunstancias.
2. **Relajación:** un estado óptimo de alerta y activación, que te permite estar tranquilo y consciente en todo momento de las circunstancias.
3. **Concentración:** que puedas concéntrate en la tarea a realizar, acabarla y volver al estado de tranquilidad que te permitirá abordar la nueva tarea, así sucesivamente.
4. **Productividad** esto implica desarrollar una serie de estrategias para que no haya distracciones que ocupen en tu mente espacio y tiempo de procesamiento.
Sería ideal poder trabajar así ¿verdad?
5. **Adaptabilidad y gestión del cambio:** mayor capacidad para adaptarte a nuevas situaciones.

¿Quieres qué te ayude a conseguirlo?

Si quieres trabajar emociones y concentración, puedes empezar un programa exclusivo que paso a pasó te llevará mantener esa «mente como el agua», escríbenos y te diremos cómo.

Para empezar puedes ver este vídeo iy ponerte en marcha!

Hace años, se hizo muy popular esta entrevista a Bruce lee, dónde explica otra parte de este concepto, es muy interesante, no te la pierdas: «Be water my friend»