

CAPÍTULO 2

EL CORAZÓN

“He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero jamás olvidará cómo los hiciste sentir”. Maya Angelou

Comunicar va más allá de las palabras. Es un intercambio de emociones, un diálogo entre emisor y receptor que tiene el poder de transformar.

Comunicar desde el corazón es vital para que esto ocurra. Dejar hablar al corazón de tu proyecto consiste en extraer y descubrir la verdad más profunda que habita en tu marca. La historia que no se ve a simple vista, esa que a veces cuesta tanto nombrar.

Una comunicación a corazón abierto te va a permitir también establecer una relación y vínculo con tus clientes desde la autenticidad y te va a dar el superpoder de emocionar.

El lenguaje del corazón es muy efectivo. Creo que en comunicación todo empieza en ti, en cómo comunicas. En cuidar lo que dices y cómo lo dices. En cuidarte. En comprometerte con lo que dices, con tu mensaje. Y sobre todo, en decir tu verdad.

Por norma general pensamos que tomamos las decisiones desde el cerebro. Erróneamente creemos que nuestros pensamientos únicamente tienen que ver con la razón.

Pero no es así exactamente. Las últimas investigaciones en neurociencia han podido demostrar que cerebro y corazón interactúan, y que lo hacen a través del nervio vago. Aunque desconocen todavía cómo se conectan exactamente, se sabe que para que procesemos la información adecuadamente, cerebro y corazón deben comunicarse. Y que cuanto más calmada esté tu mente la comunicación es mejor.

En realidad, las funciones del cerebro, su funcionamiento, no es aislado al resto de órganos. Nuestro cerebro no actúa solo y necesita del cuerpo para tener una experiencia subjetiva que no es otra cosa que la consciencia.

Las investigaciones científicas nos dicen algo que ya podíamos observar pero que necesitábamos corroborar a través de la ciencia, y es que en nuestro acto de pensar está implicado todo nuestro cuerpo. Por eso hablamos de los intestinos como nuestro segundo cerebro, y del corazón como nuestro tercer cerebro.

En realidad, dependiendo de nuestra salud, lo sano que esté nuestro cuerpo y de cómo nos encontremos, física y emocionalmente, nuestros pensamientos pueden ser de una manera u de otra.

Por eso es tan importante activar la inteligencia del corazón, escuchar a nuestro cuerpo, porque aumenta nuestra creatividad e intuición, y nuestra ansiedad disminuye.

El silencio nos acerca a la verdad. Nos ayuda a escuchar a nuestro cuerpo y a nuestro corazón. Lo hemos visto en el capítulo anterior. Pero escuchar a tu cuerpo, también se puede conseguir a través del movimiento consciente, por ejemplo.

Y, ¿Cómo podemos pues comunicar desde el corazón?

En primer lugar, cuidándote. Y en segundo, escuchándote y tomando consciencia de lo que comunicas y aquello que quieres comunicar. Y prestando atención a cómo comunicas, comprometiéndote con lo que dices, con tu mensaje, y, sobre todo, preocupándote por decir tu verdad.

Si partes de esta premisa, y cuidas que cada vez que comuniques intentas apelar a tu verdad, escuchando tu voz interior, la comunicación de tu marca solo puede ser genuina.

Por eso, cada vez que trabajes una comunicación de marca, sea una publicación, un anuncio, un lanzamiento o cualquier acción comunicativa, oral o escrita, me gustaría que la pensaras teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

*¿Comunicas a través de tu marca lo que realmente quieres decir?
¿transmites exactamente lo que querías? ¿estás diciendo tu verdad?*

Se trata de aprender a no decir lo que otros quieren oír o crees que quieren oír. Se trata de escucharte para comunicar siempre con el corazón abierto, porque casi siempre funciona.

Y siempre que tengas dudas, intenta escuchar lo que tu corazón te dice. Es cuestión de ser honesta, sincera y amable contigo misma. Y que cada vez que comuniques algo o crees un mensaje, te preguntes si estás diciendo tu verdad.

Pero, ¿cómo podemos saber que el que habla es nuestro corazón? y ¿cómo podemos ser capaces de llegar al corazón de las personas?

Pues no siempre acertamos, es un proceso en el que necesitas trabajar constantemente para poder ir detectando si quien habla es tu cabeza, siguiendo patrones establecidos, o el mensaje sale de tus entrañas.

En realidad es un proceso constante para cuidar tu cuerpo y tus emociones, prestándote atención y conociéndote, para ir detectando e identificando tu verdad, sin filtros.

A mi me sirve relajarme, tener una actitud de escucha para traer mis emociones a la consciencia cada vez que tengo dudas sobre una acción de comunicación, respirar. Por norma, tengo muy claro cuando algo surge de dentro y es mi voz interior, mi intuición y mi sabiduría interna la que habla.

¿Conoces esa emoción que te sobrecoge, esa decisión que tomas desde la intuición con la que se te encoge el estómago y se abre el pecho? Pues cuando tengo esta sensación casi siempre acierto.

Otra práctica además del silencio y la contemplación, que también son efectivas cuando tengo dudas sobre mi verdad, es el baile consciente, el movimiento consciente. Me encanta bailar y hacerlo sola, sintiendo la música, escuchando a mi cuerpo, me da información muy valiosa y real.

Pero no siempre es fácil acceder a tu verdad, ni siempre tengo el valor de comunicarla. Es un proceso que no termina, pero que tiene mucho que ver con conocerte y prestar atención a tu intuición.

Para fomentar este tipo de conocimiento intuitivo y sabiduría interior, a continuación vamos a poner en práctica algunos ejercicios que puedes incorporar en tu práctica diaria o cada vez que tengas que comunicar algo. Escoge aquellos que se adapten mejor a ti y sean más efectivos para ti.

EJERCICIO 2

EL CORAZÓN

1.

Muévete

El silencio y la contemplación son herramientas que sin duda te van a ayudar. No me cansaré de decirlo. Pero aquí quiero introducir el movimiento porque cuando es consciente, puede ser igual de efectivo para conocerte y conocer a tu cuerpo. Cuando ponemos nuestro cuerpo en movimiento, y sobre todo en movimiento consciente y libre, el cuerpo habla.

Y aunque existen muchas prácticas como el yoga, pilates o cualquier deporte que te funcione. El baile es mágico. Por eso, antes de pasar a algunas reflexiones que quiero plantearte, te propongo un ejercicio dinámico.

He escogido una canción que para mi es inspiración, pero déjate llevar según tus gustos y estilos. Se trata de que sola, en una habitación o en un espacio abierto, pongas la música y empieces a moverte. Deja que tu cuerpo te lleve. Escúchale, escúchate.

To Build a Home de Cinematic Orchestra.

2.

La toma de decisiones

Ahora, me gustaría proponerte que reflexionaras alrededor de cómo tomas decisiones.

Piensa en las últimas decisiones que has tomado sobre tu marca (te pueden servir también decisiones vitales para darte cuenta de si el que habla es tu mente o tu corazón) y observa cómo reacciona tu cuerpo y cual es la emoción que sientes.

¿Desde dónde tomas decisiones? ¿Actúas de manera racional o desde el corazón? ¿Eres más del corazón o del cerebro? ¿Observas tu cuerpo y escuchas a tus emociones a la hora de tomar decisiones?

3.

¿Estás diciendo tu verdad?

Seguidamente me gustaría que reflexionas sobre los últimos mensajes que has comunicado alrededor de tu marca y te hagas la siguiente pregunta:

¿Comunicas a través de tu marca lo que realmente quieres decir, tu verdad y la de tu marca? O ¿dices lo que crees que le gusta a tu público?

A partir de ahora, se trata de intentar utilizar el lenguaje de tu cuerpo para saber qué estás sintiendo y que está sintiendo la persona que tienes delante.

Entrena para poder decir tu verdad, cuidando lo que dices y cómo lo dices. Intentando escuchar tu voz interior, practicando cada día. Más adelante, el capítulo que están por venir, nos acercaremos a tu público para entenderle y poderle hablar de tú a tú, pero de momento lo importante ahora es que analices tu mensaje.

¿Qué sientes ahora? ¿vas a utilizar a partir de ahora el lenguaje del corazón y de tu cuerpo para saber qué quieres comunicar realmente y cómo te sientes con la toma de decisiones?