

LABORATORIO yodai

AUDIOS DEL PODCAST

(El texto escrito puede tener leves diferencias con el audio al adaptarlo para la lectura)

IPP4. Personaliza tu IPP

En este último podcast sobre el IPP, voy a hacer hincapié en el potencial que tiene personalizarlo. Cuánto más lo focalizas, mejor efecto tiene. Te voy a poner algunos ejemplos. Imagínate el IPP es como una lupa mental, que la pones sobre la situación que quieres. Recuerda que siempre tienes que tener en mente la definición de plenitud que has leído en el test y que espero que estés consultando permanentemente.

Imagina que estás en medio del trabajo o después, cuando recuerdas el trabajo y te preguntas: ¿cuál es o fue mi IPP? Cuando especificas muy bien el gesto de auto observación te obliga a centrarte más en situaciones. Por ejemplo: voy a averiguar el IPP que se produce cuando me encuentro con tal persona.

Ponle que es una situación positiva, que acabas de conocer a alguien que te encanta y has estado una hora tomando un café con esa persona. ¿Cuál fue mi IPP? No mis emociones, lo bien que me la pasé, lo estimulante de la charla. ¡No! Mira la conexión con tu talento, tu impulso, tus intereses profundos. Cuantifica eso. Puedes haber tenido un subidón emocional, afectivo, sexual, pero la plenitud puede haber bajado drásticamente. Todos conocemos los casos de ambientes y personas que al final, nos dejan más vacíos que llenos, aunque pueda ser muy estimulante estar con ellas. Es aconsejable saber si esta persona me sube el IPP o no. Si me sube mi estado de plenitud o no me lleva tanto a mirarme a mí sino a deslumbrarme o entretenerme con sus cosas.

Ahora piensa que puedes focalizarte igual con situaciones específicas. Dentro de mi trabajo diario, puedo medir el IPP exactamente en esa hora, en esa reunión, cuando hablo con tal supervisor, o jefe o empleado. En cada una de las diferentes situaciones o relaciones. Puedo apuntar fino y testear el IPP.

Imagina ir haciendo un mapeo de IPPs por diferentes escenarios, personas y situaciones. Cada vez que estoy ensayando teatro o cada vez que estoy jugando con mis hijos o cada vez que estoy en la casa de no sé quién.

Con personas específicas puedes tomar el IPP según evoluciona la conversación. Cuando suelen hablar de ciertos temas o utilizar ciertas expresiones. Cuanto más específico es el asunto que eliges para testear el IPP, más claridad ofrece. Mejor autopercepción tenemos y más posibilidades de tomar decisiones se abren para buscar el mejor estado de plenitud.

Haz estadísticas de tus IPPs en períodos de tiempo y frecuencia de situaciones. Si sabes analizar esas estadísticas empiezas a tener una mayor precisión en cuanto a las decisiones que tomas, el tiempo que dedicas a una cosa.

Bueno, esto ha sido la introducción al valor y el uso del IPP que quería contarte. Espero que todo esto haya sido de utilidad, que te animes a aplicarlo a tu vida cotidiana y te ilusione a seguir.

Que la plenitud biodigital te vaya llenando los segundos, minutos y días y la gestiones de maravilla.