

LABORATORIO yodai

AUDIOS DEL PODCAST

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

IPP2 ¿Para qué sirve el IPP?

En el podcast anterior te he comentado que con el uso del IPP estamos creando un gesto de auto percepción biodigital.

Ahora voy a ahondar un poco más en el para qué sirve, justamente porque no deja de ser un gesto poco habitual, por las prisas que llevamos, por la velocidad a la que vamos, por la cantidad de información que recibimos en nuestro input sensorial, por un montón de razones, no te detienes a preguntarte por la plenitud, a no ser que tú seas una persona muy diferente y que practiques una forma de meditación particular.

En general no lo hacemos.

Las agendas alocadas de ritmo desenfrenado pues, no lo permiten.

Ya te había comentado que detenerte a testear tu IPP, es crear una llave para poder volver sobre ti mismo en cualquier momento del día y que esa llave te permita cortar por un instante lo que estás haciendo.

Es un cortocircuito instantáneo y consciente que no te pongas hacer Mindfulness o una meditación súper especial de una hora o yoga, etc; sino que buscas captar rápidamente y siempre según la definición de Plenitud, cuánto es mi IPP hoy, cuánto es mi IPP ahora, cuánto es mi IPP cuando estoy haciendo determinada acción, etc.

Crear ese cortocircuito muchas veces es cortocircuitar el colapso. Si estamos colapsados, el IPP es una herramienta para romperlo y abrir un instante de plenitud. Recuerda que no es preguntarte cualquier cosa. Es activar la definición y adjudicarle un porcentaje.

Nos movemos entre el 100% colapso y el 100% plenitud. Llevo toda la semana con un IPP de 30 % de plenitud, a lo mejor te dices. Esto da pie a que intentes subirlo. A hacer, a exigirte realizar alguna acción para cambiar eso. Todavía estamos en la primera parte y no quiero adelantarme al uso del AP (Algoritmo Personal) que está en la segunda parte, con el que realmente activas el cambio de comportamiento.

Pero el IPP te puede dar pistas para que tomes alguna decisión y digas: es que llevo varios días con un IPP muy bajo o, por el contrario, tú detectas que estás en un momento de un IP muy muy muy alto, muy explosivo y que te sientes con mucha plenitud. Es también común.

Recuerda que siempre es de acuerdo a la definición que te hemos dado en el test que deberías tener escrita. No es a lo loco, como si dijeras, a ver cómo me encuentro, sino sobre la definición de plenitud que debería convertirse en un mantra para ti. Repásala cada día hasta que la memorices.

Recuerda sus tres partes.

Estar en plenitud es:

- a. saber buscar en tu interioridad rápidamente tus intereses profundos, tus impulsos profundos, conectarte con ellos.
- b. saber cuantificarlos dándoles un porcentaje para reforzar tu consciencia sobre tu estado

c. observar si estás conectando y activando en el ambiente lo mejor de ti, de tus impulsos, de tus intereses.

Por aquí lo dejo. Pruébalo, tómale el lado alegre, diviértete y que la plenitud biodigital te vaya llenando los segundos, minutos y días.