

Sigue Avanzando Resumen

10 formas de mantenerme creativo en buenos y malos momentos

Micro Resumen: *Sigue Avanzando* de Austin Kleon nos invita a mantenernos creativos en cualquier momento. No importa si estás de buen humor o si pasas un trago amargo, puedes mantener una constancia creativa. ¡Empecemos a enfocarnos en lo que realmente importa!

Austin Kleon nos regala diez formas de mantenernos creativos en buenos y malos momentos. Una lista que nos permite enfocarnos en lo que realmente importa y nos ayuda a ser verdaderos con nosotros mismos. ¡Empecemos!

Sigue Avanzando Resumen



1. Cada día es "El Día de la Marmota"

Kleon critica la idea del creativo místico, del héroe con ideas revolucionarias. Cuando trabaja, en lugar de sentirse en

una aventura épica, se ve dentro de la película “El Día de la Marmota”, protagonizada por Bill Murray. En la cinta, el personaje se ve atrapado en un *loop* donde se despierta cada mañana en el 2 de febrero, el Día de la Marmota, en un pueblo aburrido de Pennsylvania.

Para el autor, la vida creativa es un círculo en el que uno regresa a un punto de inicio después de cada proyecto. Nunca se llega realmente al final. La clave es saber en qué quieres invertir tu tiempo y trabajar en eso todos los días. Según la autora Annie Dillard, “cómo ocupamos nuestros días es, por supuesto, cómo ocupamos nuestras vidas”.

Una rutina diaria te facilitará este proceso, protegiéndote de los altibajos de la vida y ayudándote a aprovechar mejor el tiempo. Cuando no sepas qué hacer, tu rutina te lo dirá. Incluso hará que aprecies mucho más los días que no formen parte de ella.

Hacer [listas](#) es otro gran método para mantenerte enfocado. Te permite liberar tu mente -bajando tu nivel de ansiedad- y te da la oportunidad de priorizar. El trabajo es mucho más fácil cuando tienes un punto de partida claro.

Austin también destaca la importancia de ir a dormir con la mente tranquila. Habrá días en los que las cosas no saldrán como pretendes. Las rutinas y listas son aspiraciones, no te castigues si no consigues respetarlas al pie de la letra. Concéntrate en llegar al final del día. Cuando despiertes tendrás otra oportunidad.

2. Construye una base de felicidad

Para dar lugar a la creatividad es necesario conectarse con los demás, pero también saber cuándo retirarse para poder pensar, practicar tu arte y aportar algo digno de ser compartido.

Ese momento de reflexión se vuelve mucho más accesible si cuentas con una base de felicidad. Puede ser un espacio o un momento del día: un escritorio con tus cosas en una habitación de tu casa o una hora temprano durante la mañana, antes de que tus hijos despierten.

En este sentido, Kleon coincide con varios otros pensadores: es mejor comenzar el día sin recibir una catarata de noticias que invitan a la ansiedad y al caos a tu vida. Evita revisar las redes sociales o ver el noticiero como primera acción del día.

Desayuna, haz ejercicio, da un paseo, escucha música o dirígete hacia tu base de felicidad. Lo importante es conservar tu equilibrio interior y salud mental para que puedas estar mejor preparado para vivir el día.

Dosificar el tiempo que pasas usando el celular y saber decir que no al mundo y a los otros también son consejos muy útiles. Es importante que tengas tiempo para aburrirte.

3. Olvídate del sustantivo, haz el verbo

Este principio es simple. En lugar de concentrarte en lo que estás intentando ser, dedica tus esfuerzos al trabajo real que debes estar haciendo. Si te tomas demasiado en serio tu puesto, puede que termines enfocándote más en beneficiar al título y no al trabajo en sí.

Incluso es posible que restrinjas los tipos de trabajo que crees que eres capaz de hacer.

Nunca te olvides de jugar. Si te sientes atascado, busca herramientas o “juguetes” nuevos. Experimenta nuevos recursos y materiales. Intenta no abrumarte y disfruta más de tus procesos de trabajo.

4. Haz regalos

Transformar un pasatiempo o una actividad que solía relajarte en una fuente de ingresos puede ser muy complejo. No es para todos. De hecho, puede que seguir este camino te permita ver que en realidad prefieres tener un trabajo fijo convencional y dejar el arte para tu tiempo libre. Y eso es totalmente válido.

Pero si decides continuar, es fundamental que evites monetizar cada pequeña acción o producto de tu práctica creativa. Define qué tipo de [vida](#) quieres tener, sé realista y marca límites claros entre lo que vas a hacer y lo que no vas a hacer por dinero.

Si digitalizas tu trabajo, es importante que no des tanta relevancia a las métricas de las redes sociales. Es normal que el trabajo que más te guste no tenga el mismo resultado con tus seguidores. Al ignorar las medidas cuantitativas, podrás concentrarte en lo cualitativo: ¿Es un buen trabajo? ¿Te gusta? ¿Qué puede hacer que sea imposible de medir?

Puede que llegues a un punto donde tu trabajo comience a agobiarte. En estos casos, Kleon aconseja que elijas a alguien importante en tu vida y le hagas un regalo. Ofrece tus conocimientos a los demás. El acto de regalar tiene el poder de ponernos en contacto con nuestros dones.

5. Lo ordinario + atención extra = Lo extraordinario

Por lo general, todos tenemos la tendencia de sentir que nos falta algo. Si tuviéramos ese producto, si viviéramos en ese lugar, si contáramos con esa cantidad de tiempo libre, nuestros trabajos y nuestras vidas serían más fáciles.

Austin quiebra estas aspiraciones y las revela como lo que

son: simples ilusiones. Tienes todo lo que necesitas a tu alcance. Y apreciar la belleza en lo mundano es, en sí, un arte.

No necesitas tener una vida extraordinaria para hacer arte extraordinario. Lo que hace un artista es tan especial porque, al prestar una dosis especial de atención a su mundo, nos enseña a poner más atención al nuestro.

Para ser capaz de ver las cosas que los demás no ven, necesitas bajar el ritmo. Kleon nos recomienda el dibujo como una práctica para desacelerar y experimentar un lugar o un momento de forma más profunda. Al menos eso es lo que funciona para él.

Tu vida y tu trabajo van a estar hechos de las cosas a las que elijas ponerle atención. Por eso, gran parte del trabajo de un artista pasa por volver a mirar sus obras. Relee tus anotaciones, revisa tus fotos, vuelve a ver tus videos.

Si quieres cambiar tu vida, cambia aquello en lo que pones tu atención. El maestro zen John Tarrant dijo que “la atención es la forma más básica del amor”. Cuando le pones atención a tu vida, puedes enamorarte de ella.

Lee todo el Resumen

6. Mata a los monstruos del arte

El autor cuenta que, a lo largo de la historia, piezas de arte hermosas y conmovedoras fueron creadas por imbéciles, abusadores, pervertidos y todo tipo de malvivientes. Se refiere a ellos como “monstruos del arte”.

Kleon se muestra reconfortado porque nuestra cultura los está cuestionando y derribando poco a poco. Deja en claro que estos monstruos no son necesarios ni atractivos y no merecen ser justificados, perdonados ni mucho menos imitados.

Los grandes artistas, comenta, ayudan a las personas a observar sus vidas con otra perspectiva y con un sentido de

posibilidad. Y cita a la escritora Sarah Manguso: "Si la gente lee tu libro y después de eso escoge vivir, entonces estás haciendo bien tu trabajo".

El arte existe para mejorar nuestras vidas, según Austin. Si tu arte está haciendo a alguien miserable, incluyéndote a ti, no vale la pena. "El arte es para la vida, no al revés", sentencia.

7. Tienes permiso para cambiar de opinión

El autor plantea que la incertidumbre está infravalorada y que la convicción desmedida en una manera de pensar puede ser un obstáculo para el descubrimiento. Es en la falta de certezas que el arte prospera.

Entender que no sabes todo y que desconoces lo que va a pasar te dará esperanza. Esta es, para Kleon, la única manera de seguir adelante y el único modo de hacer arte: estar abierto a posibilidades y permitirte cambiar.

También aborda la cuestión desde las redes sociales, con el riesgo que implica rodearnos de círculos de personas que piensan como nosotros. Puede generarse una burbuja de la que sea difícil salir.

Para explorar nuevas ideas, es importante que pases tiempo con gente que opine diferente a ti. Siempre y cuando, claro, estas personas estén dispuestas a escucharte y también posean mentes abiertas.

8. En caso de duda, pon orden

Refiriéndose a la organización en el espacio de trabajo, Austin Kleon cree que es importante contar con cierto orden, pero que una dosis de caos también es positiva. Su propio estudio cuenta con libros y periódicos apilados y retazos de papel en el suelo.

Este desorden facilita las conexiones que pueden generar nuevas ideas. Confundir productividad y creatividad es un error común. Aunque claro, debes ser capaz de encontrar las cosas que necesitas cuando las necesitas.

Es decir, debes ser capaz de entenderte en tu propio desorden. Por otro lado, ordenar es un buen recurso cuando te sientes estancado. Te mantiene ocupado y relaja tu mente para que

puedas resolver un problema o descubrir cosas interesantes en el camino. Ordena sin preocuparte demasiado por el resultado. Además, el autor destaca la importancia de dormir para limpiar la mente. Su recomendación personal consiste en siestas de 15 minutos después de una taza de café.

Y agrega que la mejor manera de ordenar es fuera de tu espacio de trabajo: ordenando el resto de tu mundo. Intenta dejar las cosas mejor que como las encontraste.

9. Los demonios odian el aire fresco

Casi todas las mañanas, Austin Kleon sale a pasear con su compañera y sus dos hijos pequeños. Comenzar el día de esta manera le permite pensar con claridad. Caminar es una práctica simple y positiva para la salud física, espiritual y mental.

También pudo comprobar que es una manera genial de combatir demonios interiores y exteriores. Nuestra depresión y ansiedad pueden disminuir luego de una buena caminata. También nos ayuda a desarrollar nuestra propia visión de las cosas, perjudicando a quienes nos intentan controlar con miedo y desinformación a través de los medios.

Caminar incentiva nuestros cinco sentidos y nos permite estar presentes en todo lo que hacemos. Es una manera de encontrar posibilidades en los días que creemos que no nos queda ninguna.

Sal a pasear todos los días. Lleva un anotador o una cámara. Explora el mundo a pie. Conoce a tus vecinos. Los demonios odian el aire fresco.

10. Planta tu jardín

El último de los principios nos dice que es importante entender las estaciones que forman el ciclo de nuestro trabajo creativo para poder actuar en relación a ellas. No puedes pretender que todo avance siempre hacia adelante, que la vida sea sólo productividad y crecimiento.

Necesitas tiempo para reflexionar, aprender de tus errores y cambiar. Sé paciente durante estos períodos, porque forman parte de tu ciclo. La vida también funciona de esta manera.

Con el tiempo, podrás entenderte a ti mismo hasta encontrar qué es lo que te hace sentir vivo y vivir para seguir

haciéndolo.

Pero no desesperes. Cada día es una semilla que puede crecer y convertirse en algo hermoso.

El autor concluye el libro con una gran frase del aclamado chef Anthony Bourdain que siempre deberías tener presente: "Hay todavía arte por hacer en este mundo".

Notas finales

"Sigue avanzando" cierra la hermosa trilogía de Austin Kleon, compuesta también por "Roba como un artista" y "Muestra tu trabajo". Es un libro práctico con el que podrás identificarte sin importar si estás comenzando tu carrera o ya cuentas con experiencia.

Sus principios resultarán útiles para cualquiera que intente mantener una vida productiva y significativa, sin importar su profesión.

Consejo de 12': En el primer libro de la serie, "Roba como un artista", Kleon comparte diez consejos para construir una vida creativa en la era digital. ¡Encuétralo en nuestra app!