

## LO QUE NOS DETIENE EPISODIO 006



¡Bienvenidos! En este PDF encontrarán la transcripción del episodio. Cada párrafo tiene indicado el tiempo del audio para que puedan encontrar fácilmente dónde van. También encontrarán palabras claves que les ayudarán a entender el episodio. Al final del documento hay una serie de preguntas que pueden responder y si quieren pueden compartir sus respuestas en el video en YouTube, o pueden enviarlas a [tofutattoosandtalk@gmail.com](mailto:tofutattoosandtalk@gmail.com)

Si quieren, pueden grabar sus respuestas usando Vocaroo o SoundCloud y enviarlas a este mismo correo. ¡No olviden que cada lunes encontrarán un nuevo episodio!

Welcome! In this PDF you will find the transcription of the episode. Each paragraph has indicated the time on the audio so you can find easily where you are. Also, you will find key words that are going to help you understanding the episode. At the end of this file, there are a couple of questions that you can answer and share on YouTube or you can send them to [tofutattoosandtalk@gmail.com](mailto:tofutattoosandtalk@gmail.com)

If you want you can record these answers on Vocaroo or SoundCloud and send them to the same email. Don't forget, there is a new episode available each Monday!

### PALABRAS CLAVES/ KEY WORDS:

\**Detener (to stop)*: También es sinónimo de dejar, parar, suspender, hacer un alto

\**Metas (goals)*

\**Enriquecedor (enriching)*- Por ejemplo: *tuvimos una experiencia enriquecedora.*

\**Grabar (record)*

\**Ámbito (scope, sphere)*. Ámbito laboral – *labor sphere*. Ejemplo: El tema no entra dentro del ámbito de este curso-*The topic does not fall within the scope of this course.*

\**Reprochar*: Decir a una persona lo que se considera que no ha hecho bien, mediante críticas, censuras y reproches

\**Decepcionar (disappoint)*

\**Escoger (choose)*

\**Exitoso (succesfull)*

\* “No todos somos monedita de oro para caerle bien a todo el mundo”: *Literally means that we are not a gold coin to be liked by everyone. So, it means that not always you are going to be accepted.*

## TRANSCRIPCIÓN/TRANSCRIPTION

Alguna vez les ha pasado que tienen una nueva idea, quieren empezar un proyecto, quieren aprender algo nuevo, descubrir un nuevo hobby y esta idea está en su cabeza mucho tiempo, pero cuando la quieren hacer hay algo que los detiene y al final terminan renunciando a esta idea o la hacen, pero no la hacen convencidos de lo que están haciendo. Pues bien, este es el tema de nuestro episodio de hoy, de esa sensación de lo que nos detiene para lograr nuestras metas, para lograr nuestros proyectos, bienvenidos al episodio.

00:40

Les cuento que decidí empezar a hacer y a preparar este episodio porque en mi experiencia es algo que pasa mucho, que tengo ideas y a veces no las desarrollo o no las hago y por este algo que en la introducción les cuento que nos detiene, pero es un tema en común con muchas personas que he visto en YouTube, que sigo en YouTube y con otras personas con las que hablo, con mis estudiantes, con amigos, con personas que conozco, y es ese momento en el que encuentras que puedes tener un hobby muy genial, muy divertido o es el momento en el que decides empezar una nueva empresa o tienes un proyecto que te gusta o simplemente quieres pasar el tiempo de determinada forma aprendiendo algo nuevo y lo que sucede es que sentimos que algo nos detiene y entonces de esa idea maravillosa que tenemos, para pasar a la acción, algo ocurre y a veces desistimos y olvidamos que queremos hacer esto y lo dejamos atrás y terminamos dejando de lado una experiencia que puede ser enriquecedora y que puede ser muy buena para nuestras vidas.

1:51

Lo que me parece interesante para hablar en este episodio es esa razón por la cual desistimos y dejamos de lado estos proyectos, entonces en este caso les voy a contar un poco de mi experiencia con el podcast, como un ejemplo, para ver, tal vez, cuáles son las cosas que nos impiden avanzar con estas ideas que a la final pueden ser muy satisfactorias y pueden llenar nuestra vida con nuevos momentos, nuevas experiencias y pues al final que pueden resultar ser un momento de disfrute.

2:28

Entonces, por ejemplo, con el podcast, digamos que al ser una experiencia nueva, pues yo busco que sea lo mejor posible, y cuando tengo que editar un video, cuando tengo que grabarlo, pues quiero que salga de la mejor manera, entonces a veces me encuentro repitiendo el video dos, tres hasta cuatro veces para que salga bien y a veces me demoro mucho tiempo editándolo porque no sé editar, lo que he aprendido de edición lo he aprendido en YouTube, y entonces, ahora compre un curso para editar y bueno la idea es poder crecer en este ámbito. Pero puedo dedicar muchas horas a eso, reviso la transcripción muchas muchas veces y aunque esto puede sonar muy bien, y pueden pensar: bueno, es que Dani quiere que todo salga bien y es una persona muy exigente, a la final, y les confieso, me doy cuenta que es una forma de alargar el momento de dar publicar. Entonces, es una forma de posponer ese momento de darle publicar y de que lo que estoy haciendo salga y lo puedan ver las demás personas.

3:45

Y algo que se puede ver como un buen trabajo, que obviamente, no está mal, ¿no?, que cuando quieren hacer algo quieren hacerlo de la mejor forma, pero a veces es como la forma en que escondemos el posponer algo y luego decimos: No, no me quedo tan bien entonces lo dejamos ahí, y esto nos pasa en muchos proyectos. Que nos decidimos a hacerlo finalmente, lo hacemos y la excusa es que no está tan perfecto y lo dejamos, y lo olvidamos y dejamos de mostrar eso en lo que trabajamos al mundo, si, y a veces reprochamos esa experiencia porque no es tan perfecta como nos gustaría. Entonces, todo esto va a que mucho de ese trabajo es la forma de posponer ese momento de publicar.

4:37

Y lo que hay detrás de eso es en parte miedo ¿sí? y miedo principalmente, yo creo que, a la crítica. En el caso de los creadores de contenido y en este ejemplo en particular del podcast, pues es cuando yo pienso en que las personas que conozco, las personas que quiero, mis estudiantes, todos van a ver esto y no quiero decepcionarlos, no quiero fallarles, quiero que tengan algo muy bueno y también pienso en personas que no me conocen que dirán: Bueno, hay profesores con más experiencia que Dani, hay personas que saben más de esos temas que Dani y quien es ella para decir todas esas cosas. Y al final encuentro que en muchos de esos proyectos las personas están pensando exactamente lo mismo que yo les comento en este momento.

5:31

Entonces, por ejemplo, con mis estudiantes, muchos al principio tenían miedo de hablar porque quieren hacerlo bien, no quieren cometer errores y en el fondo es un miedo a la crítica, porque claro, no quieren quedar mal ante la otra persona, no quieren sentirse mal con ellos mismos y entonces muchos se pierden de la oportunidad de hablar y de practicar por ese mismo miedo, si, y es el mismo miedo que yo tengo al publicar, y probablemente es el mismo miedo que tiene un escritor al hacer su libro y publicarlo, y probablemente es el mismo miedo que tengo cuando voy a ser una pintura, entonces al final estamos muy atentos a la expectativa de los otros y esto a veces nos impide avanzar en nuestras cosas.

6:21

Más en un mundo en el que vemos el éxito por doquier. Uno de los ejemplos principales de esto son las redes sociales. Entonces cuando ustedes entran a Instagram, tenemos un montón de personas exitosas en todo, además porque son Instagram perfectos, si son Instagram de la persona con el cuerpo perfecto, la vida perfecta, además con mucho dinero y entonces estamos bombardeados todo el tiempo de gente super exitosa, si, y tenemos esta idea del éxito en grande. Entonces, cuando nosotros vamos a hacer cosas en pequeño, vamos a empezar algo, pues obviamente el primer pensamiento es que, no somos lo suficientemente buenos para hacerlo, sí. Si ya existe esta persona que lo hace tan bien, y lo hace de la mejor forma y además tiene miles de seguidores, porque voy a empezar algo, sabiendo que probablemente no soy suficiente.

7:27

Y yo creo que es una sensación que tenemos todos en algún momento de nuestras vidas, entonces yo creo que uno de los problemas es esa exposición a ese éxito grande y la verdad es que pues no todos vamos a ser el número uno, no todos vamos a ser los grandes expositores de lo que escojamos hacer y creo que depende de una definición personal del éxito, cuando encontramos cual es nuestra propia definición del éxito, sí. Cuando encontramos el disfrute en cada una de las cosas que hacemos, cuando nos damos la oportunidad de aprender cosas nuevas, tal vez no ser los mejores en ellas y tal vez ni siquiera hacerlo bien, pero nos damos la oportunidad de experimentar eso y hacer esa experiencia nuestra y apropiarnos de eso, y de disfrutarla, pues en realidad estamos siendo felices en ese momento, sin importar que tan exitosos somos.

8:27

Entonces, yo creo que cuando pensamos es en el crecimiento personal y no nos pensamos en función de compararnos con los otros, con las otras personas, pues cambia totalmente la perspectiva, sí. Por ejemplo, cuando yo estoy haciendo una pintura y veo el Instagram y veo todos estos grandes artistas, y gente super talentosa y además gente muy joven y el primer pensamiento es: si yo voy a hacer algo, tal vez no es tan bueno como lo que ellos hagan, pero entonces cuando logramos dejar de lado esa comparación, yo creo que ahí es cuando podemos apropiarnos de nuestra experiencia, de vivir ese momento. Y, por ejemplo, si yo hago un cuadro y no es tan bueno como los otros, no importa. Lo que importa es mi momento, haciendo ese cuadro, lo que disfruté haciendo los colores, lo que aprendí haciendo ese cuadro y finalmente hay personas que van a resonar con ese trabajo que yo estoy haciendo y así eventualmente o puedo ser muy buena artista y volverme muy famosa o no. Pero al final no importa, porque lo que importa es toda nuestra experiencia.

9:49

Todo lo que vivimos, entonces depende es mas de conectar cada acción que tenemos y en este caso iniciar cada proyecto que queremos iniciar, con ese concepto de felicidad, de bienestar, de alegría, de llenar nuestras propias expectativas y no de llenar expectativas de otros en un mundo de comparaciones y de un éxito grande todo el tiempo. Entonces, yo creo que también podemos aprender a ser felices con esos éxitos en pequeño y si eventualmente alcanzamos un éxito muy grande es fabuloso, pero si no, **no estamos midiendo lo que somos en función de unos resultados en comparación con otras personas.**

10:38

Y entonces al ver todo este panorama, si, y al darnos cuenta que todos estamos en el mismo bote, en el mismo barco, cuando vamos a tomar una decisión de empezar algo nuevo y de sentir ese miedo, pues yo creo que se libera un gran peso de encima porque no soy solo yo, muchas personas que quieren iniciar algo se sienten igual, entonces no estamos solos y es un sentimiento compartido y de ahí lo bonito de saber que todos tenemos esta inseguridad, pero que si decidimos empezar algo

nuevo pues va a ser una experiencia para nosotros y como les digo, finalmente va a resonar con algunas personas, puede que no sean miles de personas, pero puede que esa decisión de empezar algo, cambie su propia vida y eventualmente si quieren que tenga una influencia en las demás personas, pues puede que cambie una vida o cambie dos y eso va a valer totalmente la pena. Pero digamos que esperar que cada proyecto que yo inicie sea exitoso pues es una de las mentiras de la actualidad donde nos venden que cualquier cosa que tú haces, puedes volverla negocio y puedes volverte millonario con esto, pues puede que no sea tan así, porque estamos perdiendo la perspectiva del disfrute, del seguir nuestro corazón y de hacer las cosas que queremos.

12:08

Y yo creo que ahí está claro como cuando empezamos algo, puede que sea algo solo para nosotros, entonces empezar a pensar que, si es algo para nosotros, pero estamos pensando en las críticas pues es algo un poco incoherente. Y si estamos esperando llegar a más personas, pues al hacerlo de corazón, en realidad como les decía entonces no importa que tanto es el número, sino de saber que te atreviste a hacerlo y empezaste lo que querías hacer que es lo más importante.

12:41

El segundo punto, es que yo creo que todos estamos en la misma posición, en la que no todo lo que hacemos le va a gustar a todas las personas. En Colombia hay un dicho para esto y es que “No todos somos monedita de oro para caerle bien a todo el mundo”, si, entonces las críticas van a ser parte de cualquier experiencia, ya sean buenas o ya sean malas y yo creo que debemos como liberarnos de eso y seguir adelante con nuestros proyectos independientemente de las críticas.

13:19

Otro de los pensamientos es que siempre hay personas mejores que tú, y pues es verdad siempre hay personas mejores que tú, en cualquier cosa, siempre, así tu seas el artista más experimentado, seas el mejor ingeniero, o seas el científico más brillante. Siempre hay personas mejores que tú en cualquier campo. Pero entonces, no debería ser algo que nos frustre, porque de nuevo, no debemos vivir a partir de la comparación, sino de disfrutar nuestra propia experiencia. Y esto de compararnos y de estar pendiente del otro, pues finalmente es una experiencia limitante porque todo lo que tu hagas va a estar comparado con eso, cuando debería ser tu experiencia y que tu experiencia te haga feliz a ti y te llene a ti y ya está. Sin tener que pensar en esa comparación.

14:14

Ahora, yo creo que el hecho de que haya personas mejores que tú, obviamente siempre puede entenderse como una inspiración para crecer, para ser mejores para tener nuevas ideas, y como hablamos en un episodio anterior, para robar como un artista. Entonces puedes tomar estas cosas de otras personas y empezar a tomar todas estas cosas que te gustan para enriquecer tu experiencia y enriquecer lo que estas produciendo para el mundo.

14:49

Entonces un poco como conclusión, de saber que son todos estos sentimientos y estos pensamientos los que nos impiden avanzar, pues finalmente yo creo que **la conclusión es no dejar que estas cosas nos impidan hacer lo que queremos hacer**, si, si quieren aprender a tocar guitarra, inténtenlo, no tienen que ser el mejor guitarrista del mundo, basta con disfrutar tocar guitarra. Y si luego descubren que lo hacen muy bien, pues explorar todo ese mundo. Por ejemplo, tengo muchos estudiantes que me dicen: “Dani, a mí me encantaría pintar, pero es que soy tan malo pintando”, entonces mi respuesta es siempre como: no importa que seas malo, puede que descubras que es algo placentero, que es un hobby para ti y al final no importa si es horrible lo que pintaste, lo importante es esa experiencia que tuviste, que puede ser algo relajante, puedes descubrir el placer en mezclar los colores, y al final si es terrible no importa. Y si es algo lindo pues es algo de lo que puedes estar orgulloso y que nunca lo hubieras descubierto si jamás hubieras empezado a practicarlo o hacerlo.

16:07

Y a veces nos decimo esto, y la excusa es que somos malos para esto, o mmm yo creo que puedo mejorar esto antes de empezar este proyecto o no soy suficiente para hacerlo, o hay personas mejores que yo, pero al final siempre son excusas para no decidirnos a hacerlo. Incluso cosas como el perfeccionismo a veces es una excusa para posponer, como lo que les comentaba con el tema del podcast, pero al final todo se trata de tomar la decisión y hacerlo y darnos la oportunidad de descubrirnos. Y si descubrimos que somos malos pues, ¡perfecto! Y si descubrimos que somos buenos pues podemos explorar esto en lo que somos buenos.

16:56

Pero, se trata es de aprender a tomar esa iniciativa, a dejar de lado todos estos pensamientos y a actuar, a llevar las cosas a la acción. Y al final solo son miedos, por ejemplo, con el podcast, que les digo que me descubrí haciendo muchas cosas posponiendo ese momento de publicar, porque en el fondo es miedo. Finamente llegamos al punto de la acción y puede que este podcast no llegue a millones de personas, y a la final no importa porque si tú lo estás viendo o lo estás escuchando para mí ya es la mejor experiencia del mundo y poder compartir este momento contigo que estas viendo o escuchando este podcast pues para mí eso es ya esta muy bien.

Y yo sé, por ejemplo, que no es el mejor podcast del mundo, yo soy consciente que hay personas que lo hacen perfectamente porque tienen toda la experiencia, son las personas mas extrovertidas del mundo y tienen digamos, un mejor equipo, pero no importa. Porque al final **el mejor momento para hacer cualquier cosa es el presente**.

18:08

Entonces, yo creo que tenemos que aprender a, poder hacer las cosas con los recursos que tenemos, en el momento que tenemos, porque esperar a estar preparados para algo, pues implica que tal vez ese momento nunca llegue y en realidad lo que nos va a preparar para eso es la experiencia que adquirimos en este momento. Así que, como conclusión, este podcast simplemente quiere ser un recordatorio de la importancia de tomar acción con respecto a todas esas cosas que queremos

hacer, no importa si son cosas grandes o si son pequeñas, sino simplemente tomar acción, empezar a tomar acciones, así sean pequeñas e imperfectas.

18:52

Muchas gracias por estar escuchando este podcast, muchas gracias por estar acá conmigo en el sexto episodio. Espero como siempre que les haya gustado y con respecto a la pregunta del episodio, bueno, yo creo que la pregunta obvia es ¿Qué idea o qué cosa quieres aprender que has pospuesto por este miedo a hacer algo? Esa es la primera pregunta.

La segunda pregunta es, ¿Qué sentimiento o que es lo que te da miedo de empezar esta actividad que te gustaría hacer?

Como siempre recuerden que pueden encontrar el PDF con la transcripción, una serie de palabras claves para aumentar su vocabulario y además de las preguntas que están acá en el video hay unas preguntas adicionales que pueden resolver.

De nuevo gracias a todos por estar acá, les envío un abrazo y un beso grandísimo y pues les hablo Dani Alfonso y esto es Tofu, Tattoos & Talk.

#### **PREGUNTAS/ QUESTIONS:**

1. ¿Qué proyecto, que idea o que actividad siempre has querido hacer, pero has pospuesto siempre?
2. ¿Qué te da miedo de empezar este proyecto?
3. ¿Cuál ha sido el proyecto en tu vida que más te ha costado iniciar?
4. ¿Qué has aprendido gracias a tomar la decisión de empezar algo?
5. ¿Compararte con otras personas te ha detenido para empezar algo que querías hacer?