

## Fitness mental per a empresaris i directius (4)

### Entrenar la ment per poder gestionar millor les empreses

En el darrer article vam parlar de la força i la resistència en l'àmbit mental les quals equivalen mentalment a la creativitat i la concentració, respectivament. Però, i la flexibilitat? En aquest darrer article parlarem de la seva aplicació a la ment i com ens pot ajudar en la millora de la gestió de les empreses.

Seguint amb els exemples emprats, parlem de la **Flexibilitat**. Fixem-nos en l'equip de gimnàstica artística femenina. Sens dubte, aquestes atletes requereixen d'una bona dosi de força i resistència, però allò que més impressiona en elles és la seva flexibilitat. És evident que un munt d'esportistes masculins molt més "forts" farien una decebedora papereta en aquestes disciplines.

La flexibilitat és igualment necessària. Sense ella els esportistes s'esberlarien com joncs secs. La correcció tècnica en l'execució dels exercicis no és suficient. També mentalment hem de saber, arribat el cas, ser flexibles. Tota rigidesa pètria, tota seguretat plena, denoten en si mateix una falta de visió, quan no un amagat estat d'inseguretat mal portat. Una mirada al nostre voltant ens hauria d'ensenyar que no ens vindria gens malament incorporar el dubte a les nostres conviccions. Fins i tot a les més "infrangibles".

La flexibilitat, entesa en el terreny físic, té la seva equivalència en el terreny mental. La podríem definir com l'**hàbit continuat**

**de mantenir allunyats els prejudicis.** Els anglosaxons, sempre tan encertats amb les seves contraccions semàntiques, l'anomenen la qualitat de ser *openminded*.

Podem resumir l'esmentat anteriorment amb el quadre d'equivalències (q.1).

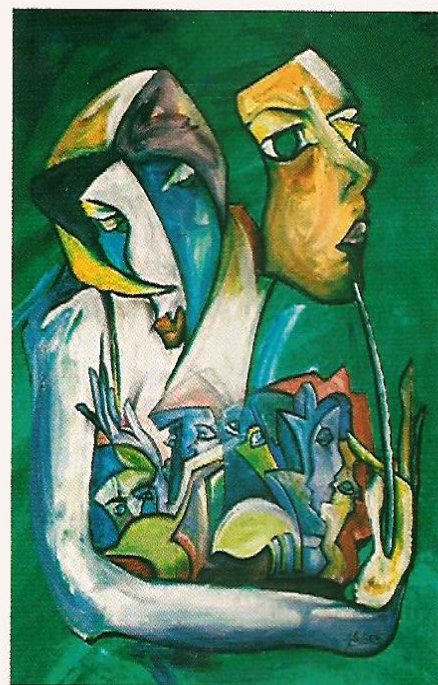
Si entrenem la CREATIVITAT, la CONCENTRACIÓ i els NO PREJUDICIS estarem tonificant la nostra ment. Si així ho fem, estarem repetint un model paral·lel al que utilitzem al gimnàs per a tonificar el nostre cos. De la mateixa manera que les rutines d'entrenament físic inclouen un conjunt d'efectes sobre la musculatura que no es donen fora del gimnàs, en el taller de Fitness Mental reproduïm una sèrie de situacions per a resoldre que, pel seu ordre i intensitat, tampoc se'ns presenten a la vida quotidiana.

És important remarcar que, tant en un cas com en l'altre, no és la naturalesa dels exercicis el que causa l'efecte d'ENTRENAMENT, sinó el nombre de vegades, la forma, la seqüència i la intensitat en què aquests són prescrits.

Posem un exemple. Si realitzem una sèrie de 10 flexions de bíceps (*curl*), estarem de fet repetint 10 vegades el gest que fem més o menys quan aixequem una maleta del terra i la posem a sobre d'una taula. Però és evident que difícilment en la vida quotidiana realitzarem aquest gest d'aquesta manera: en el nombre, la forma,

la seqüència i la intensitat necessaris per a causar un efecte d'ENTRENAMENT sobre la musculatura del braç. Sota el mateix principi funciona el taller de Fitness Mental, però exercint l'efecte sobre les neurones en lloc de fer-ho sobre les fibres musculars.

Al llarg d'aquesta sèrie d'articles, s'ha pretès establir paral·lelismes entre els mètodes d'entrenament del cos i de la ment amb l'objectiu de millorar la gestió de les nostres empreses. Entrenem la ment, per gestionar millor.



#### Fitness físic

Força

Resistència

Flexibilitat

#### Fitness mental

Creativitat

Concentració

No Prejudicis

(q.1)