

Refrescar la escritura

—

Pat Thomson (2022)

Patter

Ejercicio de escritura libre

1. Haz una lista de todas las cosas sobre tu investigación que encuentres realmente fascinantes. Luego elige una y escribe más al respecto.
2. Escribe sobre lo que más amas de tu investigación.
3. Encuentra una metáfora cotidiana que resuma un aspecto importante de tu proceso o resultados de investigación, como comida, escalera, niebla, caja, río, llave, puerta, roca, montaña, ventana, nudo...
4. Escribe sobre tu investigación usando el inicio "Si solo..."
5. Enumera el punto o puntos de inflexión en tu investigación. Elige uno y escribe al respecto.

La ley de la evitación

Manson (2023) con adaptación de urdimbre

Hi, I'm Mark

I am the #1 NY Times Bestselling author of *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* and *Everything Is F*cked: A Book About Hope*. I write life advice that is science-based, pragmatic, and non-bullshitty— a.k.a., life advice that doesn't suck. Some people say I'm an idiot. Other people say I saved their life. Read on and decide for yourself.



[READ MY ARTICLES](#)

[LISTEN TO MY PODCAST](#)

[WATCH MY VIDEOS](#)

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER


THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK

AUTHOR OF
THE NEW BOOK
**EVERYTHING
IS F*CKED**
A BOOK ABOUT
HOPE

A COUNTERINTUITIVE APPROACH
TO LIVING A GOOD LIFE

MARK MANSON

Your Next Breakthrough

Celebrating 100 Newsletters 

MARK MANSON

The Law of Avoidance

May 22, 2023

Three things for you to think about

Manson's Law of Avoidance: "The more something threatens your identity, the more you will avoid it."

You will avoid negative things that threaten your identity like failure, loss, and rejection. But you will also avoid positive things that threaten your identity—even things like success, love, and happiness.

The healthiest identity is a flexible identity. The best answer to the question, "Who am I?" is always "I don't know; let's find out."

One thing for you to ask yourself

In what areas of your life are you rigid about your identity? Chances are, these are the same areas in your life that generate the most stress and conflict.

One thing for you to try this week

Experiment with being wrong about yourself for a week. Maybe you actually do like to cook, even though you think you don't. Maybe you aren't such a good friend, even though you think you are. Maybe you actually would be good at learning a language, if you really tried.

We tend to be most rigid in our identities in areas that we've been hurt the most. People who grow up in poverty tend to have the most inflexible views on money and wealth. People who grow up unattractive tend to have the most rigid views about appearance. These rigid views about ourselves and the world helped us survive at one point, but when held onto for too long, they eventually hold us back.

#23 The Law of Avoidance

Your Next Breakthrough

Celebrating 100 Newsletters 

MARK MANSON

La ley de la evitación:
“Cuanto más algo amenaza tu
identidad, más lo evitarás”.

Your Next Breakthrough

Celebrating 100 Newsletters 

MARK MANSON

La ley de la evitación:
“Cuanto más algo amenaza tu
identidad, más lo evitarás”.

Cosas
negativas

El fracaso
La pérdida
El rechazo

Your Next Breakthrough

Celebrating 100 Newsletters 

MARK MANSON

La ley de la evitación:
“Cuanto más algo amenaza tu
identidad, más lo evitarás”.

Cosas
negativas

El fracaso
La pérdida
El rechazo

Cosas
positivas

El éxito
El amor
La felicidad

La identidad más saludable es una identidad flexible. La mejor respuesta a la pregunta "¿Quién soy?" es siempre "No lo sé; averigüémoslo".

Mark Manson

Ejercicio de escritura libre

- Como escritor o escritora, ¿qué identidad has (auto)construido?
- ¿Consideras que esta percepción es rígida o flexible?
- ¿Qué ideas o creencias (positivas y/o negativas) fundan esa identidad de escritora?

"No soy creativo" / "Soy muy bueno escribiendo artículos académicos" / "Mi estilo es demasiado simple" / "Nunca podré escribir un libro"

- ¿Qué pasaría si estuvieras equivocado con la identidad fija que has construido? ¿Cómo estas creencias limitan tu proceso? Si, en realidad, ¿sí fueras creativo? ¿Y si pudieras escribir en estilos diferentes, solo que no lo has intentado lo suficiente?
- ¿Qué nuevas posibilidades se abrirían si dejaras de aferrarte a las creencias fijas sobre tu escritura?

Una cosa para intentar esta semana:

Experimenta con estar equivocado sobre ti mismo durante una semana. Tal vez en realidad sí te gusta cocinar, aunque pienses que no. Tal vez no eres tan buen amigo como crees. Tal vez podrías ser bueno aprendiendo un idioma si realmente lo intentaras.

Tal vez sí disfrutas la escritura académica.

Tal vez sí puedes escribir poemas.

Tal vez no te cuesta dar cierre a tus textos.

