ESCUELA DE ACTORES
COMPAÑÍA DE TEATRO
www.mediterraneanacting.com

# MEDITERRANEAN ACTING

# 14 HÁBITOS QUE AUMENTARAN TU ÉXITO COMO ACTOR

Estos 14 hábitos son idóneos para mejorar nuestra mentalidad, y por tanto, nuestro carácter. Un actor de éxito mantiene siempre una actitud positiva, constructiva y optimista. Con estos hábitos puedes conseguirlo:

**1** ***Escojo la formación que me ayuda y funciona, no la que me perjudica.***

La formación tiene que aportar herramientas útiles para que disfrutes de tu trabajo, no para que sufras y te sientas mal después de cada ensayo.

**2** ***Me rodeo de personas que me estimulan, no que me hacen sentir mal y me decepcionan.***

Sin buscarlos, los obstáculos aparecen mientras avanzamos. No necesitamos rodearnos de personas que nos vayan generando nuevos problemas. Y si son personas muy queridas, habla con ellas y déjales claro que necesitas su apoyo.

**3** ***Preparo cada audición con rigor y profesionalidad, no la dejo para el último día.***

Es genial sentirse "libre" en la sala de audiciones, pero parte de esa libertad proviene de una excelente preparación. Recuerda, la suerte aparece cuando la preparación se encuentra con la oportunidad. ¡Así que sé disciplinado y mira cómo mejora tu suerte!

**4** ***Mi formación es continua, perfecciono mis habilidades cada día.***

El actor nunca deja de aprender, es así, asúmelo. Por tanto, practica una habilidad todos los días o

**5** ***Revigorizo mi mente: cuerpo + alma a través del ejercicio.***

Para el actor, él es el propio lienzo sobre el que mostrará su obra. Ya que nosotros mismos somos nuestro escaparate, es lógico que veamos el ejercicio como una práctica de amor propio. Aumentemos nuestro amor propio con ejercicio.
ensaya todos los días.

**6** ***Elijo alimentos saludables que me hacen sentir bien***

Cada vez que te pones algo en la boca, hazte dos preguntas ...
1) ¿Cómo me siento en este momento, hambriento, ansioso, relajado, preocupado?
2) ¿Cómo me hará sentir esto después de comerlo - pesado, lento, ligero, saludable,, relajado?
Si puedes reducir la velocidad el tiempo suficiente para descubrir POR QUÉ estás comiendo lo que estás comiendo y cómo te hará sentir, puedes cambiar tus hábitos de alimentación y mejorar tu salud.

**7** ***Voy a acostarme con algo positivo cada noche.***

Lo último que ves antes de ir a la cama afecta a tu mente subconsciente mientras duermes. Entonces, ¿por qué no relajarse con algo edificante? Afectará a tu cerebro de una manera positiva y también podrías dormir un poco mejor.

**8** ***Ya no juego a quejarme***

¿Te quejas del tráfico, de las llamadas de publicidad, de un ligero error? ¿Te unes a otros actores que se quejan también? Quejarse es alimentar negativamente tu tiempo, lo que solo perpetúa más circunstancias negativas. Intenta cambiar tu enfoque de tu día a día para atraer lo positivo.

**9** ***No me tomo nada como algo personal.***

No es personal que el director de casting no te sonría. No es personal que alguien conocido no te salude ese día. ¿Qué ocurriría si de repente te dieras cuenta de que los demás tienen sus rutinas diarias, sus problemas, sus propios temas que resolver y a los que le tienen que dedicar todo su tiempo? ¿Tanto que no se dan cuenta de cómo se están comportando ese día? Recuerda, no eres el centro de los problemas de nadie.

**10** ***Muestro amabilidad con todos los que conozco.***

Cuando demuestras amabilidad + respeto a cada persona que se cruza en tu camino, destacarás de la multitud. Lo mejor es no poner a nadie en un pedestal, ni es inteligente tratar a alguien como si estuviera debajo de ti. La gratitud, el aprecio + la amabilidad son un gran avance, ya sea en un casting, en el ensayo o incluso en la oficina de correos.

**11** ***Dejo ir mis prejuicios de "cómo debería ser"***

¿Qué pasaría si pudieras dejar ir cualquier duda que sientas que está sucediendo en tu vida o carrera? Cuando borras el "cómo debería ser" de tu mente, comenzarás a calmarte y te sentirás más en paz. Es nuestra interminable duda interior sobre dónde deseamos estar, quién más está donde queremos estar y quién nos impide llegar la que nos crea esa energía engativa. Imagínate dejar toda eso fuera de la sala de castings también.

**12** ***Cultivo una mentalidad de éxito.***

El trabajo de un actor no es continuo, es así, y hay que asumirlo. Inevitablemente habrá días en los que sentirás que no eres suficiente o que no estás haciendo lo suficiente, en los que te sentirás frustrado, sin esperanza. La clave es establecerse de antemano con los recursos, las herramientas y el apoyo que necesitas para seguir adelante y mantenerte despierto durante los períodos de inactividad.

**13** ***Dedico tiempo para calmar mi mente cada día.***

Practica aquello que te calma, que te genera relajamiento y que te despeja. Hazlo todos los días.
ensaya todos los días.

**14** ***No malgasto energía en lo que no puedo controlar, no es mi tarea.***

Pensamos que el actor tiene que tener controlado todo lo que sucede a su alrededor en un casting o en un ensayo. Pero no es así. Hay muy poco bajo el control directo del actor. Céntrate sólo en aquello a lo que tu energía puede obtener un resultado, todo lo demás no es de tu incumbencia.

**Ahora que ya conoces los 14 hábitos de los actores de éxito, ya puedes apuntarte a la Escuela de Actores Mediterranean Acting o escribirnos directamente al e-mail: informacion@mediterraneanacting.com**

**Mediterranean Acting. Pol. el Pi. Calle del tinte 25. Muro de Alcoy. 633945453**