

FERNANDO BOTELLA

¡ATRÉVETE!

¿y si eliges ser feliz?



“Gran parte del secreto del éxito es de la actitud. Si fracasas, hay que levantarse, analizar tus fallos y volver a la carga.”

Del prólogo de **Toni Nadal**,
entrenador de Rafa Nadal.


alienta
EDITORIAL

Índice

PORTADA

DEDICATORIA

CITA

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

1. ¿Y SI FUERA UN REGALO?
2. WEI WU WEI
3. EVIDENCIAS SOBRE LA FELICIDAD
4. ME GUSTA LA VIDA
5. CONÓCE-TE
6. LA GRAN GALLINA
7. REALISMO POSITIVO
8. LA FLOR DEL PELO
9. DOS HISTORIAS DESDE LA VENTANA
10. SUPERFICIALMENTE PERFECCIONISTAS
11. EL CÍRCULO DEL 99
12. UNO O DOS
13. EL CONDICIONAL
14. POSTERGACIÓN
15. PREOCUPADAMENTE PREOCUPADOS
16. EN EL SILLÓN DEL DENTISTA
17. EL GRITO INTERIOR
18. EL HILO MÁGICO DE PEDRO
19. BENJAMIN ZANDER
20. ¿TE SIENTES LIBRE?
21. UN CUARTO DE SEGUNDO
22. LAS TRES IDEAS DE MENCIO
23. LA PRISA
24. LA DUDA ES SABIA
25. ENERGÍAS
26. LENGUAJE
27. ¡RESPIRA!
28. UNA PÍLDORA DE FELICIDAD: EL RAP
29. REÍR
30. LOS TRES CIEGOS
31. HÁBITOS
32. DE ERROR EN ERROR...
33. SABER ES HACER

34. ¡CREE EN TI!
 35. SUERTE, ¿QUÉ SUERTE?
 36. «ALL YOU NEED IS LOVE»
 37. EQUILIBRIO
 38. ¿PARA CUÁNDO?
 39. CÍRCULO
 40. «LIFE IS LOVE»
- PEQUEÑAS PÍLDORAS PARA LA VIDA
- EPÍLOGO
- AGRADECIMIENTOS
- CRÉDITOS

*Dedicado a Anna, Sara y Marie
porque son mi estímulo cada día.
A Zoe y a Cuca por enseñarme
el poder y la magia del amor.*

DE: Don Quijote de la Mancha
A: Sancho Panza

«Hoy es el día más hermoso de nuestra vida,
por eso quiero compartir contigo, querido Sancho,
que los obstáculos más grandes
son nuestras propias indecisiones;
que nuestro enemigo más fuerte
es el miedo al poderoso y a nosotros mismos;
que la cosa más fácil
es equivocarnos;
y que las más destructivas
son la mentira y el egoísmo;
que la peor derrota es el desaliento;
y que los defectos más peligrosos
son la soberbia y el rencor;
que las sensaciones más gratas
son la buena conciencia y
el esfuerzo para ser mejores sin ser perfectos,
y lo mejor es la disposición
para hacer el bien
y para combatir la injusticia
donde quiera que esté.»

PRÓLOGO

Es un placer escribir este prólogo para *¡Atrévete!*, el primer libro en solitario de Fernando Botella. Por muchas razones. Entre ellas se cuentan, por supuesto, la gran importancia que otorga a valores que he intentado inculcar no sólo en la vida de aquellos a los que he entrenado, sino también en la mía propia.

En esta obra, Fernando resalta algunos principios vitales como la importancia de tener sueños y objetivos en la vida; la toma de decisiones, el sacrificio y el riesgo. Como he afirmado en alguna ocasión, hay que poner siempre toda la ilusión en lo que se hace, no sólo cuando las cosas van bien.

Gran parte del secreto del éxito es la actitud que tomamos en nuestro camino. Como afirma Botella, la responsabilidad, el esfuerzo y el sacrificio son fundamentales, unidos a la perseverancia, la humildad y la resiliencia. Si fracasas, tienes que levantarte, analizar tus fallos y volver a la carga.

En estrecha relación con estos principios, no puedo por menos que resaltar algunos de los resortes mentales, podrían llamarse también «mecanismos de supervivencia», que Fernando Botella menciona tan acertadamente en estas páginas. Armas para la batalla más importante, la que a diario cada uno disputamos en nuestro campo, la de la mente. En este texto se resalta, por ejemplo, la importancia de valorar de forma positiva lo que nos sucede. Evitar ese papel de víctima, el decaimiento, que algunas veces nos adjudicamos. Perspectiva positiva, lo llama el autor. Esta manera de encarar los problemas, las derrotas, es muy similar a la que ha demostrado muchas veces en su carrera el mismo Rafa Nadal. Responsabilidad, algo que, incluso, ha sido alabado en diversas ocasiones por la prensa internacional.

«Se trata de intentar llevar el timón de tu vida», afirma Fernando Botella. Y no podría tener más razón. Eso es actitud. Salir del vestuario con el partido ya en tu cabeza, sintiéndote ganador, estar convencido de ello. Poder alcanzar el nivel mental necesario para cualquier desafío conlleva una gran disciplina y un gran poder. ¿Cuántas veces hemos escuchado alabanzas sobre la fuerza mental de Rafael Nadal? Esto es lo que siempre busqué.

Lo que engancha perfectamente con otro de los puntos que Fernando Botella destaca en su libro: el concepto de mejora continua. «La verdadera excelencia», según él. El mayor activo de Rafael es su mente. Es fundamental que nunca estés satisfecho con lo que has hecho, hay que seguir progresando. Rafa se nutre de ese deseo continuo de mejorar. Y la unión de su talento innato con su capacidad mental le ha llevado a la élite mundial.

Para jugar al tenis y también para otras actividades profesionales, es imprescindible contar con una mente muy sólida, lo que conlleva una enorme capacidad de concentración. Rafael jamás ha tirado una raqueta al suelo ni ha protagonizado ese tipo de incidentes porque significan abandonarse a la adversidad, y eso no se lo he permitido nunca.

De esta manera, no sólo se forman profesionales de elite, incluso números uno del mundo, sino que se ayuda a conformar el carácter de PERSONAS, con mayúsculas. Se aprende de los errores, se mejora con ellos. Como dice Fernando Botella en un capítulo de este libro: «En muchas ocasiones, lo inteligente es saber cuándo cerrar el círculo». Saber elegir con qué quedarse y qué desechar. «Lo que queda está delante, no ha llegado.»

TONI NADAL
Entrenador de Rafa Nadal

INTRODUCCIÓN

¿A qué estás esperando?
¿No has dejado ya pasar suficiente tiempo?
¿Cuánto más necesitas?
¿Qué no te estás atreviendo a hacer para lograr
una vida más plena?

Este libro no te cambiará la vida, porque eso sólo depende de ti, de tu capacidad para elegir libremente cómo quieres crear tu futuro; pero sí pretende ayudarte a iluminar los aspectos más básicos de ella.

Esos aspectos que normalmente dejamos en la penumbra, aparcados en *el después*, abandonados para *el mañana...*

En el año 1865, **Julio Verne** escribió una novela llamada *De la Tierra a la Luna*, y cinco años más tarde escribiría *Alrededor de la Luna*.

En ambas novelas se planteaba por primera vez la posibilidad de viajar al satélite terrestre.

Muchos de sus contemporáneos leyeron con pasión las obras de Julio Verne y pensaron que se trataba de «algo imposible».

Se consideraba imposible en ese momento; todo lo que contaba la novela parecía algo que pertenecía a la ficción, a lo irrealizable.

Un siglo después, el hombre puso por primera vez su pie en la Luna.

¡La ficción convertida en realidad!

Lo mismo sucedió con los dibujos e ideaciones de **Leonardo da Vinci**, con el dibujo de su helicóptero o de su escafandra marina. Ideas que se realizaron con éxito años más tarde.

La historia de los grandes pensadores y también la historia cotidiana de nuestra propia vida o de nuestros seres cercanos nos demuestra que lo imposible se puede convertir en realizable.

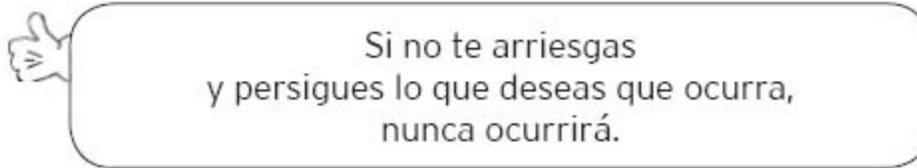
¡Es la gran lección!

Sólo depende de llevar a cabo estos dos secretos:

1. No dejar de soñar en lo que uno cree desde la aceptación de la realidad. Creer para crear.
2. Pasar del sueño a la acción. Intentarlo. Permitirse el error. Luchar por ello. Insistir. Esforzarse.

De esta forma, lo que al principio puede parecerle imposible puede convertirse en posible. Sólo requiere de tu esfuerzo y de tu convicción.

Recuerda esto:



Gabriele Muccino lo deja muy claro en su película *En busca de la felicidad*.

En una de las escenas, Will Smith, que interpreta el personaje del padre, le dice a su hijo:

«No permitas a nadie que te diga que eres incapaz de hacer algo, ni siquiera a mí. Si tienes un sueño debes conservarlo. Si quieres algo, sal a buscarlo... y punto. ¿Sabes? La gente que no logra conseguir sus sueños suele decirles a los demás que tampoco cumplirán los suyos».

El problema es que vivimos atrapados por la prisa, las obligaciones, las aspiraciones materiales, imbuidos por el «TENER» —como si fuera sinónimo del «ser»—, y dejando de lado lo verdaderamente importante, lo que en realidad da sentido a nuestra vida: esas pequeñas cosas que pasan desapercibidas ante nuestros ojos y nuestros sueños, que son los que tienen el verdadero poder de generar alegría, entusiasmo y pasión creativa.

Vivimos de las ausencias —de lo que ya no tenemos— y de los deseos —de aquello que nos gustaría tener—, pero sin hacer nada para que se conviertan en realidad. Nos pasamos la vida anhelando y fantaseando con lo que nos gustaría ser, o llegar a ser, hacer... Viajando al futuro, para soñar con aquello que nos gustaría para nuestra vida, pero dejándolo aparcado en el mundo de los deseos.

¿Es que no nos atrevemos? ¿Para cuándo estamos dejando fecha a estos sueños? ¿Para cuándo convertirlos en objetivo? ¿Crear nuestra propia visión de nosotros mismos?

Entre viaje y viaje en el deseo nos quedamos sin tiempo para detenernos en el aquí y ahora, en el presente, en lo único que realmente poseemos.

Y, lo peor, al relegar a un segundo plano nuestro presente, anulamos su poder para hacernos sentir bien «hoy», para poder vivir con plenitud y nos negamos así la única capacidad que disponemos para crear nuestro futuro: hacerlo desde el presente.

En mi opinión, éste es el valor más potente del que disponen los emprendedores, aquellos que consiguen, o al menos intentan, hacer realidad sus sueños.

**Y tú, ¿para cuándo?
¡ATRÉVETE!**

Atreverse es empezar a tomar nuevas decisiones, cambiar, elegir, hacer todo lo que debemos en el presente para ser lo que deseamos en el futuro.

No olvides que al final, vivir es consumir tiempo y elegir en qué usarlo.

Escuché un cuento árabe que dice así:

Existió un viejo sabio del que todos decían que en su cara podía leerse sabiduría.

Un día, el viejecito decidió hacer un viaje en barco en el que se encontró a un joven estudiante.

El joven preguntó al sabio anciano:

—¿Ha viajado usted mucho?

A lo que el anciano contestó que sí.

—¿Y ha estado usted en Damasco?

A lo que el anciano volvió a responder que sí y que allí había paseado por la ciudad y recogido muchos obres únicos y el ruido de su zoco.

Mientras el viejecito hablaba, el joven le interrumpió:

—Ya..., ya veo, pero ¿ha estudiado usted en su escuela de astronomía?

El anciano le dijo que no.

A lo que el estudiante puso cara de sorprendido y exclamó:

—¡Entonces, usted se ha perdido media vida!

El sabio anciano se encogió de hombros mientras el joven seguía hablando...

De nuevo preguntó:

—¿Y ha estado en Alejandría?

El anciano contestó hablando de la belleza de la ciudad, describiendo rincones inéditos como su faro o el puerto, las calles abarrotadas de gente...

—Ya veo que también ha estado allí —interrumpió de nuevo el joven—. Pero ¿ha estudiado en la biblioteca de Alejandría?

El anciano volvió a negar con la cabeza y el joven añadió:

—No lo puedo creer, un sabio como usted... ¡Entonces, usted se ha perdido media vida!

El sabio le miró a los ojos pero no dijo nada.

En ese mismo instante también vio que en el otro extremo del barco empezaba a entrar agua.

El barco se estaba hundiendo.

Pero el estudiante no dejaba de hablar y ni se daba cuenta de lo que pasaba.

Enumeraba todas las universidades por las que había pasado, todas las bibliotecas y una retahíla de escuelas de diferentes especialidades.

En ese momento, el sabio, interrumpiéndole, le preguntó:

—¿Y has aprendido a nadar en alguna de esas escuelas o universidades?

—No —respondió el estudiante.

El anciano se arremangó los pantalones y se puso de pie cuando ya el agua les llegaba a la cintura. Y antes de saltar por la borda comentó:

—Pues entonces has perdido la vida entera.

Con este cuento quiero compartir una idea: acumular conocimientos no es sinónimo de saber.

Sólo aquellos que hacen, son. Saber no es igual a ser.

Se llega a ser desde el hacer.

Rabindranath Tagore nos lo dejó escrito en esta reflexión:

«No importa qué sintamos o sepamos.
No importan nuestras dotes potenciales o talentos.
Sólo la acción les da vida. Saber es hacer.
Hacer hace comprender.
Las acciones convierten conocimientos en sabiduría.
No podrás atravesar el mar simplemente mirando el agua».

**No dejes pasar más tiempo: ¡¡HAZLO!!!
¡ATRÉVETE!**

He visto a mucha gente reflexionar ante la pregunta de:

«¿Qué harías si hoy fuera el último día de tu vida?».

¿Crees de verdad que hace falta que sea el último día de tu vida?

¡Yo NO!

Si fuera el último día de tu vida y lo supieras, es muy posible que no hicieras nada. Es más que seguro que te quedarías más inmóvil de lo que ahora puedes imaginar.

Además, ¿tendría sentido hacer algo?

¿Qué pasa si, por el contrario, te lo planteas considerando que tienes todavía toda la vida por delante? ¿Y si a este nuevo planteamiento le añades la fuerza del deseo, de la imaginación, de la pasión y, sobre todo, de la acción para intentar ser aquello que deseas ser, para hacer eso que tanto buscas?

¿No es mucho mejor ahora, que todavía tienes tiempo, que te queda vida, tengas la edad que tengas, amado lector, que te atrevas con lo que te queda por hacer?

No hace falta pensar que hoy es el último día de nuestra vida para soltar ese lastre que pesa, nos desorienta y nos desvía de lo buscado.

Si esperas a ese verdadero último día, ¿no crees que será ya demasiado tarde?

Lo que en realidad debe llevarte a actuar desde el presente es que aún tienes una vida por delante para vivirla de otra manera; para dejar de vivir arrastrado por las circunstancias que te rodean, y que otros han elegido por ti.

Todavía tienes tiempo para aprender a vivir satisfactoriamente, y, lo que es más importante, cuentas con el elemento principal para lograrlo: tu capacidad de elegir cómo quieres pasar el resto de tu tiempo. Con lo que de verdad te hará feliz.

Hace tres años que emprendí mi particular aventura hacia la búsqueda de mi elección. Tras más de veinte años como directivo en empresas farmacéuticas, decidí hacer un alto en el camino para elegir aquello con lo que más disfrutaba. Así es como

emprendí un nuevo proyecto profesional, que se llama Think&Action, pensar y actuar; una consultora de formación y desarrollo para directivos y ejecutivos en el mundo empresarial y universitario. Siempre pensé que compartiendo experiencias llegaríamos antes a nuestro destino, y eso es lo que me motivó a iniciar este nuevo camino.

Nació también entonces una «ventana virtual» en la blogosfera (www.fernandobotella.net) para expresar los sentimientos, vivencias, observaciones y análisis que, con la idea de ser un aventurero buscador, fueran surgiendo.

Compartir ideas y pensamientos, sencillos y cotidianos, de andar por casa... y de andar por la vida; que cada día me han ayudado a reflexionar sobre lo accesorio y lo importante, a no perder de vista en ningún momento lo que realmente quiero.

Ahora bien, no te quiero engañar, buscar lo sencillo requiere de mucha perseverancia; es decir, mantener el esfuerzo en el tiempo.

Llegar a atreverse es también una cuestión de actitud.

Es necesario, muy necesario, pulsar nuestro botón de pausa y dedicarnos tiempo a nosotros mismos.

Consciente de esta necesidad, hoy ese blog avanza un paso más y gracias a este libro salta del espacio virtual al espacio de lo tangible. Aquí se recogen algunas reflexiones a partir de las cuales podemos actuar. Y lo hace con el propósito de favorecer esa desconexión momentánea con el mundo, que a su vez nos permita **conectar** con nosotros mismos. Ofrecernos a nosotros mismos la oportunidad de pensar sobre lo que de verdad queremos y nos aporta valor.

El bienestar no entiende de cantidades ni de sofisticaciones, todo lo contrario. Son muchos los estudios que han demostrado que no es más feliz quien más posesiones materiales tiene, ni quien mayor estatus social o laboral alcanza. No te engañes, la felicidad no te espera detrás de nada de eso. No es cuestión de «más» sino de «mejor». La vida cuelga de un hilo que depende de cosas más sencillas. Es una cuestión de equilibrio que está al alcance de todos..., de todos aquellos **que se atreven** a elegir el camino de lo auténticamente valioso para ellos.

Si tú también decides atreverte, ha llegado el momento de descubrir los puntos de ese camino. La luz está en ti.

Tómate tu tiempo para ello. La lectura de estos capítulos requiere de mucha atención por tu parte, de estar presente en ti, de trasladarlos a tus propias vivencias y de *apretar* el botón de «pausa». Me atrevo a recomendarte que no leas este libro sólo como una contemplación más, sino que **LO LLEVES A TU ACTUACIÓN MÁS IMPORTANTE**: la de tu vida.

Sólo así te resultará útil.

El cambio, si lo deseas, necesitará de reflexión y acción.

Sólo así conseguirás **VIVIRLO**.

Y lo que es más importante, sólo así comenzarás a **VIVIR** tu vida en el pleno sentido de la palabra, tomando conciencia de cada momento y de cada cosa que suceda en ella.

Según **Leonardo da Vinci**, «La simplicidad es la sofisticación suprema».

¡Es verdad!

Vivir como uno desea, haciendo lo que más feliz te hace, es la forma más sencilla de ser rico de verdad.

Ha llegado el momento de redescubrir y aprender cuáles son esas pequeñas cosas que te dan tanto *poder*, el poder de la felicidad y de la vida deseada. ¿A qué estás esperando?

¿Te atreves?

1. ¿Y SI FUERA UN REGALO?

¿Y si empezamos a considerar cada momento de la vida como **un regalo**?

Luis era —y es— un joven feliz.

Practicaba el tenis; ahora, la natación.

Parecía que lo tenía todo en su vida: su primera casa, gran pasión por su trabajo como periodista, la mejor de las familias, los amigos de siempre y los nuevos, los colegas del máster que estaba cursando por el puro placer de seguir aprendiendo...

Pero un día, un fatídico día de verano, se quedó sin habla.

Cambió su vida. La puso del revés.

Sufrió un ictus masivo que le incapacitó totalmente.

Se llevó por delante todos sus proyectos, los que tenía en marcha y los soñados, los personales y los compartidos con su pareja, con sus amigos, con sus dos niños...

Ya no podía leer, ni andar junto a la orilla del mar, ni empuñar su raqueta de tenis. Se acabó la rutina cotidiana.

Hasta entonces sólo rutinaria; desde entonces, deseada, añorada.

Ahora sigue cada día un complejo proceso de rehabilitación.

Y da gracias por todo lo que vive en su actual situación; no sólo por seguir vivo, sino por el agua que bebe cuando tiene sed, por el contacto con la sábana al entrar en la cama cada noche, por cada una de las sonrisas que le regala alguno de sus hijos, por tocar la mano de su mujer cuando está sentado en el sillón viendo una película, por poder mirar por la ventana y ver cómo crece el rosal de su diminuto jardín...

A Luis la experiencia le ha aportado una nueva forma de sentir, de percibir todo lo que le rodea, de adquirir nuevas capacidades.

¿Tendría múltiples razones para pensar que lo ocurrido es insuperable?

¿Para considerarse un vegetal? ¿Para abandonarse?

¿Para estar quejándose de lo que ya no es, de lo que ya no tiene, de lo que ha perdido?

Luis no se resigna.

Nos da una gran lección cuando nos enseña que se puede cambiar la resignación por la **aceptación**.

Aunque muchas personas pueden considerar iguales ambos términos, sabemos que no lo son.

La diferencia fundamental tiene que ver con la capacidad que te otorga la aceptación para seguir disfrutando de los aspectos positivos que te quedan, de aquellos nuevos que te llegan y de todo lo que la vida seguirá creando para ti.

Por eso, Luis ahora practica la natación a diario, como uno de los mejores deportes que forman parte de su terapia rehabilitadora.

Empieza a leer, aunque se cansa pronto.

Ha comenzado a escuchar música clásica y ópera, cuando antes jamás lo había hecho.

Ha pedido que le saquen un abono para el Teatro Real porque no quiere perderse ni un solo concierto de la próxima temporada, siempre acompañado de su mujer o de su amigo Mario, lo que le permitirá compartir con ellos nuevas experiencias.

Ha vuelto a la oficina, pero dice tener suerte porque son sólo dos horas al día y no para pasarlas delante de un ordenador.

Tiene un sentido del humor como nunca antes se le había conocido y en su boca siempre se dibuja una gran sonrisa.

Dice a todo el mundo que su felicidad ya no depende tanto de las cosas que le ocurren, sino de cómo se toma todo lo que le pasa. Valora mucho más su propia actitud que lo que le sucede.

Todo esto no impide que en muchos momentos se encuentre muy triste por la soledad que le provocan sus recuerdos y por las renunciadas que ha tenido que asumir.

Ya ha empezado a escribir.

Su primera frase ha sido:

“ Disfrutar
de las pequeñas cosas. ”

Se ha convertido en un **maestro de la vida**.

Aprendamos ahora la lección de Luis. Con su historia comprendemos que el hecho de atrevernos a ser felices está en nuestra mano.

Si lo dejamos para más adelante, tal vez sea demasiado tarde...

2. WEI WU WEI

¿Y si el secreto de la vida es que no tiene ningún secreto? ¿O es un secreto muy obvio?, como:

la vida está para vivirla... y punto.

¿Qué piensas? ¿Demasiado simple?

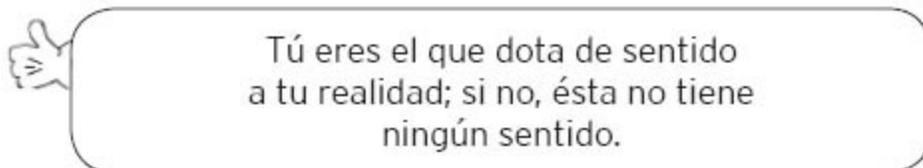
A mí me parece que esta simpleza encierra una complejidad máxima.

Porque si hay algo que no sabemos hacer los seres humanos —y está demostrado a lo largo de toda nuestra historia— es vivir sin preguntarnos por el sentido «último» de las cosas. Eso está, desde mi punto de vista, bien... siempre que no agobie.

La filosofía —generalizando mucho, lo sé— nos da múltiples muestras con preguntas como: ¿de dónde venimos?, ¿quiénes somos? o ¿adónde vamos...?; es la propia justificación de la esencia, de lo que nos ocupa y preocupa, de la transcendencia de las cosas.

Pero imagínate (¡por provocar!) cambiar ese punto de vista por este otro: en lugar de preguntarte por el sentido de las cosas que te pasan, **encárgate TÚ de dotar de sentido a lo que te llegue**, bien porque lo busques, lo estés creando o, simplemente, porque te suceda.

Piensa esto:



El Tao lo llama **WEI WU WEI**, que no es más que: «*hacer no haciendo*».

Con más frecuencia deberíamos dejarnos hacer, dejarnos llevar, **FLUIR** con los hechos...

**La vida está para ser vivida,
no tanto pensada...**

3. EVIDENCIAS SOBRE LA FELICIDAD

El economista y psicólogo **Daniel Kahneman** dice:

**Aquellas personas
con más ingresos,
aun muy satisfechas
de los mismos,
tienden a estar más tensas
y no dedican,
en general, tiempo a actividades
divertidas.**

Es la gran paradoja conocida en psicología con el nombre de «**ilusión de foco**».

Nuestra felicidad se centra en expectativas que, una vez satisfechas, no son las generadoras de estabilidad emocional y, por lo tanto, no son suficientemente importantes para generarnos la «felicidad esperada».

Ni nos mantienen alegres.

Entonces, si no es lo material lo que nos hace más felices, ¿qué/quién nos da la felicidad?

Un laborioso estudio realizado y publicado por el **Dr. Mihaly Csikszentmihalyi**, húngaro de origen y estadounidense de adopción, asegura que se trata de vivir nuestra vida en un continuo **FLUIR**.

Mihaly estudió más de 100.000 momentos de felicidad de unas 35.000 personas diferentes y observó que todos esos momentos compartían tres aspectos fundamentales:

CONCENTRACIÓN + CREACIÓN + DIVERSIÓN

Su investigación nos enseña que en momentos de verdadera felicidad: las personas estamos concentradas en lo que hacemos, es decir, vivimos en el verdadero presente, el llamado «aquí y ahora»; además, solemos estar creando algo nuevo, transformando lo conocido o planteándonos cómo hacerlo, cómo generar cambio.

Y, por si esto no fuera suficiente, lo que estamos haciendo nos divierte.

A estos momentos, que él describe como de *auténtica* felicidad, los llamó momentos «**FLOW**».

¿Depende la felicidad de los genes?

Los científicos confirman que sí existe un componente genético para la felicidad, aunque no es crucial.

Parece ser muy modificable por la actuación sobre nosotros mismos y el entorno. Se puede cambiar gracias a la educación, a las experiencias vividas, a la forma de relacionarse con la realidad que a cada uno le rodea...

Hace algunos años, una experiencia profesional me llevó a estar cerca de muchos enfermos terminales. Pude comprobar con asombro que, aun en sus últimos días o meses de vida, experimentaban felicidad.

Parece que si ya hemos asumido nuestro estado «natural, general o momentáneo», es decir, cuando ya se sabe que esto es lo que «*es*», todo se pone a nuestro favor para hundirnos o para aprender y con eso poder salir a la superficie de la alegría.

La actitud personal con la que nos enfrentamos a lo que nos sucede es la verdadera capacidad modificadora de la felicidad.

Quizá la verdadera fórmula de la felicidad sea **F = E - R**

Muy dependiente de nosotros mismos, de nuestras **expectativas** y de nuestra capacidad para convertirlas en **realidades**.

Sin duda, cosida a nuestros sueños y a cómo somos capaces de convertirlos en realidad, a cómo los perseguimos o, por el contrario, a cómo los dejamos escapar...

Eduardo Punset nos lo había adelantado:

**La verdadera felicidad vive
en la antesala de la felicidad.**

¡Le creo!

A mi modo de ver, la conclusión más interesante de todos esos estudios que mencionábamos es que para ser feliz el altruismo pesa más que el hedonismo; ser generoso aumenta nuestra felicidad, entendiendo la generosidad como la capacidad de dar sin pedir a cambio, pero también como el saber estar abierto para pedir a los demás.

Esta forma de felicidad tiene que ver más con la ternura que con la materialidad, porque ver felices a los demás nos hace felices a nosotros; la diversión nos acerca a la eficiencia, la «energía» vital aumenta nuestra alegría y nos genera confianza.

Soñar es de sabios. Cambiar egoísmo por ser más cooperativos nos hace sentirnos mucho mejor...

...Y un largo etcétera para añadir a esas **COSAS QUE YA SABÍAMOS.**

¿O NO ES ASÍ?

Según palabras de la psiquiatra **Elizabeth Kübler-Ross**, no deberíamos estar continuamente buscando hechos especiales para sentirnos felices, sino que para ser feliz basta con ser uno mismo.

Palabras sencillas, lógicas, tan básicas y obvias que, como con tantas otras cosas, se nos hace difícil llevar a la práctica.

Algo tan sencillo y humilde como ser uno mismo se nos torna complejo.

¡Qué lección de basicoterapia!

¿Te has preguntado por qué nos complicamos tanto la vida?

¿Para qué?

¿Has pensado que todas las vidas acaban igual?

Todas acaban siendo letales.

No lo digo desde una postura pesimista, sino absolutamente realista y positiva.

Desde esta posición finalista, podemos aprender que la felicidad y, sobre todo, la alegría de cada instante no están en el fin, sino en el camino.

En aprender a apreciar los detalles, las pequeñas cosas.

Y darles el valor merecido. No obviarlas.

Como dice la canción de **Serrat**, «*Son aquellas pequeñas cosas que nos dejó un tiempo de rosas...*».

No tengo argumentos estadísticos para demostrarlo, ni referencias contrastadas, pero es probable que nuestro presente sea el momento de toda la historia de la humanidad en el que más hojas en blanco se rellenan sobre el tema de la felicidad; en el que más tiempo y más energía dedicamos a intentar entender cómo ser más felices.

En ocasiones me pregunto cuándo vamos a cambiar y vamos a empezar a dedicar la energía no a tanta reflexión paralizante sobre el tema, sino a **SER MÁS FELICES CON NUESTRAS ACCIONES**.

Toca ya pasar de la INTENCIÓN a la ACCIÓN.

La felicidad es un concepto etéreo, intangible, subjetivo, que debe ser interpretado por el propio individuo.

Una vez cubiertas las necesidades más básicas, depende casi absolutamente de cómo interpretamos la realidad que nos rodea, lo que nos va sucediendo.

La felicidad, además, suele vivir bajo el sol de lo efímero.

Cuando creemos que la tenemos cerca y nos hace sentir bien, tendemos a pensar, no sabemos por qué extraña razón, que no puede durar.

¿Y si cambiamos esta forma de ver y comprender lo que nos hace felices? ¿Y si la felicidad estuviera en todo aquello que forma parte de lo cotidiano y, por eso, invisible?

¿Por qué no buscarla en un pequeño gesto, en el guiño de un buen amigo, en unos labios deseados, en el abrazo repetido que cada vez se siente diferente, en el roce de unas manos enlazadas, en ese paseo con esa persona tan especial, en el tiempo que usas para mirar la Luna, en la sonrisa sabia del abuelito o en la del desconocido que el azar sincrónico puso junto a ti en el cine, en cada instante consciente...?

Para vivir desde la alegría es fundamental cuidar y equilibrar adecuadamente el AMOR, el TRABAJO y el OCUPARSE de uno mismo.

Recordemos lo que nos decía **Elizabeth Kübler-Ross: ocuparse de ser uno mismo...**

¿A cuánta gente conocemos que se autocalifica como infeliz simplemente porque ha perdido el afecto hacia sí misma?

Personas que han abandonado su vida, han dimitido de ella para ocuparse de aquello que no les proporciona ninguna o muy poca satisfacción.

Se han abandonado por una *blackberry*, a la que miman de forma compulsiva, a la que miran cada pocos minutos, como si en esa micropantalla estuviera todo lo que más desean. La felicidad dependiente de un cacharro...

Seres que se han olvidado de lo que de verdad debería importarles: ellos mismos.

¿Y de los demás? ¿Nos hemos olvidado también de los demás?

¿De la gente que tanto queremos?

La doctora Richard Ryan, de la Universidad de Rochester, ha dedicado su vida profesional a demostrar mediante diferentes estudios que es más satisfactorio **dar** que **recibir**.

Puede parecer contracultural, pero ¿y si fuera cierto?

Mi experiencia personal me dice que lo más necesario para ser feliz es sentir que llevamos el timón de nuestra vida; que elegimos el camino desde nuestro yo; que no lo dejamos al azar o a las decisiones de los demás sobre nosotros; que no son las circunstancias las que nos mueven, sino nuestros deseos e intereses.

Además, es bueno saber que si no nos planteamos esto cada día y de forma consciente, lo vamos perdiendo con la edad.

A medida que vamos haciéndonos mayores, dejamos que las vicisitudes de la vida puedan con nosotros y nos vamos abandonando.

El ritmo de la vida se vuelve frenético; empezamos a descuidarnos física y mentalmente. ¿Es una forma de empezar a morir?

Vivir alegre es ser capaz de tomar las riendas de tu propia vida.

Tú eres el único responsable de tu vida; el único responsable de lo que piensas y sientes.

No olvides que cada acción que realizas está bajo tu control.

Aristóteles denominó «**Akrasia**» a la debilidad de nuestra voluntad que nos hace elegir lo más cómodo, aquello que, aunque no nos convenga, está más a mano..., aun conociendo que existen opciones mejores.

Agárrate a esas pequeñas cosas **para SER FELIZ**.

4. ME GUSTA LA VIDA

Así es, me gusta la vida. El color del mar, las gotas de lluvia que resbalan por la cara cuando nos mojamos, el sabor de una copa de vino compartida, la mirada infinita sin espacios acotados y la otra mirada, la que sólo se centra en esos pequeños detalles de su piel.

Los milímetros en los que te la juegas, el instante de una semicorchea puesta fuera de tiempo o de tono, un cristal empañado, el calor del sol cuando está a punto de desaparecer en las tardes de verano...

Me gusta porque casi todo lo más valioso de ella es inesperado.

Se alimenta de la incertidumbre. Huye de lo previsible.

¿Vivir como un autómeta es vivir?

Pasamos demasiadas horas actuando de la misma manera, repitiéndonos sin cesar una y otra vez...

Da igual que sea en el trabajo o en cualquiera de los divertimientos que nos liberan, en una reunión en la oficina o en un paseo por el campo durante el fin de semana con algún amigo, nuestra forma de hacer, nuestra postura ante las cosas, termina siendo igual.

Vivimos con agonía en el semblante (párate a mirar las caras de la gente en una estación de tren...).

Como si todos los objetivos que queremos alcanzar estuvieran lejanos, como si existiera una meta, nos perdemos los detalles del camino, no nos detenemos a observar lo pequeño que pasa cerca de nosotros, ni miramos donde pisamos.

Arnold Lazarus, experto en psicología cognitiva y prolífico escritor, sugiere que muchos de los problemas emocionales con los que cargamos vienen de aprendizajes sobre los patrones archivados en nuestro espacio interior.

Pero nos da una buena noticia: **¡SE PUEDEN DESAPRENDER!**

En su libro *Atención plena*, **Isabel Larraburu** destaca diez formas de desaprender todo esto que el Dr. Lazarus sugiere en sus escritos e investigaciones.

Por si quieres coger alguno, es autoservicio, me voy a permitir dejarlos aquí para ti, eso sí, en mi propia versión, masticados por mi entendimiento.

1. Evita el perfeccionismo desbordado.

Cámbialo por la excelencia necesaria. Por la mejora continua, la que nace del aprendizaje transformacional, que es el que de verdad te permite cambiar.

2. Di lo que sientas y vive como lo sientas.

Sé simple, que no es ser menos, ni tonto, ni vivir desde la incapacidad.

Tiene mucho más que ver con la escucha empática, con la humildad, con el respeto.

3. Evita las conclusiones precipitadas que provienen de los prejuicios.

Están en ti, no en los otros. Es tu tejado el que los acota, no el de los demás.

Practica la presunción de inocencia.

4. No tengas miedo a cometer errores.

De ellos se aprende. Son necesarios.

¿Habrías aprendido a montar en bicicleta si no te hubieras caído alguna vez?

Los errores te proporcionan información valiosa para elegir mejor en otras ocasiones.

Y que no te importe «ser descubierto». Date permiso para equivocarte.

Disminuye la presión injusta e innecesaria.

5. Diviértete.

Con todo y en todo. Con los amigos, en el trabajo, cuando lees...

La relajación es necesaria y no es pereza.

Si sólo te aburres, ¿para qué vives?

Cuando te ríes mueves más de 400 músculos. Y liberas endorfinas, hormonas de la felicidad, y tu sistema inmunitario funciona mucho mejor... Así que, aunque sólo sea por egoísmo emocional y físico, no viajes con «la cara de pomada».

6. Responsabilízate de tus acciones.

No por ello eres imperfecto. Eres el que eres.

Si buscas que otros se hagan cargo de tus decisiones, siempre serás una víctima, incluso con todo lo que te vaya bien.

Las circunstancias no pueden llevar tu timón.

7. No te propongas objetivos que no sean coincidentes con tu realidad.

¿Para qué?

Es mejor elegir vivir en las capas de tu realismo positivo y desde ahí construir tu vida.

Y cuando tengas identificados tus objetivos personales, persevera para alcanzarlos. No abandones. Ellos sí requieren tu lucha.

8. Olvida los resentimientos.

Aprende a perdonar.

Si no aprendes a perdonar, sólo tú sufrirás.

Si dejas que tu enemigo crezca dentro de ti, también crecerá fuera.

Los sentimientos del pasado que se cursan con rabia son del pasado.

Sólo tú puedes borrarlos. Resuélvelos.

9. No olvides que tendrás que encontrarte con la tristeza.

No la conviertas en frustración.

Existe la posibilidad de crecer ante todo.

Vive resilientemente, entendiendo la paradoja que nos enseña que también desde la adversidad podemos aprender y ser mejores.

No es resignación, es aceptación. La diferencia está en cómo lo vivimos...

10. Huye del pensamiento negativo.

¿Y si se cumple?

Ten cuidado con lo que deseas, con lo que sueñas...

La realidad vive cerca de los sueños.

No defiende el optimismo a cualquier precio, sino desde la realidad positiva.

Se trata de ser consciente de estas pequeñas cosas.

El pensamiento maneja el comportamiento, y desde ahí nace la manera de cuidarse psicológicamente.

Si algunas de estas ideas pueden ayudarte, no lo dudes,

¡atrévete!

5. CONÓCE-TE

Cada vez estoy más convencido de que dedicamos muy poco tiempo a conocernos a nosotros mismos.

¿Cómo sin conocernos bien podemos aspirar a conocer a los demás? Y lo que es peor, ¿cómo nos atrevemos a estar todo el tiempo juzgando a otros?

Mientras no seamos capaces de apoyarnos en una buenísima relación con nosotros mismos, no nos será fácil establecer vínculos con los demás ni, mucho menos, fortalecerlos. Es el llamado sano egoísmo.

Sano... y necesario.

Así que es un buen momento para plantearte la siguiente cuestión:

¿Qué sabes de ti?

¡¡¡CONÓCE-TE!!!

Descubrirse es apasionante.

Des-cubrirse es quitarse la cobertura, poder verse uno; vivir sin máscaras, tal como somos.

De alguna forma, es vivir asumiendo la responsabilidad de todo lo que uno es y de lo que aspira a ser, a cambiar, a experimentar; la responsabilidad por lo que hace y por lo que dice...

En la medida en que nos vamos conociendo, podemos empezar a provocar y conseguir los verdaderos cambios que buscamos en nosotros.

Sin el conocimiento real de uno mismo, esta labor se hará muy difícil.

Esto me recuerda un cuento que en cierta ocasión me relató un amigo.

Decía más o menos así:

Un niño pretendía jugar al parchís con su papá; le perseguía por toda la casa, pero nada. El padre estaba siempre ocupado. Cuando no tenía que escribir una carta a un viejo amigo, estaba mirando en la televisión su deporte preferido; cuando no tenía que cocinar, estaba leyendo la prensa. Lo cierto es que no le hacía ningún caso. Siempre estaba aplazando la partida de parchís con su hijo.

En una ocasión, para que el niño le dejara un rato en paz, cogió una hoja del periódico que estaba leyendo en la que aparecía un planisferio y unas tijeras, la recortó en pequeños trocitos y le dijo a su hijo:

—Toma, mi niño, coge todos los trocitos de este planisferio que he recortado. Es un puzle. Intenta montarlo y cuando lo tengas, te prometo que jugaremos al parchís.

El padre pensó que ese micropuzle sería muy difícil para un niño tan pequeño y que le dejaría tranquilo por mucho tiempo.

A los cinco minutos, el niño entró en la habitación donde estaba su padre y le espetó:

—Papá, ya podemos jugar al parchís; aquí tienes tu puzle perfectamente ordenado.

El padre se quedó asombrado al ver completado el dificultoso planisferio. ¿Cómo podía haberlo hecho su hijito pequeño? Le preguntó:

—¿Cómo has podido montarlo si nunca has visto un mapamundi?

—No, papi, no lo he visto —respondió el niño—. Pero cuando lo recortaste vi que por el otro lado de la hoja de tu diario había una foto de un hombre. Entonces, al llegar a mi cuarto, di la vuelta a todos los papelititos que tú llamas puzle y coloqué las partes de la cara del señor una al lado de la otra. Fue fácil, papi.

«¿Sabes, papá? **Cuando terminé de acomodar al hombre, el mundo se acomodó solo.**»



Los cambios sólo se producirán
si se provocan desde dentro
de uno hacia fuera.

Conocerse a uno mismo da la posibilidad de ser libre de verdad.

Por eso me siento muy identificado con la definición de *libertad* de Erich Fromm:

**La libertad es la capacidad
de elegir dentro de lo posible.**

Así es, no podemos elegir todo lo que deseamos, pero **SÍ** podemos elegir dentro de lo que para nosotros es posible.

¿Cómo vamos a saber dónde están los límites de nuestra libertad individual si no nos conocemos profundamente?

Conocernos nos dará la libertad de ser responsables de las decisiones que tomemos. Ser libre de quedarnos o salir, de saber con quién permanecer y de quién huir, de callar o decir, de abandonar o insistir, de buscar lo que verdaderamente necesitamos.



Dedícate más tiempo.
Así serás cada vez más **sabio**.
Así te sentirás cada vez más **vivo**.

Y qué mejor manera de empezar que haciendo caso a lo que se dice en el templo de Delfos:

¡Conócete a ti mismo!

6. LA GRAN GALLINA

En uno de sus libros, **Anthony de Mello** cuenta una historia que me gusta mucho porque nos ayuda a entender que al final todos nos comportamos dependiendo de lo que creemos que somos.

Un día, mientras daba un paseo por el monte, un hombre encontró un huevo. Pertenecía a un nido de águila que se había caído de un peñasco.

Se lo llevó a su granja y lo colocó en el nido de una gallina.

Pasaron unos días y el aguilucho salió del cascarón. Se crió con los polluelos de la granja. Jugaba con ellos. Aleteaba con ellos... Hacía todo como si fuese una gallina y pasó su vida comportándose como tal. Rascaba la tierra buscando pequeñas semillas e insectos para alimentarse. Cacareaba y cloqueaba como las gallinas.

Cuando quería volar, batía levemente las alas de modo que apenas se elevaba un metro sobre el suelo.

Nada de eso le parecía anormal, ya que así era como se comportaban las demás gallinas.

Un día vio una majestuosa ave que volaba por el cielo despejado.

—¡Qué hermosa ave! —le dijo a una de las gallinas que se hallaban a su lado—. ¿Qué tipo de ave es?

—Es un águila, la reina de las aves —le contestó su compañera—. Pero TÚ no te hagas ilusiones. Nunca podrás volar así. No la mires más, que nunca serás como ella.

El águila se dejó llevar por los consejos de las otras gallinas y, simplemente, dejó de prestar atención a las águilas que volaban sobre la granja.

Al final murió creyendo que era una gallina.

La moraleja es muy sencilla:

¡Somos lo que pensamos que somos!

Si crees que eres una gallina, morirás como una gallina.

Si crees que eres un águila, volarás como un águila.

7. REALISMO POSITIVO

El famoso matemático **Blaise Pascal**, el mismo que habló de que el corazón tiene razones que la razón no entiende, dijo que:

Si no actúas como piensas, vas a terminar pensando como actúas.

¿Podemos elegir cómo y qué pensamos?

Es probable que no siempre. Aunque parece totalmente cierto que no siempre podemos elegir los hechos y eventos que nos ocurren a lo largo de nuestra vida, **sí podemos escoger qué sentido les damos, cómo los valoramos.**

Esto, que se conoce como **realismo positivo**, es muy importante para la paz interior.

¿No lo crees?

Es fundamental que valoremos de forma positiva lo que nos ocurre, aunque sea un hecho que, analizado con la máxima objetividad realista, sea negativo para nosotros.

Se trata de vivir sin dramatismos las cosas que te van pasando, alejándote de la posición de víctima, con una perspectiva positiva y auténtica porque tú así lo has decidido. Y, al mismo tiempo, siendo realista con aquello que no puedes ni podrás cambiar por mucho que te empeñes, con aquello que está fuera de ti.

Esto no quiere decir que esté prohibido estar triste (es una emoción muy válida), pero puedes intentar vivir tu tristeza de una forma armónica, consciente, sintiendo y aprendiendo de ese momento.

Se trata de intentar llevar el timón de tu vida.

Si no lo llevas tú, otros lo harán por ti...

Quizá no puedas cambiar un mar enfurecido o una tormenta en medio del océano, pero sí depende de ti cómo navegar.

Las decisiones sobre cómo vas a pilotar las cosas que vives son cosa tuya.

Estas palabras de **Martin Luther King** ponen luz a lo que quiero expresar:

«Cuando mi sufrimiento se incrementó, pronto me di cuenta de que había dos maneras con las que podía responder a la situación: reaccionar con amargura o transformar el sufrimiento, que era real, en una fuerza creativa. Elegí esta última».

Yo quiero intentarlo, ¿y tú?

8. LA FLOR DEL PELO

Aquella niña se sentía fea.

Pertenecía a una de las familias más pobres de la ciudad.

Había perdido muy joven a su padre y vivía con su mamá en una vieja casa de barrio.

Llevaba una vida de privaciones: siempre con la misma ropa, sin joyas en las manos, sin pendientes en las pequeñas orejas, sin cadenas en el cuello. Sin bolsito donde guardar sus cositas.

Sin lápices de colores en el cole y con los cuadernos muy gastados.

Estaba enamorada de un chico de su clase al que nunca se había atrevido a hablar.

Ese año, como ya estaba cerca la Navidad, su mamá le dio 20 dólares para que se comprara un regalo; el que a ella le hiciera más ilusión.

Arrugó el billete entre las manos, aquello era mucho más de lo que jamás hubiera deseado.

Con aquel dinero se fue al centro de la ciudad. Sorteando a la multitud que no dejaba de comprar y pegadita a las paredes.

Por el camino se encontró con aquel chico que tanto le gustaba.

Una vez más apartó la mirada de él y, una vez más, no se atrevió a hablarle.

Se preguntaba qué chica sería la afortunada que bailarían con él en el baile de la próxima Navidad.

Pensó que todo el mundo parecía vivir mejor que ella. Llena de pesar, creía que era la persona más humilde de toda la ciudad y, peor aún, la más despreciable de todas las niñas.

Y así fue todo el camino, atormentándose con absurdos pensamientos y esquivando a las personas.

Hasta que llegó a la tienda en la que siempre se paraba cuando muy pequeñita paseaba con su papá.

Al cruzar la puerta, vio una cestita con flores para el pelo.

Le parecieron hermosas. Miró su precio; costaban 17 dólares cada una.

Podía comprar una y ponerla en su pelo color negro carbón.

El dependiente, viendo que le gustaban, le colocó una y le pidió que se mirara al espejo.

Se vio más preciosa que nunca. Parecía otra...

Sin pensarlo más, sacó el dinero del bolsillo y pagó la flor.

Cogió su vuelta y salió disparada de la tienda.

Quería llegar cuanto antes a su casa para enseñársela a su mamá.

Al salir de la tienda tropezó con un viejecito que entraba.

Éste la llamó:

—Niña, niña...

Pero ella, movida por la emoción, ni le escuchó.

Pasó corriendo por la calle principal de la ciudad, observó que la gente la miraba con admiración y oyó algunos comentarios de personas que decían no saber que en esa ciudad hubiera una niña tan guapa.

Volví a encontrarse con el muchacho que tanto le gustaba.

Y él, inesperadamente, la llamó y le preguntó si quería ser su pareja de baile en Navidad.

Ella simplemente dijo «sí» y siguió corriendo...

No cabía en sí de gozo.

Tan contenta estaba con lo que le pasaba que en lugar de ir a su casa decidió volver a la tienda y comprar algún adorno más para su pelo.

Todavía le quedaban tres dólares y se los gastaría.

Al entrar en la tienda, el viejecito con el que tropezó al salir, que todavía estaba allí, volvió a llamarla:

—Hijita, menos mal que has vuelto. Antes te llamé porque cuando has chocado conmigo se te cayó esta flor de tu precioso pelo; estaba esperando que volvieras a buscarla.

¿Fue la flor del pelo la que cambió y resolvió los problemas de la niña de nuestra historia?

No siempre seremos capaces de cambiar la realidad que nos toca vivir, pero siempre tendremos la posibilidad de modificar nuestra forma de mirarla y de lidiar con ella.

La flor le cambió a la niña la manera de ver todo lo que sucedía en el exterior. Le ayudó a cambiar su autoestima, su confianza.

Y es que la confianza en uno mismo no viene de afuera, está dentro de nosotros.

Cuando falta, nos genera preocupación, desidia, negligencia, postergación, abandono, dejadez, pereza, miedo...

Y cuando está presente, sólo nos genera paz interior.

¿Ya sabes cuál es tu flor?

9. DOS HISTORIAS DESDE LA VENTANA

Ya desde niño nunca me gustó el *Cuento de la lechera* porque siempre pensé que no estaba bien contado. Me encantaba la historia en sí, pero me fastidiaba la moraleja final. Me impedía soñar...

La mejor moraleja de este cuento no puede ser IMPEDIRNOS soñar con aquello que queremos alcanzar y tener que conformarnos con lo que el destino decide para cada uno de nosotros. Más bien, debe permitirnos aprender que, a veces, aun teniendo que enfrentarnos a adversidades, aun tropezando con piedras —como la niña del cuento— o con obstáculos que nos hacen pensar que todo ya está decidido, la realidad es que todo está por hacer.

Esas piedras pueden hacernos más fuertes, tal vez sean las que verdaderamente nos lleven al futuro soñado.

Las que nos permitan cambiar el destino.

Nunca me contaron que gracias a la piedra con la que tropezó en el camino, la niña de la lechera encontró otra forma de llevar la leche y evitó así que se le volviera a caer.

Tampoco si llegó a tener una vaca y después una granja.

Nadie me contó lo bien que acabó ese cuento.

Pero estoy seguro, amigo, de que eso fue lo que sucedió...

No soy partidario del determinismo. No es cierto que el destino ya haya decidido por nosotros. Y, mucho menos, que lo haya hecho de forma fatal.

¿Por qué debemos acabar diciendo «tenía que suceder»?

Escribo esta reflexión pensando en el futuro, soñando, haciendo que en mi mente esos deseos ya sean reales, ya estén sucediendo.

Y me vienen a la cabeza otras historias, parecidas a la de *la lechera*, pero en este caso totalmente reales, ¡vivas de verdad!, que quiero contarte para que, si te apetece, reflexiones sobre la «otra moraleja» que podría haber tenido el cuento.

La primera es la historia de **Oda Nabunaga**.

Fue un legendario guerrero japonés de la época medieval.

Cuentan numerosas historias sobre sus batallas..., todas apasionantes.

Entre otras, se le atribuye a él y a su ejército la unificación de Japón tal como lo conocemos en la actualidad.

En cierta ocasión, Oda dirigió a su ejército a enfrentarse contra uno de los grandes señores feudales que tenía unas tropas muchísimo más numerosas.

Los vasallos de Oda estaban desmoralizados.

«¿Para qué luchar?», se preguntaban.

«Vamos a morir todos. Jamás podremos ganar esta batalla. Ellos son más del doble que nosotros», decían...

Cerca del lugar donde debía dirimirse la batalla había un templo sintoísta; un templo capaz de vaticinar los favores de los dioses para el futuro de los guerreros.

Las personas acudían allí para orar a los dioses y pedir sus deseos. Al salir del templo, debían echar una moneda al aire; si salía cara, se cumplirían sus deseos, y si salía cruz, nunca sucedería lo esperado.

Oda y su ejército fueron al templo y oraron. Rogaron para que la batalla fuese a su favor, para ganar al señor feudal. Al salir del templo, Oda lanzó la moneda y salió «cara».

Sus guerreros se sintieron felices, se envalentonaron, fueron hipermotivados a la batalla..., los dioses ya habían hablado por ellos y, efectivamente, ¡¡¡ganaron!!!

Cuando la lucha acabó, uno de los lugartenientes se acercó a Oda Nabunaga y le dijo:

—Estamos en manos del destino. Los dioses ya habían decidido el bien para nosotros. Nada podemos hacer con lo que deciden los dioses.

Oda Nabunaga le contestó:

—¡Qué razón tienes, amigo mío! —Y le enseñó la moneda: TENÍA DOS CARAS. ¿Dónde está el destino? ¿En manos de quién?



El futuro hay que construirlo.
No es un regalo ni un castigo ya concedido.
Está **por hacer...**

La segunda historia que quiero contarte ahora nos permitirá aprender cómo crecer aun habiendo tropezado con la peor de las piedras del camino, como le ocurriera a nuestra amiga *la lechera*.

La segunda historia es la vida de **Tim Guénard**.

Cuando Tim tenía tres años, su madre lo ató a un palo de la electricidad en un bosque y lo abandonó. Consiguió desatarse y volver a su casa. Con cuatro años dormía en la casita del perro, desnudo. Con cinco, precisamente el día de su cumpleaños, su padre le dio una enorme paliza y le desfiguró la cara, rompiéndole la nariz. A esa edad casi no sabía ni hablar.

A los siete años ingresó en un orfanato por abandono y en la institución fue maltratado por la gente que le cuidaba. A los nueve, también el día de su aniversario, intentó suicidarse y fracasó. A los once entró en un correccional, acusado injustamente de haber incendiado el granero de la granja donde estaba acogido como labrador. A los doce se fugó del correccional. A los trece fue violado en un barrio parisino por un señor de la alta burguesía francesa.

A los catorce empezó como *gigoló* en Montparnasse...

¿Alguien da más? ¿Tendría razones para tener una vida de «mierda» (perdón por la expresión)?

¿Qué pensaría de su destino?

¿Cómo serían sus sueños sobre el futuro?

Y nosotros, ¿qué podríamos pensar acerca del futuro de Tim?

Que acabó siendo un drogadicto, un ladrón de barrios bajos, un rico prostituto, un maltratador como sus padres, un violador, que acabó muerto cuando todavía no era ni un adulto..., o algo parecido, ¿verdad?

Pero ¡nada más lejos de la realidad!

Tim es un padre de familia con cuatro hijos y se dedica a cuidar niños abandonados y maltratados.

Es autor del libro *Más fuerte que el odio* (te recomiendo su lectura).

Ha creado la asociación sin ánimo de lucro **Altruisme**. Le encanta la apicultura y el ciclismo, es colaborador en la organización del Tour de Francia. Y, lo mejor, dice que entre todos sus sueños, ha conseguido, incluso, querer a su padre.

Tuvo heridas..., pero supo crecer a partir de ellas.

Supo mantenerse en las circunstancias de su presente, muy duras, adversas, y, al mismo tiempo, **creer y crear** el futuro que deseaba.

Tim ha dejado escrito en su libro esta preciosa frase:

«El hombre es libre de alterar plenamente su destino para lo mejor y para lo peor. Yo, Tim Guénard, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Éste es mi orgullo».

Es evidente que toda nuestra historia nace en el pasado.

Para conocer nuestro presente tenemos que remitirnos al pasado, pero éste **nunca cierra la puerta al futuro**.

TÚ TIENES LA CAPACIDAD DE SER EL
GUIONISTA Y PROTAGONISTA
DE TU PROPIA HISTORIA.

10. SUPERFICIALMENTE PERFECCIONISTAS

Mi profesión me acerca a tener muchas vivencias con múltiples tipos de personas. Cada una es un mundo diferente por explorar... Aun opinando igual sobre los mismos temas, teniendo las mismas miserias y grandezas unos que otros, viviendo las mismas experiencias, llevados por las mismas corrientes de opinión..., todos somos iguales y, a la vez, muy diferentes; lo que nos une, nos separa.

Sin embargo, creo que hay un elemento, cada vez más común a todos, que hay que combatir.

Me refiero al **perfeccionismo**. Estamos entrenados para ser perfectos con todo y frente a todos. No serlo nos hace sentir, aunque no sea real, como inútiles, como poco preparados.

Desde que nacemos se nos inculca que: **¡Hay que hacerlo todo bien!**

Esto nos genera una autoexigencia desmedida, en el trabajo, con la educación de nuestros hijos, con los amigos, con la pareja...

En algunas ocasiones, las más peligrosas, roza la obsesión. Y, aún peor, nos convierte en eternos insatisfechos.

¿No deberíamos ser admirados o amados por lo que ya somos?

¿O quizá es por lo que somos capaces de hacer?

En mi opinión, somos mucho más valorados por nuestros actos, por la demostración de nuestras habilidades, por el juicio sobre nuestro conocimiento... Aunque, a veces, ni siquiera por esto...

En todo caso, NO es por lo que hacemos, por lo que decimos o por lo que somos, sino por lo que *parece ante los ojos de los demás* que hacemos, decimos o somos...

Más bien por lo que se **ESPERA** de nosotros...

Generamos expectativas que de forma continua son gestionadas y evaluadas por los pequeños o grandes logros que vamos obteniendo.

Y, aún peor, en muchas ocasiones, nuestro mayor enemigo somos nosotros mismos.



No nos perdonamos un error, un fallo,
un área de mejora, no dar la talla...
Nos castigamos, a veces con indiferencia
o despectivamente, destrozando
nuestra autoestima.

El eterno descontento «para no quedar mal».

¡¡¡CUIDA LO QUE TE DICES!!!

11. EL CÍRCULO DEL 99

¿Por qué casi siempre parece que nos falta algo para sentirnos del todo bien? ¿De dónde viene nuestro inconformismo permanente? ¿Y nuestra insatisfacción continua?

Tal vez sea producto de nuestra educación: una nefasta forma de no saber vivir felizmente, siempre nos centramos más en la búsqueda de lo que deseamos y no tenemos que sobre lo que ya tenemos y somos, sobre lo que ya es una realidad, lo que ya está en nosotros, lo que puede ser gozado.

Somos *Mr. Quieromás*. Al hacer listados de nuestra vida, siempre los hacemos de aquello que nos falta.

Un relato que puede ayudarte a pensar en esto...

Había una vez un rey triste que tenía un sirviente que, como todo sirviente de rey triste, era feliz. Todas las mañanas llevaba el desayuno cantando y tarareando alegres canciones, con una sonrisa en su distendida cara. Su actitud frente a la vida era siempre serena y alegre.

Un día el rey lo mandó llamar y le preguntó:

—¿Cuál es tu secreto? ¿Cuál es el secreto de tu continua alegría?

El sirviente contestó:

—¿Mi secreto, majestad? No hay ningún secreto, majestad.

A lo que el rey le espetó:

—No me mientas. He mandado cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

—No le miento, majestad, no guardo ningún secreto —dijo el sirviente.

—¿Y por qué estás siempre alegre y feliz? —insistió el rey.

El sirviente respondió:

—Majestad, no tengo razones para estar triste. Su alteza me honra permitiéndome atenderlo, tengo a mi esposa y a mis hijos viviendo en la casa que la corte me ha asignado, somos vestidos y alimentados y, además, su alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos gustos. ¿Cómo no estar feliz?

—Si no me dices cuál es el secreto, te haré decapitar —aseguró el rey—. Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.

—Pero, majestad, no hay secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando.

—Vete —advirtió el rey— antes de que llame al verdugo.

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba realmente como loco, no conseguía explicarse cómo el paje era tan feliz, viviendo de prestado, utilizando ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos. Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó la conversación con su sirviente.

—¿Por qué él es feliz?

—Ah, majestad —dijo el sabio—, lo que sucede es que él está fuera del círculo del 99.

—¿Fuera del círculo del 99? ¿Eso qué es? ¿Y cómo salió?

—No, no salió; es que nunca entró.

—Pero ¿qué círculo es éste?

—El círculo del 99.

—La verdad es que no entiendo nada —dijo el rey.

—La única manera de que lo entienda es mostrárselo. Hagamos entrar al paje en el círculo del 99.

—¡Eso! Obliguémoslo a entrar.

—No, alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo.

—Entonces habrá que engañarlo.

—Si le damos la oportunidad, él entrará solo.

—¿No se dará cuenta? Se dará cuenta y entonces no entrará —se quejó el rey.

—Es que no podrá evitarlo. ¿Entonces está dispuesto a perder un excelente sirviente —preguntó el sabio— para poder entender la estructura del círculo del 99?

—Sí, estoy dispuesto.

—Esta noche le pasaré a buscar; debe tener preparada una bolsa de cuero con 99 monedas de oro, ni una más ni una menos, 99.

—¿Qué más? ¿Llevo a los guardias por si acaso?

—No, nada más que la bolsa de cuero con las 99 monedas.

Se despidieron y a la noche se encontraron, esperaron el alba, y cuando dentro de la casa se encendió la primera vela, el sabio agarró la bolsa y la pinchó con un papel que decía: «Este tesoro es tuyo, es el premio por ser un buen hombre, disfrútalo y no cuentes a nadie cómo lo encontraste».

Luego ató la bolsa con el papel, fue hasta la puerta del sirviente, dejó la bolsa, golpeó y se retiró. Cuando el paje salió, el sabio y el rey espían detrás de unas matas, mirando qué sucedía. El sirviente agarró la bolsa, leyó el papel, apretó su tesoro contra el pecho, miró hacia todos lados y volvió a entrar en su casa, y apoyado en lo que debía de ser la mesa, volcó el contenido de la bolsa.

Sus ojos no podían creer lo que veían, era una montaña de monedas de oro; él, que nunca había tocado una de esas monedas, tenía una montaña de ellas. Las tocaba, las amontonaba, las acariciaba y las hacía brillar a la luz de la vela, las juntaba, las desparramaba, hacía pilas..., así, jugando y jugando, comenzó a hacer pilas de diez. Una, dos, tres, cuatro, cinco..., y mientras las hacía, iba contando... diez, veinte, treinta, cuarenta... hasta que formó la última pila. ¡Nueve monedas!

Su mirada recorrió primero la mesa buscando una moneda, luego el suelo y finalmente la bolsa. «¡No puede ser!» Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja. «¡Me robaron, me robaron! ¡Malditos!»

Volvió a buscar en la mesa, en el suelo, en la bolsa, en sus ropas vacías, en sus bolsillos, movió los muebles y no encontró lo que buscaba. Sobre la mesa, como burlándose de él, las pilas resplandecientes le recordaban que había 99 monedas de oro, sólo 99.

—Es mucho dinero —dijo—, pero me falta una moneda. ¡99 no es un número completo! ¡100 es un número completo, 99 no!

El rey y su asesor miraban por la ventana la cara del siervo; ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y los rasgos tensos.

El sirviente guardó las monedas en la bolsa y mirando para todos lados por si alguien lo veía, escondió la bolsa entre la leña, luego tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos. ¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar para comprar su moneda número 100? Todo el tiempo hablaba solo; estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla, después tal vez no necesitara trabajar más. Con 100 monedas de oro un hombre puede dejar de trabajar. Con 100 monedas de oro un hombre es rico. Con 100 monedas de oro se puede vivir tranquilo...

Sacó el cálculo, si trabajaba, ahorraba y sacaba algún dinero extra, en once o doce años juntaría lo necesario. «Doce años es mucho tiempo, quizá le pueda pedir a mi esposa que busque trabajo en el pueblo por un tiempo...» Y él mismo, después de terminar su tarea en el palacio a las cinco de la tarde, podría trabajar hasta la noche y recibir alguna paga. Volvió a hacer cálculos, sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa, en siete años reuniría el dinero. Aún era demasiado tiempo. Tal vez por las noches pudiera llevar al pueblo lo que quedara de comida y venderlo por algunas monedas, y así siguió sacando sus cuentas...

El rey y el sabio volvieron al palacio. ¡El paje había entrado en el círculo del 99!

Durante los siguientes meses el sirviente siguió sus planes. Pero su ánimo había cambiado, ya no cantaba. Un día el rey le preguntó:

—¿Qué te pasa?

—Nada, no me pasa nada —contestó el paje.

—Pero antes, no hace mucho, reías y cantabas siempre.

—Hago mi trabajo, ¿no? —Y pensó: «¿Qué querrá su alteza, que sea su bufón y su juglar?».

No pasó mucho tiempo hasta que el rey despidió a su sirviente. No era agradable tener un paje que siempre estaba de mal humor.

¿Por qué centrarnos en lo que nos falta en lugar de en TODO lo que tenemos?

12. UNO O DOS

En uno de sus libros, el escritor taiwanés **Lin Qingxuan** cuenta que una vez un amigo le pidió que le hiciera una caligrafía para colgar en su biblioteca.

El amigo le dijo: «Tienes que escribirme algo muy simple, para tenerlo a la vista todos los días y que me recuerde lo importante».

Lin estuvo pensándolo mucho tiempo y al final escribió cuatro caracteres ideográficos que decían:

**Piensa siempre
en esos uno o dos.**

Al verlo, el amigo no entendió nada, así que le preguntó qué quería decir. Lin le explicó:

«Todos los días las personas gastamos tiempo pensando en ocho o nueve puntos que nos generan insatisfacción. Enfocamos nuestro sentido, propósito y presente en esas acciones o ideas que no deseamos.

Al mismo tiempo, es frecuente que, desde que sale el sol hasta que se pone, por nuestra mente pasen uno o dos deseos que nos provocan una inmensa satisfacción. Se ajustan a nuestro verdadero propósito interior.

No es mucho lo que puedo ayudarte, pero sólo te animo a que pienses y te concentres en “esos uno o dos” pensamientos que te hacen feliz, que te hacen bailar por dentro.

Como amigo tuyo, esto es lo mejor que puedo hacer para ayudarte».

Pues eso, como *amigo tuyo*, aquí te lo dejo:

¡Enfócate en esos uno o dos!

13. EL CONDICIONAL

Cada día, hablando con ejecutivos de diferentes sectores del mundo empresarial y con estudiantes de las escuelas de negocios, llegan a mis oídos demasiados verbos en condicional.

El condicional quita **«acción»** al verbo.

Es un tiempo verbal que se lamenta en sí mismo. O así lo veo yo...

Sé que en algunas ocasiones es la primera fase para pasar a la acción, pero sólo si se salta al presente de indicativo.

El condicional utiliza con exceso como compañero de viaje el «ojalá...».

Se queda en la reflexión. Le faltan **la determinación y la voluntad** necesarias para mover el verbo a la acción.

En un mundo en el que vivimos tremendamente acelerados, el *speeding off* se ha apoderado de nuestra sangre, de nuestro cerebro, y nos hace dejar para «otro momento», gracias al uso del condicional, algo que nos **gustaría** estar haciendo ya.

No nos paramos a afilar nuestra hacha, a transformar ideas en acción, y eso hace que en nuestra vida cortemos cada vez menos árboles, que dejemos más cosas para mañana, para cuando lleguen tiempos mejores, para cuando estemos mejor preparados. Hemos olvidado aprender, como cuando éramos niños, desde la ejecución.



No se te olvide afilar tu hacha, pararte a pensar y hablar un poco más contigo mismo para saber qué deseas de verdad

NO VALE LA EXCUSA DE NO TENGO TIEMPO...

¿Dejarías de comer porque no tienes tiempo? Si la respuesta es afirmativa, ¿cuántos días?

¿No pones gasolina a tu coche, que tardas ocho minutos, porque no tienes tiempo? Sabes que es necesaria para llegar de un lugar a otro...

¡Igual pasa en tu vida!

Necesitas esos minutos, ocho, para pensar sobre ti, saber qué te gusta, ponerte la «gasolina» que te hará llegar de un punto a otro. El combustible necesario que te hará salir del condicional y pasar a conjugar los verbos en infinitivo y presente de indicativo.

¡VERBOS EN ACCIÓN!

Te animo a pulsar el «on».

En el «on» encontrarás las claves que te permitirán ver y entender todo lo que te rodea de una forma diferente, más energética, realista y práctica.

Pulsar el «on» te ayudará a esforzarte y a valorar el esfuerzo, a pasar a la acción y divertirse, a moverte, a sentir tu vida con pasión y entusiasmo, como un auténtico buscador (= X-Plorer).

Por si estás despistado, el botón del «on» lo podrás encontrar en:

AUTOMOTIVACI-ÓN
AUTORREGULACI-ÓN
RELACI-ÓN
VISUALIZACI-ÓN
ACCI-ÓN
RELAJACI-ÓN
OBSERVACI-ÓN
ARMONIZACI-ÓN
DIVERSI-ÓN
EMOCI-ÓN
.....-ÓN

14. POSTERGACIÓN

Es frecuente que las personas retrasemos aquello que no nos apetece hacer, solucionar, poner en orden...

La **postergación** es uno de los bloqueadores más frecuentes de la Excelencia y de la Buena Suerte y uno de los peores enemigos del Bienestar.



Frases como «ya lo solucionaré...», «mañana me pongo a ello...», «las cosas irán a mejor...», «verás que la semana próxima estoy más inspirado...» tienen como único objetivo evadirse del presente real.

¿De actuar o de no actuar en el momento actual?

Nos despistan del futuro.

Nos alejan del momento en el que hay que pasar a la acción.

¿Has pensado que la postergación tiene fatales consecuencias sobre el propio acto que se posterga?

En mi opinión, ésta es la clave. Déjame ponerte algunos ejemplos:

«*El mes próximo dejaré de fumar*».

Significa que este mes sigo intoxicándome.

«*Mañana haré y mandaré la propuesta a mi cliente*».

Significa que el cliente puede estar hoy decidiendo quedarse con la de mi competidor.

«*Después del verano empezaré la dieta*».

Significa que este mes seguiré engullendo 4.000 Kcal. al día.

Y un largo etcétera que puedes completar.

La postergación es el arte de estar al día con el ayer y de **EVITAR EL HOY**.

La gran confusión de este malvado bloqueador es que postergando estamos pensando que aplazar es resolver.

Postergar no es planificar. Planificar es actuar en el presente sabiendo qué hay que hacer en el futuro. Y poniendo sus tiempos. El momento de actuación.

Llegado ese momento, toca ser disciplinado y pasar a la acción.

La postergación es prima hermana de la pereza y de la indisciplina.

Impide el esfuerzo.

Pero ¿sabes por qué se produce en la mayor parte de los casos la evitación de hechos o postergación.

¡Por **ABURRIMIENTO!**

Es decir, porque lo postergado no nos divierte, no nos «engancha».

Las personas, en general, hacemos antes lo que nos apasiona, lo que nos produce más diversión.

El aburrimiento nos impide conectar con el presente.

Diferir el comienzo de tareas o proyectos es una práctica habitual que obstaculiza la consecución de nuestros objetivos personales y profesionales.

«La postergación es una amputación. Nos disminuye», afirma la escritora **Natalie Goldberg**.

Según los expertos, cuando postergamos entran en juego muchos miedos; miedo al fracaso, miedo al éxito, miedo a perder la batalla, miedo a sentirnos mediocres... En definitiva, unos miedos que en muchas ocasiones ni el propio postergador es capaz de identificar... y, mucho menos, superar.

Por lo general, el postergador crónico, patológico, siente que su vida, su autoestima y su dignidad se ven amenazadas cada vez que afronta un nuevo reto. Y suele dejar sus logros a merced del azar.

Y, peor aún, no podemos huir; es decir, las cosas a medias, pendientes de resolver, nos persiguen como una sombra vayamos donde vayamos.

Por eso los postergadores no disfrutan, no se divierten..., aunque postergando pueda parecer que se escapan de la actuación. Esto no es real. El asunto aplazado siempre les golpea la conciencia y les hace infelices, les genera falta de autoconfianza, desesperanza, baja autoestima, nerviosismo, tristeza...

Sin embargo, como explica **Rita Emmett**, autora del libro *¡Hágalo ya!*, cuando derrotamos la postergación adquirimos una sensación de control sobre nuestra vida.

Y esto conduce a una fabulosa sensación de confianza. Así que...

¡JUST DO IT!

15. PREOCUPADAMENTE PREOCUPADOS

Un proverbio sueco dice que *la preocupación otorga una sombra grande a algo pequeño*.

Y es probable que en la mayoría de las ocasiones sea así.

¿No te ha pasado que algún día al volver a casa con el coche, cuando estabas comiendo, o al viajar en el metro, tienes la sensación de que hay una palabra que ese día has oído demasiadas veces?

¿Tanto como para que haya dejado una huella dentro de ti?

Pues esto me sucede a veces con la palabra: *preocupación*.

La preocupación no es más que una «cavilación excesiva» sobre un hecho que nos altera o puede alterarnos el bienestar de una forma parcial o total.

También se la conoce como pensamiento recurrente.

Se trata de largas cadenas de pensamientos negativos, generalmente acerca de uno mismo o sobre elementos externos que te harán más vulnerable.

El problema es que de esta forma creamos un diálogo interno muy negativo con nosotros mismos, lo que nos llevará a alejarnos del presente, con medidas evasivas o de evitación de la realidad, postergando para «mejores momentos» lo que necesitamos, deseamos o nos hace felices en el presente.

Así como hasta cierto punto el miedo es normal, siempre que sea real y no un sentimiento tóxico, paralizante, la preocupación en exceso puede suponer un obstáculo a nuestros deseos porque las ideas generadoras de preocupación NOS APARTAN DE LO QUE EN REALIDAD ESTÁ OCURRIENDO.

La pregunta creativa esencial, responsable en gran medida de la evolución de los seres humanos, siempre fue: «¿Qué pasaría si...?».

Pero esta misma pregunta, llevada al exceso y con respuestas con sentido negativo nos vuelve ansiosos.

Con frecuencia es imposible averiguar si lo que pensamos es verdadero o falso.

Un ejemplo evidente: no es fácil saber ahora, sólo porque lo piense, si dentro de un año me quedaré sin empleo.

Será o no será; no hay manera de comprobarlo en el presente.

Y, peor aún, ocurra o no, hoy soy incapaz de vivir cómo me sentiré en ese momento.

¿Y si en el futuro es lo que deseo?

Quizá para cambiar de trabajo necesitaré que me despidan.

Sin embargo, me pregunto: ¿Estos pensamientos preocupantes me ayudan en el presente a ser más feliz, a sentirme mejor...?

Tal vez creas que a ti te sirven de mucho, porque así estarás preparado para lo peor.

Yo me plantearía: ¿Cuándo empezaré a prepararme para lo mejor?

Es más, ¿no puede suceder que me angustie tanto pensarlo en el presente que llegue a afectar mi rendimiento actual y, por lo tanto, efectivamente, terminen dejándome sin trabajo?

Al parecer, las personas nos preocupamos porque pensamos que la preocupación nos ayuda, pero la preocupación supone un problema en sí misma.

Una premisa inicial nos dice que no somos capaces de predecir el futuro, entonces, ¿por qué no imaginar las cosas positivas que tal vez ocurran en lugar de las negativas?

Para vivir con la menor preocupación posible, lo mejor es empezar a aprender que, por definición, el futuro es incierto.

**La incertidumbre es un hecho
inherente a la vida.**

16. EN EL SILLÓN DEL DENTISTA

¿Conoces la historia de la tenista inglesa **Gem Gilbert**? Cuando era niña le ocurrió un hecho que marcó el resto de su vida.

Visitó al dentista con su madre para una consulta, en principio, sin importancia.

Pensaba que no tardarían mucho en volver juntas a casa.

Ella jugaba en la sala de espera mientras el odontólogo practicaba una sencilla operación dental a su madre.

Pero hay enfermedades dentales que pueden derivar en problemas cardíacos.

El caso es que la escena que la niña Gilbert presencié fue tremenda: su madre murió en el sillón del dentista durante la extracción de un molar. A ella le quedó para siempre esa imagen en su retina. Y esa sombra en el corazón.

Durante toda su vida la escena volvía una y otra vez a su mente.

No visitó a ningún psicólogo, no hizo nada por borrarla...

Siempre se había dicho que, aunque le doliesen los dientes o las muelas «a morir», jamás visitaría a un dentista.

Con el tiempo se convirtió en una tenista muy famosa y disfrutó de una vida llena de abundancia. Y una boca llena de caries y otro tipo de infecciones...

Un día tuvo un problema en su boca que le produjo un dolor insoportable. Sus consejeros le recomendaron que fuera al dentista, a lo que ella se negaba.

Por fin, el amor de su vida consiguió convencerla de que, al menos, permitiese que un dentista la visitase en su propia casa. Le dijo: «Aquí tendrás a tu abogado, a tu médico de cabecera y confianza, a toda tu familia...».

Y accedió.

Pero sucedió lo inesperado. Cuando el dentista empezaba a preparar sus herramientas para la observación, miró a Gem y la encontró muerta.

Todavía ni siquiera había abierto la boca.

Al día siguiente, un periódico londinense decía:

**A Gem Gilbert la ha matado un
pensamiento de hace treinta años.**

¿Es tan potente el papel de la sugestión y el miedo?

Los hechos pasados pueden proyectarse con tanta fuerza en el presente que nos inmovilizan y repercuten en nuestra calidad de vida.

Está claro que el ejemplo de Gem es inaudito, poco probable, sacado, por exageración, de madre. Pero puede ayudarnos a reflexionar sobre esos otros pensamientos, menos potentes, que vuelven y vuelven con continuidad a nuestra mente, provocándonos una cavilación excesiva, y que pueden llegar a ser muy dañinos y paralizantes.

En consecuencia, estaría muy bien aprender a extirparnos, como si de piezas dentales se tratase, nuestras lamentaciones, nuestros miedos del pasado, porque pueden arruinarnos la vida.

El MIEDO IRRACIONAL es la causa principal de que siempre esperemos lo peor, de que pongamos en nuestra mente todo lo malo que puede sucedernos, que nos enfoquemos en lo que NO deseamos en lugar de poner el foco en eso que tanto queremos que ocurra.

El sistema nervioso se activa, genera imágenes negativas en el sistema límbico y nuestro cerebro las interpreta como si estuvieran sucediendo de verdad. Son fantasías interpretadas como hechos reales. Y, peor aún, pueden llegar a bloquearnos.

Además, esto nos lleva a confundir dos cosas: nos hace creer que lo que pueda ocurrirnos, aunque no sea grave y estemos preparados para superarlo, se convierta en inevitable, y que consideremos imposible lo difícil pero realizable.

Con bastante razón, alguien dijo, no recuerdo quién, que las cosas no son difíciles porque lo sean en sí, más bien nosotros las hacemos difíciles cuando no nos atrevemos a llevarlas a cabo.

Algunas personas congelan sus sueños por el miedo a llevarlos a cabo. A veces, este miedo no es ni propio. Lo recibimos de otros, de nuestros colegas, de nuestros padres, de nuestros amigos, en definitiva, de la experiencia de los demás. Otras veces, ese miedo proviene de pensar en la posibilidad de un resultado negativo o de la incertidumbre del proceso.

Para poder realizar los sueños es fundamental pasar a la **ACCIÓN**. No creo que podamos conseguir las cosas siendo pasivos. Hay que actuar. Se trata de intentarlo. No hacerlo es mucho peor que fracasar. Si no sale bien, al menos podremos decir que lo intentamos. Es mucho peor mirar atrás y pensar que tuvimos miedo. Miedo de intentarlo... Eso no es miedo necesario, sino tóxico.

Cambia el miedo tóxico por una visión positiva de lo que deseas que te ocurra.



No te enfoques en lo que no deseas,
PON TU FOCO EN LO QUE REALMENTE
QUIERES QUE OCURRA Y VISUALÍZALO
COMO SI ESTUVIERA PASANDO.

Este fenómeno que te propongo se conoce con el nombre de **APRENDIZAJE HEBBIANO**. Según éste, para el cerebro no hay ninguna diferencia entre visualizar la tarea que quieres realizar como tú deseas que ocurra y hacerla en realidad. Por lo que ver lo mejor de cada situación o lo peor es una **ELECCIÓN PERSONAL**, depende de tu forma de pensar. No me cansaré de repetirlo,

;;;ELIGE!!!

17. EL GRITO INTERIOR

Tienes la opción de activar en tu interior pensamientos que provocan estrés y miedo u otros que producen sosiego, tranquilidad, paz interior. Recuerda, **¡todo depende de ti!**

Los procesos de pánico y ansiedad son muy frecuentes entre las personas. En principio, se trata de un mecanismo de defensa de nuestro propio cerebro, que, estando alerta a todo lo que sucede en el exterior, pretende protegernos de cualquier peligro que pueda acecharnos.

Todos los seres humanos nos manejamos con una ansiedad que no es negativa, es la llamada ansiedad necesaria. Es un estado de alerta justificado por una circunstancia especial sobrevenida, o por lo cotidiano. En este caso, cumple una función positiva: poner en marcha en el organismo los recursos que nos ayuden a afrontar con éxito cualquier proceso vital.

El problema es vivir con ansiedad negativa, la mala, la crónica, la producida por un error de pensamiento.

Es un proceso de respuesta física del organismo a una interpretación y valoración errónea que el cerebro hace de algunos hechos externos. Tu pensamiento desdibuja la realidad creyendo que hay un peligro que te amenaza, que pone en riesgo tu vida, cuando en verdad NO es así. El cerebro, engañado, desencadena una serie de respuestas físicas para evitar peligros inexistentes que tienen que ver con tus miedos y con una equivocada interpretación de la realidad. Suele producirse como respuesta a un elevado —aunque en ocasiones latente— proceso de distrés crónico.

La ansiedad patológica se produce cuando el organismo mantiene, sin ninguna razón, esta tensión psíquica y las respuestas fisiológicas aun cuando los peligros han pasado, o simplemente por el hecho de imaginarlos.

La ansiedad es esclava de las emociones. Cuando tu cerebro interpreta como peligroso algo que en realidad no lo es, tu inteligencia racional sabe que no es verdad; pero a nivel emocional lo «sientes como verdad», por lo que se desencadenan todas las reacciones físicas que tanto molestan en las personas ansiosas o con crisis de pánico.

Muchas veces se generan simplemente por el recuerdo de algo sucedido, o por un sonido, o por un pensamiento recurrente de algo indeseado. Es frecuente encontrar personas cuya ansiedad es producto de un cambio trascendental en su vida y que requirió de un importante tiempo y esfuerzo de adaptación, con altos niveles de distrés y, sobre todo, con una visión negativa del futuro inminente.

Las trampas más frecuentes que provocan ansiedad son:

EL MIEDO A LO DESCONOCIDO

La ansiedad es un mecanismo de defensa que nos «pseudo-ayuda» a huir de lo que no conocemos. El verdadero problema es que no somos conscientes de que desconocemos casi todo. La incertidumbre por el futuro es agresiva para nuestros pensamientos.

La interpretación negativa de lo que nos espera, de lo que está por suceder, nos genera un miedo que nos descontrola.

LA INSATISFACCIÓN PERMANENTE

Nos ponemos metas y expectativas muy exigentes con y sobre nosotros mismos. Estamos continuamente insatisfechos.

La ambición es necesaria y buena para progresar, pero es necesario controlarla. Somos nosotros quienes la llevamos a ella, no al revés.

EL APEGO

La sensación de pérdida es uno de los mayores provocadores de ansiedad. Sobre todo para las personas de más avanzada edad. El miedo a la pérdida de seres queridos o de situaciones confortables.

EL MIEDO AL CAMBIO

El miedo a perder lo que ahora es nuestro, lo que nos pertenece. A lo que vendrá cuando no dispongamos de... O cuando ya no estemos haciendo esto que...

LA HIPERACTIVIDAD

Somos animales multitarea. Estar en continuo movimiento, sobre todo con nuestra mente, es un generador de ansiedad.

En la hiperactividad está también el «deber hacer». Este impulsor positivo puede convertirse en negativo cuando nos produce angustia continuada.

La hiperactividad nos genera una inquietud permanente. Nos hace sentirnos «superpeople», creemos que podemos y debemos hacer todo y todo bien, aumentando así en demasía nuestra tensión interior.

LA OBSESIÓN POR EL CONTROL

Necesitamos estar seguros de todo. Y ser perfectos.

El perfeccionismo es un «ismo» maligno. Provoca inseguridad. Paraliza el buen «hacer». Genera postergación. Todo debe estar bajo nuestro orden mental y natural. Fuera de ahí, produce descontrol, riesgo y, por ende, miedo. La pérdida de control nos hace vulnerables.

Aunque existen diferentes estadísticas, parece ser que el 3,5 por ciento de la población mundial occidental padece ansiedad. La palabra viene del latín *angere*, que significa opresión. A veces se la considera un sinónimo de estrés, lo cual no es correcto, aunque en muchas ocasiones estos trastornos están íntimamente ligados.



El psiquiatra **Enrique Rojas** afirma que «la ansiedad es un temor indefinido que se experimenta como anticipación de lo peor. El futuro se precipita sobre el presente cargado de malos presagios. Anticipación temerosa llena de incertidumbre».

La ansiedad se manifiesta de muchas maneras. Y, en la mayor parte de los casos, con múltiples síntomas. Es frecuente que aparezcan actitudes de evitación, que llevan a alejarse de la vida cotidiana. En algunos casos, las personas ansiosas dejan de salir de casa, inventan enfermedades para no ir al trabajo, compran en pequeñas tiendas porque no se sienten bien en grandes superficies con muchas personas dentro o dejan de usar transportes públicos. En el fondo, en todos los casos es una cuestión de lidiar con el MIEDO.

En otras ocasiones aparecen síntomas físicos desagradables, como temblores, palpitación excesiva, sudoración, mareo, sensación de embotamiento, opresión en el pecho, inestabilidad, sensación de borrachera, irrealidad, aturdimiento, cansancio excesivo, escalofríos, hormigueo, fatiga sin haber hecho esfuerzo, tensión muscular elevada, etc. Son respuestas orgánicas que, en una situación no necesaria, indeterminada e ilógica, nos preparan para huir, atacar o bloquearnos.

En casos más complejos, también se puede llegar a sentir una pérdida total del control de la situación, como si nos estuviésemos volviendo locos. Es frecuente, además, que se visite las urgencias de un hospital porque se piense que se está sufriendo un infarto de miocardio.

Se observan también acciones repetitivas irracionales, como lavarse las manos cada pocos minutos, ducharse varias veces al día cuando se hace de noche, pisar unas baldosas al andar pero no otras, abrir y cerrar cajones...

En general, se suelen tener miedos por cosas injustificadas, basadas en el «y si...».

Y si muere alguien que quiero y necesito...

Y si me echan del trabajo...

Y si pierdo la conciencia...

Y si se estrella el avión...

Y si...

¡Vive el presente; es lo único que realmente tienes!

Tenemos más de 70.000 pensamientos al día. Gran parte de cómo vivimos nuestra vida depende de ellos. Tienen mucho poder para hacernos felices o para amargarnos la existencia.

¡Eres lo que piensas!

Estamos en conexión con el mundo a través de los sentidos. Y ellos son los creadores de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos.

NO ES POSIBLE SENTIR SIN PENSAR.

La ansiedad se produce porque tu cerebro interpreta, gracias a tus pensamientos, que hay un peligro que te afectará, que pondrá en riesgo tu vida.

¿Te has quedado alguna vez encerrado en un ascensor? ¿Has vivido alguna vez un viaje en avión lleno de turbulencias excesivas? ¿Has sentido alguna vez falta de aire porque estabas rodeado de una multitud de personas? En realidad, en estas vivencias no hay nada peligroso. Pero ¿qué pasó si, a través de tus pensamientos, tu cerebro empezó a imaginar que un gran peligro acechaba? ¿Se aceleró tu corazón?

Si tu cerebro cree que algo grave puede ocurrir, actuará para protegerte, poniendo en marcha todos los mecanismos de defensa posibles = **ANSIEDAD**.

Para tratarla, yo sugiero la terapia cognitiva. Aunque respeto la prescripción médica, creo que es mucho mejor aprender a pensar de otra forma. Y, además, de esta manera respetarás tu organismo para que actúe cuando de verdad sea necesario con los síntomas de ansiedad positiva, de la buena; le estarás permitiendo cambiar los miedos tóxicos, falsos, que provocan ansiedad negativa.

Si un especialista te ayuda a desviar el significado de los recurrentes pensamientos absurdos, mal interpretados, y a cambiar su codificación, su ruta neurológica hacia otro tipo de sensaciones, responderás con otra conducta y evitarás los síntomas de ansiedad o de pánico.

¿Qué tipo de gafas debes utilizar para analizar cada situación?

Dependiendo de cómo interpretes las situaciones, estarás condicionando las acciones de respuesta y su resultado.

No olvides que antes de cualquier acción siempre hay un pensamiento.

No seré yo quien te dé aquí, porque no me considero experto en el tema, consejos médicos reales para ganar el pulso a la ansiedad. Pero sí me atrevo a hacerte una recomendación: la mejor forma de salir de la ansiedad pasa por reconocerla, perderle el miedo, enfrentarla de cara. La solución no es dejar de salir, de ir a ese centro comercial o aeropuerto, por poner ejemplos, en el que suele darte el ataque de pánico y empiezas a temblar o a sentir sensación de borrachera.

Por el contrario, lo mejor es ir, vivirlo y cambiar los pensamientos con los que te enfrentas al proceso.

Evita la anticipación. Vive el presente. ¡Disfrútalo! Y si te llega una crisis, actúa contra ella con ese guión preparado que un buen psicólogo te habrá enseñado. Te ayudará así a cambiar tus pensamientos y a controlarla.

Es importante saber que no te vas a morir, que sólo es *miedo*. Si estás con síntomas de mareo o borrachera, no respires hondo; se provocaría más hiperventilación y, por lo tanto, más mareo. Respira cogiendo poco aire, aguántalo, cuenta hasta cinco y expúlsalo potentemente. Repítelo hasta que te sientas mejor.

También te ayudará fijar la mirada en algo de tu alrededor. Por ejemplo, si estás en la calle, lee matrículas de coches. Fija tu mirada en un punto y haz trabajar tu mente, por ejemplo, leyendo un folleto.

Y lo más importante: continúa haciendo lo que estabas haciendo. Si estabas paseando, sigue. Si estabas seleccionando libros en una librería, prosigue. Si estabas en un centro comercial de compras, no canceles tu actividad. Finalízala.

No te enfades contigo mismo. No sirve de nada. Sólo te ayudará a pre-deprimirte. Al contrario, hazte un regalito o premio y puedes decirte que es porque has conseguido vencer esa crisis. O coge el teléfono y llama a la persona que más te gusta, a la que amas, o con la que te confiesas frecuentemente y cuéntale con emoción cómo has sido capaz de vencer la situación. Reíos juntos.

Lo peor para salir de la ansiedad es dejarte vencer por ella. Si te aplicas medidas de evitación, no podrás librarte de ella.

Mantén la calma. Pierde el miedo al miedo tóxico. Déjate fluir por lo que te acontece. Disfruta de ti. Te lo mereces.

**No hay nada peor en la vida que perderla
por miedo a vivirla
¡VIVE la vida sin miedos!**

18. EL HILO MÁGICO DE PEDRO

Tenemos en nuestra vida real una segunda oportunidad de vivir lo no vivido?

Pedro era un niño muy vivaracho.

Todos le querían: su familia, sus amigos y sus maestros.

Pero tenía una debilidad, era incapaz de vivir el momento.

No había aprendido a disfrutar el proceso de la vida.

Cuando estaba en el colegio, soñaba con estar jugando fuera.

Cuando estaba jugando, soñaba con las vacaciones de verano.

Estaba todo el día soñando, sin tomarse el tiempo de saborear los momentos especiales de su vida cotidiana.

Una mañana, Pedro estaba caminando por un bosque cercano a su casa cuando decidió sentarse a descansar en la hierba y se quedó dormido.

Tras unos minutos de sueño profundo, oyó que alguien gritaba su nombre con voz aguda. Al abrir los ojos, se sorprendió de ver a su lado a un hombre de pie.

Debía de tener unos cien años y sus cabellos blancos como la nieve caían sobre su espalda como una apelmazada manta de lana. Su barba era larga.

En la arrugada mano del hombre había una pequeña pelota mágica con un agujero en el centro, y del agujero colgaba un largo hilo de oro.

El anciano le dijo:

—Pedro, éste es el hilo de tu vida. Si tiras un poco de él, una hora pasará en cuestión de segundos. Y si tiras con todas tus fuerzas, pasarán meses o incluso años en cuestión de días.

Pedro estaba muy excitado por este descubrimiento.

—¿Puedo quedarme la pelota? —preguntó.

El anciano se la entregó.

Al día siguiente, en clase, Pedro se sentía inquieto y aburrido.

De pronto recordó su nuevo juguete.

Al tirar un poco del hilo dorado, se encontró en su casa jugando en el jardín.

Consciente del poder del hilo mágico, se cansó enseguida de ser un colegial y quiso ser adolescente, pensando en la excitación que esa fase de la vida traería consigo.

Así que tiró una vez más del hilo dorado.

De pronto, ya era un adolescente y tenía una bonita amiga llamada Elisa.

Pero Pedro no estaba contento.

No había aprendido a disfrutar el presente y a explorar las maravillas de cada etapa de la vida, así que sacó la pelota, volvió a tirar del hilo y en un solo instante pasaron muchos años.

Ahora se vio transformado en un hombre adulto.

Elisa era su esposa y Pedro estaba rodeado de hijos.

Pedro reparó en otra cosa.

Su pelo, antes negro como el carbón, había empezado a encanecer.
Y su madre, a la que tanto quería, se había vuelto vieja y frágil.
Él seguía sin poder vivir el momento.
De modo que una vez más tiró del hilo mágico y esperó a que se produjeran cambios.
Pedro comprobó que ahora tenía noventa años.
Su mata de pelo negro se había vuelto blanca y su bella esposa, vieja también, había muerto unos años antes.
Sus hijos se habían hecho mayores y habían iniciado sus propias vidas lejos de casa.
Por primera vez Pedro comprendió que no había sabido disfrutar de las maravillas de la vida.
Había pasado por ella a toda prisa, sin reparar en todo lo bueno que había en el camino.
Se puso muy triste y decidió ir al bosque en el que solía pasear de muchacho para aclarar sus ideas y templar su espíritu.
Al adentrarse en él, advirtió que los arbolitos de su niñez se habían convertido en robles imponentes.
El bosque mismo era ahora un paraíso natural.
Se tumbó en la hierba y se durmió profundamente.
Al cabo de un minuto, oyó una voz que le llamaba.
Alzó los ojos y vio que se trataba nada menos que del anciano que muchos años atrás le había regalado el hilo mágico.
—¿Has disfrutado de mi regalo? —preguntó el misterioso anciano.
Pedro no vaciló al responder:
—Al principio fue divertido, pero ahora odio esa pelota. La vida me ha pasado sin enterarme, sin poder disfrutarla. Claro que habría habido momentos tristes y momentos estupendos, pero no he tenido la oportunidad de experimentar ninguno de ellos.
»Me siento vacío por dentro. Me he perdido el don de la vida.
—Eres un desagradecido —dijo el sabio viejecito—, pero igualmente te concederé un último deseo.
Pedro pensó unos instantes y luego respondió:
—Quisiera volver a ser un niño y vivir otra vez la vida.
Dicho esto, se quedó dormido.
Pedro volvió a oír una voz que le llamaba y abrió los ojos.
«¿Quién podrá ser ahora?», se preguntó.
Cuál no sería su sorpresa cuando vio a su madre de pie a su lado.
Tenía un aspecto juvenil, saludable y radiante.
Pedro comprendió que el extraño viejecillo del bosque le había concedido el deseo de volver a su niñez.
Ni que decir tiene que al momento empezó a vivir la vida tal como había esperado.
Conoció muchos momentos buenos, muchas alegrías y triunfos, pero todo empezó cuando tomó la decisión de no sacrificar el presente por el futuro y comenzar a vivir en el ahora.

La historia de Pedro no es más que un cuento, pero sirve para plantearnos que tal vez no tengamos una segunda oportunidad para vivir lo no vivido, pero lo que sí tenemos es una primera oportunidad preciosa de vivir la vida con plenitud.

Toma la decisión de vivir más tiempo rodeado de aquello que da sentido a tu vida,
con las personas que quieres, con las que vale la pena gastar tu tiempo.
Haz de cada momento un momento especial.
Y haz las cosas que siempre has querido hacer. No las pospongas.

¡Cambia futuro por presente!

19. BENJAMIN ZANDER

Hace unos años tuve la suerte, junto a otros compañeros de la empresa farmacéutica en la que trabajaba, de ser invitado a participar en un curso sobre liderazgo que impartía el prestigioso director de la Orquesta Filarmónica de Boston, **Benjamin Zander**.

Fue un curso de esos que te permiten descubrir cosas nuevas de verdad, que sacan de ti todas tus armas de explorador, que te retienen secuestrada la mente durante toda la jornada, de esos en los que el tiempo pasa de una forma diferente, a la velocidad del viento.

Lo particular de este curso fue que se trataba de vivir una jornada completa de ensayo con la orquesta que él dirige y aprender así conceptos fundamentales para ser un verdadero líder.

Además de los contenidos, el método de aprendizaje era ya de por sí novedoso. Los participantes nos sentábamos frente a un atril con nuestras partituras, junto a los músicos de la orquesta. Y teníamos que seguir todos los rituales a los que ellos están acostumbrados, como levantarse cuando el director entra en la sala, saludar con una sonrisa, permanecer en silencio absoluto, etc.

Desde otra óptica, estábamos revisando conceptos como la importancia del esfuerzo para el logro, la concentración, el imperio de la innovación, las trampas de nuestra experiencia, la escucha empática verdadera, la colaboración esencial, el valor de la pasión, la fuerza de la diversión y un largo etcétera.

Con un maestro así y en ese entorno, puedes imaginar cuántas enseñanzas concentradas en unas horas se pueden aprender sobre liderazgo.

Zander nació en el año 1939 en Inglaterra, aunque se nacionalizó estadounidense, y es director titular de la Orquesta Filarmónica de Boston.

Es un experto en **Mahler** y tal vez quien mejor lo interpreta en el mundo.

Ha dirigido y grabado todas sus sinfonías en diferentes versiones y con diversas orquestas.

Recuerdo que nos contó que la versión que más le gustaba de la Sexta Sinfonía de Mahler la había grabado con un grupo de músicos aficionados suizos, y, lo mejor, lo hizo porque sonaba de maravilla. En sus propias palabras: «Sonaba muy bien porque a todos los músicos de esa orquesta les encantaba escucharse unos a otros».

Zander es un músico de talento, formado a base de mucho estudio desde que cumpliera cuatro años. Se caracteriza por el esfuerzo, la **perseverancia**.

Según cuenta él mismo, es como es gracias a Gretel Zander, su madre, quien dedicó su vida a él. Una mujer que nunca creyó en las barreras. Los muros estaban para saltarlos, no para certificar fracasos.

Cuenta su historia que con nueve años compuso su primera obra, composición muy criticada por su mentor de la época en Inglaterra.

¿Y cuál fue la decisión de su madre? Mandarlo a estudiar a Florencia. Zander estudió violonchelo, no con cualquiera, sino con el mejor, con Gaspar Cassadó. Con él recorrió medio mundo dando conciertos.

Cada día, siempre que puede, Zander derrocha agradecimientos a su profesor Cassadó. Además de chelo, le enseñó el arte de la generosidad.

Según relata, al terminar el primer curso con Cassadó su madre le preguntó al profesor cuánto le debía por las clases impartidas a su hijo.

Cassadó le contestó que no habría suficiente dinero para pagarlas y que, por lo tanto, seguiría dándole clases en los próximos cinco años sin cobrarle ni un penique. Supo ver al gran maestro que aquel joven llevaba dentro.

Este aspecto contagió a Zander, de ahí la cantidad de cursos, alumnos, Ong, etc., con los que colabora sin recibir nada a cambio.

Y cómo brillan sus ojos cuando te mira de cerca. Como él mismo se califica, es un verdadero dispensador de entusiasmo.

Nos enseña que para todo en la vida hay tres respuestas posibles, y que a nosotros nos corresponde elegir la mejor de ellas.

La primera respuesta es no hacer nada, es pensar: «Así es la vida. No hay nada que pueda hacer».

Es la respuesta de la **resignación**.

La segunda consiste en enfadarse con todo lo que te ocurre, en pensar: «Qué estúpida es esta gente que sólo sabe hacer estas tonterías».

Es la respuesta de la **ira**.

Y, afortunadamente, existe una tercera respuesta que consiste en **levantarte y dirigir la orquesta**, como él dice; en intentar cambiar las cosas con tu contribución diaria.

En pensar y actuar.

En pasar a la **acción** y verlo como una oportunidad.

Ésta es la respuesta de la **posibilidad**.

Yo elijo esta última, ¿y tú?

Benjamin Zander es coautor del libro *The Art of Possibility*. Su tesis es que existen dos mundos completamente separados: el mundo de la **espiral descendente** y el de la **posibilidad irradiadora**.

En el primero, puede haber éxito o fracaso, porque todo depende de la suerte entendida como azar.

En el segundo, en cambio, la posibilidad es la norma; no hay éxito o fracaso, lo único que importa es la contribución que nosotros hacemos día a día.

Cada vez que abrimos la boca tenemos la oportunidad de convertirnos en auténticos líderes.

Con nuestras palabras, nuestras acciones, nuestros gestos y, sobre todo, con nuestra actitud apostamos por uno de los dos mundos.

Para Zander, el papel del líder consiste, precisamente, en reconocer la existencia de la espiral descendente para, después, desde ahí, llevar a la gente hasta el mundo de la posibilidad.

El mundo de la espiral descendente es el mundo de la jerarquía, del escenario congelado, del «debes hacer...», de la fama por la fama, del todo bajo control...

El mundo de la posibilidad irradiadora es el mundo de la energía creativa, de la visión, del futuro en el presente, de la escucha, del coraje, de la vida vivida desde la elección de la actitud.

En palabras del propio Zander:



«No existe una recesión tan grande que sea capaz de anular la posibilidad, y no hay riqueza, poder o fama tan grande que sea capaz de protegerte de la espiral descendente. No son las circunstancias las que marcan la diferencia. Somos nosotros los que tenemos la oportunidad de **elegir** entre las dos opciones».

Todavía recuerdo cómo me impactó una de las reglas, diré que para la vida, que nos enseñó.

La llamaba **la regla n.º 6**.

Nos contó una historia para hacernos comprender que no vale la pena pasar la vida, en sus propias palabras, «tomándonos todo tan en serio».

La historia decía más o menos así:

Estaban dos primeros ministros en una habitación discutiendo problemas de Estado.

De repente, irrumpe un hombre, cargado de furia, y se pone a gritar, a dar patadas y puñetazos a todo.

El primer ministro del país anfitrión le dice:

—Peter, haz el favor de recordar la regla n.º 6.

Con lo cual Peter recobra inmediatamente la calma, deja de gritar, pide disculpas y se retira.

Los políticos reanudan la conversación, pero a los veinte minutos entra en la habitación una mujer con una crisis histérica, con los pelos de punta, sin parar de gesticular.

El primer ministro repite las mismas palabras:

—Por favor, Marie, recuerda la regla n.º 6.

Vuelve a reinar la calma y la mujer se retira agradecida.

Y la escena se repite una tercera vez.

En ese momento, el ministro visitante le pregunta a su colega:

—Amigo mío, he visto muchas cosas en mi vida, pero nada tan extraordinario como esto. ¿Le importaría compartir conmigo el secreto de la regla n.º 6?

—Muy sencillo —responde el anfitrión—. La regla n.º 6 es:

«NO SEAS IDIOTA, NO TE TOMES EN SERIO».

—¡Ah! Muy interesante... —le replica su colega tras tomarse unos segundos para reflexionar sobre lo que acababa de escuchar—. ¿Y puedo preguntarle cuáles son las otras reglas?

—No existen —contestó con una sonrisa el ministro anfitrión.

Efectivamente, no seamos tan idiotas de tomarnos todo tan en serio y de tomarnos a nosotros mismos tan en serio.

Cada vez que te enfrentes a situaciones de presión, de angustia, de miedos tóxicos, de ansiedades injustificadas, de pánico anticipatorio, de estrés descontrolado, recuerda la **regla n.º 6**.

Recuérdala en todo, hasta en lo más cotidiano que te ocurra.

La realidad es que en multitud de ocasiones cotidianas no podemos cambiar la situación a la que nos enfrentamos, no podemos actuar sobre lo que está sucediendo, pero sí podemos cambiarnos a nosotros mismos.

¡ÉSE ES EL SECRETO!

No hablo de complacencia, ni de resignación, ni de autojustificación, ni de resistencia al cambio. Todo lo contrario, yo te invito a intentarlo una y otra y otra... y otra vez.

Esfuézate por cambiar lo que no te gusta. Trabaja por mejorar y no autocomplacerte con todo lo que está en tu mano, con lo que **DE TI DEPENDE**.

Con lo que forma parte de tu «zona de acción».

Pero cuando, por lo que sea, no puedas cambiar algo porque está fuera de tu «zona de control», aprende a cambiar tu visión sobre ello, tu forma de verlo y, si puedes, tu actitud, aunque sólo sea para sentirte mejor.

La actitud con la que vivimos lo que nos ocurre es fundamental en la creación de nuestros pensamientos; y desde ahí podemos elegir cómo vivirlos.

Éstas son, para mí, las palabras mágicas que debes dedicarte:

;;;Quiero sentirme bien!!!

20. ¿TE SIENTES LIBRE?

Ser libre es sacar de tu equipaje aquello que ya no necesitas y, al mismo tiempo, sujetar muy bien lo que forma parte del propósito de tu vida.

Ser libre es también saber decir no...

No vivir a merced de lo que otros deciden.

Es elegir siguiendo tus pasos.

Ser lo más consciente posible de tus decisiones.

Dirigir el timón.

Ser libre es salir del victimismo, huir de las excusas, cambiar la queja por el «yo puedo».

Vivir en tu círculo de influencia asumiendo la responsabilidad.

Ser libre es fluir con lo que haces, concentrado, creando y divirtiéndote.

Despertar desde el esfuerzo y no morir de pereza.

Ser libre es no dejar que tus creencias te atrapen.

Revisarlas. Cuestionar tu pensamiento.

¡Cambiar!

Ser libre es soñar. Traer tu futuro al presente.

Crear y crear las circunstancias para que se vaya produciendo. Ser libre es huir del miedo tóxico, paralizante, desestabilizador, que está guiado por la incertidumbre.

Ser más fuerte, confiar en uno mismo, encender el motor de la fuerza interior.

Ser libre es respetar lo que los otros son y lo que hacen. No generar espacios limitadores.

¡Comprometerse!

Ser libre es escuchar. Dar importancia al silencio.

Conocernos para poder conocer a los demás.

Ser libre es tener memoria no sólo para crear, sino también para olvidar lo que ya no deseamos, lo que nos molesta, lo inútil.

Lo que nos sobra...

¿Has pensado en practicar la **huida social**?

Es decir, pasar más tiempo con las personas que de verdad te interesan y limitarlo a las que te frenan.

Arrimarte a las que te hacen crecer.

La filosofía oriental lo llama minimalismo social.

Supone apartar de nuestra vida a aquellas personas que nos generan lastre, romper con las relaciones estériles, con todas las personas que sólo viven en nuestro pasado, que no aportan nada a lo que está por llegar, pero que llenan y usan en exceso nuestro tiempo, el valor máspreciado del que disponemos.

Y que con demasiada frecuencia nos generan problemas innecesarios, inútiles.

Huir de los que nos generan intolerancia, de los que son incomprensivos con nuestras realidades, de los que frenan nuestra evolución personal, de los que no actúan de corazón, de los que se pasan el día mirando su ombligo, de los que fueron y ya no son...

Tenemos que reducir espacio en nuestra agenda para ellos.

No se trata de cultivar la soledad, sino de buscar la tranquilidad con uno mismo, rodeado de las personas que necesitas.

Mucho mejor trabajar la amistad con aquellos que te aportan salud —física y mental—, con las personas que te dan energía positiva, alegría, que te provocan vivencias.

Mucho mejor con los que te hacen reír.

De nuevo me toca repetir el mensaje:

¡ATRÉVETE A ELEGIR!

21. UN CUARTO DE SEGUNDO

Cuando Adán y Eva comieron la manzana del árbol del conocimiento tuvieron que **elegir** entre el bien y el mal. A partir de esta primera elección se hicieron HUMANOS. Desde ese momento, todos sus descendientes nos veríamos obligados de manera constante a elegir. Y son estas elecciones las que nos distinguen del resto del reino animal, que se mueve principalmente por instinto.

Cuando ELEGIMOS CONSCIENTEMENTE deja de actuar nuestro cerebro reptiliano. Cada elección tiene sus efectos, sus consecuencias, y éstas son las que van haciendo el camino..., creando nuestra vida.

En los seres humanos, este fenómeno de elección consciente conforma la capacidad de **autodeterminación**. La teoría de la autodeterminación dice que las personas somos más felices cuando podemos tomar nuestras propias decisiones o elecciones y llevarlas a cabo.

Kennon Sheldon, de la Universidad de Missouri, realizó tres extensos estudios para intentar entender qué provoca más satisfacción a las personas. Dos de los estudios los llevó a cabo con estudiantes estadounidenses y el tercero, con estudiantes de Corea del Sur, para determinar si las circunstancias culturales cambiarían los resultados. En resumen, se les pidió a los participantes que recordaran los acontecimientos recientes que les habían dado más satisfacción y que explicaran qué los hacía agradables, especiales. Los resultados fueron una confirmación de la teoría de la autodeterminación. En la mayor parte de los casos, lo que convertía en satisfactorios a todos esos acontecimientos, por encima de otras cosas, era que ellos podían estar al mando del acontecimiento, y no al revés.

Esta sensación de «estar al mando» hace crecer la autonomía, la capacidad de competencia y la autoestima, los tres elementos fundamentales que los humanos necesitamos para conseguir nuestros objetivos personales.

Pero no todo es tan fácil. Hay, entre otros, un problema que nos impide ser auténticamente libres en nuestra capacidad de elección: LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD.

Por lo general, las personas **creemos** que podemos percibir las cosas como son. Al pensar esto estamos «capando» nuestra posibilidad de elegir. Damos por hecho algo, y este «**dar por hecho**» nos lleva a cancelar las alternativas posibles sobre las que elegir (motivo por el cual también muchas veces interrumpimos nuestra capacidad creativa y proactiva).

¡Pero es una creencia errónea!

El poder elegir es tan potente que incluso tiene dominio sobre la percepción de la realidad que nos rodea, normalmente subjetiva, apoyada en nuestra experiencia, en lo ya vivido, en el pasado, y que parece fuera de nuestro control.

La buena noticia es que en cada momento de nuestra vida hay un instante de oportunidad para alterar la realidad percibida, para cambiarla, para buscar el otro lado... Es una capacidad única de los humanos, quizá la más importante. Significa que tenemos la oportunidad de elegir el lado de la vida que nos enriquezca, la perspectiva de la realidad que nos dé fuerza, que acompañe nuestro objetivo, que venza lo no deseado, y nos permite evitar lo que nos empobrece, lo que nos hace más pequeños, lo que nos disminuye. Nos ayuda a no vivir como el camarón, donde le lleve la corriente marina.

Pero no aprovechamos mucho este gran poder. De hecho, muchos no saben ni de su existencia... Normal por otra parte, porque el cerebro humano está programado para defenderse, para el miedo, para encender todas las alarmas necesarias si se siente amenazado. Tiene explicación científica. De una forma sencilla diremos que tenemos un gran «hilo neuronal», un tipo de neurona que une el principal órgano perceptivo del cerebro, el tálamo, con el centro del miedo en la amígdala. Cuando el tálamo recibe los mensajes perceptivos, los envía a dos «locus» (lugares). Uno es la amígdala y el otro, el neocórtex prefrontal, el principal «locus» del intelecto. La amígdala recibe el mensaje a una velocidad infinitamente superior que el neocórtex, porque está unida por «hilo directo» con el tálamo. Ésta es una ventaja importantísima, ya que está relacionada con nuestro instinto de supervivencia. El neocórtex, que recibe el mensaje con mayor lentitud, es el que tiene la maravillosa capacidad de evaluación, de enjuiciar con conocimiento de causa y con conciencia. La amígdala provoca una reacción refleja instantánea; para decirlo de otra forma: actúa para salvarnos prejuzgando, mientras que el neocórtex se detiene a evaluar y enjuiciar con consideración.

Ahora bien, el tálamo envía el 95 por ciento de la información directamente al neocórtex y sólo el 5 por ciento a la amígdala. Un pequeño **5 por ciento** que suele provocar estragos porque es el responsable de las decisiones ilógicas y, sobre todo, de las reacciones ilógicas que tenemos los humanos. Y son reacciones o decisiones difíciles de parar... Activan con gran velocidad el sistema nervioso —las glándulas endocrinas que liberan altas dosis de cortisol y otras hormonas del estrés—, y el sistema nervioso intrínseco del corazón, acelerando así el ritmo cardíaco y tensando los músculos.

Si a estas reacciones biológicas les sumas una cadena de pensamientos negativos repetitivos, generas una reacción de miedo tóxico difícil de eliminar. Y en esos momentos perdemos la fantástica capacidad consciente de elección. Una pena...

Numerosos estudios demuestran que hay una posibilidad de salvación ante el llamado «**secuestro amigdaliano**». Hay un instante que puede prevenir ese secuestro que el terror provoca en nuestra mente y que no nos deja elegir libremente. El neurocirujano **Benjamin Libet** denominó a ese instante **el cuarto de segundo**.

Libet se interesó por comprender qué pasaba en el cerebro en el instante de retardo que hay entre que una persona siente un impulso para actuar y el momento en el que en realidad actúa. Es decir, entre el estímulo y la acción hay un espacio de tiempo que Libet estudió con pacientes quirúrgicos espabilados durante ciertas operaciones, pidiéndoles que movieran dedos, pies, un brazo, etc., mientras él observaba su actividad cerebral electrónicamente. Descubrió que, en todos los casos, se trataba de un cuarto de segundo.

Bien usado, quizá sea el cuarto de segundo que puede cambiar tu vida.

Este tiempo parece ínfimo, pero tiene una importancia extraordinaria. En especial porque es suficiente para cambiar la interpretación de las percepciones recibidas. Por ejemplo, si nos han comentado algo sarcásticamente, puede que no sea para herirnos, sino para divertirnos, para provocarnos risa. O si nuestra hija derrama el vaso de agua sobre el plato de carne, no es necesario tener una tremenda reacción imparable, sino pensar que no estaba tan tierna y que ahora sí.

Y un largo etcétera de ejemplos que cada uno de nosotros puede añadir.

En cada momento de la vida tenemos la posibilidad de actuar y reaccionar de manera automática, limitando las opciones y, en ocasiones, paralizándonos o enfureciéndonos y atacando..., o también podemos aprovechar el cuarto de segundo y percibir de otra forma, eligiendo conscientemente cómo queremos ver lo que ocurre a nuestro alrededor.

No quiero decir que siempre será posible utilizar este poder mágico de nuestra mente. Pero, por el contrario, si en nuestra vida siempre viajamos con el piloto automático, viviremos reactivamente, a merced de nuestros impulsos, esclavizados por el miedo, la rabia, la ira, la tristeza, etc.

Todos sabemos que es muy diferente enfurecernos y sacar nuestra rabia interior de manera consciente, con control, sabiendo que manejamos la situación, que hacerlo inconscientemente, movidos exclusivamente por nuestro instinto.

Una amígdala excitada todo el tiempo puede convertirnos en personas que pierden los estribos con facilidad, agresivas, que entran en estados de ira inconsciente, a las que les gana la partida el miedo a cambiar, el miedo a vivir, que se encuentran deprimidas, que han perdido la esperanza.

Hay que ganar el poder sobre la capacidad de elección, aprovechando el cuarto de segundo que nos permite cambiar la primera impresión, la percepción acostumbrada. Y llevar la elección a la acción.

Esto sí es vivir libremente.

22. LAS TRES IDEAS DE MENCIO

Hay una historia acerca de un viejo filósofo y sabio llamado Mencio, seguidor de **Confucio**, que murió muy anciano. En el lecho de muerte, alguien le preguntó cómo viviría si tuviera la oportunidad de volver a hacerlo.

El viejo sabio dijo a todos los presentes: «Hay tres cosas que vigilaría, a las que estaría siempre atento, tres cosas que alejaría todo lo posible de mí».

Estas tres cosas son: los deseos, la prisa y la seguridad.

Los deseos son arteros y complejos. Deberíamos poner más atención en las necesidades y menos en los deseos.

Y añadía:

Las necesidades son naturales, intrínsecas.

Los deseos son ficticios, vienen de afuera; no de la naturaleza.

Las necesidades pueden satisfacerse, los deseos, no.

El deseo es una necesidad que se ha vuelto loca.

Las necesidades pertenecen al presente, los deseos al futuro.

Los deseos generan insatisfacción, se replican, crecen...

La necesidad es tener hambre y comer; el deseo es querer el cielo, no pertenece al momento.

Los falsos predicadores condenan las necesidades y animan el deseo.

Todo esto pensaba Mencio sobre el deseo.

Y del deseo pasaba a la prisa.

La prisa es producto de uno o varios deseos.

Las necesidades están centradas en el presente, las colmas.

El deseo te hace correr hacia adelante continuamente; a veces con la mente, y otras con todo tu ser.

Un auténtico sabio es el que sabe vivir el momento presente. No corre.

«Come cuando tengas hambre y convierte ese momento en celebración», decía Mencio.

Todo el mundo tiene prisa. ¿Dónde vamos con tanta prisa?

Mencio, en su lecho de muerte, preguntaba:

«¿Sabéis de alguien que haya llegado a alguna parte? ¿Conocéis a alguien que haya sido feliz impacientemente?».

Y afirmaba: «Hemos oído de gente que ha llegado parando, despacio, pero nadie corriendo».

El deseo tiende a la seguridad.

Todo el mundo anda buscando seguridad, salir de la incertidumbre.
Pero, si es así, ¿no estaremos buscando un imposible?
Porque la inseguridad es el alma más auténtica de la vida.
En la naturaleza no existe la seguridad.
«Sólo la muerte que espero —decía Mencio— es segura».
La vida es insegura, por eso es valiosa.
Siempre algo que está vivo es cambiante y siempre que hay cambios, hay inseguridad, incertidumbre.
Contaba Mencio que no debemos entender la seguridad como si se tratase de un niño antes de salir del útero de su madre.
Porque si se aferrara al útero, no viviría nunca.
Allí la madre respira por él, y le lleva el alimento con su sangre.
¿Podrías imaginar un cielo mejor que el útero materno?
No hay ruido.
Pero cuando menos lo esperas, llega el nacimiento.
¡Hecho traumático!
El bebé abandona el útero, es expulsado, desterrado de la seguridad, nace y vive por y para la inseguridad..., hasta que muera.
La vida es peligrosa, pero ahí radica su belleza.
Es insegura porque la inseguridad es la naturaleza de todo.
Una flor de plástico no se marchitará, no pensará que su vida es incierta, está ya muerta.
Si te están pasando cosas en tu vida incierta que te llevan a marchitarte, vívelo, cambia y acepta el cambio.
Y si lo que te pasa es que estás floreciendo, acéptalo también y sigue cambiando; en cuanto dejes de hacerlo, empezarás a morir.

**Deseo, prisa y seguridad: tres bloqueadores
de la felicidad.**

23. LA PRISA

¿Por qué viajamos por la vida con tanta prisa? ¿Cuándo volveremos a disfrutar de lo que hacemos porque hayamos sido capaces de apagar el *corre, corre, corre...*?

No disfrutamos de los momentos que vivimos por culpa de esa prisa innecesaria que nos arrastra en todo lo que hacemos. Parece como si hacer algo, participar de algo, fuese tener que empezar a acabarlo. Nace y ya muere. En vez de vivir cada tramo del trayecto, queremos llegar al destino rápidamente. Tenemos prisa hasta en las cosas y actos más nimios.

¿Cuándo podremos abandonar este tipo de vida? ¿No sería mejor hacer las cosas bien de una forma más consciente?

No hablo de un cambio de vida, sino de enfrentarnos a las cosas cotidianas de otra manera, reflexionando un poco más. Parar un poco, **pensar, sentir**. Dejar de correr, porque muchas veces es para nada o, sencillamente, porque no sabemos adónde vamos.

¡Qué pena si vivimos sin enterarnos del paso del tiempo! Todo lo convertimos en una carrera contra el tiempo. Compramos un aparato de gimnasia porque nos permite estar en forma con sólo diez minutos al día, y la comida para recalentar en dos minutos en el microondas.

Tampoco quiero decir que sea ya hora de irnos al campo a ver cómo crecen las flores en primavera, ni a perseguir una mariposa durante todo un día. No es éste mi mensaje, sino más bien que intentemos vivir un poco más despacio, sintiendo lo que hacemos, dándonos cuenta de la cantidad de cosas maravillosas que nos pasan, viviéndolas, dejando que la huella de lo bonito deje marca en nosotros.

Desacelerar para poder acelerar.

«Urgente» es una manera estúpida de vivir. Como diría el doctor **Mario Alonso Puig**, lo único que es urgente es vivir.

Lo más urgente es que te detengas un poco. Que seas más persona. Que busques en el detalle. Que sepas valorar tu tiempo. Que mires a los ojos de un niño. Que mires el cielo. Que sientas el calor del sol en tu cuerpo. Que degustes ese sabor que tanto te gusta. Que mueras por unos segundos de placer. Que valores tus tesoros. Que le digas a la gente que quieres cuánto la quieres. Que vibres con tu cuerpo. Que disfrutes en tu trabajo y con todo lo que te rodea. Que...

Y que cuando pase un tiempo, no tengas que darte cuenta de que hiciste muchas cosas... pero se te olvidó vivir.

24. LA DUDA ES SABIA

A menudo decimos que somos «fieles a nuestros principios» o «fieles a nuestras ideas».

Además, es un comentario que solemos usar con un cierto orgullo, reconociéndonos en la frase como «tipas/os legales», con valores.

¡Pues yo no!

No suelo ser fiel a mis principios. Pero, por favor, déjame que me explique.

Me gusta más sentirme orgulloso cuando pienso que puedo estar equivocado en alguno de mis «principios o ideas prefijadas».

Me gusta más estar abierto y admitir juicios y críticas que me ayuden a mejorar.

Me gusta el cambio y cambiar, porque me permite evolucionar, adaptarme, crecer.

Mudar interiormente no es perder la personalidad.

No quiero seguir teniendo el cerebro amueblado sólo y para siempre de pensamientos con los que ya fui.

Los principios verdaderamente importantes, auténticos, quedarán en mí, quizá evolucionen, pero estarán ahí inmutables, con una mayor capacidad para ser revisados y permanecer que los obsoletos, que los que ya no son válidos y por eso han volado, que han pasado a mejor vida.

A lo largo de un día decimos muchas tonterías (al menos yo), y todas ellas van dejando una huella en nuestro cerebro, en nuestro «modelo para pensar», en nuestro criterio para valorar, en la forma de ver el mundo que nos rodea, de interpretar lo que sucede a nuestro alrededor.

En mi opinión, ser demasiado fiel a las ideas y principios es perder un poco la capacidad de valorar nuestras equivocaciones y, sobre todo, de aceptar dos cosas de vital importancia en el desarrollo personal:

1. Aceptar que puedo equivocarme. Es decir, que algunas de mis ideas pueden estar equivocadas, al menos en el presente.
2. Aceptar que podría corregirlas.

Creo que de vez en cuando es bueno cuestionarse las ideas y principios.

¡No dudes por dudar!

25. ENERGÍAS

¡Somos energía!

Cada día estoy más convencido de ello.

Nacemos con una fuente interminable. Nos da la fuerza y nos estimula en el día a día de nuestra vida.

También creo que ciertas situaciones, ciertos pensamientos y ciertas personas nos «asaltan y nos la roban».

Los toltecas y los chamanes siempre lo supieron: cada uno de nuestros pensamientos posee una «energía» que nos fortalece o debilita.

Pero lo bueno es que poder recuperarla siempre está en nosotros, volver a nuestro estado natural, evitar o corregir conductas y actitudes nocivas, personas tóxicas, que nos debilitan, relacionarnos con las personas y practicar hábitos que nos ayuden a generar ánimo positivo, que nos estimulen el motor del **entusiasmo**, que nos llenen de vitalidad.

Por lo tanto, sería una buena idea intentar eliminar, en cuanto podamos, todos aquellos pensamientos que nos debilitan y buscar los que nos ayuden a elevar nuestra energía **A UN NIVEL SUPERIOR**.

Pongo un ejemplo. Imagínate que alguien te odia y tú decides, primero con tu pensamiento y después con la intención de tus hechos, corresponderle con la misma moneda, es decir, odiarle también. Estarás entrando en un nivel de energía muy bajo. ¡Absurdo! Te debilitará.

Esta energía **DE NIVEL BAJO** te afectará negativamente a ti y a todos los que entren a formar parte de ese campo energético.

Mi recomendación, por lo tanto, es que si no te gusta no emplees el mismo nivel de energía de los que te rodean y, sobre todo, **si no lo deseas para ti**.

¡Supera ese nivel energético bajo!

Puedes caer en la tentación de la «energía negativa» porque es muy atrayente, pero no cometas ese error.

En su libro *One Minute Wisdom* [Sabiduría de un minuto], **Anthony de Mello** lo dice de esta forma:

—¿Por qué aquí todo el mundo es feliz menos yo?

—Porque han aprendido a ver la bondad y la belleza en todas partes —contestó el maestro...

—¿Por qué no veo yo bondad y belleza en todas partes?

—Porque no podrás nunca ver fuera de ti lo que no logres ver dentro de ti.

Proyectamos en el mundo lo que vemos dentro de nosotros. Si no existe en ti, no existe. Se trata de limpiar la energía para poder elevarla de nivel.

Nuestros pensamientos pueden llevarnos a un nivel de energía bajo y, por ello, sufrir y pasarlo mal; o a un nivel de energía muy elevado, positivo, realista, que nos ayude a sentirnos mejor.

Me gustaría compartir contigo algunas prácticas que a mí me funcionan, por si te quieres apuntar:

1. Disfruta de cada cosa, de cada día.

La esencia de la vida está en ello.

Si tienes un perrito o un gatito en casa, obsérvalo...

Ellos saben hacerlo. ¡Viven el presente!

2. Cultiva la ternura.

Es el mejor trabajo para tus sentidos. Te relajará.

La ternura conecta mente y cuerpo.

No hay amor sin ternura.

Acaricia.

Cuando practicas la ternura, se te abren posibilidades que no conocías, conectas con otro ser en el que no hay estrés ni prisa.

3. Construye tu futuro.

Planea, visualiza dónde quieres llegar.

Un pequeño secreto: si al visualizar tu futuro, si al soñarlo, no disfrutas con ello, no es lo que deberías perseguir.

4. Ponte una sonrisa.

Ríe; es la forma más saludable de cargar energía positiva.

¿Te has reído alguna vez con alguien que no soportas?

(Si la respuesta es afirmativa, no eres sincero contigo ahora o con tu risa del momento recordado).

5. Cambia el condicional por el presente de indicativo.

Sólo así generarás la energía que te conectará con la acción.

El condicional mira hacia atrás.

6. Mantén tu mente aprendiendo siempre.

Afila tu lápiz continuamente.

Las vitaminas del aprendizaje te harán más fuerte y más sabio... (¿o eso es una redundancia?).

7. Practica el desapego.

Lo que sobra está de más. ¡Libérate!

Deja espacio libre para volver a llenar.

8. Cultiva la ilusión.

Es la pulsión interna que te hace conseguir tus metas.

Excelencia en estado puro.

La ilusión te genera coraje para luchar por lo que deseas de verdad.

9. Cuestionate tus hábitos.

La mejor forma de deshacerse de un hábito dañino es cambiarlo por uno nuevo y bueno para ti.

Es decir: ¡¡¡pasa a la acción!!!

Cambia la televisión por el libro.

Cambia el sofá por un paseo.

Cambia verborrea por miradas.

Cambia...

10. Diviértete con lo que haces.

Sin ocio estás muerto.

No creces.

Si puedes, convierte en diversión todo lo que toques.

La diversión te inspira, te ayuda a ser más creativo, te concentra en lo que estás haciendo, te aleja de la ansiedad.

Y, si puedes, también mira lo que sucede a tu alrededor con los ojos del niño para el que todo es nuevo.

26. LENGUAJE

¡También somos palabras!

Somos lo que decimos.

Nuestro lenguaje está cargado de «yoes», reflejo de lo que somos.

Y nos ayuda a relacionarnos y a sentir.

Con frecuencia también se llena de palabras que salen de nuestra boca pero pertenecen a los demás, como un lenguaje importado, que no siempre se corresponde con lo que pensamos.

Pensamos a través del lenguaje.

Nos conectamos con nosotros mismos a través de él.

Lo que hacemos en nuestra vida está determinado por la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos.

Sin duda, la calidad de nuestra vida está relacionada con la calidad de nuestra comunicación.

Lo que representamos en nuestra mente y nos decimos a nosotros mismos determinará la manera de movernos, de actuar, de elegir..., de vivir.

Dependiendo de ello, cambiarán muchas de nuestras reacciones físicas, las hormonas que pueblan nuestra sangre, la tensión de nuestros músculos, la expresión facial, el brillo de los ojos, el latido del corazón...

Incluso cambia el acceso a nuestro banco personal de conocimiento.

Somos más o menos torpes según nos hablamos.

El don principal que tienen las personas que destacan de los demás está en el lenguaje, en las palabras elegidas con las que se hablan, que marcan la energía=actitud para ponerse en acción.

Estoy convencido de que otras personas poseían los mismos conocimientos que Steve Jobs, Luther King, Guy Laliberté, Mandela, Gandhi...

Pero todos ellos, y muchos otros desconocidos para la mayoría, supieron lanzarse a la acción.

Acción que empieza con una idea, producto del lenguaje.

Todos tenemos dos formas de comunicación que configuran nuestras experiencias vitales:

- una comunicación interna, construida por las cosas que representamos en nuestra mente, siempre a través del lenguaje;

— y una comunicación externa, que, además del lenguaje a través de palabras y sus diferentes representaciones léxicas, utiliza la expresión no verbal como el elemento de comunicación más potente y significativo.

Debemos tener cuidado con lo que nos decimos y con lo que decimos a los demás, porque toda comunicación, todo uso del lenguaje, deja, de una forma u otra, una huella sobre todo en quien lo dice.

La comunicación a través de las diferentes formas del lenguaje es el poder más potente de los seres humanos.

La manera en que hayamos elegido percibir nuestra existencia se la comunicaremos a nuestra mente y, desde ahí, desde ese estado posicional, será desde donde vivamos.

¡Crear es crear!

Quizá lo que más sentido tenga sea el sentido que nosotros nos damos.

Con el lenguaje interpretamos todo lo que sucede y nos sucede; no lo convirtamos en un automatismo, no le quitemos valor, porque es posible redirigirlo y generar así un nuevo poder que nos permita cambiar nuestras experiencias.

**DESEAR Y ACCIONAR
para crear
REALIDAD.**

27. ¡RESPIRA!

Quiero hacerte una recomendación: ¡RESPIRA! Parece un consejo innecesario, porque ya respiramos unas 26.000 veces al día y porque si no lo hiciéramos, moriríamos en poco tiempo.

Pero no me refiero a este tipo de respiración superficial, sino a **respirar con conciencia**.

Se trata de utilizar un mecanismo intrínseco de nuestra biología para sentirnos mejor, para ganar en salud, para mejorar en nuestros deportes preferidos, para reducir el estrés.

¿Te has fijado alguna vez cómo cambia el ritmo de tu respiración según lo que estés sintiendo en ese momento?

¿Por qué casi se nos corta la respiración con emociones fuertes como el miedo, por qué cargamos de aire los pulmones cuando nos embarga la ira o por qué ralentizamos la respiración en estados de alegría?

La respiración es un predictor claro de nuestro estado de ánimo.

¿Cómo te sientes cuando bostezas? ¿No tienes la sensación de que te calmas, de que entras en estado de mayor descanso? ¿O que al respirar conscientemente con profundidad te sientes, en general, mejor?

Ya sabes la importancia que la respiración consciente tiene en la práctica de la meditación o del yoga —la respiración mejora el *prana* o energía vital—, para el pilates y para tantos otros deportes, artes marciales y prácticas orientales, así como para los enfermos hiperventilados en estados de ansiedad.

No me extenderé en todo esto... Ya lo sabes.

Pero sí quiero compartir contigo un corto mensaje y una sencilla práctica, fácil de ejecutar, que no te quitará tiempo, pero que te será de gran ayuda.

EL MENSAJE:

Obsérvate respirando siempre que puedas; en cualquier momento del día.

En la cotidianeidad de lo que estés haciendo. Si te acuerdas.

Aunque sólo sea una cuestión de segundos varias veces al día.

Cuando comes, cuando entras en vigilia antes de dormir, cuando lees, cuando paseas...

En la medida que puedas, utiliza el cambio de respiración para cambiar tu estado de ánimo si así te interesa.

LA PRÁCTICA:

Dedícate sólo un minuto tres veces al día. Intenta estar solo en una habitación o espacio sin ruidos. ¿Para qué?

Es sencillo... Siéntate de forma cómoda, con la espalda recta y los brazos extendidos con las manos abiertas. Cierra los ojos.

Utiliza un despertador o cronómetro y programa en él un minuto. Que suene la alarma cuando haya pasado ese tiempo. Si no tienes presente uno, intenta programarlo mentalmente...

Dedica el minuto a pensar y visualizar en tu mente tu propia respiración.

Respira lentamente, sin prisa.

Observa y sé consciente de cómo entra el aire en tus pulmones, de cómo recorre tu cuerpo y de cómo espiras el aire para volver a inhalar.

;;;Sólo un minuto tres veces al día!!!

Lo mejor es que su efecto beneficioso te durará el resto de la jornada, como si de una píldora terapéutica se tratase.

Y así, además, aprenderás casi sin ningún esfuerzo a respirar mejor y a conocerte más respirando, reduciendo estrés y mejorando el estado de ánimo.

Ya sabes que ahora **no** toca prejuzgar, sino probar, hacer, accionarse..., y después decidir elegirlo o no como una forma consciente de respirar.

28. UNA PÍLDORA DE FELICIDAD: EL RAP

El RAP, también llamado en psicología «**cambio perceptivo**», hay que ponerlo en práctica al menos dos veces al día, durante tres o cuatro minutos. Si es posible, aprovecha un atasco mientras vas al trabajo o cuando llegas tarde a casa.

Es muy sencillo de practicar y seguro que ya tienes experiencia en hacerlo.

Todos nacemos con este mecanismo autoaprendido. ¡Es congénito!

Te ayuda a mejorar el flujo cardíaco, el nivel de neurotransmisores y «hormonas de la felicidad» en tu sangre será el adecuado y la tensión arterial se regularizará, entre otros fenómenos de mejora biológica.

Y, lo mejor, se mantiene durante el tiempo.

De forma que el resto de tu día te sigue ayudando.

Está claro: el RAP es una buena medicina.

Pero ¿en qué consiste?

Es sencillo y económico.

Consiste en dedicar dos o tres veces al día tu pensamiento de una forma clara, libre de contaminaciones tóxicas, a pensar con calidad y profundidad en algo que aprecies de verdad. En algo que te haga sonreír, sentirte de una manera especial. En algo que desees con todas tus fuerzas.

Intentando visionarlo. Vivirlo como si estuviera pasando en ese momento.

Durante esos minutos no dejes que ningún otro hecho moleste tu mente.

Rescata las imágenes que te interesan y desprecia todo lo demás.

Eso es el **RAP** = **R**evisión **A**preciativa **P**ersonal.

29. REÍR

Reímos poco..., ¡con el bien que nos hace! Nos reímos poco *de* nosotros mismos. Y, peor aún, con frecuencia nuestra risa no es auténtica, es sólo una pose para agradar a otros.

Y también nos reímos poco *para* nosotros mismos.

Una vez leí esta historia:

Érase un hombre que vivía agobiado, lo estaba pasando fatal y pensaba que estaba al borde de una depresión.

Decidió visitar a un psicólogo.

Al psicólogo le contó que temía salir del trabajo, en su día a día era lo que más miedo le daba; mientras trabajaba, todo iba bien, pero cuando llegaba a su casa, empezaba a ponerse nervioso, se angustiaba, sentía vértigo, se mareaba.

Él no sabía qué le pasaba, lo que quería ser ni hacer con su vida, qué camino tomar...

Cuanto más se adentraba la noche, más pánico le entraba y más tensión sentía.

Por eso a menudo pasaba noches enteras sin dormir.

Ya no podía más...

Curiosamente, al día siguiente, cuando llegaba al trabajo y se metía en su tarea, todos esos síntomas desaparecían.

El psicólogo escuchó atentamente todo lo que el señor decía.

Cuando hubo terminado, le dijo:

—**iUsted se ríe poco!**

Y añadió la siguiente sugerencia:

—En la ciudad hay un humorista muy famoso y buenísimo, todos los que han ido a verle han salido llorando de risa.

»Antes de iniciar ninguna otra terapia, yo recomiendo a mis pacientes que vayan a verle.

»Con este humorista olvidan sus problemas, las cuestiones intrascendentes y la risa les aleja del miedo, de la angustia, de la depresión.

»Así que vaya a verle. Ríase.

»Disfrute con él y después, si todavía lo cree necesario, iniciaremos un tratamiento.

Cuando el psicólogo terminó de hablar, el señor se quedó un buen rato callado, todavía más triste y cabizbajo.

Por fin levantó la cara, cubierta de lágrimas, y con mucho esfuerzo respondió:

—Ese humorista soy yo.

Como en la fábula, así de cruel es la vida con nosotros.

Tenemos recetas para los demás.

Somos sabios para otros y torpes para nosotros mismos.

En nuestra propia vida real, desempeñamos un papel que no sabemos representar para nosotros mismos.

¡NO DEJES DE REÍR!

30. LOS TRES CIEGOS

Es increíble cómo sobre un mismo tema, hecho o acontecimiento, que en principio parece igual para todos, porque lo hemos compartido en el mismo tiempo y espacio, la interpretación cambia completamente dependiendo de quién lo vea, de cómo lo haya vivido, de su propia experiencia, de su «yo»..., o mejor dicho, «desde su yo», la perspectiva desde donde lo valora. Hay una leyenda sufí, muy conocida en la India y recogida por el poeta **Jalal Al-din Rumi**, que lo ilustra muy bien y que me gustaría compartir contigo. Es la leyenda de los **tres ciegos y un elefante**:

El elefante hizo una pausa. Tomó aire, levantó la trompa y sopló haciendo un ruido muy fuerte.

Tres hombres ciegos pasaban por allí.

—¿Qué ha sido eso? —dijo el primer hombre.

El segundo contestó con seguridad:

—Un elefante.

—¿Y cómo es un elefante? —preguntó el tercero.

—No estoy muy seguro —respondió el primer hombre ciego—. Debemos investigar —añadió.

Entonces el primer ciego se acercó por detrás con un brazo extendido y la mano muy abierta. Encontró la cola del elefante y la examinó detenidamente.

—¡Ya sé! —exclamó—. Un elefante es algo muy largo y delgado, como una cuerda.

Sin saberlo, el segundo ciego se dirigió al elefante por la parte delantera, tocando la cabeza. Con su mano acarició la oreja del elefante.

—No, señor —replicó—. Un elefante no se parece a una cuerda. Es amplio y liso, con algo de pelo, como una alfombra.

Finalmente, el tercer ciego se acercó esperando resolver el asunto y se encontró con una de las patas del elefante.

—Los dos estáis equivocados —afirmó—. Un elefante no se parece a una cuerda ni a una alfombra. Un elefante es como una gran columna.

—¡No, un elefante es como una cuerda! —gritó el primero.

—¡Un elefante es como una alfombra! —contestó enfadado el segundo ciego.

—¡Es como una columna! —insistió el tercero.

«¡Una cuerda!» «¡Una alfombra!» «¡Una columna!», discutían los tres sin parar...

Entretanto, el elefante seguía comiendo hojas en el jardín sin preocuparse por nada más. Con mucha imaginación, bastante obstinación y diferentes realidades, los tres ciegos se alejaron y siguieron discutiendo durante varias horas.

Es imposible comprender el todo si nos aproximamos solamente a una de sus partes.

**No olvides nunca que la realidad es *SUBJETIVA*.
Es TU realidad.**

31. HÁBITOS

Solemos comenzar una nueva etapa o período con una declaración de intenciones en toda regla.

El inicio de un nuevo año, el comienzo del otoño, de un nuevo curso escolar sirven para que muchas personas hagan sus listados: dejaré de fumar, estudiaré inglés, no comeré tanto, empezaré a correr, estudiaré cada día, pasaré más tiempo con mi familia, buscaré un nuevo trabajo... y blablablá.

Con estas declaraciones estamos continuamente intentando cambiar algún hábito, mejorar en un determinado comportamiento.

Orison Swett, escritor estadounidense y fundador de la revista *Success Magazine*, decía que «el principio de un hábito es como un hilo invisible que reforzamos cada vez que repetimos un comportamiento o un determinado acto añadiéndole otro filamento, hasta que se convierte en un cable grueso que nos ata irremisiblemente en pensamiento y obra».

Me parece un buen símil.

Este grueso cable nos ata de igual forma cuando, filamento a filamento, es para crear y *re-crear* un mal hábito que cuando se trata del mejor.

Un hábito tóxico, que por cualquier motivo ya no nos interesa, es un «cable» que, al querer cambiar, se nos resistirá por lo complicado que es destruirlo.

Tiene un gran calibre... en pensamiento y obra.

O llevamos a la **acción** aquello que estamos pretendiendo cambiar, construyendo filamento a filamento, o se nos hará muy difícil conseguirlo.

Forzosamente, construir o destruir un hábito pasa por la **REITERACIÓN**.

No es suficiente con tener el plan perfecto ya ideado, es necesario **EJECUTARLO**.

La **ejecución** es la clave en el cambio de un hábito.

Permíteme sugerir aquí unos buenos hábitos.

Sencillos, prácticos, que aportan valor, cargados de significado. Como si de vitaminas se tratara, tómalos o no. Recuerda que sólo

¡DEPENDE DE TI!

ADELÁNTATE

Es decir, sé proactivo con todo lo que puedas.

Asume el control de tu vida.

Sal de los pensamientos y creencias que te acerquen a sentirte como una víctima.

Las culpas y los culpables no están fuera de ti.

Vive en tu zona de influencia.

Recuerda que la actitud con la que vives todas las cosas depende únicamente de ti.

PON TUS OBJETIVOS EN TU MENTE

¡Sueña!

Si de verdad traes tus objetivos futuros al presente es porque estás empezando a crear las circunstancias para convertirlos en realidad.

Este hábito te conecta con el futuro.

Es el responsable de crear los planes de acción.

Ahora bien, es un hábito necesario, pero no suficiente...

Hay una gran diferencia entre soñar y ser un «soñador».

Soñar de verdad te conecta con la *acción*.

Ser un soñador es pretender vivir de los sueños, no de las acciones.

NO A LA POSTERGACIÓN

Haz lo que tienes que hacer.

Dejarlo para más tarde significa empezar a no hacerlo.

Si toca dejar de fumar, tiene que ser ya, no dentro de diez años...

Si toca empezar a estudiar inglés, tiene que ser cuanto antes...

Si toca empezar a hacer deporte con regularidad, éste es el momento, no a partir del próximo verano...

No olvides que es muy malo, y pasa factura, dejar lo primero para el final.

GANAR PARA GANAR

La vida es todo eso que te pasa junto a los demás.

No olvides que sólo ganas cuando consigues que quienes te rodean cumplan también con sus intereses.

Piensa y ten presente siempre el beneficio mutuo.

ESCUCHA

Es más importante que hablar.

De pequeño te enseñaron a leer y a escribir; pero ¿quién te enseñará a escuchar?

Es el acto de mayor generosidad que puedes ofrecer.

Te ayuda primero a comprender y a dejar para después el ser comprendido.

RENUÉVATE

S. Covey lo llamó «afilarse la sierra» de forma continuada.

Que no se te olvide afilarla porque estés serrando.

Dejará de funcionar cuando menos te lo esperes.

¡CUÍDATE!

La mejor forma de cuidarse, junto a la salud y al físico, es pensar cómo renovarse.

Ofrécete la posibilidad de crear una revolución sólo para ti.
No dejes de estudiar, de prepararte, de practicar, de mirar hacia adelante.
La mejora continua es la verdadera excelencia.
¡Ah...!, y no tengas miedo a equivocarte.

32. DE ERROR EN ERROR...

Cada día cometo errores, me equivoco varias veces. ¿También te pasa a ti? Eso me permite estar en continuo aprendizaje.

Entender bien la idea de la *responsabilidad* ante mis hechos y acontecimientos, aunque sean cotidianos, me traslada a un «lugar de control» desde donde tomo mis decisiones, barajo las alternativas y asumo riesgos. Por eso me equivoco y fracaso en alguno de mis intentos.

La buena noticia es que otros tantos salen muy bien, me llenan de alegría y satisfacción. Se consolidan como éxitos.

¿Y a ti, te ocurre? ¿También te pasa?

La gran pregunta es:

¿Desde dónde recibes los acontecimientos que llegan a tu vida sin ser esperados y los que buscas intencionadamente: desde la responsabilidad o desde la posición de «echar balones fuera»?

Una postura frecuente para evitar el fracaso es «no hacer».

Se presenta cuando no avanzamos, cuando nos puede el riesgo, cuando la sensación previsor de miedo nos paraliza, cuando nos volvemos conformistas con el estado en que nos encontramos.

Algunas lecciones para salir de esta postura son:

1. Evita asentarte en la idea de «*nunca lo conseguiré, no vale la pena intentarlo*».

Es un pensamiento autodestructivo.

Crea ineficiencia. Te centra en el pasado.

Representa la involución.

2. Evita la asunción.

«*¿Ves?, lo he intentado y ¿para qué? Nunca saldrá*».

Es todavía más dañino que el anterior porque se basa en un hecho realizado sin éxito. Y esto posiciona tu mente en el «¿para qué volver a intentarlo?».

Te hace huir de la perseverancia necesaria. Del esfuerzo reiterado.

¿Es que un músico no se equivoca durante muchos años hasta conseguir interpretar una determinada partitura como un maestro?

(Quizá haya «excepciones excepcionales»).

¿Es que un deportista, pongamos por ejemplo Federer, no se equivoca varias veces en un partido y mejora año tras año? ¡Por eso fue el número uno durante tanto tiempo!

3. Valora la meta que buscas, pero también el camino que estás recorriendo.

A mi modo de ver, es muy importante este aspecto porque te permite evitar la falsa idea de que esfuerzo y diversión están reñidos.

¿Vas a poder ser siempre el número uno allá donde estés, hagas lo que hagas?

Dúdalo y disfruta cada fase del camino.

4. Tus errores son tuyos.

¿O acaso lo dudas?

Despojarte de ellos es empezar a no corregirlos, a no aprender.

No asumir la responsabilidad de los errores es la mejor forma de seguir cometiéndolos y de no poder ser tú mismo quien controle los cambios necesarios para el avance.

5. No te maltrates por tus fracasos.

Al maltratarte, tu autoestima se resiente.

Confucio decía que «la gloria más grande no está en no fracasar, sino en levantarse».

Esto requiere de automotivación (la única verdadera motivación que conozco).

De fuerza interior.

El error es un desafío a tu autoestima. ¿Quién quieres que gane?

**;;;Error no es igual a fracaso, y fracaso
no significa que seas un fracasado!!!**

33. SABER ES HACER

Un día, un rabino regresaba a su casa. Venía de predicar en un pueblo vecino.

Era uno de esos predicadores que se creen sabios porque saben hablar de la sabiduría de la vida. Un iluminado...

Al pasar, vio a un hombre que vendía un hermoso pájaro. Se lo compró. Y empezó a pensar que al volver a su casa se lo comería con arroz.

De repente, el pájaro le dijo:

—¡Ni lo pienses!

El rabino se asustó.

—¡Un pájaro que habla! —exclamó.

—Sí, soy un pájaro que habla; no soy un ave común y corriente, yo también soy un rabino sabio en el mundo de los pájaros. Te daré tres consejos de sabiduría si prometes liberarme — contestó el precioso pájaro.

El rabino pensó: «Este pájaro habla, así que debe de ser muy listo. Le concederé la libertad y recibiré sus consejos».

Muchas veces es así como actuamos los humanos porque pensamos que: «¡Si alguien puede hablar sobre algo, entonces es que debe saber!».

Hablar es muy fácil, saber es más difícil.

Saber tiene mucho que ver con saber hacer y no existe una relación directa entre ambas cosas.

¿Por qué con frecuencia para nosotros alguien que habla bien sobre algo es alguien que es sabio en esa materia?

Veo tan a menudo esto entre colegas y amigos...

—¡Muy bien! Dame los tres consejos y te liberaré —dijo el sabio.

Elocuentemente, el pájaro comentó:

—**Primero:** Nunca creas ningún despropósito, lo diga quien lo diga.

»Puede que sea un gran hombre, un ídolo para ti, famoso para todo el mundo, con prestigio, poder o autoridad, o con una extraordinaria retórica. Si te dice algo absurdo, no lo creas.

»**Segundo:** Hagas lo que hagas nunca intentes lo imposible porque te convertirá en un fracasado.

»Sé consciente de tus límites.

»Aprende a saber qué puedes hacer y qué no puedes hacer.

»Por lo primero lucha hasta la extenuación. De lo segundo aprende a separarte.

»Alguien que conoce sus límites es sabio; quien va más allá de sus límites es un estúpido.
»**Tercero:** Si haces algo bueno nunca te arrepientas; arrepíentete sólo de lo malo.
»Arrepentirse de lo que para ti es bueno te hará infeliz y te alejará de tu camino.
Mientras andaba de vuelta para su casa, el rabino pensó que eran muy buenos consejos:
«¡Qué buen material para un sermón! El domingo los usaré en mi homilía».
De repente, volvió a encontrarse con el pájaro, que estaba posado sobre la rama de un árbol.
En esta nueva ocasión, el ave dijo al rabino:
—Eres un necio. Tengo un diamante en mi estómago y me has dejado escapar.
Al escucharlo, el rabino se arrepintió de haber perdido esa fortuna.
—¡Si es que soy un estúpido! —exclamó—. ¡No tendría que haber hecho caso a un pájaro!
Tiró al suelo los libros que llevaba en la mano y empezó a perseguir al pájaro que cada vez subía más arriba en el árbol.
El rabino trepó y trepó detrás del ave.
Finalmente, el pájaro llegó a lo más alto y justo en el momento en que el rabino le iba a atrapar, echó a volar, el rabino perdió pie y se cayó del árbol.
Se fracturó ambas piernas.
El pájaro volvió a pararse en la rama baja:
—Primero me creíste; te creíste que un pájaro puede tener un diamante en su estómago.
»Segundo, intentaste lo imposible para ti: volar como un pájaro.
»Y ahora te arrepientes de todo; incluso de la buena obra de liberar a un pájaro.
»Así comprenderás mejor las tres reglas que te he enseñado.
»Ve a tu casa, escríbelas y practícalas siempre **ANTES DE PREDICARLAS.**

Esta fábula refleja algo muy común entre los predicadores que uno va encontrándose cada día en su camino. Parecen saber de todo... y, sobre todo, de aquello que ellos mismos nunca hacen.

**Es mejor HACER que DECIR, y mucho mejor
SER que HACER y que DECIR.**

34. ¡CREE EN TI!

En mis conferencias y cursos hablo con frecuencia sobre la ilusión. Me gusta definirla como la pulsión vital que tenemos las personas para generarnos nuevas oportunidades a nosotros mismos y a los demás.

Nos lleva a buscar nuevas metas y a conseguirlas.

La ilusión se autoalimenta de una «**batería**» interna que es el **entusiasmo**.

Me encanta ver a personas entusiasmadas con lo que hacen o con lo que sienten. Se les suele ver un brillo diferente en los ojos. Lo viven incluso cuando lo cuentan, y sus palabras derrochan energía. El entusiasmo nace de la capacidad que tenemos de creer en nosotros mismos, en nuestra «**magia personal**». Desde la alegría y la confianza. Y desde la creencia de que podemos transformarnos y/o transformar a los demás.

La doctora **Sandra García**, psicóloga del Instituto Galene, define el entusiasmo como «la energía que nos impulsa a actuar desde la alegría y la confianza a favor nuestro, en nuestra fuerza y poder, para poner en marcha todo aquello que para nosotros es importante».

Creo que en esta definición está todo...

La palabra entusiasmo proviene del griego y significa «*tener un dios dentro de sí*».

¿Por qué no fomentamos más, con esfuerzo cargado de entusiasmo, nuestras iniciativas?

¿Por qué en tantas ocasiones la desidia gana la partida?

Tal vez existan múltiples respuestas a esta pregunta, pero la que a mí más me atrae y me ocupa es la que se refiere a que con frecuencia esto nos ocurre porque no confiamos en nuestro propio potencial. Porque nos falta creer, de verdad, en nosotros, lo cual realmente nos desconecta de nuestros intereses personales y nos conduce hacia la negatividad.



El deseo y el compromiso
son generadores de entusiasmo.

El entusiasmo se provoca con mucha más intensidad si tenemos objetivos automotivados, que estén alineados con los valores y las formas en las que queremos vivir nuestra propia vida. Por eso el entusiasmo nos ayuda a tener una visión positiva de los hechos en los que nos involucramos y de la propia vida.

Y es también el mejor motor para pasar a la acción. El entusiasmo actúa como impulsor, convirtiendo nuestras ideas o intenciones en acciones concretas. Además, el entusiasmo se expande, se contagia.

35. SUERTE, ¿QUÉ SUERTE?

Cuenta una vieja historia que en un pequeño pueblo una joven subió a un autobús local. Pagó su billete y se sentó en el único asiento que quedaba libre, junto a un señor vestido muy elegantemente al que le sonrió. Apenas el vehículo se puso en marcha, la joven sacó un sobre de su bolso, lo apretó contra su pecho y miró al infinito... Conteníá un papel de carta con un logotipo de color azul en la esquina superior izquierda y unas pocas palabras escritas a máquina. Luego suspiró y una sonrisa enorme se dibujó en su rostro.

—¿Buenas noticias? —le preguntó el señor, vecino de asiento, sintiéndose partícipe de esos suspiros.

—Oh, sí... —dijo ella. Y añadió—: Estoy embarazada.

El señor la felicitó, tocándole la mano paternalmente, y comentándole que se alegraba mucho, que la veía muy contenta.

La joven contestó:

—Yo también me alegré mucho cuando me enteré. Hace tiempo que quería estar embarazada. Ya llevo cuatro años casada y cuando no era por una cosa, era por otra, pero no conseguíamos que esta prueba diera positivo.

—Es increíble cómo se dan las coincidencias —comentó el hombre mientras también sacaba un papel de su bolsillo—. Yo también acabo de recibir una buena noticia. Hace dos años compré un caballo para competir en el hipódromo. Y, como dice usted, cuando no era por una cosa era por otra, pero no conseguíamos ganar ni una sola carrera. Y mire, hace apenas unos minutos me llegó este telegrama. Me han comunicado que ha ganado un gran premio del circuito oficial.

—A veces **LA SUERTE** hace cosas maravillosas, ¿no cree? —preguntó la joven.

—Sí..., aunque en este caso yo he ayudado a la suerte. Voy a contarle un secreto —dijo el hombre, bajando el tono de voz y arrojando la mano a su boca como si quisiera esconder algo—. Sin decírselo a nadie, **TOMÉ LA DECISIÓN DE CAMBIAR AL JINETE.**

—Le voy a contar otro secreto. ¡YO TAMBIÉN!

La buena suerte hay que construirla.

Tomar decisiones y estar preparado para esforzarse, pasar a la acción, suele reducir el azar y ayuda a aprovechar mejor las oportunidades que se nos presentan para conseguir lo que deseamos.

La verdadera fortuna no es suerte en términos de azar, es una actitud vital necesaria. Una forma de enfrentarse a las cosas creativamente, abiertos a construir.

¿Tienes confianza en el futuro y sueñas con él? ¿Eres flexible, confiado y, a la vez, perseverante, tenaz con lo que deseas? ¿Actúas, o sólo piensas?

Ésta es la verdadera suerte, la que cada uno construye...

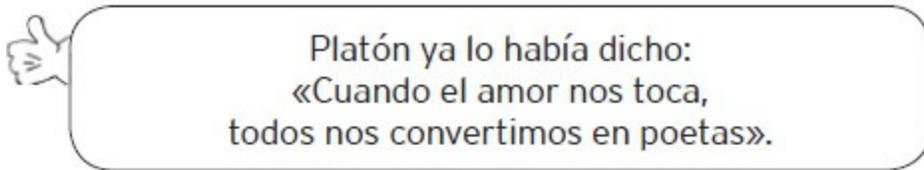
En palabras del Dalái Lama:

**A veces un golpe de mala suerte
puede convertirse en un estímulo
capaz de crear una grandísima
BUENA SUERTE.**

36. «ALL YOU NEED IS LOVE»

Nos complicamos la vida pero, como dice la famosa canción de **The Beatles**, **TODO LO QUE NECESITAMOS ES AMOR.**

El amor es una emoción que nace en la cabeza y es representada por el corazón. Fantástica combinación para entenderla bien.



Amor es más que amistad. En una serie de televisión oí que el amor es una amistad atrapada por el fuego. Necesita de pasión, de ilusión, de vida.

Algunas verdades sobre el AMOR:

1. ¡Todos los seres humanos lo necesitamos!

No tenerlo es morir... Vivir sin esperanza.

2. ¡Es desear!

Aunque no siempre sea así, es mucho mejor cuando está lleno de deseo.

Deseo en TODAS sus acepciones; deseo porque se siente algo desde lo más profundo.

En numerosos estudios, los investigadores del cerebro han demostrado que el cerebro se va ENCENDIENDO a medida que a través del amor se desea.

¡El amor tiene mucho que ver con el fuego!

3. ¡Es recíproco!

De no ser así, perdóname, no merece el nombre.

Aunque no es una cuestión de cantidad. No es medible.

4. ¡Es múltiple!

Amamos a nuestra pareja, pero no por eso dejamos de amar a nuestros hijos, ni a nuestros padres, ni a los amigos de verdad, ni a nuestros animales de compañía, ni a nuestros compis de curro, ni a nuestra marca preferida de cerveza. Amores diferentes para personas y objetos diferentes.

Entonces, ¿por qué nos da tanto miedo utilizar la palabra amor y todas sus derivaciones?

5. ¡Requiere dedicación!

El amor necesita cuidados, dedicación.
No escatimes el tiempo con él. Olvida la prisa.
¡Es tu mejor inversión!

6. ¡No se puede exigir!

Sólo se da.

Ya lo decía Forrest Gump:

«Puede que no sea un lumbrera,
pero sé muy bien qué es el amor».

Un cuento muy antiguo de origen lituano recogido en el libro *La noche del tamarindo*, de **Antonio Gómez Rufo**, dice así:

Una noche se juntaron en un mismo lugar de la Tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres.

Cuando el **Aburrimiento** había bostezado por tercera vez, la **Locura**, como siempre tan loca, les propuso jugar al escondite.

Intrigada, la **Intriga** levantó la ceja, y la **Curiosidad**, sin poder contenerse, preguntó:

—¿Al escondite? ¿Cómo es ese juego?

—Es un juego —explicó la **Locura**— en el que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón. Mientras tanto, vosotros os escondéis, y cuando yo haya terminado de contar, el primero que encuentre ocupará mi lugar para continuar así el juego.

El **Entusiasmo** bailó, secundado por la **Euforia**; la **Alegría** dio tantos saltos que terminó por convencer a la **Duda**, e, incluso, a la **Apatía**, a la que nunca interesaba nada.

Pero no todos quisieron participar: la **Verdad** prefirió no esconderse.

—¿Para qué? —dijo—. Si al final siempre me encuentran.

La **Soberbia** opinó que era un juego muy tonto; en el fondo lo que más le molestaba era que la idea no había sido suya.

Y la **Cobardía** prefirió no arriesgarse.

—Un, dos, tres...—comenzó a contar la **Locura**.

La primera en esconderse fue la **Pereza**, que, como siempre, se dejó caer en la primera piedra del camino.

La **Fe** subió al cielo y la **Envidia** se escondió tras la sombra del **Triunfo**, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto.

La **Generosidad** no conseguía esconderse porque cada sitio que encontraba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos y se lo cedía; que si un lago cristalino, ideal para la **Belleza**; que si el vuelo de una mariposa para la **Voluptuosidad**; que si una rendija de un árbol para la **Timidez**; que si una ráfaga de viento para la **Libertad**.

Terminó por ocultarse, finalmente, en un rayito de sol.

Desde el principio, el **Egoísmo** encontró un sitio muy bueno, un lugar ventilado y cómodo, pero sólo para él.

La **Mentira** se escondió en el fondo de los océanos, mientras la **Realidad** se ocultó detrás del arco iris. La **Pasión** y el **Deseo**, juntos, dentro de un volcán.

El **Olvido...**, no recuerdo dónde se escondió, pero no importa.

Cuando la **Locura** estaba contando 999.999, el **Amor** todavía no había encontrado un sitio para esconderse, porque todo estaba ocupado, hasta que pronto divisó un rosal y, enternecido, decidió esconderse entre sus flores.

—¡Un millón! —contó la **Locura** y entonces comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la **Pereza**, tras una piedra a tres pasos de ella.

Después escuchó a la **Fe**, discutiendo con Dios en el cielo sobre teología; y a la **Pasión** y al **Deseo** los sintió agitarse en el vibrar del volcán.

En un descuido encontró a la **Envidia** y, claro, pudo deducir dónde estaba el **Triunfo**.

Al **Egoísmo** no tuvo ni que buscarlo, él solo salió disparado de su escondite porque había resultado ser un nido de avispas.

De tanto caminar, la **Locura** sintió sed, y al acercarse al lago y mirar el agua, descubrió a la **Belleza**; a la **Duda** la encontró sentada en una cerca sin decidir de qué lado esconderse.

Y así, uno a uno, fue encontrando a todos los sentimientos y cualidades de las personas.

Al **Talento**, entre la hierba fresca.

A la **Angustia**, en una cueva.

A la **Mentira**, detrás del arco iris... (¡Mentira!, ella estaba en el fondo del océano...), y hasta al **Olvido**, que ya se había olvidado que estaba jugando al escondite.

Pero el **Amor** no aparecía por ninguna parte.

La **Locura** lo buscó de árbol en árbol, en cada arroyuelo, en todos los planetas, en la cima de las montañas...

Cuando estaba a punto de darse por vencida, divisó un rosal cuajado de rosas.

Ayudada de la **Emoción**, y emocionada, tomó una horquilla y empezó a mover las ramas, hasta que de pronto se oyó un doloroso grito; las espinas del rosal habían herido los ojos del **Amor**, cegándolo.

La **Locura**, desconcertada, no sabía qué hacer para disculparse. Lloró, imploró, pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo el resto de su vida.

Y es así, desde entonces, desde que se jugó por primera vez al escondite en la Tierra, que el **Amor** es ciego y la **Locura** siempre lo acompaña.

37. EQUILIBRIO

Casi todo en la vida es una cuestión de **EQUILIBRIO**.

Recuerdo que hace muchos años, quizá más de treinta, en mi primer viaje a Villa-Grand, un pequeño pueblo de la zona de

Alta Saboya, en los Alpes franceses, Josette me descubrió al cantautor **Francis Cabrel**.

Me deslumbraron las letras de sus canciones; algunas estaban muy alineadas con lo que yo vivía en aquellos días.

Pero había una de sus canciones que me atraía de forma especial.

Deseaba escucharla continuamente; cada vez que subía al coche de Josette, durante los cuarenta y cinco días que pasé en su casa, le pedía que la pusiera. Me había atrapado.

Ahora, muchos años después, sigue siendo de mis favoritas...

La canción se titula «C'est une question d'équilibre»; y dice cosas tan bonitas como:

«J'ai besoin de toi pour vivre,
c'est une question d'équilibre
[...] Quand tu es partie ça m'a coupé les ailes».

(Te necesito para vivir,
Es una cuestión de equilibrio.
[...] Cuando te fuiste eso me cortó las alas.)

Creo que para casi todo necesitamos equilibrio.

Para el amor, para el trabajo, para la amistad, para la economía, para el ocio, para la salud, para..., **TODO ES UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO**.

El equilibrio define nuestra realidad personal, nuestro universo intrínseco y la relación con los demás y el entorno.

Sin embargo, con mucha frecuencia vivimos desequilibrados.

En muchas ocasiones, el desequilibrio se produce porque es difícil hacer coincidir lo que deseamos con lo que hacemos. Aparece por la dificultad para alinear nuestras expectativas con nuestra realidad.

En términos generales, desequilibrio provocado por la «distancia» tan disparatada entre la vida que llevamos y la que nos gustaría tener; entre lo que somos y lo que nos gustaría ser...

A veces, incluso se convierte en patologías para ser tratadas por especialistas. Como si la forma de vida, o algún aspecto concreto de ella (por ejemplo el trabajo), y la razón por la que vivimos estuvieran en planos diferentes... **DESEQUILIBRADOS.**

Y de ahí surge el principal peligro: el desequilibrio se desplaza y produce **frustración y miedos** que adormecen los sueños, generan pereza, desinterés y resistencia por vivir nuevas vidas, por crear, por cambiar.

Te ofrezco **seis ideas** que pueden servirte para intentar mejorar algunos de los desequilibrios más frecuentes.

A mí me funcionan, por eso las quiero compartir contigo; sin más.

Por favor, añade todo lo que consideres que yo olvido, que no conozco; crea tu «receta» personal.

IDEA 1: TÚ, Y SÓLO TÚ, ERES RESPONSABLE DE TUS DESEQUILIBRIOS.

No busques la solución fuera de ti, no te llegará; más bien al contrario, el tiempo de búsqueda puede provocar más desequilibrio.

Ser responsable es tener la capacidad de encontrar dentro de ti la respuesta que necesitas para equilibrarte. Esto te da fuerza. Te orienta adecuadamente.

El reequilibrio requiere de **conciencia**; por eso, finalmente, sólo depende de ti. De tu «YO».

Buscar fuera es buscar excusas, es posicionarse como víctima, ahogarse.

Intenta comprometerte con lo que desees, con tu pensamiento.

Pero, eso sí, no olvides buscar en tu realidad posible; es decir, intenta ser consciente de cuál es tu realidad y acéptala.

Trabaja con responsabilidad desde **el realismo positivo**.

No es más que la capacidad de vivir nuestra propia realidad de una forma positiva, creativa, aceptándola para crecer desde ese punto.

Te ayudará a **conocer-TE** mejor. Desde ahí se puede conseguir el equilibrio.

IDEA 2: EVITA LA PRISA.

Está claro que algunas de las necesidades para conseguir el reequilibrio requieren tiempo. Y esfuerzo repetido por tu parte.

Imagina por un momento que quieres mejorar tu estado físico y tu salud. Para ello decides salir a correr 12 km por día tres veces a la semana. ¿En cuánto tiempo lo conseguirás?

¿Serás capaz de hacerlo el primer día que salgas a correr?

Las respuestas son obvias...

Que la prisa de la propia vida, del querer «todo para ya», del premio inmediato **NO** te haga perder el partido en el vestuario, antes de salir a jugarlo.

Esto sería una razón fundamental para seguir desequilibrado.

IDEA 3: ¡DESCANSA!

Es quizá uno de los mejores consejos para apartarse del estrés desequilibrador. Sin ocio no hay esfuerzo.

Decía el matemático y filósofo **Bertrand Russell**:

Uno de los síntomas de que se acerca una crisis nerviosa es cuando crees que el trabajo es terriblemente importante...

Hay personas desequilibradas porque han perdido la capacidad de descansar, de pararse... Es el principal inductor de estrés malo.

Dyer dice, a mi parecer con mucha razón, que el estrés no existe, que sólo existen personas con pensamientos estresantes.

Por lo tanto, ¡¡¡descansa!!! Y cambia tus pensamientos. Trabaja tu mente. ¡Todo está en la mente!

Recuerda que cuando tú cambias la forma de pensar tu mundo, tu mundo también cambia.

Como dice el Talmud, nos convertimos en lo que pensamos.

Cambia la visión interior de esas cosas de la vida que quieras equilibrar. Ponte las gafas mágicas que te permitan verlas de otra forma.

Y... ¡REDUCE LA MARCHA!

De vez en cuando deberíamos aplicarnos lo que nos dice **Nisargadatta Maharaj**:

**No hay nada que hacer.
Sólo ser. No hagas nada. Sé.**

IDEA 4: ¡RESPÉTA-TE!

Según **André Gide**, es mejor ser odiado por lo que somos que amados por lo que no somos.

¡Genial!

Hay que quererse un poquito más, respetarse y así proyectarse al mundo. Que las opiniones, críticas o elogios de los demás multipliquen nuestro ser, no lo reduzcan, no nos empobrezcan.

Que esas opiniones bien intencionadas nos ayuden a crecer, a mejorar, a reforzar lo que somos, nuestro trabajo, nuestras relaciones no tóxicas, a eliminar miedos y un largo etcétera.

Pero siempre sin generar desequilibrio.

No centres tu preocupación en lo que otros piensan. Reflexiona lo que a ti llega, y sé agradecido, pero no olvides que el verdadero cambio, la verdadera evolución —o si prefieres revolución— sólo puede nacer de dentro de ti.

IDEA 5: NO PERSIGAS LO QUE NO QUIERES.

Con esto quiero decir que te focalices en lo que realmente desees, no en lo que te preocupa. Deja de preocuparte por lo que no te interesa y ocúpate de lo que de verdad quieres que ocurra. Porque si no, puede que te desequilibres y llegues a ser o a tener aquello que no deseabas...

Conécta-TE a tu propio bienestar. No podrás descubrir la luz si sigues analizando tu situación en la oscuridad. Ni la abundancia si sigues centrado en la escasez.

Ojo con las frases repetidas de:

- * Yo no puedo...
- * Yo no me lo merezco...
- * Yo no tengo suerte...
- * Es que siempre he sido así...
- * Es que éste es mi destino...
- * Es que mi talento es limitado...
- * ...

IDEA 6: ¡ACCIÓNATE!

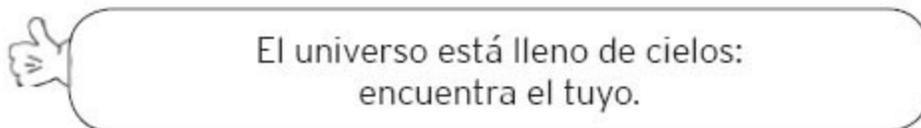
Sólo conseguirás el equilibrio que buscas desde la **acción**, actuando en la realineación adecuada.

No podrás llegar a sentirte equilibrado desde la contemplación, desde la falsa ilusión del «...**algún día cuando**...».

Toca convertir las intenciones en acciones.

¡Just do it!, ...ya toca.

Finalmente, quiero decirte que estar en equilibrio física y mentalmente te dará la oportunidad de vivir en un estado de gratitud y de respeto por ti y por los demás. Te hará sentir conectado contigo mismo, quererte más... y también a todos los que te rodean.



Cuánta razón tenía **Cabrel** en esa canción que escuchaba aquel verano de hace casi treinta años:

«Es una cuestión de equilibrio».

38. ¿PARA CUÁNDO?

¿Podemos dejar de fingir? ¿Dejar de mirar hacia ese sitio que siempre está un poco más allá? ¿Y de engañarnos a nosotros mismos aplazando lo que deseamos para nuestro *ser*?

Todos lo tenemos claro: **No saldremos vivos de esta vida.**

¿O no?

Y si es así, ¿a qué esperamos? ¿Qué más necesitamos para seguir justificando el presente con la trampa del futuro?

«¿Le diré mañana que le quiero y le necesito o le llamo ahora?»

La probabilidad de que vayamos a morir es del ciento por ciento.

Con un ingrediente añadido: no sabemos cuándo.

Nuestra existencia es transitoria. Momentánea. Y aun así, solemos dejar para el futuro, para otro día, aquello que más deseamos.

Para ese otro momento mejor.

Lo aparcamos en el «ya llegará».

Decimos eso de «mejor esperar a cuando nos jubilemos», «para cuando los niños se vayan de casa», «¿por qué no dejarlo para las próximas navidades?».

¿Llegará?

Por otro lado, hay otra verdad:

SÓLO EXISTE LO QUE ESTOY VIVIENDO AHORA.

Sería suficiente razón para sacar el máximo partido de cada momento.

No niego la necesidad de soñar.

Me parece necesario. Sano.

Desear e imaginar nos acerca a que nuestros sueños se cumplan.

Visionar es traer futuro al presente.

Y a partir de ahí, movidos por la acción, por el hacer, trabajaremos para que se cumplan.

Pero, amigo inteligente, sabes que NO es de esto de lo que estoy hablando.

Mi reflexión es mucho más sencilla.

Me refiero, más bien, a esas pequeñas cosas cotidianas, que teniéndolas accesibles en el ahora las dejamos para el mañana.

A las que viajan contigo. A lo más simple. A lo que está en nuestra mano.

Hablo de esos elementos cercanos que, estando disponibles hoy, los aplazamos con cualquier excusa: por falta de tiempo, por falta de esfuerzo, por miedo a equivocarnos, por recelo, por lo que puedan decir o pensar, por pereza, por falta de paciencia, por no darle la suficiente importancia, por egoísmo insano, por...

¿Cuál es tu sueño realizable?

¿Qué te gustaría decir ahora y a quién?

¿Qué abrazo es el que deseas dar?

¿Y a qué ojos quieres mirar?

...

Si puedes, si se trata de algo o alguien cercano, de una de esas pequeñas cosas accesibles, no lo dejes pasar..., ¡VÍVELO **ya!**

39. CÍRCULO

En muchas ocasiones, lo inteligente es saber cuándo cerrar el círculo.

Saber cuándo se acaba una etapa y se pasa a otra.

Entender que todo en la vida es un tránsito.

No cerrarlo de manera adecuada, insistir, sería perder el sentido de lo vivido previamente.

Si ha terminado el viaje, es el momento de cerrar la puerta del pasado.

Huir del apego. Aprender a dejar ir, a soltar el lastre.

Mirar hacia adelante, sin los pesos del pasado.

Pasar la hoja del momento es entrar en un nuevo capítulo.

Avanzar. Soltar.

Dejar de añorar para volver a ilusionarnos con lo nuevo.

Si ya no está en tu vida, ¿para qué lo quieres en tu presente?

Desprenderse también es un acto de generosidad, con los demás y contigo mismo.

Es adorable vivir pegado a lo que te genera bienestar, valor, entusiasmo, alegría.

E igualmente adorable el desapego de lo que sobra.

Lo que queda está delante, no ha llegado.

Aprende a

¡CERRAR EL CÍRCULO!

40. «LIFE IS LOVE»

La vida es amor.
La vida es un corto paseo.
Es experiencia, no teoría.
No necesita de explicación.
No tiene explicación: ¿Cómo le enseñarías a un pez qué es el mar?
No es una pregunta, ni una adivinanza: no intentes resolverla.
Hay que convertirse en su huésped. Ser su invitado.
Está para ser vivida, gozada.
No es un misterio..., o sí.
Puedes fundirte en ella.
Dejarte llevar o echar el ancla.
La vida son momentos. Instantes dulces y amargos.
Esfuerzo y descanso. Aprender y vaciar.
Es estar arriba, mirar abajo; estar abajo, mirar arriba.
La vida es lenguaje.
A veces superficial, corriente, insustancial.
Y a veces grande, elevada, excitante, profunda.
La vida es impulso. Acción. Ilusión.
Atrévete a vivirla.

LIFE is *LOVE*.

PEQUEÑAS PÍLDORAS PARA LA VIDA

Quiero terminar este libro compartiendo contigo una serie de citas que para mí tienen un significado especial.

Forman parte de mi vida porque, de una forma u otra, cada una en un momento determinado, han tenido un impacto en ella a nivel personal o profesional.

Te las ofrezco aquí con la confianza de que puedas encontrar un hueco y un momento para ellas en tu vida, de que a ti también te acompañen y te ayuden a progresar en esta aventura de la vida.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Vive todo lo que puedas;
no hacerlo es una equivocación.
No importa mucho lo que hagas
siempre que tengas vida.

Si no has tenido vida,
¿qué habrás tenido?

... el momento apropiado
es cualquier momento
que aún tienes la suerte de tener.

Henry James
Los embajadores

CREARSE CADA DÍA

Los seres humanos no nacen solamente el día que sus madres les alumbran, sino que la vida les obliga una y otra vez, ...y muchas veces, a parirse *a sí mismos*.

Gabriel García Márquez

UN CONSEJO

Si quieres amistad, dulzura y alegría, llévalas contigo.

Georges Duhamel

AMIGOS

Cualquiera sabe simpatizar con las penas de un amigo; simpatizar con sus éxitos requiere de una naturaleza delicadísima.

Oscar Wilde

LA FUERZA

La fuerza del noble es siempre la fuerza de su conducta, NO la de sus palabras.

Confucio

EL AMOR

Estar enamorado es darse cuenta de que otra persona es única.

Jorge Luis Borges

UNA GOTA DE FELICIDAD

Qué simple y frugal es la *felicidad*: un vaso de vino, una castaña asada, un pequeño y miserable brasero, el sonido del mar...

Lo único necesario para experimentar la felicidad aquí y ahora es poseer un corazón simple.

Nikos Kazantzakis

DESEOS

Lo único que no dejamos de *desear* es lo que nunca hemos tenido.

Konstantinos Kavafis

SABIDURÍA

No hay religiones ni templos. Sólo hay cerebro y corazón, que viven en uno mismo. Por eso mi filosofía se llama bondad.

Dalái Lama

LA LUZ DEL ALMA

El ser humano está fabricado de tal manera que cuando algo enciende su alma, lo imposible desaparece.

La Fontaine

LIBERTAD

La libertad es como una cometa que vuela gracias a que está atada, y esa cuerda que le sujeta y le permite volar es la responsabilidad.

José Luis Sampedro

UNA PARADOJA NECESARIA

La paciencia infinita da resultados inmediatos.

Anónimo

LO APASIONANTE

Creer es muy monótono. Dudar es apasionante.

Oscar Wilde

ERRORES

Si cerráis las puertas a todos los errores, también la verdad se quedará fuera.

Rabindranath Tagore

GOTA DE VIDA

En este breve curso estarán todas las realidades y verdades de la existencia: la dicha del crecimiento, el esplendor de la creación, la gloria del poder.

Porque ayer es sólo un sueño y mañana sólo una visión.

Pero el hoy, bien vivido, hace del ayer un sueño de felicidad y de cada mañana, una visión de esperanza.

Paramahansa Yogananda

LUCES

Nunca temas a las sombras. Sólo significa que hay una luz brillando cerca.

Ruth E. Renkel

NO TE OLVIDES

Sonreír cuesta menos que la electricidad; ... y da más LUZ.

Proverbio Chino

UNA VITAMINA ABRA «Z» IVA

Con el puño cerrado no se puede dar un apretón de manos, ...ni un abrazo.

Indira Gandhi

INSTANTES

A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo instante.

Oscar Wilde

UN TITULAR

Es bueno ser importante... pero es más importante ser bueno.

Roger Federer

PACIENCIA

Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando siempre que estar vivo exige un esfuerzo mucho mejor que el simple hecho de respirar.

Solamente la ardiente *paciencia* hará que conquistemos una espléndida felicidad.

Pablo Neruda

ENCENDER...

En lugar de maldecir *porque* no te gusta la oscuridad, *¿por qué* no enciendes tú mismo las velas?

Ani Choying Dolma

...Y LAS HORAS PASAN

Por muy lentamente que os parezca que pasen las horas, os parecerán cortas si pensáis que *nunca más* volverán a pasar.

Aldous Huxley

MULTIPLICAR O DIVIDIR

Hemos aprendido a multiplicar los panes y los peces.
Nos falta ahora aprender a repartirlos.

Tamara Rojo

NO DEJES DE DUDAR

Dudar no sólo te ayuda a crecer, sino que te libera de la obligación de estar siempre en lo cierto, que no deja de ser una forma de esclavitud.

Andrea Bocelli

LA VERDADERA CRISIS

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento...
Hablar de crisis es promoverla y callar es exaltar el conformismo.
Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora: la tragedia de no querer luchar para superarla.

Albert Einstein

TOCA ROMPER

Muere lentamente quien no voltea la mesa cuando está infeliz en el trabajo, quien no arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño.

Anónimo

DIFERENTES MANERAS

Sólo hay dos maneras de vivir la vida: una es como si nada de lo que haces fuera un milagro ...y la otra, como si todo lo que haces lo fuera.

Albert Einstein

UN DESEO

El amor es lo único que crece cuando se reparte.

Antoine de Saint-Exupéry
El Principito

¡COMPLÁCETE!

No puedo darte la fórmula del éxito, pero puedo darte la fórmula del fracaso seguro:
INTENTA COMPLACER A TODO EL MUNDO TODO EL TIEMPO.

Herbert Bayard Swope

RECORDAR

La vida no es lo que uno vive, sino cómo uno la recuerda y cómo la cuenta.

Gabriel García Márquez

UN «KANTE»

Me he pasado la vida preocupándome por cosas que no han sucedido.

Immanuel Kant

EL VALOR DE UNA SONRISA

Una sonrisa no cuesta nada y rinde mucho.

Enriquece al que la recibe sin empobrecer al que la da.

No dura más que un instante, pero, a veces, su recuerdo es eterno.

Nadie es demasiado rico para prescindir de ella, nadie demasiado pobre para no merecerla.

Es el símbolo de la amistad, da reposo al cansado y anima al deprimido.

No puede comprarse, ni dejarse, ni robarse, porque no tiene valor si no se da.

Y si encuentras a alguien que no sabe dar una sonrisa, sé generoso y dale la tuya.

Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquella persona que no sabe darla a los demás.

Mahatma Gandhi

REFLEXIÓN SOBRE LO INÚTIL

Seguramente no hay nada tan inútil como hacer con toda eficiencia algo que no sirve para nada.

Peter Drucker

MUY RESUMIDO

Todos los niños son artistas.

El problema es cómo seguir siendo artista cuando uno es adulto.

Pablo Picasso

UN ATAJO

Mucha gente busca atajos. Yo he descubierto que el mejor atajo es el camino más largo, que básicamente consta de dos palabras: TRABAJO DURO.

Randy Pausch

LA DIRECCIÓN CORRECTA

La vida puede ser comprendida mirando hacia atrás, ...pero debe ser vivida mirando hacia adelante.

Søren Kierkegaard

UN FÁRMACO EFICAZ

La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la risa.

Mark Twain

EL MOMENTO

No esperes el momento oportuno: CRÉALO.

Bernard Shaw

SER SABIO...

Si quieres ser sabio, aprende a interrogar razonablemente, a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no tengas nada que decir.

Johann Kaspar

DESPERTAR

El único modo de llevar a cabo los propios sueños es *despertarse*.

Paul Valéry

LA META...

El hombre que conoce el exterior es erudito.

El hombre que se conoce a sí mismo es *sabio*.

El hombre que conquista a los demás es poderoso.

El hombre que se conquista a sí mismo es *invencible*.

Lao-Tsê

LO ÚNICO QUE IMPORTA

Todo cuanto importa está en este preciso instante.

Haz que este instante sea vital y merezca la pena ser vivido.

No permitas que pase inadvertido y sin ser aprovechado.

Martha Graham

LLEGAR...

Casi nunca es demasiado tarde para llegar a ser lo que podríamos haber sido.

George Eliot

¡SONRÍE, POR FAVOR!

Comienza tu día con una sonrisa, verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo.

Mafalda

EPÍLOGO

Conozco a Fernando desde hace años. Desde el primer momento siempre me sorprendió de él su inquietud; es una persona que disfruta aprendiendo, descubriendo nuevos caminos, desde la máxima expresión de creatividad.

En las ya más de doscientas conferencias en las que hemos compartido escenario me he dado cuenta de algo: Fernando disfruta con lo que hace atreviéndose a pisar nuevos terrenos; no tiene miedo al fracaso.

En la conferencia «La Fuerza de la Ilusión», mismo título del libro que escribimos juntos, le he puesto en auténticos compromisos: desde tener que acinarse en una caja vacía para aparecer como una *showgirl* en Las Vegas hasta realizar predicciones mágicas. ¡Todo es fácil para Fernando!

Muy pocas personas con su trayectoria profesional se atreven a arriesgar tanto como él. Por ello le admiro y creo que es muy interesante lo que aporta en este libro. Solo él puede explicarnos perfectamente cómo salir del valle de las excusas y centrarnos en lo que de verdad queremos ser. Nos enseña a vivir en la incertidumbre que probablemente él sintió cuando decidió abandonar la dirección de una importante compañía farmacéutica para crear su propia empresa hoy consolidada en Think&Action.

Los grandes personajes a los que admiro desde siempre tienen algo en común con Fernando: su capacidad de atreverse. No es una cuestión de saltar al vacío, pero sí de tener el coraje de ser fieles y honestos a sus creencias, de tener la capacidad de escribir el guión de sus vidas.

Únete al grupo de personas que se atreven y arriesgan, huye del conformismo y todo lo predeterminado. Cuando Fernando me mostró la obra que tienes en las manos sentí que era un dardo en la diana. Siempre he pensado que la clave es precisamente ésa: ¡ATRÉVETE!

JORGE BLASS

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer la colaboración de las personas que han hecho posible este libro: a Adolfo, amigo e ideólogo virtual que tanto me ayuda enchufándome a la red o compartiendo una pizza un día cualquiera; a Estela, porque desde el otro lado me dio energía con su ánimo, calor y fuerza haciendo que las palabras fluyeran; a Verónica del Río, por elegir las flores dentro del bosque, por perseguirme de cerca, sigilosamente, para que nada se me escape; a Roger, que creyó en el manuscrito cuando cayó en sus manos. Sin ellos este libro no hubiera sido posible.

Quiero hacer una mención de agradecimiento especial a todos mis alumnos y clientes. Por ellos ha valido la pena que estos mensajes, a modo de *post bloguero*, salieran del *ciberespacio* y pasaran al papel. Este libro nace a petición de ellos. Me convencieron. Gracias a todos vosotros. Sois mi referencia.

Gracias también a todos los amigos de EOI (Escuela de Organización Industrial). De ellos me llega inspiración y salud emocional. Gracias especiales a Mariló, Leticia, Raquel, Marta, Silvia, Rosa, Ana, Virginia, Nuria, Laura, Miguel, Emilio, Belén, Bárbara, Carlos, Fernando, Alfonso... y a todos los demás.

Gracias a todos mi socios, amigos de proyectos compartidos durante los últimos años. A Marta, porque quiso ser i-bp y por todo lo aprendido con ello. Ella ha sido muy importante en este caminar tan básico. Hoy, aunque ella ya no me ve, todavía sigo de cerca su luz y su proyecto. A Juan, porque fue el que me trajo, el que me ayudó en el traslado de un mundo a otro. Por su amistad y generosidad, por lo que el futuro nos pueda deparar juntos —en esto no tiro la toalla— y por hacerme saber que siempre está ahí. A Fernando *McGiver*, porque en esos días compartidos de frío a la intemperie siempre tiene preparado un abrigo polar de repuesto para mí. A Eduardo, por su visión siempre inteligente, por contar conmigo en nuevas aventuras, porque algo me dice que estamos en el comienzo de un proyecto muy divertido, y si no, en cualquier caso, siempre nos quedará San Francisco. A mi mago de cabecera, Jorge Blass, por regalarme su magia, su fuerza de la ilusión, por hacerme sentir tan especial cada vez que compartimos escenario, y por la magia de la creatividad que pronto aparecerá. A Teresa, porque llegó y se quedó, por su capacidad de cambiar el acento de las cosas, no sólo el del sur al inglés más americano, sino en los proyectos cotidianos, por «elegir amor» y, sobre todo, por llevar la camiseta cada vez que se lo pido. A Pilar, por su inteligente capacidad de ver más allá, desde la máxima lucidez y por encajar en todo tipo de «públicos».

A Ramón, míster *maind*, porque creativamente es algo único y porque los proyectos que nos esperan están llenos de fuerza.

De todos ellos siempre recibo las lecciones más esenciales, todas básicas, y así se muestran como las más importantes.

Gracias a mi mamá, Rosa, y a mi papá, Antonio, porque fueron el motor de arranque, confiaron en mi fuerza. Gracias, porque, sin entender muy bien a qué me dedico, les hace feliz ver que todo marcha bien. Y gracias también por saber prescindir de mi cercanía.

Gracias a toda mi familia. Siempre allí, siempre ahí; para todo.

Mucho amor para mis cuatro hijas, unas biológicas y otras no, pero igualmente amadas todas ellas. Sois mi luz. Me ilumináis el camino de la simplicidad.

Y gracias a ella, mi «basicoterapeuta» personal, compañera de mi alma, por su mirada y por mantener encendido mi corazón en cada instante.

Atrévete

Fernando Botella

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© del diseño de la portada, El taller interactivo, 2012

© de la imagen de la portada, mammamaart, istockphoto

© Fernando Botella, 2012

© Centro Libros PAFP, S. L. U., 2012

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2012

ISBN: 978-84-15320-41-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

DEDICATORIA	4
CITA	5
PRÓLOGO	6
INTRODUCCIÓN	8
1. ¿Y SI FUERA UN REGALO?	14
2. WEI WU WEI	16
3. EVIDENCIAS SOBRE LA FELICIDAD	17
4. ME GUSTA LA VIDA	21
5. CONÓCE-TE	24
6. LA GRAN GALLINA	27
7. REALISMO POSITIVO	28
8. LA FLOR DEL PELO	30
9. DOS HISTORIAS DESDE LA VENTANA	32
10. SUPERFICIALMENTE PERFECCIONISTAS	35
11. EL CÍRCULO DEL 99	37
12. UNO O DOS	40
13. EL CONDICIONAL	41
14. POSTERGACIÓN	43
15. PREOCUPADAMENTE PREOCUPADOS	45
16. EN EL SILLÓN DEL DENTISTA	47
17. EL GRITO INTERIOR	50
18. EL HILO MÁGICO DE PEDRO	55
19. BENJAMIN ZANDER	58
20. ¿TE SIENTES LIBRE?	62
21. UN CUARTO DE SEGUNDO	64
22. LAS TRES IDEAS DE MENCIO	67
23. LA PRISA	69
24. LA DUDA ES SABIA	71

25. ENERGÍAS	72
26. LENGUAJE	75
27. ¡RESPIRA!	77
28. UNA PÍLDORA DE FELICIDAD: EL RAP	79
29. REÍR	80
30. LOS TRES CIEGOS	82
31. HÁBITOS	84
32. DE ERROR EN ERROR...	87
33. SABER ES HACER	89
34. ¡CREE EN TI!	91
35. SUERTE, ¿QUÉ SUERTE?	93
36. «ALL YOU NEED IS LOVE»	95
37. EQUILIBRIO	98
38. ¿PARA CUÁNDO?	103
39. CÍRCULO	105
40. «LIFE IS LOVE»	106
PEQUEÑAS PÍLDORAS PARA LA VIDA	107
EPÍLOGO	116
AGRADECIMIENTOS	117
CRÉDITOS	119