



GUÍA DE VIAJE HACIA LA VIDA DE TUS SUEÑOS

Disfruta cada día
Mejora tu **autoestima**
Enamora con tu carisma



JUAN DHARMA

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

JUAN DHARMA

GUÍA DE VIAJE HACIA LA VIDA DE TUS SUEÑOS

Disfruta de tu vida, pase lo que pase



Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Introducción

1. LA BRÚJULA DE TUS DESEOS

1. ¿Qué quieres DE VERDAD?
2. Tu verdadera brújula: disfrutar de la vida
3. ¿Deseos u objetivos?
4. Las trampas de tu vida actual
5. Concreta tus objetivos

2. CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGO

1. La importancia de tus creencias
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Deja de sabotearte
4. Caso práctico: Yo puedo

3. ABRAZA TUS EMOCIONES NEGATIVAS

1. El porqué del miedo
2. Las ventajas de la tristeza
3. La fuerza de la ira
4. Adiós a la vergüenza
5. Caso práctico: Permiso para enfadarse

4. EL PLAN PARA CONSEGUIR LA VIDA DE TUS SUEÑOS

1. Planificar tus tareas
2. De dónde sacar tiempo

3. La motivación que necesitas para ponerte en marcha
4. Tu plan para conseguir lo que quieres
5. Cómo practicar autohipnosis
6. Caso práctico: Cómo escribí este libro

5. LOS ENEMIGOS DE TU PLAN

1. Cómo conseguir todo lo que quieres
2. La fuerza de voluntad
3. Los 5 enemigos de la motivación y cómo vencerlos
4. Caso práctico: Estudiar más o mejor

6. ENAMORA CON TU PERSONALIDAD

1. Qué es el carisma
2. Una personalidad que enamora
3. Un rayo de luz y optimismo
4. Conversaciones emocionantes
5. Cómo hacer amigos en cualquier parte
6. Cómo NO enamorar a alguien
7. Cómo enamorar a alguien
8. Caso práctico: Un gorila de espalda plateada

7. ¡DIVIÉRTETE!

1. El sentido del humor
2. Empieza por divertirte tú
3. Vuelve divertida cualquier conversación
4. Caso práctico: El secreto del humor

8. CÓMO DISFRUTAR DÍA A DÍA

1. Cambia tu actitud para disfrutar y divertirte
2. Fluir como un río
3. Cómo solucionar el estrés y la ansiedad
4. Cómo vivir ahora con mindfulness
5. Caso práctico: La clase del Sombrero Loco

CONCLUSIÓN. Cómo disfrutar de tu vida, pase lo que pase

1. Los 7 secretos para disfrutar de tu vida
2. Caso práctico: ¡Disfruta tu vida!

Notas
Créditos

¿Te has planteado alguna vez si eres realmente feliz? A veces, la rutina y la vida acelerada hacen que no nos paremos a pensar en lo que queremos realmente. En otras ocasiones, somos capaces de detectar que no llevamos una vida plena, pero posponemos nuestra felicidad al futuro, fantaseamos con una vida ideal o culpamos a factores externos. Sin embargo, puedes empezar a ser feliz ahora mismo con una sencilla decisión: toma las riendas de tu vida y cambia todo lo que no te gusta. Con los trucos psicológicos de Juan Dharma, descubrirás las estrategias más efectivas para transformar tu día a día trabajando la autoestima y el carisma, y detectando cualquier elemento tóxico para hacerlo desaparecer en el camino hacia la felicidad.

*A Maya,
para que cuando seas mayor
puedas disfrutar de la vida de tus sueños.*

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces a la semana sientes que no tienes ganas de seguir adelante? Como si tuvieras la energía justa para continuar viviendo en piloto automático hasta que llegue el fin de semana y por fin puedas descansar, tal vez dedicar un ratito a algo que te gusta... Y vuelta a empezar otra semana más.

¿Recuerdas cómo era tu vida cuando tenías diez años? ¡Cada día era una aventura! Tu única preocupación era disfrutar, jugar, descubrir cosas nuevas y soñar con tener una vida maravillosa cuando fueras más mayor. ¿Dónde han quedado esas ganas de vivir y de comerte el mundo?

Si no sientes ese impulso de disfrutar de cada día es porque la vida que tienes no se parece mucho a la que te gustaría vivir. Cada vez que caes en la cuenta de esto sientes una presión tan angustiosa que prefieres enterrarla en excusas como:

- Posponer tu felicidad para el futuro: «Dentro de unos años todo mejorará y podré hacer lo que quiera».
- Fantasear con tu vida ideal para sentir, al menos en tu mente, la gratificante sensación de lo que sería vivir feliz.
- Culpar de tus desgracias a factores externos como la mala suerte, la falta de tiempo, de dinero, de gente que te apoye...
- Recurrir a malos hábitos que te satisfacen solo a corto plazo: dulces, tabaco, alcohol...

Son formas de evadirte para evitar enfrentarte a todo lo que no funciona en tu vida. Y además agravan el problema, porque todas ellas te proporcionan un alivio momentáneo, como si te anestesiaran para que sigas dejándote llevar por la corriente de tus rutinas.

Si te has hartado de esa forma de vivir, te invito a enfrentarte a todo eso y recuperar el control, porque:

Puedes disfrutar de cada día de tu vida.

El tiempo que tienes en este planeta es completamente tuyo: solo tú puedes decidir cómo quieres emplearlo. ¿Quieres ser esclavo de tus circunstancias? ¿O prefieres cambiar todo lo que no te gusta para empezar a vivir la vida de tus sueños? Porque si te decides a emprender ese viaje, esta es la guía que te va ayudar a conseguirlo. No siempre será fácil, habrá dificultades, imprevistos y resbalones. Pero si sigues los pasos que te voy a enseñar, descubrirás que es posible levantarse cada mañana con la ilusión de disfrutar de ese día. ¡Y lograrlo pase lo que pase!

Cómo transformé el peor día de mi vida en el mejor

Desde pequeño mi sueño era ser escritor. No solo me encantaba leer, sino que me apasionaba la idea de escribir algo tan interesante que pudiera afectar a la vida de miles de personas. Cada verano bajaba a la planta de la biblioteca, donde mis padres habían acumulado algo más de mil libros a lo largo de los años. Después de pasarme horas ojeando cubiertas y leyendo contraportadas, escogía algún autor y me dedicaba a leer toda su obra: Robert L. Stevenson, Roald Dahl, J. M. Barrie, J. R. R. Tolkien, Umberto Eco, Cortázar, Nietzsche... Me colocaba bajo una luz del jardín y leía todas las noches hasta las tantas de la madrugada.

Pasaron los años y, cuando me tocó elegir licenciatura, pensé que Humanidades sería la más idónea. Sin embargo, el primer curso estaba lleno de asignaturas que no tenían nada que ver con la literatura. Así que me pasaba las clases sin atender a los profesores y escribiendo un proyecto de novela que tenía por aquella época.

Después de todo un año dedicado a escribir esa novela que ni tenía intención de publicar, ¡no sabía qué hacer con mi vida! Y como era aún pronto para ponerme a trabajar, estuve semanas debatiéndome entre estudiar Psicología o Filosofía, ya que siempre me había entusiasmado la mente humana.

En Filosofía aprendí a «estirar la mente» ejercitándola con todo tipo de planteamientos, conexiones entre ideas, argumentación, falacias, retórica, hermenéutica... Y cuando terminé la carrera lo tenía claro: quería ser profesor. No había abandonado totalmente mi sueño de ser escritor, pues imaginaba que podría escribir en mis ratos libres. Pero lo que realmente me apasionaba entonces era debatir sobre ideas, pues creo que se aprende muchísimo más en los diálogos que se establecen en una clase que en el simple estudio en solitario.

Mientras investigaba y escribía para mi doctorado, empecé a trabajar en algunos colegios como profesor sustituto. Después de varias sustituciones por fin conseguí un contrato fijo. Y tras unos años en los que mis alumnos sacaron unas notas magníficas en las pruebas de acceso a la universidad... me dicen que, por cuestiones que no tienen nada que ver conmigo, tienen que despedirme. ¿Qué? ¿Este es el premio por conseguir que los alumnos aprendan y obtengan tan buenos resultados?

Por aquel entonces había empezado a pagar una casa, tenía mi coche, mis ingresos y mi vida resuelta con un trabajo que me apasionaba. Todavía recuerdo mis lágrimas el día

que me lo comunicaron. Eran una mezcla de tristeza, rabia, impotencia, sensación de injusticia por los motivos del despido... Sentía tal agobio que me costaba respirar. Al salir del colegio no quería encerrarme en casa: necesitaba aire, tomar distancia, perspectiva..., y se me ocurrió acercarme con el coche al punto más alto que había en mi ciudad.

Aparqué en la base de la montaña y empecé a subir a un ritmo tan rápido que aún no sé cómo logré mantenerlo. Estaba tan enfadado que ni me daba cuenta del cansancio y alcancé la cima en solo cuarenta y cinco minutos. He repetido ese mismo camino años después y, sin esa gasolina del enfado, ¡tardé más del doble!

Ya en la cima, no sé cómo ni por qué, se me ocurrió pensar: «¿Qué quieres hacer con tu vida? Ya te han despedido, es una realidad, no sirve de nada lamentarse. De hecho, ahora eres más libre que esta mañana: tenías un trabajo y un sueldo, sí, pero... tenías que cumplir un horario, pagar una casa con unos gastos... Da todo eso por perdido. Ahora eres completamente libre para plantearte, sin ataduras: ¿Qué quiero hacer con mi vida?».

Siempre me había interesado la meditación. Llevaba unos años practicándola y tenía ganas de estudiarla desde un punto de vista científico. Justamente, hacía unos meses, había descartado la idea de estudiar un máster que mezclaba Filosofía, Psicología e Historia de las Religiones, porque con las clases no tenía tiempo suficiente. Entonces se me ocurrió esta idea: «Yo hago mi destino. No puedo elegir todo lo que me ocurre. Pero sí puedo decidir qué hacer con lo que me ocurre».

Así que, en lugar de ponerme a buscar trabajo en otro colegio para el curso siguiente, decidí dedicar todos mis ahorros a pagar aquel máster. Te voy a ser sincero: tenía dudas, no sabía si pasar un año estudiando y sin trabajar era la mejor opción. Para ello tenía que renunciar a la casa que estaba pagando, volver a vivir con mi madre... Pero según iba bajando de la montaña, me iba apeteciendo cada vez más.

Me acababan de despedir, iba a perder una casa... ¿Y estaba emocionado por cambiar de rumbo? ¿No debía estar destrozado? Puede que sí. Pero no era como me sentía. De alguna manera (aunque no lo sabía entonces), estaba asumiendo que no podemos controlarlo todo, pero sí podemos decidir que lo que haya ocurrido se convierta en una oportunidad para hacer otra cosa. En este caso, esa «otra cosa» era hacer algo que siempre me había apasionado y había pospuesto hasta ese momento.

Estudí el máster y, a la vez, comencé a investigar sobre un antiguo texto taoísta que trataba una forma muy curiosa de meditación. Después escribí mi tesis doctoral sobre ese tema y ¡hasta recibí un Premio Extraordinario por ella!

Pero el despido no solo me permitió doctorarme, sino que también me llevó a descubrir la hipnosis mientras investigaba. En la hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas, sorprendentemente, me reencontré con la Filosofía. Las dos presentan formas de «desenredar ideas enmarañadas». Por ejemplo, crees haber llegado a la conclusión de que eres incapaz de viajar en avión sin sentir miedo, hablar en público, organizar tu vida, evitar el estrés, dormir bien... ¡Y te aseguro que son conclusiones que proceden de un mal argumento! Porque puedes hacer todas esas cosas.

La hipnosis conversacional que practico es una mezcla increíble de filosofía e hipnosis que te ayuda a darte cuenta de cómo puedes conseguir todo eso que creías imposible. Y entonces empecé a practicar con estas técnicas para ayudar a otras personas a conseguir sus propios objetivos. No mucho más tarde apareció la idea de divulgar todos estos conocimientos a través de vídeos en YouTube, dedicando mi canal a explicar las aplicaciones prácticas de la filosofía y la psicología para ser más felices.

Jamás me habría imaginado que todo ese viaje me conduciría de nuevo a mi primer sueño: publicar un libro como este que estás leyendo. Fíjate que, mientras lo vivía (y puede que hayas pensado lo mismo mientras leías mi historia), podría parecer que iba cambiando de objetivos o abandonando proyectos. ¡Y es más bien al contrario! Al aceptar lo que me ha ido sucediendo, fui adaptándome para disfrutar de cada día de mi vida haciendo lo que más me gusta.

En este libro vas a aprender a hacerlo tú. ¿Empezamos?

Cómo funciona este libro

Desde hace años desarrollo una labor de investigación sobre cómo la filosofía y la psicología pueden contribuir a mejorar nuestras vidas. Mi gran pasión ha sido siempre comprender cómo funciona la mente humana. Así que, tras doctorarme en Filosofía, incorporé a mis investigaciones los descubrimientos más actuales de la neurociencia y la psicología. Estos conocimientos me han permitido desarrollar una metodología dirigida a superar todas las barreras, bloqueos y dificultades que nos impiden disfrutar de nuestra vida.

Con esta guía vas a aprender a analizar todo lo que no funciona en tu vida, descubrir cuál es la causa y cómo puedes dar los pasos que necesitas para disfrutar de cada día.

Y te lo voy a explicar de una manera práctica. Es decir, vas a poder verlo en acción en tu propia vida a través de ejercicios diseñados para que sigas los pasos del método que te ayuda a:

- vivir como tú quieras;
- tener una autoestima imparable;
- comprender tus emociones negativas y aprovechar su potencial;
- hacer un plan diario para que consigas realizar los cambios que necesitas;
- trabajar tu carisma para que tus relaciones sociales y laborales sean inmejorables;
- enamorar a la persona que te gusta;
- y divertirse y disfrutar de tu vida, pase lo que pase.

Será un interesante viaje por los rincones de tu mente, lleno de historias fascinantes y anécdotas divertidas que te enseñarán que tú eres quien decide lo que haces con tu vida. Para realizar los ejercicios solo necesitas un cuaderno para anotar los pasos que te voy a explicar.

En este libro vamos a cambiar la idea de sacrificio por la de esfuerzo. Y no un esfuerzo ingrato para ganar dinero de cualquier manera y obtener así un futuro mejor. Sino un esfuerzo que merezca la pena, un esfuerzo que puedas disfrutar día a día, un esfuerzo que no suponga una renuncia a la vida que quieres vivir.

Te recuerdo que tu vida está sucediendo ahora mismo, realmente no sabes qué pasará mañana. Así que te animo a tomar la decisión de empezar a disfrutar cada día, pase lo que pase. Ya lo sé, puede que aún no sepas cómo hacerlo. No te preocupes, es justamente lo que vas a aprender con este libro. Por ahora simplemente quiero que te comprometas con esa decisión, porque es la gasolina que necesitas para poner en marcha tu viaje hacia la vida que verdaderamente quieres vivir.

Se acabó el sacrificarte por un mañana mejor, te invito a construir un hoy magnífico. ¿Te atreves?

Antes de empezar a leer

Este libro es eminentemente práctico. Si realmente quieres transformar tu vida, te animo a realizar los ejercicios de cada capítulo. La mayoría son muy sencillos, pero van añadiendo nuevos aspectos a lo que has hecho en los anteriores.

Si sigues leyendo el libro sin hacer los ejercicios, esperando que de pronto aparezca una receta mágica que te diga cómo conseguir lo que quieres sin esfuerzo, te puedo asegurar que no va a llegar. ¡Porque la receta mágica para disfrutar de cada día de tu vida es la que tú vas a hacer si sigues todos los pasos! Aunque algunos ejercicios te parezcan demasiado fáciles, te invito a dedicarles unos minutos, porque empezaremos por lo básico para que puedas llegar a la complejidad poco a poco. Verás como muchas veces te sorprenderás descubriendo cosas muy elementales que creías superadas, o que no te habías dado cuenta de que pensabas.

1

LA BRÚJULA DE TUS DESEOS

1. ¿Qué quieres DE VERDAD?

Para conseguir cualquier cosa en la vida, lo más importante es que tengas muy claro qué es lo que realmente quieres. Sé que suena muy obvio cuando lo ves escrito así, pero... si es tan obvio, no debería costarnos tanto aplicarlo en nuestro día a día.

Seguro que frecuentemente has escuchado, o incluso dicho, alguna de estas frases:

- No sé qué me pasa, ni sé lo que quiero.
- Me gustaría un cambio en mi vida, pero no sé por dónde empezar.
- No aguanto esto, pero es lo que hay.

Tener claro lo que quieres no significa dejar de dudar para siempre, ni ser tan rígido que te plantees un solo tipo de vida. De hecho, los momentos de duda son perfectos para encontrarse con uno mismo y decidir el tipo de vida que quieres tener.

Pero sí hay algo muy importante: solo sabiendo lo que quieres puedes organizarte para conseguirlo. Así que no te preocupes si no lo tienes claro aún, porque en este capítulo te voy a enseñar un método para aclararte y decidir de qué maneras quieres disfrutar de tu vida. No podíamos empezar esta guía de viaje hacia la vida de tus sueños sin esa brújula, porque para poder organizar tu viaje necesitas tener muy claro cuál es el destino al que quieres llegar.

¿Sabes lo que quieres?

Cuando alguien contacta conmigo para que le ayude a conseguir sus objetivos, mi primera pregunta es:

¿Qué te gustaría conseguir? ¿Cuáles son tus objetivos?

Siempre hay un motivo inicial que los ha llevado a hablar conmigo. Suelen querer algo importante para ellos como dejar de fumar, tener motivación para ir al gimnasio, dormir mejor cada noche...

Después de hacerles más preguntas para averiguar detalles sobre su objetivo y por qué les está costando alcanzarlo, vuelvo a preguntar lo mismo de manera casual, casi de pasada, como si no tuviera mayor importancia: «De acuerdo, es normal que te esté costando por todo esto que me cuentas. Entonces, para centrarnos un poco más, dime qué te gustaría conseguir».

Te sorprenderá saber que, casi siempre, me responden con otra cosa completamente diferente a lo primero que me habían respondido al empezar: «Bueno... En realidad... Lo que me gustaría es...». Y aquí es cuando aparece lo que de verdad quieren conseguir. Suelen ser objetivos más profundos como: sentirse queridos, superar el miedo a hacer el ridículo o escapar de la rutina.

Porque la desmotivación, fumar o la ansiedad no son más que la superficie del verdadero problema. Si nos enfocáramos en tratar esos síntomas, después de un tiempo de alivio volvería a aparecer la insatisfacción. Y eso lleva de nuevo a fumar, saltarse el gimnasio o sufrir de ansiedad cada noche. Para solucionar estos síntomas completamente hay que ir a ese objetivo más profundo, que es la verdadera raíz del problema. Así que vamos a buscar la raíz de ese problema que te está impidiendo conseguir lo que te has propuesto.

Preparación del primer ejercicio

Una de las cosas que más me ha enseñado la filosofía es a descomponer cualquier cuestión hasta sus componentes más básicos. Cualquier problema mental o emocional es como un castillo hecho con bloques de madera: si no colocas bien las piezas de la base, se te estará cayendo todo el rato. Mucha gente se empeña en que las dificultades tienen que estar en los niveles más complejos de su problema, es decir, que colocan muy rápido los primeros bloques y no entienden por qué se les caen las torres.

Gran parte de los conflictos que encontramos en nuestra vida se deben a que pasamos muy rápido por lo que nos parece demasiado obvio. Centramos toda nuestra energía en tratar de encontrar a la pareja perfecta porque, hasta ahora, todas nuestras relaciones son un fracaso. Y resulta que nos olvidamos de revisar si la culpa es de algo tan sencillo como que no nos hemos planteado cómo tratamos a los demás. Esto es muy fácil de ver desde fuera, cuando le pasa a otra persona, pero a todos nos sucede constantemente: damos por supuesto demasiadas cosas que nos parecen evidentes. Y justamente es en ese nivel donde está el error que nos impide avanzar.

Ejercicio 1.1. Planifica el mejor día de tu vida

Busca un lugar tranquilo en el que nadie te moleste durante unos minutos. El ejercicio consiste simplemente en cerrar los ojos y dejar volar tu imaginación pensando en cómo sería el mejor día de tu vida.

Quiero que lo hagas sin restricciones y te olvides de los condicionantes que tienes ahora, de tus limitaciones y obligaciones: el examen o la reunión de mañana, la discusión que tuviste hace unos minutos, tu sueldo, la hipoteca o cualquier otro elemento de este tipo.

En algunas tradiciones budistas hay ejercicios que consisten en meditar sobre la propia muerte. En cuanto leemos esto pensamos: «¡Qué horror! Quiero vivir más y mejor, no pensar en cómo voy a morir». Una de estas meditaciones consiste en imaginar que solo nos quedan veinticuatro horas de vida. Es un ejercicio bastante fuerte, pero te aseguro que cuando recordamos que podemos morir en cualquier momento:

- Cientos de tus preocupaciones diarias dejan de importar: la bronca de esta mañana con tu pareja, el dinero que tienes en el banco, el señor que se te coló en la fila del supermercado, tu aspecto físico, lo que piensan de ti los desconocidos... Son cosas que te dan absolutamente igual.
- Por otro lado, empiezas a necesitar con urgencia muchas cosas que habías dejado de hacer por miedo, pereza o vergüenza: abrazar a tus seres queridos, dedicarte a algo que te apasiona, hacer alguna locura por el mero placer de hacerla...

Así que si te sientes con ganas y valentía, te animo a pensar:

¿QUÉ HARÍAS SI SOLO TE QUEDARAN VEINTICUATRO HORAS DE VIDA?

Pero si ese ejercicio es un poco fuerte para ti y crees que lo vas a pasar mal, te propongo este otro:

¿CÓMO SERÍA EL MEJOR DÍA DE TU VIDA?

En cualquiera de los dos casos deja volar tu imaginación. La única limitación son las leyes físicas, porque queremos saber qué te gustaría hacer en este mundo para hacerlo posible, no qué te gustaría hacer si vivieras en el planeta de Superman, ya que para eso necesito que hayas nacido en Krypton.

Dedica al menos diez minutos a este ejercicio.

¿Ha sido emocionante pensar que puedes llegar a vivir todo eso? Pues mientras duran esas emociones quiero que tomes tu cuaderno de trabajo y anotes todos los elementos que has imaginado: ¿estás solo o con gente? ¿Quién está contigo? ¿Te quedas todo el día en el mismo lugar o vas cambiando? ¿Qué es lo que haces durante ese día? Anota cada detalle porque ahora lo vamos a analizar.

Busca la experiencia detrás del sueño

Te he propuesto este ejercicio porque cuando nos planteamos nuestras metas, lo más habitual es que seamos conformistas y nos limitemos empezando por el dinero del que disponemos, pero...

Poner un precio a tus sueños es lo que te hace situarlos en el futuro. Y eso te impulsa a sacrificar tu presente en trabajos y actividades que no disfrutas, únicamente para juntar más dinero y, algún día, poder comprar tu sueño.

Eliminar las restricciones y dejar volar tu imaginación te ayuda a reconectar con ese deseo de aventura y ganas de vivir que teníamos de niños. Estoy dispuesto a apostar que en el ejercicio anterior ni el dinero ni tus posesiones han protagonizado tu día soñado:

- Seguro que no te has fijado tanto en lo que quieres TENER, sino en lo que quieres HACER.
- Y que gran parte de las cosas que has imaginado son actividades que te gustaría compartir con otras personas.

Pero vamos a imaginar que pensaste en ser una de las personas con más dinero del mundo. Si me dijeras que ese es tu sueño, te preguntaría: ¿qué es lo que realmente quieres conseguir? ¿Tener millones y millones de billetes pudriéndose en el banco? ¿O más bien quieres lo que podrías hacer con parte de ese dinero?

Supongamos que me respondes que lo querrías para comprar cosas carísimas. Entonces volvería a preguntarte: ¿realmente lo que quieres es un yate, un Ferrari o una mansión de 3.000 metros cuadrados? ¿Tus objetivos soñados son cosas?

Y aquí es bastante improbable que me dijeras que tu último deseo es simplemente poseer esas cosas. Porque no es la posesión en sí lo que te emociona: pensar que tienes millones en el banco o que tienes cuatro mansiones y dos yates, es simplemente un frío papel donde aparece tu nombre.

Lo que realmente buscas es la experiencia de disfrutar.

Si te atreviste a hacer el ejercicio de imaginar tu último día en este planeta, estoy convencido de que no imaginaste poseer cosas como el clímax de tu día. El dinero no te motiva *per se*, sino que seguramente busques sensaciones de libertad o seguridad.

No te estoy diciendo esto para hacerte soñar a lo grande y luego decirte que lo mejor es que te retires a vivir al campo porque el dinero no da la felicidad. A no ser que ese sea tu sueño (en cuyo caso ¡bien pensado!), lo que quiero que te des cuenta es de que tienes que saber qué es lo que realmente quieres. Porque si te dedicas a perseguir algo superficial, en lugar de lo que realmente quieres, cuando lo consigas no disfrutarás de ello. Y además tendrás la sensación de haber malgastado tus esfuerzos por conseguir algo que no te dio la felicidad que imaginaste.

Piensa en la cantidad de objetos que has comprado con una grandísima ilusión, creyendo que cuando por fin los consiguieras te iban a hacer plenamente feliz. Y resulta que tras unos días utilizándolos (probablemente ni semanas) dejaron de ilusionarte tanto. ¡Pues tenemos que evitar que pase lo mismo con tu vida!

Por eso estoy haciendo tanto énfasis en que descubras lo que realmente quieres. Porque solo entonces tiene sentido empezar a transformar tu vida para conseguirlo. Y así no solo serás feliz cuando lo consigas, sino que habrás disfrutado del camino día a día.

2. Tu verdadera brújula: disfrutar de la vida

Cuando le digo a la gente que recuerde los momentos de la vida en los que más ha disfrutado, casi siempre me cuentan anécdotas muy sencillas en las que simplemente han compartido su alegría con otras personas. Es raro que esos momentos sean el resultado de la posesión de un objeto carísimo o de un elaborado plan por conseguir algo. En mi caso, siempre recuerdo las risas de mi sobrina cuando juego con ella, los días que más me he reído junto a mis amigos, o sucesos tan sencillos como el día que vi una inmensa cara de felicidad en aquella desconocida que pudo comprar un libro gracias a que le pagué los 45 céntimos que le faltaban...

Ejercicio 1.2. Escoge tus momentos favoritos

1. Tómate un rato para pensar en cuáles son los momentos de la vida que has disfrutado más. Recréate bien en el recuerdo y observa las sensaciones que deja en tu cuerpo.
2. Después, pregúntate: ¿Qué estoy haciendo en mi día a día para vivir más momentos así?
3. Piensa de nuevo en tu día soñado. Date cuenta de que la emoción que perseguías todo el rato era disfrutar de una experiencia. Anota en tu cuaderno las experiencias que buscabas disfrutar.

Después de que hayas hecho este ejercicio déjame preguntarte: ¿renunciarías a todo el dinero y posesiones que tienes si todos tus días estuvieran llenos de esos momentos? Porque son los que hacen que la vida merezca la pena, ¿verdad?

¿Qué pasa con todo lo malo y negativo de la vida?

Disfrutar de la vida no significa volvernos invulnerables a la enfermedad, accidentes, desengaños, momentos tristes, aburridos o incómodos. No nos queda más remedio que aceptar que, por muy bien que nos vayan las cosas, nos va a tocar vivir todas esas situaciones en más de una ocasión.

Te voy a enseñar a enfrentarte a esos momentos sin hundirte. Es decir, aceptando que la tristeza, la frustración y el enfado forman parte de la vida, pero eso no significa que alteren tu capacidad de disfrutar o de conseguir las metas que quieres.

Aunque no lo creas aún, tienes la capacidad de transformar todo lo que ocurra: puedes aprender de todo lo que pase y eso te ayudará a salir más fuerte aún. Y para enseñarte a

conseguirlo, quiero plantearte la pregunta que me hice en aquella cima de la montaña:

Ejercicio 1.3. ¿Qué quieres hacer con tu vida?

Seguro que los ejercicios anteriores han ido despertando diferentes ideas en tu mente, tal vez hayan aparecido nuevos objetivos o te apetezca modificar otros. Por eso quiero que te vuelvas a plantear seriamente:

¿QUÉ QUIERO HACER CON MI VIDA?

Anota todas las ideas y objetivos que tengas en tu cuaderno. Recuerda que eres completamente libre. Si sientes que algo te esclaviza (una relación, unos estudios, un trabajo, una deuda...) de momento no lo tengas en cuenta. Céntrate en saber qué quieres de verdad.

Y por fin llegó el momento de ir ordenando todo lo que hemos estado trabajando para darle una forma más concreta y manejable. Por ello te invito a hacer el siguiente cuadro:

Ejercicio 1.4. Lo que quieres y lo que no necesitas

Dibuja un cuadro como este, lee todo lo que has escrito en los ejercicios anteriores (especialmente en el anterior) y ve colocando cada objetivo, sueño o deseo en la casilla correspondiente.

	Quiero	No quiero
Ya tengo	Tengo y quiero: lo que ya tienes y quieres conservar o aumentar. El cariño de tu familia y amigos, practicar deporte, dar largos paseos por el campo...	Tengo y no quiero: todo lo que te gustaría desechar de tu vida. Una relación tóxica, la ansiedad, el insomnio, fumar, beber...
Obligaciones	Debo y quiero: las obligaciones que quieres mantener. Estudiar, cuidar de tus hijos, pagar tu casa...	Debo y no quiero: obligaciones de las que quieres liberarte. Un trabajo que no me gusta, visitar a mi tío el pesado...

Si a medida que lo vas rellenando se te ocurren cosas nuevas, ¡por supuesto anótalas! Te animo a dedicarle el tiempo suficiente para que sientas que refleja al cien por cien todo lo que quieres en tu vida.

3. ¿Deseos u objetivos?

Después del último ejercicio ya tienes muchísimo más claro todo lo que quieres conseguir. Ya no es un deseo de cambio tan abstracto como antes, ahora tienes una lista de necesidades, cosas que ya tienes y quieres conservar o mejorar, obligaciones que te has impuesto, pero no te gustan... Y si lo tienes tan claro, ¿por qué no te lanzas a conseguirlo?

Es muy posible que al lanzarte ese desafío hayas sentido un ligero agobio pensando que una cosa es desearlo y otra saber cómo conseguirlo:

- Porque no te sientes con fuerzas para vencer la timidez y hablar con esa persona que te gusta.
- Porque tienes claro que quieres dejar tu trabajo, pero no sabes qué pasos dar para montar tu idea de negocio.
- Porque lo has intentado, pero crees que es imposible mantener el hábito de hacer ejercicio.

Todo lo que quieres requiere un proceso

La causa de la mayor parte de bloqueos cuando nos planteamos un objetivo es que nos olvidamos del proceso para hacerlo realidad. Nos imaginamos la conclusión a la que queremos llegar y no sabemos cómo alcanzarla.

Por ejemplo, si quiero crear una empresa no voy a pasar de ser asalariado a tener toda una infraestructura montada en tres días. Será un proceso de pequeños pasos sencillos cuya suma conseguirá que mi empresa funcione: unos días pensaré lo que quiero vender, otros contactaré con posibles socios, luego pensaremos en la estrategia, luego contrataré un asesor fiscal, buscaremos financiación... Al final sí, tendré mi empresa, pero no será un paso gigantesco, sino la suma de muchas pequeñas tareas que son bastante más sencillas.

Y lo mismo pasa con cualquier otro objetivo que tengas: si quieres perder la timidez y poder hablar con todo el mundo, especialmente con la persona que te gusta, no será algo que suceda de la noche a la mañana. Tendrás que plantearte hacerlo poco a poco con gente conocida, tomar confianza, tal vez apuntarte a clases de teatro... Y poco a poco irás construyendo esa confianza para hablar con todo el mundo.

Observa lo que has escrito en tu cuadro en la casilla de «tengo y quiero». Date cuenta de que todas esas cosas son el resultado de un proceso, más o menos largo, que tuviste que hacer durante bastantes días. Por ejemplo, no te despertaste un día por la mañana y aparecieron tus mejores amigos. Los conociste un día, sí, pero no se convirtieron en tus

mejores amigos hasta pasar muchos días juntos de juegos, aventuras, e incluso enfados y discusiones.

Pasa lo mismo con tus habilidades: por mucho que te guste el deporte, seguro que si entrenas regularmente has tenido etapas que no fueron tan gratas, lesiones, momentos de desánimo, dolores, frustración porque algo no te salía del todo bien... Y precisamente por eso ahora se te da tan bien y te cuesta menos entrenar, porque lo has trabajado durante mucho tiempo.

¿Estás dispuesto a esforzarte para conseguirlo?

Si prestas atención, la mayoría de las conversaciones sobre planes de futuro están llenas de: «Me gustaría adelgazar», «Me gustaría cambiar de trabajo», «Me gustaría dejar de fumar»..., pero las personas que usan esas expresiones no están dispuestas al esfuerzo real que requiere conseguir esas metas.

Es muy fácil desear algo, pero realizar esos deseos requiere un esfuerzo.

Cuando quieres algo con tanta intensidad que no te importa el esfuerzo que necesitas para conseguirlo; entonces no es un simple deseo, sino un objetivo que realmente quieres en tu vida.

Recuerdo que el mes que alcancé mis primeros 100.000 suscriptores en YouTube empecé a recibir decenas de mensajes que me preguntaban cómo lo había conseguido: «Oye, Juan, ¿me dices la fórmula mágica para conseguirlo yo también?». Como me lo preguntaban tantas veces, empecé a responder siempre lo mismo: «Tal vez el dedicar cincuenta horas de trabajo a cada vídeo haya tenido algo que ver». Y añadía una carita sonriente.

La mayoría de los que me escribían me conocían desde hacía poco tiempo y pensaban que acababa de llegar a YouTube. Sin embargo, llevaba con el canal unos cuantos años, con muy pocos seguidores y esforzándome por hacer vídeos mejores. Justamente habían sido aquellos vídeos de peor calidad los que me habían permitido mejorar, porque dedicaba todos mis esfuerzos a conseguir que cada uno fuera mejor que el anterior.

Al principio fue muy frustrante no tener los medios técnicos ni los conocimientos para conseguirlo. En mi mente tenía clarísima la idea de un vídeo maravilloso. Pero tenía una cámara prestada que no era ni Full HD, no tenía micrófono, el ordenador que usaba para editar tenía diez años y no tenía la destreza suficiente para obtener un resultado tan profesional como la idea que tenía en mente.

No me rendí. Pese a los mediocres resultados, seguía y seguía trabajando por mejorar cada día. Luchaba contra la frustración, con mi ordenador colgándose cada dos por tres, con una cámara que no duraba encendida más de treinta minutos, con un sonido tan malo

que me hizo descartar muchos vídeos... Trabajaba y trabajaba y trabajaba. Incluso financieramente era un desastre, ya que perdí dinero al invertir en una cámara mejor y un par de focos.

Y llegó ese momento en que dedicaba cincuenta horas semanales a cada vídeo: escribir el guion, grabarlo, editar, escoger la música, las imágenes de apoyo, la miniatura del vídeo... En total unas siete horas, ¡de lunes a domingo! Cuando le contaba esto a la gente que me preguntaba por «la fórmula mágica», me respondían que ellos no tenían tanto tiempo libre.

¿Libre? ¿Tiempo libre trabajar cincuenta horas de lunes a domingo? ¡Eso es trabajar y dedicarse plenamente a conseguir un objetivo! «¡Ah! Pero ¿no era triunfar en YouTube?». Pues no exactamente. Está claro que quería poder dedicarme a ello profesionalmente. Pero mi objetivo no era (ni es) el dinero o un gran número de seguidores. Mi objetivo real es disfrutar haciendo los mejores vídeos que pueda, para ayudar a todo el que los vea. ¿Recuerdas que ese es el objetivo que me propuse tras bajar de la montaña el día que me despidieron? No en ese momento, claro, pero todo empezó allí con la decisión de dedicar mi vida a lo que más me apasionara. Por eso ahora te invito a reflexionar sobre esto:

Ejercicio 1.5. ¿Estás dispuesto a todo el esfuerzo que supone conseguir tus objetivos?

Vuelve a mirar tu cuadro y piensa si has puesto alguna cosa que «te gustaría», pero no estás dispuesto a luchar por conseguir. En ese caso, táchala sin ningún remordimiento. Te aseguro que no estás renunciando a ningún sueño tan importante.

¡Eso sí! Te animo a ser muy valiente. Es decir, que si tus dudas se refieren solo a que no sabes cómo lo conseguirás y eso te da cierto miedo, ansiedad o vergüenza, pero es algo que necesitas en tu vida y estás dispuesto a conseguirlo esforzándote al máximo, entonces mantenlo ahí porque te voy a enseñar a conseguirlo.

4. Las trampas de tu vida actual

¿A que has pensado muchas veces que cargas con tantas obligaciones que no puedes hacer lo que te gustaría? Pues, en realidad, las obligaciones en sí no son malas. De hecho, son la consecuencia de una decisión que tomaste hace tiempo con mucha ilusión:

- Elegiste estudiar para formarte y poder trabajar en algo que te apasione.
- Tu trabajo gris y aburrido fue una genial oportunidad para ganar dinero y experiencia.
- Las deudas o la hipoteca que tienes te ayudaron a comprar algo que te hacía mucha ilusión.

Lo que pasa es que, con el tiempo, los exámenes se te hacen difíciles o te has conformado con tu trabajo y te da miedo asumir nuevos retos. ¿Cómo es posible que una decisión libre y feliz se convierta en una obligación que te encarcela?

La tiranía del dinero

Seguro que tienes un sitio donde dormir, ropa, sanidad, educación... Y también tienes un montón de experiencias a tu disposición como planes para hacer con amigos, viajes, libros, deportes, películas... Lo que ocurre es que para poder disfrutar de cualquiera de esas ventajas necesitas dinero.

Tienes que aceptar que el dinero es una parte importante del mundo en que vives. Por eso, te estaría engañando si te dijera que voy a ayudarte a conseguir todo lo que quieras sin tener en cuenta el dinero. Pero déjame decirte algo muy claramente:

Que necesites dinero para vivir no significa que estés condenado a un trabajo esclavo, gris y aburrido.

De hecho, en esta guía para disfrutar de tu vida te voy a enseñar una manera de vivir en la que puedas dedicar cada minuto a hacer las cosas que más te gustan. Por eso no quiero que caigas en la trampa de pensar que el dinero limita tu capacidad de disfrutar de tu vida. Ya sea porque consigamos unir tus pasiones y «monetizarlas» para que puedas vivir de ellas. O porque prefieras tener un trabajo cualquiera, para luego tener tiempo libre para hacer lo que quieras... Veremos en ambos casos cómo puedes disfrutar de tu vida, sea lo que sea lo que estés haciendo en cada momento.

5. Concreta tus objetivos

Para cumplir tus objetivos necesitas concretarlos todo lo posible. Ya que así es mucho más fácil diseñar un plan para conseguirlos que si simplemente deseas «ser más feliz». Por ello, te voy a explicar los cuatro criterios que debe tener cada uno de los objetivos que te propongas.

1. QUE SEA ALGO ESPECÍFICO QUE DEPENDA DE TI

Si quieres conseguirlos, tienen que ser algo específico que dependa de ti. Por ejemplo, puede que uno de tus objetivos sea conseguir suficiente dinero para tener una gran seguridad económica. Pero como vimos, lo que realmente quieres es disfrutar de tu pasión por viajar, o vivir tranquilo sabiendo que tienes un colchón para imprevistos, o evitar que tu familia pase por dificultades económicas... En cualquier caso, sería absurdo escribir este objetivo como «que me toque la lotería» o «que mi pareja gane mucho dinero». Tienes que formularlo de manera que dependa de ti, que eres quien quiere ese objetivo y, por tanto, quien tiene que realizar las acciones para conseguirlo.

Y también debes expresarlo de la manera más concreta posible, porque así será más fácil diseñar un plan para conseguirlo. Céntrate en lo que verdaderamente quieres y no te limites al único método que ahora conoces para conseguirlo.

Siguiendo estos criterios podrías transformar los ejemplos que te he puesto en:

- Quiero un trabajo o un modo de vida que me permita viajar mucho.
- Quiero un modo de ingresos estable y seguro para mí o para mi familia.

Esto no significa que absolutamente todos los aspectos dependan de ti. Porque en todos los objetivos siempre habrá algunas cosas que no controles enteramente, como que te contraten en cierta empresa, que tu jefe decida aumentarte el sueldo o que tu negocio tenga éxito.

Pero tu labor es que ese aspecto sea el mínimo posible. Es decir, que, aunque el aumento dependa de tu jefe, tú puedes hacer tu trabajo de una manera brillante para ganártelo; y aunque el éxito de tu empresa dependa también de tus empleados y tus clientes, tú puedes dedicar todos tus esfuerzos a lograr un rendimiento tan bueno que muchos clientes quieran contrataros.

2. QUE SEA REALISTA

El segundo criterio es que seas realista, pero no conformista. Es decir, que seas ambicioso y te dejes llevar por lo que verdaderamente quieres, dentro de los límites

físicos y de la realidad que conoces.

Sería muy poco realista tener objetivos como «ser multimillonario en dos meses», «aprender chino en tres semanas», o «adelgazar veinte kilos en una semana» (que sería hasta peligroso en caso de que fuera posible). Pero por muy difícil que te parezca conseguirlos, sí que puedes reformular tus objetivos de una manera que los haga alcanzables. Como, por ejemplo, «ganar dinero dedicándome a algo que me apasione», «estudiar chino hasta que aprenda el idioma perfectamente» o «hacer dieta y entrenar en el gimnasio hasta que tenga un cuerpo musculoso».

3. QUE LO QUIERAS DE VERDAD Y PARA SIEMPRE

Un objetivo de verdad es tan importante para ti que asumes que requerirá esfuerzo y, seguramente, cambios importantes en tu vida. Dicho con otras palabras: buscas una transformación a largo plazo, no simplemente un capricho.

Obviamente, no significa que tengas que cambiar toda tu vida actual. Me refiero a cambiar precisamente los aspectos que te estén impidiendo conseguir tu propósito, como una mala dieta y una vida sedentaria. Por tanto, tienes que estar dispuesto a eliminar todos los malos hábitos y vicios que te quitan un tiempo y energías.

4. ASÍGNALE UN TIEMPO

Por último, es importante que asignes a cada objetivo un periodo de tiempo razonable en el que creas que puedes cumplirlo. Las dos claves para escoger este tiempo son:

- Que sea lo suficientemente realista para conseguirlo.
- Que no sea tan relajado como «dentro de veinte años», porque así no sentirás ninguna presión por tener que empezar hoy mismo y hacer un poquito cada día.

Es difícil darte una indicación general, porque depende no solo de cada tipo de meta sino de cuál sea tu punto de partida y tu estilo de vida. No es el mismo caso un adolescente que quiere adelgazar y aumentar de masa muscular, que un padre de familia sin apenas tiempo libre entre el trabajo y el cuidado de sus hijos. Ambos pueden conseguirlo, pero tanto el plan, como el tiempo que van a tardar dependen de su metabolismo y de cuánto tiempo van a poder dedicarle.

Así que piensa en cuánto tiempo puedes dedicar a trabajar en tu objetivo cada semana. Y, en base a eso, asígnale un periodo de tiempo aproximado de lo que necesitarás para conseguirlo. No te preocupes por si surgen imprevistos en tu vida, porque podrás ir modificándolo a medida que vayamos creando ese plan.

Ejercicio 1.6. Concreta tus objetivos

Vuelve a leer todas las páginas de tu cuaderno y ve subrayando en rojo todo lo que te gustaría conseguir. Una vez que lo tengas, en una nueva página, haz una «Lista de objetivos concretos». En lugar de volver a escribir allí todo lo que has subrayado, transforma cada punto para que siga los cuatro criterios que te acabo de explicar.

Es decir, que si, por ejemplo, entre mis deseos tenía «estar en forma» y «ganar dinero», pienso en cómo puedo hacer que esos objetivos sean:

1. Específicos y que dependan de mí.
2. Realistas.
3. Algo que quiera de verdad y para siempre.
4. Tengan un periodo de tiempo en el que creo que puedo cumplirlos.

Y entonces los transformo en lo que escribiría en mi nueva lista: «Perder grasa, tener más definición muscular y agilidad, en aproximadamente un año» y «Convertirme en fotógrafo profesional para vivir de mi pasión, en aproximadamente cinco años».

Jerarquiza tus objetivos

Ya tienes tu lista de objetivos concretos y que describen la vida que te encantaría vivir. ¡Seguro que parece un cajón de sastre lleno de muchas cosas! Una lista típica de este tipo podría ser:

- Quiero tener una relación de pareja maravillosa (tiempo para conseguirlo: entre un año y dos).
- Hablar inglés de una manera fluida (un año).
- Dormir bien todas las noches y vencer el insomnio (cuanto antes, no puedo más; puedo concertar cita con algún psicólogo para que me ayude a hacerlo).
- Montar mi propia empresa y que me permita vivir bien (cinco años).
- Pasar más tiempo con mis hijos (desde esta misma tarde).

Por muchas ganas que tengas de cumplirlos todos, el día sigue teniendo veinticuatro horas, de las cuales al menos siete tienes que dormir, otras tienes que estudiar o trabajar, otras son para comer... Así que no puedes dedicar el cien por cien de tu tiempo libre a todos y cada uno de tus objetivos. Si lo hicieras, eso te dejaría apenas unos minutos a cada uno. Y así está claro que no ibas a conseguir nada.

Para lograrlos de verdad, tienes que jerarquizarlos por orden de importancia. Esto no significa renunciar a ninguno, sino organizarte para concentrar todo tu tiempo y energía en conseguirlos progresivamente.

Antes de que empieces a asignar un número a cada objetivo, quiero que te des cuenta de algo maravilloso. Y es que algunos de esos objetivos están muy relacionados, de manera que el tiempo que dediques a cumplir uno, también te sirve para otros. Si te fijas en la lista del ejemplo, podríamos relacionar bajar de peso y vencer el insomnio. La manera de hacerlo sería ir al gimnasio, lo cual me permite desestresarme y dormir mejor.

Por supuesto que no hay una sola forma de relacionarlos, ¡hay muchísimas! Todo depende de tu personalidad y de las prioridades que tengas. Por ejemplo, también podríamos relacionar hablar bien inglés con encontrar un mejor trabajo o montar mi propia empresa: porque con el inglés puedo acceder a más puestos, puntuar más alto en las entrevistas de trabajo, o que la empresa que estoy creando pueda vender en más países a través de Internet.

Ejercicio 1.7. Ordena tus objetivos por orden de importancia

1. Asigna un número de importancia a cada objetivo: (1) urgentísimo, (2) importante, (3) puede esperar y (4) puede ser de los últimos.
2. Después agrúpalos y observa cuántos de ellos puedes relacionar.
3. De manera preliminar, haz varias fases en las que podrás dedicarte a un grupo hasta conseguirlo. Escribe «fase 1» y debajo los dos o tres objetivos a los que dedicarás tu tiempo hasta que los consigas. En esta fase tiene que estar el que sea más importante para ti, aquel por el que estás dispuesto a vivir; es decir, la parte más importante de tu día soñado. Después escribe la fase 2, 3, 4, 5... Y todas las que creas que necesites. Este ejercicio te servirá para organizar mejor tu tiempo.

Convertir cada objetivo en una decisión

Por fin tienes una lista organizada de objetivos realizables que describen la vida de tus sueños. Ya no son simples deseos abstractos, sino los objetivos que te llevarán a disfrutar la vida que quieres vivir.

Vamos a imaginar que entre tus objetivos está «cambiar de trabajo» e «ir al gimnasio». Si los has formulado de manera similar a la lista que te he puesto antes, habrás puesto algo como «me gustaría tener otro trabajo» o «quiero ir al gimnasio». Pues te propongo hacer un minúsculo cambio lingüístico que es mucho más importante de lo que parece:

En lugar de «quiero», «me gustaría», «voy a»..., cambia esas expresiones por «decido».

Usa el verbo decidir delante de cada objetivo. Vas a notar que algo se activa en ti y que sientes mucha más motivación. De hecho, para potenciar el efecto te animo a ponerte de pie y hacer gestos contundentes con tus brazos mientras lo dices en voz bien alta: «¡Decido cambiar de trabajo! ¡Decido ir al gimnasio!». ¿A que sienta bien? ¿A que te llena de energía y ganas por hacerlo? ¿A que aumenta mucho más tu compromiso por esforzarte hasta conseguirlo?

Pues eso es lo que quiero que hagas ahora: comprometerte firmemente con hacer lo necesario para hacer real la vida de tus sueños. ¿No es la decisión más fácil que has tomado en la vida? No hace falta ni que sepas aún cómo lo vas a conseguir, solo necesitas comprometerte al cien por cien. Porque tu nueva vida empieza ahora mismo, con esta decisión:

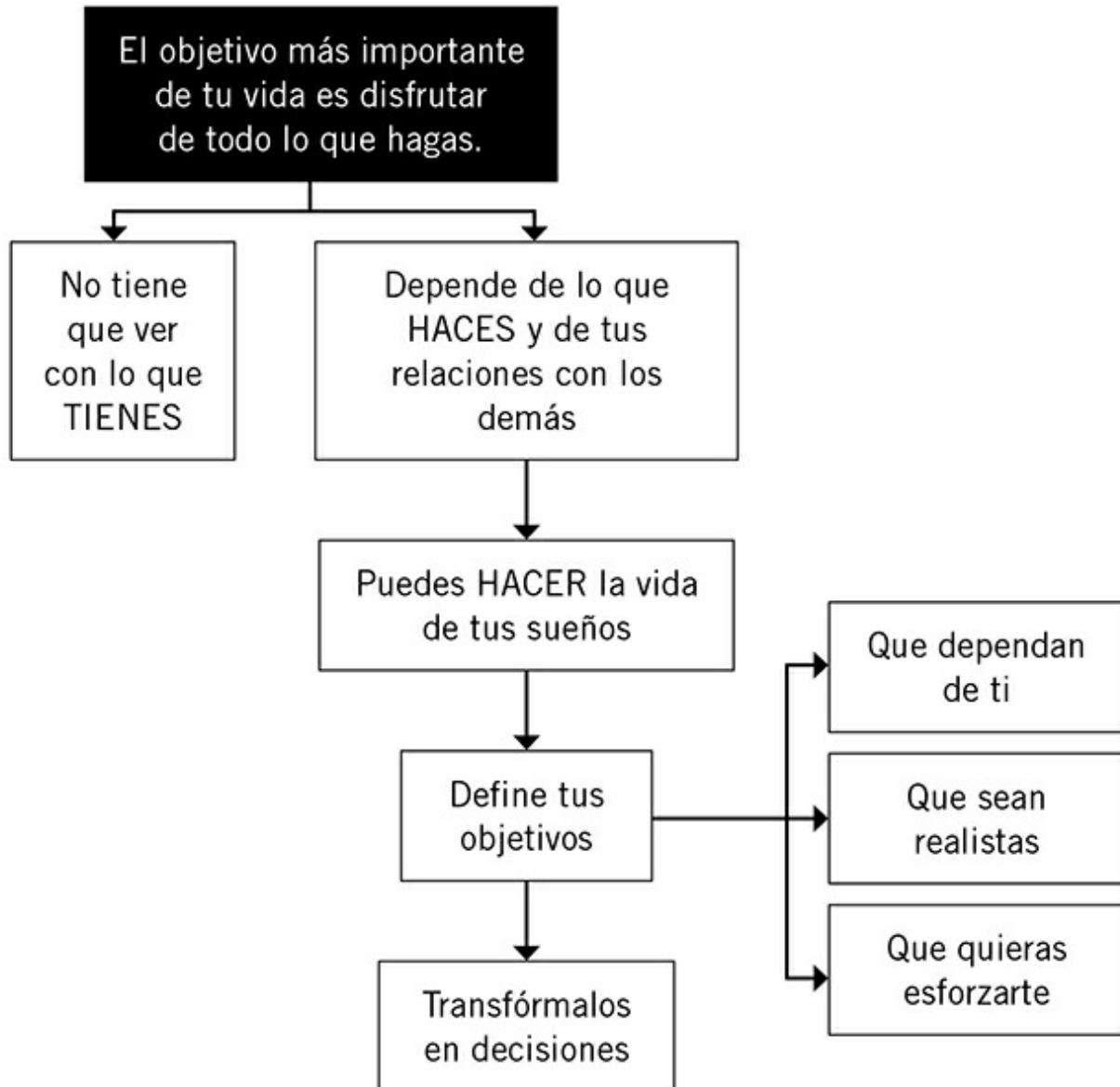
Decido vivir la vida de mis sueños. No será ahora mismo, va a requerir tiempo, va a requerir esfuerzo. Pero esforzarme por vivir la vida que quiero es ya disfrutar de mi vida al máximo: porque sé que todo lo que hago sirve para hacerla real.

Ejercicio 1.8. La brújula de tus sueños

Busca una cartulina o trozo de papel consistente que puedas llevar en la cartera. Escribe en él, englobados en sus fases, todos tus objetivos cambiando todos los «me gustaría», «debería», «ojalá», «voy a hacer...», por «DECIDO hacer tal cosa». Esta lista de decisiones va a ser tu brújula, porque te va a recordar cada mañana el punto de destino al que quieres llegar en el viaje de tu vida.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

En los siguientes capítulos vamos a ir transformando cada una de esas decisiones en acciones concretas, hasta llegar a un plan semanal muy específico. Pero si algo hemos aprendido, es que no basta con desear las cosas y esperar a que ocurran, ¡tienes que esforzarte por conseguirlas! Así que para ello te propongo realizar estas tareas:

- **1.** Nada más despertarte lee tu lista de decisiones al menos una vez. Si es en voz alta y haciendo gestos enérgicos, verás que te ayuda a motivarte mucho más. Recuerda que tu motivación es la gasolina más potente.
- **2.** En algún momento del día dedica cinco o diez minutos a fantasear con cómo será tu vida cuando hayas cumplido esas decisiones. Cierra los ojos, relájate respirando profundamente unas tres o cuatro veces y después imagina que han pasado unos años y ya estás disfrutando de esa vida que quieres conseguir. Disfruta al máximo de esa ensoñación, porque es muy importante para animarte a conseguirlo.

2

CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGO

¿Quién dirías que es tu peor enemigo? Ese villano de película que parece dedicar su vida a ponerte trampas e impedir que consigas todo lo que te propones. Tal vez tus padres sonrían a las visitas, pero cuando nadie mira se quitan su careta y vuelven a su cometido de hacerte la vida imposible. Tal vez tu jefe haya nacido para hacerte infeliz, ¡y es condenadamente bueno en su tarea! Quizás tu peor enemigo sea tu timidez, o tus miedos... Cierra el libro un momento y plantéate en serio esta pregunta, antes de seguir leyendo.

El psicólogo e investigador Hal Hershfield cuenta que hizo esta pregunta a mil personas y, sorprendentemente, la mitad dijo que su peor enemigo eran ellos mismos. Si esa no ha sido tu respuesta, puede que te resulte difícil de creer. ¿Cómo puede tanta gente decir que es su propio enemigo? ¡Y además el peor! Pero si pensaste que entre tus peores enemigos estaban tus miedos o tus inseguridades, por ejemplo, entonces tengo que darte una mala noticia: esas emociones no son algo ajeno a ti. Aunque no lo hagas de forma consciente, quien provoca el miedo eres tú.

Así que quizás ahora ya no te parezca tan sorprendente que muchos contestaran que son su propio peor enemigo. Y eso no puede ser. Porque vas a pasar el resto de tu vida contigo. Así que en este capítulo te voy a enseñar a convertirte en tu mejor aliado para disfrutar de la vida.

1. La importancia de tus creencias

Conocí a Jonás en una de las peores épocas de su vida. Estaba próximo a cumplir los cincuenta años y después de casi dos décadas en el trabajo de sus sueños, su empresa había tenido que cerrar por una crisis y se vio en la calle. No le quedó más remedio que ponerse a dar clases particulares de matemáticas y física a adolescentes.

Cuando llevaba ya unos años así, me llamó y concertó su primera cita conmigo. Su principal objetivo era dejar aquellas clases, que le impedían sentirse realizado y apenas le pagaban las facturas. Además de trabajar su confianza en sí mismo, le ayudé a redactar un buen currículum que reflejara todos sus conocimientos y habilidades.

En la segunda sesión que tuvimos, ya le habían llamado de tres empresas. Y en la tercera, le habían seleccionado para un puesto que era exactamente lo que buscaba. ¡Iba a conseguir lo que quería! Quedamos en que me llamaría para seguir trabajando un par de aspectos más. Como fueron pasando las semanas, imaginé que estaba muy liado y le llamé para ver qué tal le estaba yendo en su nueva vida. «Bueno, en realidad, rechacé el trabajo... No era exactamente lo que buscaba. Supongo que con mis clases estoy bien. Ya aparecerá algo...».

Me quedé tan blanco como seguramente te has quedado tú al leer sus palabras. Intenté recordarle que él quería dejar las clases, lo satisfecho que se sentía cuando trabajaba como ingeniero, que si él no ponía de su parte no le iba a llover un nuevo trabajo del cielo. Pero, de alguna manera, Jonás pensaba que no merecía aquel trabajo y prefirió conformarse con una situación que no le hacía feliz. En este capítulo aprenderás por qué le pasó eso y cómo puedes evitar que te pase a ti también.

Tu mejor amigo

Cuando escuchas la palabra «autoestima» es muy probable que te venga a la mente la imagen de alguien que, para animarte en un momento de bajón en el que solo te veías defectos, te dijo que tienes que quererte más. Pero es un consejo tan impreciso que seguro que no pudiste llevarlo a la práctica. «¿Cómo puedo quererme más?», pensarás.

Para que puedas entender bien la autoestima, piensa en ella como en el cariño que le tienes a tus amigos y familiares: sabes que no son perfectos, pero aun así te gusta cómo son y quieres pasar tiempo con ellos. Porque tenerte cariño a ti mismo es disfrutar de tu propia compañía, ayudarte a mejorar y estar contento con quien eres. Pero eso no significa que tengas que ser perfecto, que no cometas errores, que te guste absolutamente todo de ti, o que no puedas mejorar.

Y este cariño no surge de la nada, sino precisamente de las creencias que tienes sobre ti y sobre el mundo en general:

1. Tus cualidades y tu forma de ser: tímido o extrovertido, amable, envidioso...
2. Tus capacidades: hablar inglés, practicar artes marciales, hacer buenas fotos, cocinar bien...
3. Tus puntos débiles: procrastinar, no tener fuerza de voluntad, no saber bailar...
4. La historia que te cuentas sobre cómo fue tu pasado: «solo me han ocurrido desgracias» o, por el contrario, «aprendo a mejorar con cada dificultad».
5. Cómo crees que funciona el mundo: «la gente es buena», «los extranjeros no son de fiar», o «la vida es justa».

Aunque no te des cuenta, esas creencias forman parte de tu manera de pensar y las usas para evaluar todo lo que te pasa en la vida. Por eso, antes de continuar, vamos a identificar las tuyas.

Ejercicio 2.1. Tu lista de creencias

Siguiendo los cinco puntos anteriores, haz una lista de tus creencias sobre ti y sobre el mundo. Una manera muy entretenida de hacer este ejercicio y pasar un buen rato con tus amigos conociéndose más es hacer el siguiente juego:

- Cada persona tiene un papel en el que escribe su nombre y debajo cuatro columnas encabezadas por las palabras: «Cualidades», «Capacidades», «¿Cómo habla de su pasado?» y «¿Qué ideas tiene?».
- Cada uno rellena su propia hoja y luego se la pasa a la persona que tenga a su izquierda, para que añada más cosas que conozca sobre su amigo. Se repite la operación hasta que todo el mundo haya escrito en la hoja de los demás.
- Comentad lo que más os ha sorprendido: muchas veces nos cuesta reconocernos en ciertos aspectos, pese a que nuestros amigos están de acuerdo en que somos o pensamos así.

Si te apetece menos hacerlo en persona, les puedes enviar un mail o simplemente pedirles su ayuda para que te des cuenta de muchas creencias que tienes y seguramente pasas por alto.

Tus creencias determinan cómo es tu vida

Fíjate si tus creencias son importantes que pueden llegar a cambiar completamente el tipo de vida que tienes. Vamos a ver dos casos diferentes para entenderlo:

- Julián es un pobre desgraciado de la vida. En la universidad le odiaban todos los profesores. ¡Normal que sacara unas notas tan malas! Ni aunque se esforzara habría podido mejorar. Así que logró terminar su carrera a duras penas y, cuando por fin pensaba que había terminado su suplicio..., se retrasaron las actas y no pudo acreditar su título ¡hasta ocho meses después! Esa fatalidad cósmica le hizo imposible presentarse a las oposiciones que quería y ahora tiene un trabajo horrible.
- Eva, una compañera de Julián, tiene una manera de sonreír que te alumbra con su optimismo. Sus profesores eran tan exigentes que pensó: «¡Estos no pueden conmigo!». Así que se dedicó en cuerpo y alma a demostrar a todo el mundo las increíbles notas que podía sacar. Al terminar la carrera, tardaron en procesar su título, así que se dijo: «Soy joven, ya tendré tiempo de arrugarme en un despacho, ¡voy a dar la vuelta al mundo!». Trabajó como camarera, cuidando niños... hasta haciendo pulseras y vendiéndoselas a los turistas.

Y aquí es cuando se vuelve más interesante: un día los despidieron a los dos y Julián pensó que era el último clavo sobre el ataúd en que se había convertido su vida. Mientras que Eva se lo tomó como el empujón que necesitaba para lanzarse a volver a viajar y pensar en nuevos proyectos, crear una agencia de viajes, un canal de YouTube, ¡quién sabe!

¿Quién de los dos crees que tiene razón? Porque sus realidades son muy similares: ambos sufrieron profesores exigentes, estuvieron esperando a recibir su título y han sido despedidos. Sin embargo, sus creencias sobre sí mismos y sobre el mundo son tan diferentes que sus vidas son completamente distintas. Y esto sucede porque, debido a un error de nuestro cerebro, tendemos a interpretar todo lo que nos pasa como una confirmación de nuestras creencias.

Los errores de tu cerebro

Tras una evolución de millones de años, el cerebro es uno de los mejores mecanismos de supervivencia de la naturaleza. Pero esta ventaja adaptativa tiene algunos pequeños inconvenientes, porque muchos de sus mecanismos instintivos nos impulsan a tomar decisiones que no son nada lógicas.

A estas tendencias se les llama «sesgos cognitivos»^[1] y son «atajos de pensamiento» que no siempre son correctos, pero te ayudarían a sobrevivir en un entorno natural. En una situación de peligro (imagina que vas por la selva y ves una sombra que parece un tigre) no tiene sentido ponerse a analizar con toda tu capacidad racional cuál sería la manera óptima de actuar. ¡Necesitas una respuesta lo más inmediata posible! Y estas tendencias cognitivas se saltan ese proceso racional: piensas directamente que es un tigre (aunque solo lo parezca), porque más te vale haberte equivocado sobrerreaccionando por una sombra, que no haber hecho nada si la amenaza era real.

Así que los sesgos cognitivos te permiten saltarte la lógica y llegar a respuestas que muchas veces son correctas (muchas sombras son tigres), aunque no lo sean siempre. Desde el punto de vista de la supervivencia, rapidez es mejor que corrección.

El sesgo de confirmación

Y aunque ya no vivamos expuestos a las amenazas de la naturaleza salvaje, sesgos, como el de confirmación, nos impulsan a dudar poco y suponer que todo lo que pensamos es cierto. Vamos a verlo con el ejemplo de Julián y Eva:

- Julián está tan convencido de que su vida es un desastre que interpreta todo lo que le ocurre como una confirmación de su creencia: cuando ocasionalmente le pasa algo bueno, piensa que no es más que la excepción a la regla.
- Eva es bastante más optimista y cree que todo lo que sucede tiene un potencial positivo. Por eso, cuando le ocurre algo terrible que difícilmente puede transformar en oportunidad, tiende a pensar que se puede aprender algo de ello.

Si te fijas, es como si los dos estuvieran atrapados en sus creencias:

- Julián ignora los golpes de buena suerte, en lugar de replantearse su creencia de que la vida es terrible. De hecho, utiliza esas «excepciones a la regla» para confirmarla, porque el sesgo de confirmación le hace dar mucho más peso a las malas experiencias que apoyan sus ideas.
- Eva está tan convencida de su optimismo que no para de buscar oportunidades, o incluso crearlas cuando no existen. Y puede hacerlo precisamente porque su creencia «solo hay que buscar el lado positivo» le ayuda a no rendirse cuando sucede algo malo.

¡Puedes cambiar tus creencias!

La buena noticia es que podemos cambiar nuestras creencias. Tenemos tendencia a confirmar lo que ya creemos, sí, pero eso no significa que sean inmutables y que no podamos sustituirlas por otras más realistas y empoderantes.

No es tu supuesta buena o mala suerte lo que determina cómo es tu vida, sino cómo interpretas lo que sucede a partir de tus creencias.

Por eso te voy a ayudar a modificar tus creencias limitantes y sustituirlas por otras que te ayuden a convertirte en tu mejor amigo. Es decir, que te llenen de motivación para

disfrutar de cada día de tu vida, ¡pase lo que pase!

Ejercicio 2.2. Reflexiona sobre tus creencias

1. Piensa en alguna persona que conozcas y que, más o menos, encaje con el pensamiento de Julián. ¿Qué cosas malas le han pasado en la vida? ¿No le ha pasado nada bueno nunca? ¿No podía haber transformado alguna de esas cosas malas en una oportunidad? ¿A pesar de ello, sigue pensando que todo le va mal en la vida?
2. Y ahora piensa en alguien como Eva. ¿Seguro que solo le han pasado cosas buenísimas? Te vas a dar cuenta de que, sorprendentemente, la gente más positiva suelen ser personas a las que les han pasado cosas bastante terribles.
3. Vuelve a mirar las creencias que apuntaste en el primer ejercicio de este capítulo. ¿Estás completamente seguro de cada una de ellas? ¿Cuáles te ayudan a ser más feliz? ¿Cuáles te ayudan a disfrutar de la vida? ¿Cuáles te gustaría cambiar?

Anota todas tus conclusiones en tu cuaderno.

2. ¿Qué es la autoestima?

La historia de tu autoestima

La mayoría de nuestras creencias las hemos adquirido por influencia de nuestros padres, profesores y otras personas importantes en nuestra niñez y adolescencia, como los amigos. Cuando somos pequeños, no sabemos cómo funciona el mundo, así que debemos aprender ¡incluso lo más básico! (como que el agua de un charco no se bebe o no hay que jugar en medio de la carretera).

Poco a poco vamos creciendo y teniendo experiencias directas con las que empezamos a formar nuestras propias ideas. Pero siguen estando tremendamente influidas por las personas que nos rodean, tanto las negativas, como las positivas. Y, al final, la repetición de todas estas ideas a lo largo de tu vida ha conseguido que asumas muchas de esas creencias hasta llegar a tu autoestima actual, que es una mezcla de:

- Las creencias de tus padres: eres un desastre, puedes mejorar si te esfuerzas, tienes que alcanzar la perfección en todo lo que hagas, no es bueno llorar...
- Lo que te decían tus profesores: eres el peor de la clase, leer te ayuda a descubrir mundos nuevos, si no sabes algo cállate, pregunta lo que no sepas... (Son ejemplos contradictorios como los que tenemos en nuestra mente).
- Tus propias conclusiones sobre lo que has vivido (en parte basadas en las dos anteriores): los amigos te ayudan en malos momentos, todas las parejas acaban mal, los deportes no son lo tuyo, tienes una gran generosidad...

Pero este es solo tu punto de partida.

Tu autoestima depende enteramente de ti

Por mal que te hayan tratado, por experiencias terribles que hayas vivido, por mucho que te hayan repetido en la infancia cosas horribles sobre ti o sobre el mundo, ahora tu autoestima depende de ti.

Está claro que el punto de partida no será el mismo para una persona que ha sufrido maltratos en su niñez, que para alguien con unos padres muy cariñosos. Pero lo normal es que hayamos vivido una mezcla de todo. Y como ya no eres un niño pequeño aprendiendo a vivir:

Puedes plantearte todas las creencias que tienes sobre la vida y cambiar las que te hagan sentir mal.

Ejercicio 2.3. Quién te dijo que...

Vuelve a mirar las creencias que anotaste en el ejercicio 2.1. y piensa si se corresponden con alguna frase que te repetían mucho tus padres o tus profesores. El objetivo no es echarles la culpa, sino identificar su origen. Lo más probable es que tus padres intentaran educarte de la forma que creían mejor. Ellos mismos heredaron muchas de sus creencias de tus abuelos y ellos a su vez de tus bisabuelos... Tal vez te dijeron «eres un desastre», porque pensaban que así te ayudaban a ponerte las pilas; o quizás que las mujeres no juegan al fútbol, porque en su época las que lo hacían eran objeto de burlas.

Autoestima y emociones

El billete más rápido hacia una autoestima tremendamente frágil es pensar que tu aspecto físico, tus capacidades, tus conocimientos o tu dinero definen quién eres. Porque todas esas cosas están sujetas a muchos factores que no dependen de ti y son aspectos superficiales o pasajeros.

Por eso, tus creencias sobre ti y sobre la vida deben ser invulnerables a cualquier ataque externo (como críticas de otras personas o sucesos terribles). Porque solo así estarás tan seguro de quién eres que podrás disfrutar aunque te critiquen o se tuerzan tus planes.

La autoestima es el valor que te das como persona y surge de tus creencias sobre ti y sobre la vida.

Esto no significa que seas invulnerable y no te afecten emocionalmente los sucesos tristes, como la muerte de un familiar o la ruptura de un matrimonio. Es decir, que puedes estar triste, enfadarte, sentir frustración, desánimo, cansancio, malestar... Pero tienes la absoluta seguridad de que tu vida no se va a hundir por esos malos momentos: sabes que después de unos minutos o unos días recuperándote, vas a encontrar la forma de seguir disfrutando de tu vida.

Esta convicción es justamente la que les falta a las personas que tienen baja autoestima: no están a gusto consigo mismas y creen que son las pobres víctimas de un mundo cruel e injusto que conspira para fastidiarles. Vamos a jugar a ver si tienes un «pequeño tremendista» de este tipo dentro de ti. Examina estas afirmaciones a ver si estás de acuerdo con alguna:

- Sientes que eres inferior a otras personas.
- Te disgusta profundamente tu cuerpo o alguna parte de él.
- Relacionarte con otras personas te causa incomodidad o ansiedad.
- Una sensación de inseguridad afecta a casi todo lo que haces.
- Crees que prácticamente todo lo que haces está mal.
- Te afecta mucho que hablen mal de ti o critiquen algo que hayas hecho.
- Tienes muchos miedos: a equivocarte, a fracasar, a caer mal...
- Querías hacer muchas cosas que no llegas ni a intentar, porque crees que seguramente saldrán mal.
- Te cuesta mucho tomar decisiones, decir que no o defender tu punto de vista ante otras personas.
- Te comparas con los demás y sientes envidia de sus éxitos.
- Sientes una culpabilidad martirizante por muchos errores del pasado a los que no puedes poner punto final.

Si te sorprende reconocerte en varios de estos aspectos, es posible que tengas una autoestima más baja de lo que creías.

Hacerte cargo de ti

Lo más habitual en las personas con baja autoestima es que lleven descuidándose mucho tiempo. Como no se valoran mucho, suelen creer que, por más que lo intenten, no van a conseguir tener un buen aspecto, hacer algo que merezca la pena o simplemente disfrutar. Esto suele llevarles a descuidar su alimentación, su salud, no emprender proyectos personales, pasar horas y horas mirando la televisión o las redes sociales...

Por eso, el primer paso para convertirte en tu mejor amigo (es decir, mejorar tu autoestima) es adecentarte un poco para hacerte más agradable la existencia. Vamos a ponerte guapo por dentro y por fuera para que, como no te queda más remedio que estar contigo, tengas ganas de estarlo y de disfrutar de tu compañía. Incluso aunque creas que te cuidas mucho, te animo a pensar qué aspectos de tu vida estás desatendiendo. Seguro que te sorprendes descubriendo que diferentes excusas (el estrés, no tener tiempo libre, dejarlo para más adelante...) te han llevado a convivir con unas contracturas muy molestas, a no llamar a esa amiga con la que hace tanto tiempo que te gustaría charlar, a tirarte en el sofá en lugar de practicar esa afición que llevas tanto tiempo aplazando...

Empezar a disfrutar de pequeños detalles es una forma muy agradable de convencerte de que tu vida merece la pena.

Comenzar a cuidarte de una forma tan sencilla tiene un gran impacto en cómo te sientes, porque lo haces para darte cariño. ¿Y no te gusta que te traten bien y que te cuiden? ¡Entonces también tienes que hacerlo contigo mismo! Quizás sea suficiente algo tan sencillo como dar un paseo por el parque escuchando tu música favorita. ¡Y hacerlo porque te apetece y quieres disfrutarlo!

Ejercicio 2.4. ¿En qué aspectos te estás descuidando?

Piensa qué cosas importantes para ti llevas postergando un tiempo ¡y hazlas! Regálate un masaje, un fin de semana en el campo, una visita a tus padres, un café con amigos... Anótalo todo en tu cuaderno y asígnale un día de esta misma semana para que no se te pase.

¡Mueve el esqueleto!

Vivimos en la era de la exaltación del musculito. Si no te haces selfis en el gimnasio, parece que no tienes una vida exitosa, así que más te vale tener en tu Instagram alguna foto o *story* llena de sudorcillo. ¡Ponte a quemar grasa ya como si fueras una barbacoa!

Pues sí y no. Porque, aunque tu autoestima no tiene nada que ver con toda esa corriente superficial de culto al cuerpo, sí se ve afectada por tu salud y cómo te sientes físicamente. Tanto si estás estudiando como trabajando, es muy probable que pases horas y horas sentado frente a un ordenador. Pero al final del día estás agotado, así que te tumbas en el sofá a descansar. Cada vez te mueves menos, por lo que tu cuerpo se cansa antes y llega a costarte hasta subir escaleras. Este malestar corporal sí tiene que ver con tu autoestima, porque no es agradable vivir en un cuerpo que se cansa enseguida, que te duele, que no descansa bien por las noches...

Así que haz ejercicio regularmente no solo por tu salud, sino también por tu bienestar, porque tiene una relación directa con tu autoestima[2]: incrementa el riego sanguíneo (incluido el del cerebro) y activa la producción de endorfinas y otros neurotransmisores que te ayudan a sentirte bien y reducir tus niveles de estrés y ansiedad.

«Pero es que yo odio el gimnasio...». ¡Y yo también! Y por eso empecé a practicar aikido. Levantar pesas o salir a correr son solo dos formas de practicar deporte. Hacer ejercicio consiste simplemente en mover tu cuerpo, algo que puedes hacer de mil formas diferentes:

- Adquiriendo hábitos como subir por las escaleras, no ir en coche o transporte público a zonas a las que puedas llegar caminando...
- Acostumbrarte a pasear un rato todos los días.
- Practicar algún deporte que te guste: fútbol, baloncesto, tenis, pádel, ciclismo...
- Bailar, hacer teatro o ¡incluso hacer el amor!

¡Así que no tienes excusa! Simplemente tienes que comprometerte con dejar de llevar una vida tan sedentaria. Verás como el ejercicio te ayuda a sentirte bien, respirar mejor, eliminar la sensación de malestar corporal... En definitiva, a sentirte a gusto en tu propio cuerpo, algo fundamental para disfrutar de la vida.

3. Deja de sabotearte

¿Recuerdas el caso de Jonás que te conté al principio del capítulo? Por alguna razón, creyó que no merecía el trabajo de sus sueños y que tenía que conformarse con mucho menos. Para evitar tomar ese tipo de decisiones que sabotean nuestra felicidad, tenemos que eliminar muchas creencias negativas.

Tu diálogo interno

Todas las ideas que tienes sobre ti y sobre la vida están almacenadas en tu cerebro. Pero no son un recuerdo cualquiera, sino algo tan integrado en tu forma de pensar que condiciona el que interpretes tu vida como algo maravilloso o como un desastre (acuérdate de Julián y Eva).

Constantemente nos estamos repitiendo estas creencias. Es como si tuviéramos un miniyo criticón que nos está dando su opinión sobre todo lo que ocurre en nuestra vida: «Siempre me pasa lo mismo, todo me sale mal»; «Tenía que haber prestado más atención»; «Esto no tiene solución»...

Según el investigador Charles Fernyhough^[3], cuando hablamos con nosotros mismos se activan en el cerebro las mismas partes que al mantener un diálogo con otra persona. No se trata de un monólogo en el que hablas sabiendo que nadie te está escuchando; es como si dividiéramos nuestra conciencia en dos para establecer un diálogo entre ambas partes. Sucede, por ejemplo, cuando tenemos muchas cosas que hacer y lo repasamos mentalmente, y se produce un efecto muy similar cuando leemos. Especialmente ahora que te lo he dicho, ¿a que casi puedes escucharte leer como si oyeras una voz en tu cabeza con eco y todo? ¡Hola! ¿Hay alguien ahí? ¿Me oyes?

No te preocupes, que este efecto se pasará en unas pocas líneas, cuando deje estos juegos mentales cuyo único interés es hacer que te des cuenta de lo loco que estás. Digo, de llamar tu atención sobre algo que haces constantemente y que es el origen de cómo ves el mundo. Así que si cambias ese diálogo que mantienes contigo, modificarás también tu interpretación de la realidad como hacía Eva.

Reconocer tu voz crítica

Vamos a llamar «voz crítica» a ese miniyo gruñón que no hace más que criticar negativamente todo lo que haces (por supuesto no es más que una metáfora): «Juan, eres feo, no escribes bien; tu ex te odia y no me extraña, no sé ni cómo estuvo contigo,

porque eres un desastre...». ¡Cállate, pesado! Que ya sabes que no te voy a hacer ni caso y no voy a dejar que me hundas.

Porque este discurso proviene directamente de tus creencias negativas. Esas que te repetían tus padres o tus profesores y acabaste asumiendo hasta decírtelas a ti mismo sin darte cuenta. Y no te agobies, porque igual que aprendiste todas esas creencias limitantes, puedes aprender a pensar de una manera que te haga sentir bien y te motive a conseguir lo que quieres. Solo tienes que sustituir ese diálogo que mantienes contigo mismo, una tarea que no es difícil, pero requiere mucha disciplina y repetición.

Ejercicio 2.5. Descubre a tu gruñón

Tómate unos minutos para hacer una lista de los pensamientos negativos más recurrentes que suele ofrecerte tu voz crítica. ¿En qué frases se expresan? ¿En qué momentos los piensas? ¿Se parecen a algo que te repetían mucho en tu niñez? Para ello puedes fijarte en lo que anotaste en el ejercicio 2.3.

Descubre los errores de tu voz crítica

La manera más eficaz de derrotar a tu miniyo gruñón es encontrar todos los errores en las creencias negativas que te repite, porque, por más que lo parezca:

Tus pensamientos más negativos no reflejan la realidad.

Son creencias que has ido asumiendo con el tiempo, pero están llenas de errores:

1. En general, son afirmaciones que pretenden ser universales como: «No hago NADA bien», o «TODO me sale mal». Es decir, las típicas frases de «todo o nada» que te hacen fijarte únicamente en una sola cara de la realidad. Para combatir este tipo de creencias tienes que buscar ejemplos de tu vida que las contradigan: cosas que has conseguido, que has disfrutado, que fueron alegres, divertidas y emocionantes.
2. Son creencias que pretenden ser intemporales e inmutables como: «JAMÁS encontraré pareja», o «SIEMPRE metes la pata al hablar». Es decir, que tu pequeño gruñón también juega a ser adivino y pretende saber cómo va a ser todo lo que te ocurra.

Para corregirlas, tienes que darte cuenta de que haber tenido algunas experiencias malas no te permite conocer tu futuro. Tu futuro solo será igual a tu pasado si te

empeñas en mantener esas creencias y dejas de intentar mejorar y cambiar las cosas que no funcionan.

3. Son etiquetas absolutas sobre ti, tanto negativas (eres torpe, incapaz, feo...), como positivas (eres inteligente, lo haces todo perfecto...). Sí, también las etiquetas positivas te empujan a juzgarte desde un solo punto de vista: por ejemplo, si crees que eres muy inteligente, te sientes presionado a tener respuestas para todo, por lo que cuando no las tengas te sentirás mal (y te recuerdo que no puedes saberlo todo, ¡ni falta que hace!).

Coloquialmente podemos definirnos como despistados, inteligentes, envidiosos, generosos o incluso torpes. Pero no son más que juicios sobre algunos aspectos de ti. Por eso, siempre que te encuentres creyendo que eres de determinada manera y no puedes cambiar, busca ejemplos en los que eso no sea cierto. Por ejemplo, si crees que eres feo, encuentra las partes que sí te gustan, como el color de tus ojos, tu mirada, tu sonrisa... Así te darás cuenta de que las etiquetas solo describen una parte de ti.

Ejercicio 2.6. Enséñale a tu gruñón que se equivoca

Ahora tienes la bonita tarea de encontrar todos los errores de las creencias que anotaste en el ejercicio anterior. Ayúdate de los ejemplos que te acabo de poner, que son los tres errores más comunes de los pensamientos negativos. Si te cuesta mucho, puedes pedirle ayuda a una persona de confianza que te conozca bien.

Ver los errores en esos planteamientos te ayudará a darte cuenta de por qué te faltaba autoestima y motivación para conseguir tus objetivos cuando, como has visto, tienes muchas cualidades positivas y has logrado muchas más cosas de las que tu voz crítica te decía.

Cambia la negatividad por creencias positivas (y ciertas)

Ahora vamos a sustituir aquellas creencias limitantes por otras más realistas, positivas y empoderantes. Transformar este tipo de creencias no consiste en cambiarlas por su opuesto positivo y repetirlas como un mantra hasta que nos las creamos. Lo que hay que modificar de verdad es nuestra forma de pensar. Y esto solo es posible después de haber descubierto los errores en tus creencias negativas.

Por eso tienes que descubrir nuevas creencias, ajustadas a la realidad, que te ayuden a sentir que mereces la pena y que tienes la capacidad de resolver todo lo que no funciona en tu vida. Si has hecho el ejercicio anterior, te van a salir solas, porque surgen de manera natural al corregir los errores en tus pensamientos negativos.

Ejercicio 2.7. Transforma tus creencias

Dibuja un cuadro como el siguiente y rellénalo con tus propias creencias. Como te puedes imaginar, la clave del ejercicio está en la tercera columna, ya que en las dos primeras simplemente tienes que poner lo que escribiste en los dos ejercicios anteriores. Es posible que te lleve un tiempo llegar a completarlo, así que rellena las casillas que te sean más sencillas y, si te estancas en alguna, déjala para volver a intentarlo pasados unos días.

Creencia negativa	Error	Creencia positiva
Aquí debes anotar todas las creencias limitantes que encontraste en el ejercicio 2.5.	Este apartado es para que escribas los errores de cada creencia, como hiciste en el ejercicio 2.6.	Del error de cada creencia debes extraer un pensamiento empoderante que sea cierto.
Todo me sale mal.	No es cierto porque hago muchas cosas bien, como escuchar a la gente, tengo una gran capacidad de esfuerzo...	Tengo muy buenas capacidades y otras que puedo mejorar.
Jamás encontraré trabajo.	No conozco el futuro, así que ese pensamiento solo será real si me lo creo y me quedo sin hacer nada.	De mí depende aumentar mis posibilidades de encontrar trabajo: rehacer mi currículum, formarme más, ampliar mis contactos...
Soy feo.	¡No soy una sola cosa! Hay muchas partes de mí que me gustan: mis ojos, mis orejas, mis piernas...	Algunas partes de mí no me gustan, pero eso no significa que todo mi ser sea horrible, ni que la gente me juzgue solo por mi físico.

Repetir, repetir y repetir

Las creencias que quieres transformar se han forjado a través de años y años de repetición de tus padres, tus profesores y finalmente tú mismo. Te las has dicho tantas veces a través de tu voz crítica que se han convertido en tu forma de pensar.

La buena noticia es que no resulta complicado deshacerse de ellas, simplemente requiere de perseverancia y consciencia: cada vez que escuches a esa voz crítica hablándote de alguna de las creencias negativas de tu cuadro, recuérdate por qué es errónea y repite varias veces la nueva creencia positiva que quieres incorporar. Te será muy útil llevar tu cuadro encima durante unos días. No hace falta que memorices cada palabra, lo importante es que entiendas los errores de tus pensamientos negativos y establezcas un nuevo diálogo contigo mismo que te motive y te ayude a conseguir lo que quieres. Para ello, puedes parodiar tu voz crítica y ponerle ejemplos de por qué se equivoca. En este momento dejarás de ser un enemigo para ti mismo y te convertirás en tu mejor aliado, porque cuando logras reírte de ti mismo desaparece el drama y la negatividad:

—No puedo con esto, porque no soy tan bueno como...

—¡Oye, qué dices, enano gruñón!

—No te engañes, siempre te sale todo mal. Tu amigo Roberto es mucho más hábil.

—¡Si te gusta tanto Roberto, cástate con él y vete a darle a él la tabarra! A mí me salen algunas cosas mal y otras bien. Y siempre puedo esforzarme, aprender y mejorar. Si ya supiera hacerlo todo bien, no habría retos ni podría mejorar.

¡Y además ponlo en práctica! Demuestra con tus acciones que tus nuevas creencias son ciertas: que puedes hacer bien muchas cosas, tienes capacidades, puedes conocer gente y disfrutar de la vida. Ahora, cuando algo no te salga bien, pensarás que la vida es compleja y hay buenos y malos momentos. Te corresponde a ti elegir en cuáles quieres esforzarte. Si algún día das un traspies, ¡no significa que todo sea un desastre! ¿No te parece una creencia mucho más ajustada a la realidad y, además, motivadora? El objetivo de todo esto es que tengas una forma de hablar contigo que no sea crítica, sino que te ayude a valorarte.

Otra fantástica manera de transformar tu diálogo interno es modificar tu diálogo externo. Por eso te animo a dejar de tener las típicas conversaciones con otras personas en las que solo os quejáis de lo mal que va todo. Ya sabes que todo eso proviene de fijarte solo en una parte limitada de la vida, así que acostúmbrate a hablar de las cosas que haces bien, lo que te apasiona, lo que te hace feliz... Eso hará también que proyectes una imagen de persona optimista que confía en sus capacidades y disfruta de la vida.

4. Caso práctico: Yo puedo

Piensa en la cantidad de veces que te hubiera gustado hacer algo, pero, por miedo o vergüenza, lo dejaste «para mañana». El día que llegue ese mañana, te aseguro que se transforma el mundo en un paraíso de superhéroes y superheroínas capaces de hacer frente a cualquier amenaza... Para vencer a esa pereza, lo más importante es que tú creas que mereces disfrutar de la vida y ser feliz. Porque si no, vas a estar saboteándote constantemente.

La primera vez que hablé con Pablo me contó que su prioridad absoluta era dejar de fumar. Su mujer acababa de quedarse embarazada y no quería llenar la casa de humo perjudicial para el bebé, ni ser un mal ejemplo para él. La dificultad de las sesiones para dejar el tabaco no está en la técnica, sino en que la persona realmente quiera dejar de fumar. Cuando hablamos una semana después de su primera sesión, me dijo que estaba muy desilusionado porque no había logrado dejarlo. Le pregunté si había notado algún cambio y me comentó que, aproximadamente, estaba fumando un tercio de lo que fumaba antes. «¡Pero eso es una fantástica noticia!», le felicité. Le expliqué que dejar de fumar es un proceso. Que había personas que lo lograban dejar de golpe, pero era muy normal empezar por reducir la dosis y solo tenía que continuar sin desanimarse. Entonces tuvimos la siguiente sesión y volvió a pasar otra semana hasta que volvimos a hablar. Estaba contentísimo porque ya no fumaba y no tenía ni ganas de hacerlo.

Pasadas unas semanas, me puse en contacto con él porque todavía le quedaba una última sesión y no me llamaba. Me dijo lo siguiente: «Estaba bien, pero decidí volver... No es algo que necesite en mi vida, pero pienso que tampoco es para tanto. En realidad, quiero dejarlo, pero no sé... Me da pereza comenzar de nuevo el proceso».

Le convencí para que volviera. Es algo que no suelo hacer, porque mi labor no es aconsejar, sino ayudar a la gente a conseguir lo que quiere. Pero Pablo me había pedido en su primera sesión que le ayudara a dejarlo para siempre. Así que, saltándome mi norma, insistí un poco más hasta convencerle.

Por fin conseguimos llegar al meollo de su autosabotaje: desde pequeño siempre le habían dicho que era un chico muy torpe y que no conseguiría gran cosa. Era algo que él recordaba perfectamente, no era ningún trauma oculto. Pero no se había dado cuenta de lo presente que estaba este pensamiento en su forma de hablar consigo mismo, como me contó: «La primera semana dejé de fumar hasta un tercio y no me di cuenta hasta que hablé contigo. Y enseguida pensé: “No sé por qué Juan se pone tan contento, si no lo he conseguido...”. ¡Pero sí había conseguido algo! Simplemente tengo la costumbre de quitar importancia a todo lo que hago, como si nada de lo que pueda hacer por mí mismo mereciera la pena».

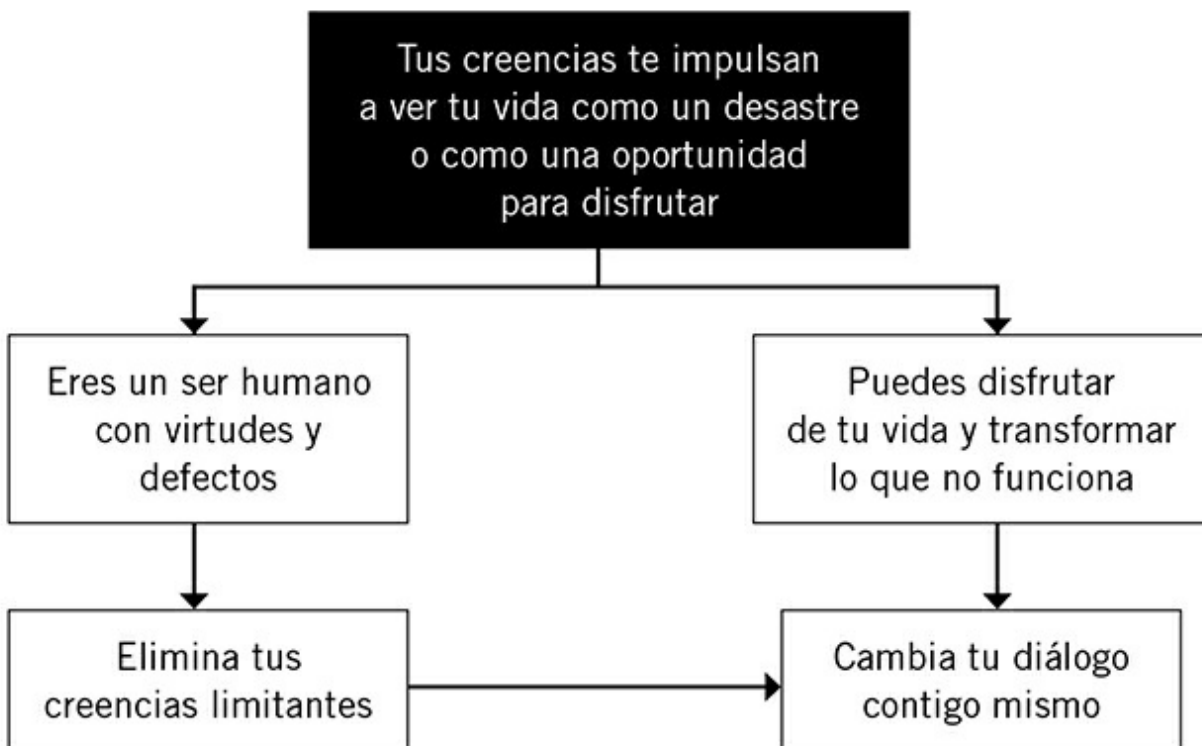
Por eso, cuando dejó de fumar completamente, recayó a las pocas semanas: su creencia de que era torpe era mucho más fuerte que su logro. Si se hubiera rendido

entonces, aquella creencia habría quedado reforzada y habría seguido pensando: «Efectivamente nada de lo que hago sale adelante, ni siquiera puedo dejar de fumar».

Entonces le enseñé a combatir ese pensamiento con una frase que descubrió que le motivaba a seguir intentándolo: «yo puedo». Cuando aparecía su miniyo gruñón, le repetía la frase una y otra vez. Y así pudo dejar de fumar, tuvo un niño precioso y hasta me comentó recientemente que estaba empezando a conseguir un montón de cosas que nunca hubiera imaginado que podría hacer bien.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

- **1.** Añade a tu lista de decisiones para leer cada mañana las creencias positivas y resolutivas que has descubierto en este capítulo. Si aún no has completado tu cuadro, lee las que ya tengas y completa el cuadro en los días siguientes.

- **2.** Lleva tu cuadro encima y, cada vez que se manifieste tu voz crítica o algún pensamiento negativo, léelo para recordarte por qué es erróneo y cuál es la creencia cierta que quieres incorporar. A las visualizaciones de tu vida soñada, puedes añadir el verte disfrutando de esas creencias positivas.
- **3.** Lleva un diario de todas las cosas que has hecho bien. Varios estudios demuestran que este tipo de prácticas mejora la autoestima y el estado de ánimo⁴. Así que te recomiendo anotar las situaciones en las que te hayas sentido feliz ese día y también los momentos en los que has hecho algo para cuidarte y disfrutar. Apuntarlos cada noche te animará a querer reproducir momentos como esos al día siguiente. [4]

3

ABRAZA TUS EMOCIONES NEGATIVAS

Solemos pensar que el miedo, la tristeza, la ira o la vergüenza son emociones negativas que nos generan sensaciones incómodas y nos hacen pasar un mal rato. Pero si pudiéramos eliminarlas para siempre de nuestra vida, no sería tan bonito como parece, ya que estaríamos muy indefensos:

- Sin miedo no sentirías la urgencia de ponerte a salvo de una situación peligrosa.
- Si no sintieras tristeza, no tendrías motivos para querer escapar de una vida gris y aburrida.
- Sin ira no te llenarías de fuerza para defenderte cuando no te respetan.
- Y sin vergüenza no tendrías la necesidad de proteger tu intimidad ante gente malintencionada.

De manera que estas emociones son reacciones de tu cerebro que te ayudan a resolver muchas situaciones. El problema surge cuando tratamos de huir de ellas o las reprimimos, porque entonces acaban volviéndose más intensas e incontrolables.

Para que puedas aprovecharlas cuando se manifiesten, en este capítulo te voy a explicar por qué se producen y qué podemos hacer para utilizarlas y acceder a otras emociones más placenteras como la alegría.

1. El porqué del miedo

¿Qué es el miedo?

Todos los días sentimos miedo por algo. Tal vez sea un susto pasajero al pensar que hemos perdido el teléfono, o quizás tengamos pánico a las arañas, a un examen o a una entrevista de trabajo. El miedo es una de las emociones más comunes. Gracias a él podemos reaccionar rápidamente ante cualquier amenaza, ya que paraliza las capacidades racionales del cerebro, privilegiando respuestas instintivas que ejecutamos sin pensar, como huir o defendernos con uñas y dientes de un ataque.

El miedo es un mecanismo evolutivo para garantizar tu supervivencia.

Esto es lo que sucede en tu cuerpo y tu cerebro cuando se activa el miedo:

1. Vas por la vida tranquilamente y de pronto crees ver una amenaza, como un fiero león enseñándote su bonita dentadura.
2. Esto activa tu amígdala cerebral y te llena de adrenalina y cortisol, hormonas que preparan tu cuerpo para un gran esfuerzo físico (pelear o huir): tu corazón empieza a latir rápidamente, respiras con más intensidad y tu sangre se llena de glucosa para que dispongas de más energía y fuerza.
3. Paralelamente se dilatan tus pupilas para que puedas captar mejor cualquier movimiento y se inhibe tu sistema digestivo. ¿Para qué malgastar energía en la digestión si corre peligro tu vida?
4. Tras una valoración instintiva de si puedes defenderte o no, acabas atacando o huyendo de la amenaza.

Los miedos a grandes animales o a especies venenosas como arañas y serpientes están tan arraigados en nuestro sistema nervioso que incluso los bebés de pocos meses, con cerebros aún no formados del todo, ya pueden identificar estos peligros[5]. Este tipo de miedos instintivos no representa ningún problema, porque nos siguen ayudando a sobrevivir ante peligros más urbanos como un coche a toda velocidad que se ha saltado un semáforo, o una persona con una navaja en un callejón.

Los miedos aprendidos

Pero los miedos que más nos hacen la puñeta son los que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, especialmente los que se deben a una interpretación errónea del peligro. Es decir, hemos desarrollado miedos ante personas o situaciones que no son realmente peligrosas, como un examen o la bronca de nuestro jefe. En estos casos, más que ayudarnos, el miedo nos bloquea e impide que podamos realizar nuestras tareas con tranquilidad. Esto sucede a través de tres mecanismos principales:

1. Por imitación de otras personas que reaccionan con visible pánico ante algo. Lo más común es que tus padres y tus amigos de la infancia te hayan transmitido algunos de los miedos que tienes. Si, por ejemplo, veías que tus padres reaccionaban muy asustados cada vez que aparecía algún cambio importante en vuestras vidas, es bastante probable que hayas interiorizado ese miedo hasta hacerlo propio.

Un ejemplo extremo de este miedo por imitación serían los casos de histeria colectiva. Imagina que estás en medio de una multitud y una persona se pone a gritar aterrorizada. Si cada vez más gente se pone a gritar y correr hacia la salida, aunque no veas ningún peligro, es muy probable que el pánico generalizado te arrastre y huyas con los demás.

2. También aprendemos a tener miedo porque nuestro cerebro lo asocia todo. Relacionar datos nos permite pensar mucho más rápido tomando ciertos «atajos lógicos», aunque muchas de esas asociaciones sean incorrectas. Por eso tu cerebro suele creer que si algo se parece a una amenaza, seguramente lo sea. Por ejemplo, muchas personas han tenido malas experiencias en el amor. Aunque saben que es imposible que todas las parejas acaben así, es muy habitual que tengan miedo a comprometerse de nuevo porque asocian tener pareja a engaño, decepción o dolor.
3. El tercer mecanismo es la evitación de algo que nos incomoda. Cuando evitamos un hecho constantemente, empezamos a fantasear con lo terrible que sería siuviéramos que pasar por ello. Entonces, sentimos alivio por habernos librado de esos escenarios terribles y el miedo empieza a crecer en nuestra mente. Esta es la explicación más común para el miedo a hablar en público, a las agujas o al dentista: una mala experiencia o un pequeño dolor se acaban convirtiendo en una fantasía de terribles sufrimientos, porque nunca llegamos a contrastarlo con la realidad.

Por eso la mejor forma de acabar con estos miedos es romper el ciclo y exponerte a esas situaciones. No hace falta dar una conferencia multitudinaria o volverte un adicto a los tatuajes; basta con acostumbrarte a hablar delante de un grupito de amigos para tomar confianza, o no evitar esos análisis de sangre que te ha pedido el médico. A medida que vayas viendo que no es para tanto, irás contrastando tu miedo con la realidad e irá disminuyendo.

¿Cuáles son tus miedos?

Algunos ya habrán salido en tu lista de creencias negativas del capítulo anterior, dado que muchas de ellas acaban convirtiéndose en un miedo aprendido. Por ejemplo:

- «No puedo hacer algo» acaba convirtiéndose en «me da miedo hacer tal cosa».
- «No puedo vivir determinada situación» es lo mismo que «me da miedo vivir esa situación».
- «Nadie me quiere» suele degenerar en «me da miedo estar solo».
- «No puedo cambiar de trabajo» es en realidad «me da miedo perder mi fuente de ingresos».

Pero como posiblemente allí no salieron todos tus miedos, te propongo el siguiente ejercicio:

Ejercicio 3.1. Tu lista de miedos

Haz una lista de todas las personas y situaciones que te dan miedo. Trata de centrarte en los miedos que te impiden dar los pasos para cambiar y mejorar, como: miedo a hablar con la persona que te gusta, a que se rían de ti, a suspender, a perder tu trabajo, a hablar con otras personas...

¿Qué consideras una amenaza?

Salvo los instintivos, no todo el mundo tiene los mismos miedos. Una persona puede sentirse aterrorizada por hablar con alguien que le gusta mucho, pero no tener ningún problema para dar una conferencia ante trescientas personas. Sin embargo, a otra persona le puede pasar exactamente lo contrario.

Y esto sucede porque:

El miedo surge cuando creemos que no tenemos la capacidad para solucionar una situación.

El hecho de sentir que no podemos enfrentarnos a algo es lo que lo convierte en amenaza. Cuando sabes que tienes la capacidad de pasar por una situación sin daños, no la sientes como amenazante. Por ejemplo, si estás dentro de una jaula de acero reforzado con cristales blindados a prueba de balas, puede que experimentes una cierta impresión al ver a un león correr hacia ti, pero no vas a sentir ningún miedo porque sabes que estás

a salvo. Lo mismo pasa con cualquiera de tus miedos aprendidos. Las personas que no tienen un determinado miedo es porque:

- saben que tienen la capacidad de pasar por esa situación sin problemas;
- tienen un plan B, C y D por si algo no sale como esperan.

Pueden enfrentarse a situaciones que les causen cierta inseguridad o malestar, como hablar en público o quedarse sin trabajo, pero no sienten miedo porque sabrían qué hacer. Para ellos no es una amenaza, sino un problema o un reto a superar.

Ejercicio 3.2. Convierte tus miedos en un reto

Observa la lista que has escrito en el ejercicio anterior y piensa qué podrías hacer para resolver cada una de esas situaciones. Pueden hacer referencia tanto a habilidades (como hablar en público, o saber qué decir en una conversación con alguien que te gusta), como a planes de acción (como buscar un trabajo temporal de cualquier cosa si te quedas sin ingresos).

Una vez que hayas hecho la lista de soluciones a cada una de esas situaciones «amenazantes», vuelve a revisar tus miedos. ¿Notas que al saber qué puedes hacer disminuye enormemente su intensidad? Y si no es así, puede ser por tres causas:

1. No tienes la seguridad de que la solución que se te ha ocurrido pueda funcionar. En este caso te animo a pensar detenidamente en mejorar esa solución o encontrar otras diferentes.
2. No has encontrado ninguna solución. Tal vez haya situaciones en las que no te quede más remedio que pasarlo un poco mal, como un poco de nervios en un examen o en una entrevista de trabajo. Pero siempre puedes hacer algo para que el trago no sea tan duro. Por ejemplo, imagina que te da miedo una conversación difícil. Puedes practicarla con un amigo o amiga que te ayude a enfocarla bien, aceptar que no es para tanto sentirse un poco mal o preparar soluciones para resultados extremos (por ejemplo, si tu interlocutor comienza a gritar, decirle que mejor seguir hablando otro día que estéis más calmados).
3. Sabes qué habilidad solucionaría la situación, pero no la tienes todavía o te cuesta mucho desarrollarla. En ese caso es simplemente cuestión de práctica: diseña un plan que te permita ejercitar esa habilidad. Mientras tanto, acepta que los nervios o el malestar no son tan terribles y que después de practicar mucho disminuirán o desaparecerán.

Excusas para no hacer algo

Los miedos que te bloquean para disfrutar de la vida o para hacer las cosas que te gustaría, son todos aprendidos. Esto significa que no provienen de una amenaza objetivamente real, sino de algo que tú crees que no puedes resolver. A medida que vayas adquiriendo la capacidad de enfrentarte a la situación que te daba miedo, irás teniendo pruebas reales de que puedes pasar por ella. Haciendo esto evitarás las fantasías terribles que nos montamos en la cabeza y verás que puedes con ello.

Prácticamente todos nuestros miedos son una excusa para no enfrentar algo que, en el fondo, es simplemente una sensación desagradable, un dolor físico o psicológico. Imagina las situaciones más terribles y que más miedo te dan, por ejemplo, que te despiden, pierdes todo tu dinero y te quedas en la calle sin nada. ¿Qué podrías hacer? Tendrías a tu alcance soluciones como: pasar unos días en casa de familiares o amigos, ponerte a buscar trabajo literalmente de lo que sea, pedir ayuda en servicios sociales... ¡Siempre hay algo que se puede hacer!

Y después de haber buscado soluciones para cada uno de esos escenarios terribles, piensa en la probabilidad real de que ocurran. ¿Sientes el alivio de saber que son altamente improbables? Porque, además, en el raro caso de que ocurran, aunque lo pasaras mal, ya sabes que tendrías un plan para solucionarlo.

Ejercicio 3.3. Incorpora tus miedos a tu cuadro de creencias

Para despedirte definitivamente de la creencia de que no podrías enfrentarte tanto a las situaciones del ejercicio anterior como a las más terribles que te puedas imaginar, incorpora todos esos miedos a tu cuadro de creencias de la siguiente manera:

Creencia negativa

Anota aquí el miedo en forma de creencia.

Soy incapaz de hablar en público = CREO que no puedo

Error

Escribe qué puedes hacer cuando ocurra.

Voy a ejercitarme hablando con pequeños grupos para solucionarlo.

Creencia positiva

Convierte el plan de acción en una afirmación positiva sobre tu capacidad para resolverlo.

Puedo hablar con una, dos, o tres personas, así que ¿por qué no voy a

hablar en público.

poder hablar con unas cuantas más?

Tengo miedo a quedarme sin trabajo = CREO que mi vida se hundiría si me despiden.

Puedo mejorar mi currículum, puedo pedir ayuda, puedo ser camarero durante un tiempo hasta que vuelva a encontrar otro trabajo de lo mío...

Soy capaz de resolver un despido porque tengo muchas opciones.

El secreto para dominar un miedo es enfrentarte a él

Esta es la clave para vencer casi todos tus miedos. Evidentemente, si tu miedo es quedarte sin trabajo, no le des una paliza a tu jefe para que te despidan. Pero sí puedes aplicarlo para la gran mayoría:

- Para superar tu miedo a los cambios, te animo a modificar alguna cosa cada semana, algo que te saque de tus rutinas. Verás como así descubrirás algo nuevo que no habrías podido disfrutar si hubieras permanecido fiel a ellas.
- Para superar el miedo al rechazo, habla con mucha gente sin esperar nada a cambio. Te acabarás acostumbrando tanto que, si alguien te rechaza, te dará igual porque sabes que puedes relacionarte con muchas otras personas.
- Para vencer el miedo a la soledad, pasa unas horas solo de vez en cuando para comprobar que también puedes disfrutar cuando estás a solas contigo.

Prueba aquellas cosas que te dan miedo (¡incluso ir al dentista!) y rompe con ese ciclo de la evitación que solo aumenta tu temor, alimentado por tus fantasías más terribles. Así, además de lograr superar tus miedos, tendrás mucha más energía y menos frenos para conseguir la vida de tus sueños.

2. Las ventajas de la tristeza

Llevamos unos capítulos hablando de lo maravilloso que es disfrutar de la vida, lo que podemos hacer para estar alegres y felices... Y de pronto te encuentras con un apartado que habla de las ventajas de estar triste. ¡Que te devuelvan el dinero!

Antes de que corras a la librería, debes saber que la tristeza produce unos cambios muy ventajosos en tu cerebro, porque te impulsan a cuidarte cuando lo dejas con tu pareja, a buscar el apoyo de tus seres queridos cuando fallece alguien, o a reflexionar sobre lo que puedes hacer cuando algo que esperabas con mucha ilusión acabó saliendo mal.

¿Qué es la tristeza?

La tristeza puede surgir por una pérdida muy concreta y fácil de identificar (rompes con tu pareja o fallece un ser querido, por ejemplo), pero también puede ser más abstracta y simbólica (como que te desilusione la vida o que fracase un proyecto en el que habías puesto muchas esperanzas). En esos momentos de dolor pierdes el apetito, tus movimientos se vuelven más lentos, lloras, te sientes desmotivado, tienes ganas de aislarte y parece que no puedes pensar en otra cosa que en lo que te pone triste.

Y todas estas consecuencias que parecen tan molestas son en realidad un mecanismo de tu cerebro para ayudarte a procesar ese dolor. De la misma manera que el miedo te protege de una amenaza, la tristeza es la emoción que te ayuda a procesar un cambio importante y poder vivir en la nueva situación.

La tristeza nos ayuda a aceptar las pérdidas en nuestra vida y adaptarnos a la nueva situación.

Cuando se activa la tristeza en tu cerebro[6]:

- aumenta tu racionalidad y escepticismo, es decir, eres menos crédulo y no te precipitas en las conclusiones;
- tu memoria funciona mucho mejor: recuerdas más cosas y con más detalles;
- tu búsqueda de nueva información es mucho más exhaustiva y precisa.

Es decir, cuando estás triste, piensas con más claridad que cuando estás satisfecho. Esto sucede porque cuando todo va bien no te planteas cambiar nada, simplemente disfrutas y te dejas llevar. En esos momentos de nuestras vidas tendemos a tener una

actitud más desenfadada y somos más «vaguete». Por el contrario, cuando algo nos incomoda, nuestro cerebro activa todas sus capacidades para poder solucionar ese dolor. Por eso la tristeza nos pone en una actitud reflexiva que nos impulsa a retirarnos de nuestras actividades cotidianas, pensar tranquilamente sobre lo que ha sucedido y encontrar soluciones para la nueva situación.

Cuándo debe preocuparnos la tristeza

A veces hay determinados acontecimientos que nos cuesta más procesar y nos sumen en una profunda tristeza durante más tiempo del que nos gustaría. Para saber si vas por un mal camino a la hora de superar cualquier revés en tu vida, no debes fijarte tanto en el tiempo sino en cómo te hace sentir. Puedes estar muy triste durante muchos días, pero la desesperanza y la sensación de hundimiento son muy diferentes. Estas son algunas señales que pueden ayudarte a identificar que necesitas hacer algún cambio a la hora de enfrentarte a una ruptura de pareja, la muerte de un familiar o cualquier otro suceso de este tipo:

- Prácticamente la única emoción que sientes a lo largo del día es la tristeza. Es decir, que no tienes ningún momento en el que te distraes con otra cosa o incluso disfrutas, aunque sea con pequeñas cosas.
- Te crees absolutamente incapaz de hacer frente a la nueva situación.
- Sientes una gran culpabilidad.
- No dejas de pensar en cómo podrían haber sido las cosas (en lugar de cómo fueron).

Pensar sobre lo sucedido es algo muy positivo, pero esto no significa quedar atrapado en tus pensamientos, dando vueltas y vueltas a lo negativo con los típicos pensamientos circulares como «por qué mi vida es un desastre y todo me sale mal». Esta espiral negativa se produce porque:

1. no aceptas lo que ha sucedido;
2. sientes que has perdido el control de tu vida;
3. crees que tu vida es insostenible tras lo que sucedió.

Y esto te hunde más y más al enfocarte solo en lo que has perdido. ¡Pero eso ya sucedió! Y, lo siento mucho, pero no puedes cambiarlo. Centrarte en tus quejas solo acrecienta tu dolor y te impide ponerte a buscar soluciones para mejorar tu vida en la nueva situación.

A Patricia le pasaba exactamente eso. La primera vez que hablé con ella, me dijo que sabía que no podía hacer nada por cambiar su horrible trabajo, pero quería al menos acabar con el agobio que le impedía poder respirar y dormir por las noches. Estuvimos organizando mejor sus tareas para cumplir su horario laboral y no quedarse hasta las diez

de la noche, ni trabajar los fines de semana. Aquel ritmo frenético le había permitido ascender, pero llevaba tanto tiempo sin descansar que ahora estaba agotada y no podía seguir.

Además del agobio, lo que verdaderamente inundaba a Patricia era la tristeza. Todo había empezado el día que le había dejado su pareja: se había sentido tan sola que decidió volcarse en su profesión. Cada noche se lamentaba de lo triste que era su vida ahora y eso la llevó a ir asumiendo cada vez más responsabilidades para poder llenar sus días.

A medida que fue volviendo a un ritmo de trabajo más normal, empezó a tener tiempo para pensar en todo lo que le estaba pasando. La segunda vez que hablamos estaba mucho más contenta. Con unos pocos cambios había logrado reducir unas cuantas horas de su jornada laboral interminable. Eso le había hecho darse cuenta de que no podía dejar que su vida estuviera a merced de los acontecimientos, ¡tenía que tomar cartas en el asunto!

Y cuando Patricia decidió aceptar que estar soltera no significaba el fin de su vida, ocurrió algo increíble: dejó su trabajo. Estaba tan harta que descubrió que quería dedicarse a otra cosa completamente diferente. Te ahorraré los detalles, pero te puedo decir que ahora está iniciando una empresa propia y sé que duerme como un bebé todas las noches.

Cómo gestionar la tristeza de manera eficaz

Cuando estamos tristes es muy común buscar la causa en algo externo: «Estoy triste porque he perdido a mi pareja, porque he perdido mi trabajo, porque ha fracasado mi proyecto...». Te invito a darle la vuelta a la pregunta y cuestionarte qué sientes que has perdido con el cambio. Por ejemplo, es muy posible que sin mi pareja crea que pierdo mi felicidad; sin trabajo estoy perdiendo mi fuente de ingresos; y si un proyecto fracasa, dejo de sentirme realizado en la vida. ¿Ves como entonces es más fácil darte cuenta del error que te mantiene triste? Si no lo ves claro, lo único que tienes que hacer es cuestionar lo que crees estar perdiendo:

- ¿Solo puedo ser feliz con mi expareja?
- ¿No puedo tener otro trabajo u otra fuente de ingresos?
- ¿No puedo realizarme en proyectos nuevos o de otras maneras?

Ya sabes que son creencias erróneas, porque puedes encontrar muchas otras formas de seguir disfrutando en la vida y de crecer profesional y personalmente.

Cuando pierdes algo, no pierdes las emociones y experiencias que te proporcionaba, tan solo estás perdiendo la posibilidad de sentirlas de esa manera concreta (con esa persona o de esa forma).

¿De verdad crees que tu vida es tan limitada que no puedes volver a sentir esas emociones y experiencias de maneras diferentes? Es triste que se terminen las relaciones, que fallezcan las personas y que perdamos trabajos, proyectos o incluso objetos que nos gustaban mucho. Pero cuando eso sucede puedes:

- anclarte en el lamento y la queja, centrándote en todo lo que has perdido y jamás recuperarás;
- o aceptar que en este universo las cosas están en constante cambio y que hay muchas formas diferentes de sentir las mismas emociones y experiencias. Es decir, que te puedes volver a enamorar y encontrar otro trabajo.

La importancia de cuidarte

Cuando estoy triste no huyo de esa emoción. Me siento en silencio, me dedico un tiempo y escucho qué tengo que aprender de lo que ha sucedido. Sé que si estoy triste es porque hay algo que estoy descuidando. Es el momento de hacer las cosas que me gustan, reflexionar, disfrutar de los sencillos placeres de un baño relajante, regalarme un masaje, escuchar mis canciones preferidas... Por supuesto que puedes pedir el apoyo de tus seres queridos, pero el trabajo lo tienes que hacer tú.

Al final siempre acabo admirándome de la riqueza y variedad de la vida para permitirme experimentar miles de sensaciones que puedo disfrutar. No pasa nada si sigo triste unos días, eso significa que tengo que cuidarme un poquito más: lo importante es que no me hundo porque sé que puedo aprender nuevas formas de disfrutar de la vida.

Ejercicio 3.4. Para cuando estés triste

1. ¡Permítete estar triste! Aunque ahora mismo no lo estés, escribe una lista de las cosas que más te gusta hacer. Así podrás mimarte con ellas en los momentos de bajón para no hundirte y pasar mejor el trago.
2. Identifica la causa real: ¿qué sientes que estás perdiendo de tu vida?
3. Busca alternativas: ¿de qué otras maneras puedes sentir y experimentar eso que crees que has perdido?
4. Si van pasando las semanas y empiezas a sentir que te hundes cada vez más, identifica los pensamientos y acciones que te hacen estar más triste y no te aportan nada. Por ejemplo, pensamientos repetitivos como «jamás superaré esto» o acciones como no salir de casa y rechazar la ayuda de tus seres queridos.

5. Decide un plan de acción para poner en práctica tus respuestas del punto 3 de este ejercicio. No hay prisa, no hace falta que sea ahora mismo, pero ve incorporándolas poco a poco en tu vida.
6. ¡Pide apoyo a tus seres queridos! Muchas veces sentimos que necesitamos estar solos para reconectar mejor con nosotros mismos y lo que queremos. ¡Perfecto! Pero habla también con tus amigos y familiares para contarles cómo estás y sentir su cariño y afecto.

Estar triste no es tener una depresión

Cuando alguien está deprimido no está triste, sino que, con bastante probabilidad, siente que ha perdido su capacidad de experimentar emociones y no tiene ganas de hacer nada más que quedarse en completa soledad y quietud. La depresión no es una emoción, sino una alteración profunda de las funciones cognitivas y emocionales de una persona (por causas genéticas, psicológicas y bioquímicas).

Para diferenciar claramente entre la tristeza y la depresión, hay dos claves que te pueden ayudar:

- **Duración:** mientras que la tristeza es una emoción pasajera, la depresión es un estado permanente que te dificulta llevar una vida normal.
- **Contenido:** la tristeza suele tener relación con una o varias cuestiones limitadas y concretas, mientras que la depresión es un estado global que afecta a toda la vida de una persona.

Hay muchísimos factores implicados y la depresión es un trastorno mental muy complejo. Lo más importante es que estar triste unos días no significa estar deprimido. Pero si llevas mucho tiempo hundido sin saber muy bien qué te pasa y sin ganas de hacer nada, si nada te motiva y no ves salida a ese estado, entonces habla con tus seres queridos y consulta a un psicólogo para que pueda ayudarte. Aunque tú no la veas, te aseguro que sí hay solución: tan solo necesitas buscar ese camino que aún has encontrado.

3. La fuerza de la ira

Es difícil que la ira te bloquee para conseguir algo. Pero su mala gestión sí puede hacer que muchos de tus esfuerzos se tuerzan, porque si le das una salida agresiva, puedes enfrentarte a mucha gente.

La ira produce una gran agresividad que nos llena de energía para hacer cosas que normalmente no haríamos (como gritar o pelearnos) para proteger los límites que sentimos que se han traspasado.

La tristeza es una emoción implosiva en el sentido de que dirige la atención de tu mente hacia dentro, hacia tus pensamientos y hacia cómo te sientes. Por el contrario, la ira genera una energía completamente explosiva, hacia fuera, porque dirige tu atención hacia ese «desgraciado» que te hace la vida imposible. Esto te lleva a moverte de manera más agresiva y tensa de lo normal, expandiendo tus gestos con gran energía. Sientes que tienes que defenderte porque:

- alguien invade tu territorio, ya sea espacial o mental (por ejemplo, has madrugado para hacer una cola y, tras horas esperando para comprar tu entrada, alguien se cuela delante de ti);
- han atentado contra valores morales que consideras fundamentales y lo vives como una agresión (es injusto que esa persona, que acaba de llegar, te quite tu puesto);
- algo no sale como esperabas y te sientes frustrado (puede que le vendan la última entrada, lo cual es tremendamente frustrante).

De manera similar al miedo, la ira produce toda una serie de cambios físicos y neurológicos que simplifican nuestros procesos mentales. Es decir, no podemos pensar con claridad, porque toda nuestra atención se centra en la ofensa que nos enfada.

Es muy útil usar esa subida de adrenalina para hacernos respetar ante alguien que se intenta aprovechar de nosotros. Pero puedes dejarte llevar por la ira y tratar de morderle la yugular para que ese malnacido que se intenta colar lamente el día que sus padres se conocieron... O puedes utilizar la energía que te ha producido esta emoción para llenarte de firmeza y decirle que lleváis todos esperando mucho tiempo y que, si acaba de llegar, tendrá que ponerse detrás del último como habéis hecho todos.

Una vez que te has defendido y ya no hay amenaza, la ira desaparece. Sin embargo, muchas veces seguimos alimentándola dándole vueltas a lo sucedido («qué morro tiene la gente intentando colarse, tomándome por tonto...»). Y acabamos todo el día

enfurruñados por algo que ya se resolvió hace horas. Estos son precisamente los dos problemas de la ira:

- Cuando nos dejamos llevar por ella reaccionando con violencia (física o verbal) ante situaciones que podríamos resolver de forma más pacífica.
- O cuando ya nos hemos defendido, pero seguimos enfadados durante todo el día (o incluso semanas), por un suceso ya resuelto.

La manera más adecuada para dar salida a la ira es la asertividad, que consiste en expresar tus derechos, opiniones y acciones de manera firme y sincera, pero sin agresividad.

En lugar de dar rienda suelta a la explosión de la ira, utiliza su energía para hacer una defensa firme de lo que crees que es correcto.

Ejercicio 3.5. No montes el caballo de la ira

Hay un viejo cuento zen de un hombre que está tranquilamente sentado en la orilla de un río y ve pasar a toda prisa a un hombre montado en un caballo.

—¿Adónde vas? —le pregunta al jinete.

—No lo sé, pregúntale al caballo.

Cuando nos dejamos llevar por la ira, acabamos haciendo y diciendo cosas de las que luego nos arrepentimos. Por eso es muy importante no dejar suelto al caballo de la ira y plantearnos:

1. ¿Cómo puedo resolver esta situación de manera no violenta? Si en ese momento no puedes pensar con claridad, aléjate de la situación y vuelve a planteártelo más tarde.
2. ¿Se ha resuelto ya la situación? Porque si es así, puedes dejar de alimentar esos pensamientos y centrarte en disfrutar haciendo cualquier cosa que te guste.

4. Adiós a la vergüenza

La vergüenza no es una emoción tan primaria como el miedo, la tristeza o la ira. Es más bien un sentimiento complejo que aparece como reacción a varias sensaciones, emociones y pensamientos y depende de varios factores, como las normas sociales, o las creencias sobre lo que es correcto, educado o normal.

Y vamos a analizarla porque la vergüenza es uno de los mayores obstáculos para disfrutar de la vida como realmente nos gustaría, ya que nos impide hacer lo que realmente queremos, expresarnos libremente o disfrutar de algo que nos gusta mucho.

¿Por qué sentimos vergüenza?

Según una reciente investigación, la vergüenza es una emoción social que surgió con la evolución para ayudarnos a integrarnos en un grupo[7]. Es muy útil que los miembros de una sociedad sientan vergüenza por robar o agredir a alguien física o verbalmente, ya que forman parte de las normas grupales más básicas.

Así que el problema no es la sensación de vergüenza en sí, sino sentirla por costumbres y tendencias que no tienen nada que ver con la convivencia, ni afectan a la integridad de los demás: «no deberías decir lo que piensas, si no es lo que piensa la mayoría; una mujer no debe vestir así; no te rías tan fuerte; esos no son colores de un hombre; no llores en público; dos personas del mismo sexo no deberían mostrar su amor».

A través de miradas de reproche, castigos o negarnos el saludo, nuestros padres, formadores, grupos en los que hemos estado y la sociedad en general nos han enseñado a sentirnos mal cuando no cumplíamos con ciertas normas y comportamientos considerados como «normales y adecuados». Y por eso, ahora sentimos vergüenza cuando creemos que otros podrían vernos incumplir alguna de estas normas.

Aunque sinceramente creamos que estamos actuando bien (que no hacemos daño a nadie y no incumplimos ninguna norma importante), si pensamos que otras personas nos reprochan nuestra conducta, entonces sentiremos vergüenza[8].

Lo que significa que la vergüenza surge porque, inconscientemente, damos más importancia a la opinión de los demás que a la nuestra propia.

Ejercicio 3.6. Enséñame tus vergüenzas

1. Tómate un tiempo para escribir todas las normas sobre lo que crees que es «normal, adecuado, correcto, educado, propio de tu edad, de tu género...». Puedes excluir las normas morales importantes para ti, como no matar o no robar.
2. Piensa en si estás de acuerdo con esas normas y, especialmente, si entran en conflicto con cosas que te gustaría hacer, decir o ser, pero no te atreves.

Necesidad de afecto vs. necesidad de aprobación

La necesidad de afecto es saludable y una de las más importantes del ser humano: necesitamos el cariño de nuestra familia, amigos y compañeros. Estas relaciones se basan en el amor y el afecto, es decir, que os queréis y respetáis mutuamente. Pero no necesitas demostrarles nada para gustarles, porque os aceptáis como individuos independientes y con el derecho a tomar vuestras propias decisiones.

Esta necesidad de afecto es muy diferente a la necesidad de aprobación. Porque cuando necesitamos que nos acepten, entregamos nuestro valor a los demás. Y entonces nuestra vida se convierte en un examen continuo en el que estamos esperando a que la gente nos dé su aprobación. En mayor o menor medida, todos sentimos esa insana necesidad. Tal vez no domine tu vida, pero seguro que hay algunas cosas que no te atreves a hacer porque sientes que hay gente que no aprueba ese comportamiento. Si quieres acabar para siempre con este tipo de vergüenza y necesidad de aprobación, tienes que abrazar plenamente que los demás no tienen más razón que tú sobre tu vida porque:

- nadie tiene la verdad absoluta;
- los demás no conocen tu vida mejor que tú;
- todos comenten tantos fallos como tú, así que no son ningún modelo de perfección.

Ejercicio 3.7. ¿Buscas aprobación?

1. Identifica a las personas que satisfacen tu necesidad de afecto: esos familiares y amigos que siempre te hace sentir bien cuando estás con ellos. Tal vez puedes llamarles ahora mismo para ver cómo están, y a lo mejor hasta organizar una comida o cena el próximo fin de semana. Si les dices lo importantes que son para ti, verás que es como un buen baño de autoestima para todos.

2. Recuerda situaciones en las que hayas sentido la mirada acusadora de otras personas mientras hacías algo que tú considerabas que estaba bien. Identifica muy bien qué tipo de situaciones y personas son las que más vergüenza te producen.

Cómo vivir sin que te importe la opinión de los demás

1. LA MEJOR MANERA PARA QUE NO TE AFECTEN LAS CRÍTICAS ES IGNORAR LOS HALAGOS

«¿¿¿QUÉ??? ¡Si justamente los elogios son lo que me hace sentir bien!». Exacto, y por eso te malacostumbran a relacionar tu bienestar con la opinión de los demás y buscar su aprobación. Para evitarlo, no le des demasiada importancia a los elogios. Agradécelos y tenlos en cuenta, igual que las críticas constructivas, pero no deben ser tu medida de satisfacción. Cuanto menos te afecten los halagos y cumplidos, menos lo harán también las críticas negativas, los reproches, los rechazos y las opiniones ajenas. La clave es que tu opinión sobre tu propia vida no puede depender de los demás.

2. NO PUEDES CAERLE BIEN A TODO EL MUNDO: HAGAS LO QUE HAGAS, SIEMPRE RECIBIRÁS CRÍTICAS

Quiero que pienses en algo que le guste a todo el mundo y exactamente de la misma manera. Y si lo encuentras te invito al restaurante más caro de tu ciudad, porque todos tenemos diferentes gustos, creencias, opiniones y peculiaridades que nos hacen valorar la vida de forma muy diferente. Por eso es imposible gustarle a todo el mundo, y cuanto antes aceptes esto, menos te afectará cuando te encuentres con alguna de esas personas a las que no les caerás bien porque tienen otros gustos.

Si intentas cambiar algo de tu personalidad para agradar a los que te critican, dejarás atrás a los que te valoraban antes por ser como eras. Así que, como no puedes caerle bien a todo el mundo, lo mejor es que abras plenamente tu forma de ser.

3. CUANDO ALGUIEN TE CRITICA, SOLO TE ESTÁ DANDO SU OPINIÓN

Cuando alguien te rechaza o critica negativamente, no te está diciendo LA verdad, sino solo su punto de vista. Pero tú tienes tu propia opinión y por eso la aplicas en tu vida. Acepta que la gente no tiene por qué estar de acuerdo contigo, que tiene derecho a vivir su vida como ellos crean, sin que eso signifique que tú estás equivocado.

Así que, si alguien te dice algo que te molesta especialmente y no es una crítica constructiva, ¡no te molestes! Recuérdate que es solo su opinión. Te doy todo el permiso que necesites para mandar ese tipo de opiniones a la mier... al país de los unicornios

rosas y los arcoíris, porque allí es donde deben estar ese tipo de opiniones malintencionadas que no te aportan nada.

4. DEJA DE COMPARARTE

Instagram, Twitter o Facebook nos bombardean diariamente con miles de fotos e historias de éxito de otras personas. Si no tienes una buena autoestima, es normal que todo eso vaya haciéndote mella y empieces a sentirte mal por no tener tanto éxito como los demás, no salir tan bien en las fotos, no ir a tantas fiestas, no tener tantos amigos... Tal vez empieces a sentir que te falta algo. O peor, que tu vida es un fracaso por no conseguir exactamente eso.

Es decir, que empiezas a juzgar tu vida por los parámetros de otras personas. Y sin darte cuenta, una parte de ti acaba queriendo ser como los demás. Si te pasa eso, recuerda: todo lo que ves en las redes sociales es mentira. No son más que un instante seleccionado entre decenas de fotos y vídeos, sobreactuados, editados y retocados. Así que si alguien publica algún contenido que te hace sentirte inferior o infeliz por cualquier motivo, te animo a dejar de seguir a esa persona y a darte cuenta de que estabas viendo solo una vida irreal y retocada.

5. ¡PERSIGUE LO QUE TE APASIONA Y OLVIDA PARA SIEMPRE LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS!

Las personas que hacen o dicen lo que sea con tal de agradar acaban siendo muy falsas y desgraciadas porque no pueden expresar lo que sienten. Por el contrario, las personas que se muestran tal y como son nos transmiten más honestidad y sentimos que podemos confiar en ellas. Por tanto, si abrazas tu forma de ser y te expresas libremente, habrá quien te critique por pensar o actuar diferente. Pero precisamente mostrarte como eres te ayudará a hacer más amigos que son como tú.

Así que, como hagas lo que hagas siempre encontrarás *haters* (virtuales o reales), te animo a seguir tus pasiones con plena dedicación. Porque tu apasionamiento y disfrute te dan la seguridad que necesitas para defender con firmeza todo lo que quieres y pasar olímpicamente de las opiniones malintencionadas o de rechazo. ¡Que se busquen una vida ellos, hombre!

6. PROTÉGETE DE LAS PERSONAS TÓXICAS DE TU ENTORNO

Si aplicas los cinco puntos anteriores, tendrás la asertividad suficiente como para ignorar cualquier influencia negativa. Sin embargo, puede que ahora mismo no encuentres esa seguridad y aún te cueste aplicarlos. En ese caso, te animo a apartar de tu vida a todas las personas que:

- únicamente te hacen sentir mal;
- solo tienen críticas negativas;

- pretenden hacerte creer que no vales nada, que deberías hacerles caso porque ellos lo saben todo mejor que tú.

¡Despídelos de tu vida sin miedo! Bloquéalos en las redes, deja de quedar con ellos, ignóralos en la vida real. Que eso sea tu primer acto de asertividad para demostrarles a ellos, y a ti mismo, que no necesitas su opinión. Si, por tu edad o tu situación, no puedes romper radicalmente con ellos, entonces debes cortar emocionalmente: quítale toda importancia a cualquier cosa que te digan. Recuerda que tienes todo el derecho a vivir tu vida como tú quieras. La gente que te quiere y te aprecia de verdad respetará tu criterio y tus decisiones, sus críticas serán siempre constructivas.

Ejercicio 3.8. ¡Vive como quieras!

Repasa los seis puntos de esta sección e incorpora en tu lista de creencias los que sientas que más necesitas. Si no sabes cuál elegir, léelos en voz alta y notarás que habrá algunos que te apetece muchísimo incorporar, que te dan más fuerza y ganas de vivir como tú quieres, inmune a las opiniones de los demás. ¡Esos son los que más te van a ayudar!

5. Caso práctico: Permiso para enfadarse

Sara sentía una enorme vergüenza cada vez que se enfadaba. Tenía un alto puesto de dirección en una empresa, así que estaba acostumbrada a manejar equipos de mucha gente, lidiar con contratiempos, hablar en público, situaciones estresantes... Pero cada vez que tenía que ponerse más firme de lo normal y exigir algo que no se estaba cumpliendo, llegaba a ponerse roja de vergüenza y era incapaz de hacerlo.

Cuando contactó conmigo estaba en un momento clave para su empresa: uno de los equipos que coordinaba llevaba dos semanas sin entregar unos informes imprescindibles para una importante operación. Después de descartar cualquier causa «técnica», el único problema era que dos personas no estaban cumpliendo con su trabajo. Tenían unos cuantos años más que Sara y, tal vez, no llevaban bien que una mujer más joven que ellos tuviera un puesto de responsabilidad. La situación no solo hacía peligrar el puesto de Sara en la empresa, sino el de todas las personas de su equipo.

«Juan, no soy capaz de hacerme con ellos. Cada vez que intento hablar con firmeza, me empieza a temblar la voz, me pongo roja y es peor que si no hubiera dicho nada». Poco a poco fuimos descubriendo la importancia que daban en su familia a la amabilidad. Le habían dicho desde muy pequeña que una de las cosas más importantes en la vida era ser amable con todo el mundo. Los enfados no estaban muy bien vistos en su entorno. Sus padres pensaban que la preparaban para integrarse en la sociedad de la mejor manera posible. Sin embargo, esta insistencia contribuyó en gran medida a que Sara asumiera la creencia de que enfadarse está mal. Así que, cada vez que se enfadaba o se mostraba más enérgica de lo normal, sentía una enorme vergüenza por incumplir las normas más básicas de educación.

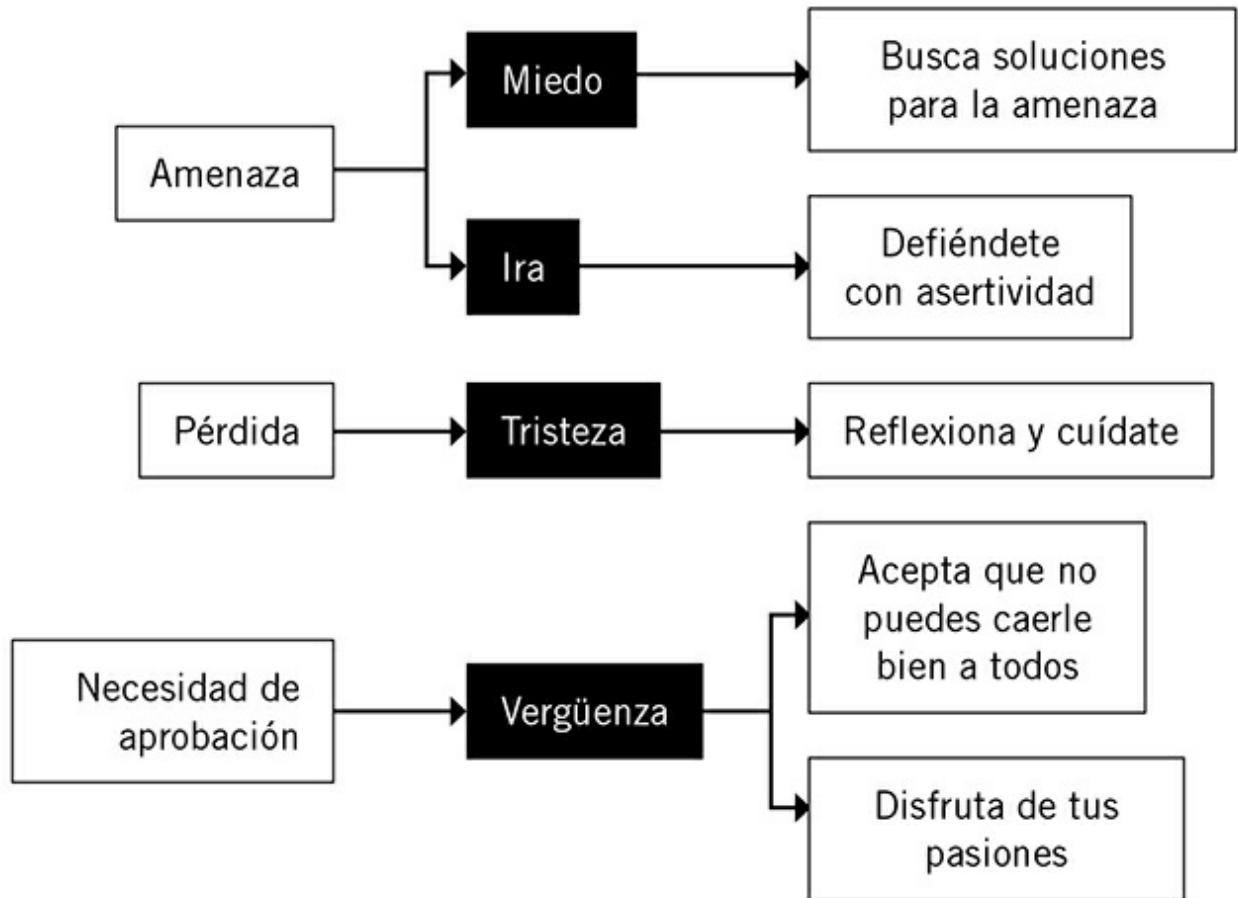
En las siguientes sesiones estuvimos repasando el porqué de la ira, su legitimidad y la manera de utilizarla para ser asertiva. Esta era la tercera solución que la vergüenza le impedía ver: Sara creía que solo podía explotar de ira o quedarse callada, que era lo que acababa haciendo siempre. Así que estuvimos trabajando su derecho a enfadarse y mostrarse asertiva, sin gritar, sin violencia, sin perder los papeles, pero exigiendo con firmeza aquel informe.

Gracias a eso, se dio cuenta de que ser amable con todo el mundo es una norma fantástica, pero no es incompatible con expresar tu enfado de una manera adecuada, lo suficientemente firme como para que te respeten. Y esta es la clave: ser educado no es tragarte tus necesidades y solo pensar en las de los demás.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo

Tus emociones son reacciones
automáticas de tu sistema nervioso
para solucionar situaciones



¡Ponlo en práctica!

- **1.** Continúa leyendo tu lista cada mañana y añade las creencias que hayas incorporado en los ejercicios de este capítulo. Comprueba si puedes sintetizar algunas creencias que tengan aspectos en común. Por ejemplo, «soy una persona válida con muchas virtudes», «me bloqueo cuando tengo que hablar en público» y «no puedo caer bien a todo el mundo», se podrían unificar en: «Soy una persona libre con muchas capacidades y lo hago lo mejor que puedo, lo siento por quien no le guste porque voy a seguir disfrutando de mi vida». Como

ves, se trata de articularlo todo en una frase que tenga un gran significado y fuerza para ti.

- **2.** Sigue dedicando diez minutos al día a pensar en cómo te gustaría que fuera tu vida, pero ahora piensa menos en los aspectos exteriores y céntrate en el tipo de persona que quieres ser una vez que tengas asumidas todas las nuevas creencias positivas.
- **3.** En tu cuaderno, añade reflexiones sobre las emociones que hemos visto en este capítulo: ¿En qué momento sentiste miedo, tristeza, ira o vergüenza ese día? ¿Qué hiciste para aceptar esa emoción? Si no te gustó, piensa en qué te gustaría haber hecho para tenerlo en cuenta la próxima vez.

4

EL PLAN PARA CONSEGUIR LA VIDA DE TUS SUEÑOS

Te voy a dar la receta mágica para que no pase nada en tu vida: quédate como estás, no hagas nada, deja que la inercia te arrastre como una hoja a merced del viento. Porque si no introduces ningún cambio en tu vida, es bastante probable que obtengas los mismos resultados de siempre. Claro, que siempre puede tocarte la lotería, pero no te recomendaría confiar la transformación de tu vida a un suceso tan improbable como ese.

Si estás leyendo este libro es porque hay algunas cosas que te gustaría modificar en tu vida. En realidad, siempre hay algo que nos gustaría mejorar. ¿Quién tiene una vida tan perfecta que no quiere ningún cambio? Pero si has llegado hasta aquí, no solo quieres mejorar, sino que además estás dispuesto a dar los pasos que hagan falta para conseguir lo que quieres.

1. Planificar tus tareas

En el ejercicio 1.7 te animé a organizar tus objetivos por fases, para que puedas concentrar bien tu tiempo y energía en cumplirlas una a una. Por eso, en este capítulo, céntrate solo en los objetivos de la primera fase. Cuando vaya pasando el tiempo y ya los hayas conseguido, o al menos estén muy avanzados y ya no tengas que dedicarles tanto tiempo, entonces podrás pasar a la siguiente fase aplicando la misma metodología.

¡No te agobies!

Lee las decisiones que has escrito en esa primera fase que quieres conseguir. Y ahora, vamos, ¡lánzate a conseguirlos! ¿Te imaginas que acabara aquí el libro? Vaya decepción, ¿eh? Seguro que al plantearte la posibilidad de tener que empezar ahora mismo, has sentido un ligero vértigo. Si recuerdas todo lo que te expliqué en el primer capítulo, seguro que ya te has imaginado por qué:

Te agobia pensar en tus objetivos porque te centras en el final del camino y te olvidas de que solo llegarás a él si caminas pasito a pasito.

Tienes claro que quieres vencer tu timidez, adelgazar o conseguir un buen trabajo. Pero si te parece que requieren un grandísimo esfuerzo y que es muy difícil conseguirlos, es porque te los estás planteando como si fueran una sola acción que se consigue de golpe. Los objetivos de tu lista son mucho más complejos: requieren de muchos pasos, durante varios días, semanas o incluso meses; que vayas haciendo cambios en tu vida, incorporando nuevas habilidades... Es decir, que no los vas a conseguir haciendo un grandísimo esfuerzo, sino haciendo pequeños esfuerzitos día a día. Así que relájate y respira tranquilamente, porque vamos a crear un plan de acciones muy sencillas, para que puedas ir haciendo un poquitín cada día. ¿Notas cómo desaparece el agobio que sentías hace un momento?

Divide (tu esfuerzo en pequeños pasitos) y vencerás

Imagina que dos objetivos de mi primera fase son mejorar mi forma física y conseguir un trabajo. ¡Perfecto! Son concretos, realizables, estoy motivado para conseguirlos... Pero para alcanzarlos tengo que pensar en qué acciones me llevarán a ellos.

Para conseguir cualquier objetivo tienes que descomponerlo en acciones concretas que puedas realizar cada día.

Ejercicio 4.1. Tu lista de acciones

Escribe cada objetivo de tu primera fase en una hoja diferente de tu cuaderno y piensa en las acciones concretas que te llevarán a conseguirlos. Para que tengas más variedad de objetivos, te pongo varios ejemplos:

Mejorar mi forma física

1. Llevar una dieta sana.
2. Abandonar los hábitos sedentarios.
3. Practicar algún deporte o ir al gimnasio.
4. Mantener los buenos hábitos de comida y actividad física.
5. ¡Mejorar mi forma física!

Conseguir un trabajo

1. Redactar un buen currículum.
2. Buscar ofertas de trabajo.
3. Enviar el CV a varias empresas.
4. Preparar la entrevista.
5. Hacer las entrevistas para entrar en el proceso de selección.
6. ¡Conseguir el trabajo!

Perder la timidez (hablar sin miedo y con seguridad)

1. Acostumbrarme a hablar tranquilo con la gente que ya conozco.
2. Acostumbrarme a hablar con desconocidos (pedirles alguna dirección, la hora...).
3. Apuntarme a clases de teatro.
4. Actuar en la obra de final de curso.
5. ¡Hablar sin timidez y con seguridad!

Una vez que hayas hecho esta primera lista de acciones básicas, tendrás que completarla un poco más. Porque algunas son muy sencillas (como ir al gimnasio o enviar el currículum), pero otras pueden requerir a su vez otra serie de tareas. Por ejemplo, llevar una dieta sana requiere ir al endocrino, hacerse pruebas, configurar una dieta adecuada... Y así tendrás una lista de tareas tan concretas que son muy fáciles de realizar. ¡Precisamente estas pequeñas acciones son las que sumadas una detrás de otra, día tras día, van a conseguir que cumplas tu objetivo!

2. De dónde sacar tiempo

Necesitas tiempo para que puedas realizar las acciones de tu plan. Parece muy obvio, pero «no tengo tiempo» es una de las excusas más típicas para quedarnos como estamos. ¿De verdad que no tienes tiempo para disfrutar de tu día a día haciendo lo que te gusta? Porque no va a ocurrir un milagro que mágicamente transforme toda tu existencia: si quieres cambiar, tienes que modificar tus horarios y sacar huecos para crear esa nueva forma de vivir.

Tú decides si quieres quedarte como estás o esforzarte por conseguir la vida que quieres.

Ahora, si no quieres esforzarte y prefieres quedarte como estás, eso significaría que has decidido conformarte. Es una solución digna, pero tiene un precio: renunciar a la vida tus sueños. Y si has continuado leyendo hasta aquí, sospecho que no estás dispuesto a hacerlo.

¡Fuera malos hábitos improductivos!

Tu tiempo y energía están completamente absorbidos en un montón de hábitos negativos como tumbarte durante horas a ver la televisión, huir de situaciones en las que tienes que hablar con gente que no conoces, comer muchos dulces y hamburguesas o mantener un alto nivel de estrés.

Por tanto, sí que tienes mucho tiempo libre, pero todos estos vicios lo tienen secuestrado y parece que tu día está tan lleno de actividades que no puedes hacer nada más. ¡Vamos a deshacer ese espejismo!

Ejercicio 4.2. Tus hábitos improductivos

1. Haz una lista con todos los malos hábitos que te gustaría eliminar. Céntrate especialmente en aquellos que no solo te quitan tiempo, sino que te dificultan realizar las tareas del ejercicio anterior, como pasar horas frente a la televisión, tomar siempre el ascensor en lugar de las escaleras, relacionarte más por redes sociales que en la vida real...

2. Dibuja un horario como este y escribe, aproximadamente donde corresponda, cuándo sueles realizar cada uno de tus malos hábitos:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14			Comida insana		
14-15					
15-16					
16-17					
17-18			Ver la televisión		
18-19					
19-20			Mirar redes sociales		
20-21					
21-22			Cena insana		

3. La motivación que necesitas para ponerte en marcha

Todos tus vicios son tan atractivos y difíciles de eliminar porque, al llevarlos a cabo, recibes una placentera recompensa, como olvidar todas tus preocupaciones cuando ves la tele. Y es más fácil optar por la recompensa facilona e inmediata que te dan, en lugar de por la ingrata tarea de esforzarte estudiando o sudando en el gimnasio. Pero esto puede cambiar si aprendes cómo funciona tu cerebro.

El sistema de recompensas de tu cerebro

¿Por qué le cuesta tanto a la gente hacer ejercicio, incluso cuando adelgazar o ponerse en forma son uno de los objetivos más importantes de su vida? Saben lo que tienen que hacer, se apuntan un día al gimnasio y pocos son los que duran más de un mes. No es tan difícil: ¡solo hay que ir un rato! Pero siempre acaban volviendo a sus viejos vicios, porque es como si le plantearan a su cerebro: «¡He tenido una idea genial! ¿Qué te parece si después de un día agotador, nos vamos a sudar una extenuante hora en el gimnasio en lugar de tumbarnos y recibir una recompensa inmediata y sin esfuerzo? Vamos a sufrir ahora mismo para que nuestro yo futuro disfrute un poquito...». Y ¿qué crees que responde su cerebro? Que querer cambiar de vida está muy bien... PERO es tan a largo plazo, que no es suficiente para vencer las recompensas placenteras e inmediatas que te dan tus vicios.

Tu cerebro prefiere recompensas inmediatas a aquellas que son a largo plazo, aunque sepas que son inferiores en calidad y en intensidad.

Ejercicio 4.3. Identifica la recompensa de tus vicios

Para que te des cuenta de por qué tus malos hábitos son tan atractivos, busca la recompensa inmediata que te da cada uno de ellos. Puedes hacer un cuadro como este:

Mal hábito

Ver la televisión

Recompensa

Descanso y emociones intensas

Demasiado tiempo en redes sociales	Sentirme conectado con otras personas
Comer poco saludable	Sentirme saciado

Busca la motivación para tus hábitos positivos

La idea es muy sencilla: tienes que encontrar otras recompensas más placenteras para premiarte cada vez que realices cualquiera de las tareas de tu plan. Por ejemplo, imagina que quiero vencer mi timidez y entre mis tareas está ir a clases de teatro. Me da una vergüenza horrible y, desde luego, el quedarme en casa jugando al ordenador tiene la gran recompensa de evadirme de mis problemas. ¡Así que tengo que motivarme para ir a teatro dándome una recompensa mayor! Por ejemplo, comprarme un capricho, quedar con mis amigos a tomar algo o conocer a gente nueva.

La clave más importante para motivarte es que tus recompensas deben ser, al menos, igual de placenteras e inmediatas que las del vicio.

Ejercicio 4.4. Tus recompensas motivadoras

Busca una recompensa para cada una de las tareas de tu plan. Pueden ser tan sencillas como darte un buen baño caliente con velitas, ver tu serie favorita, quedar con amigos...

Tarea	Recompensa
Ir al gimnasio	Merienda rica (y sana)
Estudiar	Tomar algo con mis amigos (si no es posible, llamarles o mensajearme un rato con alguno)
Dieta saludable	Jugar un rato al móvil o la consola

Como ves, no se trata de que renuncies a hacer las cosas que te gustan, sino de que las uses como recompensa por llevar a cabo tu plan para conseguir la vida que deseas, en lugar de como premios en sí mismos. Así tu cerebro empezará a relacionar ambas cosas.

Y cuando pienses en ir al gimnasio, estudiar o comer bien, sentirás una doble motivación:

1. La recompensa inmediata que acabas de poner en el ejercicio anterior.
2. Más la recompensa a largo plazo de tener la emocionante sensación de estar consiguiendo tus objetivos.

Hacer un poquito cada día por lograr tus objetivos supone decidir lo que quieres vivir y disfrutar de conseguirlo poco a poco. ¡Y eso le da un completo sentido a tu esfuerzo! Ya no será un sufrimiento ingrato, sino construir la vida de tus sueños.

4. Tu plan para conseguir lo que quieres

Si has hecho todos los ejercicios anteriores, ya tienes toda la información que necesitas para diseñar un plan que te va a ayudar a conseguir todo lo que quieres (al menos la primera fase). ¿A que no te lo esperabas? Solo te queda lo más fácil: organizar toda esa información en un horario.

Ejercicio 4.5. Diseña tu plan

1. Haz una tabla con los tramos horarios que mejor se ajusten a tu estilo de vida.
2. Rellena todas las casillas con las obligaciones que tienes: estudios, trabajo, compromisos familiares...
3. Sitúa los malos hábitos que escribiste en el ejercicio 4.2.
4. Ahora sustituye aquellos malos hábitos por las tareas que pusiste en tu plan (ejercicio 4.1), teniendo en cuenta que necesitas también el tiempo suficiente para su correspondiente recompensa (ejercicio 4.4). Incluso puedes encadenar dos recompensas: por ejemplo, la rica merienda sana es el premio por haber ido al gimnasio, pero, dado que comer sano también está entre mis objetivos, tiene su propia recompensa. Haz un plan realista, no te pases poniendo demasiadas tareas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10					
10-11					
11-12			Clases o trabajo		
12-13					

13- 14	Comida sana				
14- 15					
15- 16	Clases o trabajo				
16- 17					
17- 18	Gimnasio + Merienda sana + Móvil	Estudiar + Amigos	Gimnasio + Merienda sana + Móvil	Estudiar + Amigos	Gimnasio + Merienda sana + Móvil
18- 19					
19- 20	Estudiar + Amigos	Buscar ofertas de trabajo + Amigos		Buscar ofertas de trabajo + Amigos	
20- 21					
21- 22	Cena sana + Ver mi serie favorita				

5. A continuación introduce en los huecos los descansos y los momentos de ocio, aunque sean improductivos. ¡Si no quedan huecos libres, tienes que crearlos! Porque con este horario no eliminamos las cosas que te gustan, sino que las contenemos en periodos de tiempo para que descanses o te premies.
6. Si aún te quedan huecos libres, como es el caso del fin de semana (aunque no aparezca en el cuadro, puedes incluirlo en tu horario), puedes rellenarlos incluyendo alguna tarea más (con su recompensa), más ratos de descanso y todo lo que te guste.

El plan para conseguir la vida de tus sueños

Ahora mismo tienes en tus manos la guía de viaje más completa para llegar a disfrutar de la vida de tus sueños. Solo tienes que seguir ese horario semana tras semana y verás como la suma de todos esos pequeños esfuerzos hará que vayas consiguiendo tus objetivos porque:

1. lo hemos organizado de forma que tienes tiempo para realizarlo;
2. sabes perfectamente qué hacer en cada momento, con lo cual no tienes que estar pensando en «debería levantarme del sofá y tal vez estudiar o salir a correr...»;
3. hemos incluido una serie de recompensas que te motivan a realizar cada una de tus tareas.

5. Cómo practicar autohipnosis

¿Qué es la autohipnosis?

La hipnosis no es magia, no es esoterismo, no tiene nada de peligroso, ni tiene mucho que ver con lo que vemos en las películas. No se basa en imponerse a la voluntad de nadie, sino en ayudar a alguien a transformar su manera de pensar. Por eso, es una herramienta muy útil para el bienestar y el desarrollo personal, ya que te ayuda a mejorar el diálogo de pensamientos que tienes contigo mismo, superar bloqueos, cambiar creencias limitantes, dormir bien, dejar de fumar, tener una confianza imparables...

La autohipnosis es una variedad más sencilla de la hipnosis que puedes aplicar tú mismo para activar la motivación necesaria para conseguir lo que quieres.

Se basa en cómo funciona nuestra mente: si te gustaría conseguir algo, pero crees que eres incapaz, entonces no querrás malgastar energías en algo que (crees que) no puedes lograr. Pues la autohipnosis te permite vencer ese tipo de pensamientos y creencias para que puedas motivarte a conseguir todo lo que quieras. Esto se debe a lo que podemos llamar coloquialmente «movilizar tu motivación de manera inconsciente». Es decir, que conseguimos que tu mente esté tan enfocada en algo que tus ganas por alcanzarlo te llevarán a esforzarte y aprovechar todas las oportunidades que surjan.

Cómo plantear tu objetivo en la autohipnosis

Te animo a escoger un objetivo que te esté costando especialmente conseguir y que te preguntes: ¿qué quiero conseguir verdaderamente?

Imagina que una persona tiene por objetivo adelgazar o ponerse en forma y le está costando mucho hacer ejercicio y dieta. Para conseguir motivarse a tope, tiene que encontrar lo que verdaderamente le apasiona de ese objetivo, haciéndose esta pregunta varias veces y de la siguiente manera:

- Mi objetivo es ir tres veces por semana al gimnasio.
- ¿Qué quieres conseguir yendo tres veces por semana?
- Adelgazar.
- ¿Qué quieres conseguir adelgazando?
- Tener más confianza en mí mismo.

—¿Qué quieres conseguir teniendo más confianza en ti?

—Salir de casa y disfrutar sin miedos.

Esto último sería lo que verdaderamente le apasiona y quiere conseguir. Piensa bien en tu motivación y resúmela en una breve frase que te llene de energía y ganas cada vez que la lees.

Ejercicio 4.6. La sesión de autohipnosis

1. Busca un momento y un lugar tranquilos en los que nadie te vaya a molestar durante unos cinco o diez minutos. Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y respira profundamente unas veces.
2. Imagina frente a ti una pantalla de cine y cuenta muy lentamente de 5 a 0. Puedes visualizar esos números en la pantalla a medida que cuentas.
3. Cuando llegues a cero siente que estás «dentro de ti mismo», desconectado del mundo, completamente concentrado en esa pantalla de cine.
4. Repite en tu mente varias veces la frase que representa el objetivo que te apasiona; si quieres puedes visualizarla en la pantalla.
5. Sintiendo la motivación que te transmite tu frase, ponte a imaginar que ya lo has conseguido. Esto te ayuda a movilizar tu motivación, centrando tu mente en lo bien que te vas a sentir cuando lo consigas.
6. Después de unos minutos, deja que tu mente divague sin pensar en nada en concreto. Es la fase para que tu mente integre todo lo anterior y te ayude con las soluciones. Funciona como cuando te vas a la cama con un problema «imposible de resolver», y te despiertas a la mañana siguiente con la manera de resolverlo.
7. Despidete de esa imagen, deja que se disuelva imaginando que se funde dentro de ti. Cuenta de 0 a 5 y abre los ojos.

SUGERENCIA: También puedes usar esta misma técnica para incorporar las creencias empoderantes que vimos en los dos capítulos anteriores: en el quinto paso, en lugar de imaginarte cumpliendo tu objetivo, repite la creencia que quieres incorporar y visualiza cómo sería tu vida si ya la tuvieras integrada en tu forma de pensar y de vivir.

Como la autohipnosis busca activar tu motivación inconsciente, no se trata de que te obsesiones con pensar en algo constantemente. Así que practica una vez al día, durante cinco o diez minutos. Después abre los ojos y retoma tu vida. Verás como así esa

motivación va creciendo cada vez más dentro de ti y te surgen unas ganas imparables de hacer todo lo que necesitas hasta conseguir lo que quieres.

Para centrar todos tus esfuerzos, lo mejor es no mezclar objetivos y centrarse en uno solo durante al menos dos semanas. Busca el más importante y practica todos los días un ratito.

6. Caso práctico: Cómo escribí este libro

El caso práctico de este capítulo es precisamente este libro que tienes en tus manos. Empezó como una simple idea, algo que me apetecía hacer, un deseo abstracto. Durante varias semanas, se me iban ocurriendo ideas que iba anotando en un cuaderno, pero no era más que un proyecto. De pronto un día, recibí un correo electrónico de esta editorial. Habían visto mi canal de YouTube y les gustaba la forma que tenía de comunicar.

Entonces decidí convertir mi proyecto abstracto en un objetivo concreto. Como te he enseñado, fui descomponiendo el objetivo de escribir el libro en todas las tareas que necesitaba para hacerlo: diseñar un índice, organizar la información, pensar en los ejercicios, las historias y los casos prácticos... Y, sobre todo, sacar tiempo para escribir sin dejar de hacer vídeos para mi canal de YouTube. Así que hice un cuadro muy parecido al que has hecho tú en este capítulo y me lancé de lleno a cumplirlo.

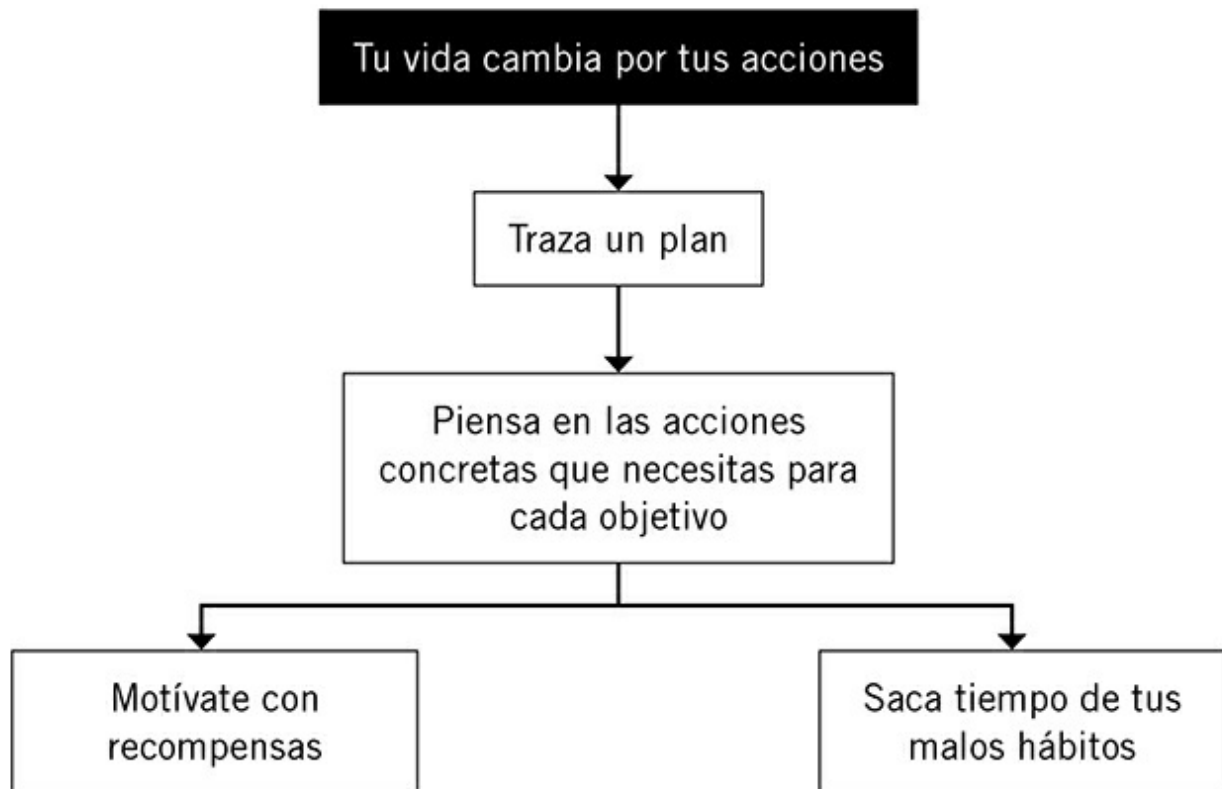
Para ayudarme a no rendirme y seguir escribiendo incluso los días de más cansancio, empecé a practicar unos minutos de autohipnosis cada día. La frase que me repetía era: «Voy a escribir un libro maravilloso para ayudar a la gente a disfrutar de la vida». Y en la fase de visualización, me imaginaba a un montón de gente leyéndolo y transformando sus vidas hasta conseguir alcanzar todos sus sueños. Esa idea me motivaba tanto que tenía muchísimas ganas de hacerlo realidad. Así que, por más cansado que estuviera, me ponía a escribir con ganas e ilusión.

Por otro lado, la autohipnosis es como activar un programa de ordenador en segundo plano. Es decir, llamas la atención de tu mente sobre un objetivo y eso hace que tu mente siga pensando en buenas ideas. Así que, aun cuando estaba dando un paseo o con amigos, de pronto se me ocurrían nuevas maneras de abordar un tema, ejercicios muy interesantes... En fin, tendrías que ver la aplicación de notas de mi teléfono, siempre llena de mil ideas nuevas que se me ocurrían en cualquier momento.

Después de un año de trabajo, escribiendo un poquito cada día, aquí tienes el libro completo en tus manos. Y no he hecho nada distinto de lo que te he explicado en este capítulo, solo tienes que ponerlo en práctica para que tus sueños también se hagan realidad.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

- **1.** Imprime el horario que has hecho en este capítulo. Ponlo en un lugar bien visible y ¡empieza a ponerlo en práctica!
- **2.** Sustituye la lectura de tus creencias por la mañana y los diez minutos al día imaginando tu día perfecto por la práctica de la autohipnosis.

5

LOS ENEMIGOS DE TU PLAN

Cambiar de vida, aprender una habilidad o incorporar nuevos hábitos te va a llevar un poquitín más de dos o tres semanas. Esto significa que, a medida que pase el tiempo, habrá días malos, en los que estés muy cansado o te desmotives porque los resultados tardan en llegar... Para evitar que todas esas dificultades te desanimen y acabes dejándolo, debes prepararte para los obstáculos que pueden surgir y armarte de estrategias para que tengas una fuerza de voluntad imparable.

1. Cómo conseguir todo lo que quieres

Después de una semana o dos siguiendo el horario que hiciste en el capítulo anterior, es importante que hagas una primera valoración de los resultados. Seguramente aún no has empezado a notar muchos cambios. Pero tras esas primeras semanas de prueba, es importante que hagas el siguiente ejercicio.

Ejercicio 5.1. Revisa tu plan

Plantéate las siguientes preguntas:

- ¿Te está dando tiempo a realizar todas las tareas?
- Si la respuesta es no:
 - ¿El motivo es que aún tienes que acostumbrarte al nuevo horario, pero sí dispones de tiempo y energías para cumplirlo?
 - ¿O, por el contrario, es tan ambicioso y lleno de actividades que es imposible seguirlo?

Como estamos hablando de que vivas la vida de tus sueños, es normal que te vuelvas ambicioso y tengas muchas ganas de conseguirlo. Pero el día sigue teniendo veinticuatro horas y tienes que dormir, descansar y realizar muchas otras actividades importantes, como estudiar o trabajar. Incluso aunque fuera posible dedicar el cien por cien de tu tiempo libre a todas las actividades de tu lista, tampoco es buena idea que conviertas tu vida en la ejecución de un plan.

Si te notas cansado, saturado, o que necesitas más descansos, es el momento de reevaluar tu primera fase y dividirla en subfases. Por ejemplo, si quieres cambiar de trabajo y te has dado cuenta de que para ello necesitas hablar bien inglés, divide tu fase en una primera etapa para mejorar el inglés. Y cuando ya tengas un nivel aceptable, podrás ponerlo en tu currículum e iniciar una segunda fase para buscar entrevistas de trabajo.

Recuerda que puedes poner otros objetivos compatibles, siempre que no te saturen demasiado de tareas. Por ejemplo, como al salir de clase o del trabajo necesitas un tiempo para pensar en otras cosas, puedes aprovechar ese momento para ir al gimnasio y despejarte.

Kaizen, la fuerza de la paciencia

Cambiar de vida, aprender una habilidad o incorporar nuevos hábitos nos va a llevar tiempo. Aunque te pongas los premios que te he explicado, habrá días de mucho agotamiento, épocas de desmotivación, desánimo... Y vas a necesitar una gran constancia para seguir trabajando según tu plan semanal. Por eso es tan importante no llegar al agotamiento y seguir la filosofía Kaizen, una palabra japonesa (改善) que podríamos traducir como «acumular pequeños esfuerzos día tras día», para no agotarnos trabajando demasiado.

Vamos a imaginar que tu objetivo es ponerte en forma. Sabes que si vas noventa minutos al gimnasio cada día, vas a tener un cuerpazo increíble en pocos meses. Pero si tu punto de partida es que llevas años sin hacer ningún deporte, ponerte una meta tan elevada va a suponer que te desmotives en seguida y lo acabes dejando, por el gran esfuerzo que te supone. Para evitarlo, plantéate:

Incluso el día que más cansado esté, ¿cuál es el mínimo que podría cumplir?

En este ejemplo podrían ser simplemente quince minutos de ejercicio. Parece muy poco, pero es muchísimo más fácil de cumplir que los agotadores noventa minutos. Y, por supuesto, es solo el punto de partida. Porque para adquirir un hábito, lo verdaderamente importante es que adquieras la costumbre de realizar una actividad. Con el tiempo, tu cuerpo y tu mente se habrán acostumbrado tanto a ese pequeño esfuerzo que ya no te costará nada ampliarlo progresivamente un poco más (veinte minutos, luego treinta minutos) hasta que un día, por fin, vas a llegar a hacer esa hora y media de ejercicio sin ninguna dificultad.

Y puedes hacer lo mismo con cualquier tarea:

- Si tu objetivo fuera estudiar, tendrías que calcular el tiempo mínimo necesario para realizar dos o tres ejercicios, o estudiar dos o tres secciones de un tema. Pasada una semana o dos, debes ampliar ese periodo de tiempo un poco más.
- Si te has puesto como meta meditar durante media hora cada día, podrías empezar por dedicarle cinco minutos, el mínimo para sentarte, calmar tu respiración y mantenerte atento un ratito.

Centrarte en el mínimo te sirve para, incluso el día más agotador, consolidar tu hábito y ampliar el tiempo que lo practicas sin apenas esfuerzo.

Ejercicio 5.2. Aplica el Kaizen a tu plan

Implementa una progresión razonable de tus tiempos mínimos en tu plan semanal, para que puedas garantizar que no es simplemente un bonito

horario que ojalá pudieras llevar a cabo, sino una lista de tareas que realmente puedes cumplir. Es mejor que te parezca demasiado fácil de realizar, a que te cueste tanto que no lo sigas más que de vez en cuando.

2. La fuerza de voluntad

Decir que no tienes fuerza de voluntad es, en realidad, equivalente a decir que no tienes motivación, que te da pereza empezar a hacer algo o que tus vicios son más fuertes que tus ganas de mejorar. Así que vamos a ver cómo solucionar todos esos problemas.

¿Qué es la fuerza de voluntad?

La palabra «fuerza» nos remite a esforzarnos físicamente, como si tuviéramos que hacer un esfuerzo muscular por empujarnos a nosotros mismos en una u otra dirección. Pero, en realidad, se trata más bien de un trabajo interior.

La fuerza de voluntad es una metáfora para referirnos a la capacidad de hacer algo que nos cuesta mucho.

La clave no está en el esfuerzo, sino hacia dónde diriges tu atención. Cuando toda tu mente está plenamente enfocada en conseguir algo, tienes plena motivación y sientes la energía que necesitas para esforzarte. Sin embargo, cuando en tu mente aparecen los miedos y la pereza de siempre, tu fuerza de voluntad decae porque ya no tienes la atención completamente emocionada con tu objetivo: no es que te cueste levantarte del sofá porque tengas poca fuerza de voluntad, sino porque has perdido la motivación por conseguirlo.

Intentar resistirte a las tentaciones no hace más que aumentar su influjo sobre nosotros. Es como si te digo que no pienses en las sensaciones que tienes ahora mismo en las manos. ¿Por qué no has podido evitar sentir las? ¡Te dije que no lo hicieras! Pues no has podido porque he llamado tu atención sobre ellas, por más que te hubiera dicho que resistieras la tentación de hacerlo.

Por eso la estrategia de resistirte a tus malos hábitos es tan agotadora y suele fracasar: poniendo toda tu atención en lo que NO debes hacer, estás recordando constantemente las tentaciones. En lugar de eso, mantén tu motivación a tope centrando toda tu atención en la emocionante sensación de realizarte por haber estudiado y sacado una notaza en el examen, haber hecho un poco de ejercicio o haber ido a clase de teatro.

3. Los 5 enemigos de la motivación y cómo vencerlos

¿No te llama la atención que estemos hablando de cómo tener motivación para hacer algo que tú eliges porque sabes que te va a hacer muy feliz?

Lo que ocurre es que, cuando lleves muchos días entrenando en el gimnasio, estudiando o haciendo cualquier otra actividad, como los resultados tardan en aparecer, te asaltarán las dudas: «¿Merece la pena el esfuerzo? ¿Lo conseguiré? ¿Cuántos meses más tengo que seguir esforzándome?». Y es entonces cuando pueden aparecer los 5 enemigos de la motivación:

1. La rutina y el miedo al cambio: por más perjudiciales que sean tus malos hábitos, te has acostumbrado tanto a ellos que ni siquiera te los planteas. Sabes que PODRÍAS mejorar tu vida, pero salirte de lo conocido te causa una sensación de incertidumbre. Así que tu mente prefiere quedarse como está.
2. El esfuerzo inicial: sabes que dentro de unos meses ya no te costará, por ejemplo, ir al gimnasio. Pero, ahora mismo, te supone muchísimo esfuerzo empezar a hacer ejercicio.
3. El cansancio también es un desmotivador muy importante.
4. Los fracasos ocasionales: habrá días que surjan imprevistos y no puedas ir al gimnasio, que acabes fumando un cigarrillo o comiendo más de la cuenta... Todo esto, por sí mismo, no es tan grave, pero provocará una molesta sensación de culpabilidad: empiezas a creer que has fracasado y que todos los esfuerzos que has hecho hasta ahora no sirven para nada, porque es como si volvieras a empezar desde cero.
5. El entorno hostil: familiares que nos dicen que no lo vamos a conseguir, la zona de dulces del supermercado, amigos que fuman... En fin, malas influencias o tentaciones, a las que nos cuesta un gran esfuerzo resistirnos.

Los enemigos de la motivación surgen del miedo a cambiar y te mantienen atrapado en una vida que no te gusta.

Contra la rutina y el miedo a cambiar: reconecta con tus objetivos

Un poco de rutina no está mal, significa que tienes ciertas constantes en tu vida que te dan seguridad: tu familia, los estudios, el trabajo, los planes con tus amigos... Si cada día de tu vida fuera distinto y no hubiera ninguna constante, al principio sería muy

emocionante, pero en poco tiempo acabarías extenuado de tanto cambio. Las sorpresas están genial, pero también necesitamos elementos en la vida que nos den tranquilidad, estabilidad y seguridad.

Por tanto, lo malo no son las rutinas *per se*, sino que tu vida se haya vuelto tan rígida que te parece imposible cambiar nada para transformarla en la que a ti te gustaría vivir. Por eso tienes que preguntarte:

¿De verdad quieres seguir viviendo así durante el resto de tu vida?

Porque si no empiezas tú el cambio, no va a ocurrir solo. Así que para vencer el miedo tienes que recordarte lo que realmente quieres (por ejemplo, con la autohipnosis), para visualizar tu vida soñada, emocionarte y centrar toda tu atención en lo que deseas.

La clave es no perder de vista tu meta, la enorme satisfacción que hay detrás del esfuerzo diario. ¡Esa debe ser la emocionante sensación que tienes que recordarte constantemente! Porque te dará un claro motivo para romper la comodidad del sofá y dejar atrás tus malos hábitos. Entre las muchas formas que tienes para llenar tu atención con tus objetivos, te sugiero:

- Llenar tu casa de fotografías que te recuerden el objetivo que quieres conseguir.
- Poner pósts con mensajes motivadores en el espejo del baño, la mesa de trabajo, el ordenador...
- Tener como fondo de pantalla del ordenador, teléfono o tablet imágenes que te motiven a seguir trabajando.
- Pedirle a amigos y familiares que te pregunten frecuentemente cómo vas mejorando.
- En días especialmente duros en los que sientas una gran pereza, puedes buscar en YouTube historias de éxito, testimonios de personas que lo han conseguido, leer foros especializados...

Te animo a escoger las ideas que más te gusten o, incluso, a inventar algunas más para que no dejes pasar un solo día sin trabajar por tu propia felicidad. Porque a la rutina se la vence con la emoción de conseguir tu objetivo: cuantas más ganas tengas de acercarte a tu meta, más motivación tendrás para no conformarte con una vida gris y aburrida.

Contra la pereza por el esfuerzo inicial: el secreto para evitar la procrastinación

Cuando piensas en hacer algo, sientes un impulso inicial de unos segundos de motivación, seguido rápidamente de una sensación de pereza. Esto sucede porque, aunque tenemos ganas de hacer algo (deporte, comer sano o trabajar), nos damos cuenta

de que va a requerir un esfuerzo y nuestra mente trata de descartarlo fantaseando sobre lo difícil que será. ¿Recuerdas cómo crece un miedo por la estrategia de evitación? Pues lo mismo pasa con el esfuerzo: cuanto más te habitúes a rehuir el gimnasio, más magnificará tu mente el esfuerzo que supone hacer ejercicio.

Para evitar este ciclo de procrastinación te animo a que, en cuanto llegue la hora de realizar una actividad y sientas esos segundos de motivación, ¡te pongas a hacerlo inmediatamente!

Evita la procrastinación justo antes de que suceda: actúa inmediatamente.

No pienses en que tienes que ponerte las zapatillas para salir a correr o sacar los libros de la mochila, ¡hazlo inmediatamente! Verás como el esfuerzo que tienes que hacer para ponerte en marcha es muchísimo más pequeño que si dejas pasar unos minutos para hacerte a la idea de que tienes que empezar. Y por supuesto, cuando lo hayas hecho, prémiate con la recompensa de tu plan.

Contra el cansancio

¿Recuerdas que en el capítulo anterior te hablaba de la importancia de los descansos, los momentos de ocio improductivo como no hacer nada o ver la televisión un rato? La razón es que NECESITAS esos descansos para rendir mejor. Y por eso la mejor manera de hacerlo es la filosofía Kaizen: acostumbrarte a aumentar el esfuerzo poco a poco. Recuerda que construir tu vida soñada es como un maratón: el fin no es tanto llegar por llegar a la meta, sino llegar bien, disfrutando también del camino.

Contra los fallos: acepta los fracasos ocasionales

Cuando te suceda cualquier imprevisto, las cosas no salgan como esperabas, te saltes un día la dieta, estés demasiado cansado para ir al gimnasio, ¡no pasa nada! Tienes que aceptar que forma parte del proceso de aprendizaje: igual que aprendiste a caminar, vuélvete a levantar y sigue intentándolo hasta que lo consigas.

Fíjate, cualquier contratiempo solo se convierte en un fracaso si adoptas la actitud de víctima y piensas: «No puedo hacer nada, el mundo está contra mí, todo es muy difícil...». Tú eres la única persona responsable de (casi) todo lo que te pasa. Un fracaso es solo una interpretación negativa de un imprevisto. Te empeñas tanto en lo que quieres que pase, que si ocurre cualquier otra cosa crees que es un error inadmisibile. ¡Con una mentalidad tan rígida vas a sufrir muchísimo! Porque es imposible controlarlo todo.

Quando quieres dedicar tu vida a algo, no hay fracasos, sino resultados inesperados que te retrasan.

La mejor estrategia que puedes seguir cuando tengas cualquier imprevisto es:

1. Piensa si has hecho algo mal y si puedes volver a intentarlo. Si es así, plantéate: ¿qué puedes hacer para mejorar?
2. Reflexiona sobre cómo puedes aprovechar lo que ha ocurrido y transformarlo en una ventaja. Tal vez te ayude a mejorar tu plan, a aprender cómo no hacer las cosas o una nueva forma de hacerlas que no se te había ocurrido.

Recuerda que un resultado inesperado no es el final, sino simplemente una piedra en el camino, una oportunidad para mejorar tu plan, una excusa para seguir intentándolo una y otra vez hasta que lo consigas.

Contra un entorno desmotivador: rodéate de una burbuja protectora

Por último, en las primeras fases del cambio de vida o incorporación de un nuevo hábito, tienes que saber que vas a estar más sensible a entornos desmotivadores, como un amigo que te dice que no lo vas a conseguir, una boda llena de comida poco saludable o las pausas en el trabajo para salir a fumar. El mejor consejo es que te apartes de personas tóxicas que no te ayudan a avanzar. Pero, si no puedes, lo ideal es establecer un periodo de transición, hasta que te sientas fuerte para resistir las tentaciones. Durante esa fase necesitas aislarte temporalmente de esos ambientes hasta que sepas que, digan lo que digan, tienes la fuerza suficiente como para rechazar los malos hábitos.

Ejercicio 5.3. Implementa estas mejoras en tu plan

1. Debes tener suficientes descansos entre actividad y actividad. Si te encuentras cansado, disminuye el tiempo de algunas actividades para incluir más descansos.
2. No permanezcas muchas horas realizando la misma tarea. A veces una forma de descansar de una actividad es simplemente realizar otra, no siempre hace falta recurrir al sofá.
3. Si tienes objetivos que son muy a largo plazo, puedes añadir recompensas extra cuando hayas cumplido unas cuantas semanas o meses siguiendo tu plan. Por ejemplo, un viaje con amigos cuando apruebes un curso.

4. Te animo a hablar con tu entorno y pedir que te apoyen para mantener tu motivación. Si ves que no te ayudan, siempre puedes decirles que necesitas un tiempo para ti, para hacerte fuerte y para conseguir eso que tanto quieres.

4. Caso práctico: Estudiar más o mejor

Marta llevaba dos años preparando sus oposiciones para juez y estaba agotada. El primer año de estudio había conseguido estudiar siete horas al día sin problemas. Pero al año y medio había empezado a fallarle la memoria, la capacidad de concentración y, por tanto, la motivación. Le cundía tan poco el estudio que había tenido que ampliar sus jornadas hasta nueve y diez horas, para seguir avanzando con los temas al mismo ritmo que cuando empezó.

El primer día que hablé con ella le dije que redujera a la mitad su tiempo de estudio: «¿Estás loco? ¡Así me va a cundir muchísimo menos!». «¿Prefieres estudiar más o mejor?», le respondí. Si te pones a estudiar cinco horas seguidas sin levantarte de la silla, aun cuando pudieras conseguirlo, solo vas a poder aprovechar la primera hora y pico. A medida que van pasando las horas, el cansancio se irá acumulando y rendirás cada vez menos.

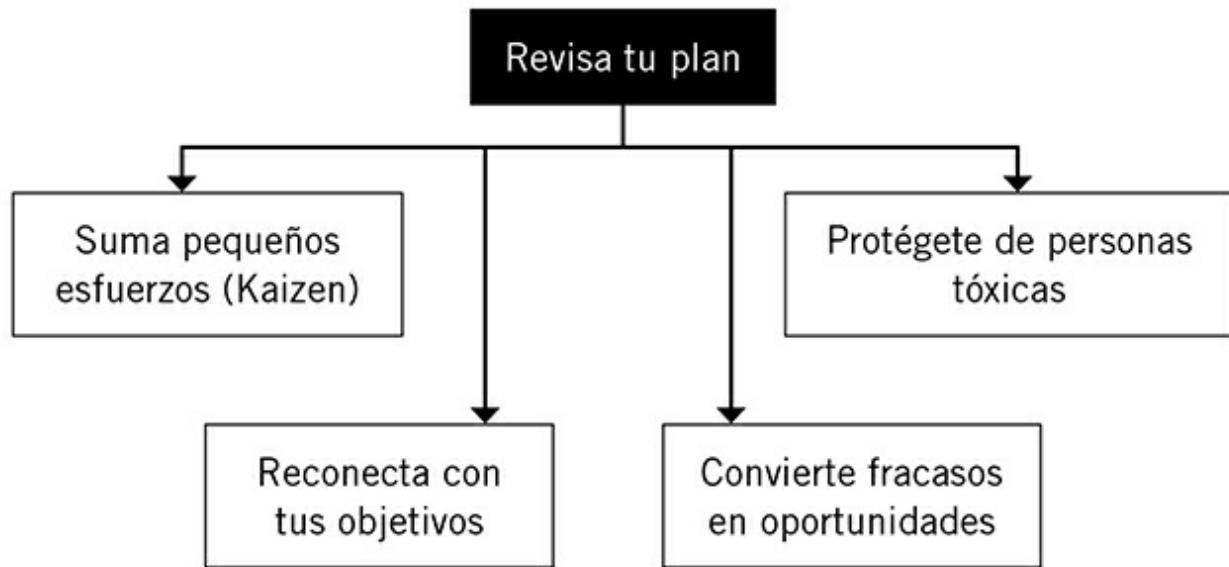
La solución que le planteé a Marta fue planificar un estudio inteligente: períodos de una hora, seguidos de diez minutos para descansar y volver a empezar a pleno rendimiento la hora siguiente; alguna tarde libre; tiempo para salir a dar un paseo, escuchar música y despejarse... En total estudiaba muchísimas menos horas que antes, pero pronto empezó a notar cómo su claridad mental volvía a estar como siempre.

Para evitar los momentos de desmotivación que tanto la estaban preocupando, eligió ver series de abogados, visualizarse ejerciendo como juez en sesiones de autohipnosis e irse un fin de semana con su novio, cada vez que consiguiera avanzar una serie de temas.

La buena noticia es que aprobó la oposición con muy buena nota y ahora mismo está ejerciendo como magistrada en un juzgado, esperando a que le aprueben el traslado al puesto que siempre había soñado.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

Observa tu plan de acciones corregido con los ejercicios de este capítulo y piensa en qué dificultades crees que pueden surgir a la hora de ponerlo en práctica: ¿pereza para ir al gimnasio?, ¿timidez paralizante en las clases de teatro?, ¿que algo se tuerza en un proyecto que estás iniciando? Escribe todas esas posibles dificultades para trazar un plan de contingencia en el caso de que ocurran:

- Si un algún día puntual estoy muy cansado para ir al gimnasio, puedo simplemente dar un paseo y así no me quedo sin hacer nada de nada.
- Si me embarga la vergüenza en determinado momento, voy a tener preparada la excusa: «Voy un momento al baño, ahora vuelvo». Y así me da tiempo a relajarme, lavarme la cara, tal vez llamar a un amigo o familiar para que me dé ánimos y volver de nuevo con más energía.
- Si falla tal aspecto en mi proyecto, ¿qué podría hacer para seguir adelante hasta que lo consiga?

Escribe todas estas soluciones en un folio que puedas adjuntar a tu plan.

6

ENAMORA CON TU PERSONALIDAD

Las personas más carismáticas producen admiración, porque todo el mundo se siente a gusto a su lado y nos inspiran para ser mejores. Esto no tiene nada que ver con tener un físico espectacular, esforzarse por caer bien a los demás ni cambiar tu personalidad para ser más aceptado por todos. Las personas más carismáticas son auténticas, nos inspiran con su forma de hablar y, por eso, todo el mundo quiere relacionarse con ellas. Esto les facilita conocer a mucha gente, hacer más amigos, o incluso negociar mejores tratos y tener más clientes.

En este capítulo te voy a enseñar a tener un carisma irresistible para mejorar tu confianza. Esto te va a ayudar a mejorar todas tus relaciones sociales y tener una vida mucho más emocionante y llena de oportunidades. Si te preguntas qué relación puede tener esto con conseguir tus objetivos y disfrutar de la vida, ten en cuenta que:

1. Las relaciones sociales son importantísimas para nuestro bienestar. Esto no significa que vayamos a ser más felices porque nos quiera mucha gente, pero sí que tener un grupo de personas (familia y/o amigos) es fundamental para sentirnos bien y disfrutar de una vida más rica y plena.
2. Seguro que muy pocos de tus objetivos dependen exclusivamente de ti. Somos seres sociales y prácticamente todo lo que hacemos está influido por otras personas. Por lo que tener unas buenas habilidades sociales te ayudará a conseguirlos mucho más rápido.

1. Qué es el carisma

Mucha gente nos llama mucho la atención por su físico. Son los típicos actores, actrices y modelos que consideramos guapísimos. Pero, aunque parezca mentira, en la vida real eso solo dura unos segundos, porque si alguien guapísimo tiene una personalidad muy desagradable, al instante deja de gustarte. Por eso podemos establecer una clara diferencia entre:

- El atractivo físico, que es muy superficial y dura poquísimo.
- El atractivo emocional que te despiertan las personas con las que conectas, te hacen reír y con las que sabes que podrías pasar horas hablando de cualquier tema. Es más profundo y duradero.

En el caso del carisma esta diferencia es aún más pronunciada: el físico no tiene prácticamente ninguna importancia para que los demás te admiren y respeten. Porque:

El carisma no tiene que ver con tu físico, sino con tu personalidad y con cómo tratas a los demás.

La buena noticia es que ambas cosas se pueden aprender. Esto no significa que tengas que cambiar tu forma de ser, sino potenciar lo que te hace más carismático: tu autenticidad, tu confianza en quien eres y tu trato relajado y desinteresado hacia los demás. Porque:

- Mentir es una estrategia que acaba fallando siempre: con el tiempo, la verdad acaba saliendo a la luz y recuperar tu credibilidad es muy difícil una vez que la has perdido.
- Engañar te pone en un estado de ansiedad permanente, pues te obliga a estar pendiente de mantener tus mentiras, no meter la pata, agradar a los demás...

Así que el objetivo es que puedas aprender a tener un carisma irresistible siendo tú mismo.

2. Una personalidad que enamora

La autenticidad, el secreto del carisma

Piensa en las personas más carismáticas que te vengan a la mente, con las que sientes que conectas, que te inspiran y admiras. Te voy a poner ejemplos de personas conocidas que son muy carismáticas y que, además, no diríamos que son guapos ni que tienen un físico espectacular: actores y actrices como Maggie Smith (que interpreta a la señora McGonagall en la saga de *Harry Potter*), Ian McKellen (que interpreta a Gandalf en la saga de *El Señor de los Anillos*), Peter Dinklage (que interpreta a Tyrion Lannister en *Juego de Tronos*); líderes históricos como Nelson Mandela, Teresa de Calcuta, Mahatma Gandhi; personajes públicos como Ellen DeGeneres, Steve Jobs, Oprah Winfrey...

Todos tienen personalidades muy diferentes: los hay más introvertidos y callados, otros son más comunicativos y expansivos, algunos inspiran por la profundidad de su mensaje, otros por su humor... Fíjate que no son los únicos que realizan el mismo trabajo o difunden un mensaje parecido. Pero su autenticidad, su absoluto compromiso con su forma de ser y con todo lo que hacen, consigue inspirarnos, emocionarnos o hacernos reír como ningún otro.

La autenticidad consiste en mostrarte como eres y defender lo que crees con pasión, con valentía y sin miedo.

Esta forma de asertividad expresada de manera apasionada es la clave del carisma. En este capítulo te voy a enseñar muchas técnicas para proyectar una imagen de confianza y conectar con todo el mundo. Pero ninguno de esos consejos te servirá de nada si crees que tienes un aspecto horrible o que no tienes nada interesante que ofrecer. Si todavía tienes la autoestima tan baja, te animo a releer el segundo capítulo y repasar los ejercicios de las creencias sobre ti.

Recuerda también que no necesitas gustarle a todo el mundo, porque, además, seas como seas, siempre habrá gente a la que no le caerás bien. Pero, si eres una persona asertiva y apasionada, los que estén en desacuerdo contigo te van a respetar, porque te verán como alguien auténtico.

Sé que todo esto puede costarte si eres una persona tímida o con algún complejo como los que te mencionaba. Pero créeme: tendrás un carisma irresistible si aceptas que no eres perfecto, que tienes el cuerpo y la forma de ser que tienes. Si tratas de ocultarte con vergüenza, con complejos, con miedo, ¡estás renunciando a lo que te hace más carismático! Así que deja de comparar tu vida con los demás, porque ser carismático es

todo lo contrario a imitar a otros. Tú eres tú, y tienes una forma de ser, expresarte y disfrutar única, tuya.

La tranquilidad de ser tú mismo

Cuando estás a gusto con quien eres, no tienes nada que demostrar. No sientes nervios porque no estás pendiente de que otras personas te juzguen y te den su aprobación, lo que te hace estar relajado y transmite una gran calma.

Transmitirás confianza, tranquilidad y seguridad cuando te deshagas de la necesidad de demostrar tu valor a los demás.

Cuando estás tranquilo, tu cuerpo adopta una postura y gestos relajados. ¡Y lo curioso es que también funciona a la inversa! Si adoptas una postura y gestos tranquilos, tu mente acaba calmándose. Así que no solo para proyectar esa sensación de confianza hacia los demás, sino también para estar tú más tranquilo, te recomiendo incorporar este lenguaje no verbal (válido tanto para una cita, como para una entrevista de trabajo o una negociación):

- Mantén un contacto visual suave, es decir, que la mayor parte del tiempo mires directamente a sus ojos. Hazlo de manera relajada y no mantengas la mirada fija y sin pestañear.
- Procura que tus músculos estén relajados, como cuando estás con tus amigos.
- Intenta que tus gestos sean abiertos y suaves: no te cierres en banda con brazos y piernas, ni hagas gestos nerviosos, cortos y rápidos.

La sonrisa, la llave que te abrirá cualquier puerta

Una sonrisa proyecta confianza, transmite seguridad, tranquilidad y resulta muchísimo más agradable y atractiva que una cara seria, lo que te permite conectar mucho mejor con cualquier persona. Las personas que sonríen nos resultan muy agradables porque activan en nuestro cerebro la producción de endorfinas, que son los neurotransmisores que nos hace sentir placer y tranquilidad[9]. En 1960[10] realizaron un experimento con bebés para comprobarlo: los situaron frente a un precipicio visual, es decir, un pasillo de cristal transparente que les daba la sensación de estar justo al borde de un lugar por el que podían caerse si avanzaban. En el otro extremo del pasillo de cristal estaban sus madres llamándolos para que avanzaran hacia ellas. Sorprendentemente, solo los bebés cuyas madres sonreían fueron capaces de confiar en ellas y vencer el miedo a caerse atravesando ese pasillo.

Se ha comprobado que confiar más en alguien que sonríe es un efecto que sigue vigente en adultos[11]. Las personas que sonríen proyectan una sensación de bienestar y confianza que resulta muy atractiva y consigue que los demás estén más dispuestos a cooperar con ellos.

La sonrisa transmite confianza, tranquilidad y te hace más agradable y atractivo.

Y no te preocupes porque no tiene que ser una sonrisa perfecta de anuncio. ¡Sonríe sin miedo! Porque las sonrisas más bonitas son las más sinceras. Si cuando vas a sonreír te entra una timidez insoportable y te empieza a dar vergüenza, piensa que, sea como sea tu sonrisa, resultarás mucho más atractivo y agradable que si te quedas serio[12]. Es simple cuestión de práctica, cuanto más lo hagas, más natural te saldrá.

La pasión arrastra multitudes

La mejor manera de sentir todo lo anterior y aplicarlo de manera natural es ser una persona apasionada.

Cuando te dejas llevar por algo que te apasiona tienes una certeza y energía que conmueve.

Cuando algo te apasiona sabes que no estás equivocado y nada de lo que te digan puede hacer tambalear tu pasión. Así que da rienda suelta a tu manera de ser, apasíonate por todo lo que pienses, sientas y creas. ¡Defiéndelo sin miedo! Y verás que así los demás empiezan a mirarte con más respeto, sienten curiosidad por saber qué es lo que te hace estar tan seguro y tienen ganas de conocerte más.

Ejercicio 6.1. ¡Exprésate con pasión!

Para apasionarte necesitas toda tu expresividad, y no hace falta entrenamiento, pero sí perderle el miedo. Así que cuando estés contándole a alguien algo que te apasione, lleva un poco más allá tu forma de expresarte: que se note en tu voz, en tus movimientos, en todo lo que dices. Las personas menos carismáticas suelen mirarse el ombligo, moverse poco, hablar para dentro... Es como si hubieran sucumbido a la presión social por no destacar, no vaya a ser que alguien se ofenda.

¡Y por eso destacan tanto las personas que se mueven libremente!, que se adueñan del espacio, hacen grandes gestos al hablar y se expresan sin temor. Todo esto supone un plus que no es tan habitual y por eso llama mucho la atención sobre ti y sobre lo que cuentas. No hace falta ser un actor o un cómico, pero te aseguro que puedes expandir un poco más tu capacidad expresiva, ¡verás qué bien te sienta!

3. Un rayo de luz y optimismo

Recuerda que tu carisma y atractivo dependen de cómo eres, pero también de que hagas sentir tan bien a los demás que seas como un rayo de luz y optimismo que les inspira, les apoya y saca lo mejor de ellos. ¡Vamos a ver cómo conseguirlo!

Honestidad

Si ser auténtico era el pilar fundamental de una personalidad que enamora:

La honestidad es el pilar fundamental para hacer que la gente se sienta bien contigo.

En realidad, se trata del mismo concepto, pero en el primer caso nos referíamos a la relación contigo mismo. Y ahora ponemos el énfasis en cómo debe ser tu relación con los demás. Déjame decirlo muy claramente para que no haya ninguna duda: nada de lo que te estoy enseñando es una forma de engañar y manipular, porque estas intenciones destruyen completamente tu carisma al hacer que la gente desconfíe de ti. En cuanto notamos que alguien intenta manipularnos, dejamos de fiarnos de CUALQUIER COSA que nos diga esa persona y nos cerramos en banda prácticamente para siempre. Por tanto, te animo a ir siempre con la verdad por delante.

Mentalidad *win-win*

Si te interesa conocer a alguien, no realices las técnicas que te voy a explicar con la mentalidad de manipularle para que sea tu amigo, tu pareja o tu socio en un negocio. Hazlo porque de verdad crees que ser amigos o socios es lo mejor para los dos. A esto se le llama mentalidad *win-win*, que proviene del inglés y significa «yo gano, tú ganas»:

Sinceramente crees que relacionarse contigo es tan beneficioso para ti como para la otra persona.

La perspectiva *win-win* proviene de una mentalidad de generosidad y significa que tienes muy integrado en tu forma de pensar y de hacer las cosas que la colaboración y la

unión mejora vuestras vidas, os hace más fuertes a todos. Para llevarlo a la práctica tienes que SENTIRLO DE VERDAD: cuando te relacionas con los demás no quieres quitarles popularidad, dinero, seguridad en sí mismos... Y te aseguro que no hay nada más potente que la gente te busque por cómo les haces sentir.

El contagio emocional

Cuando experimentamos cualquier emoción, la irradiamos a nuestro alrededor haciendo que los demás se sientan inclinados a sentirse igual. No es telepatía ni magia, es que nuestro cerebro tiene unas células especiales llamadas neuronas espejo. Estas neuronas se activan cada vez que vemos a alguien haciendo algo, permitiéndonos imaginar que estamos haciendo exactamente lo mismo. Así es como podemos aprender a realizar cualquier movimiento observando a otra persona: tus neuronas espejo activan en tu cerebro las zonas que controlan esos mismos músculos, como si tú realizaras esos movimientos.

Lo interesante es que las neuronas espejo no solo copian movimientos, sino también sensaciones y emociones. Por eso cuando ves a alguien hacerse mucho daño, sientes casi como si te doliera a ti. Y cuando una persona muy cercana está muy alegre o muy triste, sientes que te arrastra en su alegría o tristeza.

Las neuronas espejo son las responsables de la empatía y del contagio de emociones.

A este fenómeno se le llama también contagio emocional. Date cuenta de que, sin estas neuronas, no podríamos entender qué les pasa a los demás. Piensa en la cantidad de veces que sabes lo que siente otra persona, que puede que incluso ni conozcas, por un gesto de su cara, su tono de voz, por una mirada...

Pues podemos aprovechar este fenómeno para hacer que los demás se sientan bien con nosotros de dos maneras:

- Mejorando la empatía: potenciando sus estados de ánimo positivos, poniéndonos contentos con ellos (reflejar su alegría es como enfrentar dos espejos y hace que se sientan aún mejor) o mostrándoles nuestro apoyo cuando estén enfadados o tristes para ayudarles a pasar el mal trago.
- Haciendo que sientan emociones muy agradables cuando están a tu lado, arrastrándoles con tu alegría, confianza y buen humor, para que se contagien de esos estados de ánimo tan positivos.

Si quieres tener ese poder magnético con los demás, emocionales con tu buen humor y tu alegría. Así conseguirás convertirte en una «droga buena»: siempre querrán más de ti

porque asociarán todas esas emociones positivas contigo. Y esto es útil incluso en las situaciones más terribles, porque una persona que trasmite optimismo es como un faro de luz en la oscuridad. ¡Todos queremos alguien así en nuestra vida! Así que acostúmbrate a ver el lado positivo en todo lo que ocurra y pocos se resistirán a seguirte.

4. Conversaciones emocionantes

El tiempo y las noticias

Las conversaciones superficiales sobre el día que hace hoy, una noticia de actualidad o cómo está el tráfico son una manera de relacionarnos con personas que conocemos menos y evitar incómodos silencios en un ascensor, la pausa para el café o los vestuarios del gimnasio. Si bien los temas tienen poca importancia, el hecho de que estéis conversando ayuda a mantener unos mínimos lazos de conexión.

Por eso tienes que ver ese tipo de conversaciones como maneras de romper el hielo para, si te apetece después, conectar más con esa persona o grupo de personas. Ser carismático no significa que absolutamente todas tus relaciones sean tan intensas que cada persona que se cruce en tu camino caiga de rodillas y te admire como su mesías. Incluso las personas que más admiración te producen (actores, líderes, conferenciantes motivacionales...) van al supermercado o caminan por la calle sin inspirar a todo el mundo que se cruzan. Todas las técnicas y consejos que te estoy dando son habilidades que te sugiero incorporar como hábitos, para que seas una persona cálida, cercana, agradable, querida y respetada. Pero eso no significa que tengas que usarlas constantemente como un pistolero del carisma de gatillo fácil.

Habla de ti

Si quieres profundizar más en tu relación con una persona o con un grupo, después de un tiempo de charlas superficiales para establecer un primer contacto, tienes que hacer que esas conversaciones vayan evolucionando hacia temas más importantes y emocionales. La mejor manera de despertar la confianza para hablar de esos temas es contar algo sobre ti.

Las historias personales son una manera genial de mostrar quién eres y abrir un canal de comunicación más profundo con los demás.

Seguro que has notado que cuando alguien cuenta algo importante para él, sientes que confías un poco más en esa persona. Esto sucede porque:

- al conocer parte de su vida, comprendemos mejor a esa persona;

- nos sentimos halagados porque haya confiado en nosotros al contárnoslo, lo que nos predispone positivamente a devolverle la confianza.

Conocemos a la gente a través del tiempo, a medida que vamos viendo cómo actúa y cómo se comporta con los demás. Pero con la gente con la que no hemos tenido mucho trato, nos fijamos muchísimo en todo lo que nos cuente de sí misma. Que muy poca gente sea consciente de esto explica en parte que muchos cuenten historias personales que no les dejan en muy buen lugar.

Recuerdo que hace no mucho me presentaron a una persona que parecía muy simpática y divertida. Al principio todo el mundo tenía la impresión de que era un tipo genial, que contaba unas anécdotas muy graciosas y mucha gente se reía con él. Sin embargo, si te fijabas un poco más, era palpable que muchas de esas carcajadas eran forzadas, que la gente estaba en tensión y que era una persona bastante solitaria. La razón era que sus historias se basaban en ridiculizar a los demás: lo torpe que era el camarero que le había servido ayer, lo que se había reído de un cliente cuando le había logrado vender algo que no le iba a servir para nada... Puede que tuviera gracia para contar las anécdotas, pero el mensaje que estaba transmitiendo era: «Me río de los errores de los demás y mi idea de éxito se basa en engañar a mis clientes». Con esta anécdota te animo a que reflexiones sobre qué aspectos quieres destacar de ti cuando hablas a los demás.

Y no tienes que parecer perfecto: lo que te hace más carismático es presentarte como un ser humano que se equivoca y emociona. Las personas que fingen ser perfectas (porque nadie lo es) despiertan un cierto rechazo, porque nos hacen sentir mal por no poder igualar su nivel de supuesta perfección. No tengas miedo a hacer el ridículo: las anécdotas en las que admites tus errores, o incluso muestras tu torpeza, despiertan una empatía brutal, porque:

1. proyectan una gran confianza en ti y en todo lo que haces: demuestras que no tienes miedo a hacer el ridículo y que incluso te ríes de ello;
2. les hace sentirse más unidos a ti, pues recuerdan todas las veces que ellos también han fallado o cometido alguna torpeza y piensan «es como yo», algo que nos conecta mucho con alguien;
3. y al admitir que no pretendes ser alguien perfecto, les estás diciendo también que pueden sentirse tranquilos contigo porque no les vas a juzgar duramente si meten la pata.

Ejercicio 6.2. Habla de ti

Puede que pienses que no eres bueno hablando de ti o contando anécdotas. Pues, aunque no seas consciente, cuentas un montón de historias a los demás a lo largo del día: lo que has hecho esta mañana, un problema que has tenido, lo que hiciste el fin de semana... ¡Todo eso son

historias! Fíjate en las conversaciones que tienes y nota el impacto que tiene cuando alguien cuenta algo personal. Para ejercitarte, proponte contarle algo más de ti a alguien con quien quieras tener una relación más estrecha. Los únicos dos errores a evitar son:

- Convertirte en el típico pesado que solo habla de sí mismo todo el rato.
- Incomodar hablando de algo demasiado íntimo. Si hablas con alguien a quien no conoces demasiado, puedes contarle cosas personales pero no íntimas, como algún hobby que te apasiona, planes que hayas hecho con tus amigos o alguna cosa que te haya pasado estando de vacaciones.

Escucha y apoyo emocional

Si contar algo personal te ayuda a crear el clima para hablar de temas más profundos, eso no significa que después de hacerlo tengas que obligar a la otra persona a «igualar tu apuesta» y contar algo suyo. Hay muchísimos factores para que alguien sienta la confianza de poder hablar de sus cosas contigo, principalmente: su personalidad (si es más tímida o más extrovertida), la situación en la que estéis (si estáis solos, en un bar, en un descanso de clase, en el trabajo...) y la sensación que le transmitas. Como ves, solo eres responsable de una pequeña parte, así que tampoco es buena idea presionarte por hacerlo mejor si, por lo que sea, la otra persona prefiere seguir escuchándote o hablando de temas menos personales contigo.

Para que sientan confianza contigo, la clave no es tanto que te cuenten algo personal, como que sientan que cuando hablan los escuchas, los comprendes y apoyas sin juzgarlos, te cuenten lo que te cuenten.

La clave está en la escucha activa: presta mucha atención a lo que la otra persona te cuenta y evita la tentación de juzgarla. Reconoce que es una persona libre como tú y con derecho a vivir su vida como mejor le parezca. Por supuesto que podemos dar un consejo o nuestra opinión si nos la piden, o si consideramos que es pertinente en la conversación. Pero si tomas por hábito el no juzgar lo que te cuenten y dar poquísimas veces tu opinión sobre ello, te aseguro que se van a sentir mucho más escuchados y comprendidos que con la mayoría.

Todo el mundo tiene algo interesante que contar si le das la oportunidad de abrirse.

No tienes por qué estar de acuerdo en todo lo que te cuentan. Pero te sorprenderá el impacto que causas a la gente al escuchar así, porque se percatarán de que no hablan de esos temas con cualquier persona, que no todo el mundo les hace sentirse tan comprendidos como tú. Y todo esto te permitirá conectar con cualquiera de manera más profunda, abriéndote a la posibilidad de enriquecerte conociendo a todo tipo de gente.

Ejercicio 6.3. Practica la escucha

Cuando hables con alguien, escucha mirando directamente a la persona con la que estás hablando. Comunícale con tu interés y tu actitud que es lo más importante del mundo en ese momento.

Busca qué tenéis en común

Un efecto muy conocido por la psicología es que nos cae muy bien la gente similar o con la que compartimos gustos, aficiones o partes de nuestra vida, como haber ido al mismo colegio o haber vivido en una misma ciudad. La explicación es que cuando compartimos algo sabemos que, al menos, vamos a estar de acuerdo en muchos puntos de vista, inquietudes, preocupaciones, recuerdos, deseos y sueños. Y esto, que parece tan superficial, consigue que pensemos, acertadamente, que esa persona nos va a entender mucho mejor, porque tendrá problemas y maneras de pensar similares a nosotros.

Un claro ejemplo de esto sucede cuando dos personas, que no se conocen de nada, descubren que comparten una afición poco común. Enseguida empiezan a hablar como viejos amigos de mil cosas que han vivido los dos, ¡y se acaban de conocer hace menos de un minuto! No es el único factor, pero al despedirse es mucho más probable que se hayan caído genial. Y, aunque no lo creas, con todo el mundo compartes algo. No tienes más que ir hablando de temas más personales hasta que, de pronto, surge la conexión en cuanto encontráis un punto en común que ni te esperabas.

Tócame

Las personas carismáticas tienen una costumbre muy bonita que estamos perdiendo hoy en día: los gestos de afecto. Por supuesto, es algo que depende mucho de cada país, cada persona, vuestra relación, el contexto... Pero, en general, si eres una persona que

tiene detalles cariñosos con los demás, apreciarán tu afecto y te verán como alguien más cercano.

Gestos tan sencillos como mostrar tu apoyo poniendo tu mano en su hombro, una palmadita en la espalda, o un abrazo, desencadenan una serie de reacciones en nuestro cerebro que, entre otras cosas, segregan endorfinas, los neurotransmisores que nos relajan y nos hacen sentir muy bien.

Es importante que no lo hagas más con un género que con otro y tengas estos pequeños gestos CON TODO EL MUNDO. Y digo con todos, porque es algo que no tiene absolutamente nada de sexual. Son los típicos gestos que tienes con tus amigos y amigas para mostrarles tu apoyo y afecto. Por eso es algo que tienes que hacer de manera muy sutil y respetuosa: solo así conseguirás aumentar vuestra comunicación de forma extraordinaria.

5. Cómo hacer amigos en cualquier parte

Perder el miedo

El único secreto para vencer la timidez es ponerte a hablar con la gente y ver que no pasa nada. Lo peor que podría pasarte es que a alguien no le caigas bien. Y eso no es ninguna sorpresa, porque es imposible caerle bien a todo el mundo. Aunque apliques todos los consejos de este capítulo de manera ejemplar y pongas todo de tu parte, habrá gente que te rechace por tus opiniones, tu manera de hablar o tu color de pelo. Cuando te encuentres a alguien así, simplemente piensa: «Acabo de encontrar a alguien de ese porcentaje de personas a las que les voy a caer mal haga lo que haga. ¡Él se lo pierda!». Que alguien te rechace solo te afecta mucho si olvidas que tienes la capacidad de hacer más amigos.

Conocer gente nueva es una habilidad que se aprende como cualquier otra: cuanto más la practiques menos te costará.

Y para entrenar esta capacidad te animo a hablar con desconocidos por la calle. No lo hagas con ningún plan concreto como ligar, ni siquiera para que aquellos con los que hablas se conviertan en tus amigos. Hazlo con el simple objetivo de acostumbrarte a hablar con cualquiera.

Desde que descubrí este ejercicio es algo que hago muy a menudo, me divierte mucho y me ayuda a aprender a conectar con cualquier persona en cualquier situación. Hace un par de días estaba en una librería viendo las novedades en ciencia ficción y fantasía. A mi lado escuché a alguien comentando a sus amigos que estaba harto de no encontrar nada para el regalo de cumpleaños de su amiga. Simplemente me giré y le pregunté: «¿Qué libros le gustan?». Lo hice sin pensar, de manera casual, con genuino interés por ayudarlo. Después de la sorpresa inicial que solemos tener cuando nos habla un desconocido, me respondió que le gustaba la ciencia ficción. Como he leído muchísimos libros del género, le recomendé un par de libros que me habían encantado. Me lo agradeció y seguí mirando libros.

Al rato me encontré con otro grupo de personas que estaban hablando de comprar un libro que yo ya había leído. Así que dije algo como: «Perdonad, pero me costó horrores terminar ese libro. Empieza muy bien, pero se va volviendo muy pesado. Si os gusta esa temática, podríais probar con este otro autor...».

Mientras hablábamos, se acercó el primer grupo con el que había hablado y resulta que se habían dividido por la librería para buscar un regalo para la misma persona.

Acabamos charlando unos veinte minutos sobre libros, así que nos recomendamos mutuamente varios títulos que no conocíamos.

¿Sabes qué hizo que la interacción fluyera? Que no quería nada de ellos: no quería ligar, ni comprarles ni venderles nada. Simplemente fue un rato de charla agradable sin más.

Ejercicio 6.4. Aborda a un desconocido

Siempre que salgas a la calle ponte la meta de hablar, al menos, con un completo desconocido. Las primeras veces puedes empezar por algo tan simple como pedir una dirección. Cuando no te cueste nada, haz algún comentario en un ascensor, comenta algo en alguna librería o cuando estés haciendo fila para pagar algo.

El reto consiste en que esa charla dure al menos un minuto y, con la práctica, que alguna de esas conversaciones dure un rato más. Recuerda que te será muy fácil si lo haces sin querer nada de esa persona, simplemente por charlar. Si alguien te mira raro o no se lo toma bien, ¡es su problema!

Es un ejercicio magnífico para perder la timidez. Después de hacerlo unos cuantos días, perderás completamente el miedo a hablar con cualquiera y aumentará enormemente tu confianza.

Dónde conocer gente nueva

Para hacer amigos y conocer gente no puedes quedarte sentado en una esquina esperando que se acerquen a hablarte. Si te acabas de mudar o simplemente quieres ampliar tu círculo de amistades te animo a:

1. Decir que sí a todos los planes que te propongan, incluso los de gente que no conoces del todo o que no te apetece demasiado. Siempre acaba apareciendo más gente que puedes conocer.
2. Conviértete en el nexo de unión: acostúmbrate a ser tú quien organiza los eventos y quedadas en lugar de esperar a que te llamen, y anima a quien invites a traerse a más gente.
3. Para conocer a gente con tus gustos: apúntate a clases de algo, asiste a eventos temáticos o habla con cualquier persona en un museo, gimnasio, librería...

Cómo conocer gente nueva

¿Qué puedes hacer para presentarte y aplicar todo lo que hemos visto en este capítulo?

1. Saluda con entusiasmo y confianza en quién eres. El mejor truco es pensar que estás saludando a un viejo amigo concreto.
2. No hagas ningún esfuerzo por caer bien: no necesitas su aprobación para nada. Si le caes mal o no te quiere conocer, es su problema; olvídate y ponte a saludar a otra persona.
3. Después del saludo inicia una conversación «rompe hielos» preguntando cualquier cosa relacionada con el lugar en el que estáis.
4. Al cabo de un rato, cuéntale alguna de las cosas que te apasionan en relación a donde estáis o con cualquiera de los temas que hayan surgido en la conversación: una afición o deporte que practicas, lo que estudias, lo que te gusta leer..., para que esa persona te conozca un poco más a través de algo con lo que te sientes muy cómodo hablando.
5. En algún momento de la conversación pregúntale qué cosas le apasionan. Cuando esa persona te pregunte a ti, evita responder con la información justa y charla animadamente. Aplica el mismo principio en tus preguntas y evita cuestiones muy genéricas que se respondan con un sí o un no. No obstante, si esa persona te responde de esa manera al principio, no dejes que la conversación muera ahí. Tú sigue preguntando por qué piensa eso, qué le interesa de lo que estudió o por qué nunca ha tenido mascotas, por ejemplo. Preguntas de este tipo dan lugar a conversaciones mucho más interesantes.

Si aplicas todos estos pasos, la charla se irá desarrollando de manera muy fluida, esa persona se irá sintiendo muy cómoda contigo e irá creciendo una bonita conexión entre los dos.

Puedes aplicar exactamente lo mismo para conversaciones en las que hay presentes varias personas. Si lo haces, no solo vas a conocer a más gente y a tener más amigos, sino que querrán pasar más tiempo a tu lado porque les haces sentir genial.

6. Cómo NO enamorar a alguien

El amor y el sexo son dos aspectos muy importantes en la vida de cualquier ser humano. Claro que el amor es mucho más amplio y también lo sentimos con familiares y amigos, pero ahora vamos a abordar el tema de las relaciones íntimas con otra persona. Hay mucha gente que prefiere relaciones casuales, otros para los que el sexo más satisfactorio consiste simplemente en besos y caricias, modelos de pareja diferentes... Cuando digo que el amor y la sexualidad son una parte muy importante de la vida, me estoy refiriendo a conectar de manera íntima con alguien, sentirse querido, deseado, vulnerable, disfrutar con esa persona de la proximidad de la piel... Y todo aquello que no queremos compartir con todo el mundo, sino solo con algunas personas.

Negar estos deseos y necesidades tiene el efecto de volvernos solitarios, amargados, estresados o iracundos. Porque simplemente un abrazo, una caricia, o un gesto de afecto con alguien especial para ti despierta fuegos artificiales en tu cerebro y tu bienestar. Dado que esa relación no deja de ser una relación entre dos personas, todo lo que hemos visto sobre el carisma sigue siendo importantísimo para llamar la atención del otro, que le resultes agradable y quiera pasar más tiempo contigo. Pero también hay otros aspectos que puedes tratar de manera más personal y emotiva para que podáis conectar más íntimamente.

Los errores más comunes al ligar

1. TU ASPECTO FÍSICO NO ES LO MÁS RELEVANTE PARA QUE UNA PERSONA SE SIENTA ATRAÍDA POR TI

Sería absurdo negar que el físico de alguien no tiene ningún valor y que no llama la atención. Pero esto no significa que el criterio principal para escoger pareja sea el físico. Porque si así fuera, ¿cómo te explicas que muchos considerados «feos» tengan una relación maravillosa con chicos o chicas guapísimos? Y esto se debe a que, como te decía antes, el físico no es lo más importante para que alguien nos atraiga. Si todavía crees eso, te invito a hacerte estas dos preguntas:

- ¿Cuánta gente que te parecía muy guapa al principio, te ha llegado a parecer incluso desagradable después de conocerla?
- ¿Alguna vez te ha llegado a gustar muchísimo alguien cuyo físico no te atraía nada cuando le conociste?

Esto no significa que las personas con un físico más agraciado tengan que ser mala gente, sino que no es su físico lo que les hace conseguir pareja.

2. NO TIENES QUE HACER NADA ESPECIAL

No existe una técnica infalible para seducir: no puedes hacer algo para que quien tú quieras caiga rendido a tus pies. Para ver lo absurdo que es te invito a darle la vuelta: piensa en alguien que no te atraiga lo más mínimo. No tiene por qué ser alguien desagradable, simplemente alguien que no te gustaría como pareja por el motivo que sea... ¿Habría alguna técnica que esa persona podría hacer para enamorarte? Obviamente no.

Pues con la gente que te gusta a ti, pasa exactamente lo mismo. Puedes aumentar muchísimo tu atractivo y tus habilidades de socialización con los consejos que te voy a dar. Es decir, vas a presentarte de la mejor manera y hacer que esa persona se sienta genial contigo. Pero si, por lo que sea, no quiere tener una relación contigo, ni es el fin del mundo, ni tienes que sentirte rechazado. Simplemente es que esa persona tiene otros gustos. ¡Y recuerda que eso no tiene nada que ver contigo!

3. LA CLAVE PARA ENAMORAR ES TU PERSONALIDAD

Cuando buscamos una relación de verdad, tenemos el objetivo de pasar muchas horas de nuestra vida con esa persona... Y si no soportas su personalidad, por muy guapo que sea, o por mucho dinero que tenga, no vas a aguantar a su lado.

Esto significa que tienes que ser auténtico y mostrarte tal y como eres. No solo porque eso es lo que te hace más carismático, sino porque sería absurdo que conquistaras a alguien fingiendo ser otra persona. En ese caso, ¡tendrías que seguir fingiendo toda tu vida! Con lo que serías tremendamente infeliz viviendo con el constante miedo de saber que en cuanto te descubra, esa persona se sentirá decepcionada y romperá contigo.

4. LAS PAREJAS MÁS DURADERAS EMPIEZAN CON LA AMISTAD

Internet está lleno de memes y bromas sobre la temida *friendzone*. Como si en cuanto alguien te pone la etiqueta de «amigo» se acabara cualquier posibilidad de ser algo más. ¡Y es justamente al revés! Las personas que han empezado llevándose muy bien, teniendo muchas cosas en común, con bromas privadas..., es decir, que han empezado por una amistad, son las que se han convertido en parejas más duraderas.

Por eso, para conocer a alguien, vas a ser mucho más natural, vas a tener más confianza y, por tanto, vas a resultar mucho más atractivo y carismático si te comportas con la misma espontaneidad que con tus amigos.

¿Por qué te pones nervioso con alguien que te gusta?

Cuando nos gusta mucho alguien queremos provocarle la mejor impresión. Esta intención está muy bien, pero el problema surge cuando nos obsesionamos por no cometer ningún fallo y ser absolutamente perfectos para poder gustarle.

Creer que tienes que ser perfecto para gustar a alguien es lo que te pone más nervioso.

Este pensamiento surge de creer que:

- no eres suficientemente bueno;
- es mejor que tú;
- esa persona busca alguien parecido a ella, es decir, alguien igualmente perfecto.

Date cuenta de que por mucho que lo intentes, vas a cometer fallos. Notición: eres un ser humano y no una divinidad en un mundo perfecto. De hecho, todos cometemos fallos constantemente y no pasa nada. Quiero que te fijas la próxima vez que hables con alguien (te va a costar porque casi siempre pasamos este tipo de fallos por alto): seguro que se equivoca de vez en cuando y vuelve a empezar la frase, hace algún gesto raro, estornuda, tose, se rasca... Es decir, que se comporta exactamente igual que tú y que cualquier otra persona, sin que eso nos haga juzgarnos duramente por no ser robots inexpresivos y sin fallos.

Esto significa que, cuando estás hablando con quien te gusta, no se está fijando en cada pelo de tu cabeza y examinando cada sílaba que dices. Simplemente te escucha sin estar pendiente de cada fallo.

Pero si tú sigues notando que esa persona está muy pendiente de cada detalle de lo que haces, te invito a hacerte la siguiente pregunta: ¿te interesa la relación con alguien así? Porque si me permites el consejo: yo quiero estar a gusto con mi pareja, no quiero alguien que me esté juzgando constantemente y me haga sentirme inferior.

La fuente de la tranquilidad infinita

Este sencillísimo cambio de mentalidad va a suponer un mundo en tus interacciones:

El truco más importante para estar tranquilo con quien te gusta es olvidarte de gustarle y centrarte en conocerle.

Porque tratar de seducir a alguien te lleva a adoptar posturas, expresiones y maneras de hablar que no tienen que ver contigo. ¡Y es normal que surjan esos nervios! Porque

fingir ser otra persona:

- requiere muchísimo esfuerzo;
- te obliga a mentir para siempre con esa persona, para que no te deje cuando descubra el engaño;
- y lo peor de todo, te lleva a creer que no puedes gustarle tal y como eres.

Así que si quieres evitar esa presión, olvídate de preocuparte porque te elijan como si fueras un pokémon. En su lugar, céntrate en algo tan sencillo como pasarlo bien charlando con esa persona. Sé que no suena muy espectacular, ¡pero es el secreto para que estés completamente tranquilo!

Ejercicio 6.5. Olvídate de ligar

Piensa ahora mismo en hablar con esa persona que te gusta simplemente como charlas con tus amigos. Notarás que automáticamente sientes una enorme tranquilidad porque ya no tienes que actuar de manera diferente a como lo haces normalmente. Proponte solo pasar un rato agradable juntos.

Esa actitud no solo te hace estar más tranquilo, sino que te vuelve mucho más atractivo porque proyectarás una calma y una seguridad que generan un clima muy agradable de confianza entre los dos. Eso es mil veces más atrayente que cualquier técnica de ligue que puedas aprender por ahí. Así que la próxima vez que hables con quien te gusta, ¡ponlo en práctica!

El rechazo está en tu mente

Por último, para que puedas sentirte aún más tranquilo, hay otro aspecto que te animo a tener en cuenta:

Nunca te tomes el rechazo como algo personal.

Tu autoestima no puede depender de que le gustes a alguien: ya sabes que habrá mucha gente a la que no le caerás bien por mil motivos que ni tienen que ver contigo. Así que, cuando hables con cualquier persona que te atraiga, piensa: «Soy una gran persona. ¡Si te gusto, genial! Sigamos conociéndonos. Pero no puedo agradar a todo el mundo, así que, si no es así, no significa que me rechaces o que yo no valga nada... Simplemente tienes otros gustos».

Aceptar esto te permite tomarte este tipo de situaciones como un juego divertido: «Vamos a charlar, conocernos y pasarlo bien durante ese rato o esos días que estemos conversando. No busco convencerte para que estés conmigo, simplemente nos estamos conociendo». Verás como esa actitud te hace disfrutar mucho más de tus relaciones sociales y, además, aumentará enormemente tu carisma al eliminar toda sensación de desesperación por conocer a alguien.

7. Cómo enamorar a alguien

La clave para enamorar a alguien es tan obvia que casi todo el mundo la descuida:

El secreto para enamorar es hacer que la otra persona se sienta muy bien cuando está contigo.

Y te lo digo con conocimiento de causa: mi vídeo más visto sobre cómo enamorar a alguien, «El truco psicológico para enamorar a cualquier persona», fue uno superbásico que consistía en una reflexión en voz alta sin muchas más pretensiones. ¡Boom! Seis millones de visualizaciones y cientos de comentarios diciéndome que consiguieron conquistar a su pareja después de haber aplicado lo que explicaba en el vídeo.

Lo que te voy a enseñar a continuación son, simplemente, maneras de expresar esta idea tan elemental: si te gusta alguien, trátale bien porque te importa y de verdad quieres que se sienta bien contigo. Eso hará que le enamores con tu manera de ser y tu trato agradable.

El impacto de los cumplidos en el cerebro

A todos nos gusta recibir cariño y atención, por lo que nos encanta que nos digan cosas bonitas. Este efecto es tan profundo que funciona incluso cuando sabemos que nos dicen algo por compromiso. La explicación más probable es que reconocemos que está haciendo el esfuerzo de decirnos algo para que nos sintamos bien. Por lo que acabamos apreciando su gesto como una muestra de atención.

Sin embargo, los cumplidos más habituales que suele hacer la gente cuando quiere enamorar a alguien se relacionan con su físico. Y es una estrategia muy mala, porque es como si estuvieras elogiando sus genes, es decir, algo que esa persona no ha conseguido por sí misma y, por tanto, no valora especialmente.

Si quieres llegar al corazón de alguien con un cumplido, elogia algo que esa persona valore mucho, como sus capacidades y sus logros.

Lo cual supone que:

- has hablado con esa persona de unos cuantos temas y te has preocupado por conocerla;
- habéis encontrado algunos puntos en común que os conectan;
- has escuchado lo que te ha dicho y reconoces el mérito de algo que esa persona valora mucho.

Es decir, que no le dices una frase aprendida que vale para cualquier persona (o peor, que circula por Internet y la han usado millones de veces). Sino que has construido un cumplido especialmente diseñado para ella, lo que le demuestra que te interesas por todo lo que te cuenta. Imagina que te gusta alguien a quien le encantan los deportes de riesgo. Un mal cumplido sería cualquier comentario relacionado con su cuerpo por practicar tanto deporte. Mientras que uno muy agradable sería elogiar su valentía por saltar del avión en paracaídas.

Ahora que sabes esto, no te pongas a lanzar cumplidos a diestro y siniestro con cada cosa que esa persona te diga. Si los usas demasiado a menudo se diluye su efecto, porque la otra persona pensará que simplemente es tu manera de hablar. Por eso, los comentarios positivos tienen un impacto mucho mayor si son ocasionales.

Cuando sé que te gusto, me empiezas a gustar más

Los cumplidos son una forma muy sutil de decirle a alguien que te gusta. No se lo estás diciendo directamente, pero si le elogias es muy posible que piense que, al menos, le caes muy bien. Frente a lo que cree mucha gente («¡No quiero que se note que me gusta!»), no es nada malo, porque:

Cuando alguien nota que te gusta, le vas a caer mucho mejor y puede que hasta le atraigas más.

Es un curioso fenómeno psicológico[13] que consiste en que, si creemos que le gustamos a alguien, automáticamente esa persona empieza a caernos mucho mejor. Esto sucede por dos motivos:

1. Si a alguien le agrada cómo eres, lo que haces, las elecciones que tomas..., tiendes a pensar que esa persona tiene un gran criterio, porque sientes que te entiende y que valora positivamente las mismas cosas que tú.
2. Este efecto seguramente también está relacionado con maximizar nuestras posibilidades de éxito en las relaciones sociales: las personas a las que caemos bien son una «baza segura» para, al menos, ser amigos. Ya sabemos que les caemos bien, así que podemos estar tranquilos y la relación con ellos va a ser mucho más fluida.

Obviamente, si no os conocéis mucho, no hace falta decírselo de una manera directa: «Oye, tú, que me gustas». Lo importante es que te relajes y te centres en hacer que se sienta bien cuando está contigo a través de tu trato agradable, los cumplidos, el contacto... Y así, cuando intuya o sienta que te gusta, lo sentirá como un halago que provocará que tú le atraigas un poco más que antes. Más adelante, cuando ya tengáis una relación muy cercana y hayáis llegado a un punto en el que podéis hablar de temas personales y algo íntimos, ya podrás decírselo directamente para ver si siente lo mismo que tú.

Díselo con los ojos

Otra manera muy sutil de transmitirle tu interés es a través de tu mirada. ¿Cómo te sientes cuando estás hablando con alguien que apenas te mira, consulta el teléfono sin parar o no deja de fijarse en cualquier cosa a vuestro alrededor? Nuestra mirada tiene mucho que ver con nuestra atención: diriges tus ojos al lugar al que estás prestando más atención. Y esto tiene una relación directa con la sensación de escucha. Es cierto que podemos estar escuchando tan concentrados a alguien que miramos como al infinito, sin posar la mirada en nada en particular. Pero esto rara vez se produce en una conversación, sino en el público de una clase, una exposición o un discurso, porque no hace falta que digas nada, simplemente tienes que escuchar.

En una conversación con otra persona estás más activo, comentando, preguntando, contando algo... Por eso, no mirarle directamente produce un distanciamiento muy poco agradable.

Mirar a los ojos mientras habláis establece una conexión emocional.

Son muchas las investigaciones que estudian este fenómeno. Una de las más antiguas demostró que las parejas que se miran a los ojos cuando hablan son las que más tiempo duran[14]. No hace falta que sea continuo e ininterrumpido. Fíjate en las conversaciones importantes que tienes con alguien muy cercano: os miráis mucho a los ojos, pero también apartáis la mirada de vez en cuando. Es como un baile, no hace falta estar en contacto permanentemente, lo importante es que no se rompa la comunicación entre vuestros ojos.

No te obsesiones con que tu interlocutor tenga que mirarte a los ojos directamente: si notas que aparta mucho la mirada y le cuesta centrarla en ti, tú sigue mirando a sus ojos, pero hazlo de manera suave y con menos frecuencia.

Ejercicio 6.6. Mírale esos preciosos ojos

Si eres una de esas personas que le cuesta mucho mirar a los ojos, seguro que lo que te pone más nervioso es mirar directamente a las pupilas. Para solucionarlo, puedes mirar a cualquier punto cercano, como el entrecejo o los párpados, porque tendrá un efecto muy similar.

La otra persona no suele notar la diferencia y es una buena fase de transición para que te vayas acostumbrando a mirar a los ojos a los demás sin que pase nada. ¡Y que sea solo una fase! Porque la comunicación entre dos personas cuando sus pupilas se encuentran es muy intensa y emocional.

La importancia de la reciprocidad

¿Te resulta agradable cuando alguien te hace un favor o te regala algo? Además, aunque no te des mucha cuenta, también te hace sentir una pequeña obligación para corresponder a esa persona en el futuro con otro favor o con otro regalo. Ese sentimiento se llama reciprocidad:

Quando hacemos algo por alguien, esperamos que esa persona nos devuelva ese favor algún día.

Por supuesto que no es la razón por la que lo hacemos, pero sí es completamente humano pensar o esperar que eso debería suceder de una u otra forma. Imagina que tienes un amigo al que en todos sus cumpleaños le haces un regalo. Pero después de un montón de años, él nunca te ha regalado nada y ni siquiera te llama para felicitarte por el tuyo. Por supuesto que no le hiciste esos regalos para que él te regalara algo a ti, pero... Vamos, ¿ni siquiera se molesta en enviarte un mensajito? ¿A que sentirías que está siendo injusto contigo?

¿Significa esto que tienes que cubrir de peluches y regalos a la persona que te gusta para que se sienta obligada a estar contigo por tus atenciones? Obviamente no, porque, además, presionar a alguien suele hacer que intente librarse de ese malestar huyendo o combatiendo a la persona que se lo provoca. Es decir, que estarías consiguiendo todo lo contrario a hacer que esa persona se sienta a gusto contigo.

Al tratar los cumplidos, ya vimos que son una buena manera de mostrar nuestro aprecio y afecto. Y puedes conseguir ese mismo efecto con sencillos gestos como: sujetarle el abrigo mientras hace otra cosa, ayudarle a llevar algo pesado, o dejarle un café en su mesa a media mañana. En el fondo, son formas de hacerle pensar: «Qué persona tan generosa, como mínimo debería hacerle más caso, ya que es alguien que me trata bien».

Encuentra el equilibrio

Enamorar a alguien no es algo que vayas a conseguir en un solo día. Puedes causarle una magnífica primera impresión, puedes atraerle muchísimo, pero no puedes decir que alguien se enamoró de ti en un día. El amor se va despertando poco a poco, a lo largo de un periodo de tiempo en el que vais construyendo una relación de confianza mutua que ambos disfrutáis.

Por eso es tan importante el equilibrio entre vosotros. Tu objetivo tiene que ser que la otra persona se sienta muy bien contigo, pero esto no significa que todo el peso de la relación tenga que recaer sobre ti. Porque:

- Corres el riesgo de convertirte en el típico amigo pesado que, puede que le guste un poco, pero es tan intenso en su trato, cumplidos y favores, que llega a agobiarle porque no puede seguir su ritmo.
- Incluso si así consiguieras iniciar una relación con esa persona, no es muy sano empezar con una dinámica en la que eres tú quien lo da todo y esa persona es la que recibe todas tus atenciones, sin necesidad de corresponderte.

Así que, tanto cumplidos como regalos o favores tienen que ser recíprocos y equilibrados. Para conseguirlo tienes que tener en mente una progresión de este estilo:

1. Las primeras veces que habléis puedes contarle qué libros y películas te gustan, cómo sueles pasar el tiempo libre... Seguro que esa persona no tiene inconveniente en responder tus preguntas sobre temas similares.
2. Algún día puedes hacerle un pequeño favor o regalo y puedes tener en cuenta la atención que te presta o su trato amistoso como su forma de devolvértelo.
3. Otro día puedes hablar de cómo son tus amigos y alguna anécdota más personal de algo que hayas vivido. Y no tiene que ser ese mismo día, pero sí te animo a no seguir contándole demasiadas cosas tuyas hasta que veas que esa persona te corresponde abriéndose a ti.
4. Poco a poco, a medida que veas que esa persona también va confiando en ti, te hace también algún favor o pequeño regalo como los que hemos visto, puedes empezar a hablarle sobre tus relaciones familiares, lo que te preocupa, tus deseos en la vida...

Se trata de que vayáis intercambiando temas cada vez más personales para construir entre los dos una confianza e intimidad muy agradables. Esta progresión es importante, además, para que cuides cómo te sientes tú: si le cuentas algo muy personal a alguien y no te vuelve a hablar nunca más, lo más seguro es que te sientas expuesto, vulnerable y decepcionado.

Por eso puedes liderar tú esa confianza al ser el primero que hace esas revelaciones personales sobre qué te gusta, qué has vivido, qué miedos tienes, etc., pero hazlo de

manera progresiva. Este es el secreto para ir tramando una buena relación de confianza que os hará sentir un vínculo emocional entre vosotros.

ACLARACIÓN: Cuando otra persona confía en ti al contarte algo íntimo, lo peor que puedes hacer es revelárselo a una tercera persona. Incluso aunque no sea algo vergonzoso y no le importe que se sepa, es su derecho contarle si quiere, tú no puedes decidirlo por ella.

El secreto de una relación maravillosa

Un error muy común es pensar que hay que dedicar todos nuestros esfuerzos para enamorar a alguien y que, una vez conseguido, ya está todo hecho: la relación fluirá sola porque la dificultad era conquistar a la otra persona. Cómo tener una buena relación de pareja daría para otro libro entero, pero te voy a dar las dos claves más importantes:

- Sigue alimentando vuestra relación con tu cariño y atención, es decir, sigue enamorando a tu pareja cada día: sigue preocupándote por hacer que se sienta bien contigo, elogiando las cosas que hace bien, buscando temas y actividades en común para disfrutar juntos... Y, por supuesto, recuerda la importancia de la reciprocidad: no te desvivas por alguien que no hace nada por ti, es crucial que esa persona también te mime y te cuide.
- Comunicación, comunicación y comunicación. ¡Ah! Y comunicación. Si tienes una relación que dure más de tres semanas, por bien que os llevéis y por parecidos que seáis, te aseguro que habrá desencuentros y discusiones. El problema no es estar en desacuerdo o incluso enfadarse un poco alguna vez. El verdadero problema es que se rompa la comunicación. Para solucionarlo y prevenirlo, nunca intentes adivinar cómo se siente tu pareja ni esperes que esa persona adivine lo que te pasa: cuéntaselo y pregúntale. Cuanto más fluida sea vuestra comunicación en todo lo que os gusta, disgusta, emociona, cansa, desagrada, queréis o no queréis, mejor será vuestra relación.

Así que trataros bien y sed absolutamente sinceros con lo que sentís y pensáis. Si tenéis esa base, todos los demás consejos que te pudiera dar son solo detalles.

8. Caso práctico: Un gorila de espalda plateada

Recibo muchos mails y mensajes privados a través de mis redes sociales. ¿Te sorprendería saber que un gran número de ellos son de hombres a los que les cuesta mucho relacionarse con mujeres? La mayoría parte de unas ideas muy equivocadas respecto a la necesidad de parecer «machotes» y ven a las chicas que les gustan como damiselas en apuros. Esto, quizás, en siglos pasados, podría tener algún sentido, pero hoy en día está completamente desfasado.

Marco fue una de las personas que me escribió verdaderamente preocupado, porque no estaba consiguiendo intimar con ninguna chica. Era un chaval joven, cercano a los treinta años, sociable, con bastantes aficiones e inquietudes... En principio, no tendría que tener ninguna dificultad para relacionarse con mujeres. Sin embargo, sus aproximaciones eran desastrosas. En su mensaje me decía que había visto todos mis vídeos sobre cómo ser más atractivo y que, por más que lo intentaba, no conseguía tener más de dos citas con una chica.

Como me temía, en la primera sesión quedó claro que Marco ponía demasiado esfuerzo y expectativas en cada cita. No solo tenía la idea de que él debía ser quien llevara todo el peso de la interacción, sino que además se enamoraba muy rápidamente y quería que con solo una cita la otra persona sintiera exactamente lo mismo. Así que estuvimos trabajando estas dos creencias para eliminar sus nervios y el rechazo que provocaba en las mujeres que conocía:

- Marco creía que tenía que fingir una personalidad extremadamente segura de sí misma y protectora con las mujeres. Esta creencia lo impulsaba a esforzarse por actuar en las citas de manera muy poco natural y confusa: a veces conseguía mostrarse seguro, pero en cuanto ocurría algo inesperado perdía su confianza y empezaba dudar sobre si lo estaba haciendo bien... por lo que sus citas se daban cuenta de que estaba fingiendo y preferían no volver a quedar con él.
- Por otro lado, a los cinco minutos de haberse despedido de la chica, le empezaba a bombardear con mensajes diciéndole que era la mujer más maravillosa del mundo y, prácticamente, que quería casarse con ella. ¿Te imaginas el agobio de recibir un mensaje así tras una primera cita?

Como ya sabes, las creencias nos orientan a interpretar las situaciones que vivimos y a buscar soluciones en una dirección determinada. Marco tenía tan integradas estas ideas que pensaba que estaba fracasando porque no era lo suficientemente «macho alfa», con lo cual intentaba fingir más y como consecuencia se ponía más nervioso.

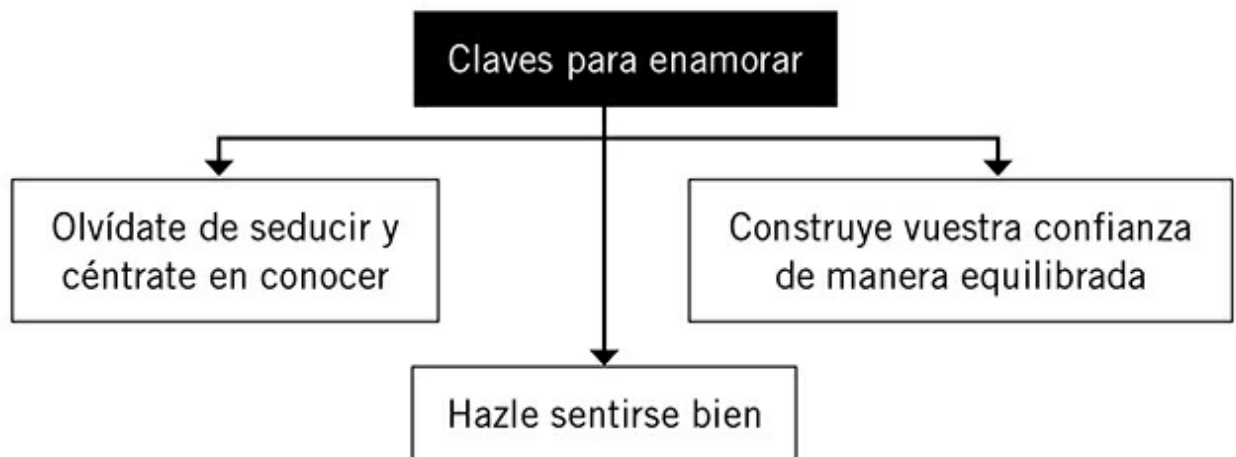
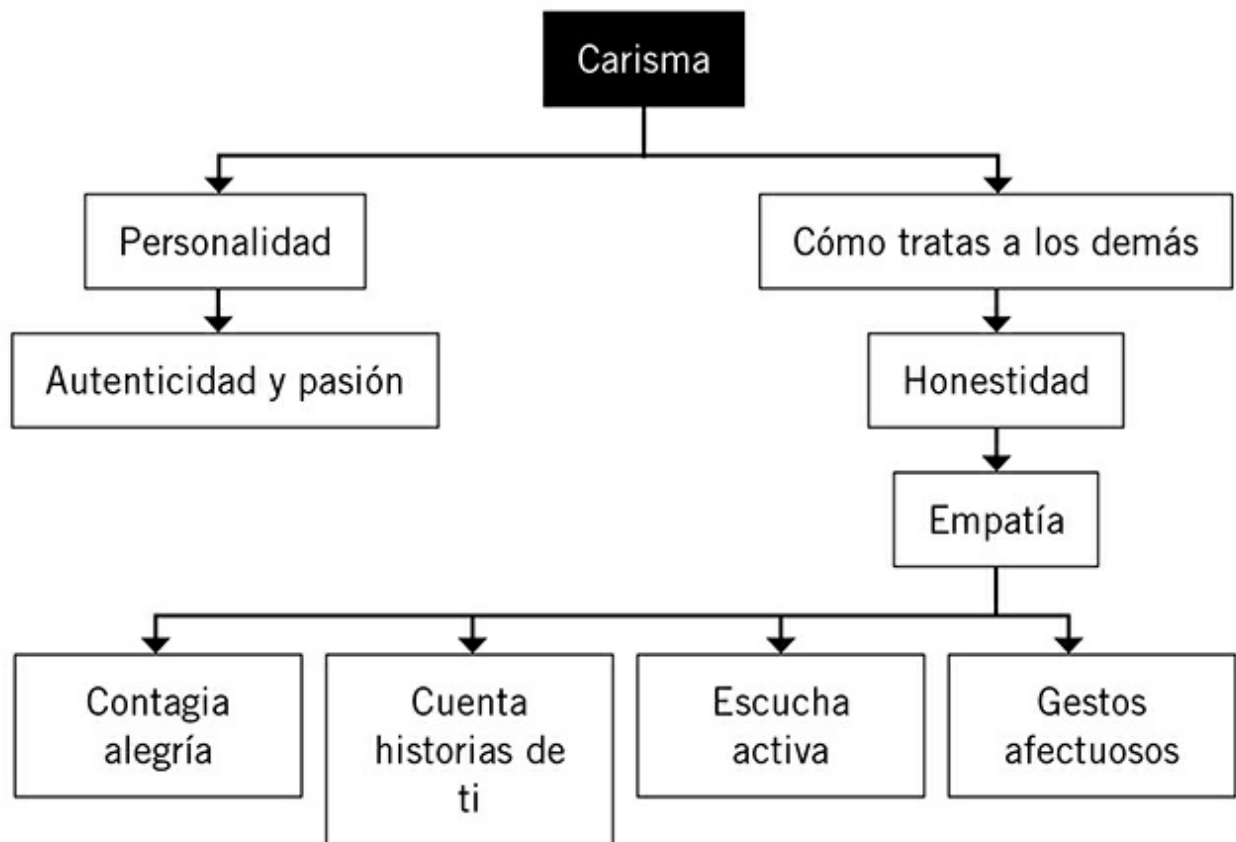
Hasta que no conseguimos que se deshiciera de esas ideas, no pudo empezar a cambiar su forma de actuar. Entonces descubrió que podía charlar con cualquier mujer

(ya fuera en una cita o no) sin estar nervioso. «¡Ahora es mucho más fácil!», me dijo después de la segunda sesión. «Es como si me hubiera quitado un peso de encima, ¡porque ya no tengo que demostrar nada! Soy más natural, como cuando hablo con mis amigas».

Y eso le permitió relajarse completamente. Ahora se podía centrar en disfrutar de cada interacción sin esperar nada especial, simplemente se daba a conocer pasando un rato agradable con cada persona. Junto con sus nervios desapareció su necesidad de comprometerse rápidamente y eso le ayudó a conocer a la chica con la que está saliendo ahora.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

- **1.** Piensa en cómo puedes utilizar las habilidades que has aprendido en este capítulo para que otras personas te ayuden a mejorar tu plan y, por supuesto, para que tú también les puedas ayudar a ellos con

los suyos. Por ejemplo: crear un grupo de amigos para estudiar juntos y motivaros, preguntar a varios compañeros de trabajo cómo puedes mejorar un informe o proyecto que estás haciendo, organizar un planazo con tus amigos para desconectar de vuestras obligaciones y pasar un día genial...

- **2.** Proponete hablar con gente que te gusta con el único objetivo de conocerles más. Verás como así pierdes el miedo y aumentas mucho las posibilidades de que también le gustes a alguna de esas personas.

7

¡DIVIÉRTETE!

Divertirte es una parte importantísima de la vida. Es una habilidad social que te ayuda a ser más carismático y que mejora muchísimo tu relación con los demás. En este sentido no hay que confundirlo con ser gracioso y hacer reír a la gente, que solo sería una de las maneras posibles de resultar divertido. Tiene que ver más bien con que la gente lo pase bien contigo. Pero si ser divertido solo fuera importante para mejorar tu relación con los demás, lo habría incluido como un simple apartado del capítulo anterior. Y es mucho más que eso:

Ser divertido es una actitud vital que te ayuda a disfrutar mucho más de la vida.

Es decir, que te conduce a tener una mentalidad con la que combatir:

- la seriedad del que lleva demasiado lejos la formalidad y piensa que todo tiene unas normas rígidas que debemos cumplir a rajatabla;
- las creencias fatalistas que nos empujan a tomarnos todo a la tremenda.

Claro que hay sucesos tristes y momentos en los que tenemos que respetar unas normas de comportamiento. Pero, incluso en esos momentos, el humor nos ayuda a escapar de la rigidez y a tomarnos todo de una manera más agradable.

1. El sentido del humor

La importancia del humor

El humor no es simplemente un extra para mejorar una película o una conversación. Es tan importante para el ser humano que:

- Disminuye el estrés.
- Suaviza los conflictos.
- Nos alegra en momentos tristes.
- Incrementa la creatividad y el ingenio.
- Nos ayuda en el aprendizaje de cualquier tema.
- Comunica cualquier mensaje de forma más efectiva.
- Hace que las personas conecten mucho mejor.
- Aumenta enormemente la percepción que los demás tienen de tu carisma y atractivo.

Como te decía hace un momento, esto no tiene que ver con que despiertes carcajadas como si fueras un cómico profesional. Para activar todos estos efectos, basta con que las personas que te escuchan sonrían y se diviertan contigo. Porque cuando eres divertido, es como si les estuvieras transmitiendo: «Venga, vamos a pasar un rato agradable, que no soy alguien inflexible, no estoy aquí para juzgarte y hacértelo pasar mal, vamos a relajar el ambiente y divertirnos sin más pretensiones».

Con una propuesta así, lo peor que puede pasar es que te digan que no es el momento adecuado, pero no te van a rechazar por ello. Es más, aunque no les apetezca divertirse en ese momento, les vas a caer mucho mejor por haber hecho el esfuerzo de intentar animarlos, ¡incluso aunque no lo hayas conseguido!

¿Por qué nos reímos?

Que algo te cause gracia es una respuesta de tu cerebro ante determinadas situaciones. La risa es un acto involuntario igual que el llanto. Obviamente puedes fingir una sonrisa o una carcajada, pero no puedes decidir a propósito que algo te haga gracia.

La risa genuina es la expresión de emociones y estados anímicos como la alegría, el placer, el disfrute o el alivio. Pero lo que más causa nos gracia (¿te diste cuenta?) son las incongruencias. Ya sabes que tu cerebro está constantemente evaluando todo lo que ocurre delante de ti de manera inconsciente, es decir, que no te das cuenta de esos juicios

y valoraciones, que realiza como un programa de ordenador en segundo plano. Si todo lo que ocurre concuerda con estos análisis, no hay ningún problema: es la señal de que todo va bien y puedes vivir relajado. Pero si ocurre algo inesperado que no concuerda con estas expectativas, ¡entonces se activan las emociones y tu cuerpo reacciona automáticamente!

- Primero surge la sorpresa para ponerte en guardia. ¿Has notado que cuando te dan una sorpresa, tu cuerpo se tensa unos segundos?
- Después, si se percibe una amenaza: miedo, para activar el modo ataque o huida.
- Y si finalmente se confirma la amenaza y no puedes huir: ira, para defenderte.

Obviamente estas reacciones se disparan con situaciones en las que nuestra vida corre peligro. Pero ¿qué ocurre cuando te das cuenta de que, por ejemplo, el león que creías haber visto es un amigo disfrazado? Has experimentado todas las reacciones fisiológicas del miedo, es decir, tu cuerpo se ha preparado para huir o luchar y está lleno de energía. Pero resulta que no puede descargarla, porque la amenaza no es real. Así que, para liberar esa tensión y que puedas relajarte, tu cerebro desencadena la risa y la producción de dopamina. Esto se traduce en que te parece tan absurdo ver a tu amigo disfrazado de león, que te empiezas a reír.

Una de las explicaciones neurológicas para la risa es que se produce cuando nuestro cerebro percibe una incongruencia.

Sucede igual en una conversación en la que te cuentan algo como que (esto no lo sabe nadie y es una primicia que doy en el libro) yo tengo un hijo de otro matrimonio. Y fíjate qué pesados son que me llaman todos los días para que se lo devuelva.

Tu cerebro estaba analizando mi discurso de manera lógica, iba trazando sus interpretaciones y al leer la expresión «hijo de otro matrimonio» tu cerebro hizo automáticamente la hipótesis: «Juan estuvo casado y tuvo un hijo con una mujer de la que se divorció». Sin embargo, de pronto aparece una sorpresa que desmonta esa hipótesis: el «otro matrimonio» no es Juan con otra persona, sino dos personas diferentes, por lo que el hijo no es suyo. Esto te produce una pequeña reacción de desconcierto y sorpresa que, cuando logras resolverla en segundos y darte cuenta de que no hablamos de un secuestro, sino de un juego de palabras: tu cerebro se autorrecompensa haciéndote reír para relajar la tensión y hacerte sentir bien.

Esto no ocurre con cualquier sorpresa. Si, por ejemplo, tu jefe te llama a su despacho diciéndote que te va a dar una buenísima noticia... Y al llegar te comunica que está muy contento porque se va a comprar un cochazo a costa del sueldo que te va a descontar... La sorpresa de ver cómo te equivocabas con la hipótesis «la buena noticia es para mí», no te hace ninguna gracia.

Aunque hay otros desencadenantes de la risa (los nervios, creerse superior, o fingirla para socializar y reír con los demás), la producida por una incongruencia es la que surge de manera más espontánea, la más fácil de provocar y la que te ayuda a divertirte y conectar con los demás.

La clave del sentido del humor

Divertirte, o incluso causar gracia, no tiene que ver con aprender una serie de truquitos, frases o chistes que funcionen de manera mecánica. ¿Alguna vez has intentado contar un chiste que te hizo mucha gracia, pero no se rieron tanto cuando lo contaste tú? Si te ha pasado, seguramente es porque estabas intentando resultar gracioso. Y esa intención de impresionar a los demás te pone nervioso ante la posibilidad de fracaso. Esta tensión mata toda tu espontaneidad e ingenio, haciendo que dejes de disfrutar y pasártelo bien.

La clave para ser divertido es que todo lo que digas o hagas te divierta a ti primero.

Si alguna vez has llegado a pensar que no puedes ser tan gracioso como cualquier otra persona, te equivocas. Nadie nace siendo divertido: no es tanto una habilidad como una mentalidad que puedes incorporar a tu vida. Si te diviertes con algo, transmitirás tu disfrute y tu risa haciendo que los demás se contagien de tu buen humor.

Así que si en lugar de preocuparte por resultar divertido te enfocas en disfrutar, no solo vas a ser más gracioso, sino que te lo vas a pasar mejor en la vida, vas a ser más optimista y, por tanto, todo el mundo se lo pasará genial a tu lado. ¡Incluido tú mismo!

El secreto de cualquier chiste

Si, como hemos visto antes, la gracia se produce cuando tu cerebro percibe una incongruencia:

No te ríes por las palabras concretas, sino por lo que imaginas en tu mente.

Estas imágenes son las que causan sorpresa, desconcierto, o sensación de absurdo, que es lo que realmente te produce la sensación de diversión. ¡Pero no solo eso! Que el humor se relacione con la imaginación, significa también que surge en gran medida de

nuestras ganas de jugar, de pasarlo bien, de volver a ser niños que dejan a un lado sus preocupaciones y se divierten con todo lo que hacen.

Y, por eso, vamos a aprender no solo a hacer que los demás se rían, sino a que todos, empezando por ti, os divirtáis jugando a cambiar el sentido de las palabras, imaginando posibilidades locas, increíbles, jocosas... Para que así podamos alejarnos de la seriedad, la formalidad y la rigidez, y recuperar ese sentido de juego y diversión en la vida.

2. Empieza por divertirte tú

Que te haga gracia a ti

Como te avancé antes, la clave más importante para que resultes divertido es que todo lo que cuentes te haga gracia a ti primero. Recuerda que las neuronas espejo son las responsables del contagio emocional, es decir, que cuando alguien se lo está pasando genial o riéndose mucho, es como si nos contagiara de su buen humor y nos arrastrara a reír a nosotros también. Seguro que has tenido algún día triste, en el que no tenías ganas de nada, y has quedado con un grupo de amigos que empezaron a bromear y reírse por cualquier cosa. Aunque «no estuvieras de humor», aunque sus chistes no te hicieran gracia... Es muy probable que sus risas y su alegría te llevaran a sentirte mucho mejor. Por eso:

Acostúmbrate a sacar el lado divertido de todo lo que ocurra.

Aunque no te lo parezca, incluso las situaciones más aburridas o tristes tienen un potencial cómico. Y para explicártelo te voy a poner un caso muy extremo: tengo algunos familiares que, cuando acuden a un tanatorio, tienen por costumbre empezar a contar anécdotas muy divertidas de la persona fallecida. Por supuesto, no lo hacen con intención de ofender, sino para recordar los mejores momentos de la persona que ya no está con nosotros. Tengo que confesarte que es un poco chocante el ver cómo todas las salas del tanatorio están llenas de gente callada, y de la nuestra salen risas que llegan a ser bastante escandalosas. Es la típica ocasión en la que sabes que no deberías reírte, pero al intentar reprimirlo te hace aún más gracia. Al final no eliminamos la tristeza, porque la persona que ha fallecido ya no está con nosotros y recuerda que esta emoción nos ayuda a procesar las pérdidas. Pero, como no podemos hacer nada para cambiarlo, acabamos pasando un buen rato juntos, dándonos cariño y recordando buenos momentos como homenaje a la persona que se fue.

Si integras esta costumbre de ver el lado divertido de todo lo que ocurra en tu vida, vas a quitarle hierro a los momentos más graves, te lo vas a pasar mejor y vas a contagiar ese buen humor a los demás. Y es esta emoción genuina de risa y diversión la que te anima a ti también y produce el contagio.

Ejercicio 7.1. El vicio de la diversión

Te animo a empezar a practicar esta actitud, incluso cuando estás solo en una situación aburrida o triste que no te apetece vivir. Yo me lo tomo como un reto personal y me pregunto: «Vale, ha pasado esto que no me gusta nada... ¿Cuál es su lado gracioso?».

Y ese es el primer paso para poder sacar el lado positivo a un suceso inesperado: ¿Que has perdido el autobús? ¡Qué bien, así puedes aprovechar para estirar las piernas yendo a la siguiente parada! ¿Que te has roto una pierna? ¡Pues a descansar en casa y ver todas las series que tienes pendientes!

Fuera inhibiciones

Ya vimos en el capítulo anterior que la forma de hablar de la mayoría se caracteriza por no expresarse demasiado: un tono de voz no muy elevado, sin apenas gesticular, un lenguaje correcto... Por eso, en cuanto alguien nos cuenta algo de forma apasionada, destaca mucho y nos llama poderosamente la atención. Además, resulta que, si esa persona se emociona con todo lo que nos cuenta, nuestras neuronas espejo nos llevan a sentirnos arrastrados por las emociones de su discurso.

Así que una manera muy fácil de ser más divertido es simplemente superar tus inhibiciones y el miedo a hacer el ridículo. ¡Traspasa los límites de lo que consideramos la forma «normal» de expresarnos! Y verás cómo empieza a escucharte la gente y a divertirse con todo lo que cuentas.

Ríete de ti

¿Sabes cuál es el problema de que alguien se ría de ti? Que te hace sentirte inferior, torpe, fracasado... Algo que solo pasa si crees que esa persona es superior y tiene razón en lo que dice. Pero si te ríes de ti mismo le das completamente la vuelta a la situación, porque le quitas a esa persona el poder que pretendía ejercer sobre ti.

Si te ríes de mí, no estás haciendo nada que yo no haga, ¡porque soy el campeón de reírme de mí mismo!

Soy capaz de llevar tus bromas más lejos todavía, porque ninguna broma que puedas hacer sobre mí afecta a mi autoestima o a mi confianza: ¡no soy perfecto! Así que si te ríes de mis errores, ¡bienvenido al club! Porque yo sé que reírme de mis errores es lo que me permite evitar la frustración y mejorar en la vida.

Por supuesto que esto es una actitud y no una manera de responder a alguien cuando se ría de ti. De hecho, verás como cuando realmente lo crees, muy poca gente intentará ridiculizarte, porque sabrán que no van a tener ningún éxito. Para transmitirlo de manera aún más efectiva en historias que, además, te permitan conectar con los demás, te animo a divertirme contando de vez en cuando alguna anécdota ligeramente vergonzosa que hayas vivido. Algo con lo que cualquier persona pueda sentir conexión contigo.

Gran parte de los monologuistas más exitosos basan su humor en este principio: hablan de temas muy comunes que hemos vivido todos y te cuentan sus experiencias más embarazosas. Las personas que hacen esto nos despiertan una gran confianza, porque demuestran que:

- son sinceros, ya que ¿para qué iban a inventarse algo que no les hace quedar bien?;
- tienen tanta confianza como para contarlo sin miedo a hacer el ridículo;
- no pretenden ser perfectos, así que sabemos que no van a juzgarnos duramente si nos equivocamos nosotros.

Las dos únicas cosas a evitar sería contar este tipo de anécdotas constantemente y bromear sobre cosas de ti que te provoquen inseguridad: no se trata de que te machaques antes de que lo hagan los demás, sino de realmente poder bromear sin miedo sobre ti mismo. Aunque...

Si puedes llegar a reírte incluso de lo que más te acompleja, vas a superar completamente esa inseguridad.

Porque se convertirá en algo que aceptas y conviertes en un rasgo que te identifica frente a otras personas. Recuerda que en el valor de presentarte tal y como eres reside tu autenticidad más carismática. Según ha descubierto un reciente estudio[15], parecerás mucho más ingenioso y competente, ¡incluso en una entrevista de trabajo!, si eres capaz de formular tus defectos en forma de broma y, por ejemplo, en lugar de decir «se me dan mal las matemáticas», respondes: «No soy muy bueno con las matemáticas. En geometría siempre me acabo saliendo por la tangente».

Así que no te ocultes con miedo, muéstrate tranquilo, confiado, relajado y seguro de quién eres. Esto despierta una gran empatía porque inspiras a la gente a querer ser como tú: alguien que no se rinde a sus defectos.

Ejercicio 7.2. Ríete sin miedo

Una forma facilísima de poner todo esto en práctica es empezar a reírte sin miedo. Ninguna risa natural, franca, abierta y sincera es fea. De hecho,

ilas más peculiares son muy cómicas! Y si tienes una de esas risas, diviértete sin vergüenza riéndote de tu propia risa... Entonces todos se reirán contigo, porque transmitirás confianza y seguridad.

Para aprender a reír de manera natural y sin miedos te animo a acostumbrarte a reírte de las gracias de los demás. ¡Incluso de los chistes malos! Eso hará que:

1. Pierdas el miedo a reírte porque lo harás a menudo, es como si ensayaras la risa.
2. Les harás sentir bien, porque resulta agradable que alguien se ría con nosotros. Piensa en lo bien que te sienta cuando alguien se ríe con alguna de tus bromas.
3. Todos lo pasaréis mucho mejor y se creará un ambiente de risas muy bueno para cuando tú cuentes tus chistes o anécdotas.

Créeme que, aunque tu risa te suene falsa y rara al principio, verás como si sigues riéndote te va a hacer tanta gracia tu propia forma de reírte que acabarás riendo de verdad y sin miedos.

3. Vuelve divertida cualquier conversación

Como estamos viendo, ser divertido tiene más que ver con una actitud que con contar buenos chistes. De hecho, los chistes son unas cuantas líneas que tienes que memorizar y que no suelen gustarle a todo el mundo. Como lo que causa gracia no son las palabras, sino lo que imaginan en su mente, te voy a enseñar a convertir tus conversaciones normales en algo divertidísimo.

Exageraciones

Las personas verdaderamente divertidas lo son porque tienen una manera de contar anécdotas supergraciosa. Y podrías pensar que hay cientos de técnicas para conseguir esto, pero te aseguro que con que aprendas una sola, vas a resultar divertidísimo cuando quieras:

La mejor manera de convertir cualquiera de tus vivencias en una divertidísima historia es exagerar muchísimo cada uno de sus elementos.

Estas exageraciones presentan elementos cotidianos de una forma completamente absurda, inesperada e imposible. Es decir, que generan unas imágenes tan insólitas y sorprendentes en nuestra mente que desencadenan la risa y la diversión. Es el caso de los monologuistas y cómicos: nos cuentan anécdotas muy cotidianas que has podido vivir y contar tú mismo cientos de veces, pero de una forma muy exagerada. Por ejemplo: «Vengo después de haber pasado varios meses tumbado sin moverme. Al principio era muy cómodo, porque mi familia me alimentaba. Pero como no me movía, empecé a estar cubierto de restos de comida y apenas se me veían las puntas de los pies. Para disimular el mal olor a las visitas, cada vez que venía alguien, mi madre me ponía una nueva manta encima, ya sabes, de esas que apestan a naftalina. Al final la montaña era tan grande, que nadie se atrevía a escarbar para rescatarme por si estaba muerto. Porque no sé cómo será en la tuya, pero en mi familia el que encuentra un cadáver es el que paga el entierro».

Puede que no te hayas llegado a reír, pero ¿a que te has divertido con la anécdota? Y solo te he contado que ayer me pasé el día en el sofá sin hacer nada. ¡Fíjate en la de posibilidades que te da algo tan sencillo como exagerar! Al hacerlo no va a hacer falta

que expliques que se trata de una broma, porque la propia exageración ya transmite ese mensaje de manera muy obvia.

Amplía las exageraciones

Te acabo de explicar cómo puedes exagerar el contenido de una historia. Si quieres divertir mucho más a tus oyentes, puedes aplicar ese mismo principio a la forma en la que la cuentas:

- Muévete libremente, gesticula, representa las acciones de los personajes..., y así transmitirás mucho mejor todo lo que cuentas. Todo esto te ayudará a crear una imagen mucho más cómica y potente en sus mentes.
- Cambiar las voces constantemente a lo largo de todo tu relato puede ser muy pesado o difícil si no eres actor. No obstante, cambiar un poquito la voz, especialmente en momentos clave de la historia, te ayudará a subrayar lo que dicen los «personajes» y crear momentos muy divertidos.

Para conseguir todo esto solo tienes que dejarte llevar por la historia y exagerar los detalles que más te apetezca, porque:

No hay anécdotas malas o poco graciosas, solo tienes que seguir exagerando cada vez más hasta que la imagen mental es tan absurda que resulta divertidísima.

Una gallina entra en un bar...

El absurdo es una potentísima fuente de humor, ya que activa inmediatamente el circuito neuronal de la sorpresa que hemos visto. Recuerda cuántos chistes o conversaciones divertidas que hayas tenido surgieron por haber mezclado dos elementos que no tienen nada que ver. Es una forma de humor que se utiliza mucho en los *late nights* y otros programas de televisión y radio donde el presentador charla con un colaborador de cualquier tema. Gran parte de las bromas que más hacen reír al público surgen de dar una interpretación absurda al tema del que estén hablando, o de relacionar dos cosas que no tienen nada que ver.

Es muy común que al comentar las noticias del día escojan alguna declaración de cualquier político y se pongan a imaginar que es también así con su familia. Por ejemplo, imagina que un ministro de Economía ha dicho que hay que subir los impuestos. No sería raro que lo parodiaran imaginando que ese ministro pone impuestos a sus hijos cada vez que van al servicio (ya que es un servicio público), cada vez que su mujer le

pide un beso o incluso a su perro cuando le da de comer. Obviamente así escrito tiene menos gracia, pero imagínate todas esas situaciones escenificadas y contadas por alguien con todo lujo de detalles. Son imágenes tan absurdas que nos causan mucha gracia.

La técnica para aprovechar este tipo de humor es facilísima, solo tienes que mezclar dos (o más) cosas que normalmente no estén relacionadas. En el caso del político hemos mezclado sus declaraciones públicas con su vida familiar, que son dos elementos que en principio no tienen mucho que ver: se refieren a la misma persona, pero mezclando dos aspectos de su vida independientes.

Además, el humor absurdo te protege también de ofender a alguien. La imagen del ministro cobrando impuestos a su familia es tan absurda, que es obvio que estás pintando una parodia de sus declaraciones. De hecho, da igual si tiene familia o no, porque estás fabulando de manera infantil, jugando a inventar *mundos fantásticos*. Por lo que, si viera esa broma, seguramente hasta ese político se reiría.

Otra manera de hacerlo sería dando a algo un uso o una interpretación completamente absurda. Fíjate en la de monólogos que hay sobre objetos cotidianos. La risa que provocan surge porque el cómico nos los presenta de formas completamente inesperadas y absurdas:

- Te cuentan que regalaron a su suegra una tablet para buscar recetas de cocina, y que está contentísima con cómo le quedan los platos ahora porque es la mejor tabla para picar cebolla que le han regalado nunca.
- Te pueden decir que llevan tanto tiempo sin ligar que han acabado usando los preservativos como gorros para la piscina, manoplas para fregar o incluso para darle la mano a gente que no les cae demasiado bien, así están seguros de no contagiarse de nada.
- O empiezan diciendo algo como «has estado usando mal» cualquier objeto y, de pronto, nos describen usos de lo más absurdo, lo que nos despierta grandes carcajadas.

La razón es que nuestro cerebro está haciendo todo el rato hipótesis racionales para prever qué ocurrirá en la historia que nos están contando, pero como precisamente estas técnicas transgreden la normalidad, las hipótesis fallan constantemente y nos causan sorpresa y risa.

La clave para poder usarlas de una manera natural es entrar en ese juego casi infantil de decir cosas absurdas y sin pensar por el puro placer de divertirse.

Ejercicio 7.3. Aprende de los mejores

Presta atención a cualquier monólogo o sección de humor de algún colaborador en un programa de televisión o radio. Analiza cuántas de sus bromas surgen de mezclar elementos de manera absurda como te he

enseñado. Eso te ayudará a ver más ejemplos y comprender cómo funciona para ponerlo en práctica cuando te apetezca.

Técnicas rápidas para resultar divertido en una conversación

Y por último te voy a contar varias técnicas muy sencillas para que puedas usar en cualquier conversación:

- Interpretar algo fuera de su contexto o de manera literal. Imagina que te cuento que ayer me invitaron a un sitio tremendamente perturbador. En cuanto pasabas de la elegante entrada, llegabas a un cuarto lleno de gente sudando y gimiendo (tampoco quiero escandalizarte con los detalles). El caso es que, intentando huir, acabé en otra sala llena de gente desnuda tocándose por todas partes. Miré mi mano y ahí seguía la toalla que me habían dado en la entrada «para cuando usted acabe». Es la última vez que voy a un sitio tan libertino como un gimnasio. Fíjate que un grupo de gente haciendo ejercicio o duchándose al lado es perfectamente normal en el contexto de un gimnasio, pero si lo cuentas de manera literal o lo descontextualizas, suena tan estrambótico que es mucho más divertido que si dijeras: «Ayer fui a un gimnasio por primera vez». Esto es solo un breve ejemplo que puedes convertir en una divertida historia si la amplías describiendo exageradamente cada elemento.
- Tomar lo que diga alguien en sentido literal o simplemente malinterpretarlo. Nuestro lenguaje está lleno de palabras y expresiones que tienen más de un sentido. Si de vez en cuando (para divertirte con esa persona y no para hacerle quedar mal) tienes por costumbre sacar ese otro doble sentido, verás como consigues despertar muchas sonrisas. Si estás atento, prácticamente cualquier cosa que decimos tiene más de un sentido, especialmente sexual, que causa mucha gracia si lo señalas o comentas. Pero tienes que administrarlo con cuidado para que nadie se sienta ofendido.
- La ironía funciona por el mismo principio: dices algo como si estuvieras plenamente convencido de ello, cuando en realidad piensas lo contrario. La clave está en decirlo con un apasionamiento tan exagerado que queda claro que estás bromeando. Imagina que alguien me pregunta si me gusta la psicología y le respondo: «Me indigna que puedas llegar a dudar siquiera de que me pueda gustar una abominación así. Una perversa ciencia que se dedica a investigar cómo hacer que la gente sea más feliz». Esta incongruencia entre lo que estoy diciendo y lo que realmente quiero decir es la que produce la sorpresa y risa en nuestro cerebro.
- Todos estos métodos funcionan porque nos presentan de golpe algo inesperado. También puedes hacerlo, ¡BRÓCOLI!, con cualquier comportamiento tonto que

no se esperen. No desperdicies nunca el poder de una broma absurda o de hacer un poco el tonto en un momento dado. Aunque sea evidente para todos que es una tontería, este tipo de bromas suelen despertar, al menos, una sonrisa. Porque las personas que las hacen nos sacan de lo cotidiano y nos ayudan a tomarnos las cosas con más sentido del humor.

- Una buena forma de bromear son los juegos de palabras. La manera más fácil de hacerlos es aprovechar las palabras o expresiones homófonas, es decir, aquellas palabras que se pronuncian igual, pero tienen diferentes significados: como banco para sentarse, banco de peces o banco de dinero. La verdad es que no hay reglas fijas para este tipo de humor y simplemente tienes que afilar tu ingenio para darle la vuelta a cualquier expresión aprovechando su doble sentido. La película *Aterriza como puedas* basa gran parte de su humor en bromas de este tipo, por ejemplo, en una conversación entre dos personas que acaban de sentarse en un avión:

—¿Estás nervioso?

—Sí, un poco.

—¿Es tu primera vez?

—No, ya había estado nervioso antes.

CONSEJO: Nunca bases ninguna de tus anécdotas o bromas en ridiculizar a otra persona. Lamentablemente es un humor muy fácil y que puede llegar a funcionar muy bien, PERO, aparte de ser deleznable e innecesario para hacer reír a los demás, conseguirá que la gente desconfíe mucho de ti, aunque se rían. Porque pensarán que, si tus bromas se basan en ridiculizar a los demás, puede que a sus espaldas, o cualquier día, los ridiculices a ellos.

Que no pare la diversión

Aunque hay muchas más formas de resultar divertido y gracioso, he preferido centrarme en las más sencillas y efectivas para que no te lías pensando en aplicar fórmulas de manera rígida. Como te decía al principio, lo más importante es la actitud de pasártelo bien. Cuanto más espontáneo seas más fácil te será divertirte y transmitírselo a los demás. Por eso recuerda siempre que:

- Si no se ríen con una anécdota o broma, tú sigue adelante. Continúa con lo que quieras contar o, si aún no has acabado la anécdota, sigue exagerándola más y más hasta que la imagen sea tan absurda que resulte mucho más divertida que si simplemente narras los hechos.
- Pero aun así, si no se ríen, recuerda que no lo necesitas: simplemente quieres disfrutar con ellos contando algo que te divierte a ti. Si no llegan a reírse seguro que, al menos, les has despertado una sonrisa.

Recuerda que tu objetivo es divertirte más en la vida para también minimizar sus aspectos más tristes o terribles. Porque contar anécdotas de forma más divertida no solo te ayuda a que los demás se lo pasen mejor contigo, sino a que tú mismo te tomes la vida con más sentido del humor. Esto no significa que pretendas alejar el sufrimiento para siempre. Eres un ser humano y vives en un mundo imperfecto, así que te vas a encontrar con momentos tristes, accidentes, sucesos desafortunados... Pero te ayudará a comprender que, por más triste que estés, por mucho que sufras, eso no significa que toda tu vida sea desgraciada en cada uno de sus aspectos.

El sentido del humor te ayuda a relativizar las desgracias para evitar que te hundas (no para evitar el sufrimiento en sí), y te recuerda que tienes la capacidad de seguir disfrutando y divirtiéndote con la vida.

Por eso, tampoco tendría sentido intentar reírte de todo y hacer que todo el mundo se ría contigo constantemente. Para que funcionen de verdad todas estas herramientas, tienes que encontrar tu propio estilo. Tal vez tengas una personalidad muy irónica, o tal vez te encanten las bromas absurdas, o se te da muy bien contar historias con todo lujo de detalles... No te agobies con tener que usar todas las técnicas, simplemente aplica las que te resulten más naturales y disfrútalas. Eso será lo más divertido para todos.

4. Caso práctico: El secreto del humor

Mucho más útil que leer una historia como las que te explico en otros capítulos, te voy a recomendar un ejercicio que te ayudará a agudizar tu ingenio para el humor. La manera de hacerlo es muy sencilla: busca entrevistas que hayan hecho a los actores y actrices que más gracia te hacen y fíjate en los siguientes puntos:

- Nota cuando están incómodos con el entrevistador y apenas causan gracia.
- Fíjate que cuando más gracia te hacen es cuando están contando o haciendo algo que a ellos les hace muchísima gracia.
- Toma nota mental de los juegos de palabras que aprovechan.
- Fíjate también en qué hacen cuando nadie se ríe: a veces siguen adelante sin darle mayor importancia, otras continúan exagerando la broma, o hacen una broma sobre que nadie se haya reído...

Ver todos estos ejemplos en acción es lo que más te puede ayudar a aprender cómo lo hacen ellos. No se trata de que los imites, sino de que tu mente se empape bien de las distintas estrategias para que puedas crear las tuyas propias por analogía. Imitarles sería limitarte a contar chistes, mientras que inspirarte en ellos te enseñará un modo de pensar muy divertido que te ayudará a pasártelo mejor y a transmitir ese buen humor a los demás.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

- **1.** Acostúmbrate a buscar el lado cómico de lo que ocurra y ponte como reto contar anécdotas exageradas para que tanto tú como los demás os divirtáis mucho más que si hicieras un relato aburrido de los hechos.
- **2.** Si ves que te cuesta hacerlo, revisa todos los recuadros de este capítulo para ver si tienes algún problema para integrarlos como creencias. Por ejemplo, si te cuesta asumir que puedes reírte de ti mismo y pasarlo bien, investiga si crees que eres torpe, poca cosa, que los demás son mejores que tú... O cualquier otra creencia limitante del tipo que vimos en el segundo capítulo. Cuando la descubras, encuentra su error e intégrala en tu forma de hablar contigo mismo o usando la autohipnosis que te enseñé en el capítulo 4.

8

CÓMO DISFRUTAR DÍA A DÍA

Vivimos en la era del ansia, lo queremos todo ya, inmediatamente, ¡AHORA MISMO! Los estudios, el trabajo, la publicidad, las series, el cine... Todo nos impulsa a tener muy poca tolerancia con los procesos lentos, con sentarnos a descansar o simplemente a no hacer nada. Sentimos que tenemos que aprovechar el tiempo al máximo y que no deberíamos tener ni un segundo que no sea productivo. Estar parados sin hacer nada es perder el tiempo.

Esa necesidad nos crea tal ansiedad que, paradójicamente, nos sentimos desbordados y acabamos tumbándonos durante horas frente a una pantalla: viendo programas que no nos interesan especialmente, deslizando el dedo por fotos y publicaciones que no nos aportan gran cosa y navegando por Internet de un link a otro sin buscar nada en particular.

Esto es paradójico solo en apariencia, pues sentir que toda nuestra vida tenga que ser productiva al cien por cien, nos agota tanto que acabamos necesitando un rato para «apagar el cerebro» y descansar sin pensar en nada. Así que en este capítulo aprenderás a tomarte las cosas con calma para evitar caer en el estrés y la ansiedad. Y, sobre todo, para que puedas disfrutar de tu día a día, aunque aún no hayas conseguido todo lo que quieres.

1. Cambia tu actitud para disfrutar y divertirte

El ansia y la prisa

Cuando queremos algo rápidamente nos perdemos disfrutar del proceso para conseguirlo. Es más, en la sociedad de consumo actual se ha descubierto que mucha gente no disfruta de las cosas que más le gustan porque las devoran compulsivamente: buscan acumular experiencias en lugar de disfrutarlas (ver muchos capítulos de su serie favorita, superar muchas metas en un videojuego, viajar a muchos lugares...). Es decir, que acaba siendo más importante la cantidad que la calidad.

Esto sucede incluso en las relaciones de pareja: muchos están tan obsesionados con tener pareja que se olvidan de lo bonito del proceso de conocer a alguien, los nervios de esperar sus mensajes, la euforia cuando te responde, la timidez de dar el paso para el primer beso... Tienen tanta prisa que pasan por todo ese proceso con ansiedad y sin disfrutarlo. Por eso, cuando por fin consiguen estar con esa persona, no lo valoran tanto y se cansan enseguida. Olvidan que una relación no es una meta, sino un camino de confianza y cariño que se va construyendo poco a poco. Le acaban echando la culpa a la otra persona («no estaba hecha para mí») y se lanzan a por su siguiente conquista, sin llegar a intimar profundamente con nadie.

Crear que solo podrás disfrutar de verdad cuando llegues a conseguir una meta te impide disfrutar del proceso y también de la propia meta cuando la consigues.

También les pasa a muchísimos estudiantes: tienen tanta prisa por acabar sus estudios y ponerse a trabajar que idealizan lo que podrán hacer cuando tengan independencia, ganen dinero y puedan hacer lo que quieran. No se dan cuenta de que la etapa de estudiante es maravillosa porque, aunque parezca que estás esclavizado con tanto examen, gozas de una enorme libertad. Y, cuando finalmente se ponen a trabajar y se llenan de responsabilidades y deudas, empiezan a echar de menos lo libres que eran antes.

Si haces algo con prisa, desgana, dando por hecho que no te gusta nada porque crees saber cómo es, te aseguro que vas a odiar esa tarea porque te vas a fijar en sus aspectos más negativos y serás muy infeliz mientras la realices. Por eso, en este capítulo, vamos a centrarnos en cómo disfrutar con las cosas que no te gustan y no queda más remedio que hacer. Para ello tienes que entender que:

Tu actitud es la clave para disfrutar de algo.

Y tienes dos superpoderes para conseguirlo.

Superpoder 1: ¡Convierte cada tarea en un juego!

Si, como te decía antes, pienso que algo es un fastidio, voy a sentir que pierdo esas horas de mi vida con esa tarea. Pero si me planteo que no me queda más remedio que hacerlo, entonces puedo aceptarlo y preguntarme: «¿Cómo puedo disfrutarlo y divertirme haciéndolo?».

Imagina que tengo que escribir un trabajo o un informe que me resulta la tarea más tediosa del mundo. Llevo varios días intentando acabarlo, pero me supera completamente porque lo veo como una tarea infernal. Pero si quiero aprobar la asignatura o que no me despidan, de una manera u otra tengo que acabarlo. Y una vez asumido que no me queda otra que aceptarlo, puedo elegir hacerlo sufriendo o pasándomelo bien. No sé tú, pero, salvo que te vaya el rollo masoquista, seguramente prefieras la segunda opción.

Y para eso, como te decía en el capítulo anterior, tienes que buscar el lado divertido o cómico de cada situación. ¡Porque te aseguro que, aunque no lo parezca, tienes el superpoder de transformar cualquier tarea! Todo parte de algo tan sencillo como tomarte esa tarea como un reto y, por ejemplo:

- Tratar de incluir en el informe una palabra completamente absurda y ajena al contexto como «piñata».
- Escribirlo mientras tengo los pies en alto y no puedo apoyarlos en el suelo hasta que acabe porque: ¡el suelo es lava!
- Escribir en el teclado sin usar los índices (cada vez que los usas tienes que levantarte y dar un salto).

Como puedes ver, todas estas ideas transforman completamente la actividad en un juego, lo que activa automáticamente tu parte infantil y, por tanto, tus ganas de disfrutar y pasártelo bien. La actividad sigue siendo la misma, pero tu actitud la transforma completamente.

Superpoder 2: Considera la tarea parte de un plan

Puede que tu problema no sea con una actividad concreta, sino con TODO tu trabajo, estudios o fase de la vida en la que estás. En ese caso, aunque convertir cada tarea en un reto te ayude a pasarlo mejor, es una estrategia que no consigue vencer tu sensación de

que estás perdiendo el tiempo. Entonces es el momento de activar tu segundo superpoder y plantearte: «¿Cómo puedo convertir todo esto en la etapa de un plan que me lleva a conseguir lo que quiero?».

Imagina que he acabado teniendo un trabajo que no me gusta nada de nada y que lo que realmente quiero es dedicarme a la pintura y vivir de mis cuadros. La solución idílica sería dejar mi trabajo, ponerme a pintar y tener tanto éxito que me permita vivir vendiendo un par de cuadros al año. Pero es difícil que eso suceda de la noche a la mañana.

Esto significa que es muy posible que, hasta que haya conseguido monetizar mi pasión, tenga que seguir ganando dinero para comer. Así que convierto ese trabajo gris en parte de mi plan: ya no es simplemente algo aburrido que me permite seguir viviendo; ahora es mi fuente de ingresos para financiar mi proyecto de vender mis cuadros. Es decir, es un escalón más para alcanzar la vida de mis sueños.

¡Combina los dos superpoderes!

Como un gran poder conlleva una gran responsabilidad, si tienes dos superpoderes, ¡tienes que combinarlos! Y esto significa que podrás vivir disfrutando de cada cosa que hagas y, además, no conformarte con ello y convertirlo en parte de tu plan para llevar la vida que tú quieres. En el ejemplo que te he puesto, sería algo así como:

- Superpoder 1: Convierto cada tarea de mi trabajo en un reto divertido, que me permite realizarla y aprender de ella mientras disfruto haciéndola.
- Superpoder 2: Trazo un plan para empezar a vender mis cuadros mientras sigo trabajando para poder vivir. Así, mi esfuerzo forma parte de una estrategia que me ayuda a conseguir lo que quiero.

2. Fluir como un río

Enfrentarte a la frustración

Por muy bien que lo hagas todo y por magníficos que sean tu actitud, tu preparación y tu esfuerzo, van a ocurrirte muchas cosas que escapan a tu control, fastidiarán tus planes, y, en general, tendrás que vivir situaciones que no te gustan nada. En inglés hay una expresión perfecta para este tipo de cosas: *shit happens*, es decir, «los accidentes ocurren». Más allá de si tu plan sale exactamente como quieres o no:

Cuanto más te aferres a que las cosas salgan exactamente como tú quieres, más sufrirás.

Porque cuando surja cualquier pequeño contratiempo, estarás pensando en cómo DEBERÍAN ser las cosas. Y como no coinciden con tus planes, sentirás una gran frustración o incluso ira. Si te pasa esto muy a menudo, tienes que recordarte que el mundo no se pliega a tus deseos. No es que hayas venido a este planeta a sufrir, ni que el universo conspire en tu contra. Sino que los accidentes ocurren y, algunos, te obligarán a cambiar tus planes. Para no frustrarte cuando esto suceda, te animo a tener una actitud más flexible:

En lugar de pelearte con ello, acepta lo que suceda y piensa en cómo puedes aprovecharlo.

Porque frustrarte y enfadarte solo añaden sufrimiento inútil. Mientras que aceptarlo te permite cambiar (en la medida de lo posible) lo que no te gusta. Solo aceptando esa nueva situación podrás dejar de verla como el fin de tu vida y adaptarte a ella.

Serendipia

Pero eso no es el final de la historia. Si echas la vista atrás, seguro que vas a recordar muchas ocasiones que, aunque al principio parecían terribles, te acabaron llevando a conocer a una persona, un lugar, una habilidad, o descubrir cualquier cosa nueva que no habrías conocido de no ser por ese suceso completamente al azar que desbarató tus

planes. A estas casualidades afortunadas se les llama serendipia y suceden incluso en algo tan serio y formal como la ciencia: muchos científicos han descubierto grandes teorías por pura casualidad, cuando estaban descansando o realizando experimentos sobre algo completamente distinto.

Esto no significa que los planes no sirvan para nada. Tener muy claros tus objetivos y la manera de conseguirlos te permite administrar tu tiempo y energías para avanzar hacia donde quieres. Pero si quieres disfrutar a tope de la vida, debes añadir a tu plan tu capacidad de ser flexible y adaptarte a los cambios que vayan surgiendo de las siguientes maneras:

- Fortaleciendo tu plan. Por ejemplo, si te cambian de edificio en la universidad o el trabajo, tardarás más en llegar al gimnasio; pero puedes aprovechar esa nueva distancia para ir haciendo un trote suave para ir calentando y hacer un poco de cardio.
- Adaptándolo a corto plazo. Por ejemplo, si un amigo te pide ayuda para hacer la mudanza en un día que vas al gimnasio, no irás a entrenar, pero levantarás el peso de los muebles.
- Adaptándolo a largo plazo. Si, por ejemplo, descubres que te encantan las artes marciales y dejas de ir a levantar pesas porque prefieres hacer ejercicio de esa nueva manera. Eso haría que sigas trabajando en tu objetivo original, que era ponerte en forma.

Flexibilidad

Así que cuando ocurra algo inesperado que parece dificultarte la vida, plantéate: «¿Adónde me llevará esto?». Aunque parezca fastidioso, si lo ves con esta nueva mentalidad de adaptarte al cambio, nada de lo que ocurra podrá hacer que dejes de disfrutar de la vida, ni que dejes de conseguir tus metas.

No te empeñes en que solo puedes disfrutar de la vida si consigues tus objetivos exactamente como tú quieres.

Es genial que te planifiques para conseguir lo que tú quieres, pero no te olvides nunca de que es solo una forma posible de disfrutar de la vida, no la única. Y ni siquiera es la forma en la que más vas a disfrutar: es la que tú crees que es mejor en este momento. Si cualquier cosa se tuerce o descubres algo nuevo, te aseguro que podrás disfrutar de mil maneras más. Déjame recordarte que tienes un ejemplo en el simple hecho de que estés leyendo esto: si no me hubieran despedido de aquel colegio (que pensé que era el trabajo de mi vida), no habría acabado abriendo mi canal de YouTube ni escribiendo este libro.

Esta es una de las claves más importantes de todo el libro: disfrutar de tu vida pase lo que pase, aceptando todo lo que sucede y convirtiéndolo en parte de tu plan para conseguir la vida de tus sueños. Y para ayudarte a conseguirlo, son cruciales la paciencia y la tranquilidad que te permiten lidiar con el estrés.

3. Cómo solucionar el estrés y la ansiedad

Como decíamos al principio de este capítulo, la sociedad actual nos impulsa a la prisa. Tratamos a nuestra mente como si fuera un niño al que le estamos diciendo constantemente: «¡Mira aquí! ¡Corre! ¡Ahora haz esto! ¡Rápido, que no te da tiempo porque luego tienes que hacer esto otro! ¡Vamos, que no llegas! Tienes que hacer esto, y esto y esto otro...».

Y al poco tiempo, ese niño se acostumbra a estar tan hiperactivo que se aburre cuando el ritmo de actividad decae. Le hemos acostumbrado tanto a ese ritmo frenético que acaban necesitando esa prisa para vivir. Y es entonces cuando aparece el estrés, porque no puede parar nunca.

Fisiología del estrés

En primer lugar, es importante que comprendas que la ansiedad y el estrés son respuestas fisiológicas naturales para garantizar nuestra supervivencia. Todo empieza con el miedo, que ya sabes que es una respuesta para activar tu cuerpo ante una amenaza (un examen o evitar la bronca de tu jefe). Esto no deja de ser útil durante períodos concretos de tiempo (estudiar a tope la semana de exámenes o trabajar más horas para ultimar un informe).

El problema surge cuando nos acostumbramos tanto a esas inyecciones de energía que, sin darnos cuenta, empezamos a exigirnos hacerlo todo rapidísimo. Es lo que se conoce como ansiedad o estrés crónicos: nuestro cuerpo empieza a funcionar como si estuviera preparado constantemente para una amenaza. Es decir, que estamos a la que salta, tan tensos y estresados que no podemos descansar, ni pensar con claridad. Y empezamos a reaccionar con una ira explosiva, ante cualquier pequeña frustración o simplemente con cualquier persona que nos distrae preguntándonos algo.

Si no puedes más, tienes que parar

Para evitar el estrés y la ansiedad crónicos, necesitas ¡PARAR!, tomarte un descanso, relajarte, desconectar. Lo ideal es no llegar al punto de saturación en el que ya no puedes más. Pero si ya es demasiado tarde y tienes momentos en los que te falta el aire, te late el corazón muy rápido y sientes una desesperación que no sabes cómo calmar... ¡para inmediatamente! Deja lo que estés haciendo y sal a dar un paseo, date un baño caliente con música, queda con un amigo para contarle cómo te sientes, o simplemente para charlar de cualquier cosa, ir al cine o tomar algo.

Porque aunque tengas un plazo de entrega, aunque tuvieras que haber acabado ya, aunque te quede mucho por hacer... Tienes que tomar conciencia de que mantenerte en ese estado de tensión durante mucho tiempo es muy perjudicial para tu salud mental y física.

Es un error pensar que solo podrás relajarte y disfrutar cuando consigas una meta.

Cuando estamos metidos en la vorágine de la prisa, creemos que, si paramos, jamás llegaremos a nuestra meta. Cuando es exactamente al revés: si no paras a descansar, va a llegar un momento en que te quemes tanto que no vas a querer seguir.

Así que cuando estás tan obsesionado con esa meta, tienes que ir contra lo que «te pide el cuerpo», que es seguir y seguir sin parar hasta que lo consigas. Fíate de mí y descansa unas horas cuando notes los primeros síntomas. Porque tomar distancia de lo que te estresa:

- Consigue que deje de obsesionarte tanto.
- Logra que puedas distraerte pensando en otras cosas diferentes.
- Hace que desaparezca el estrés y la sensación de sentirse quemado.
- Te ayuda a replantear todo lo que haces de manera diferente.
- Por lo que recuperas todas tus capacidades de pensamiento, creatividad, esfuerzo... Lo cual también te ayudará a retomar esa actividad con más ganas y mejores estrategias.

Así que, incluso para poder rendir mejor en esa tarea que tanto te obsesiona, tienes que desconectar. Y cuando lo haces recuperas la capacidad de disfrutar en general de cualquier otra cosa, ¡incluido tu trabajo! Es como cuando de pronto vuelves a ver a un viejo amigo que hacía mucho que no veías y te arrepientes de no haberle visto más. O como cuando escuchas una canción que te encantaba y hacía mucho que no escuchabas. Te sucederá lo mismo, pero con la capacidad general de disfrutar, que solemos olvidar cuando estamos muy estresados.

Ejercicio 8.1. Tómate un descanso

Se ha descubierto que podemos estar concentrados en una misma tarea hasta un máximo de 45-50 minutos. De manera que, si quieres optimizar tu estudio o tu trabajo, por cada hora deberías incluir una pequeña pausa de al menos cinco minutos para levantarte de la silla y hacer cualquier actividad que te distraiga: puedes ir al servicio, a por un vaso de agua, hacer alguna broma con compañeros, estirar un poco las piernas con un

pequeño paseo... Verás como estas pausas te llenan de energía, evitan que te estreses, y te ayudan a volver a estudiar o trabajar con más frescura, creatividad y concentración.

Incluso aunque no sientas estrés, debes prevenirlo incluyendo cada día momentos en los que no hacer nada productivo. La saturación de datos y actividades bloquea tu cerebro, porque llega a un punto que le impide manejar más información. Para estimular los momentos en los que asimilas, sintetizas, comprendes y se te ocurren nuevas ideas, tienes que tener ratos de no hacer nada. Durante esa pausa tu cerebro aprovechará para sintetizar toda la información que tiene, buscar alternativas, descubrir nuevas ideas...

No pongas todos los huevos en una misma cesta

No solo es importante descansar y desconectar para poder recuperar fuerzas, ganas o creatividad, sino que no puedes dedicar todo tu tiempo y energías a una sola cosa en la vida. Cuando lo hacemos, esa preocupación se acaba convirtiendo en tal obsesión que dejamos de disfrutar del resto de cosas.

Llegamos a estados de gran ansiedad cuando una sola preocupación (estudios, el trabajo o la actividad que sea) se convierte en nuestra única prioridad en la vida.

Es lo que le pasa a la gente que se enamora tanto de alguien que transforma toda su vida para dedicarse en cuerpo y alma a esa persona. Puede que incluso tenga su trabajo, familia y amigos. Pero cuando hace todas esas otras cosas, no les presta ninguna atención porque está pensando todo el rato en que su única razón para vivir es su amor. Si ese amor se rompe o simplemente tienen una discusión, sentirá que todo su mundo se desmorona, porque su razón de ser ha dejado de funcionar bien.

Si quieres evitar ese enamoramiento obsesivo con tu trabajo, tus estudios o lo que sea, te animo a no poner todos tus sueños, esperanzas, ilusiones, tiempo y energía en una sola cosa. Está genial que tengas una pasión y le dediques una gran parte de tu vida, pero tienes que evitar la tendencia a convertir esa pasión en lo único y más importante. Si lo haces, vas a depender de ella hasta que:

- Te saturarás tanto que es muy posible que te acabes quemando, es decir, que deje de gustarte o incluso acabes odiándola (se llama síndrome de *burnout*).
- Si, por el motivo que sea, falla o no sale como tú esperabas, sentirás que toda tu vida se hunde, puesto que lo convertiste en tu único motivo para vivir.

- Y, además, con el pasar de los años acabarás sintiendo un gran vacío existencial al caer en la cuenta de que solo te has dedicado a una cosa y descuidado muchos otros aspectos importantes de la vida: familia, amigos, aficiones, descanso y mil otras formas de disfrutar.

Para evitarlo tienes que diversificar tu tiempo y atención en muchas cosas. ¡Incluso para que esa actividad que tanto te gusta salga mejor! Esto te ayudará a que cuando algo de tu pasión falle, no se hunda tu vida: porque sabes que puedes seguir disfrutando de otras cosas. Y, además, porque desde la crispación y el estrés es imposible que se te ocurran buenas soluciones para poder arreglar lo que se haya torcido.

Ejercicio 8.2. Lo más importante de tu vida

Piensa en eso que te estresa tanto y pregúntate: «¿Lo necesito para ser feliz?».

Es importante para ti, sin duda, pero si por lo que fuera saliera mal, suspendiera, me despidieran, me quedara sin pareja... ¿No podría ser feliz? ¡Piénsalo de verdad! Porque si tu respuesta es que no podrías ser feliz de otra forma, ha llegado el momento de buscar esas otras formas de disfrutar de la vida. ¡Está muy bien que dediques muchas horas a estudiar o trabajar! Pero ¿qué pasará cuando vayan pasando los años y no hayas hecho más que eso?

Haz una lista de todas esas cosas que te gusta hacer y, una vez más, corrige el plan que hiciste en el capítulo 4 para introducir en tu semana estas actividades que te ayudan a desconectar y disfrutar de tu vida.

Tu vida está sucediendo AHORA

Porque tu vida está sucediendo ahora mismo. Si estás constantemente preocupado por lo que tienes que hacer y las cosas que podrían salir mal, estás demasiado pendiente de algo tan intangible como las posibilidades del futuro. Y la ansiedad que te genera esta preocupación no es nada resolutive. Si has seguido todos los pasos y ejercicios de este libro, tendrás un plan que incluye soluciones para cualquiera de esos problemas que te preocupan. Así que deja de vivir tan pendiente del futuro: confía en tu plan para conseguir lo que quieres y en tu capacidad para resolver las dificultades cuando se presenten.

Piensa en algún momento en que hayas disfrutado muchísimo: tal vez fuera viendo una película que te encantó, o una noche con tus amigos, una cita romántica, el partido en el que ganó tu equipo... Tengo plena seguridad de que estabas tan pendiente de lo que estaba sucediendo en ese preciso instante, que simplemente lo disfrutabas y ni te

acordabas de tus preocupaciones. Seguro que no iba todo bien en tu vida, pero en ese momento olvidaste todos los problemas porque estabas viviendo absolutamente el presente.

Cuando estás disfrutando de lo que haces AHORA, no hay resquicio para la ansiedad o el estrés.

Por eso te animo a desdramatizar y quitarle tanta importancia a las cosas que tanto te obsesionan: no pasa nada si cometes algún error, si suspendes, si te quedas sin pareja, si faltas un día al trabajo, si no sale adelante algún proyecto... En ese momento sufrirás y harás lo posible por mejorar y levantarte otra vez para conseguir lo que tú quieres. Pero si vives preocupado por todo lo que PODRÍA suceder, eso te impide disfrutar de lo que ESTÁ sucediendo ahora mismo.

Remedio de urgencia para crisis de estrés o ansiedad

1. **Reconocerlo y parar:** Cuando notes una gran agitación y nervios, concédete un descanso de unos minutos para recuperar la calma. No consideres que este descanso es perder el tiempo, sino todo lo contrario: cuando te hayas calmado vas a poder realizar tus tareas de una forma mucho más eficaz que si sigues con nervios y prisa.
2. **Respirar tranquilamente:** Cuando estamos nerviosos, respiramos mucho más rápido que cuando estamos calmados. Lo curioso es que la respiración también influye sobre el ritmo de tus pensamientos, así que si empiezas a respirar de forma lenta y tranquila, tu mente empezará a ir más despacio y podrás calmarte. Aparte de las causas fisiológicas, esto sucede porque desplazas la atención de tus preocupaciones y la pones en tu cuerpo. Lo que hace que te olvides por unos instantes de ellas y puedas calmarte.
3. **Replantearse cómo estás haciendo las cosas:** cuando sientas que la agitación mental que tenías antes se ha calmado un poco, es el momento de reflexionar y darte cuenta de lo realmente importante en la vida: ¿qué es lo que te pone tan nervioso? Identificarlo claramente te va a ayudar a buscar cómo puedes solucionarlo. Si aun así no encuentras cómo resolverlo, ponte a hacer otra cosa y déjalo para otro día. También puedes contárselo a un amigo para que te ayude a verlo desde otro punto de vista.
4. **Desconectar para evitar el estrés crónico o el burnout:** A largo plazo, para evitar llegar a esos momentos de ansiedad extrema, acostúmbrate a desconectar y relajarte frecuentemente.

Piensa que el estrés o ansiedad crónicos son como una bola de nieve en lo alto de una montaña: si la dejas correr libre, se va a ir haciendo cada vez más grande y será muy difícil pararla. Mientras que, si la detienes antes de que empiece a rodar, será tan pequeña que no te costará ningún esfuerzo. Entre esas actividades debe estar el ejercicio físico (pues produce endorfinas que contrarrestan el cortisol y la adrenalina del estrés), algún hobby que disfrutes mucho y hacer algo con tus amigos (porque te ayudan a desahogarte, relativizar tus problemas y no sentirte solo).

Todas estas actividades te ayudarán a disfrutar de diferentes aspectos de la vida y, a medida que vayan pasando los años, no serás una persona amargada, permanentemente estresada y que no pudo disfrutar de la vida porque estaba demasiado ocupada. Recuerda además que, cuanto más te relajes y desconectes, más energía y ganas tendrás para cumplir con tu trabajo o estudios.

¡Relaciónate!

Entre las cosas que más se ha demostrado que pueden ayudarnos a aliviar el estrés son tus relaciones sociales. Hay muchos estudios que apoyan la idea de que las personas solitarias y con muy pocas relaciones sociales tienen una menor esperanza de vida debido principalmente a sus altos niveles de estrés[16]. Esto sucede porque los que tienen un gran número de personas con las que se relacionan (familia, amigos, cónyuge, equipo deportivo, congregación religiosa...) pueden hacer algo que los que están socialmente aislados no: desahogarse hablando de lo que les preocupa y sentir el apoyo de sus seres queridos.

Además de la ventaja de poder descargar toda la tensión y preocupaciones para impedir que se acumulen, la posibilidad de poder dar apoyo a otras personas que están pasándolo mal reduce más aún el estrés. Porque ayudar a alguien te hace sentirte necesario para la vida de otras personas, lo cual contribuye muy positivamente a tu bienestar psicológico y desencadena una serie de reacciones en tu cerebro que te relajan. Además, ¡relacionarte con más gente te ayuda a disfrutar más de la vida!

Prevención del *burnout*

Como te conté en el primer capítulo, cuando decidí dedicarme plenamente a mi canal de YouTube, llegó un momento en el que, sin saber por qué, dejé de tener ganas e ideas para seguir haciendo nuevos vídeos. Ya no tardaba tanto tiempo en producir un vídeo,

pero había muchas otras tareas que también me llevaban mucho tiempo: responder comentarios, analizar las estadísticas, estar activo en redes sociales, tareas de contabilidad, facturas... Habían pasado casi tres años sin que apenas viera a mis amigos, sin vacaciones y sin disfrutar de mis aficiones.

Te cuento esto para que veas lo fácil que puedes convertir una pasión en un trabajo agotador, igual que el que pudieras tener en una oficina con un jefe tremendamente exigente. Por supuesto que teóricamente conocía los mecanismos del estrés y del *burnout*, pero no estaba aplicando ninguna de las soluciones que te estoy explicando en este capítulo. Total, para qué, si es imposible quemarse dedicando tu vida a lo que más te apasiona, ¿no es así?

Pues curiosamente sí es así. No pasa de la noche a la mañana, es un proceso que ocurre muy lentamente, poquito a poco. Y por eso te cuesta tanto darte cuenta de algo tan sencillo como que no puedes dedicar toda tu vida a una sola cosa, ¡por mucho que te apasione!

Así que tuve que ir ajustando mi ritmo de producción de los vídeos para hacer huecos, abandoné la obligación de tener que subir un vídeo a la semana y así poder descansar y hacer otras cosas completamente diferentes. Solo así es como he podido recuperar las ganas de disfrutar los vídeos y, de hecho, hacerlos mejor que cuando estaba agotado.

Por eso, antes de llegar a ese punto y tener que recuperarte desde ahí, te animo a realizar el siguiente ejercicio:

Ejercicio 8.3. El test de la sostenibilidad

Revisa todas las actividades que has puesto en tu plan y, en general, todas las cosas que haces en tu vida. Pregúntate si las estás haciendo a un ritmo sostenible. Olvídate de lo que te dicen tus padres, tus jefes o tus clientes: ¿es un ritmo que puedes mantener a largo plazo?

Si tienes que entregar un trabajo, un informe o preparar una competición, es normal que estés unos días con una dedicación plena. ¡Pero solo puntualmente! Y, además, después de ese tiempo necesitas incluir unos días de descanso total. Así que independientemente de esos momentos puntuales, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensación te producirá haber trabajado a ese ritmo cuando pasen los años?
- ¿Tendrás la sensación de haber disfrutado de cada paso o de haberle dedicado demasiadas horas?

Porque tu vida no va a durar para siempre, y tus estudios, tus entrenamientos y tu trabajo tampoco. Por eso tienes que encontrar un buen equilibrio para que tus horas de dedicación no te acaben quemando y para

que tampoco se coman todas las otras formas de disfrutar de tu tiempo (aficiones, amigos, viajes, sorpresas de la vida, nuevos descubrimientos...).

4. Cómo vivir ahora con mindfulness

A veces, nuestra mente se ha acostumbrado tanto a vivir en las preocupaciones y el futuro, que apenas podemos disfrutar de lo que tenemos delante. Hemos hipotecado el presente, pensando que ya seremos felices cuando consigamos nuestras metas. ¿Y qué pasa con mi vida AHORA? ¿Y si algo sale mal y no lo consigo como a mí me gustaría? O, peor, ¿y si me muero antes de conseguirlo? Entonces habré perdido mi vida por un futuro que nunca llegó. Para evitarlo vamos a ver cómo puedes disfrutar de cada momento de tu vida, hagas lo que hagas.

¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness es una técnica de meditación simplificada que consiste en llevar nuestra atención al momento presente. En los años setenta del siglo pasado, Jon Kabat-Zinn descubrió que el diálogo interno, ese torrente de pensamientos que tenemos constantemente en nuestra mente, es la principal causa de enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad.

El problema no es el hecho de tener pensamientos, sino cómo es ese diálogo que mantenemos con nosotros mismos: las personas que están constantemente pensando en lo que les preocupa están alimentando sus peores miedos y angustias, haciéndolos cada vez más insoportables. Kabat-Zinn se dio cuenta de que quienes meditaban asiduamente son capaces de parar ese torrente de pensamientos negativos, para vivir con calma y disfrutar de cada momento.

A lo largo de los años se ha seguido investigando con diversas pruebas el cerebro de las personas que meditan[17]. Y se ha descubierto que la concentración en la respiración y en el presente activa áreas del lóbulo frontal relacionadas con el control de las emociones. Esto, unido al aumento de la producción de dopamina y serotonina, permite reducir los neuroquímicos del estrés (adrenalina y cortisol). Por supuesto que los que meditan no dejan de tener emociones, sino que:

- Tienen una mayor estabilidad y calma que les permite no dejarse arrastrar por ataques de estrés, ira o tristeza.
- Viven las dificultades con más tranquilidad.
- Al desaparecer el estrés, pueden hacer un mejor uso de sus capacidades y de su memoria. No es que tengan supercerebros, piensan igual que lo harías tú cuando te sientes especialmente calmado, con energía y claridad mental.
- Por todo ello, están más motivados, duermen mejor y son muy conscientes de todo lo que disfrutan en la vida.

Todos estos descubrimientos llevaron a psicólogos e investigadores a analizar diferentes tradiciones de meditación para simplificarlas, despojarlas de sus elementos religiosos o místicos y quedarse exclusivamente con la práctica mental. Por ello, el mindfulness no tiene que ver con ninguna creencia espiritual, sino con un entrenamiento de la atención.

Cuando meditas estás entrenando tu concentración mental para evitar que tus pensamientos se vayan a tus preocupaciones, miedos o dificultades, y te puedas concentrar en lo que está sucediendo frente a ti ahora. Eso te ayuda a distanciarte y, si lo necesitas, reflexionar de una manera mucho más objetiva y racional para encontrar mejores soluciones a todo lo que te preocupa.

Es decir, que el mindfulness te ayuda a dirigir tu atención AHORA. Por lo que puedes disfrutar plenamente de cualquier cosa que tengas que hacer en este momento. Sin ignorar el futuro, pero sin agobiarte por lo que tengas que hacer más adelante.

Busca un lugar tranquilo y siéntate

Puedes practicar mindfulness donde quieras. No obstante, especialmente si eres principiante, hay entornos más beneficiosos que otros. Para empezar te animo a practicarlo en un lugar tranquilo, en el que puedas estar unos minutos sin que nadie te moleste.

También puedes practicarlo en la postura que quieras, pero como pasaba con la autohipnosis, no se trata de que te duermas, de manera que mejor si evitas tumbarte o recostarte en un sofá[18]. La postura ideal es sentarnos en el suelo sobre un cojín o en el borde de una silla sin apoyar la espalda, ya que te mantiene consciente y alerta. Lo importante es que estés cómodo pero despierto.

En cuanto a los ojos, puedes tenerlos abiertos sin enfocarlos en ningún punto en concreto o cerrarlos. Ambas opciones tienen sus pros y sus contras:

- Si cierras los ojos, corres el peligro de evadirte pensando en tus cosas, en lugar de meditar.
- Si los mantienes abiertos, puede que lo que tengas delante te distraiga.

Te animo a probar ambas opciones y quedarte con la que más te guste. A mí personalmente me gusta ir cambiando. Con la práctica irás descubriendo lo que mejor te viene a ti.

Presta atención a tu respiración

Te recuerdo que el mindfulness consiste en entrenar tu atención sobre lo que está sucediendo ahora. Así que, en teoría, puedes practicar prestando atención a cualquier

cosa, pero lo más sencillo es prestar atención a tu respiración:

Meditar es como si presionaras el botón de pausa de la vida y dedicaras unos minutos a respirar tranquilamente, reconectar contigo y con tu capacidad de disfrutar de cada cosa que hagas.

Parece demasiado sencillo, ¿verdad? Te reto a intentarlo antes de seguir leyendo: allí donde estés, permanece tres minutos con tu mente únicamente concentrada en tu respiración.

¿Ya estás de vuelta? Déjame adivinar: aunque intentabas prestar atención a tu respiración, te asaltaron mil pensamientos sobre si lo estabas haciendo bien, si respirabas demasiado rápido o demasiado lento, pensaste en lo que tienes que hacer luego, una conversación que tuviste ayer, recordar algo para que no se te olvide... Y al poco rato te habías olvidado completamente de estar atento a tu respiración. ¡No te preocupes porque es perfectamente normal!

Cuando empezamos a meditar, enseguida nos damos cuenta de lo difícil que es acallar a nuestra mente y permanecer atentos al momento presente. Como te decía al principio de este capítulo, nos hemos acostumbrado tanto a un ritmo de actividad y pensamientos tan rápido que, cuando intentamos detenerlo o ralentizarlo, no podemos.

Pero no te frustres, cuando te distraigas con cualquier pensamiento, simplemente vuelve a prestar atención a tu respiración. Jack Kornfield explica en su libro *Camino con corazón*^[19] que entrenar la atención es como educar a un cachorrito a caminar contigo. Cuando te concentras en observar tu respiración, es como si el cachorrito fuera andando a tu lado, tranquilamente. Cuando te distraes, es como si ese cachorrito hubiera visto una mariposa y saliera corriendo detrás de ella. Esas mariposas son los pensamientos que asaltan tu mente.

Así que cuando te distraigas, con cariño, vuelves a poner a tu cachorrito junto a ti. Es decir, sin castigarte ni frustrarte, vuelves a dirigir tu atención a la respiración. Después de unos cuantos días, poco a poco el cachorrito va caminando recto: tu capacidad de concentración va siendo cada vez más fuerte, te vas distrayendo menos y permaneces más tiempo atento a tu respiración sin que los pensamientos te distraigan.

Cuando te distraigas, no te enfades ni le des ninguna importancia, forma parte del proceso de aprendizaje: reconoce que te has distraído y simplemente vuelve a prestar atención a tu respiración.

Hay quien prefiere llevar su atención a cómo entra y sale el aire por la nariz. Otros prefieren prestar atención a cómo se hincha y deshinchas el estómago con la entrada y salida del aire. También puedes observar las pausas naturales que se producen entre la

inspiración y la espiración... Puedes elegir el punto de concentración que más te guste, lo importante es que mantengas tu atención en él.

Otra variante que puedes probar es contar las respiraciones para ir ampliando ese número, como un reto. Por ejemplo, ponerte la meta de contar diez respiraciones sin distraerte, plenamente consciente de cada inspiración y espiración. Cuando hayas terminado, otras diez respiraciones más. Y así hasta completar el rato que quieras practicar. Hay personas a las que estos minirretos les ayudan a concentrarse y otras a las que les distraen mucho.

No tienes que practicar todas estas variantes, simplemente escoge las que más te apetezca probar y quédate con las que más te ayuden a mantener la concentración.

Cuánto tiempo practicar

La mejor clave que te puedo dar es que tienes que practicar el rato que puedas disfrutar sin llegar a frustrarte. Para sentir todos los beneficios del mindfulness sería ideal practicarla de veinte a cuarenta minutos cada día. Pero si nunca lo has hecho, seguramente te va a resultar una obligación muy poco agradable. Por eso te recomiendo empezar con una meta tan sencilla como dos o tres minutos.

Cuando hayas conseguido estar ese tiempo sin distracciones, completamente concentrado en tu respiración, entonces puedes ampliarlos a cinco, más adelante a diez, luego a veinte... Como vimos cuando hablamos del Kaizen, te darás cuenta de que tu atención es como un músculo: cuanto más la entrenes, más fácil será calmar tu mente y menos te distraerás.

Para evitar tener que mirar el reloj constantemente, te invito a silenciar las notificaciones del teléfono y poner una alarma suave para que te avise cuando finalicen los minutos que hayas decidido practicar.

Recuerda que la meta no es estar sentados pasándolo mal y castigándonos si nos distraemos. Tu objetivo es entrenar tu concentración, llevándola una y otra vez a la respiración cuando te distraigas. Sin presiones, disfrutando de esos minutos que nos hemos concedido. Tienes que verlo como si pusieras en pausa tu vida y dedicaras ese ratito a relajarte y recordar disfrutar de este momento presente.

CONSEJO: Una de las cosas que más dificulta la práctica del mindfulness es querer conseguir algo: presionarte con tener que llegar a un cierto nivel de claridad mental, con mantener la mente en blanco, con no tener ninguna distracción, con sentir una relajación muy profunda... Todas esas metas están muy bien, pero el intentar conseguir las añadirá una presión a la práctica que no te ayuda nada. Habrás días que, efectivamente, llegues a una gran calma. Pero si al día siguiente te presionas con alcanzar ese mismo nivel de calma, cuando no lo consigas sentirás frustración. Así que, para evitar ese ciclo negativo, te invito a practicar con el simple objetivo de estar unos minutos aquietándote y concentrándote en tu respiración. Unos días conseguirás calmarte más que otros, lo cual no tiene ninguna importancia. En ambos casos verás como simplemente respirando y

llevando tu mente al aquí y ahora, lograrás centrarte más de lo que estabas antes de practicar. No tengas más objetivo que ese y verás como sin presiones disfrutas mucho más del mindfulness.

Ejercicio 8.4. Practica mindfulness

Te invito a practicar, al menos, cinco minutos de mindfulness cada mañana. Si no tienes tiempo y sueles desayunar corriendo, presta atención a tu respiración mientras preparas el café, mientras te vistes, mientras desayunas... Verás como eso te lleva a hacerlo un poquito más despacio y a empezar el día con tranquilidad.

Ser consciente de todo lo que hagas

Entrenar tu atención para que tu mente vaya más despacio te permite detener el «modo zombi» con el que solemos ir por la vida: saltando con prisa de una actividad a otra, sin pensar en lo que estamos haciendo.

El objetivo del mindfulness es hacerte más consciente de toda tu vida: de cada cosa que haces, de lo que piensas y de lo que sientes.

Por eso, con el tiempo, te animo a practicar mindfulness con todo lo que hagas y no solo con la respiración. Por ejemplo, puedes dar un paseo y llevar tu atención a ese preciso momento, siendo consciente de cada paso que das, de lo que ves...

Un truco para evitar que te arrastre el estrés es realizar cualquier tarea un poquito más despacio de lo habitual. Eso te permitirá recordarte la actitud que entrenascada vez que meditas, ¡verás como te ayuda a disfrutar de ese momento sin tanta prisa! También te animo a extender esa mentalidad a todas las áreas de tu vida. Para tenerlo presente, lleva unos instantes tu atención a tu respiración y cálmate:

Recuérdate que la vida está sucediendo AHORA. Y desde esa calma plantéate: ¿cómo puedo disfrutar de este preciso momento?

Si sigues practicando mindfulness unos minutos al día con esta actitud, verás como se irán produciendo los cambios en tu mente que hemos visto. Notarás que cada vez te distancias más de tus pensamientos y emociones negativos y que empiezas a disfrutar mucho más de cada día.

Tienes derecho a sentirte mal

El mindfulness te puede enseñar a asumir algo que sabemos racionalmente, pero no siempre tenemos realmente integrado en nuestra forma de pensar. Y es que:

No tienes que sentirte bien constantemente, tienes derecho a sentir ansiedad, tristeza, desgana...

Como te he enseñado, las emociones «incómodas» tienen un sentido: impulsarnos a solucionar algo que no está funcionando bien en nuestra vida. En este sentido funcionan como el dolor, que es molesto sí, pero gracias a él sabes que hay algo en tu cuerpo a lo que debes prestar atención. ¿Te imaginas que eliminamos por completo las sensaciones de dolor en alguien? En principio no parece mala idea, porque así se ahorraría sensaciones muy molestas. Pero el dolor es una señal de alarma. Así que si la eliminas, esa persona podría estar quemándose la mano mientras cocina sin darse cuenta, no acudir al médico por no sentir una grave lesión de espalda o morir de una infección estomacal que se complicó porque no le dolía nada. De hecho, existen algunas enfermedades relacionadas con la insensibilidad al dolor que generan muchos problemas a las personas que las sufren.

Las emociones negativas tienen también ese componente de alarma y llaman nuestra atención sobre algo que no anda bien. Por ejemplo, si sientes angustia es porque seguramente has descuidado tus metas y sueños. Y no atender esa angustia lleva a muchas personas a caer en una adicción, para encontrar la excitación y emoción que no encuentran en su vida.

Entonces, lo mejor que podemos hacer para solucionarlas es lo mismo que hacemos con el dolor: escucharlas, averiguar cuál es su origen y sanar la herida para que desaparezca la molestia. Así que acepta que, igual que no puedes eliminar por completo la sensación de dolor físico de tu vida, tampoco puedes estar siempre al cien por cien, sintiéndote a tope de energía, motivación y disfrute. El estar triste, el tener momentos de duda, angustia o ansiedad es algo completamente normal y no debe asustarte.

Si después de todo lo que hemos aprendido juntos en este libro, te dijera que, aplicando todos los pasos que te he enseñado, tu vida va a ser un camino de rosas sin ningún bache y que puedes disfrutar para siempre sin sentirte mal jamás, no solo te estaría mintiendo, sino que además te estaría haciendo un flaco favor, ya que te estaría presentando unas expectativas irreales. Pero que aceptes que las sensaciones molestas y dolorosas forman parte de la vida no significa que cuando aparezcan sea porque hayas hecho algo mal, ni que debas hundirte al haber perdido tu capacidad de disfrutar de la vida.

¡Todo lo contrario! Aceptar que puedes estar mal, que puedes sentir miedo, ansiedad, tristeza, nervios, o incluso que te llegue a faltar la respiración..., es muy liberador, porque asumes que forman parte de las experiencias de la vida y que no es malo. La

mayoría de ataques de ansiedad y/o pánico se producen porque intentamos huir a toda costa de una sensación molesta. Y, sin darnos cuenta, empezamos a magnificar todo lo que sentimos, le damos muchísima importancia y eso hace que lo vivamos con más intensidad de la que tendría si lo aceptamos y seguimos adelante.

Te decía que el mindfulness te ayuda a integrar todo esto, porque te lleva a observar todo (en este caso sensaciones y emociones) de una manera sosegada, viviéndolo y aceptándolo tal y como está sucediendo en ese momento. Esto te lleva a darte cuenta de que nuestra mente es como un río de pensamientos, emociones y sensaciones: van apareciendo algunos que son agradables, muchos que son neutros, a veces aparecen otros que son desagradables... Pero el río sigue fluyendo cada día con nuevas emociones y sensaciones.

De manera que cuando aparezcan sensaciones, emociones o pensamientos molestos, acepta que forman parte de ese fluir de la vida. Reflexiona, aprende sobre qué te están alertando y, sobre todo, comprende que tu disfrutar de la vida no desaparece porque sientas sensaciones desagradables de vez en cuando.

Pensar menos, sentir más

La conclusión de todo este capítulo, de la mano del mindfulness, es que cuando estamos muy estresados se debe a que estamos dándole demasiadas vueltas a todo. La mejor manera de evitarlo es retirar nuestra atención de esos pensamientos preocupantes y centrarnos completamente en lo que tenemos delante: ¿qué tengo que hacer ahora mismo?

- Si me gusta, como por ejemplo tomarme un descanso o estar con mis amigos, lo voy a disfrutar plenamente, olvidándome de las tareas pendientes que tenga por hacer, los problemas que tenga en el trabajo... ¡Todo eso fuera! Me centro completamente en disfrutar de este momento, ahora.
- Si no me gusta y no me queda más remedio que hacerlo, como estudiar o un trabajo ingrato, entonces voy a convertirlo en un reto: ¿cómo puedo divertirme con esta tarea? Esto también me lleva a centrarme en el ahora y, además, convertirlo en algo más agradable y divertido.

Porque si pensar demasiado en las preocupaciones es el problema, la solución es sentir más el presente, llenar tanto nuestra atención de lo que esté sucediendo ahora que no haya espacio mental para pensar en ninguna preocupación. Y claro, una vez que haya pasado la crisis de estrés, podremos plantearnos con tranquilidad cómo solucionar lo que no está funcionando, trazar un plan para transformar nuestra situación actual en la vida de tus sueños y todo lo que te he enseñado en este libro.

5. Caso práctico: La clase del Sombrerero Loco

Parece que cada que vez que pensamos en alguien estresado nos imaginamos a un señor vestido de traje en una oficina. Por supuesto, se queda a trabajar hasta muy tarde y no tiene tiempo para su mujer ni para sus hijos. Es una imagen muy cinematográfica, pero el estrés no tiene que ver tanto con el tipo de trabajo como con cómo nos tomamos lo que tenemos que hacer. Para ilustrarlo, te voy a contar un caso atípico.

Cuando tuvo a su segundo hijo, Ana decidió que no le apetecía perderse sus primeros años de vida y pagar a una persona que lo cuidara. Así que pidió una excedencia en su trabajo y se dedicó a cuidar de sus dos hijos, hasta que alcanzaran la edad de ir al colegio. Ese momento llegó tan rápido que decidió que quería cambiar de profesión y hacer algo que le permitiera desarrollar sus habilidades creativas y pasar todo el tiempo que pudiera con sus hijos. Hasta aquí todo bien, ¿verdad? No quería ser una madre que renunciara a su realización profesional por sus hijos, pero sí tener un trabajo compatible con pasar muchas horas con ellos.

Con esa idea en mente, montó en su garaje una modesta escuela de pintura. Al principio era maravilloso, porque tenía unos pocos alumnos que le permitían ganar algo de dinero transmitiendo su pasión por las técnicas de dibujo. Se le daba tan bien que pronto tuvo que hacer dos grupos que apenas cabían en su garaje. Así que decidió alquilar un pequeño local y abrir un grupo de adultos por las mañanas, ya que algunos padres y madres de los niños de sus clases querían aprender también. Ganaba suficiente dinero para vivir bien y tenía suficiente tiempo para estar con sus hijos, pero no podía dormir por las noches del estrés que sufría.

«Tengo el trabajo de mis sueños, al lado de mi casa, apenas trabajo cinco o seis horas al día... Y además tengo tiempo de sobra para estar con mis niños, ¡pero no puedo más!», me dijo la primera vez que hablamos.

El problema era que había convertido su pasión por la pintura en un trabajo. Por supuesto que esto, por sí mismo, no es malo; ¿quién no quiere ganar dinero haciendo lo que más le gusta? Lo que ocurre es que es muy fácil que, por ser nuestro trabajo, se convierta en una preocupación y desaparezca la capacidad de disfrutar. Así fue como Ana se había desencantado completamente de la pintura y no quería que esto sucediera, ni que sus alumnos se vieran influidos por ello.

Lo primero que hicimos fue dar nombre a sus preocupaciones. Aunque no se había dado cuenta, todas eran una sola concatenación de miedos fatalistas: perder alumnos, dejar de ganar dinero, no poder pagar el local, verse obligada a buscar un segundo empleo, no tener tiempo para sus hijos y sentirse fracasada como madre y como empresaria. Así que le hice una pregunta muy importante: «¿Qué es lo que realmente te gusta de tu taller de pintura?».

Me dijo que lo que la entusiasmaba era compartir su pasión por la pintura con otras personas. Que el dinero era algo importante, claro, pero que lo que verdaderamente la emocionaba era pintar y enseñar a otros a hacerlo. Lo cual me llevó a otra pregunta: «¿Crees que alguien puede quitarte eso?».

Y se dio cuenta de que, incluso aunque tuviera que cerrar el local y volver a su garaje, siempre podría seguir disfrutando de dar clases. Porque era tan condenadamente buena que había lista de espera. Lo que le había pasado es que, sin darse cuenta, se había empezado a obsesionar demasiado con la rentabilidad de su negocio. Y esto le hizo perder de vista que había dejado su trabajo anterior para realizarse profesionalmente, no para volver a ser esclava de un trabajo que no le gustaba.

Parece absurdo, pero su dificultad era que tenía demasiados clientes y no podía atenderlos a todos como quería. ¿Cómo podía adaptarse a esta dificultad para seguir disfrutando de su pasión? Contrató a un gestor fiscal para que se encargara de las facturas y la contabilidad, que era la parte más pesada del negocio. Y también a un ayudante para que se hiciera cargo de las tareas más mecánicas y que le distraían mucho, como reponer las pinturas, limpiar los pinceles, resolver dudas sencillas de los estudiantes durante la clase... Esta fue la parte más administrativa, que sin duda ayudó a mejorar su situación, pero recordemos que no era un problema de que le faltara tiempo. Lo que realmente le preocupaba era que había perdido su gusto por la pintura.

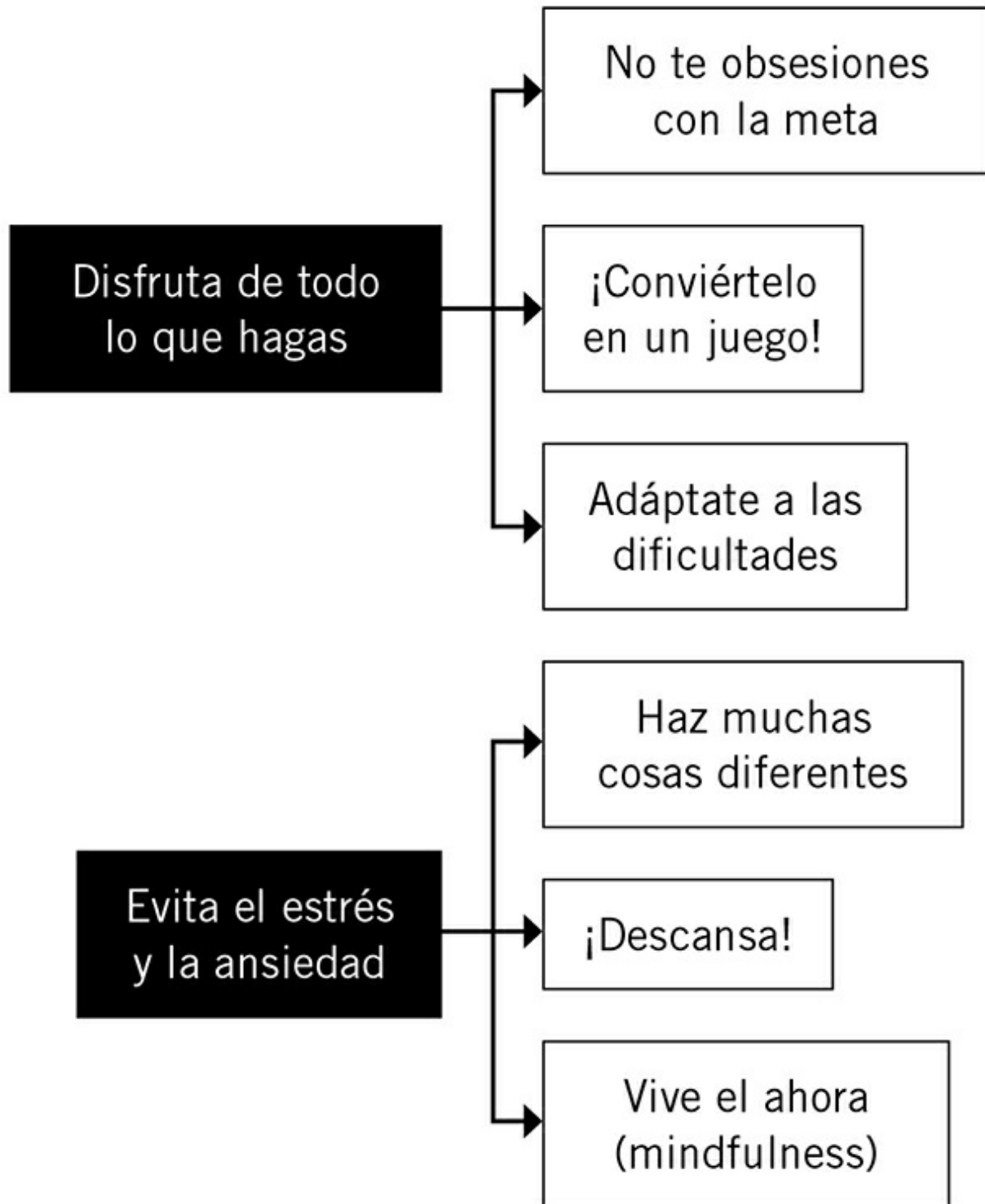
Y aquí empezaron los retos por los que es famosa su escuela de pintura:

- Con los más pequeños introdujo dinámicas divertidas, como cambiar de sitio cada cinco minutos, como hacían el Sombrero Loco y la Liebre de Marzo en *Alicia en el país de las maravillas*. Esto significaba que cada niño tenía que continuar el trabajo que había empezado otro compañero, de lo que salían resultados muy interesantes.
- Con los jóvenes y adultos, invitaba periódicamente a profesores de otras disciplinas para que, mientras pintaban, practicaran también algo de risoterapia, canto, o mindfulness, por ejemplo.

Estos cambios hicieron que los alumnos se lo pasaran muchísimo mejor, claro. Pero también consiguieron que Ana recuperara su pasión por la pintura y la enseñanza, al replantear completamente su trabajo con nuevas formas cada vez más creativas. Y este cambio de actitud consiguió desterrar para siempre el estrés, porque cada clase era un nuevo reto divertido que ella emprendía junto con sus alumnos.

HOJA DE RUTA

Mapa del capítulo



¡Ponlo en práctica!

- **1.** Identifica cuáles son los momentos y actividades que más te estresan. Pregúntate: ¿qué es lo que me genera la necesidad de hacerlas rápido? ¿Cómo puedo tomármelas con más calma y disfrutarlas?
- **2.** Revisa tu plan (y, en realidad, tu vida en general) para ver si estás dedicando demasiado tiempo y energía a una sola actividad. Si es así, tienes la bonita tarea de introducir más descansos, quedar más con tus amigos y volver a hacer las cosas que tanto te gustan y habías abandonado.
- **3.** Piensa ahora en el tipo de dificultades que más te frustran. Recuerda al menos tres cosas buenas de tu vida que no habrían sido posibles sin una casualidad que al principio te resultó desagradable.
- **4.** Practica mindfulness unos cuantos días. Aunque no te apetezca, hazme caso y verás como tomarte esos minutos para pausar tu día te ayuda a vivir más tranquilo y disfrutar más.

CONCLUSIÓN

Cómo disfrutar de tu vida, pase lo que pase

Hemos llegado juntos al final de este libro, pero es solo el final de una etapa: la preparación de la vida de tus sueños. ¡Ahora te queda empezar a vivirla! Porque tu camino sigue y sigue disfrutando con la aplicación de todo lo que has aprendido. Como sabes, no te he dicho cómo tienes que vivir tu vida, porque hay muchas formas diferentes y correctas de vivir. Con esta guía, te he transmitido un método para que puedas conocerte un poco mejor, transformar todo lo que no te gusta y disfrutar de tu vida, pase lo que pase.

Y para resumir todo lo que hemos visto de una forma nueva, vamos a sintetizarlo en una serie de creencias empoderantes que te ayudarán a tener una mentalidad de disfrute a prueba de balas.

1. Los 7 secretos para disfrutar de tu vida

1. Disfruta con pasión de todo lo que hagas

Cuando tu meta es disfrutar de algo con pasión, desaparecen la vergüenza, el perfeccionismo, los arrepentimientos... Y puedes ser tú mismo sin miedo.

En este libro te he recordado que tienes la capacidad de detener tus rutinas, pararte a pensar qué quieres hacer y tomar las decisiones para conseguirlo. En este sentido, te he enseñado a diseñar una estrategia para eliminar los obstáculos y trazar un plan para realizar tus metas vitales.

Pero, por encima de cualquier cosa que quieras conseguir, está el objetivo de disfrutar de tu vida con cualquier cosa que hagas. Y esto es algo que tenemos que tener presente en cada instante, porque la inercia del día a día nos distrae y nos lleva a olvidarlo. Cuando te notes perdido, cansado, o sin mucha motivación, pregúntate: ¿quieres ser un esclavo de la rutina y obligaciones, o quieres vivir intensamente y disfrutar de tu vida haciendo lo que más te gusta?

¡Y lánzate a por ello sin miedo! Porque, pase lo que pase, recuerda que tienes la capacidad de adaptarte a las dificultades, solucionar problemas, buscar ayuda, disfrutar de tus seres queridos y descubrir nuevas formas de disfrutar que aún ni se te han ocurrido.

2. ¡Actúa!

Desde que mi canal de YouTube creció por encima de los 100.000 suscriptores, cada día recibo decenas de mensajes privados por Instagram, Twitter o Facebook preguntándome cosas como «¿Cómo hacer que una chica que me gusta me quiera?», «¿Cómo motivarme para ir al gimnasio?» o «¿Cómo puedo conocer más gente?».

La mayoría busca una técnica que haga que, sin ningún esfuerzo, con un simple chasquido mágico, ¡PUM!, les conceda sus deseos. Cuando puedo responder, siempre les digo:

Deja de buscar la técnica o el momento perfectos y ¡ponte a hacerlo ya mismo!

Te sorprendería saber la de veces que me lo agradecen, comentándome que les he dicho justo lo que necesitaban. ¡Y solo les he dicho que lo hagan!

No conseguirás nada si te quedas esperando a que llegue el día perfecto, en el que todo se presente de la mejor manera, sientas una grandísima confianza y no te cueste nada hacerlo. Si lo estabas esperando, déjame decirte que ese momento no va a llegar nunca.

Las personas que tú crees que tienen una confianza imparable desde siempre ¡no han nacido así! Han llegado a tener esa seguridad porque, aunque estuvieran nerviosos y tuvieran miedo, se enfrentaron a ello. Así que, si quieres llegar a conseguir tus objetivos, tienes que ponerte manos a la obra. La confianza no es un don, sino una habilidad que irás logrando a medida que hagas las cosas, ¡aunque sea temblando de nervios y miedo! Y entonces verás que no pasa nada terrible, que aun así puedes hacerlo y ¡ahí es cuando irá surgiendo tu confianza!

Si aun así te cuesta sentir ese empuje final, puedes dividir el esfuerzo como te expliqué con el Kaizen: si, por ejemplo, te cuesta hablar en público, es normal que te dé miedo enfrentarte a un auditorio de mil personas; pero puedes empezar a acostumbrarte poco a poco con pequeños grupos. También puedes aprovechar la técnica de autohipnosis que te expliqué en el capítulo 4, para recordarte que eso que te cuesta tanto hacer es necesario para conseguir lo que realmente quieres en la vida, ¡y así te llenarás de la motivación que necesitas! Porque recuerda siempre que:

No te pasará nada nuevo hasta que no te pongas a hacer algo nuevo.

3. No puedes controlarlo todo (y eso no es malo)

Como te acabo de decir, tu labor es esforzarte por conseguir la vida que tú quieras disfrutar. Pero debes recordar que no puedes controlar todos los aspectos de tu vida. Aunque lo hagas todo magníficamente bien, seguirán ocurriendo accidentes, enfermedades y reacciones de los demás que no te gustarán o, peor aún, te fastidiarán tus planes. ¡Pero todo esto no tiene por qué ser malo!

La vida es también algo inesperado que nos sorprende, así que prueba, experimenta sin miedo, descubre cosas nuevas y aprovecha todo lo que ocurra.

Porque hemos hecho mucho hincapié sobre todo lo que depende de ti y puedes cambiar. Que no vale de mucho quedarse sentado a esperar que los cambios sucedan solos. Pero eso no debe llevarte a pensar que toda la responsabilidad de lo que ocurra es absolutamente tuya. ¡Qué presión imaginar eso! Porque si algún factor externo desbaratase tus planes, te echarías la culpa diciendo que podrías haberlo previsto, o trabajado más, o descansado menos...

Así que pon todo el esfuerzo de tu parte por conseguir lo que quieres, pero asume que lo harás lo mejor que puedas en ese momento y con esas condiciones. Es decir, que no puedes hacerlo perfecto ni controlar cada aspecto de lo que ocurra. Fíjate que aceptar esto te dará una enorme tranquilidad, porque si no salen exactamente como tú querías, puedes dejar que las cosas sucedan sin culpabilidad por no haber hecho lo suficiente. Esto te ayudará a asumir que, incluso en los peores escenarios, puedes encontrar la forma de adaptarte y disfrutar como te he enseñado. ¿No te parece una magnífica forma de sentir una enorme libertad por poder expresarte y vivir sin miedo?

4. No tienes que hacerlo todo bien para ser feliz

Una de las peores condenas que te puedes autoinfligir es la búsqueda de la perfección, que es la otra cara de lo que acabamos de ver. Como decíamos, tienes que esforzarte por hacer las cosas lo mejor que puedas, pero eso no significa que estés libre de cometer fallos.

Si crees que tienes que alcanzar la perfección en todo lo que hagas, no podrás disfrutar nunca, porque cualquier cosa es eternamente mejorable.

Claro que te animo a esforzarte por hacerlo bien, pero lo más importante es que te centres en que tu meta sea disfrutar mientras lo haces. El perfeccionismo solo te lleva a sufrir porque es imposible trasladar al cien por cien lo que tienes en tu mente a la realidad. Las ideas son inmateriales y, por tanto, puedes imaginar tener un cuerpo perfecto, marcar diez goles, hacer un examen magnífico, crear un proyecto sin fallos... Pero cuando traslades esa idea al mundo material, siempre habrá aspectos que no te saldrán como tú quieres ya que, aunque tu idea sea perfecta, la realidad no lo es.

Puedes frustrarte porque no ha salido exactamente como tú querías e iniciar una carrera imposible por mejorarlo constantemente hasta que no tenga absolutamente ningún fallo. Pero entonces tendrás que esperar al final de la eternidad para haberlo conseguido, porque siempre puedes mejorar algo un poquito más.

En lugar de eso, te animo a aceptar que tu felicidad no tiene que ver con cómo haces las cosas, sino con cómo las vives. Es decir, que si dejas de obsesionarte con cómo deberían ser las cosas, puedes abrazar una actitud más flexible, abierta y tolerante con el

resultado de lo que haces. ¡Y entonces disfrutarás mucho más en la vida! Porque si cualquier cosa no sale como esperabas, tendrás la tranquilidad de saber que pusiste lo mejor de ti por hacerlo bien y, sobre todo, que disfrutaste mucho mientras lo hacías.

Recuerda que esto se aplica también a que no tienes que sentirte bien todo el tiempo: tienes derecho a sentir tristeza, ansiedad, miedo, desgana, ¡o volverte un poco loco de vez en cuando! No te presiones por estar al cien por cien en cada día de tu vida y disfrutando de cada micra de segundo con alegría. Es muy liberador aceptar que todas las sensaciones y emociones que sientas forman parte de la vida. Cuando aparezcan las que menos te gustan, reflexiona sobre qué las está causando, igual que haces cuando sientes una piedra en el zapato. No pierdas de vista que tu capacidad para disfrutar de la vida no desaparece porque sientas sensaciones desagradables de vez en cuando[20].

5. No necesitas la aprobación de los demás

Acepta que no todo el mundo tiene que aceptarte ni estar de acuerdo contigo.

Esto no significa que seas un individuo aislado que no tiene amigos. Por supuesto que es necesario un pequeño círculo de personas que nos quieran y con los que compartamos gustos y aficiones. A lo que me refiero es a eliminar esa molesta sensación de sentir que todo el mundo, ¡incluso los completos desconocidos!, nos están mirando, juzgando, criticando...

¿Quieres vivir tu propia vida haciendo lo que te gusta, o prefieres vivir conforme al criterio y la opinión de los demás? Porque si haces lo que te gusta y le molesta a alguien, es SU problema. Al fin y al cabo, es TU vida y no la suya, ¿no crees? Te animo entonces a olvidarte de los demás y centrarte en hacer lo que tú quieres.

Transmitirás confianza, tranquilidad y seguridad cuando te deshagas de la necesidad de demostrar tu valor a los demás.

Cuando estás a gusto con quien eres, no tienes nada que demostrar: no hay ningún tipo de nervios porque no estás pendiente de que otras personas te den su aprobación. Y como nadie es perfecto, los demás también lo están intentando hacer lo mejor que pueden, por lo que también cometerán tantos fallos como tú. Por eso, cuando alguien te dice que haces algo mal, en realidad te está diciendo cómo CREE que es la mejor forma de hacerlo. Pero lo que vale para uno, puede no valer para otro. Así que acepta que:

Si los demás no piensan como tú, no significa que estén equivocados.

Ya sé que lo sabes racionalmente, pero vuélvelo a leer, porque integrarlo nos cuesta mucho más de lo que creemos: acepta que hay mil formas diferentes de vivir y que pueden ser válidas aunque sean contradictorias. Porque ni vale lo mismo para todo el mundo, ni existe un único punto de vista universal sobre cuál es el mejor tipo de vida. Asumir esto te permite disfrutar más de todo lo que haces, porque te libra de la necesidad de defender tu estilo de vida y de juzgar el de los demás.

6. Eres libre

Al final todo se resume en esta idea tan sencilla y obvia, que la damos por supuesta y la olvidamos sin querer:

Eres libre para vivir y disfrutar como tú quieras.

Ser libre no significa que tus acciones no tengan consecuencias. Hay leyes físicas y legales, así que no puedes volar agitando tus brazos, o robar a los demás como estilo de vida. ¡Pero ahí acaba todo! Si, por ejemplo, tus padres o tus jefes te imponen una condición, no estás obligado a seguirla. Tanto si decides hacerles caso como si no, ambas son decisiones libres y, por tanto, eres responsable de las consecuencias:

- Si decides hacer caso a tu jefe para seguir ganando dinero, no eres su esclavo, es que estás aceptando sus condiciones. Y no tiene por qué ser una mala decisión.
- Pero si ese trabajo te está consumiendo la vida y te proponen una condición inadmisibile, tal vez sea buena decisión dejarlo y arriesgarte a mejorar.

Así que no tengas miedo a explorar la libertad que tienes en esta vida. Cuando te sientas encadenado, recuérdate que eres libre de aceptar esas condiciones o no. Porque incluso si decides aceptarlas, lo estás haciendo como un hombre o una mujer libre. Es decir, que eres tú quien decide y, por tanto, puedes decidir otra cosa cuando quieras.

7. Cambia tus pensamientos para disfrutar más

La mejor manera de poner todo esto en práctica es cambiar ese diálogo de pensamientos que tienes contigo mismo. En este libro te he enseñado que, en lugar de centrarte en las desgracias y los aspectos más negativos, puedes disfrutar mucho más de

la vida si te centras en tus capacidades y en transformar lo que ocurre para divertirme más en la vida.

El sentido del humor te ayuda a relativizar las desgracias para evitar que te hundas (no para evitar el sufrimiento en sí), y te recuerda que tienes la capacidad de seguir disfrutando y divirtiéndote con la vida.

Si haces algo con prisa, desagrado, pensando «no me gusta», «es una mierda»..., ¡esa es la razón de que no disfrutes y no la actividad en sí! Porque te vas a centrar en los aspectos más negativos de esa tarea y estarás perdiendo esas horas de tu vida quejándote. Por el contrario, como vimos en los capítulos 7 y 8, puedes cambiar a una mentalidad de diversión y disfrute si te pones a buscar el lado más divertido de todo lo que te ocurra: «Ya que lo tengo que hacer, ¿cómo puedo hacerlo disfrutándolo? ¿Cuál es su lado divertido?».

Y esto te ayuda a pasarlo mejor, transmitir optimismo y minimizar los aspectos más tristes de la vida: cuando te puedes reír de algo, es imposible que te hunda, porque al reírte has hecho que deje de ser tan definitivo e irremediable.

Por supuesto que esto no te vuelve invulnerable al sufrimiento: la vida te traerá momentos tristes, accidentes, sucesos desafortunados... Pero tú sabrás que, por más triste que sea, por mucho que sufras, siempre podrás adaptarte a esa nueva situación para seguir disfrutando. Así que la clave de este libro es:

Disfrutar de tu vida pase lo que pase y, lo que puedas cambiar, convertirlo en parte de tu plan para conseguir la vida de tus sueños.

Y tiene que ver con el disfrute en sí, que es como empezábamos el libro: ¿vives para conseguir cosas, para tener más dinero o para DISFRUTAR? Porque tienes que hacer las cosas porque te gustan, para disfrutarlas, no para hacerlas perfectas (esto te bloquea), ni por el premio que te proporcionen (como ganar dinero o casarte con alguien). Porque así lograrás fluir como un río con todo lo que sucede, adaptándote y disfrutando del viaje. Disfrutando de cada día de tu vida.

Cómo incorporar esta nueva mentalidad

Todas estas creencias describen una mentalidad optimista y empoderante que te ayuda a vivir más tranquilo, disfrutando de la vida y seguro de que pase lo que pase vas a estar bien. ¿Recuerdas lo importante que son las

creencias para determinar el tipo de vida que llevas? En el segundo capítulo vimos que tus creencias influyen directamente en cómo interpretas todo lo que te sucede. Lo cual hace que un mismo acontecimiento se convierta en algo terrible, o en algo de lo que puedes aprender para mejorar.

En esta nueva mentalidad que te propongo no se trata de pensar que todo en la vida acaba siempre siendo bueno y positivo aunque no lo parezca, porque la gente sea siempre buena o porque haya una especie de ley cósmica que conspira a tu favor. ¡Nada de eso! En este libro hemos visto una y otra vez que hay sucesos malos, o incluso terribles, y que no nos queda más remedio que aceptarlos como parte de la vida. Las creencias que te propongo son realistas en ese sentido y no niegan esa parte negativa de la realidad. Lo que hacen es decirte que, sea como sea lo que suceda, puedes confiar en tu capacidad para transformarlo en una ventaja para conseguir tus objetivos. Y si no puedes, al menos puedes aprender de lo que te ha sucedido para adaptarte a la nueva situación y descubrir nuevas formas en las que puedas seguir disfrutando del viaje de la vida.

Para asumir estas creencias que te ayudan a ser más tú mismo, sin miedos, y disfrutar de la vida, solo tienes que integrarlas en tu forma de hablar contigo mismo. Y la mejor manera de hacerlo no es repitiéndotelas como un mantra, sino hacerlas tuyas. Por eso, te invito a escribirlas con tus propias palabras en frases que, cada vez que las leas, te inyecten una potentísima motivación para lanzarte a devorar la vida a bocados. Puedes anotarlas en un papel y llevarlas encima: cada vez que tengas miedo, sientas nervios, estrés o desmotivación, encuentra el error en el pensamiento que te está llevando a sentir eso (como te enseñé con las creencias limitantes) y relee ese papel. Incluye ejemplos de tu propia vida en los que hayas vivido según estas creencias: momentos en los que hayas disfrutado al cien por cien sin preocupaciones, la sensación de libertad y motivación que tuviste cierto día al tomar una decisión importante...

Yo tengo un cuadernito donde voy anotando las creencias que quiero incorporar. De hecho, la mayoría de las que hemos visto en estos capítulos, han estado alguna vez escritas en mi cuaderno. Al principio son frases muy elaboradas y llenas de ejemplos, porque quiero tener muy claro exactamente en qué consiste la nueva creencia que necesito asumir.

Durante varios días las leo y las repito de manera razonada: entendiéndolo por qué son ciertas, por qué me ayudan a vivir mejor, por qué son más correctas que mis creencias limitantes... Y cuando llevo unas semanas con ellas, las empiezo a sintetizar en frases más breves e impactantes (que son las que te he puesto en los recuadros). Esas son las que vuelvo a anotar en el cuaderno y sigo unas semanas más con las nuevas.

Finalmente, unas semanas después, suelo sintetizarlas de nuevo en una sola frase breve o expresión que las resume completamente. Suele ser algo

sencillo del tipo «disfruto de cada momento, pase lo que pase», o «yo puedo». Cada vez que me acuerdo durante el día, me la repito para darme fuerzas y orientación (también puedes trabajarlas con la autohipnosis). Te aseguro que funciona, porque esa sencilla frase me lleva inmediatamente a la mentalidad que quiero incorporar. Y a fuerza de repetirla, voy conectando más con los pensamientos y emociones que conlleva, hasta que la integro completamente en mi forma de pensar y de actuar.

Y ya, por último, para mantenerte vivo cada día y evitar que la inercia te suma en un sueño gris y aburrido, te invito a responder cada mañana a estas tres preguntas:

- ¿Qué voy a hacer hoy para acercarme a mis objetivos?
- ¿Qué voy a hacer para salir de la rutina y aprender algo nuevo?
- ¿Cómo voy a disfrutar y divertirme?

2. Caso práctico: ¡Disfruta tu vida!

El caso práctico de este capítulo es el tuyo. Porque si quieres disfrutar de tu vida, lo mejor que puedes hacer es poner en práctica todo lo que te he enseñado: ¡comprueba por ti mismo que puedes disfrutar día a día pase lo que pase! ¡Demuéstrame que puedes vivir la vida de tus sueños! Este caso práctico es el que vas a escribir con tu vida y, si te apetece, puedes enviarme tu historia de éxito a: tuhistoria@juandharma.com

Será un placer leerte y disfrutar de tus palabras. Hasta entonces, ¡disfruta mucho y diviértete!

Notas

[1] Si te interesa profundizar en este tema, puedes leer *Pensar rápido, pensar despacio* de Daniel Kahneman (editorial Debolsillo), que explica de una manera muy accesible décadas de investigación.

[2] De los muchos estudios que hay al respecto, déjame citarte simplemente estos dos:

- Ekeland, E.; Heian, F.; Hagen, K. B.; Abbott, J.; Nordheim, L. (2004): «Exercise to improve self-esteem in children and young people». *Cochrane Database Syst Rev.* 2004 (1).
- Smith, J. C. (2013, febrero): «Effects of emotional exposure on state anxiety after acute exercise». *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(2), pp. 372-378.

[3] Charles Fernyhough es psicólogo e investigador de la Universidad de Durham (Inglaterra), especializado en el diálogo interno, alucinaciones verbales y memoria. Sobre este tema ha escrito el interesante libro *The Voices Within* (London: Profile Books, 2016).

[4] Sobre los beneficios de recordar momentos felices: VV.AA. (2016): «Emotional response to a therapeutic technique: The social Broad Minded Affective Coping». *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.

Sobre la relación entre gratitud y bienestar: Emmons, R. y McCullough, M. (2003): Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), pp. 377-389.

[5] Hoehl, S.; Hellmer, K.; Johansson, M.; Gredebäck, G. (2017): «Itsy bitsy spider...: Infants react with increased arousal to spiders and snakes». *Frontiers in Psychology*.

[6] Forgas, Joseph P. (2012): «The Upside of Feeling Down. The Benefits of Negative Mood for Social Cognition and Social Behavior». *Social Thinking and Interpersonal Behavior*, Joseph P. Forgas, Klaus Fiedler y Constantine Sedikides (eds.), Psychology Press, New York & London, pp. 221-238.

[7] Sznycer, Daniel (2019): «Forms and Functions of the Self-Conscious Emotions». *Trends in Cognitive Sciences*, 23(2), pp. 143-157.

[8] Robertson, T. E.; Sznycer, D.; Delton, A.; Tooby, J.; Cosmides, L. (2018): «The true trigger of shame: social devaluation is sufficient, wrongdoing is unnecessary». *Evolution and Human Behavior*, 39, pp. 566-573.

[9] Doherty, Winston, Chritchley, Perret, Burt y Dolan (2003): «Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness». *Neuropsychologia*, 41(2), pp. 147-155.

[10] Gibson, E. J.; Walk, R. D. (1960). «Visual Cliff». *Scientific American* 202(4), p. 64.

[11] Scharlemann, Eckel, Kacelnik y Wilson (2001, October): «The value of a smile: Game theory with a human face». *Journal of Economic Psychology*, 22(5), pp. 617-640.

[12] LaFrance y Hecht (1995): «Why Smiles Generate Leniency». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2(3),pp. 207-214.

[13] Backman y Secord (1959). «The Effect of Perceived Liking on Interpersonal Attraction». *Human Relations*, 12(4), pp. 379-384.

[14] Rubin, Zick (1970): «Measurement of Romantic Love». *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), pp. 265-273.

[15] Bradford Bitterly, T.; Schweitzer, M. E. (2019): «The impression management benefits of humorous self-disclosures: How humor influences perceptions of veracity». *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 151, pp. 73-89.

[16] Existen multitud de estudios al respecto. En lugar de ponernos técnicos y citarlos todos, te emplazo al interesante libro de Robert M. Sapolsky donde hace una impresionante labor de síntesis para divulgar todas las investigaciones más interesantes sobre neurociencia y estrés: *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?*, Alianza Editorial. (Especialmente los capítulos 8 y 18).

[17] Bornemann, B. *et al.* (2015): «Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training». *Frontiers in Psychology*, 5, Article 1504.

Esch, T. (2014): «The neurobiology of meditation and mindfulness». *Meditation – Neuroscientific approaches and philosophical implications*. Schmidt, S.; Walach, H. (eds.). *Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality*, 2014, pp. 153-173.

Grossman, P. *et al.* (2004): «Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis». *Journal of Psychosomatic Research*, 57, pp. 35-43.

Hölzel, B. K. *et al.* (2011): «How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective». *Perspectives on Psychological Science*, 6, pp. 537-559.

Jung, Y. H. *et al.* (2010): «The effects of mind-body training on stress reduction, positive affect, and plasma catecholamines». *Neuroscience Letters*, 479, pp. 138-142.

[18] Si te preguntas cuál es la diferencia entre las dos, es muy sencilla. Ambas tienen puntos en común, trabajan la concentración mental, pero persiguen metas muy diferentes: la autohipnosis sirve para activar tu motivación y recursos para conseguir un objetivo, mientras que el mindfulness te ayuda a vivir más atento al presente, disfrutando del aquí y el ahora, sin prisas. Por supuesto, puedes practicar ambas en diferentes momentos del día siempre que te apetezca.

[19] Jack Kornfield, *Camino con corazón*, editorial La liebre de marzo (2016).

[20] Como te dije al hablar de la depresión, si ves que llevas un tiempo sintiéndote mal y no ves la forma de salir de ahí, te animo a contactar con un psicólogo para que te ayude a hacerlo. Aunque no te lo parezca, tú también puedes disfrutar de cada día, simplemente tienes que dar ese paso de pedir ayuda. Ya sabes que no pasa nada por no poder hacerlo todo solos, que no somos superhéroes, sino seres humanos.

Guía de viaje hacia la vida de tus sueños

Juan Dharma

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)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: Guía de viaje hacia la vida de tus sueños

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño, 2019

Fotografía de portada, cortesía de Kike Carbajal

© Juan Luis Varona, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda/ Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2019

ISBN: 978-84-270-4642-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com

Índice

Sinopsis	6
Dedicatoria	7
Introducción	8
1. LA BRÚJULA DE TUS DESEOS	13
1. ¿Qué quieres DE VERDAD?	13
2. Tu verdadera brújula: disfrutar de la vida	18
3. ¿Deseos u objetivos?	21
4. Las trampas de tu vida actual	24
5. Concreta tus objetivos	25
2. CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGO	32
1. La importancia de tus creencias	33
2. ¿Qué es la autoestima?	38
3. Deja de sabotearte	43
4. Caso práctico: Yo puedo	48
3. ABRAZA TUS EMOCIONES NEGATIVAS	51
1. El porqué del miedo	52
2. Las ventajas de la tristeza	58
3. La fuerza de la ira	63
4. Adiós a la vergüenza	65
5. Caso práctico: Permiso para enfadarse	70
4. EL PLAN PARA CONSEGUIR LA VIDA DE TUS SUEÑOS	73
1. Planificar tus tareas	74
2. De dónde sacar tiempo	76
3. La motivación que necesitas para ponerte en marcha	78
4. Tu plan para conseguir lo que quieres	81
5. Cómo practicar autohipnosis	84
6. Caso práctico: Cómo escribí este libro	87
5. LOS ENEMIGOS DE TU PLAN	89
1. Cómo conseguir todo lo que quieres	90
2. La fuerza de voluntad	93
3. Los 5 enemigos de la motivación y cómo vencerlos	94
4. Caso práctico: Estudiar más o mejor	99

6. ENAMORA CON TU PERSONALIDAD	101
1. Qué es el carisma	102
2. Una personalidad que enamora	103
3. Un rayo de luz y optimismo	107
4. Conversaciones emocionantes	110
5. Cómo hacer amigos en cualquier parte	115
6. Cómo NO enamorar a alguien	118
7. Cómo enamorar a alguien	123
8. Caso práctico: Un gorila de espalda plateada	129
7. ¡DIVIÉRTETE!	133
1. El sentido del humor	134
2. Empieza por divertirse tú	138
3. Vuelve divertida cualquier conversación	142
4. Caso práctico: El secreto del humor	148
8. CÓMO DISFRUTAR DÍA A DÍA	150
1. Cambia tu actitud para disfrutar y divertirse	151
2. Fluir como un río	154
3. Cómo solucionar el estrés y la ansiedad	157
4. Cómo vivir ahora con mindfulness	165
5. Caso práctico: La clase del Sombrero Loco	172
CONCLUSIÓN. Cómo disfrutar de tu vida, pase lo que pase	176
1. Los 7 secretos para disfrutar de tu vida	177
2. Caso práctico: ¡Disfruta tu vida!	185
Notas	186
Créditos	212