

UN ENTRENADOR PERSONAL PARA TU MENTE

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate 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.com

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



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

¿Sientes dificultad a la hora de hablar sobre tus pensamientos y sentimientos? ¿No expresas lo que te pasa y mantienes tus emociones atrapadas bajo la superficie, a veces hasta terminar explotando? Con este libro podrás unirte al movimiento MindJournal para aprender a conectarte con tus emociones, esas que muchas veces no puedes o no sabes cómo compartir con tus amigos, tu familia o tu pareja. Conviértete en una versión más fuerte de ti mismo gracias al revelador potencial que tiene escribir un diario. A la que empieces te preguntará cómo has podido vivir sin ello.



UN ENTRENADOR PERSONAL PARA TU MENTE. MINDJOURNAL

zenith

**TU SALUD Y TU FELICIDAD SON LO
MÁS IMPORTANTE. NO DEJES QUE
NADA TE IMPIDA TENERLAS.**



¡EH, TÍO! ¿QUÉ TAL?

Si estás aquí, es por algo, aunque yo desconozco tus motivos. Sin embargo, en los próximos días, semanas, meses o incluso años, tú y este libro os conoceréis muy a fondo.

Para tener este libro entre tus manos no tienes por qué tener un problema. Yo no quiero hablarte como si fuera un médico o un psicólogo. Voy a hablarte como a un colega. De un tipo corriente a otro. Tan solo eso.

El objetivo de este libro es ayudarte y apoyarte en los altibajos de la vida diaria. En lo bueno, en lo malo, y en todo lo que haya por en medio. No importa en qué momento vital te encuentres; simplemente utiliza este diario como un lugar seguro para soltarlo todo. Se trata de que tengas una nueva herramienta que te ayude a ser una versión más fuerte del hombre que ya eres.

La vida nos desafía constantemente. Y a menudo nos encontramos luchando para avanzar. Lo sé porque a mí me ha pasado, y aún pienso que la vida es un currazo. Sin embargo, lo que he aprendido por el camino es que en la vida hay que hacer cosas. Y que cuando tienes la mente en su sitio, es más fácil salir adelante, sentirse más feliz y lograr muchas más cosas.

Estoy más que agradecido de que estés aquí; te prometo que no te vas a arrepentir. Pero antes de que entres de lleno, quiero recordarte que tienes que cuidarte durante esta aventura. Disfrútala. Pásatelo bien. Y gracias, de nuevo, por estar aquí.

Ollie Aplin

Fundador de MindJournal

BIENVENIDO AL MOVIMIENTO

Ya te digo, esto es un movimiento. Y no ha hecho más que empezar. En serio, no hay mejor momento que ahora para empezar a llevar un diario.

¿Y cómo empezó todo? Bueno, la idea de escribir este libro surgió de una conversación que tuve con un amigo en un bar, cerveza en mano. Me dijo que estaba pasando por un bache y le sugerí que empezara a escribir un diario. Parecía un buen consejo. Hasta que me dijo que lo había intentado, pero que no había conseguido pillarle el tranquillo. Cuando le pregunté por qué, me contestó que no sabía por dónde empezar. Y me puse a darle vueltas.

Cuando yo empecé a llevar un diario, hace muchos años, me costó lo mío. Sentía que era algo totalmente forzado. Escribir todo lo que piensas y lo que sientes. En un libro. Yo tampoco conseguía pillarle el tranquillo. Pero mi psicóloga de por aquel entonces me recomendó que no lo dejara. Y con su apoyo conseguí desarrollar la confianza y la habilidad necesarias para llevar un diario sin problemas.

Por eso entendía perfectamente a mi amigo cuando decía que no conseguía entrar en la dinámica de escribir un diario. Y después de investigar en internet, encontré que le pasaba lo mismo a un montón de gente. Fue entonces cuando vi claro lo que tenía que hacer. Crear un diario que realmente ayudara a escribir un diario.

Sin embargo, poco después de empezar a diseñarlo me di cuenta de que la gran mayoría de mis amigos, compañeros de trabajo y conocidos eran tíos. Y me resulta más cómodo charlar con tíos que con tías. Fue entonces cuando se me encendió la bombilla por segunda vez: haría un diario exclusivamente para tíos. En febrero de 2016 lancé oficialmente MindJournal en Kickstarter, una gran plataforma de micromecenazgo. Y en solo 72 horas, la campaña lo petó y alcanzó el objetivo de financiación original.

En junio de 2016 ya estábamos mandando cientos de diarios a tíos por todo el mundo, desde América del Norte y del Sur hasta Australia y Nueva Zelanda. Incluso a tipos en Asia y Oriente Medio. Acababa de publicar un diario internacional y estaba totalmente impresionado por lo que había logrado.

Me sentía conmovido y abrumado, cuando menos. No por las cifras, sino por las historias de tíos que apoyaban la campaña. Lo de Kickstarter inspiró a un mogollón de hombres a gestionar activamente su día a día. Fuera lo que fuera por lo que estuvieran

pasando, ahora tenían una ayuda que les tranquilizaba, una herramienta que les ayudaba a encontrar su fuerza interior.

Y de eso va el movimiento. De tíos que retoman lo que se les da bien, que es escribir un diario. Y ahora tú formas parte del movimiento. Una enorme misión a nivel mundial que quiere reavivar el poder de llevar un diario.

Si has adquirido este título en formato digital, hazte con un cuaderno para realizar los ejercicios.

**UTILIZAR MINDJOURNAL
HA TENIDO UN TREMENDO
IMPACTO EN MI VIDA. AHORA,
CUANDO ME SIENTO SOLO,
CONFUNDIDO O CONTENTO,
PONGO POR ESCRITO MIS
PENSAMIENTOS.**

ALEXANDER, 32 — USUARIO DE MINDJOURNAL, ALEMANIA



¿QUÉ ES ESTO DE LLEVAR UN DIARIO?

No tienes que estar chiflado ni tener problemas para escribir un diario. Es un hábito saludable que puede hacer todo el mundo.

Se trata de una herramienta sólida y robusta para la vida, que te ayudará a sentirte más fuerte y mejor preparado para afrontar cualquier situación que te plantee la vida. Sin importar tu pasado, presente o futuro.

Para empezar, hay dos formas de llevar un diario. Se puede escribir para dejar constancia de las actividades específicas que se hacen cada día, redactadas normalmente en orden cronológico. Pero la versión más molona y personalizada consiste en poner por escrito experiencias, pensamientos y emociones. Y no tienes por qué escribir a diario, sino solo cuando notes que lo necesitas.

Antaño, esto de llevar un diario era algo masculino. Todos los grandes pensadores, escritores y exploradores del pasado escribían un diario de manera regular; desde Ernest Hemingway hasta Kurt Cobain y Bruce Lee. Era un hábito muy sencillo. Con una pipa y una copa, hacían una pausa para escribir todo lo que se les pasaba por la cabeza. Por desgracia, con el tiempo se ha perdido la costumbre de escribir a modo de solución terapéutica, sobre todo entre el sector masculino. Y yo quiero recuperarlo. Pero sin la pipa ni la copa. Recuperando ese sentido de orgullo que se asociaba originalmente al hecho de escribir un diario. Para que se convierta en algo que te apetezca hacer. En algo que se convierta en una parte de tu vida. En una parte de tu estilo. Y en una parte de quien eres.

Soy consciente de la importancia y del poder de escribir en un diario, y quiero que se convierta en un hábito constante en la vida de los hombres. Escribir un diario debería ser una actividad placentera, que nos hiciera disfrutar. Algo que estuviera en sintonía con nuestra vida cotidiana. Quiero que escribir en un diario se convierta en algo tan natural como ir al barbero, ir al gimnasio o cualquier otra cosa que hagamos los tíos habitualmente.

Fíjate en el cuidado de la piel, por ejemplo. Mi cara parecería un cromó si no me la hidratara por la mañana. Esto no lo hubiera podido decir hace unos años. Pero mirámonos ahora, hasta dónde hemos llegado: yendo al barbero, al gimnasio, tomándonos batidos después del gimnasio e incluso cuidándonos la piel. Y todo esto porque intentamos sentirnos bien con nosotros mismos. ¿Funciona? ¿O es solo una forma de aumentar el estrés, la presión y las expectativas que nos autoimponemos? ¿Un modo de tener un cierto aspecto? ¿De rendir cada vez más?

Y aquí es donde el poder de escribir un diario corta por lo sano con toda esa basura. Porque te habla a ti. Nadie te dice cómo tienes que sentirte, qué tienes que hacer o decir. Tú pones las normas, tú trazas tu propio camino. No quiero que escribas un diario porque yo te lo diga. Quiero que lo escribas porque tú lo quieras.

La misión de este libro es demostrarte que escribir un diario puede ayudarte, sea cual sea la situación en que te encuentres. No importa lo ocupado que estés ni que tu caligrafía sea un desastre. Con solo mover el bolígrafo por el papel ya ayudas a desbloquear esos pensamientos y sentimientos que tienes anudados en tu interior. Cuando se mueve el boli, es como si lo que tienes en la mente te saliera de la cabeza, bajara por el brazo, pasara por la mano, se metiera en el boli, saliera por la tinta y quedara impregnado en el papel.

Escribir un diario te devuelve el control sobre tus pensamientos y te permite encontrar un momento para ti solo. Esto es lo más importante, no lo olvides. Y si eres un poco escéptico, como mi viejo, hay un montón de estudios científicos que demuestran que es un hábito repleto de beneficios.

Hace un tiempo, cuando MindJournal estaba en sus inicios, hablé con Karen Pine, una amiga mía que es profesora de Psicología en la universidad y se ocupa de todas estas cosas. Ella me ayudó a entender la parte más científica de escribir un diario a través de los trabajos del catedrático James Pennebaker. Sus estudios demostraban que las personas a las que pedían que pusieran por escrito sus pensamientos y sentimientos más profundos eran más capaces de superar traumas y episodios de estrés emocional que quienes no escribían nada.

Lo más importante que descubrió es que no importaba qué palabras escribieran, sino el hecho de expresar los sentimientos en un papel.

Además, las investigaciones de Pennebaker demostraban que escribir es una alternativa menos estresante que ir al psicólogo para la gente que no se siente cómoda hablando con desconocidos por miedo a ser juzgada. Especialmente para los hombres a los que de niños les predispusieron a ocultar sus sentimientos o que vienen de familias donde no se habla de las emociones. Como es mi caso.

Yo crecí en un entorno en el que no se hablaba de las cosas que pasaban en casa. Mi diario fue el primer sitio donde expresé todos aquellos pensamientos que no se me permitía compartir con nadie más. Y no tenía que preocuparme de parecer débil o triste a ojos ajenos.

Si el mero hecho de pensar en escribir un diario te llena de pavor, ten paciencia. Te prometo que cuando hayas terminado, la sensación de alivio le dará mil vueltas a la ansiedad que tenías antes. Ese revoltijo de ruido, sentimientos, palabras y recuerdos finalmente se silenciará. Y te sentirás más tranquilo y con la mente más despejada.

En realidad, ya tienes todas las respuestas a las preguntas tan complicadas que no te atreves a formular. Este libro te enseñará a afrontar esas preguntas y a emprender la aventura para encontrar tus propias respuestas.

**UN DIARIO ES COMO UN BUZÓN. SI
SOLO LE METES PORQUERÍA, ESO SERÁ
LO ÚNICO QUE LEERÁS.**

**SÉ HONESTO.
SÉ SINCERO.
SÉ TÚ.**



POR QUÉ LLEVAR UN DIARIO

Seguramente te estarás preguntando: «¿Quién demonios es este tío?!».

Al tener una madre bipolar, estaba claro que mi vida nunca sería sencilla. Mis padres se separaron cuando yo tenía unos cuatro años. Mi hermana y yo nos quedamos con mi madre. Mi padre se volvió a casar y se fue a vivir al extranjero. Y cuando yo tenía trece años, mi hermana se piró de casa, así que me quedé solo con mi madre.

Desde darse a la bebida e intentar suicidarse, hasta ofrecerme protección y entregarme el amor más puro, mi vida con mi madre era una volátil mezcla de altibajos extremos. Lo más difícil del mundo es ver cómo alguien a quien quieres con toda tu alma trata de autodestruirse mientras tú no puedes hacer nada para salvarla. Así fue la relación con mi madre durante gran parte de mi adolescencia. Y mi manera de lidiar con el tema era beber, drogarme y, extrañamente, dibujar.

En mi grupo de amigos más próximos, cada uno tenía sus movidas, y conectábamos a través de la bebida y las drogas. La calle se convirtió en mi segundo hogar. Siempre estaba por ahí, esquivando a otros chicos también jodidos que querían robarnos o pegarnos.

Cuando cumplí diecisiete años, la vida en casa ya era algo más extrema. Mi madre creía que si acababa con su vida, yo quedaría liberado. Pocos meses después de que me pusiera de patitas en la calle tras una discusión que tuvimos, logró acabar con todo de una vez por todas. El martes 22 de noviembre de 2005, la policía me notificó, en los escalones de lo que había sido mi casa, que mi madre había muerto. Todo lo que vino a continuación ha quedado borroso o grabado en mis recuerdos como una plancha ardiendo. Uno de esos recuerdos fue identificar su cuerpo en la morgue y suplicarle que se despertara.

Después de eso me atormentaron la ansiedad, los ataques de pánico, el estrés postraumático e insoportables dolores de cabeza. No sé muy bien cómo sobreviví a todo eso y mantuve la cordura. Pero luego, casi dos años después de su muerte, tuve una crisis emocional.

Puse en duda mi propia salud mental. ¿Todo esto ha pasado de verdad? ¿Dónde está ahora mi madre? ¿Qué demonios está pasando y por qué no puedo dejar de llorar? Solo

quería dormir, pero no podía. Me moría de hambre, pero no quería comer. No podía trabajar, socializarme o funcionar como un ser humano.

Llegó un momento en el que, después de recibir un poco de ayuda, me di cuenta de que no era el único que estaba pasando por esto. Había sobrevivido al suicidio de mi madre. Y había otros supervivientes en el mundo. Lo que me estaba pasando era normal. A pesar de lo poco normal que me sentía. Irónicamente, nunca había estado más cuerdo que entonces.

Empecé una terapia. Empecé a escribir un diario. Y empecé a vivir.

He tardado once años en llegar al punto donde estoy ahora. Aún tengo ansiedad, ataques de pánico y esos malditos dolores de cabeza, pero he aprendido a convivir con ellos. He aprendido a seguir viviendo. Y he descubierto una serie de herramientas por el camino que me ayudan a no perder el norte, como escribir, hablar y hacer ejercicio. Si dejo de hacer cualquiera de estas actividades, todo se va al garete bastante rápido.

Llevo un diario desde 2008 y no es algo que me haya sido fácil. La idea de verter mis altibajos en una hoja en blanco es intimidante. Incluso sabiendo los beneficios que te puede aportar, quedarte empanado ante la tajante blancura, ante esa frivolidad del vacío, me consume.

Cuando mi psicóloga me recomendó que empezara a llevar un diario, me pareció algo casi imposible. En ese momento de mi vida tenía sentimientos que no entendía. Sentimientos con los que era incapaz de conectar y que realmente no quería sentir, y mucho menos hablar o escribir sobre ellos.

A mí de pequeño me enseñaron a ocultar mis sentimientos para proteger a la gente que me rodeaba. Poco a poco conseguí llegar allí donde mi psicóloga quería que llegara. Tardé un tiempo, necesité paciencia y ayuda, pero evolucioné y me hice cada vez más fuerte.

Esta es mi historia, y puede que la tuya sea similar o totalmente diferente. Y que quede claro: este diario no gira en torno a mí, sino en torno a ti y tu trayectoria vital. Tú puedes y lo harás solito.

Yo solo estoy aquí para compartir contigo todas las herramientas que he aprendido, que me han ayudado a ser fuerte para superar todo lo que he pasado. Sin embargo, también te diré que la mayor lección que he aprendido a lo largo de mi vida es no tener miedo a pedir ayuda. Nunca temas pedir que te echen un cable.

No puedo prometerte que este libro vaya a resolver todos tus problemas. Yo no tengo todas las respuestas. No soy un gurú de la vida. De hecho, aún me estoy encontrando a mí mismo. Solo soy un tipo normal que ha pasado por varias cosas en la vida y sabe lo que es que el mar turbulento se calme y vuelva a agitarse de nuevo. No estás solo, y nunca lo estarás. Y eso es lo único que tienes que recordar.

NADA DE LO QUE MERECE LA PENA ES FÁCIL.

CUANDO SALES DE TU ZONA DE CONFORT, PASAN COSAS INCREÍBLES.



CÓMO FUNCIONA MINDJOURNAL

La fuerza de MindJournal radica en su simplicidad. Se trata de un «programa de escritura» que, de forma proactiva, te pone a escribir.

El principal motivo por el que la gente no escribe un diario es porque no sabe por dónde empezar cuando le cae uno en las manos. Y entiendo perfectamente cómo te sientes. Cuando tienes la mente llena hasta los topes, te resulta difícil concentrarte, y aún más elegir qué palabras escribir.

Sin embargo, utilizar este diario te ayudará a encontrar esa concentración y esas palabras. ¿Cómo? Planteándote una serie de preguntas y estímulos muy bien diseñados, los llamados «activadores de reflexiones», que te ayudarán a sacar lo que llevas dentro cuando te pongas a escribir. Porque lo más chungo es empezar.

Este diario tan singular te motivará a ser tú mismo. Realmente se necesita fuerza para conectar con tu interior. Una fuerza que no puedes desarrollar yendo al gimnasio.

Investigar un montón y hablar durante horas y horas con terapeutas y psicólogos por el camino me han llevado a publicar este libro. No te pienses que lo ha improvisado un loco después de sufrir un ataque de ansiedad. Se ha probado, y luego se ha vuelto a probar. Y gracias a los comentarios de todos los tipos que utilizaron la edición de Kickstarter, he podido crear el mejor programa de escritura.

Este nuevo libro es un producto totalmente reelaborado, lleno a petar de nuevos estímulos y tareas. Te garantizo que te va a fascinar. En esta versión te revelo el poder que hay detrás de cada estímulo y doy una descripción detallada de cada uno de los activadores de reflexiones del programa de escritura.

Cuando llegues al final de este libro, habrás terminado tu primer diario. Y no solo eso, sino que te sentirás más optimista y con más fuerza para afrontar esto de escribir un diario. Así como para abordar lo que sea que te depare el futuro.

EL PROGRAMA DE ESCRITURA

La parte central de este libro, destinada a ser un diario, se ha diseñado para que se perciba como algo factible. No como una misión o una tarea. Y para lograrlo, he fragmentado esta parte central en tres fases: calentamiento, obstáculos y fuerza.

Cada una de estas fases incluye diez ejercicios para que puedas trabajar en profundidad. Cada ejercicio consta de cuatro componentes clave: activadores de reflexiones, sentimientos, nota de apoyo del autor, y unas líneas para que escribas tu entrada.

Partiendo de esta base, el patrón se repite. El hecho de repetir este proceso hará que desarrolles tu escritura y que así se convierta en algo habitual. Con el tiempo empezarás a plantearte tus propias preguntas y tendrás la seguridad y el *savoir faire* para iniciar tus propias sesiones de escritura.

Además, a fuerza de usarlo, el programa te motivará cada vez más. Con potentes fragmentos de inspiración y tareas estimulantes, este diario te mantendrá alerta, abordando todas las vías de aprendizaje.

1 CALENTAMIENTO

La mente es como un músculo y necesita calentar antes de entrar en acción. Este primer apartado es como una minisesión de estiramientos para el cerebro, empezando con unos sencillos activadores de reflexiones que irán desde dibujar gráficas a escribir un rap. Todo fácil y sencillo para ayudarte a soltar los dedos y a calentar la mente. Este apartado te hace pensar en el pasado y en cómo es tu vida presente.

2 OBSTÁCULOS

A estas alturas ya deberías haber calentado bien y tener una buena idea de lo que está pasando. Venga, vamos a darle caña al corazón. El segundo lote de activadores de reflexiones es más intenso, así que prepárate para esforzarte. Este apartado va sobre ti y la gente que te rodea. Resaltará tus fortalezas y debilidades. Solo después de identificar tus limitaciones y dificultades puedes descubrir cómo superarlas.

3 FUERZA

Es hora de acelerar el ritmo y poner toda la carne en el asador. En este punto es donde te convertirás en un experto en diarios. Aquí los activadores de reflexiones pondrán a prueba tu resistencia. Pero ya has demostrado que puedes hacerlo. No hay nada que merezca la pena y que sea fácil. Y te quedarás flipando con lo que puedes conseguir cuando le sacas partido a tu mente. Este último apartado te hace pensar en tus necesidades y en tu futuro para que puedas vivir la vida con más intensidad.

INSTRUCCIONES BÁSICAS

Tal y como escribió una vez Tupac Shakur, «tú eres el protagonista». Esto de llevar un diario no tiene normas. No hay una manera correcta o incorrecta de hacerlo.

Simplemente, haz lo que te parezca que está bien. Sin embargo, te dejo aquí algunas pistas que pueden echarte una mano:

1. Procura empezar siempre respondiendo a los activadores de reflexiones.
2. Luego señala cómo te sientes.
3. Intenta usar el diario una vez por semana, como mínimo.
4. Dedica entre 15 y 30 minutos a cada sesión.
5. Escribe en un lugar tranquilo y sin distracciones.
6. Anota siempre la fecha de las entradas para seguir tu progreso.
7. No pasa nada si solo escribes una palabra o una frase.
8. No te preocupes por las faltas de ortografía o por tener mala letra.
9. Guárdalo en algún lugar seguro.
10. Conviértelo en un hábito, crea una rutina.
11. Sé sincero y suéltate.
12. Disfruta de la aventura.

GUÍA DE APOYO

En las últimas páginas de este diario encontrarás un apartado extra de apoyo para ayudarte si te quedas atascado o si sientes que estás mal.

Nadie ha dicho que esto de escribir será fácil. Nada de lo que vale la pena lo es. En mi caso, llevar un diario me despertó una voz interior que tenía dormida dentro de mí. Me abrió la mente y aclaró algunas cosas en las que no había pensado demasiado en el pasado. En concreto, en cómo cuidarme, algo que aún estoy aprendiendo.

La guía de apoyo que hay en las últimas páginas te ayudará con todas las partes fundamentales del mantenimiento de la mente. Desde el estrés hasta el descanso, este libro lo abarca todo. Aquí tienes el desglose de lo que encontrarás:

- **Permisos**
- **¿Cómo vas?**
- **Test de estrés**
- **Negociación**
- **Recarga**
- **Rendimiento**
- **Preguntas frecuentes**
- **Líneas de ayuda**

**ESTÁS A PUNTO DE EMBARCARTE EN
UNA AVENTURA INCREÍBLE.**

**Y AUNQUE EL CAMINO SEA DIFÍCIL Y
ESCABROSO, LAS VISTAS DESDE LA
CIMA MERECEERÁN LA PENA.**

**SÉ VALIENTE.
PUEDES HACERLO.**



1

PRIMERA FASE

CALENTAMIENTO

Esta es la primera fase que vas a trabajar. A lo largo de las páginas siguientes encontrarás los diez primeros activadores de reflexiones que te ayudarán a ponerte en marcha.

Como ocurre con todo tipo de ejercicios, al principio se recomienda hacer unos pocos estiramientos. Calentar los músculos. Concentrarse.

Puede que mientras estés pensando en el activador de reflexiones que acabas de leer, tengas la mente deambulando por ahí. En esta fase se trata de que aprendas a capturar esos pensamientos y emociones y los pongas por escrito. Les tienes que dar un hogar para que vivan fuera de tu mente, mientras esta se sigue llenando de porquerías y otras cosas que pasan por allí.

También es importante saber por qué te han pedido que hagas una cosa. Saber el «porqué» te ayudará con el «qué». Así que te he proporcionado una visión general de cada activador de reflexiones para ayudarte aún más. Aprender cosas nuevas nos ayuda a crecer como personas. Y esta aventura va más allá de aprender una habilidad nueva, ya que se trata de aprender a utilizar una nueva herramienta.

Bienvenido a la primera sesión, tío. Venga, vamos allá.

PRIMERA ENTRADA

TUS OBJETIVOS

Lo más fascinante de los objetivos es que lo importante no es tanto el destino como el camino.

Llevo años marcándome objetivos. Algunos los he alcanzado y otros no. Y con el tiempo me he dado cuenta de que algunos no eran ni objetivos.

He llegado a la conclusión de que el camino es mucho más importante que el destino. No se trata del resultado que logras, sino de los pasos que has dado por el camino que te han ayudado a ser más fuerte.

Hay un montón de estadísticas, investigaciones y estudios que demuestran la importancia de marcarse objetivos. Y hay un truco para hacerlo bien. Así que antes de que inviertas tiempo en la primera tarea, párate a pensar. Sé sincero contigo mismo. Dale tiempo al cerebro para que trabaje y piense en los objetivos específicos que te gustaría explorar. Yo aspiraría a dos o tres objetivos. No te pases ni te pongas demasiada presión. Piensa fuera de tu zona de confort. Estaría bien que tus objetivos fueran difíciles, pero no imposibles. Elige bien las palabras que utilizas para formularlos. Dale un rollo positivo; eso te ayudará a concentrarte en lo que quieres en la vida.

Lo más importante que tienes que grabarte en el coco es que tus objetivos no deberían ser excesivamente complejos, sino divertidos y apasionantes. Así que cuando estés listo, piensa, siente y luego escríbelos.

Fecha: _____

¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS?

¿Por qué has tomado la decisión de embarcarte en esta aventura? ¿Qué te gustaría conseguir con esto? ¿Aspiras a algún objetivo mayor?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Si eso de escribir aún te pone los pelos de punta, date permiso para hacerlo. Ve a «Permisos» de la guía de apoyo para leer más sobre el tema.

SEGUNDA ENTRADA

EL PASTEL DE LA VIDA

A veces tienes que alejarte para mirar tu vida desde arriba como si fueras un pájaro.

A veces es difícil saber por qué hacemos lo que hacemos y por qué nos sentimos como nos sentimos.

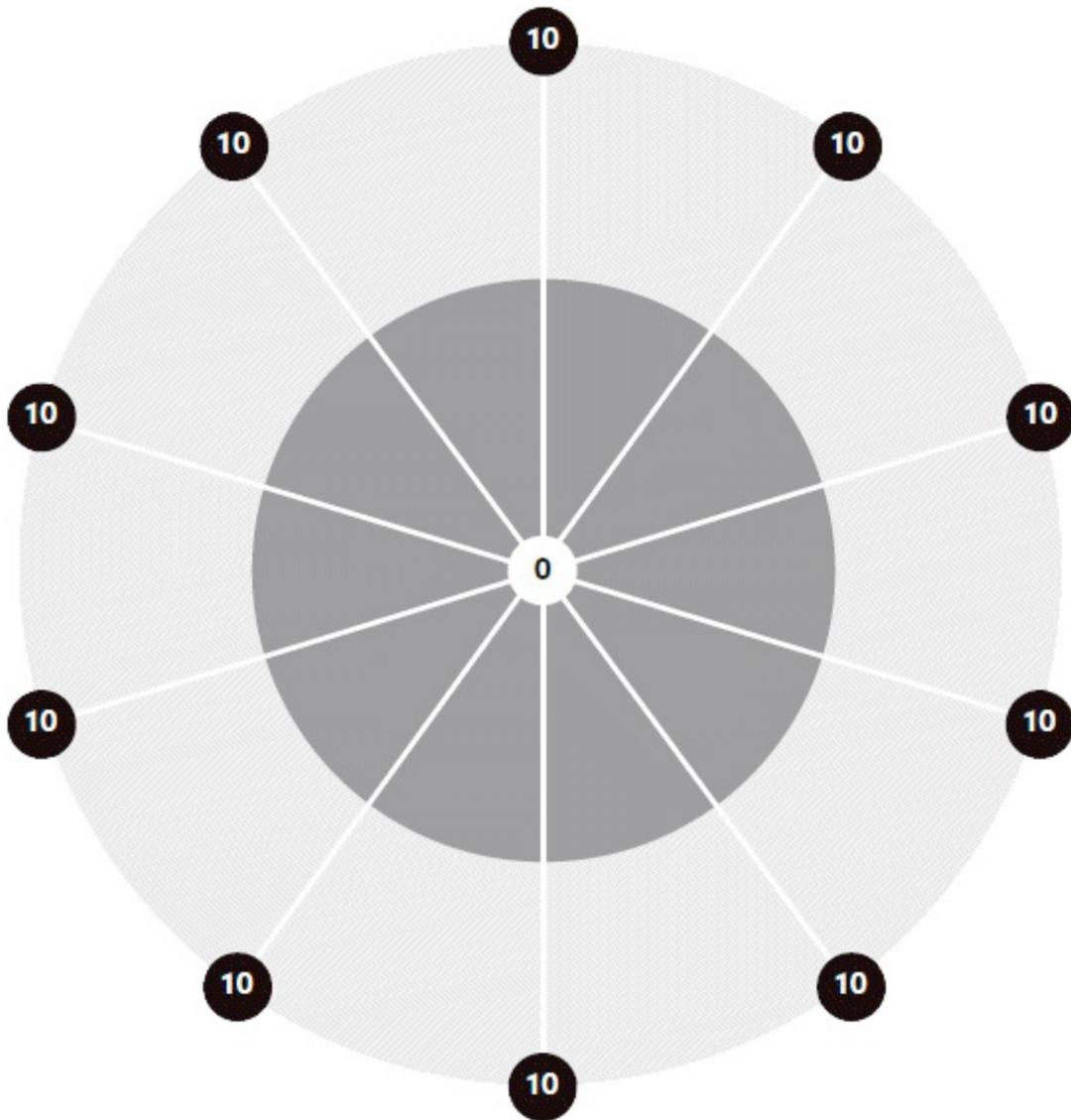
Aquí es donde el pastel de la vida nos puede echar un cable. Se basa en la megafamosa «rueda de la vida» de Paul J. Meyer. Miles de personas en todo el mundo han utilizado esta herramienta que te permite contemplar el estado de tu vida en ese preciso momento, a «vista de pájaro», de manera fácil y rápida.

En la siguiente página verás un gran círculo dividido en diez partes. Estas zonas son las principales categorías en tu vida. Encontrarás algunas sugerencias, pero no dudes en incluir tus propias ideas.

Cuando hayas anotado tus categorías en cada trozo de pastel, tienes que puntuar esa porción. Le pondrás nota a cada trozo según tu grado de satisfacción en esa categoría. El sistema de puntuación es una escala del cero al diez, siendo cero el mínimo nivel de satisfacción y diez, el máximo. Dibuja cruces para marcar tu puntuación en cada línea del pastel.

Cuando acabes, une las cruces. Como resultado tendrás una gráfica muy clara que te mostrará las áreas centrales de tu vida. Cuando hayas terminado, intenta responder a los activadores de reflexiones de esta tarea.

Fecha: _____



Categorías propuestas:

Trabajo, negocios, trayectoria profesional, dinero, salud, amigos, familia, relaciones, diversión, hogar, desarrollo personal, aventuras, felicidad

¿QUÉ HAS MARCADO?

¿Por qué has marcado cada porción del pastel de la manera que lo has hecho?

¿Qué trozo ha sacado menos nota? ¿Cómo podrías mejorar esa puntuación?



Haz el pastel de la vida tan específico como quieras. Puedes hacer varios pasteles para las diferentes áreas de tu vida.

TERCERA ENTRADA

SELLO DE TIEMPO

Hoy haremos una sesión fácil y sencilla. Te limitarás a escribir lo que has hecho hoy.

Este ejercicio se parece a una entrada en un «diario» normal, ya que resumes tu rutina. Pero es de vital importancia que lo dejes por escrito.

De hecho, hay psicólogos que para referirse al proceso de llevar un diario utilizan el concepto de «efecto Bridget Jones», sacado de la horrible película protagonizada por Renée Zellweger (es mi opinión personal).

El destacado psicólogo Matthew Lieberman apoya esta idea en sus estudios más recientes. Ha demostrado que el ejercicio de poner por escrito las experiencias personales resulta más beneficioso para los hombres que para las mujeres. «Los hombres tienden a mostrar mayores beneficios y esto parece ir un poco en contra de lo que nos diría la intuición. Pero la razón puede ser que las mujeres tienen menos dificultades a la hora de expresar sus sentimientos con palabras, así que, para ellas, esta experiencia es menos innovadora. En el caso de los hombres se trata de algo más novedoso.»

Así pues, por unos momentos, sal de tu zona de confort y saca tu Bridget Jones interior. Hoy vas a escribir en tu diario. Utiliza los activadores de reflexiones de la página siguiente para orientarte. Y recuerda que nadie lo va a leer, conque intenta ser tan sincero y despiadadamente honesto como puedas.

Fecha: _____

DESCRIBE TU DÍA DE HOY

Indica el horario de cada actividad y describe cómo te has sentido con cada cosa realizada. ¿Te lo has pasado bien? ¿Por qué lo has hecho? ¿Qué hubieras preferido hacer?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
 decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
 decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
 prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
 agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
 culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
 satisfecho enérgico



Recuerda que tienes que encontrar momentos a lo largo del día para parar y preguntarte qué tal estás. Descubre a qué me refiero yendo a «¿Cómo vas?» de la guía de apoyo.

CUARTA ENTRADA

TU PAPEL

Hoy en día, ser un tío implica representar una mezcla de papeles. Este ejercicio te hará valorar cuál crees que es tu papel como hombre.

El papel que representamos como hombres está cambiando delante de nuestras narices.

Ahora es más importante que nunca reconectar con nosotros como hombres. Y que cuestionemos cuál creemos que es nuestro papel como tal.

Tenemos que forjar nuestro propio rol. Descubrir nuestras maneras de sobrevivir en el mundo moderno. A mi modo de ver, el papel del hombre actual debería estar menos definido, ser más amplio y estar mejor conectado con las emociones.

La sociedad y nuestra cultura nos dicen que no podemos ser sensibles, cariñosos ni conscientes de cómo somos. Según afirma Tony Porter en una conferencia TED Talk, con los años hemos creado el «hombre caja». Una caja llena de «los ingredientes que por definición tiene que tener un hombre». Repleta de nociones como no llorar, no expresar las debilidades o los miedos, demostrar poder (especialmente frente a las mujeres), no comportarse como una mujer, ser firme y no necesitar ayuda. Aunque estemos apegados a todo esto, hay que aprender a soltarlo.

Tómate tu tiempo para pensar cuál crees que ha sido tu rol como hombre a lo largo de tu vida. Y después piensa qué tipo de hombre te gustaría ser.

Fecha: _____

¿CUÁL ES TU ROL COMO HOMBRE?

¿Cómo te sienta esto de ser hombre? ¿Qué se espera de ti? ¿Qué tipo de hombre te gustaría ser?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Evita ser demasiado crítico contigo mismo. En este espacio puedes reflexionar sobre el hombre en el que te has convertido y por qué.

QUINTA ENTRADA

BUEN ROLLITO

La mayoría de nosotros afrontamos la vida sin darnos cuenta de todas las cosas buenas que nos rodean.

Nos dejamos llevar por el tiempo, precipitándonos hacia lo inevitable. Nos despertamos, vamos a trabajar, hacemos la colada, compramos, dormimos y luego lo repetimos todo otra vez.

¿Cuándo fue la última vez que, simplemente, paraste? Allí, en medio de la calle.

¿Cuándo fue la última vez que miraste arriba y a tu alrededor y contemplaste maravillado cómo las nubes se arremolinaban encima de ti, o que cerraste los ojos y te detuviste a escuchar?

Da igual lo negativo o estresado que estés, siempre habrá algo a tu alrededor que podrás apreciar. Algo bueno que disfrutar y hacer tuyo. Solo tienes que pararte y mirar.

Montones de catedráticos y psicólogos han llevado a cabo investigaciones que demuestran que estar agradecido por algo cada día puede mejorar no solo tu estado mental sino también tu estado físico. Las investigaciones sugieren que esta práctica también hace que duermas mejor, estés más sano y hagas más ejercicio porque generas una actitud más proactiva y positiva frente a la vida.

Así que saca tu lado hippy. Paz y amor, tío.

Fecha: _____

¿POR QUÉ QUIERES DAR GRACIAS HOY?

Haz una lista de todas las cosas por las que te sientes agradecido. Porque no todo es una mierda y lo sabes...

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Por cada cosa negativa que te haya pasado a lo largo del día, enumera cinco cosas positivas.

SEXTA ENTRADA

HOGAR

Los espacios que has convertido en tu hogar y los lugares en los que te has sentido como en casa han dado forma a la persona en la que te has convertido.

«¿De dónde eres?» es una pregunta bastante más fácil de responder que «¿dónde está tu hogar?». Pero ¿por qué?

De niños, esta era seguramente una pregunta más fácil de responder porque creíamos que el hogar era el sitio donde se encontraba aquella persona que nos cuidaba. Pero cuando te independizas, o te ponen de patitas en la calle, como fue mi caso, lo que estás dejando atrás es la gente, no necesariamente el espacio. El tema es que podemos recrear el espacio donde sea, pero no a la gente que se encontraba allí.

Desde mi punto de vista, el hogar es una combinación del sitio y del espacio. Un sitio en el mapa y un espacio a nuestro alrededor. Ya sea una habitación, una casa o una caja de cartón. Y cómo evoluciona el conjunto de ambas cosas es lo que influye en la persona en la que nos convertimos.

Cada vez que nos mudamos y creamos un nuevo espacio, cambiamos un poco. Encontramos cosas nuevas, conocemos a gente nueva y vivimos nuevas experiencias. Cada uno de estos acontecimientos conforma un instante sellado en el tiempo. Hay estudios que demuestran que, cuando recordamos estos momentos, solemos volver a ser las personas que éramos antaño. No las personas en las que nos hemos convertido desde que nos fuimos.

Así que el concepto de hogar es muy complejo. Y con él vienen un cúmulo de recuerdos y emociones. Este ejercicio te llevará de viaje por los recuerdos, para que le des al coco sobre qué es el hogar para ti y por qué. Reflexionarás sobre dónde está tu hogar actualmente y sobre cuál sería el hogar de tus sueños.

Fecha: _____

¿DÓNDE ESTÁ TU HOGAR?

Piensa en los sitios en que has vivido y en cómo te han hecho sentir estos sitios y espacios. ¿Qué hacía que te sintieras como en casa? ¿Dónde tienes más la sensación de estar en casa?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



¿Cómo sería el hogar de tus sueños? ¿Quién habitaría en él? ¿Donde estaría?

SÉPTIMA ENTRADA

VACIADO MENTAL

**A veces se nos llena la mente de ruido y cotorreo.
Cuando esto ocurre, todo es cansino de narices.**

La mezcla de pensamientos, frases y emociones que sientes necesita un espacio para vivir que no sea dentro de tu mente. Y qué mejor lugar para volcarlo todo que en tu diario.

Actualmente hay muchas formas de hacerlo, pero te sugiero que pruebes con un mapa mental. Son increíblemente sencillos de hacer y muy potentes.

A ver, nuestro cerebro no funciona de manera lineal, así que las listas no siempre son útiles. Funciona más bien como un mapa, con un montón de reflexiones, ideas y emociones dispersas que están conectadas entre sí. Y a su vez, cada una se ramifica y crea aún más conexiones e ideas. Un mapa mental reproduce ese comportamiento, aunque de una manera más visual.

Para crear un mapa mental, pon un pensamiento central en medio de la página. Luego dibuja una línea que salga del centro y escribe en su extremo algo basado en esa idea central, y dibújale un círculo alrededor. Ve repitiendo el proceso hasta que ya no puedas más y ya no quede más espacio en blanco en la página.

Fecha: _____

¿QUÉ SE TE PASA POR LA CABEZA?

Haz una lista con todo lo que te ronde por la cabeza. Cosas buenas y malas, trabajos o tareas, eventos futuros. Absolutamente todo lo que se te ocurra.

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Lleva a cabo esta tarea al margen de cómo te sientas. Simplemente suelta esos pensamientos en el papel y no pares hasta que no te quede nada más.

OCTAVA ENTRADA

BUENOS MOMENTOS

Los buenos momentos siempre deberían pesar más que los malos. Este ejercicio te ayudará a inclinar la balanza a su favor.

Cuando te lo pasas bien, el tiempo vuela. Es una realidad. Pero también es cierto que en caso contrario se hace eterno.

El motivo es que, simplemente, cuando nos lo pasamos bien, el cerebro se distrae. Aunque estés haciendo solo una actividad, tu mente te está mandando múltiples emociones y pensamientos. Y se centra menos en cosas como el tiempo.

Por eso, cuando estamos aburridos, miramos el reloj. Agonizamos con cada minuto. Y no es que el tiempo vaya más lento. El tiempo es constante, nunca se desacelera ni se apresura. Solo aumenta o disminuye la atención que le prestamos.

Todo esto afecta a cómo abordamos nuevas actividades. Nuestra mente retiene las malas experiencias con más facilidad que las buenas. Así que si haces algo que se te hace eterno y con lo que no te lo estás pasando bien, es más probable que lo recuerdes y que no quieras hacerlo de nuevo ni probar nada que se le parezca.

Hay estudios que demuestran que para mejorar nuestra felicidad tenemos que recordar los buenos momentos. Revivirlos en nuestra mente y sentir todas esas emociones positivas. La idea es que, haciéndolo, aprenderás a recordar los buenos momentos con más facilidad que los malos. Y tu cerebro reaccionará positivamente, haciéndote creer que el tiempo pasa volando. Pruébalo la próxima vez que estés aburrido como una ostra.

En este ejercicio te centrarás en algún momento concreto en el que te lo pasaste bien. Y vas a disfrutar cada segundo. La sesión de hoy se te va a pasar volando.

Fecha: _____

¿QUÉ HA SIDO LO MÁS DIVERTIDO QUE HAS HECHO?

Elige un momento de tu vida en el que te lo pasaste en grande. ¿Por qué fue tan genial? ¿Con quién estabas? ¿Dónde estabas? ¿Cómo podrías revivir ese momento?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Cuando las cosas no vayan bien, viaja al pasado para revivir aquel momento. Pasártelo bien es fundamental para tu salud y tu bienestar, recuérdalo.

NOVENA ENTRADA

TRABAJO

Cuando te gusta tu trabajo, ya no es un trabajo, sino un hobby por el que te pagan. Desgraciadamente, para la mayoría de nosotros no es así.

Nuestro trabajo consume gran parte de nuestra vida. Curramos horas y horas cada día, y casi no nos queda tiempo para nada más.

Y esto es cojonudo si tu trabajo te hace sentir bien. Pero no tanto si tu trabajo te quita las ganas de vivir.

A veces, el malestar que sentimos en el trabajo es el resultado de que no nos representa como individuos. La persona que somos en nuestro puesto de trabajo puede que no sea la persona que somos en realidad. O sentimos que el trabajo que tenemos no encaja con nuestras convicciones e intereses fundamentales. Y cuando esto pasa, el trabajo es una mierda. Y esto significa que ocho horas de nuestro día son una mierda.

Pero no tiene por qué ser así. Tienes alternativas. Dos alternativas muy sencillas. Puedes dejar el curro y encontrar un trabajo que te guste. Y si esto no es una opción, puedes duplicar la cantidad de cosas buenas en la vida. Haz el doble de veces las cosas que te aportan alegría y felicidad.

Todos estamos tan ocupados estando ocupados que a menudo no tenemos tiempo de dar un paso atrás y analizar nuestro trabajo. Y no estoy hablando de analizar los resultados, el dinero o el tiempo, sino de considerar cómo nos hace sentir. Utiliza este ejercicio para dar ese paso atrás y analizar tu trabajo.

Fecha: _____

¿TE GUSTA LO QUE HACES?

¿Qué cambiarías de tu trayectoria profesional? ¿Qué consejos darías a otras personas? Si tu trabajo es una mierda, ¿cómo podrías compensarlo?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



¿Estudias o estás en el paro? Si es así, ¿cuál te gustaría que fuera tu trayectoria profesional? ¿Qué objetivos tienes en mente? ¿Cuál sería el trabajo de tus sueños?

DÉCIMA ENTRADA

BATALLA DE RAP

Si alguna vez te quieres sentir supermotivado y preparado para afrontar cualquier cosa, regálale un poco de hip-hop a tus oídos.

Los raperos son maestros en esto de escribir un diario. De hecho, puedes aprender mucho del hip-hop.

Tanto, que dos investigadores de la Universidad de Cambridge han descubierto que el hip-hop puede ayudar en una amplia gama de problemas, desde la depresión hasta la esquizofrenia.

El poder del hip-hop surge del hecho de que los raperos utilizan las letras de sus canciones para plasmar una imagen de lo que están pasando. Escriben abiertamente sobre sus dificultades y emociones, y luego las repiten con un micrófono al ritmo de la música para que las puedas escuchar.

Sus historias sobre el paso de la pobreza a la riqueza inspiran a una enorme cantidad de oyentes. Desde niños sin hogar hasta ejecutivos. Crean un mensaje con el que los demás se sienten identificados. Cuando rapean acerca de sus dificultades, tocan la fibra sensible a los oyentes y les recuerdan que no están solos. Y cuando esos mismos raperos cantan sobre sus éxitos, hacen que la gente sienta que también puede salir de cualquier situación complicada en la que crea estar metida.

Escribir letras de rap es una herramienta terapéutica para descubrirse a uno mismo y crecer como persona. Es lo mismo que pasa cuando escribes una entrada en tu diario. La mayoría de raperos empieza todos sus raps escribiendo las letras en un libro. Igual que lo que estás a punto de hacer tú. Convierten todos sus problemas y ambiciones en poderosas dosis de palabras habladas.

Pero todo empieza en formato de entrada. En una página del diario de su vida, narrada a través de la música. Ahora te toca a ti escribir tu vida en forma de rap.

Fecha: _____

ESCRIBE UN RAP SOBRE TU VIDA

Piensa en los mejores raperos y poetas de tu época e intenta escribir tus propios versos sobre tu vida.

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Si te sirve de algo, escucha algo de hip-hop o lee poesía para entrar en la onda.

**NO PASA NADA POR CAMBIAR EL
RUMBO.**

**A VECES TIENES QUE ESTAR PERDIDO
PARA PODER ENCONTRAR TU CAMINO.**



2

SEGUNDA FASE
OBSTÁCULOS

Antes que nada: ¡Olé, tío! ¡Choca esos cinco! Has completado la fase de calentamiento y deberías sentirte bastante bien contigo mismo.

Ahora vamos a meter una marcha más. Este nuevo kit de activadores de reflexiones te pondrá un poco más a prueba que el anterior. Para poder ganar fuerza tienes que esforzarte aún más. No tengas miedo a fracasar. Porque no puedes. Es imposible que lo hagas mal.

Esta nueva fase se centra en ti y en quienes te rodean. Quiero que te pongas a pensar con todas tus fuerzas en esa gente que te ha moldeado y te ha convertido en la persona que eres hoy.

También profundizaremos en lo que te emociona. En cómo lidias con ciertas cosas como el miedo, la indignación o el estrés. Puede que actualmente estés intentando salir adelante, pero que tu camino esté lleno de este tipo de obstáculos. O puede que estés logrando sortearlos, pero que se te encalle el pie una y otra vez en esos obstáculos que estás saltando. Sea cual sea tu caso, esta fase te pondrá la mente en marcha para que pienses con más claridad, permitiendo que concentres la atención en tu próximo obstáculo.

Todo esto forma parte del entrenamiento. Forma parte del proceso de entrenar tu mente para que pueda afrontar los ejercicios más duros de la fase final.

Así que venga, vamos a meterle caña al siguiente ejercicio.

UNDÉCIMA ENTRADA

MAPA DE RELACIONES

A veces, para poder mirarnos a nosotros, tenemos que echar un vistazo a la gente que nos rodea y preguntarnos por qué están ahí y cuánto les apreciamos.

Para descubrir qué personas son realmente importantes para ti, primero tienes que saber quién forma parte de tu vida.

Para hacerlo, simplemente vas a escribir los nombres de todas las personas clave en tu vida en el mapa de relaciones de la próxima página. Es un ejercicio sumamente efectivo que te permite crear una clara imagen de la gente que te rodea. Te permitirá parar un momento y pensar en cuánto aprecias a cada una de esas personas.

Al llevar a cabo este ejercicio, te darás cuenta de los patrones que hay en tus relaciones. Saldrán a relucir las personas con las que crees que tienes una relación cercana, aunque en realidad no sea tan cercana. Y lo más importante, descubrirás cuánto te valoras entre toda la gente que habrás apuntado.

Lo que he aprendido haciendo esto es que es muy fácil perderse en los demás. Es fácil que abandones tus propias necesidades y que priorices las de otras personas por encima de las tuyas. A veces puede pasar incluso sin que te des cuenta. Deja que este ejercicio sea tu indicador.

En la página siguiente, enumera todas las personas clave en tu vida. Luego ordénalas del 1 al número total de personas que tengas apuntadas. La persona que esté en el número 1 es la más importante.

Sin embargo, lo más importante será ver dónde estás tú en esa lista...

Fecha: _____



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 0.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

¿DÓNDE ESTÁS?

¿Qué patrones han surgido? ¿Quién está en la primera posición y por qué? ¿Cómo te has valorado?



Podrías utilizar un mapa mental o dibujar circunferencias a tu alrededor para representar los círculos más cercanos y más lejanos.

DUODÉCIMA ENTRADA

REFERENTES

Los referentes pueden ser bastante influyentes. Pueden tener un enorme impacto en nuestra vida, ayudándonos a convertirnos en una versión mejorada de nosotros mismos.

De pequeños, seguramente todos tuvimos un referente en algún momento.

Puede que fuera tu padre, un profesor, un deportista o incluso un superhéroe. Pero a medida que nos hacemos mayores, tal vez vaya cambiando nuestra percepción de estos modelos a seguir. Nuestros héroes dejan de serlo. O bien porque ya no les necesitamos o porque ya no les vemos igual. Y puede que nos resulte difícil asumir ese cambio y que nos deje con la sensación de estar perdidos.

Tener un referente en la vida es la clave para autosuperarse.

El escritor irlandés Oliver Goldsmith tiene una cita brillante que dice: «La gente rara vez mejora cuando no tiene otro modelo que ella misma para copiar».

Para mí, esto es muy cierto. Y lo que me ha resultado tremendamente útil es tener modelos a seguir que se centren específicamente en los objetivos que quiero conseguir. Ya sea en temas de salud o de trabajo.

Hay estudios que indican que es más probable que alcances tus objetivos si eliges un referente que esté en una posición más cercana a los resultados que deseas.

Teniendo esto en cuenta, intenta pensar en los referentes que has tenido en la vida y en cómo te han influenciado.

Fecha: _____

¿QUIÉNES SON TUS REFERENTES?

¿Son los mismos que cuando eras pequeño? ¿Han cambiado? ¿Cómo? ¿Quién sería un buen referente para ti ahora?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Si te está costando encontrar un nuevo referente, échale un vistazo a tu objetivo en la primera entrada y piensa en alguien que lo haya conseguido.

DECIMOTERCERA ENTRADA

SUPERPODERES

Algunas fortalezas son innatas. Otras las forjamos al enfrentarnos a nuestras debilidades más acentuadas y oscuras.

Todos tenemos fortalezas, un conjunto de superpoderes que nos hacen únicos.

Sin embargo, a veces nuestras fortalezas están enterradas entre nuestras debilidades. En una parte de nosotros de la que no somos grandes fans.

Fíjate, por ejemplo, en el caso de Bruce Banner, a quien no le gusta enfadarse. Pero su debilidad le proporciona el superpoder de convertirse en Hulk, la bestia verde gigante que puede aplastar cualquier cosa y vencer a los enemigos más malvados.

No deberíamos tomarnos nuestras debilidades como algo negativo. Porque todas nuestras debilidades pueden convertirse en puntos fuertes. Nuestras debilidades enturbian nuestras verdaderas fortalezas. El miedo nos ata a nuestras debilidades. Tenemos miedo de lo que nos debilita. Pero vencer este miedo puede brindarnos un poder tan fuerte que cambie por completo nuestro ser.

Las debilidades nos hacen sentir vulnerables. Pero ser vulnerable no es una señal de debilidad, sino de fortaleza. Por eso no deberías tomarte las debilidades como algo negativo. Las debilidades son fortalezas que aún no has aprovechado.

Fecha: _____

¿CUÁL ES TU SUPERPODER?

¿Cuál es tu mayor punto fuerte y tu mayor debilidad? ¿Qué debilidad podría convertirse en un nuevo superpoder? ¿Qué tendrías que hacer para liberar ese nuevo superpoder que tienes escondido?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Las debilidades no son algo malo ni negativo. Recuérdalo.

DECIMOCUARTA ENTRADA

RELACIONES

Para un momento y piensa en todas las relaciones que has tenido a lo largo de tu vida. No solo con gente, sino contigo mismo y con el mundo que te rodea.

Las que has tenido y las que tienes: desde las sanas hasta las no tan sanas.

Actualmente nos relacionamos con tantas cosas y con tanta gente que estamos permanentemente conectados. Y a partir de estas conexiones forjamos relaciones. Con nuestras parejas, nuestros padres y madres, los compañeros de trabajo y gente desconocida que nos encontramos de camino al trabajo, así como con dispositivos, con la comida, con el sexo o con el dinero.

Una saturación de relaciones.

Aprovecha este momento para desconectar de las conexiones y reflexionar solamente sobre un par de tus relaciones más importantes. Puede ser con tu pareja, tu trabajo o tu familia. O tu relación con el porno, con la comida basura o con el dinero.

Lo importante de todo esto es explorar por qué tienes esas relaciones. Las positivas y las negativas. Hay estudios que demuestran que las relaciones que tenemos provienen de nuestras primeras conexiones, de cuando éramos niños. Conexiones con gente, entornos y objetos que nos rodeaban en aquel entonces.

Así que elige un par de relaciones importantes que hayas vivido y tómate el tiempo de reflexionar sobre lo que has aprendido de ellas.

Fecha: _____

REFLEXIONA SOBRE TUS RELACIONES

Positivas y negativas. ¿Qué impacto han tenido en tu vida? ¿Qué has aprendido de ellas?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



¿Te está costando este ejercicio? Prueba a usar tu mapa de relaciones como punto de partida.

DECIMOQUINTA ENTRADA

EL MIEDO SE ALIMENTA DE MIEDO

Y a veces resulta fácil alimentarlo. Este ejercicio te ayudará a matar de hambre a la bestia.

La ansiedad es un síntoma común del miedo. También lo son los ataques de pánico. Yo sufro las dos cosas, y en situaciones totalmente irracionales, como en el tren.

De niño vivía con miedo un día sí y otro también. La mayoría de días eran un cúmulo de situaciones en las que me preguntaba: «¿Y si...?». Me preocupaba la situación en la que encontraría a mi madre al volver a casa. Y justamente ese pensamiento de «¿y si...?» es el que me provoca la ansiedad. El miedo al «¿y si...?».

Con los años he aprendido a evitar que mi cerebro tenga estos miedos. Aun así siguen apareciendo de vez en cuando en situaciones totalmente irracionales. De hecho, la mayoría de nuestros miedos son irracionales. Aquellas situaciones que creemos que son lo peor que nos puede pasar nunca acaban sucediendo. Y sin embargo, seguimos alimentando a la bestia del miedo. Y cuanto más le damos de comer, más crece y más poder adquiere. Y se convierte en un círculo vicioso.

El miedo es una de las emociones humanas más poderosas y primitivas. Nos alerta de un peligro. Tanto del peligro emocional como del físico. De hecho, un estudio llevado a cabo en los años setenta demostró que nuestra mente dedica más espacio y energía al miedo que a cualquier otra emoción. Así que nos aferramos a él de manera natural.

Pero puedes soltar el miedo. Puedes hacer lo que he aprendido yo, que es enseñarle a tu cerebro que no hay ninguna amenaza real. Para hacerlo, tienes que demostrarle a tu mente que no hay nada que temer, haciendo exactamente aquello de lo que tienes miedo.

Fecha: _____

¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO?

Describe cómo te hace sentir este miedo... ¿Cómo lidias con este miedo? ¿Te impide hacer ciertas cosas? ¿Cómo podrías enfrentarte a este miedo?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Encuentra el miedo, atrápalo, mírale a los ojos y dile que se vaya a la mierda.

DECIMOSEXTA ENTRADA

EL CUBO DEL ESTRÉS

Cuando tienes un montón de cosas en la cabeza que te están volviendo loco, es difícil saber qué te está provocando la sensación de estrés.

Solo puedes afrontar tu estrés si sabes exactamente lo que te está estresando.

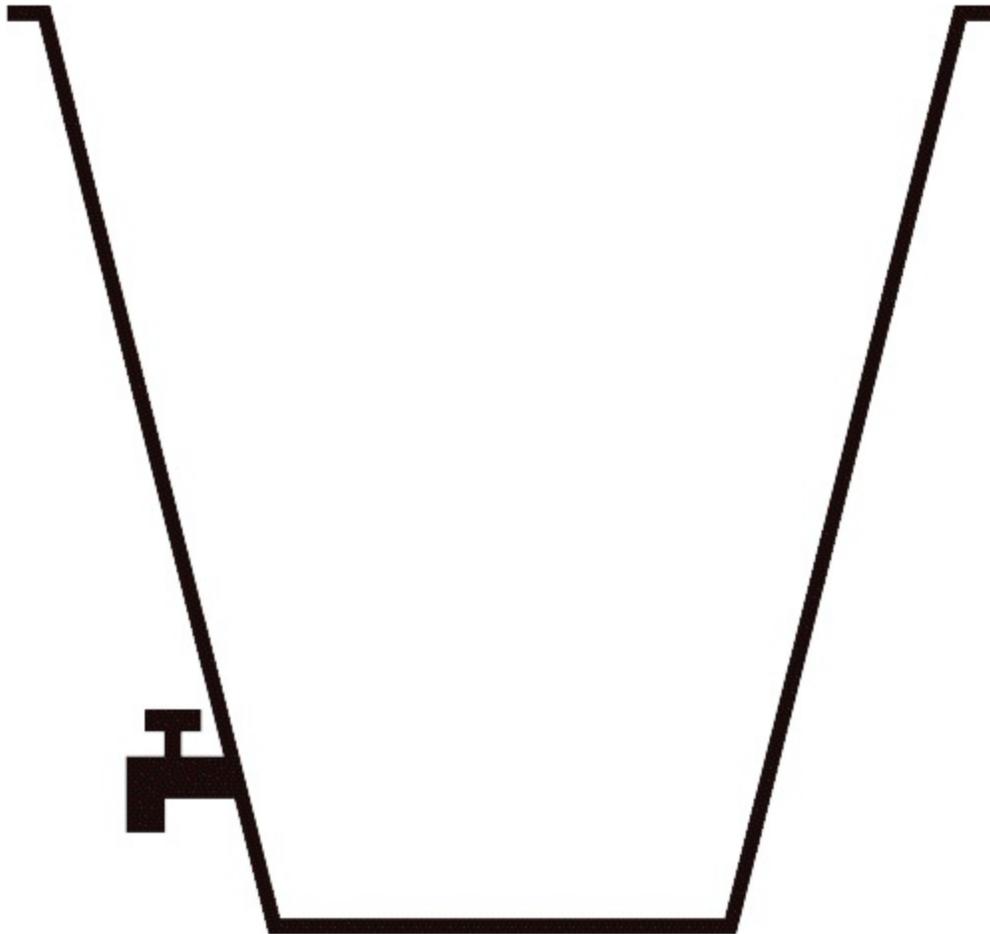
¿Y cómo se localiza la fuente de estrés? Eso está chupado. Dibuja tu cubo del estrés. Se trata de una herramienta creada por los destacados psicólogos Alison Brabban y Douglas Turkington, y es de gran ayuda a la hora de dar en el clavo con lo que realmente te está estresando. También te ayuda a ver cuál es el efecto que está teniendo en ti la manera en la que lidias con tu estrés.

Todos tenemos un cubo de diferente tamaño, dependiendo de la cantidad de estrés con la que cargamos. Puede que el tuyo sea pequeño, o tal vez enorme. En cualquier caso, los cubos contienen agua y el agua equivale al estrés. Y según la cantidad de cosas que te estresen, tu cubo estará más o menos lleno.

Sin embargo, el cubo del estrés tiene un pequeño grifo en la parte inferior, como un barril de cerveza. Cada vez que te cuidas y haces algo que te ayuda a liberar estrés, dejas salir un poco de agua. Cuanto menos te cuidas, menos se abre el grifo, y más lleno está el cubo.

Utiliza el dibujo del cubo del estrés de la página siguiente para encontrar todo aquello que te crea estrés. Dibuja la línea del agua en el cubo para indicar hasta dónde llega tu actual nivel de estrés. Y en la parte inferior, allí donde está el grifo, apunta todas las cosas que haces para cuidarte y para ayudarte a liberar estrés.

Fecha: _____



¿QUÉ HAY EN TU CUBO DEL ESTRÉS?

¿Qué grado de estrés tienes actualmente? ¿Cómo lidias con el estrés? ¿Y cómo podrías mejorar la manera de afrontarlo?



Cuando hayas acabado esta sesión, ve a «Test de estrés» del libro y léete el test de estrés.

DECIMOSÉPTIMA ENTRADA

P*TA RABIA

La rabia es una emoción con la que resulta difícil lidiar porque es una respuesta instintiva al dolor. La podemos provocar nosotros mismos u otra persona.

No es fácil enfadarse con gente a la que queremos.

La muerte de mi madre me provocó mucha rabia hacia ella. Pero me resultaba más fácil enfadarme con la puerta porque no cerraba o con el mando a distancia porque no funcionaba que con mi madre. Y de todas formas, ¿cómo podía enfadarme con ella si ya no estaba? Sin embargo, acumular rabia solo me producía más frustración y más rabia. Tenía que sacarla. Y aquí es donde, en mi caso, el diario me ayudó mucho.

Hay estudios que demuestran que reprimir la rabia puede afectar gravemente a tu salud física, así como también a tu mente. De hecho, puede ser tan malo como fumar. Así que es muy importante que saques esta rabia y esta energía negativa.

Cuanto más la reprimas, más tenso e irritable te sentirás y más expuesto estarás a explotar. Y cuando explotes, se romperán cosas, harás daño a la gente y te acabarás sintiendo aún peor.

Sacar la rabia con el tío que te cierra el paso en la carretera puede acabar como el rosario de la aurora, y tú en la cárcel. Así que haz lo correcto y utiliza este diario, como hice yo, como un lugar seguro donde desembuchar.

Tómate cinco minutos de descanso e insulta a esta hoja tanto como quieras.

Fecha: _____

¿QUÉ TE HACE ENRABIAR?

Describe lo que pasó la última vez que te enfadaste. ¿Qué te hizo enfadar? ¿Cómo te sentiste antes, durante y después? ¿Cómo lidias con tu ira?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Grita. Chilla. Vocifera. Deja que salga la rabia, pero de forma segura.

La violencia no nos trae nada bueno.

DECIMOCTAVA ENTRADA

INCLUSO LOS MALOTES LLORAN

A mí siempre me ha costado eso de llorar. Es algo con lo que nunca me he sentido cómodo. Pero en realidad, llorar es algo muy masculino.

Antaño se consideraba que un hombre llorando era una potente figura masculina. El hecho de que llorara demostraba que se preocupaba por los demás y que tenía integridad.

Abraham Lincoln era un tío sensible que, como todo el mundo sabe, mostraba sus lágrimas para expresar su pasión y honestidad por las cosas en las que creía.

Y aunque en la cultura actual a los chicos aún les cueste lo de llorar por miedo a que les juzguen, hay estudios que indican que estamos volviendo a la creencia de que llorar es una muestra de fortaleza. Se han hecho unas pruebas en futbolistas que han demostrado que los jugadores que lloraban después de un partido, sin importar el resultado, tenían los niveles de autoestima más altos. Y esto se sabe de muchos deportistas de élite.

A ver, no me malinterpretes ahora; el dónde y el cuándo son relevantes a la hora de llorar. Un soldado que combate en el campo de batalla no se puede parar para llorar. La gente que trabaja en los servicios de emergencias también tiene que reprimir las lágrimas y mantener la calma en las situaciones más extremas. Pero por eso es muy importante que, cuando no se encuentren en esas situaciones, aprendan a no reprimir esas lágrimas tan merecidas.

No tengas miedo a soltarlas. Aprende a aprovechar aquello que te hace llorar. Guárdatelas para más adelante. Atesóralas en tu caja de herramientas. Y no te avergüences, pues esto no te hace débil ni te hace ser menos hombre.

Fecha: _____

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO LLORAS?

**Piensa en la última vez que derramaste una lágrima. ¿Cuál fue el detonante?
¿Cómo te sientes cuando lloras? ¿Cuándo te parece aceptable llorar?**

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Llorar no te hace débil. No pasa nada por coger la caja grande de pañuelos.

DECIMONOVENA ENTRADA

ENTIERRA EL HACHA

Aferrarte a los sentimientos negativos hacia otra gente puede dejarte hecho polvo.

Hay estudios que demuestran que guardar rencor te pasa factura en el cuerpo y la mente.

Cuando nos hacen daño, normalmente sentimos rabia y estrés. Y cuanto más tardemos en perdonar, más tiempo nos aferraremos a estos sentimientos.

Soltar estas cosas y centrarse en el perdón libera la tensión corporal. El perdón no consiste en convertirte en el mejor amigo de la persona que te ha hecho daño. Nuestro cerebro no funciona así. No sabemos perdonar y olvidar.

El perdón es un ejercicio constante.

Pero encontrar el perdón no es fácil, especialmente cuando la persona que te ha hecho daño es alguien que te importa. Y es aún más difícil cuando te tienes que perdonar a ti mismo. Para pasar de la rabia al perdón tienes que sacar estos sentimientos.

El ejercicio de hoy te permitirá sacarlos y empezar el proceso de dejarlos ir y aceptar que lo que pasó, pasó.

Fecha: _____

¿A QUIÉN TE GUSTARÍA PERDONAR?

¿Cómo te sientes cuando le guardas rencor a alguien? ¿Estás preparado para perdonar a esa persona? ¿Qué le dirías si se te presentara la oportunidad?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



¿Qué cosas has hecho que te hayan hecho sentir mal? Está bien perdonarse a uno mismo; ¿cómo podrías hacerlo tú?

VIGÉSIMA ENTRADA

AMIGO POR CORRESPONDENCIA

Ya no escribimos cartas, sino emails. Y escribimos demasiados. Así que hoy vas a escribir a alguien. Pero no te preocupes, que no se lo enviaremos.

Una carta en papel es una herramienta poderosa que aplica la teoría con la que te he estado dando la paliza durante todo el libro: poner tus pensamientos por escrito.

Puedes utilizar este ejercicio de varias formas. Desde contarle a alguien cómo te sientes en realidad (bien o mal) hasta escribirte a ti mismo acerca de cómo quieres ser en un futuro.

Escribir una carta es algo increíble porque crea un diálogo no verbal. Es difícil formular tus sentimientos y pensamientos con palabras. Por ese mismo motivo le estás dando una oportunidad a este diario. Escribir cartas convierte todo lo que te está pasando por dentro en una conversación.

Con los años he escrito un montón de cartas en mi diario. Cartas dirigidas a mí, a mi madre, a mis parejas, a mis ex parejas, a mis compañeros de trabajo, a mis familiares e incluso al universo. Y van desde pedir ayuda hasta contar lo que me pasa por la cabeza. Las que me escribo a mí son básicamente recordatorios de que todo irá bien.

Recuerda que no vas a mandar esta carta. De hecho, yo nunca he mandado ninguna de las cartas que he escrito. El objetivo no es mandarlas, sino escribirlas.

Fecha: _____

¿A QUIÉN LE ESCRIBIRÍAS UNA CARTA?

Escríbele una carta a alguien del pasado o del presente. ¿Qué le quieres decir?

¿Hay algo que te gustaría contarle, pero que tienes miedo de decir?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Sé sincero y honesto. Aquí es donde puedes decir lo que quieras, todo y nada. ¡Tú puedes!

**CUANDO VIVIMOS UNA AVENTURA, NO
DESCUBRIMOS UN LUGAR NUEVO...**

**SINO QUE ENCONTRAMOS UNA PARTE
DE NOSOTROS MISMOS QUE NUNCA
PERDEREMOS.**



3

TERCERA FASE
FUERZA

No cuelgues, tío. Para un momento y fíjate en lo lejos que has llegado. Hojea tu diario desde el principio hasta aquí. Tú has escrito todo eso; vaya pasada, tío.

Y como te has ventilado la segunda fase con tanta facilidad, he hecho que esta fase final sea un poco más difícil.

En las páginas siguientes encontrarás activadores de reflexiones un poco más peliagudos. Quizá encuentres algunos que no te sientas preparado para responder. Pero sí que puedes, y lo harás. Ya has hecho 20 de esos.

Estos son los 10 últimos pasos de un entrenamiento, o las 10 últimas vueltas para llegar a la meta. Solo tienes que mantener la concentración y controlarte el ritmo. Aquí es donde ganarás fuerza interior, así que acuérdate también de descansar bien.

Si te encuentras en apuros en algún momento, sigue leyendo el activador de reflexiones durante unos días. Quédate con él, deja que tu mente lo asimile. La respuesta llegará, y si no llega, pues escríbelo. Explica en el papel por qué no puedes darle respuesta.

En esta fase final nos centraremos en tu futuro, en tus necesidades y en lo que es importante para ti. Solo funcionará si eres totalmente sincero contigo mismo. Un diario es como un buzón. Si solo le metes porquería, eso será lo único que leerás, y no aprenderás nada de valor. Escribe solo lo que sea verdad, lo significativo y lo que realmente sea importante para ti.

Puedes hacerlo. Así que venga, hazlo.

VIGESIMOPRIMERA ENTRADA

A LA MIERDA

La «lista de desechos» te ayudará a reconocer todas las cosas que piensas que son importantes, pero que en realidad no lo son, y en vez de tomártelas en serio, aprenderás a mandarlas a la mierda.

En la vida damos demasiada importancia a las cosas mundanas.

Esa importancia les da poder sobre nosotros, y acabamos estando a su merced. A veces se trata de personas, pero la mayoría de las veces son tareas o cosas que tenemos la sensación de tener que hacer. Por eso es lo contrario a una lista de deseos, esa lista de cosas que quieres hacer antes de morir.

La lista de deseos engloba todas aquellas cosas que quieres hacer, mientras que la lista de desechos incluye aquello que no quieres hacer. Y para tener una lista de deseos efectiva necesitas una buena lista de desechos.

Pero la lista de desechos también tiene otra aplicación. Sirve para adoptar la actitud de que ciertas cosas en la vida te importen una mierda, tal y como lo diría el pionero del «a la mierda», Mark Mason. Sus artículos, increíblemente famosos, así como su superventas *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda* apoyan el concepto que subyace a la lista de desechos.

No significa que todo te importe un comino, sino que te importen más las cosas, pero solo las que sean realmente importantes para ti. Y que no te importen tanto las que no lo son. Es una actitud. Es una manera de afrontar situaciones y problemas. No dediques más tiempo o esfuerzo a las cosas que te estén volviendo loco. Aprende a que no te importen una mierda.

Fecha: _____

¿QUÉ HAY EN TU LISTA DE DESECHOS?

Haz una lista de las cosas a las que te gustaría mandar a la mierda. ¿Cómo podrías ceñirte a la lista y asegurarte de que no te dedicas a ninguna de ellas? ¿Cómo te hace sentir la lista de desechos?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Seguro que ha habido algún momento en tu vida en el que realmente has pensado: «A la mierda». Si es así, ¿cuándo fue y qué hizo que no te importara una mierda nunca más?

VIGESIMOSEGUNDA ENTRADA

DI QUE NO

La palabra *sí* es mucho más fácil de utilizar que la palabra *no*. Pero aprender a decir *no* puede llevarte a *síes* más significativos.

Creemos que el *sí* es positivo y el *no* es negativo. Esto es una chorrada.

Aunque esté a favor de coger la vida por los cuernos y decir *sí*, también apuesto por un poco de equilibrio. No se puede decir que *sí* a todo. No puedes sacrificar tus necesidades y voluntades, si a eso te lleva el hecho de responder que *sí*. Y yo he cometido este error una y otra vez. En el trabajo, en el amor y en la vida. Dije *sí* cuando en realidad quería decir *no*.

Decir *no* es establecer unas normas básicas para ti y darte la fuerza para no negociar con según quien. Se produce un sacrificio psicológico enorme al decir *sí* cuando en realidad se quiere decir *no*. Y aunque lo percibamos como una palabra negativa, llena de repercusiones negativas, es, de hecho, decir *sí* lo que podría conllevar un resultado negativo.

No es una palabra poderosa. Los que la utilizan demuestran fortaleza. El destacado psicólogo Adam Grant, especializado en el tema, dice que «la capacidad de decir *no* es una de las habilidades más importantes que se pueden tener».

Pero negarte no es fácil. Y la gente rebatirá y pondrá a prueba tu respuesta. Sin embargo, ese es su problema, no el tuyo. Si realmente quieres decir *no*, la gente no te lo puede discutir. Porque si estás siendo sincero con tus sentimientos, no puedes equivocarte.

Fecha: _____

APRENDE A DECIR *NO*

¿A quién o a qué te parece difícil decir *no*? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes cuando dices *no*? ¿Qué es innegociable para ti?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Se necesita mucho valor para aprender a decir *no*. Si las estás pasando canutas, ve a «Negociación» y aprende más al respecto.

VIGESIMOTERCERA ENTRADA

PASATIEMPO

Nunca subestimes el poder de un pasatiempo. Realmente puede mejorar todos y cada uno de los aspectos de tu vida. Ahora te explico cómo.

Es importante hacer aquello que te apasiona, que te aporta felicidad y alegría.

Hay gente que les llama «*hobbies*». Y si no tienes ninguno, seguramente significa que trabajas demasiado.

Es muy importante crear un equilibrio y encontrar un poco de tiempo para divertirte en tu vida diaria. Incluso los médicos te recomiendan tener un hobby. El doctor Kevin Eschleman, catedrático de la Universidad Estatal de San Francisco, se refiere al efecto del hobby como «la recuperación después del trabajo». Y su fascinante investigación demuestra lo efectivos e importantes que son los hobbies creativos para nuestro rendimiento en el día a día.

Tienen la capacidad de aportarnos resultados maravillosos. Como conocer a gente nueva, reforzar la autoconfianza, liberar estrés, aumentar la productividad, evitar el aburrimiento, hacernos sentir jóvenes y darnos una actitud más positiva frente a la vida.

Utiliza este ejercicio como una oportunidad para explorar ideas de hobbies que puede que disfrutes. Y si ya tienes un hobby, usa este espacio para encontrar uno nuevo y expresar cómo tu actual hobby moldea tu vida.

Fecha: _____

¿QUÉ TE HACE FELIZ?

¿Qué actividad te encanta hacer, pero casi nunca tienes la oportunidad de practicar? ¿Cuándo te sientes realmente feliz y el tiempo vuela?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Si no se te ocurre ningún hobby, intenta hacer una lista de todas las cosas que te gustaría probar. Luego, planea cómo lo harás para probarlas todas. Ve a pasártelo bien.

VIGESIMOCUARTA ENTRADA

NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDAS HACER HOY

Deja de posponer las cosas. No te hace ningún bien. No haces las cosas, te sientes fatal y la gente que te rodea también acusa las consecuencias. En esta sesión vas a dejar de aplazar las cosas.

Todos posponemos cosas, no porque no queramos hacerlas, sino porque nos da palo hacerlas. Y nos parece bien esperar a hacerlas.

Hay gente que lo llama «procrastinación». Y el catedrático Joseph Ferrari, un psicólogo destacado en el tema, afirma en sus estudios que casi un 20 por ciento de los estadounidenses son procrastinadores crónicos.

De hecho, si hubiera una manera de conseguir no triunfar en la vida, sería caer víctima de la procrastinación. Es como un virus. Se alimenta de su portador. De las dudas que tiene de sí mismo y de su miedo.

Lo más alarmante es que a veces no somos conscientes de que lo estamos haciendo. Nos autoengañamos y pensamos que, para ser productivos, lo lógico es eludir otras tareas.

El objetivo de este ejercicio es que te des cuenta de lo que estás eludiendo. De lo que pospones constantemente y de cómo puedes centrarte en ello.

Procura concentrarte en lo bien que te sentirás cuando lo hayas tachado de la lista. Y acuérdate de premiarte una vez lo hayas terminado: sobórnate con algo divertido.

Por último, no te olvides de pedir ayuda. Y con esto no quiero decir que encuentres a alguien que lo haga por ti. Sino que pidas ayuda para poder llevarlo a cabo. Hacerlo

público también aumentará las posibilidades de que lo acabes, porque le añadirá una sana dosis de motivación al asunto.

Fecha: _____

DEJA DE POSPONERLO

¿Qué es lo que siempre pospones? ¿Qué te impide hacerlo? ¿Qué tienes que hacer para conseguirlo? ¿Cómo lo harás?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



**Utiliza este ejercicio para soltar toda esa indecisión reprimida. Y luego,
¡hazlo! ¿Te atreves?**

VIGESIMOQUINTA ENTRADA ES HORA DE SOÑAR DESPIERTO

Libera tu verdadero potencial, tu versión ilimitada, sin miedos ni dudas, y todo desde la comodidad de tu propio mundo de ensueño.

Martin Luther King tenía un sueño. Se permitía la libertad de soñar con algo que creía posible.

Lo visualizaba en su mente. Imaginaba un futuro distinto para el mundo. Y aunque no he venido a debatir si su sueño se cumplió o no, lo cierto es que su sueño desencadenó todo un movimiento. Y esta es la prueba de que soñar puede ser una potente herramienta para dirigirnos hacia el cambio.

Hay un montón de estudios a cargo de numerosos investigadores que avalan los beneficios de soñar despierto. Eric Klinger, un prestigioso catedrático en el campo de los sueños (y no, no me refiero a la película de Kevin Costner *Campo de sueños*, aunque la trama girara también en torno a vivir los sueños), ha demostrado que soñar despierto puede darle al cerebro un empujón de fuerza y potencia. En sus investigaciones, Klinger argumenta que soñar despierto «es un recurso básico para lidiar con la vida».

Soñar despierto es una de las cosas más habituales e intensas que hacemos como seres humanos. Nos permite viajar en el tiempo y visitar el futuro. Escribir nuestras propias historias de cómo queremos que se desarrollen nuestras vidas. Olvidamos nuestros miedos, vislumbramos nuestros deseos más sinceros e imaginamos el éxito de lograr nuestros objetivos. Soñar despierto es como planificar por adelantado. Si tus pensamientos son reales, tus sueños también pueden serlo.

Utiliza el ejercicio de hoy para soñar despierto y luego plasma este sueño. Recibe tu libertad e imaginación con los brazos abiertos.

Fecha: _____

¿CON QUÉ SUEÑAS?

¿Qué harías con tu tiempo si el dinero no fuera un problema? ¿Cómo te gustaría que fuera la historia de tu vida? ¿Con qué soñabas de pequeño?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Cierra los ojos, siéntate en silencio y sumérgete en tu sueño. Imagina cada detalle, cada pensamiento, cada sensación. Y luego plásmalo aquí.

VIGESIMOSEXTA ENTRADA

FALTA DE ACCIÓN

La vida casi nunca está completa. Y de vez en cuando, puede que nos sintamos perdidos y confundidos acerca de dónde estamos, qué hacemos y adónde vamos.

Nos llenamos la vida con demasiadas metas y misiones. Pero ¿cómo sabemos si lo que estamos haciendo es lo que realmente queremos hacer?

Chupado. Encuentra lo que te falta.

En el ejercicio de hoy vamos a explorar las áreas de la vida en las que quizá te falte algo. Puede que te falte propósito, pasión, sentido, diversión o incluso aventura. Según algunos de los pensadores, emprendedores y exploradores más grandes del mundo, todos estos ingredientes sientan las bases de una vida feliz y gratificante.

Fijémonos, por ejemplo, en la aventura. Algo que abundaba en nuestra infancia y que ha ido desapareciendo poco a poco a medida que nos hemos ido convirtiendo en gente adulta y estresada. Cuando vivimos una aventura, lo que descubrimos no es una nueva habilidad, ni un lugar nuevo en el mapa, sino que encontramos una parte de nosotros mismos que nunca perderemos.

No empieces por donde estás. Empieza por donde no estás. Afronta la sensación de estar perdido. Encuentra la parte de tu vida a la que le falta algo. Esto te traerá respuestas profundas y tal vez te llevará a tu propia aventura.

Fecha: _____

¿QUÉ LE FALTA A TU VIDA?

¿Se trata de propósito, pasión, sentido, diversión o aventura? ¿Qué podrías hacer para encontrar más elementos como estos en la vida? ¿Qué te está impidiendo encontrarlos?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Hoy, después de escribir, regálate una recompensa. Haz algo que te encante. Ve a «Recarga» de la guía de apoyo para que te recuerde el porqué.

VIGESIMOSÉPTIMA ENTRADA

LA LISTA DE LOS 100 DESEOS

Este ejercicio es como tu lista de deseos estándar, pero reforzada con esteroides. No tienes que acabarla en una sola sesión, sino que está pensada para que te dure toda la vida.

Este es un reto para ti, para que pienses 100 cosas que podrías hacer con los años que te quedan por delante.

Tómate esta lista como tus 100 tareas imprescindibles. Para este reto intenta pensar en los demás, así como también en ti mismo. Entre los 100, ¿hay algún gesto de amabilidad fortuito? ¿Cosas que podrías hacer por los demás? ¿Alguna iniciativa para dejar el mundo mejor de cómo te lo has encontrado? Utiliza la lista de los 100 deseos para esforzarte a salir de tu zona de confort y pensar a lo grande.

Hace mucho tiempo había un tío llamado Henry David Thoreau que dijo: «Casi todas las personas viven la vida en una silenciosa desesperación y se van a la tumba con la canción todavía en ellos». Que no sea tu caso. Intenta recordar que hay que vivir la vida.

El objetivo de este reto es que te estrujes la mente y extraigas las infinitas posibilidades que te brinda la vida. Puede que tardes toda la vida en completar este ejercicio. No pasa nada. Puedes ir añadiendo cosas con el tiempo. Simplemente acuérdate de utilizar esta lista a modo de recordatorio de la vida que has vivido, así como de la que quieres vivir.

Fecha: _____

¿QUÉ HAY EN TU LISTA DE DESEOS?

Anota 100 cosas que quieres hacer en tu vida. No tienen por qué ser nuevas, puede que ya las hayas hecho. En ese caso, anótalas y márcalas como hechas.

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Cuando hayas terminado, elige cuál es la siguiente meta que vas a cumplir. Si no te has marcado ningún objetivo en la primera entrada, puedes utilizar esto como punto de partida.

VIGESIMOCTAVA ENTRADA

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Habrá veces en la vida en que todo se irá a tomar por saco y te cuestionarás tu cordura. Pero ¿qué te dirías a ti mismo frente a una situación difícil?

Gran parte de las reflexiones que hay detrás de escribir una declaración de intenciones personal, o manifiesto, vienen del poder de las afirmaciones.

Hay estudios que han demostrado que las afirmaciones cambian el cerebro a nivel celular y tienen una relación directa con tu salud.

Escribir tu propia declaración de intenciones te proporciona una base de valores a la que ceñirte. Se trata de manifestar qué quieres, en qué crees y las certezas que tienes sobre ti mismo. Recordar todas tus fortalezas y lo que te hace ser buena persona.

Tu declaración de intenciones debería definirte como persona, así como definir tus principales objetivos en la vida. Debería ser un recordatorio constante de lo que te dispones a conseguir y de cómo quieres vivir la vida. Y a medida que avancen los años, también puede avanzar tu declaración. La puedes actualizar por el camino.

Todo el trabajo que has hecho en el diario te ha traído hasta aquí. Tómate tu tiempo, escribe, reflexiona y modifícalo tantas veces como lo necesites. Piensa en los demás, en tus ideales, tus objetivos, tus propósitos, tu legado y todas las cosas maravillosas que te hacen el hombre que eres.

Escríbelo. Luego vívelo.

Fecha: _____

¿QUÉ TE DIRÍAS A TI MISMO?

Escribe lo que te dirías a ti mismo si te encontraras en una situación complicada. Recuerdate tus fortalezas y lo bueno que tienes. Utilízalo la próxima vez que todo se vaya a la mierda.

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



¿Necesitas un poco de ayuda? Ve a «Rendimiento» para saber más acerca del poder de una declaración de intenciones.

VIGESIMONOVENA ENTRADA

ESTRATEGIA

Los mejores equipos utilizan estrategias para conseguir los resultados que quieren. Pues lo mismo se aplica en tu caso. Puedes crear tu propia estrategia para ganar en la vida.

Sé el arquitecto de tu propia vida.

Está comprobado psicológicamente que tener un plan te libera la mente para que te pongas con el resto de cosas que hay a tu alrededor. Cuando hayas planificado tu estrategia para conseguir un objetivo concreto, puedes ir a por ello, o centrarte en otro objetivo o en otra estrategia, o simplemente relajarte.

La vida seguirá contigo o sin ti. Aunque lo planifiques todo, sigues sin tener una estrategia para los acontecimientos que no esperabas. Sin embargo, tener como mínimo algún tipo de plan de acción con el que trabajar te dará un punto de referencia. Algo a lo que volver cuando te parezca que las cosas no están yendo bien, y que puedas decir: «Ah, sí, eso es lo que quería hacer». Y puedas retomarlo desde allí.

Así que dibújalo, planéalo, crea la estrategia que utilizarás para vencer las adversidades. Los mejores equipos deportivos no salen al terreno de juego a jugar un gran partido improvisando. Tienen planificadas al detalle las estrategias para ganar. Esto no les garantiza la victoria, pero les da más posibilidades de conseguir un buen resultado el día del partido.

Y no pasa nada por vivir la vida sin un plan. Si ese es tu plan, síguelo.

Fecha: _____

¿CUÁL ES TU ESTRATEGIA?

¿En qué punto quieres que se encuentre tu vida dentro de dos años? Piensa qué tipo de persona quieres ser, la vida que quieres vivir y las cosas que quieres lograr.

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



Puede que te ayude dibujar una línea con una fecha de inicio y de final.

**Ponte fechas realistas para que puedas cumplir cada plan. Y luego,
manos a la obra.**

TRIGÉSIMA ENTRADA

APOYO

Si algo te ha demostrado esta aventura, es que ahora tienes las herramientas para cuidarte.

No importan las razones que te han llevado a embarcarte en esta aventura; no estás solo en el trayecto.

No importa por lo que estés pasando, si altos o bajos; hay otras personas que están viviendo exactamente lo mismo que tú, al mismo tiempo que tú. Y hay gente a tu alrededor que te escuchará y te apoyará. Puede que incluso sean las personas que tienes más cerca y no te hayas dado cuenta. Solo tienes que armarte de valor y soltar esa primera palabra.

Y una vez que esas personas conozcan tu situación, te van a apoyar en lo bueno y en lo malo. Porque te entienden, porque les importas, porque les has despertado algo en su interior.

Pero aquí te dejo una poderosa realidad: **tú eres tu propio apoyo.**

Al llevar a cabo los ejercicios de este libro, te has demostrado que puedes cuidarte. Que al margen de lo que la vida te depare, tú no te mueves de aquí. Que este es el sitio donde cuidas de ti mismo.

Así que si tus amigos están ocupados, o tienes la sensación de que nadie te escucha, o de que nadie podría llegar a entender por lo que estás pasando, siempre tendrás a una persona que sí lo hará. Y esa persona eres tú, colega.

No lo olvides nunca.

Fecha: _____

¿QUIÉN ESTÁ AQUÍ PARA DARTE APOYO?

Piensa en tus amigos, tu familia, tus compañeros de trabajo. ¿Te apoyan? ¿Puedes hablar con ellos sincera y abiertamente? ¿Cómo te sientes sabiendo que te tienes a ti mismo para apoyarte?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



**Siempre hay personas que están pasando por lo mismo que tú.
Encuéntralas. Habla con ellas.**

LÍNEA DE META

Si acabas de llegar hasta aquí, después de haber completado 30 entradas, en serio, tío, eres una persona increíble.

No es algo fácil. Te lo digo yo, que lo he escrito y que he respondido todas y cada una de estas preguntas. Has salido de tu zona de confort a tirones, empujones y zarandeos, y has puesto a prueba tu aguante. Y espero que, al final, este libro no haya sido solo una experiencia, sino también una aventura en sí mismo.

Una aventura de proporciones épicas que te haya llevado a encontrar algo en el fondo de tu ser. Una fuerza interior para luchar por lo que quieres, por tus principios, por una versión de ti mismo que siempre has sabido que existía. Y, con suerte, este libro te seguirá guiando.

Esto no ha acabado ni de coña. De hecho, es solo el principio. Ahora el papel ya no te resultará algo extraño. Ahora ya sabes cómo escribir un diario. El resto está en tus manos. Tú puedes. Ahora aplica todo lo que has aprendido por el camino durante el resto de tu aventura.

Fecha: _____

¿QUÉ HAS DESCUBIERTO?

¿Qué has aprendido de ti mismo, de tu vida y de la gente que te rodea? ¿Qué te ha parecido la aventura de llegar hasta aquí?

¿CÓMO TE SIENTES?

Marca o tacha

estresado nervioso tenso ansioso inseguro confundido positivo feliz optimista
decidido contento alegre orgulloso aburrido cansado dolido enfadado irritado
decepcionado cabreado motivado impaciente entusiasta conforme temerario
prudente inspirado frustrado furioso asustado atrapado inútil infeliz tranquilo
agradecido fuerte neutro empático travieso vivo arrepentido molesto solo deprimido
culpable resentido estupefacto triste seguro complacido sorprendido aliviado
satisfecho enérgico



¿Te has convertido en una versión mejorada del hombre que eras al principio de esta aventura?

GUÍA DE APOYO

Esta parte del libro es una guía de apoyo adicional para ayudarte si te quedas atascado o te sientes como una mierda y no tienes ganas de escribir.

No hay ningún problema. Yo también he pasado por esto. Con suerte este apartado te ayudará a volver a levantarte y recordarte que tú puedes. Mi principal consejo es que es imposible que lo hagas mal. No se trata de hacerlo bien o mal, sino de hacerlo.

Las páginas que vienen a continuación te permitirán desconectar de las sesiones, y tal vez afrontar la escritura o la vida de una forma ligeramente distinta. Tocaremos una serie de temas que te dejarán con la sensación de estar inspirado y tranquilo.

También encontrarás apoyo adicional por si en algún momento sientes la necesidad de hablar con alguien. En mi caso, llevar un diario me despertó una voz interior que tenía dormida dentro de mí. No hablarlo me llevó hasta el punto de implosionar en mi propio agujero negro, de donde no podía escapar ni un hilo de luz. Pero había luz. Había personas a mi alrededor que querían ayudarme. Al final de este libro encontrarás el contacto de personas de tu zona que están ahí para escucharte. Utilízalo.



PERMISOS

De pequeños creemos que otra persona nos tiene que conceder la libertad. Crecemos pidiendo permiso constantemente para hacer cosas básicas como comer, divertirnos o ir a mear.

DATE PERMISO PARA HACER LO QUE QUIERAS.

NO ESPERES A QUE OTRA PERSONA TE LO DÉ.

NO ES SU DEBER. ES EL TUYO.

No tenemos que seguir pidiendo permiso; ya somos adultos.

Aun así seguimos conteniéndonos. Nos repetimos que no podemos hacer ciertas cosas hasta que alguien nos diga que podemos hacerlas. Piensa en todas las veces que te morías por hacer alguna cosa que al final no hiciste. Lo más probable es que o tú u otra persona no te diera permiso para hacerlo.

Pues esta es la dura realidad: no es la obligación de los demás darte permiso para hacer las cosas que quieres hacer. Tienes que aprender a darte permiso para hacer lo que tú quieras.

Y «lo que tú quieras» va desde sentirte como una mierda o quedarte en la cama hasta hacer paracaidismo o emprender tu propio negocio. Sea lo que sea lo que quieres hacer, tienes permiso para hacerlo. Solo tienes que concedértelo.

Este diario es una gran aventura épica. Repleta de incógnitas y de infinitas posibilidades. Date permiso para sumergirte en ella, con un incondicional compromiso del 100 %.

No es nada egoísta. Es algo necesario.

¿CÓMO VAS?

Las cosas claras: conectamos mucho más con nuestra versión digital que con nuestro yo real. Y esto provoca una desconexión de nuestro yo real y de quienes nos rodean.

Trata de realizar este ejercicio para reconectar con tu yo interior en solo unos minutos:

1. Cierra los ojos y respira hondo unas cuantas veces.
2. Pregúntate qué sentimientos estás notando.
3. ¿En qué parte del cuerpo notas estos sentimientos?
4. Reconoce estos sentimientos y acéptalos.
5. No los intentes combatir y vuelve a respirar.
6. Siéntate durante un minuto y admira lo que te rodea.
7. Respira y luego repítelo al cabo de unas horas.

Para alcanzar tu máximo potencial y petarlo hasta conseguir tus objetivos, necesitas concentración. Y la mejor manera de concentrarte es conectarte con tu yo interior.

Hacer una pausa en algún momento del día y preguntarte «¿cómo vas?» es una genial manera de conectar contigo mismo para saber en qué punto te encuentras. Cómo te sientes, en qué piensas y cómo te está yendo el día.

Es algo maravilloso que puedes hacer tantas veces como quieras, ya que te ayudará a sentirte enraizado y a neutralizar cualquier sensación negativa o ansiedad que puedas tener. También hay un montón de investigaciones acerca de los efectos positivos que esto puede tener en tu productividad y satisfacción en el trabajo.

Se trata de conectar contigo mismo y con lo que te rodea en cualquier momento, para que no te quedes atascado en el piloto automático vital. Este ejercicio se parece a la meditación mindfulness. Algo que jamás hubiera creído que haría. Pero es bueno de cojones. En vez de intentar vaciar la mente, lo cual puede parecer imposible, concentras la mente en tus pensamientos y sensaciones. Chupado.

Yo descubrí la meditación mindfulness a través de una aplicación móvil llamada Headspace que facilita la meditación guiada con la voz de Andy Puddicombe, un tío normal que había sido monje budista, sobrevivió a un cáncer de testículo y ahora imparte meditación mindfulness.

Mi ejercicio diario de conexión con mi yo interior y de conciencia plena me ayuda cuando necesito centrarme. También me ha ayudado con los ataques de pánico en el tren. Y solo tienes que dedicarle unos pocos minutos.

TEST DE ESTRÉS

Todo el mundo sabe que el estrés se considera el enemigo público número 1 cuando hablamos de salud y felicidad.

Trata de realizar este ejercicio la próxima vez que te sientas estresado:

- Deja lo que estés haciendo.
- Haz tres respiraciones profundas desde el estómago. Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- Luego inhala y exhala por la nariz, de forma que la espiración sea más larga que la inspiración (cuenta hasta 4 mientras inhalas y hasta 8 mientras exhalas).
- Mientras te encuentres en este estado, convéncete de que el estrés que estás experimentando es algo bueno.

Pero según algunos estudios científicos, no es el estrés lo que nos resulta perjudicial.

Sino la creencia personal de que el estrés es nocivo para tu salud. O sea que si crees que el estrés es malo para ti, lo será.

Durante ocho años, destacados catedráticos de Estados Unidos hicieron un seguimiento del estrés de 30.000 adultos. Descubrieron que en la gente que sufría mucho estrés, el riesgo de morir era un 43 % más elevado. Pero solo si creían que el estrés era perjudicial para su salud. Por algo se dice que todo está en la cabeza. ¡Qué fuerte el poder que tiene la mente sobre el cuerpo!

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Harvard descubrió que cuando ves el estrés como algo negativo, los vasos sanguíneos se contraen, se reduce el flujo sanguíneo y sobrecargas el corazón. Pero si ves el estrés como un potenciador del rendimiento, te ayudará a afrontar lo que sea que estés viviendo, y tus vasos sanguíneos estarán relajados. Esto demuestra que la mente es tremendamente poderosa.

Así que la próxima vez que te sientas estresado por algo, intenta cambiar el punto de vista que tienes del estrés. Míralo como algo más positivo. Convéncete de que el estrés es bueno. El estrés es tu amigo, no tu enemigo.

NEGOCIACIÓN

Lo que tú quieres para tu vida no es negociable. No cedas. Tu vida es solo tuya y de nadie más.

SI SIEMPRE CEDES, NUNCA SATISFACES TUS NECESIDADES.

APRENDE A NEGOCIAR. Y CONSIGUE SIEMPRE LO QUE NECESITAS REALMENTE.

Ceder no es lo mismo que negociar.

Ceder es una opción menos deseable que te cierra las puertas de opciones que eran discutibles. El problema es que así nadie satisface sus auténticas necesidades. Lo cual es una mierda. Una negociación es mucho menos ambigua porque ofreces algo a cambio de conseguir lo que realmente quieres o necesitas.

Establecer las normas de lo que no es negociable para ti es un gran primer paso. Pero no es fácil pensar en necesidades que sean tan importantes para ti que no estén sujetas a negociación.

La sinceridad desempeña un papel importante aquí. Es importante que seas sincero contigo mismo y con las personas con las que negocias, incluida la gente a la que quieres.

A mí me costó bastante que este concepto me entrara en la cabeza. Pero lo que he aprendido a lo largo de este trayecto es que mi salud y mi felicidad son más importantes que las de los demás. Para mí, escribir en un diario es algo crucial que necesito hacer para poder cuidarme. Necesito el espacio, la privacidad y la libertad de escribir en el diario siempre que lo necesite. No es algo negociable.

Cuando negocias las necesidades de otros, pierdes de vista las tuyas. Hasta que no he acabado de escribir este libro, no me he dado cuenta de ello. Y voy a esforzarme tanto como pueda para asegurarme de que dejen de ceder. De que ya no dejen que los demás saboteen mis necesidades en favor de las suyas. Y empezaré a centrarme en lo que para mí no es negociable.

RECARGA

A veces tienes que pensar primero en ti. Decepcionar a los demás. Si les importas, lo entenderán. No será fácil. Pero será muchísimo más fácil que continuar quemándote.

Relato corto

Hace un tiempo estaba realmente quemado por el trabajo. Una parte de mí quería dejarlo. La otra parte no podía físicamente. Era como una batalla conmigo mismo. Así que cogí estas dos versiones de mí, les di nombres y las senté en una habitación para que hablaran. Una versión se llamaba Planificador. La otra, Explorador. Planificador es el tío que hace las cosas. Opina que sin un plan no se hace nada. No cree en los días de fiesta. Y si hay uno, tiene que estar planificado. Porque si no, es una pérdida de tiempo.

Explorador es lo contrario. No quiere hacer planes. Está cansado de pasarse el día planificando. Es la otra cara de la misma moneda. Tan solo quiere plantarse en medio de un campo y mandarlo todo a la mierda. Cuando planeaba no hacer nada, me sentía mejor no haciendo nada. Conseguía satisfacer esas dos versiones de mí mismo. Hacía que Planificador le preguntara a Explorador qué quería hacer, y Planificador lo hacía posible.

Tienes que parar. Y está bien parar.

Simplemente tienes que **darle permiso**. No necesitas que nadie más te dé el visto bueno. Díselo a tu jefe. Mándale un email a tu cliente. Envía un mensaje a tu amigo.

Sé sincero y explica el verdadero motivo por el que necesitas desconectar un poco. La respuesta negativa que estás convencido de que recibirás no será tan negativa como lo es en tu cabeza. De verdad. Una vez hayas parado, haz exactamente lo que te apetezca hacer. Quédate como un pasmarote delante de la tele. Duerme. Sal a correr. Haz una salida en bici. Escucha música o escribe. O no hagas nada. No te sientas culpable por no hacer nada. El tiempo perdido es un tiempo bien invertido.

Sin embargo, a veces, enfrentarnos a las expectativas que tenemos de nosotros mismos es lo que no nos deja parar. Intenta pensar en las partes de ti que te hacen feliz frente a las que no. ¿Te pasas el día «haciendo» y nunca paras, aunque una parte de ti te esté pidiendo a gritos que pares? Si es así, pregúntate qué es lo peor que podría pasar si hoy no hicieras nada. Luego piensa qué hay de cierto en esas suposiciones. Lo más probable es que nunca lleguen a suceder.

Pero si no te escuchas para saber lo que realmente quieres, la única persona a la que estás decepcionando es a ti mismo.

Así que tómate un día libre. Disfrútalo. Hazlo; no pienses más y hazlo.

RENDIMIENTO

Ser positivo y productivo puede generar muchas expectativas. Para conseguir lo imposible tienes que creer que lo imposible no es imposible. Y esto requiere un montón de energía y de optimismo.

Hay gente que nace con este don natural para encontrar lo positivo entre lo negativo. Otros se esfuerzan para conseguirlo. Pero lo que tienes que recordar es que esto se puede aprender.

Solo tienes que ser consciente de ello.

Hay un ejercicio fundamental que puedes practicar a modo de estímulo para mantener a raya esos pensamientos negativos e improductivos. Y se basa en las afirmaciones o declaraciones. Mensajes positivos y sencillos que te dices a ti mismo.

Estos mensajes reprograman los sentimientos y pensamientos negativos que tengas, y los convierten en positivos. Es muy sencillo, y tanto puedes decirlo como escribirlo una y otra vez. Esta repetición te ayudará a creer y conectar emocionalmente con tu afirmación.

Yo me digo a menudo: «Me niego a no sobrevivir. No me vencerá la vida. Saldré de esta. No hay opción. No pararé».

No sé de dónde he sacado esto. Supongo que es una combinación de cosas que he escuchado en películas, canciones, libros, etcétera. Pero aprender a crear tu propia afirmación o declaración es una potente herramienta para tu día a día. Nunca sabes cuándo la vida decidirá ponerte la zancadilla y escupirte en el ojo.

Acuérdate de repetírtelo a menudo. Escríbelo, dilo para tus adentros, grítalo cuando todo se vaya a la mierda. Que te dé la fuerza necesaria para superar todo aquello que se te presente en el camino.

PREGUNTAS FRECUENTES

Cuando empiezas algo nuevo, normalmente tienes un mogollón de dudas. Y las dudas pueden impedir que te pongas manos a la obra.

Así que he pensado responder algunas de las dudas más comunes para que dejes de encontrar motivos para no escribir, y empieces ya con el diario.

¿Cómo me aseguro de que mi diario sea privado?

Guardándolo en algún sitio privado como, por ejemplo, el cajón de los calcetines. A no ser que quieras que alguien lo lea, no lo dejes a la vista. Es un libro bonito. Y esto significa que puede que otras personas quieran echarle un vistazo. Si esto realmente te preocupa, guárdalo en una cajita con candado.

Sin embargo, la mejor forma de que no lo lea nadie es contar explícitamente lo que estás haciendo a la gente que te rodea, en tu casa. Mantenerlo en secreto no es nunca una buena idea porque acabará suscitando aún más curiosidad y sospechas. Querrán saber que no estás escribiendo nada sobre ellos. Así que sé sincero. Diles que puede que a veces escribas sobre ellos. Pero que se trata de un ejercicio personal y privado que haces a modo de meditación. La gente respetará tu sinceridad y tu intimidad.

¿Debería compartir el diario con alguien, como mi pareja o mi familia?

Tú decides, tío. Si descubres algo que sientes que necesitas compartir, pues ¿por qué no? Pero en ese caso, es mejor que lo leas tú, y no ellos, en voz alta, por si no quieres que lean ciertas partes del fragmento. Yo a veces comparto cosas que descubro sobre mí mismo con la gente más cercana. Es una buena manera de hacerles saber lo que te pasa. Utiliza su reacción como algo que añadir en el diario y sobre lo que pensar. Pregúntate: ¿qué es lo peor que podría pasar si explico cómo me siento delante de personas a las que importo?

¿Con qué frecuencia debería escribir en el diario?

Con la frecuencia que te apetezca. Una vez al día, una vez por semana, una vez al mes. Depende de por qué estés escribiendo un diario. No te sientas culpable si no lo haces. Cuanta más presión te pongas para hacer algo, menos probable será que quieras hacerlo.

Para que esto de llevar un diario sea efectivo tienes que querer hacerlo. ¿Cuántas veces has ido al gimnasio o a correr sin tener realmente ganas de ir? A veces te las arreglas y te pones las pilas, pero la mayoría de las veces tienes que hacer un gran esfuerzo, lo haces a disgusto y encuentras constantemente excusas para dejarlo.

No escribas un diario en ese estado mental. Como mínimo ábrelo, mírate un activador de reflexiones y luego ciérralo, y sigue haciendo lo que te apetezca hacer. A veces esto es casi tan importante como escribir.

¿Cuánto rato debería escribir?

Puede que a veces escribas durante cinco minutos. Otras puede que te tires una hora. En cualquier caso, date tiempo. Encuentra quince minutos para cada sesión. Si te pasas del cuarto de hora, adelante. Te sentirás genial. Y si acabas y te sobra tiempo, disfruta del que te quede, te lo has ganado. Mírate el siguiente activador de reflexiones y empieza a pensar en ello. Perder el tiempo no es tiempo perdido.

Empieza a aprender a disfrutar de tu propio tiempo, tú solo. No quieras darte prisa porque alguien te está esperando. No hagas ninguna sesión con prisas, y punto. Es tu tiempo, te lo has ganado, te lo mereces.

Algunos de los activadores de reflexiones no van conmigo...

Está bien. He intentado hacerlos tan abiertos como he podido para que no importe en qué situación vital te encuentres o qué tipo de persona seas. Pero lo que es increíble de *MindJournal* es que la gente se ha dado cuenta de que, con el tiempo, ha cambiado su actitud frente a los activadores de reflexiones. Puede que un día no te des por aludido, pero otro día sí. Intenta preguntarte por qué no puedes responder la pregunta y escríbelo. Siempre lo puedes volver a intentar más adelante.

Me he olvidado de añadir la fecha en la entrada. ¿Pasa algo?

Es buena idea añadirla cuando te acuerdes, y asegurarte de que la añades antes de empezar cada entrada. De esta manera podrás tener un control de la evolución que has hecho con el tiempo.

¿Tengo que trabajar el diario en el orden establecido?

MindJournal se ha diseñado y estructurado para reforzar tu confianza a la hora de escribir un diario a medida que vas avanzando, entrada a entrada. Pero aquí no hay nada

correcto o incorrecto. Hazlo como tú quieras. No me voy a enfadar. Puedes responder al mismo activador de reflexiones una y otra vez. O trabajar el libro del final al principio. O incluso boca abajo. Inténtalo en el orden normal los primeros días y a ver qué tal.

Cada persona tiene su manera de hacer las cosas.

LÍNEAS DE AYUDA

Si sientes que necesitas más apoyo, es totalmente normal. A todos nos ha pasado. No tires aún la toalla.

Eres más fuerte de lo que piensas.

Sea lo que sea por lo que estés pasando, no estás solo. Hay ayuda y está bien levantar la mano y pedirla.

No te hace débil ni menos hombre.

El Teléfono de la Esperanza

La misión del Teléfono de la Esperanza es la de ser una entidad de voluntariado pionera en la promoción de la salud emocional y, especialmente, de las personas en situación de crisis individual, familiar o psicosocial, sobre todo dentro del mundo hispano-lusohablante. Se trata de un servicio cualificado y gratuito disponible 24 horas.

www.telefonodelaesperanza.org

CUÍDATE

Escribí este libro por muchos motivos. Algunos más egoístas que otros. Pero hacerlo me ha enseñado que es bueno hacer cosas por tu bien.

En la vida te tienes que poner la mascarilla de oxígeno tú primero y luego ayudar a quienes te rodean. Tienes que anteponer tus necesidades a las de los demás.

Creé MindJournal con la intención de ayudar a los tíos a empezar a escribir. Sin embargo, por el camino he descuidado mis propias necesidades. Me he encontrado diciendo que sí a cosas que no me hacían feliz. Y no me estaba cuidando. Estaba tan ocupado asegurándome de que todo el mundo se había puesto su mascarilla de oxígeno que olvidé la mía.

¿Y adivina qué me hizo reconducir la situación?

Este libro.

**COME.
DUERME.
VIVE.
REPITE.**



TE HAS ACABADO LAS HOJAS

Pero esto no es el final. Es solo el principio. Te has demostrado que puedes escribir un diario. Ahora no pierdas el ritmo.



Un entrenador personal para tu mente. MindJournal

Ollie Aplin

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: *MindJournal: The ground-breaking journal that will change your life*

© Ollie Aplin, 2017

First published in 2017 by Ebury Press. Ebury Press is a part of the Penguin Random House group of companies.

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2018

Diseño de la cubierta y del interior: Ollie Aplin, 2017

Imágenes del interior: www.mindjournals.com

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-08-19667-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	3
Portadilla	4
INTRODUCCIÓN	5
¡EH, TÍO! ¿QUÉ TAL?	8
BIENVENIDO AL MOVIMIENTO	11
¿QUÉ ES ESTO DE LLEVAR UN DIARIO?	17
POR QUÉ LLEVAR UN DIARIO	24
CÓMO FUNCIONA MINDJOURNAL	31
EL PROGRAMA DE ESCRITURA	34
EL DIARIO	43
PRIMERA FASE. CALENTAMIENTO	44
SEGUNDA FASE. OBSTÁCULOS	81
TERCERA FASE. FUERZA	117
GUÍA DE APOYO	154
PERMISOS	158
¿CÓMO VAS?	161
TEST DE ESTRÉS	165
NEGOCIACIÓN	168
RECARGA	171
RENDIMIENTO	175
PREGUNTAS FRECUENTES	178
LÍNEAS DE AYUDA	183
CUÍDATE	186
Créditos	191
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	192