

7

Horas Para Cambiar de Vida

Desata tu Versión Libre de Cadenas



JOTA NORTE

7 Horas para cambiar de vida

*Desata tu versión
libre de cadenas*

Por Jota Norte

www.metanorte.org



— [Gratis en Audiolibro Aquí](#) —

— <https://metanorte.org/audiogratis/> —

© Jota Norte 2016-2019

© Meta Norte 2016-2019

Todos los derechos reservados.

Publicado en España por Jota Norte.

Contacto Email: jota@metanorte.org

Primera Edición.

Esta publicación no se puede vender, reproducir o transmitir, bien sea de forma total o parcial, en ningún formato, sin previo consentimiento escrito por parte de su autor. La única excepción es el uso legítimo de la obra, generalmente la correcta citación de un pequeño fragmento del libro con el objetivo de hacer una reseña o crítica sobre el mismo.

El autor no asume responsabilidad alguna por el uso que se haga del contenido de este libro. El lector es responsable único de sus actos.

Agradecimientos a:

Mis compañeras de viaje, por alimentar la pasión de revolucionar mi vida cada año.

Eva, por demostrarme que tu vida puede cambiar 360° en unas pocas horas.

*“Si no nosotros, ¿quién?
Si no es ahora, ¿cuándo?”
John. F. Kennedy.*

Índice

0. [Presentación.](#)
1. [Comida.](#)
2. [Dinero.](#)
3. [Ejercicio.](#)
4. [Mentalidad.](#)
5. [Amistades.](#)
6. [Amor.](#)
7. [Metas.](#)
8. [Inercia.](#)

Aunque hablaré más de esto al final...
Mi regalo **GRATIS** por tu interés;

[Las 7 Llaves de la Felicidad](#)

Una revelación clara, amena y directa
basada en psicología humanista



~~2,99€~~

Gratis

--> www.metanorte.org/las-7-llaves <--

Además, podrás disfrutar de
artículos y vídeos gratuitos,
o incluso regalos ocasionales.

Presentación

Video-Presentación: <https://youtu.be/uhoxa6j9u-M>

Es curioso, ¿verdad?

Somos un producto de nuestras circunstancias, nuestras decisiones y nuestra suerte. A veces tenemos que estar en el sitio adecuado, en el momento adecuado, y que algo nos empuje hacia delante.

¿Qué es este libro?

Este libro es ese marco, ese contexto necesario para el cambio. Este libro es el sitio adecuado, y la vida me enseñó que el momento adecuado no existe, o mejor dicho; cualquier momento es el adecuado mientras tú tengas ganas de que lo sea.

Yo siempre me he empujado a mí mismo hacia delante. Bueno, en realidad lo hicieron mis metas, mis sueños, y mis ambiciones poco realistas. Aún así, no me arrepiento de nada, pues si hubiesen sido realistas este libro no existiría. De igual modo que no existirían los teléfonos, Internet, ni los aviones.

¿Escribes este libro por dinero?

No. La versión digital (ebook) es gratuita en aquellas plataformas donde puede serlo, y en las que no dejan publicar libros gratuitos, está al mínimo precio y dona el 100% de los beneficios del autor a organizaciones de investigación científico-sanitaria dedicadas a combatir el envejecimiento.

¿Por qué escribes este libro?

Simple; porque descubrí, tarde, que mi mayor aspiración en la vida es cambiar la tuya. Cambiar tu vida, sí. Y aunque yo terminé pagando — a muy buen precio — información para seguir cambiando la mía, comencé gratis, y por un golpe de suerte.

Así que hoy quiero que te toque a ti. Quiero que tú seas quien quieres ser, y que sueltes peso que no necesitas cargar a tus espaldas un solo día más.

Pero...

¿Quién soy yo para decirte nada?

Bien, yo soy Jota. Jota es el pseudónimo que uso en Internet para proteger mi privacidad. A fecha de escribir este libro tengo solo 23 años, y aunque soy Español trabajo como enfermero con pacientes críticos en pleno centro de Liverpool, Inglaterra.

Además, en mi tiempo libre terminé estudios de psicología, mi segunda carrera, y soy el director de Meta Norte, un proyecto dedicado al desarrollo en las siguientes áreas; Salud (Nutrición y Ejercicio), Trabajo (Metas y Dinero) y Conducta (Personalidad y Sexualidad).

Semanalmente ofrezco contenido en estas áreas, en forma de blogs y vídeos. El 95% del contenido es gratuito, y lo que no se reinvierte en el propio proyecto o se dona a organizaciones científico-sanitarias de investigación. El resto del tiempo, el que no dedico a mi pareja, lo empleo en escribir libros — normalmente, bastante más largos que el que tienes delante —.

¿De dónde surgió la idea de este libro?

De tantas personas a las que he intentado ayudar y siempre han encontrado una barrera, una excusa, o no han sido capaces de encontrar un impulso. Decidí escribir un libro gratuito, que pudiera leer cualquiera, y que sirviese como una patada en el trasero de cualquiera para poner fin a una historia y comenzar otra.

Yo he visto como mi vida cambiaba radicalmente varias veces. Pasé de vivir en casa de mi madre a tener mi apartamento en un país extraño. De creer que comía sano a hacerlo de verdad. De envidiar a personas atractivas a convertirme en una. De querer saber más a hacerlo. De considerarme pobre y vulnerable a tener más seguridad económica y mejores finanzas que la mayoría de personas de mi edad.

¿Este libro es para ti?

Sí, podría seguir con la lista de antes, pero este libro va sobre ti, no sobre mí, así que esta es la última mención que hago a mi vida personal — la cual, asumo, no te importa lo más mínimo —. La cuestión es que, a base de ver una y otra vez que yo podía, y que yo no era nadie especial, me he dado cuenta de que todos pueden.

De que tú puedes.

Así que comencé a pensar en cómo informar rápidamente a cualquiera. Y lo descubrí; con un libro gratuito que recoja todo lo necesario para cambiar de vida. Ni más, ni menos. Lo esencial, lo importante, y completamente orientado a la práctica.

Por eso, este libro recoge 7 horas. Una para cada tarea. Complétalas todas, en orden, y sólo deberás hacer caso al título del último capítulo del libro; “Inercia”. Déjate llevar y continúa con lo que has empezado.

Sin embargo, para que funcione necesitas algo; ganas y confianza.

¿Funciona este libro?

Sí, si tú quieres y estás dispuesto a que funcione. Si le haces caso en todo.

Sigue esas 7 horas de forma decidida, férrea, como si no fuese negociable. Simplemente empieza y continúa, confiando en que es lo correcto y es una transición, única y definitiva, entre el antes y el después. Confía en que lo que estás haciendo esas 7 horas es transformar tu vida, despedirte de la antigua y dar pie a la nueva.

Por supuesto, antes de poner nada en práctica, lo leerás, y podrás decidir por ti mismo si te parece algo práctico, real y viable o no. Personalmente, confío en el poder de este libro, ya que recoge, de forma contundente y abrumadora, los consejos que siempre han funcionado cuando los he dado y que, por desgracia, a mí nadie me dio en su momento. Los tuve que aprender con paciencia.

Pero no te entretengo más. Este libro pretende ser, además de claro y contundente, conciso y práctico, así que comenzaré con los cambios ahora mismo;

Comida

¿Cómo empieza esto?

Tu primera hora comienza cuando tú quieras. Si tienes tiempo, después de terminar este libro. Si no lo tienes, al día siguiente, o el primer día que tengas tiempo libre para dedicarte a aplicarlo. Antes o después llegará, no requiere tanto tiempo. Son 7 horas, y la primera de ellas, dice así;

Ve a la cocina. Si tienes cosas por fregar y colocar, hazlo. Arréglalo todo, y cuando tu cocina esté limpia y ordenada, abre todos los cajones de la despensa que contengan comida. Elimina todos los productos que no son sanos. Literalmente hablando tíralos a la basura. Si eres de esas personas que es incapaz de tirar comida apártalos y, o bien dáselos a otra persona, dónalos, o cómetelos conforme puedas durante la semana.

En cualquier caso, míralos bien, porque es la última vez que los compras. No he dicho que es la última vez que los comes, pero sí que es la última vez que los compras, o que pides que se compren.

¿Pero, por qué?

El problema de tu cuerpo es que se ha acostumbrado a esos productos. Y digo productos, no alimentos. El mejor secreto para mejorar tu dieta es, sencillamente, no comprarlos. Si no están ahí, en tu casa, no están a mano. Y si no están a mano, no los comes, y por lo tanto, no te hacen daño, no te destruyen.

Y sí, digo “no te destruyen”, ya que lo que no te construye, te destruye. Lo que no te fortalece, te debilita, y lo que no te hace más fuerte, te mata — despacio —.

Te hablo de chocolate blanco. De dulces industriales. De galletas. De azúcares. De todos esos productos que sabes que son malos para tu salud, y que contribuyen a sufrir enfermedades en el futuro, cuando tu cuerpo esté envejeciendo y no sea tan fuerte como lo era antes.

¿Pero, no los come todo el mundo?

Sí, sin embargo déjame decirte aún más; Te han mentido. De hecho, te han mentido de forma vil, injusta y sin vergüenza alguna. Porque no sólo los procesados, los productos industriales, los refinados y la bollería son productos insanos.

No, ojalá fuese solo eso. Lo que no te han dicho es que la pirámide nutricional no la instauró el ministerio de sanidad, sino el de agricultura, y que la sanidad recibe ayudas de la industria farmacéutica.

¿Y qué les interesa a las industrias agrícolas y farmacéuticas? ¿Tu salud, o vender? Me atrevería a decir que lo segundo, como cualquier empresa. Sobretudo cuando el 80% de la producción y distribución de alimentación está en manos de cuatro grandes empresas — y sus

filiales — y que tanto ellas como las grandes farmacéuticas, entre otras cosas que no debería decir en este libro, financian estudios sobre nutrición y salud, la mayoría de veces con resultados de dudosa fiabilidad — al menos, si queremos extrapolar los resultados para generalizar —.

Y es que es curioso como, cuando estudias nutrición, te das cuenta que de que muchos cereales también contribuyen a enfermedades como diabetes u obesidad, entre varias otras. Si quieres un consejo; quema tu trigo.

Por motivos de espacio, no me voy a extender demasiado, pero te adelanto que ciertos cereales son carbohidratos con muchas calorías, pocos micronutrientes, y que para colmo envían a la sangre grandes cantidades de azúcar y acidifican el estómago, dañándolo.

¿Puedes ser un poco más claro?

Es simple, como hizo Napoleón Hill, quema tus naves y elimina la posibilidad de echar marcha atrás. Todas las personas que conozco y que lo han hecho, siguiendo una dieta libre de procesados, azúcares añadidos y la mayoría de cereales (puedes dejarte el arroz y la avena, o incluso trigo sarraceno si sabes dónde encontrarlo), han terminado diciendo que fue una de las mejores decisiones que han tomado.

Y es que la vida se compone de esos pequeños actos, repentinos, casi inesperados, pero que transforman nuestra vida por completo. Deshazte de tu bote de azúcar, del chocolate de la nevera, del paquete de galletas y de las latas de refresco azucarado que desatascan las cañerías mejor que el detergente.

Más adelante, al final del libro, te diré cómo acceder a información gratuita de calidad sobre nutrición saludable, profundizando en aspectos teóricos y prácticos. Por ahora, no obstante, quería que te quedases con los tips básicos que entretendrán tu hora.

¿Entonces, qué hago en esta hora?

Recuerda; Coge un cubo de basura, o una esquina de la cocina, y comienza a llenarlo con todo aquello que sabes que no es sano, o que temporalmente confías en que no lo es — hasta que contrastes, si quieres, con las opciones al final del libro u otras de tu propia búsqueda —

¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Que pierdas un bote de azúcar y otro de galletas? Has tirado auténticos manjares porque se te habían puesto malos en la nevera, y te aseguro que tirar esos productos es una inversión mucho mejor.

Un mes fuera de tu despensa y te aseguro que no los echarás de menos. Sobretudo cuando veas cómo tus niveles de salud y energía se disparan. ¿Por qué? Porque esos alimentos son “veneno” en dosis bajas. No te matan rápidamente, pero sí de forma muy lenta, y el efecto visible es un estado de debilidad que, por tanto volverse normal — a veces, incluso desde que somos pequeños —, al final no reconocemos como un estado insalubre.

A mí me sorprende que a los niños se les mande pronto a la cama porque necesitan descansar, pero en cambio se les den caramelos, golosinas, patatas fritas y refrescos con 10 cucharadas de azúcar que, si no fuese por ciertos aditivos que inhiben el reflejo de náusea, te harían vomitar en cuestión de segundos.

No sé, siempre he creído que son consejos de salud muy extraños. Como que les tengamos miedo a los huevos porque “suben el colesterol” pero luego podemos tomar azúcares y dulces con forma de huevo y no pase nada.

En fin, allá cada uno con su conciencia y su vejez. Ve a tu cocina y arréglala.

Dinero

Este tema es otro de mis favoritos. Y es que a mí ya no me sorprende que veamos a gente ganar cifras insultantemente grandes por hacer un “trabajo” menos sacrificado que el tuyo, así ha sido la vida siempre. Pero sí que me sorprende que, aún así, la mayoría de la gente no haga nada por cambiar sus finanzas.

Y cuando digo nada, es nada.

¿No es así como funciona el mundo?

Sí, pero no tendría porqué. La gente trabajando, mes a mes, esperando a que llegue la fecha de jubilarse para, entonces, bajar un peldaño su estatus socioeconómico y, si eran miembros de clase media, vivir como clase baja hasta que, por desgracia, llegue el momento de fenecer.

Yo creo que tú te mereces más. Que todos se merecen más.

Así que déjame decirte algo; Antiguamente, ahorrar no tenía límites, y era siempre una buena inversión. ¿Por qué? Porque el coste de vida no subía, se mantenía más o menos estable. Ahora no, ahora cada año la inflación sube más y más, y por tanto los precios suben.

Eso significa, que, cada año, con la misma cantidad de dinero se pueden comprar menos cosas, porque éstas ahora valen más dinero que el año pasado. Así que, técnicamente, cada año pierdes dinero. En realidad no lo haces, tienes la misma cifra, pero se ha devaluado.

¿Qué hace la gente que quiere sobreponerse a esto?

Trazar un plan de futuro que sea sostenible y rentable. Y eso es lo que te propongo, lo que deseo para ti.

Tus ahorros deberían cubrir entre 3 y 24 meses de vida, según tus posibilidades, necesidades, cargas y deseos. Depende de si tienes familia que mantener, deudas, así como qué facilidad y posibilidades tienes de encontrar otro trabajo, otra fuente de ingresos, y cuanto te importa tener un “colchón económico” por “lo que pueda pasar”.

Todo lo que supere esos 3-24 meses de vida debería ir a revalorizarse. Y para eso hay muchas opciones; fondos de inversión, plazos fijos, planes de pensiones, bonos del estado y la bolsa. Hay muchas más, pero estas son las más populares. ¿Cuál es la mejor? Nuevamente, dependen de las necesidades.

Yo utilizo fondos de inversión — concretamente, invierto en dos fondos de inversión, los cuales cubren cerca de 3.000 empresas, unas 1.500 en países desarrollados y otras 1.500 en países emergentes. ¿Recuerdas eso de que “el coste de vida sube”? Pues bien, las empresas, de media, también suben, y es mucho más seguro invertir en 3.000 empresas que en 3 —.

No obstante, comprendo que para otras personas lo mejor sea un plan de pensiones, o, si

se es relativamente joven, un plazo fijo en el banco, o bonos del estado. En cualquier caso, lo esencial es que inviertas el dinero que “te sobre” y no vayas a necesitar pronto, para que así, en lugar de devaluarse, se revalorice.

¿Me quieres convertir en un capitalista?

No, ojo, no confundamos ser inteligente a nivel financiero, y tener ahorros e inversiones rentables, con la avaricia patológica. Es bueno aprender a ahorrar, y si eres de las personas que gastan de forma desmedida deberías comenzar a recortar en gastos superfluos, pero recordemos que hay que vivir.

Los caprichos, sobretodo si son más o menos baratos, están bien de tanto en cuando. De hecho, para la mayoría de la gente son incluso necesarios. Pero por encima de todo eso, lo verdaderamente esencial es saber distinguir entre ahorrar con cabeza y ahorrar con obsesión.

A nadie le gusta estar cerca de una persona excesivamente obsesiva, ahorradora y que contabilice constantemente sus gastos. Además, es contagioso. Cuanto más obsesivo eres con tu dinero ante los demás, más lo serán ellos con el suyo ante ti.

Y viceversa.

Cuanto menos te preocupa, cuanto más generoso eres — sin dejar que te tomen por tonto —, más lo son los demás contigo — salvo que ellos sí tengan un problema de avaricia patológica —. Además, no hablo sólo de economía ya, sino también de la impresión general que los demás se forman de ti;

¿Te ven como una persona calculadora, separatista y egoísta? ¿O como alguien altruista, cercano y familiar? El dinero tiene mucho poder en eso, y cosas tan simples como redondear cifras (6,70€ por cabeza, a 6€ la otra persona y 7€ tú) ayudan a que los demás se sientan “en deuda” o “en favor” contigo.

Nuestros cerebros están diseñados para llevar un registro de eso. Es lo que llamo, en otro de mis libros gratuitos — [Las 7 Llaves de la Felicidad](#) —, el principio de Reciprocidad.

Así que, recuerda; Comienza a invertir el dinero que te sobra y, cambia, desde ya, tu estrategia o tus costumbres a la hora de ajustar cuentas con los demás.

¿Entonces, qué hago en esta hora?

Mira tu cuenta bancaria y mira tus gastos. Di; ¿cuánto tengo, cuánto necesito cada mes de verdad para vivir? En base a ello, ¿cuánto quiero ahorrar o cuánto me sobra en el banco? Si no te sobra, ahorra, y si lo hace — o cuando lo haga —, te toca preguntarte, ¿dónde quiero invertir?

Lo más normal será invertir en un fondo de pensiones si tienes una edad, o, si eres joven, en un plazo fijo (si vas a lo 99% seguro) o un fondo de inversión (el cual, si está diversificado en miles de empresas de todo el mundo, también es, a largo plazo, un 99% seguro, y el doble de rentable).

La cuestión es que inviertas en la seguridad de tu futuro.

En www.metanorte.org/inversiones, si te interesase, doy consejos específicos sobre

donde invertir y porqué para obtener un 7-10% de rentabilidad anual. Gratis.

Extra: Vídeos Educativos (Gratis) sobre Inversiones:

1. [Inversión para Principiantes - 101](#)
2. [Indexa - Fondos Indexados de Vanguard](#)
3. [Rentabilidad de mis Inversiones tras 1 año](#)
4. [Estrategia Sostenible para la Independencia Financiera](#)
5. [La Forma más Fácil de Empezar a Invertir desde Cero](#)
6. [¿Cómo puedo comenzar a Invertir? Consejos Básicos](#)
7. [El Verdadero Valor del Dinero Invertido = Salario](#)
8. [La Regla del 4% - Independencia Financiera](#)
9. [Cuál es el mejor fondo de Inversión](#)
10. [Housers - Inversión Inmobiliaria por Crowdfunding](#)
11. [Porqué Invertir parece difícil pero es fácil](#)
12. [Todos los Vídeos de Coaching sobre Dinero \(Gratis\)](#)

Ejercicio

Sé que constantemente nos bombardean con la importancia de hacer ejercicio físico, así que no me voy a meter demasiado en eso. Sin embargo, coincido en que es uno de nuestros peores pecados.

¿Por qué tengo que hacer ejercicio?

Vivimos en un mundo donde apenas nos movemos, ya que tenemos coches para ir al trabajo, el supermercado al lado de casa, y el ordenador o el televisor para entretenernos y mantenernos sentados y estáticos todo el día.

Sin embargo, te recuerdo que tus genes llevan toda su existencia trabajando duro a nivel físico, desde que cazaban mamuts hasta que cultivaban el campo, y no ha sido hasta este último siglo que nos hemos acomodado tanto. Para colmo, hay muchas cosas que la gente ignora sobre el ejercicio, como que favorece la neurogénesis (formación de nuevas conexiones neuronales en el cerebro) o que el músculo se come la grasa (al acelerar tu metabolismo basal) y el estrés.

Moverte cansa, pero no hacerlo te dejará más débil a largo plazo. Acortará tu esperanza de vida, reducirá tu flexibilidad (convirtiéndote en una losa) y favorecerá la aparición de problemas cardiovasculares y musculares. Es abrumador cómo los jóvenes de hoy día tienen cada vez más problemas de espalda y, a los 40 años, hernias de disco en la columna vertebral.

Lo tratamos como si fuese normal, y no lo es. ¿Qué debemos hacer?

Hacer ejercicio.

¿Tengo que ir al gimnasio?

No. Puedes, pero no es necesario. Las máquinas de musculación de los gimnasios aíslan los grupos musculares. Eso da como resultado o un estancamiento muscular donde consigues muy pocos resultados (si haces muchas repeticiones con poco peso) o un músculo grande pero poco eficaz (si haces pocas repeticiones con mucho peso). Eso significa que tardas más en ver resultados y tienes más riesgo de lesiones, ya que tu músculo no se ha creado con movimientos naturales.

Cada vez más se está poniendo “de moda” la calistenia, los ejercicios corporales que utilizan el peso de tu cuerpo. Cuando no existían máquinas, esto era lo que se usaba — junto con pesos muertos —. Así entrenaban griegos, espartanos, y así siguen entrenando muchos atletas y tropas de élite.

¿Lo mejor? Al ser ejercicios corporales los puedes hacer desde casa.

¿Cómo puedo hacer ejercicio eficaz desde casa?

Simple. Ponte 3-5 días para hacer ejercicio y 2-4 días de descanso, según tus

posibilidades y necesidades. No te llevará más de 30 minutos hacer estos ejercicios, y es que son muy simples;

Sentadillas, Flexiones y Levantamiento de piernas.

Puedes cambiar el Levantamiento de piernas por Abdominales, pero estos no son tan eficaces — y sí, pese a su nombre, tardas más en generar abdominales haciendo “abdominales” que con levantamiento de piernas, piensa que este también mueve la zona abdominal, pero lo hace más y mejor —

Puedes, si quieres, añadir Dominadas, un ejercicio muy completo, pero para eso deberías comprar en Amazon o cualquier otro sitio una barra de dominadas portátil. Son bastante baratas, de quitar y poner sobre el marco de la puerta sin tornillos. Aguantará el peso sin problemas, ya que se coloca sobre el marco de la puerta, pero apoyado los laterales por el otro lado, repartiendo el peso.

¿Haciendo estos ejercicios no me estancaré?

No. Son adaptables a tu fuerza y resistencia, veamos distintos niveles por ejercicio, de menos a más según tu capacidad;

Flexiones: Contra la pared, contra una mesa o encimera, contra el suelo apoyando las rodillas, contra el suelo sobre la punta de los pies (estándar), contra el suelo elevando la punta de los pies en una silla o el sofá y, finalmente, contra el suelo (estándar) a una mano.

Sentadillas: Apoya tus manos en una silla (delante de ti) y flexiona las rodillas hasta sentarte en otra (detrás de ti), haz lo mismo sin el apoyo detrás (bajando hasta casi el suelo), haz sentadillas tradicionales y, desde ahí, carga peso a la espalda para ir aumentando el nivel de desafío.

Levantamiento de piernas: Tumbado en el suelo levanta los muslos que estén mirando al techo (sin embargo, levanta hasta la altura de la rodilla, dejando que los gemelos y los pies, mientras levantas los muslos, sigan mirando a la pared). Después simplemente hazlas normal, levantando también los pies hacia el techo.

Dominadas: Mantenerte colgado (a la barra de dominadas), desde una silla o taburete (eleva tu centro de gravedad, haciendo que levantes menos peso), estándar, y luego simplemente comienza a cargar peso (cuanto necesites) en una mochila a la espalda.

¿Cuándo debo pasar al siguiente nivel?

Cuando veas que aguantas 45 segundos en tensión (si te mantienes colgado) y haces 30 repeticiones de un mismo ejercicio es hora de pasar al siguiente nivel. No te preocupes si sólo puedes hacer 5-10 repeticiones del siguiente nivel, es normal y bueno. Cuantas menos repeticiones (hasta un mínimo de 5-10) más se estresa el músculo y más progresa.

No te preocupes si a las 5 repeticiones tu músculo no puede seguir, eso sólo significa que en 5 repeticiones has hecho trabajar el músculo lo que otra persona tarda 30 repeticiones. ¿Por qué? Porque le has dado más esfuerzo, así que has tardado 6 veces menos y le has sometido al mismo estrés metabólico. Felicidades.

¿Y si soy una mujer?

Lo mismo, la única diferencia es que igual, en ocasiones, puedes avanzar de nivel con unas 20 repeticiones, según notes que te has acostumbrado al ejercicio. No te preocupes, tu físico no se convertirá en algo “grotesco” y musculoso. Eso sólo pasa con las máquinas aisladas de músculo (que como he dicho, generan músculos grandes y poco funcionales). Si trabajas todo el cuerpo con movimientos naturales tu cuerpo será estilizado, bonito, y natural.

¿Y por qué me recomiendan el gimnasio?

Por interés económico del gimnasio, el cual trasciende al interés económico de la industria del fitness y el ejercicio físico. Y es que los ejercicios corporales no dan dinero, ni crean máquinas, ni necesitan de un lugar de pago para realizarse.

Por otro lado, las personas bienintencionadas suelen estar desinformadas, o han avanzado tanto que se centran en ejercicios más profesionales o específicos y se olvidan de que el ciudadano medio sólo necesita lo básico.

¿Entonces, qué debo hacer en 1 hora?

Coge un papel y decide qué días de la semana — y a qué horas — vas a entrenar. Dedicar esa hora a cuadrar horarios y a mentalizarte. Recuerda;

3-5 días de entreno (con 30 minutos de dedicación te basta), y 2-4 de descanso. Opcionalmente puedes dedicar 1 día a hacer cardio (correr o bicicleta), pero no es necesario. Los ejercicios corporales ya estresan la capacidad cardiovascular, al menos lo suficiente como para que, con una dieta saludable (tu primera hora del cambio) no necesites más para vivir con salud y energía.

Mentalízate de que eres una persona que hace ejercicio, no por lucir cuerpo, sino porque quieres estar sana, vital y joven por muchos años. Piensa que además el ejercicio reducirá tu estrés, aumentará tu serotonina (hormona de la felicidad) y hará tus conexiones cerebrales más ágiles.

Lo difícil es empezar, luego tu cuerpo se sume en la rutina y te termina pidiendo que hagas ejercicio — aunque suene demasiado bonito para ser cierto —.

Como te va a sobrar tiempo en esta hora, salvo que sea de noche, después de planificar tu semana comienza con tu primera sesión. No sólo planifiques, actúa.

Mentalidad

Tu edad no significa que seas más o menos maduro. No a nivel psicológico. Aunque la edad empuja a tu cerebro a tener los pensamientos y la filosofía de un adulto, si no tienes las vivencias adecuadas, y, más importante, no quieres cambiar, nunca llegarás a ser una persona “madura” mentalmente hablando.

Y es que hay por ahí personas de 30, 40, 50, 60 y 70 años que siguen comportándose como si tuviesen 25 en muchos aspectos, y personas de 25 que tienen la educación, saber estar y humildad de una de 35. También es cierto que hay personas de 25 años que siguen teniendo una edad mental de 15.

¿Qué significa madurar?

Madurar significa ver las cosas de forma realista, objetiva y congruente. Y es que los seres humanos tenemos un don para pensar que somos el centro del mismísimo universo, que tenemos razón y que o el mundo baila a nuestro alrededor o conspira contra nosotros.

Y eso no es ser un “adulto”. Madurar significa reconocer las cosas como son, dejar las excusas a un lado y, con humildad, aceptar la realidad y si tienes razón o no. Porque sólo quien se acepta puede hacer algo al respecto. Quien quiera vivir en una mentira seguirá haciéndolo indefinidamente.

¿Qué tengo hacer?

Para empezar, tienes que confiar en mí. No te pido que lo hagas ciegamente, pero como verás no te estoy pidiendo que hagas nada peligroso. En Comida te he pedido que te deshagas de alimentos nocivos para que comas sano, en Dinero que inviertas tu dinero en la mejor opción para ti, si tienes suficientes ahorros suficientes para cubrirte el trasero, y en Ejercicio que comiences a moverte, aunque sea de forma sencilla, fácil y sin salir de casa.

No te pido imposibles, no te pido la luna. Te hablo de forma seca, dura y rotunda, pero porque este libro pretende ser muy breve — porque sé que tu tiempo es muy valioso, y tu atención muy volátil, y no quiero que te vayas y tu vida siga estancada en la nada —.

No te he pedido que compres comida orgánica en mi tienda online — no tengo una tienda online de comida, por cierto, es un ejemplo burdo —, que inviertas en este fondo de inversión concreto porque yo lo uso, ni que te compres una máquina de ejercicio pasivo.

Supongo que ya te estarás dando cuenta de que no te estoy intentando tomar el pelo, sino ayudarme. Y es que de verdad son cosas simples, pero el mundo se compone de cosas simples que no hacemos. De acciones que no tomamos.

Sé que te puede faltar información, pero intento ser, aquí, lo más breve posible. Al final del libro te daré acceso a más información — cuanta quieras, de hecho —, siendo la mayoría de

ella gratuita (o en caso contrario, muy barata), porque entiendo que a veces cuesta saltar a ciegas — aunque sea un buen salto, sigue dando miedo el vacío, lo sé, aunque te digan lo que hay debajo no es lo mismo escucharlo que verlo —.

¿Qué tiene esto que ver con madurar?

Madurar implica hacer cosas con las que no nos sentimos cómodos, y estas 7 horas son parte de esas acciones incómodas pero productivas, recomendables y que te ayudarán en la vida.

Madurar implica salir de tu burbuja, donde todo es como estás acostumbrado a que sea, y probar cosas nuevas — mientras no sean peligrosas —. Nadie ha conseguido cosas nuevas tumbado en el sofá sin hacer a nada, sólo poniéndose manos a la obra y haciendo cosas que no había hecho antes.

Madurar implica tomarse la vida con aplomo y responsabilidad, sabiendo que tu vida es tuya, y es tu responsabilidad. Pero somos expertos en creer lo contrario, haciéndonos creer que;

Tu salud depende de tu médico.

Tu dinero depende de tu empleo.

Tus logros dependen de la suerte.

En la vida estamos de paso.

¿Qué es ser responsable y realista?

Aceptar que tu vida es tuya y tu eres responsable de ella, en todos los aspectos. Que quizás sea muy difícil encontrar trabajo, pero echarle la culpa al gobierno no te va a ayudar a conseguirlo, mientras que buscar trabajo 5 horas al día, 5 días a la semana, durante 5 meses, sí.

Aceptar que si tienes obesidad la culpa será probablemente de todos los cócteles de calorías, azúcar y glucemias que te han ido dando de forma directa o sumergida en muchos alimentos, pero está en tu mano abandonarlos de raíz y llevar un estilo de vida saludable en todos los aspectos.

Y suma y sigue. La expresión última de madurar es ver que siempre habrá personas inmaduras, injustas, infantiles y con ganas de quejarse ahí fuera, pero está en tu mano ser una de ellas o no.

En este sentido, los occidentales somos muy arrogantes. Los Europeos y los Americanos no somos como los Orientales. Ellos tendrán sus propios pecados, por supuesto, pero en cuanto a saber estar, presencia, decoro y responsabilidad están en cabeza.

¿Mi mejor consejo?

Céntrate en lo que es urgente, y luego en lo que es importante. Sin embargo, hazlo sólo si tú puedes hacer algo al respecto. Si depende de otros, olvídate.

¿Entonces, qué hago en esta hora?

Mentalízate de llevar a cabo los 7 cambios cuando termines de leer el libro, porque te aseguro que merecen la pena, y en el peor de los casos, ¿qué te puede pasar hasta el momento?

Por otro lado, conciénciate de que tu vida es tuya, y eres responsable de muchas cosas buenas y malas que en ella pasan. Párate a pensar si quieres ser parte de las personas que se quejan o de las personas que actúan. ¿En qué grupo estás ahora mismo? ¿En cuál quieres estar?

Esta es una hora para tumbarse en el sofá y pensar sobre ti. Sobre quién eres, quién quieres ser, y qué virtudes y defectos tienes. ¿Cómo encajas las críticas? ¿Y los consejos? ¿Los niegas o los aceptas? ¿Los reflexionas o los desechas? ¿Los aplicas?

Amistades

Dicen que quien tiene un amigo tiene un tesoro, y es cierto.

Pero hay amigos y “amigos”. Hay amigos que irían al hospital a darte la mano si estás encamado, y otros que no. Hay amigos que te dirán que has cometido un error, y otros que no se molestarán en decirte qué creen que es lo mejor para ti.

¿Qué es un amigo?

Alguien que te quiere tal y como eres, con tus virtudes y tus defectos, y que estaría dispuesto a sacrificar cosas importantes por ti. Su tiempo, su dinero o su energía. No es alguien con quien te ríes y te lo pasas bien. No necesariamente, al menos. Eso es un conocido, o un colega. No un amigo de verdad.

¿Qué debo hacer con mis amigos?

Cuidarlos. Parece una tontería, pero no cuidamos a la mayoría de nuestras amistades. Como te dije en Dinero, si tú invitas a un amigo — y no a un aprovechado — a un café, te dará las gracias y, sintiéndose halagado y en deuda, a la próxima querrá invitarte él. Porque entiende que, aunque de forma simbólica con el precio de un café, tu amistad y tu trato con él vale más que el dinero.

Cuidar de un amigo no implica necesariamente verlo o hablar con él durante 30 minutos. Implica preguntarle qué tal está de tanto en cuando y cómo le va su vida. Mostrar interés. Implica darle apoyo cuando lo necesita, consejo cuando hace algo mal, y mostrar tu alegría cuando le va bien.

Además, no debes sólo cuidarlos. Debes recordarles que eres su amigo, para lo bueno y para lo malo. Y que, cuando hagas algo mal, deben decírtelo. A nadie le gusta escuchar que ha cometido un error, pero si me has hecho caso en Mentalidad sabrás dejar a un lado tu ego y encajar las críticas con madurez y responsabilidad.

Y créeme, muchas veces necesitamos que nos digan las cosas desde una perspectiva que no salga de nuestro propio ombligo.

¿Qué debo hacer con mis “no tan amigos”?

Identificarlos. Piensa qué personas recibirían un puñetazo por ti y quienes no. Quienes cogerían un taxi de madrugada para llevarte al hospital y quienes te recomendarían llamar a una ambulancia.

Si no son tus amigos de verdad, simplemente mantenlo en mente. No te digo que cambies tu trato con ellos, pero sí que seas consciente de que esa persona está ahí para ser parte de tu ocio, de tu entretenimiento, y de tu compañía. Esa persona no te acompaña de la mano en “tu

viaje por la vida”.

Quizás cambie, y se convierta en un amigo de verdad, pero por ahora sé consciente de que, si te levantas en mitad de la noche con apendicitis y tienes que ir al hospital, es mejor que llames a otra persona; un amigo de verdad.

¿Entonces, qué debo hacer en esta hora?

Coge tu teléfono móvil y tus redes sociales. Ve uno por uno a través de todos tus contactos y divídelos, en un papel, en dos columnas; Amigos y “Amigos”.

Cuando hayas terminado, coge la columna de la izquierda, la de tus amigos reales, y párate a pensar; ¿Los he tratado de verdad como amigos? ¿Les he demostrado mi amistad? ¿Qué he hecho por ellos? ¿Qué les he dicho? ¿Qué dijimos o hicimos las últimas veces que tuvimos contacto?

Si lo necesitas envíales un mensaje. Diles lo que sientes por ellos — pero intenta no sonar como que estás teniendo un ataque de sentimentalismo agudo —, y que sientes no haberles hecho saber, quizás, lo que significan para ti.

Siendo menos extremista, si no has metido tanto la pata con ellos, simplemente pregúntales qué tal están y, si tienes tiempo, cuando quieren y pueden ir a tomar algo contigo o cenar en tu casa.

Son sólo dos ejemplos, tú busca el tuyo. ¡El mejor sin lugar a dudas es decirles que has leído este libro y ahora es su turno! O no.

¿Un consejo? No te olvides de tus familiares. Son tus mejores amigos en potencia, y para toda la vida — aunque en algunos casos, ciertos miembros puedan ser tus peores “amigos” —. “La sangre es la sangre”, dicen.

Amor

¿A qué me refiero con amor? A dos cosas;

1. Amor romántico por otra persona.

2. Amor propio.

Y las dos son cruciales.

¿El amor duele?

El amor romántico por otra persona duele — cuando “fracasa” — no te lo voy a negar, y conforme más avanza nuestro mundo mayor es el número de parejas sentimentales que tenemos a lo largo de nuestra vida — y por tanto, mayor el número de “fracasos” —, pero aún así, ¿qué prefieres? ¿Vivir con amor o sin él?

Dicen que el que no arriesga, no gana. Y a mí no deja de sorprenderme la cantidad de parejas que no surgen por el mero hecho de;

1. No sacar coraje y demostrar interés sentimental por la otra persona.

2. Tener miedo a que la relación fracase y se pierda la amistad.

El amor duele, sí, pero duele más no experimentarlo.

La primera objeción, no tener coraje, me parece algo que deberías haber resuelto en Mentalidad con tu cambio de actitud y filosofía. ¿Qué es lo peor que puede pasarte? ¿Que te rechacen? Bueno, también te rechazan cuando echas un currículum, y no te lo tomas tan mal. ¿Es porque han herido tus sentimientos donde más duele? Lo entiendo, pero no es así como debería ser.

¿El rechazo duele?

El rechazo duele si tú quieres que duela. El rechazo significa que esa persona no está interesada en ti en ese momento — a veces, será sólo una prueba, pero no voy a entrar en eso aquí —.

El rechazo duele porque daña tu autoestima, haciéndote sentir poco querido o valorado. Y es normal, pero tienes que intentar ser más maduro que eso y dejar que tu amor propio — lo veremos más adelante — pese más que el de los demás.

Una persona que te rechaza hoy puede hacerlo porque no te conoce bien, porque no encajas con ella — y con otra persona sí —, porque no está receptiva ese día o porque no está abierta a relaciones en ese momento. Y sí, también puede hacerlo porque, en general, no le parezcas lo bastante atractivo e interesante.

En cualquier caso, el miedo al rechazo hoy en día es un mal a eliminar. ¿Por qué? Porque

nos impide, con tal de proteger nuestro ego, arriesgarnos a conocer y explorar personas que nos atraen. Y en la inmensa mayoría de casos, cuando le demuestras tu interés a una persona;

En el peor de los casos le alegras el día. En el mejor te corresponde el interés y decide tener una “cita” contigo o algo similar, aunque sí que es verdad que muchos jóvenes casi saltan a la cama directamente — lo cual no me parece mal si es lo que quieren en ese momento —.

Tú verás si decides cambiar y atreverte a demostrar tu interés — demostrando así iniciativa, aplomo y valentía — o sigues callándote tus pensamientos y anhelos.

¿Y si soy una mujer?

No te digo que te acerques a un hombre y le digas que quieres tener sexo con él — eso podría ser, o no, contraproducente para tu “imagen” o cómo él te ve —, pero cada vez más estamos acercándonos a esa deseada “igualdad de género”.

Y eso significa que una mujer puede demostrar, de forma más o menos sutil o directa, su interés sexual o sentimental por otra mujer o un hombre. De hecho, cada vez más esto se valora como una muestra de fortaleza, proactividad y de tener una personalidad fuerte, definitiva y de acción — propia de la mujer del Siglo XXI —.

¿Se puede ser amigo de tu ex?

Sí. Quien te diga que no, miente. Aunque te haya engañado con otra persona, o te haya dejado de querer como su pareja, o suceda cualquier otro motivo, nuevamente me remito a la madurez.

¿Ha cambiado esa persona? ¿No será que simplemente ha cometido un error o han cambiado sus sentimientos por ti? Tendemos a rechazar, odiar o apartar a nuestras ex-parejas por ego, tristeza o rechazo, pero casi partiendo del hecho de que esa persona nos hace daño a nivel emocional.

Del mismo que te hace daño a nivel emocional que te rechacen cuando le dices a alguien que te atrae, cuando tu mejor amigo te dice que has cometido un error garrafal, o cuando te sientes culpable tras comerte un kilo de helado.

Sin embargo, eres capaz — o deberías ser capaz — de perdonar a tu familia y tus amigos por errores garrafales. Entonces, ¿porqué no a tu ex? Dime una cosa, ¿si hace una semana la querías en tu vida, te aportaba cosas y le deseabas lo mejor, por qué ya no? ¿Por qué duele tenerla cerca?

Si lo necesitas, mantenla lejos un tiempo, hasta que te recompongas, pero antes o después deberías ser capaz de mantener vuestro fracaso sentimental a un lado y mantener la amistad. Y es que una ex-pareja te conoce, muchas veces, mejor que tu madre, y te acepta como eres mejor que tu mejor amigo, así que tiene el potencial para ser una gran amistad en tu vida, si tú la dejas.

¿Y lo del amor propio?

Si no te quieres, no esperes que nadie te quiera por ti.

Si no te aceptas tal y como eres — tal y como vimos en Mentalidad — y eres humilde, o no te quieres o caes en el frágil ego narcisista. Así que aprende, como dejamos caer en Mentalidad, a quererte tal y como eres.

Así es como verdaderamente se superan los rechazos, las pérdidas de pareja, y se encuentra el valor necesario para acercarte a alguien y demostrarle tu interés sexual y/o romántico.

Insisto, ¿cómo puedes esperar que otra persona se sienta atraída por ti... si tú no te sientes atraído por ti mismo? Yo lo veo complicado, es como pedirle a otra persona que confíe en tu habilidad conduciendo cuando tú mismo piensas que vas a estampar el coche contra la pared en la primera curva.

¿Entonces, qué debo hacer esta hora?

Piensa en la persona que te gusta. Si son varias, pues varias, no hay ningún problema en que sientas atracción por varias personas. ¿Has probado a enviarle un mensaje para quedar? Y digo, quedar, en persona. Es mucho más fácil hacer estas cosas cara a cara, donde hay contacto físico, más comunicación no verbal, y es más fácil tener intimidad, cercanía, y, bueno... poder tocaros.

No te digo que le envíes un mensaje demostrando tu interés — eso podría espantarla —, pero sí que quedes con ella y entonces, aunque sea hecha un manojo de nervios, le indiques de algún modo tu interés — si eres un hombre, decirle algo genuino que te gusta de ella, como su forma de reírse, está bien, y si eres una mujer... bueno, los hombres somos simples. Dile que es guapo y una neurona comenzará a pensar si le gustas o no, aunque él no sea consciente de ello —.

¿Qué más tienes que hacer? Saca los teléfonos, emails o redes sociales donde tengas a tus ex-parejas y piensa fríamente, ¿quisiera ser amigo de esta persona o no? ¿Merece la pena esta persona, al margen de nuestro fracaso sentimental? Si la respuesta es no, pasa a la siguiente. Si la respuesta es sí, déjale claro lo que quieres; retomar la amistad — y punto, que no se haga ilusiones, salvo que la persona esté soltera y tú quieras más que una amistad con ella —.

Por último, vete al espejo, mírate, y di “Te quiero”. A continuación piensa en todas tus virtudes, tus méritos, logros, y cosas que te gustan de ti. Todos los motivos por los que tú u otra persona te podrían querer. Finalmente, llévate las manos al corazón, siéntelas y, cerrando los ojos, di otra vez; “Te quiero”.

Puede parecer muy místico, pero nada más lejos. Así explicado de forma práctica no parece tener mucho sentido, pero es sólo una forma de enviarle un mensaje a tu inconsciente y cambiar sus creencias. Y sí, la parte visual y táctil hace mucho, se apoyan en los pensamientos y las palabras.

Pero no voy a dar aquí clases de Programación Neuro-lingüística. Simplemente entiende que tú eres la primera persona que debe quererse, aunque seamos expertos en torturarnos y pensar que no estamos a la altura. Créeme, lo estamos.

Metas

Hay dos clases de personas;

1. Las que matan el tiempo.
2. Las que invierten el tiempo.

Si lo prefieres, puedo decirte otra clasificación:

1. Las que ven la vida pasar.
2. Las que hacen algo con su vida.

Yo te querría ver en la segunda categoría.

¿Qué es hacer algo con mi vida?

Tener metas. Y, ¿qué es una “meta”?

Una meta es un sueño, una ambición, un deseo... por el que trabajas, por el que te mueves, por el que actúas, por el que haces algo.

Las personas son infelices porque tienen un trabajo que no les gusta, que ocupa el eje central de su vida, y cuando llegan a casa comen mal — sabiéndolo o sin saberlo — y matan el tiempo con ocio “pasivo” y vacío, viendo peleas, dramas y las vidas de otras personas. Luego escuchan el telediario y se quejan de la realidad actual.

No te digo que no haya que ver las noticias, o que no puedas desconectar tu cerebro con según qué cosas de vez en cuando, o incluso darte algún dulce de vez en cuando, pero la norma debería ser hacer algo diferente con tu vida.

¿Y dónde radica la diferencia? Unas personas reaccionan, viven respondiendo a las cosas que pasan a su alrededor, o consumiendo su tiempo viendo lo que sucede, y otras personas “accionan”. Esa segunda clase sale de la cadena de reacción constante y es “proactiva”, tomando la iniciativa.

Crea cosas con su tiempo, no las consume.

Y ojo, no te digo con esto que no consumas, ni mucho menos. Te digo simplemente que encuentres el tiempo para hacer, también, las cosas que quieres. Encuentra el tiempo para llevar a término las 7 horas que cambien tu vida, tiempo para dedicarte a tus metas, a las cosas que quieres en la vida.

¿Cuáles son mis metas?

Dependen de ti.

Objetivamente, el sentido de la vida siempre ha sido evolucionar; desarrollarse, crecer,

mutar, transformarse en algo distinto y, si puede ser, mejor.

Pero nosotros somos humanos. El sentido de la vida es aquel que nosotros queramos darle. Para mí el sentido de la vida es ayudar a los demás — por eso soy enfermero, estudio psicología y dirijo [Meta Norte](#) —, pero para mi mejor amigo es disfrutar de su pareja, su familia y sus amigos, y para mi segundo mejor amigo actuar para divertir, entretener y conmover a los demás.

He conocido personas cuyo propósito en la vida era dejar fotografías de todas las cosas bellas o emotivas que veían y disfrutaban, y otras cuyo único propósito era vivir experiencias trepidantes viajando por el mundo y practicando deportes de riesgo.

Si no conoces el tuyo, es simple; vive y atrévete. Como vimos en Mentalidad, sólo las personas que se levantan del sofá y hacen cosas nuevas e “incómodas” van más allá y expanden su mundo. Si no sabes qué quieres, igual es que no está en el mundo que conoces. Igual tu mundo es demasiado pequeño y debes expandirlo.

Pero si conoces tu propósito, te diré algo; a por él.

Sigue trabajando, sigue cumpliendo con tus obligaciones, pero comienza a hacer cosas que apunten en esa dirección. Si se quiere siempre se saca tiempo. Siempre — el problema no es la falta de tiempo, sino el exceso de estrés —.

¿Entonces, cómo puedo ser feliz?

Simple;

1. Vive con salud y energía.
2. Protege tu economía.
3. Mantente activo.
4. Sé realista, humilde y maduro.
5. Mantén cerca a tus amigos, cuídalos y disfruta de ellos.
6. Acéptate y quiérete tal y como eres, y atrévete a amar de verdad.
7. Experimenta y dedícate a cosas que te estimulen y apasionen.

Si te interesa, en mi página web (www.metanorte.org) hay un libro gratuito disponible llamado “[Las 7 Llaves de la Felicidad](#)”. El libro puede sonar muy esotérico, pero es mero marketing. En realidad es psicología humanista aplicada, del célebre Abraham Maslow (padre de la psicología humanista), con algunos cambios de cosecha propia.

¿Entonces, qué hago en esta hora?

Piensa qué clase de vida llevas. Dime si vives reaccionando a cosas que no te estimulan o aportan nada, que sólo te hacen sentir que la vida pasa entre tus dedos, o por el contrario consumes contenidos y te dedicas a cosas que te hacen expresar la vida como te mereces.

Además, reflexiona sobre el sentido de tu vida. Sobre qué quieres hacer antes de morir, qué quieres en tu día a día, y cómo quieres vivir. Qué clase de vida quieres llevar. Define tus

prioridades, tus objetivos, y tras terminar tus siete horas... deja que la inercia haga su trabajo.

Inercia

Un cuerpo en reposo tiende a seguir en reposo.

Y un cuerpo en movimiento tiende a seguir en movimiento.

Lo esencial ahora es que cuando termines el libro lleves a cabo las 7 horas. Sal del reposo y ponte en movimiento. Entonces simplemente sigue moviéndote, y te sorprenderá cuan lejos vas a llegar.

Por supuesto, habrá ocasiones en las que frenes. Lo importante es que siempre recuerdes porqué haces las cosas que haces, qué objetivos o resultados esperas conseguir, y recuperes el ritmo. Es humano tropezar y cometer errores.

¿Me recuerdas rápidamente las 7 horas?

1. Limpia tu cocina, y conciénciate a comprar sólo alimentos saludables.
2. Revisa tus finanzas, establece tus ahorros, e invierte el excedente si lo tienes ya (si no, ponte una cifra de ahorro mensual).
3. Diseña tu rutina semanal de ejercicios, conciénciate, y haz tu primera sesión.
4. Mentalízate de seguir en este camino y reflexiona sobre la realidad y tu identidad. Acéptate como eres y sé realista.
5. Establece quienes son tus amigos de verdad y comienza a cuidarlos.
6. Quiérete tal y como eres, reconcíliate con ciertas ex-parejas y toma acción con las personas que te atraen.
7. Reflexiona sobre tu estilo de vida y decide qué quieres hacer con ella.

¿De dónde puedo sacar más información?

Te puedo recomendar varias webs y fuentes de información alternativas — o resolver dudas concretas — si contactas conmigo; jota@metanorte.org

Te puedo mencionar lugares de Internet dedicados a la salud (nutrición, ejercicio y enfermedades), la economía (manejo del dinero e inversiones) o la psicología (incluyendo profesionales), los cuales no me pagan nada — ni saco nada a cambio, más que gratificación personal —. Simplemente creo que aportan calidad de forma gratuita — o a muy bien precio —.

Sin embargo, al margen de fuentes de contraste, te recomiendo el contenido gratuito que semanalmente genero en Meta Norte, mi proyecto. Todas las semanas lanzo información gratuita sobre Salud (Nutrición y Ejercicio), Trabajo (Metas y Dinero) y Conducta (Personalidad y Sexualidad), tanto en texto como en vídeo.

Y de vez en cuando aviso cuando publico algún libro o alguna serie de vídeos adicional. La

mayoría de veces es contenido gratuito, dedicado a donar a organizaciones científico-sanitarias, y sino tienen un precio muy bajo destinado sólo a mantener la web — yo vivo de mi empleo como enfermero —.

De hecho, si te interesa, en mi web te dejo un enlace al libro “[Conoce a Tu Posible Tú](#)”, un libro bastante más extenso que este — disponible en Amazon — que resume de forma amena, didáctica y orientada a la práctica — con un tono un poco menos agresivo que este ensayo — el 20% de la información que te dará el 80% de los resultados cuando se trata de alimentación saludable, ejercicio físico, metas personales, economía personal, personalidad, relaciones sociales y felicidad y, finalmente, amor y sexualidad.

Al margen del libro, además hay 2 cosas gratuitas que puedes hacer;

1. Unirte al boletín de noticias por correo: www.metanorte.org/unete. Es gratuito y puedes cancelarlo cuando quieras. Simplemente te aviso semanalmente del contenido que publico, o de los libros y obras que voy creando.

2. Échale un ojo al [canal de YouTube](#): Pon “Meta Norte” en el buscador.



Insisto: Es opcional, no te sientas presionado. Si lo prefieres, te puedo recomendar otras fuentes de información igualmente válidas que nada tienen que ver conmigo, o no hacer absolutamente nada. La intención no es hacer spam, simplemente te doy la opción — como siempre, las decisiones son tuyas —.

¿Entonces, qué debo hacer ahora?

Yo lo único que quiero es que lleves a término esas 7 horas que te recomiendo. Es menos que la jornada de trabajo típica de 8 horas, y sinceramente, creo que es una inversión de tu tiempo mucho más productiva. Un mes después, si la has hecho y has mantenido los consejos, te aseguro que verás cambios.

Pero **MUCHAS GRACIAS** por leer el libro. De verdad. Es para mí un placer y un orgullo que lo hayas terminado. Si tienes cualquier duda, sugerencia o crítica, puedes enviarme un email con total confianza. Hago todo lo posible por responderlos todos.

Finalmente... la verdad es que me gustaría pedirte que, si el libro te ha aportado algo nuevo, te ha gustado, o crees que ha sido una buena inversión, le dediques unos segundos a dejar una reseña en Amazon.

¿Por qué te lo pido? Si te ha gustado y te ha servido, ayudarás a que más gente pueda mejorar y crecer como persona con un poco de ayuda. Ninguno hemos nacido sabiendo, y en la sociedad en que vivimos, con tanta información tan contradictoria formulando por ahí, toda

ayuda es poca. Los comentarios en Amazon son la mejor y prácticamente la única publicidad que tengo, y este libro es (o debería ser, salvo que Amazon lo haya revertido) totalmente gratuito. Sólo para intentar ayudar. Para vosotros.

Por supuesto, quiero que digas lo que te ha parecido de verdad. Desde el corazón. Con el tiempo el público decidirá si el contenido merece la pena o no. Yo sólo sé que seguiré haciendo todo lo posible por ayudar, totalmente gratis, 3 veces por semana, a través de www.metanorte.org, como llevo haciendo desde Febrero del 2016.

Y recuerda que:

“La gente está sola porque construye muros en lugar de puentes”

Joseph Fort Newton

Siéntete libre de hablar o discutir con los demás sobre lo que se recoge en el libro, o incluso de recomendárselo si crees que les vendrá bien.

Ah, y si dejas una review del libro, no sólo me harías un gran favor... envíame un email (jota@metanorte.org). Si tengo el tiempo te asesoraré personalmente ;)

PD: Te recuerdo que este libro también está disponible [Gratis en Audiolibro Aquí](#) gracias a la prueba gratuita y sin compromiso de 30 días de Audible. Si quieres poder escucharlo en cualquier momento, puedes encontrarlo haciendo click en el enlace o en www.metanorte.org/audiogratis. De hecho, podrás escuchar, gratis y para siempre, 2 audiolibros, incluyendo mi Best Seller “Conoce a Tu Posible Tú”, con más de 5 horas de audio, y cualquier otra de mis obras. De nada :)

Un saludo. Espero que hayas disfrutado de este texto, te sea útil, y te vaya muy bien en la vida. Tan bien que dentro de un año sonrías sólo de pensar en el momento en que decidiste tomar la iniciativa y sacudirte el polvo de los zapatos.

Recuerda; *“El que no se mueve no escucha el ruido de sus cadenas”*

Espero con ansias leer tu Review, si tienes el detalle de dejarla. Siempre las leo todas, sin excepción.

Por tu libertad,

“Jota”