

CONOCE A TU POSIBLE TÚ



Jota Norte

Conoce a TU POSIBLE TÚ

*Mejora en lo importante:
salud, trabajo y conducta*

Por Jota Norte

www.metanorte.org

© Jota Norte 2016

© Meta Norte 2016

Todos los derechos reservados.

Ilustración de Portada: Iris Perales.

Publicado en España por Jota Norte.

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 este.

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

Agradecimientos a:

Mi madre, por todo el esfuerzo y sacrificio puestos hasta mi independencia, y siempre.

Mi padre, por su paciencia y las enseñanzas que me permitieron ser crítico y cambiar.

Todo hombre muere.

No todo hombre vive.

William Wallace.

Índice

Introducción: Sobre este libro

¿Por qué este libro es importante?

¿Por qué Salud, Trabajo y Conducta?

¿Cómo leer este libro?

Salud: Nutrición

La historia real de la salud

¿Qué debería comer?

¿Cómo debería comer?

Salud: Ejercicio y Hábitos

Gimnasio gratuito portátil

Musculación

Cardio

Maximizando resultados

Trabajo: Metas

El Sentido de la Vida

El Sentido de tu Vida

Paso 1. Planificación

Paso 2. Acción

Paso 3. Perseverancia

Trabajo: Dinero

La realidad del dinero

Multiplicando tu dinero

Gestionando tu dinero

Conducta: Personalidad

Cómo ser feliz

El bienestar psicológico

Gestionar las emociones

Conducta: Sexualidad

Atractivo propio

Atractivo mutuo

Atractivo viable

Diferencias según sexo

Actitud adecuada

Lanzadera hacia tu posible tú

Todavía más

Norte y contacto

Introducción: Sobre este libro

“Si no nosotros, ¿quién? Si no es ahora, ¿cuándo?”

John. F. Kennedy.

Salud, dinero y amor.

Son los aspectos de la vida por los que brindamos en navidad y año nuevo.

Muchas veces, una de estas tres cosas es incluso el deseo que pedimos cuándo soplamos las velas nuestra tarta de cumpleaños.

La cuestión es que estos aspectos suelen ser muy importantes para nosotros, pero rara vez sabemos qué hacer para mejorarlos de verdad.

Y digo, de verdad. Yo estoy aquí para ayudarte a conseguir las tres cosas.

Y si puedo, algunas más, como pasión, felicidad y un rumbo en la vida.

Este libro es una guía elemental sobre aquello que debes saber y aplicar para mejorar a conciencia como persona en campos esenciales de tu vida.

Nutrición, ejercicio, metas personales, dinero, psicología, y sexualidad.

Tiene un enfoque práctico y un lenguaje coloquial, simplemente para que sea ameno de leer, fácil de entender, y orientado a la acción pura y dura.

¿Te ves con fuerzas para empezar? Espero que sí, porque este libro está aquí para que puedas darle un giro a tu vida y tomar las riendas de tu futuro.

¿Por qué este libro es importante?

Woody Allen dijo que *“el 80% del éxito es aparecer”*.

Así que yo hice aparecer este libro para ti.

Un libro especial. El principio o ley de Pareto, entre otras cosas, afirma que el 20% de la información te dará el 80% de los resultados.

Por eso, he querido escribir un libro que se concentre en darte ese 20% de información útil, ofreciéndote el máximo con la mínima inversión por tu parte.

Como consecuencia, este libro pretende ser conciso, claro y contundente.

No te preocupes si al acabar sientes una avidez insaciable de conocimiento, te ofreceré herramientas para que puedas seguir explorando en los apasionantes mundos de la salud, los objetivos personales, la economía, la psicología aplicada y la seducción, que al final del día sirven para vivir de forma plena y feliz.

¿Qué por qué te enseño todo esto? Bueno, pues porque normalmente, nadie te lo enseña. O si lo hacen, desde luego podrían hacerlo más y mejor. Si lees esto es porque sabes que hay cosas en

tu vida que podrían cambiar para bien.

Y es que la escuela nos da una formación básica en aspectos fundamentales como matemáticas o lenguaje, y unas nociones de cultura general y orientada a nuestras afinidades, pero aunque aporte muchas cosas se olvida de otras.

Algunas veces termina siendo, para muchos, un ejercicio para medir con constancia tu capacidad de trabajo y memorización, olvidando gran parte de lo aprendido y descuidando áreas que son fundamentales en tu vida.

Salvo que vivas en países como Estados Unidos, Canadá, Australia o Suiza, es probable que tu formación escolar no contemple ramificar tus estudios hasta el punto de poder estudiar cosas como mecánica o cocina en secundaria.

Y desde luego, al margen quizás de teatro, no te van a enseñar a socializar, dejando que cada uno desarrolle las habilidades sociales como mejor pueda.

No sé a ti, pero a la gente no se la suele enseñar ni a cómo gestionar su dinero, ni cómo perseguir lo que quieren de forma eficaz, ni cómo comer sano (y si se enseña a comer, se hace con información desactualizada), ni cómo seducir, ni mucho menos qué actitud tener para tener éxito o que nos vaya bien en la vida.

Así pues, considera este libro como un compendio del conocimiento que debería enseñarse en la escuela, pero que siempre queda en las sombras.

Es posible que algún apartado concreto no te interese, o no te convenza. Me parece bien. Si no te importa, por ejemplo, el ejercicio físico, sáltate el capítulo, siempre puedes volver a él cuando te interese, si llega a hacerlo (te lo recomiendo).

Yo he querido ofrecerte seis libros en uno. A partir de ahí eres libre de informarte sobre lo que más te interese, y desde luego, te animo a que, si algo no te convence, vayas a Internet, o a donde quieras, y contrastes.

La información aquí presente está basada en evidencia científica, estadística y/o empírica actualizada. Yo sólo te voy a decir la realidad del momento.

Si al acabar incorporas, aunque sea una sola cosa, a tu conocimiento y/o a tu vida, yo me daré por satisfecho. Quizá ganes salud, quizá aprendas a gestionar mejor tus emociones, quizás comienzas a ir a por tus sueños, comiences a controlar más tu economía, o aprendas algo sobre atracción. Posibilidades no faltan.

Pero cuanto más apliques, mejor. Con la información que aquí te doy tendrás todo lo necesario para comenzar a alcanzar tu máximo potencial, la mejor versión de quien eres. Y créeme, merece la pena. Mucho. No sólo porque te ayudará a alcanzar lo que deseas y sentir menos frustración, sino porque directamente te hará más feliz y aumentará tu “valor” o autoconcepto como persona.

Podríamos extendernos mucho más, pero la idea es sintetizar y maximizar la información y su aprendizaje en el mínimo tiempo y espacio, dejándote a punto para la acción. Así pues, antes de empezar, simplemente déjame decirte qué vamos a estudiar exactamente, porqué y cómo lo dividiremos.

Advierto, eso sí, que te puede romper algunos esquemas. Lo cual es, no bueno, sino fantástico. No esperes resultados distintos haciendo siempre lo mismo.

¿Por qué Salud, Trabajo y Conducta?

Básicamente, este libro está dividido en tres grandes bloques.

El primero, salud. Incluye nutrición, ejercicio y hábitos de salud.

El segundo, metas y dinero. Engloban tu trabajo, qué aportas como persona.

El tercero, conducta: trata la gestión emocional, la felicidad, y la atracción.

Pero, ¿por qué? Bueno, en primer lugar, porque es una forma excelente de diferenciar los tres aspectos que considero más importantes en tu vida, los cuales naturalmente se componen de varios elementos.

Tu salud depende, en la medida en que depende de ti, quiero decir, de qué comes, cómo lo comes, de cuanto te mueves, de cómo te mueves, y de incluir ciertos hábitos saludables o autodestructivos.

Tu trabajo, el tiempo que dedicas que aporta algo al resto del mundo, es también lo que te da dinero, mientras te dediques a cosas dentro de la legalidad. Así es como funciona el mundo. Pero yo quiero ir más allá y enseñarte a manejar con éxito, no sólo tu trabajo, sino tus finanzas y qué quieres de verdad en la vida.

Y la conducta incluye, aparte de entender cómo funciona la seducción y la atracción impersonal (algo vital para mucha gente, pero que apenas entiende ni sabe qué hacer para mejorar sus resultados) cómo adoptar una mentalidad y filosofía de vida que aumente tu bienestar y felicidad sin dejar de ser tú mismo.

Quizás pienses que algunas de estas cosas no están en tu mano.

Permíteme decirte que eso depende de ti.

Yo soy, entre otras cosas, graduado en enfermería, y me parece un crimen confiar tu salud exclusivamente en el sistema sanitario. ¿No sería más bonito prevenir la enfermedad que tratarla? Del mismo modo, ¿no sería mejor cuidar tu mente que acudir al psicólogo?

Mi objetivo es que vivas una vida plena, donde tú tengas el control y no necesites vivir a base de parches (pastillas para la enfermedad, fisioterapeutas para los músculos, ocio pasivo contra la frustración, préstamos para comprar, psicólogos para la depresión y webs de citas para ligar). No como norma.

Sí, estoy siendo exagerado. Sólo quiero que entiendas la esencia.

Es tu trabajo cuidar de ti, antes que el de nadie más. Es tu trabajo quererte.

Quiero que sepas lo que supone vivir con energía, con un físico agradable, con objetivos alcanzables en la vida que te hagan feliz, sin tener que preocuparte por llegar a fin de mes, sintiéndote a gusto contigo mismo, y entendiendo qué hacer para tener una vida sentimental plena.

Eso sí. Te pido disculpas, de antemano, si en ocasiones soy demasiado claro y directo. No quiero engañarte, sólo mostrarte la realidad, y que la tomes o la dejes. Como diría Groucho Marx; *“Estos son mis principios. Si no le gustan, tengo otros”*.

Te aclaro, que en ningún momento es mi intención ser demasiado duro contigo, atacarte u ofenderte. Sólo quiero hablarte como lo haría alguien que te quiere y te desea lo mejor. La clase de amigo que te dice la verdad donde otro no.

E insisto en algo que es fundamental; si algo de lo que digo no te convence, te invito a que contrastes la información en otro sitio o me ignores y sigas leyendo.

¿Cómo leer este libro?

No hay necesidad de que leas los capítulos en orden. Considero que están ordenados por orden de importancia o necesidad en tu vida, pero comprendo que la nutrición, por ejemplo, puede resultarte más “densa”, o el ejercicio, y que quizás quieras empezar por algo que te interese más o te resulte más ligero.

He querido traerte seis libros en uno, como ya he dicho, y sólo deseo que lo disfrutes y aproveches, como si te estuviese hablando en la misma habitación.

Si ves que una parte no es para ti en ese momento, salta a la siguiente. El libro contiene información suficiente como para que, incluso aunque sólo leyese uno de los capítulos, te saliese rentable.

Creo firmemente que en este libro hay información como para escribir seis.

Pero nuevamente, te la he resumido y explicado de forma directa y clara.

Si quieres un consejo, comienza a leer por los capítulos que más te interesen o te llamen la atención. Además, intenta leer, mínimo, un subapartado del libro al día, así lo leerás en menos de un mes.

En su defecto, si en tu rutina semanal hay días en los que “no puedes” leer, lee un capítulo por semana y en seis habrás terminado sin apenas darte cuenta.

Sólo te pido que leas este libro con una mentalidad abierta, en los momentos que quieras, y que te quedes con lo que consideres más interesante para ti en este momento de tu vida.

Estoy seguro de que en un futuro próximo volverás a por más.

Además, espero que te guste una sorpresa que hay por ahí escondida.

Así que, como dicen por ahí:

*Sonríe,
hoy es el primer día
del resto de tu vida.*

Salud: Nutrición

“Tu mejor capital es tu salud, aprovéchala. Si es buena no la malogres; si no lo es, no la estropees más”

Pablo Picasso.

Somos lo que comemos.

Hay pocas verdades más evidentes que esa.

Antiguamente te lo decían tu madre y la cultura popular.

Hoy te lo dice también la ciencia.

Como en muchas áreas de la ciencia, sólo se necesita tiempo para contrastar una nueva hipótesis, y que los dogmas y creencias sobre lo correcto cambien.

En la salud esto no es algo distinto, y poco a poco, nuevas investigaciones se superponen a las anteriores, revelando cosas que creíamos ciertas como frutos, en realidad, de efectos circunstanciales, colaterales, o incluso resultado directo de presiones económicas por parte de grandes empresas.

Recordemos que, ciertos estudios sobre los beneficios de unos alimentos y los problemas de otros, vienen financiados y promovidos por empresas del sector alimenticio — productoras, procesadoras y/o distribuidoras — y farmacéuticas.

Naturalmente, y por desgracia, a veces esas empresas tendrán más interés en sus ventas y beneficios que en tu salud real.

Ese es otro de los motivos por el cual muchos productos están etiquetados como saludables o dietéticos cuando en realidad te enferman o hacen ganar peso.

Todos sabemos que hay una evidencia científica innegable que correlaciona la dieta con determinadas enfermedades físicas, empezando por la conocida diabetes Tipo II o del adulto, y siguiendo por la menos conocida diabetes Tipo III o “del anciano” (Alzheimer). A ello se suman muchas otras enfermedades del adulto, como hipertensión, obesidad y osteoporosis.

Sin embargo, además, cada vez la evidencia científica está asociando más la nutrición incluso con una fluctuación en el coeficiente intelectual.

Como lo oyes. ¿Nunca te has sentido más pesado después de comer comida basura? Esa sensación de pesadez y lentitud psicológica es fruto de un súbito, brusco y considerable descenso de tu coeficiente intelectual.

Pero, ¿qué pasa si comes más de forma crónica? Que sufres un efecto menor, pero crónico — sostenido en el tiempo — y sensible a fin de cuentas. Vamos, que te impide ser, por desgracia, todo lo inteligente que podrías si comieses bien.

De hecho, ¿conoces el efecto Flynn?

Según este, las nuevas generaciones tienen un cociente intelectual cada vez más elevado que

las anteriores, y uno de los factores a los que se atribuye dicha mejora intelectual es la nutrición; tanto por la acumulación genética de mutaciones beneficiosas durante generaciones, como por cambios epigenéticos (cómo se expresa tu ADN según tu estilo de vida) debidos a dicha alimentación más óptima.

La historia real de la salud

Fíjate cuando vayas a un museo en los trajes antiguos y verás que no son como en las películas. La gente era más delgada y pequeña, fruto de una nutrición que presentaba evidentes carencias. Hoy en día somos muy afortunados con el precio, la cantidad y las facilidades que se nos ofrecen con respecto a la comida.

Hacía no mucho, por cada día que pasaba, tu esperanza de vida aumentaba unas cinco o seis horas.

En términos teóricos, del mismo modo, se estima que, con efecto prospectivo, es decir, si lo miramos cuando alcances la edad en que estarás biológicamente en riesgo de muerte natural por paro cardíaco, tu esperanza de vida es incalculable, por el hecho de que, potencialmente, aumentará más de un año cada año que pasa.

Pero tranquilo, siendo irónicos, la nutrición está aquí para acortarla.

La comida barata, transgénica y procesada está aquí para reducir tu calidad y esperanza de vida.

Los organismos (alimentos) procesados sirven a dos fines; poder abastecer a una población inmensa que necesita comer — barato si es posible — todos los días, y hacer que las personas no se vuelvan, desde un punto de vista económico, una “carga” cuando se jubilen — acortando su esperanza de vida —.

Es una de las paradojas a las que se enfrentan ciertas sociedades modernas. Pueden “envenenar” a sus ciudadanos lentamente — queriendo o sin querer — y acortar su esperanza de vida, pero aumentar los costes de asistencia sanitaria, o pueden mantenerlos sanos y pagarles una jubilación por mucho más tiempo.

Hay varias soluciones, claro. Por un lado, EEUU, por ejemplo, tiene un sistema de sanidad privado, por lo que ese es un problema menos. Recordemos, además, que están poniéndose en cabeza en la incidencia de cáncer, diabetes, y otras enfermedades del adulto, aunque mejorando su recomendación nutricional.

También hay países, como Rusia, donde la mayoría de jubilados trabajan todavía. Sólo a algunos su economía personal les permite vivir sin trabajar.

Este no es el capítulo de economía, pero considera los efectos que eso tendrá sobre tu país si este tiene una pirámide de población invertida, con menos nacimientos que defunciones, y por tanto, más pensionistas que jóvenes entrando al mercado laboral. Recordemos, que además antiguamente los hijos se hacían independientes y comenzaban a cotizar antes que hoy en día.

Tenga o no tu país dinero en las arcas del estado y una pirámide poblacional que pueda sostener las pensiones por jubilación en el futuro, lo mejor es que estés preparado con una salud reforzada en lugar de mermada, ¿no crees?

Así podrás disfrutar de tu jubilación con salud y energía o hacer uso de estas si tienes que seguir trabajando por un cierto tiempo adicional. Recordemos que muchas jubilaciones podrían mantenerse, pero poniendo una nueva edad estimada para la misma gracias a extender un poco más tu vida laboral.

Y si no lo haces por eso, ¿acaso no te gustaría poder levantarte cada mañana con energía? Pero con energía de verdad, no ese estado de debilidad, cansancio o fatiga crónica en el que vivimos, dejando nuestra salud en un estado pobre y subóptimo en comparación con lo que podríamos disfrutar.

Si con esto tampoco te convences, párate a pensar que tu energía física y tu motivación o fuerza de voluntad están conectadas. ¿Acaso no tienes más ánimo, ganas y fuerzas para hacer las cosas cuando tu cuerpo está plétórico que cuando está a mínimos?

El cuerpo y la mente están conectados, siendo el primero el vehículo de la segunda. Tu rendimiento intelectual depende de muchos factores, y la nutrición, junto con el sueño, es uno de los componentes estrella.

Ya lo has visto, los alimentos que elevan tu glucosa en sangre con picos desorbitados que amenazan con volverte diabético, o los alimentos que perforan tu intestino, acidifican tu cuerpo, y a efectos prácticos, drogan tu cerebro, y te hacen literalmente más tonto. Tranquilo, profundizaremos en esto, y más, en seguida.

Un mes de alimentación, según esta sea saludable o debilitante, harán de ti alguien más fuerte, capaz y preparado para el mes siguiente, o débil y agotado.

Finalmente, si nada de esto te convence para comenzar a comer sano, es entendible; al fin y al cabo, nos encanta comer mal, y nos encanta hacernos daño, incluso aunque sabemos que eso es nocivo para nosotros.

Mientras se pueda negar que eso te vaya a matar con seguridad y que lo va a hacer pronto, una parte de nosotros querrá seguir envenenándose de vez en cuando. Está impreso en nuestro rincón masoquista y autodestructivo del cerebro.

La cadena más grande de comida basura — o al menos, una de las más grandes y multinacionales —, cuando bajó sus ventas por la exposición al público sobre el origen, calidad y tratamiento de sus alimentos, pensó que tenía que elaborar productos más saludables para recuperar a sus clientes.

Y sin embargo, cuando crearon un festín calórico mucho más nocivo que los anteriores — creo que tenían una enfermera y un médico de guardia, por si acaso algún cliente sufría un infarto in situ —, las ventas se dispararon.

Lo mismo con el tabaco. Cuando comenzaron a poner en las cajas que fumar mata, sus ventas subieron sensiblemente, y se mantuvieron. Cuando comenzaron a poner fotografías grotescas con los resultados de fumar, subieron aún más, y también se mantuvieron estables. No se entendía el por qué.

Sin embargo, si estás leyendo esto, entiendo que es porque tienes interés en cuidarte. Personalmente, a largo plazo, lo considero más fácil, rentable, y barato.

Barato económicamente, ahorrando en medicamentos y tratamientos.

Barato en tiempo, evitando tener que dedicarte más de lo normal en mantener tu salud deteriorada para que no empeore aún más. En términos de salud, evitar la aparición de comorbilidad (enfermedades crónicas simultáneas).

Finalmente, es más barato en esfuerzo porque todo lo anterior no sólo requiere tiempo, sino energía, voluntad y esfuerzo.

Antes de pasar a la práctica y explicarte qué comer, y porqué, voy a intentar concienciarte más una última vez y terminar la historia de la salud. Permíteme.

Tu edad biológica no es tu edad cronológica. No necesariamente. Por eso hay personas de 80 años que parece que tengan 55, y viceversa, personas maduras que parecen, por desgracia, integradas en la tercera edad en términos de vejez física, salud y energía.

Personalmente, yo intentaría mantenerme joven en la medida de lo posible, sin obsesionarse con ello. No por vivir más necesariamente, sino por tener más calidad de vida gracias a unos buenos hábitos, en lugar de sufrir y arrepentirme por haberme maltratado en el pasado.

Tarde o temprano vas a envejecer, deteriorarte, y finalmente morir, sí, pero la mayoría de los efectos del envejecimiento pueden retrasarse, y algunos, hasta cierto límite, incluso invertirse.

Es verdad que hay factores genéticos que te predisponen más a sufrir ciertos estados de salud — como el cáncer de mama, y la presencia de este en antepasados directos —, pero a nivel epigenético, tu alimentación y tu estilo de vida pueden aumentar o reducir sensiblemente tu probabilidad de padecerlos.

Si haces lo mismo con tu trabajo, esforzándote para tener mejores resultados, y con la lotería, invirtiendo por la posibilidad de ganar más, ¿por qué no ibas a hacer lo mismo con tu salud?

¿No te das cuenta de que es ahí donde puedes hacer más que en ningún otro sitio? Te han enseñado a no tener control de tu salud, cuando tienes más que nadie. El sistema de salud está muy bien para tratar emergencias, situaciones agudas, y situaciones crónicas que no hemos podido evitar.

Pero ya que puedes, intenta evitarlas y disfrutar la vida lejos del hospital.

El problema es que nos han enseñado mal.

Te han dicho lo que tienes que comer, pero esa información está obsoleta.

Es cierto que la esperanza de vida ha aumentado sustancialmente en los últimos años, en primer lugar porque, en los países desarrollados, hay mucha menos gente que pasa hambre, y todo el mundo tiene una menor asistencia sanitaria, tanto de problemas agudos como crónicos.

Pero los problemas crónicos se han disparado desde hace 10.000 años.

¿10.000 años? ¿Qué pasó hace 10.000 años?

Que comenzamos a reproducirnos a lo grande. Desarrollamos la agricultura, y con el consumo de cereales y otros productos que antes no consumíamos, pudimos alimentar a mucha más población con menos recursos.

A costa de que surgieran enfermedades crónicas del adulto.

Hasta hace 10.000 años, y desde hace 2.000.000 de años, hemos seguido una dieta de

cazadores-recolectores. Es verdad que eso no significa que todo lo nuevo en nuestra dieta sea malo, ni que no hayamos evolucionado un poco, pero obviamente, estamos mejor adaptados a lo que hemos comido más tiempo.

Es pura genética.

Por suerte, voy a decirte qué cosas nuevas son saludables, cuales no, y con qué mecanismos y elementos tienes que tener en especial cuidado para proteger tu salud. No para vivir más años, que también, sino para tener más calidad de vida.

Recuerda que tu cuerpo se oxida, y como cualquier maquinaria, aunque esté viva, puedes oxidarla más rápidamente o mantenerla joven y funcional según cómo la cuides y qué productos le des.

¿Preparado? No te hago esperar más. Empecemos a ganar salud.

¿Qué debería comer?

Comencemos por lo más básico.

La nutrición es una ciencia muy compleja, en constante renovación, y llena de contradicciones según en qué época y dónde se haya formado el nutricionista, el médico, o el enfermero con el que hables, y según cuánto y en qué fuentes de información se haya actualizado, si es que, como buen profesional, lo ha hecho.

Como broma, algunos programas actuales de nutrición en Estados Unidos afirman que su pirámide nutricional está al revés, y no les falta mucha razón.

La mediterránea y española tampoco es que sean perfectas hoy en día.

Si algo de lo que digo no te convence, contrasta. Pero no lo hagas con un solo profesional. Contrasta con diversos profesionales y fuentes, pues como te he dicho, hay todavía muchas contradicciones.

Lo que yo te diré, pese a todo, es la realidad acorde a estudios actuales.

Aún así, además de los estudios racionales, quiero convencerte de una forma más emocional. ¿Recuerdas cuando te he dicho que hace poco hemos incorporado a la dieta ciertos alimentos, y que no estamos muy adaptados?

Pues bien, para saber qué tenemos que comer, empecemos por lo básico.

Lo que comíamos antes, en esencia, es:

Fruta, verdura, carne, pescado, huevos, frutos secos, raíces, insectos y especias. Aunque, salvo que seas oriental, probablemente quieras eliminar de tu vida las raíces (salvo tubérculos) y los insectos (no entraré en eso, aunque dicen que son el futuro). Con tubérculos me refiero a patata, boniato y yuca.

Todo esto es, por lo general, saludable.

¿Qué no lo es? ¿Qué hemos incluido hace relativamente poco?

Lácteos, cereales, legumbres y procesados. Sobre todo esto último, que desde la época

industrial ha llenado nuestra dieta de azúcar, gracias especialmente a alimentos transgénicos y transformados hasta dejarlos irreconocibles.

Los procesados son la razón por la cual, si ya sufríamos más enfermedades crónicas desde hace 10.000 años, desde hace 100 hemos multiplicado de forma exponencial enfermedades como la diabetes del adulto.

Pero hay muchos matices. Veamos en detalle.

Fruta y Verdura

La fruta es sana. Tiene fructosa, que en teoría eleva tu glucosa en sangre, pero mientras la tomes con fibra, ayudará a que se absorba a un ritmo estable y tu azúcar en vena no se dispare. Salvo que hagas un batido puramente líquido, es decir, quitando la fibra y el sólido molido, es muy saludable.

Las frutas son fuente de micronutrientes, carbohidratos con pocas calorías, y tienen muchos factores antioxidantes. Pese a todo, recuerda que los pesticidas están en la piel, y que cuanto más natural sea el alimento, más valor biológico tendrá, y por tanto, tendrá más micronutrientes que se absorberán mejor.

Exactamente lo mismo con la verdura, pero olvidándonos de la glucosa o azúcar. La verdura es poder, te guste o no, y puedes licuarla haciendo zumo y líquido puro. Sin límite. Puedes consumir tanta como quieras, es hipocalórica, muy rica en antioxidante y llena de micronutrientes esenciales.

Además, tanto la fruta como la verdura son alcalinas.

Luego te hablaré más sobre todos estos mecanismos de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), micronutrientes, alimentos alcalinos y ácidos, glucosa o azúcar en sangre, y demás. Pero quiero que te vayan sonando. Una vez lo leas más adelante, puedes volver aquí y todo tendrá más sentido.

Si te explico antes de la práctica ciertas cosas de la teoría, igual te cansas.

Así que sigamos viendo qué comer y porqué.

Carne y pescado

Carne y pescado. Ambos son muy buena fuente de proteína, y además, dicho de forma rápida y sencilla, se absorben mejor que la proteína vegetal por su composición y cómo la digerimos.

Además, el pescado es una gran fuente de Omega-3, esencial para la salud, pero los pescados depredadores (los más grandes) acumulan mercurio, así que no comas una barbaridad. Si lo consumes con moderación, tranquilo, tu cuerpo poco a poco purga esta toxina, como muchísimas otras más con las que convives día a día.

Como supongo que sabrás, el pescado lo puedes comer crudo si lo congelas previamente, o cocinado. En caso contrario corres peligro de sufrir intoxicación, y de que un parásito muy famoso

llamado anisakis viva a tu costa y dentro de ti.

La carne, cocínala. A la plancha, ahumada, al horno, o como quieras.

Ten en cuenta, eso sí, que tanto la carne como el pescado son alimentos ácidos, así que debes combinarlos con alimentos alcalinos, como fruta y verdura.

¿Por qué? Ahora lo veremos. Sé que todo esto es mucha información. No sufras. El capítulo de nutrición es denso por naturaleza, y mira que intento hacerlo lo más ameno posible. El resto del libro, si no lo has ojeado ya, es cuesta abajo desde aquí. Aguanta un poco y llegaremos lejos con esto.

Frutos secos

Los frutos secos son una grandiosa fuente de calorías, de macronutrientes, y de micronutrientes, pero si quieres perder peso, cómelos con moderación. Piensa que al día una persona normal necesita unas 1700-2500 calorías, según su peso y actividad física diaria. Y que 100 gramos de frutos secos son unas 400-600 calorías.

Aún así, no te obsesiones con las calorías, ya veremos porqué.

Huevos

Lo siguiente son los huevos. Han sido tratados muy mal sin justicia. Si tienes miedo, la recomendación oficial tiende a ser uno al día o seis a la semana. Según los últimos estudios, no dispara el colesterol como se pensaba antiguamente, y hay estudios oficiales de gente que come seis y hasta doce huevos al día, de normal, y su salud y analítica (incluyendo perfil de colesterol) es perfecta.

Además, el huevo es barato y tiene la mejor fuente de proteína en cuanto a absorción o biodisponibilidad humana, por no hablar de que, junto con el pescado, es una de las dos mejores y más accesibles fuentes de omega-3.

Sólo una advertencia. Mira el número del huevo. Todos los huevos, salvo que vengan directamente de una granja a tu casa y no pasen por el supermercado, se etiquetan con un código. El primer dígito, justo delante de las dos letras que indican el país de origen, indican la calidad del huevo.

Por lo general, 3 y 2 equivalen a una crianza donde las gallinas viven en celdas o muy hacinadas, y en malas condiciones, aunque el 2 no supone tanta esclavitud para el animal como el 3. En cualquier caso, su calidad es baja.

Por ello, mi recomendación es huevos con numeración 1 o 0. Los primeros pueden moverse y tienen mejores condiciones, aumentando mucho su valor nutricional. Los segundos, los 0, son orgánicos. Si los ves, a por ellos.

Tubérculos

La patata es rica en carbohidratos. Su piel tiene antinutrientes (es nociva), así que quítasela. Por lo demás, puedes comerla, aunque es mejor comerla después de haber gastado calorías (ejercicio físico). Si la comes fría después de cocinarla o cocerla, habrá generado una cosa llamada almidón resistente, que actuará como un pseudo-probiótico, lo cual significa que mejorará tu flora intestinal.

Y tu flora intestinal es la que se encarga de proteger una digestión y tránsito saludable, evitando así digestiones pesadas, dañinas y mantener un pequeño ecosistema de vida en tus intestinos que trabaje para ti. Recuerda que dentro de ti hay muchos seres vivos que te ayudan a sobrevivir. Entre ellos, bacterias.

La yuca es otra fuente fantástica de energía, pero hay ciertos estudios que, si quieres ser muy puntilloso, afirman que contiene pequeñas cantidades de cianuro. Salvo que comas una cantidad excesiva, no debería suponerte un problema.

Finalmente te recomiendo el boniato, una fuente limpia y saludable de energía mientras no abuses de ella.

Cereales

La quinoa, el trigo sarraceno y el arroz blanco o basmati se pueden comer y son sanos — los asiáticos están aún más adaptados —. Especialmente el arroz, si lo cocinas y dejas enfriar será, como la patata, carbohidratos con almidón resistente.

Si aún así quieres más cereales, un poco de avena e incluso pan de centeno no son necesariamente malos con bastante moderación. Por desgracia, se podría escribir un libro entero, que sólo pudieran entender profesionales formados en nutrición, para entender de verdad cómo funcionan los cereales.

Sé que te han dicho que son la base de la dieta, pero es que la mayoría son malos. Como te he dicho, desde hace 10.000 años nos han permitido expandirnos mucho, pero a costa de aumentar el número enfermedades crónicas del adulto, y sobretodo, desestabilizar tu glucosa en sangre lentamente hasta convertirte en diabético. Es por desgracia un tema controvertido, porque nos han enseñado que es la base de la dieta, y hay mucha desinformación al respecto.

Por favor, si quieres una segunda opinión, haz una búsqueda rápida.

Mi consejo es que, por lo general, los elimines, salvo los que he mencionado.

Pero si realmente no puedes dejarlos, intenta evitar a toda costa procesados como barritas de cereales y cereales azucarados. Fíjate que la mayoría de paquetes de cereales del desayuno, además de trigo, tienen mucho azúcar.

Finalmente, me preocupan lo mismo el trigo (no sarraceno) y el pan. Hay excepciones, como el pan de coco o almendra hecho con levadura de cerveza y stevia, pero piensa que el pan se hace con levadura (a menudo no precisamente sana), sal, azúcar, y trigo, el principal problema, porque eleva tu glucosa en sangre y suele ser transgénico y ser mucho más pobre en nutrientes que sus antepasados.

Como dato curioso, en numerosos países se instauró el trigo y los cereales como base de la dieta, pero no lo instauró el departamento de salud, sino el de agricultura, que en cierto modo

inflúa en el de salud debido a la macroeconomía.

¿Sabes eso que dicen de que a veces las empresas controlan la información? Pues pasa mucho en la alimentación, por desgracia, y financian, como te he dicho, estudios científicos partidistas (con condiciones experimentales no del todo objetivas) y con ello acuden a los organismos de nutrición y sanidad.

De verdad, los cereales son un asunto polémico, complicado y largo de explicar, pero abreviando lo que te he dicho es lo más eficaz y sano.

Recuerda que la pasta podemos englobarla aquí, y que aporta muy poco a tu salud a costa de acidez y elevar tu azúcar en sangre (ayudándote a ser diabético).

Legumbres

Los garbanzos y las lentejas están bien. Las demás legumbres, si quieres mantenerlas, hazlo con moderación. Desde luego, no son tan malas como los cereales, pero, aparte de ser ácidas (básicamente, casi todo menos la fruta y la verdura es ácido), elevan la glucosa y suelen tener antinutrientes perjudiciales. Si te interesa esto, te recomiendo empezar buscando sobre los finatos y las lectinas.

Lácteos

El queso, sobretodo el queso de cabra, es considerablemente saludable. Más de lo mismo con los yogures, ya que ambos procesos eliminan elementos nocivos de los lácteos. Sin embargo, en general, la lactosa y la caseína (adictiva, piensa que su terminación es similar a morfina por algo) son nocivas.

La leche es tu principal enemigo. Por un lado, la leche vegetal suele estar demasiado procesada (sobretodo la soja, ya que un 90% de la producción de esta está modificada genéticamente y es transgénica). Pero por otro, la leche de vaca, aunque tiene mucho calcio, este tiene muy poca biodisponibilidad en relación a otras fuentes de calcio, como la almendra. Vamos, que se absorbe muy mal.

Piensa que los seres humanos no estamos diseñados para tomar lácteos tras la lactancia infantil, y somos los únicos mamíferos que la siguen tomando de adulto, y porque nos han enseñado a hacerlo, no porque sea lo normal.

Aún así, la leche nos ha ayudado a sobrevivir y reproducirnos en el pasado, como los cereales, pero eso no significa que nos haya dado calidad de vida ni salud.

Actualmente se estima que, según la zona, en países desarrollados entre un 70% y un 90% no está adaptada para consumir lácteos. En los países del norte de Europa, debido a su consumo durante generaciones, están más adaptados.

Con adaptados, me refiero a que tienen una mutación genética que les permite digerir mejor la lactosa, aunque la caseína sigue siendo un problema.

¿Mi consejo? Siguiendo una dieta limpia (luego la defino) prueba a incluir los lácteos

durante una semana, y según el resultado elimínalos o tómalos con moderación (1 o 2 vasos por día).

Procesados y Azúcares

Como te he dicho, desde la revolución agraria hace 10.000 años hemos comenzado a desarrollar enfermedades crónicas que nos restan calidad de vida. Sin embargo, desde la revolución industrial esas enfermedades se han disparado.

Y siguen haciéndolo cada vez. En los últimos diez años, EEUU ha duplicado el número de ciudadanos que sufren diabetes del adulto. Un ejemplo de muchos.

La bollería industrial, las chocolatinas, los dulces, las patatas fritas, las bebidas carbonatadas, y en general, todos los procesados modernos que comemos hoy en día, suelen calificarse como cancerígenos en la mayoría de los casos.

Pero, además, son alimentos muy ácidos, que destruyen tu flora intestinal, difíciles de digerir y que elevan tu azúcar en sangre. En resumen, son la causa principal de que acabemos tan enfermos.

Si no te vas a quitar ninguna otra cosa, porque no te interesa, no te convengo, o no crees que puedas vivir sin ello, vive sin procesados. Considera que es el 20% que te dará el 80% de los resultados, aunque no sea del todo cierto.

La excepción sería, si de vez en cuando quieres un capricho en estas líneas, el chocolate negro o con stevia. A partir de un 75% cacao, para empezar está bien, aunque si puedes empujarte con el tiempo hasta un mínimo de 85% cacao, mejor.

Aunque te lo recordaré más adelante, una o dos cucharaditas de azúcar al día no van a hacer mucho daño a tu salud (aunque sanas no serán), pero como hoy tomamos azúcar sumergido en la pasta, cereales, legumbres y procesados, sólo vería con buenos ojos tomar un poco de azúcar si te has quitado el resto de fuentes.

Volviendo al chocolate, debes saber que es un alimento hipercalórico, pero que el negro, que no tiene lácteos procesados ni tantos azúcares añadidos, es considerablemente saludable.

Además, si lo encuentras con stevia (algo de lo que te hablaré ahora) en lugar de azúcar, fantástico. Existe chocolate hasta 90%, 95%, 99% y 100% cacao, pero eso ya depende de tu paladar y tus gustos.

Lo ideal sería hasta unos 30 gramos de chocolate negro al día, en parte por la cantidad de calorías y en parte porque abusar de cualquier cosa es malo. Es menos adictivo que el chocolate blanco o con más azúcar, pero sigue siendo ligeramente adictivo, como el café.

¿Por qué te recomiendo tomar chocolate? Porque, aparte de tener fibra y ciertos micronutrientes (como hierro), tiene grasas buenas, es antioxidante, mejora el metabolismo de la insulina (te haces diabético no por el chocolate, sino por el azúcar), reduce la presión arterial y el riesgo de enfermedades coronarias, mitiga el daño que tu hígado sufre por el alcohol y te hace más inteligente.

Con esto último me refiero a que oxigena el cerebro y, como te he dicho, es un ligero estimulante que ayuda a regular tu azúcar en sangre (el cual, si no está bien regulado, te hace

perder rendimiento cognitivo con sus altibajos de glucosa).

Drogas

No voy a extenderme, pero naturalmente, evita cualquier tipo de sustancia ilegal, y en general, casi todas las drogas. Y digo casi todas porque el tabaco, el alcohol, los azúcares, los fármacos y hasta el café y el té son drogas legales.

Una droga es cualquier sustancia estimulante, deprimente, narcótica o alucinógena. Y todas menos ciertas drogas ilegales y fármacos son estimulantes.

¿Qué te recomiendo que mantengas? Tomar café con moderación no es necesariamente malo. Tiene algunas cosas malas, pero también muchos más efectos beneficiosos. El té, según qué tipo de té tomes, también tiene muchas propiedades, en este caso depurativas.

Pero ten cuidado; el tabaco, café y té amarillean los dientes.

Por lo demás, el vino con moderación, e incluso la cerveza y la sidra, son aceptables. Si son de calidad, un poco de whisky o coñac también están bien.

Sobre los azúcares, ya sabes que son malos, pero en cantidades mínimas son sencillamente tolerables, aunque no deseables.

Más de lo mismo con los fármacos. Con receta médica y motivo justificado, son buenos parches temporales, y si sufres enfermedades crónicas, a veces indispensables, pero estar tomando constantemente pastillas por problemas agudos acabará dañando seriamente tu salud y te provocará más enfermedades.

Con esto no quiero difamar los medicamentos, sólo decir que a largo plazo muchos de ellos tienen efectos secundarios nocivos, y pueden acabar suponiendo un problema aunque son, como he dicho, muy útiles y necesarios en ciertos casos.

En este libro no voy a enseñarte a dejar de fumar. Pero ya sabes qué hacer.

Suplementos

Aquí incluyo todo lo demás.

Todo lo demás que no sea un “alimento sólido normal” o drogas.

La stevia y la miel son fantásticos sustitutos dulces para edulcorantes y otros azúcares. El problema de la sacarina y los demás endulzantes artificiales es que, aunque tengan menos calorías siguen siendo artificiales y además se asocian, aunque esto aún no está muy claro, a problemas como obesidad y ciertos tumores.

Por un lado, la stevia es antidiabética y regula tu azúcar en sangre; todo lo contrario al efecto del azúcar. Además, no tiene calorías. Ninguna. La miel por el otro lado es antioxidante, antiinflamatoria, y antibacteriana.

La sal está muy difamada, pero su problema de cara a la hipertensión es el exceso de sodio. Lo mencionaré más adelante, junto con otras cosas que tu cuerpo debe equilibrar (azúcar,

acidez, omega-3), pero sobretodo aquí, porque sin sal te quitas uno de los grandes problemas que afectan directamente a la hipertensión.

Si consumes una cantidad de potasio adecuada que mantenga tu equilibrio corporal de sodio-potasio (los plátanos pueden ser una gran fuente de esto), puedes consumir sal de forma moderada. Aún así, si no quieres arriesgarte, puedes probar con la sal rosa o “sal del Himalaya”, considerablemente más saludable.

Finalmente, siéntete libre de condimentar tus platos con especias diversas.

A continuación, muy brevemente, te hablaré sobre suplementos reales.

Si deseas proteína extra, toma proteína de suero o “*Whey Protein*”, la mejor forma (sostenible, fácil y asequible) de suplementar proteína en la dieta.

Si quieres asegurarte de que tienes una buena cantidad de micronutrientes, una pastilla de suplemento vitamínico de vez en cuando está bien, aunque cuando puedas tomar fruta y verdura en su lugar, hazlo. Un buen zumo (batido de frutas, para no perder la fibra) o licuado de verduras es mucho mejor.

Si no te expones mucho al sol, o te preocupa cómo este puede deteriorar tu piel y tu salud, puedes consumir también un suplemento aislado de Vitamina D.

Encontrarás normalmente dos tipos, Vitamina D-2 y Vitamina D-3. Esta segunda se absorbe mejor. Entre 1000u y 3000u (unidades internacionales, es como te suelen indicar la cantidad de vitaminas que contiene) por día es saludable.

Las pastillas de aceite de hígado de bacalao (ricas en Omega-3), o incluso un hígado de bacalao en lata, son una de las mejores opciones que tienes para reforzar tu sistema inmune de forma natural, y además mejorar tu nivel de Omega-3.

Finalmente, si tienes problemas de estómago recurrentes que no tengan una base hereditaria o una causa diagnosticada clara, quizás quieras consultar con diversas fuentes de información, y tu médico y/o nutricionista, el consumo temporal de un probiótico durante unas semanas.

Los probióticos ayudan mucho a que tu flora intestinal se regenere tras haberla “arruinado”, y combinándolos con una buena dieta a veces hacen milagros.

Globalizando

Aquí es cuando te digo qué es una dieta limpia.

Verdura, Fruta, Carne, Pescado, Huevos, Tubérculos y Arroz.

Eso sería lo básico, salvo que tengas alguna intolerancia.

Si tu objetivo es perder peso, quita los tubérculos y el arroz.

Sé que cuando pides una dieta si vas a dos nutricionistas, médicos o enfermeros uno te da una alta en hidratos y otra baja en hidratos. Mi consejo es que comas lo mencionado, eliminando carbohidratos refinados o que vengan de cereales, pasta y legumbres.

Si tu peso y porcentaje de grasa son saludables (te ves y te sientes bien, siendo realista), puedes añadir frutos secos y chocolate negro con moderación.

A partir de ahí, puedes experimentar con ciertos cereales (avena), lácteos, etc., y añadir las drogas (legales) y suplementos de tu preferencia. Aún así, recuerda que la intolerancia al gluten y la lactosa son mucho más incidentes que al huevo o los frutos secos porque, sencillamente, la mayoría no estamos para nada bien adaptados.

Así que, aunque no seas alérgico, puedes ser y probablemente seas, intolerante en mayor o menor medida. La mayoría de la gente mejora sus niveles de energía y salud después de eliminar los lácteos, los cereales y las legumbres de su dieta, aunque como siempre, es cuestión de encontrar tu propia fórmula en base a tu experiencia.

Hay muchísimo más detrás de la ciencia de la nutrición, pero tengo un espacio limitado y cinco temas más de los que hablarte, de ahí que intente ofrecerte sólo el 20% que vaya a dar del 80% de los resultados, como ya te he dicho. E insisto, que este es el tema más “aburrido” de todos.

Quédate con que los médicos hace 50 años anunciaban tabaco, y ahora se avergüenzan de eso (con todo el respeto y reconocimiento a estos grandes profesionales). Probablemente, y ya está pasando, dentro de poco el gluten, la lactosa y la pirámide nutricional serán el próximo motivo de vergüenza.

¿Cómo debería comer?

Vale, ya sabes qué debes comer y qué no, así como razones que respaldan dichas decisiones (siempre que tengamos tiempo y recursos para comer bien).

Ahora bien, ¿cómo comer?

Macronutrientes

Por lo general te habrán enseñado a comer un 55% de carbohidratos, un 15% de proteínas y un 30% de grasas. Más o menos. ¿Por qué?

Porque la pasta, los cereales, las legumbres y los lácteos son ricos en carbohidratos, que son también los alimentos más baratos, fáciles de conseguir, y por desgracia, de los que más aumentan tu azúcar en sangre y riesgo de diabetes.

No te diré que renuncies a los carbohidratos, especialmente si vienen de arroz y tubérculos. Si ya los tomas después del ejercicio físico (ayudará a recuperar volumen y fuerza en esos músculos tuyos), mejor que mejor. Lo veremos luego.

Pero sí te diré que aumentes tu proteína hasta un 30% si quieres. A partir de un 35%, la proteína puede comenzar a resultar tóxica, y provocar problemas que te den síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, malestar estomacal y general, etc. Pero hasta un 30%, es una fuente excelente de andamios para tu cuerpo.

Según tu actividad física, lo ideal sería 1 gramo de proteína diario por kilo si tu

actividad es baja, 1.5g/kg si es moderada, y 2g/kg si es elevada.

Recuerda lo siguiente; los carbohidratos son energía pura, que si no usas se convierten en grasa. La grasa son energías de reserva, para cuando no tienes carbohidratos disponibles. La proteína es el andamio de tu cuerpo y el soporte de tus huesos que hay entre estos y la grasa. Es músculo, el cual te permite moverte.

Mi estudio científico favorito, por si te interesa, se llama *Protein Power*.

¿Qué pasa si aumentas tu consumo de proteínas?

Pues que estarás comiendo, por lo general, más carne, huevos, y pescado.

Así que estarás aumentando también tu cantidad de omega-3 (salvo por la carne) y de grasas (piensa que si el alimento es de calidad, las grasas también lo serán). No le temas a las grasas, ya que, aunque tienen más calorías por gramo (9) que los hidratos de carbono (4), generan mucha más saciedad.

Además, los beneficios de moverse en ayunas son múltiples, como veremos más adelante. El problema radica al ayunar cuando estás comiendo mal, porque tu azúcar en sangre es inestable. Entonces es cuando puedes verte falto de energía, con hambre, o incluso marearte por bajones de glucosa.

Cuando tu alimentación se base en productos que no eleven tu glucosa en sangre de forma abrupta (como hacen los cereales, legumbres, pasta, procesados), no tendrás problemas para moverte en ayunas.

Además, como la grasa (junto con la proteína) genera más saciedad que los hidratos de carbono, desayunar grasas te ayudará a no tener hambre cuando empieces a comer sano, y le dirá a tu cuerpo que saque la energía de las grasas.

Puedes hacerme, o no, caso con los porcentajes de macronutrientes que tomas, pero hacer una dieta cetogénica (rica en grasa y baja en hidratos) a la larga ayuda a que tu cuerpo se regule mejor, mejora tu sensación de saciedad, tus niveles de energía, y resulta mucho más saludable.

Hasta hace 10.000 años, tu dieta era cetogénica.

Sí, tu esperanza de vida era más baja, pero porque la tasa de mortalidad infantil era del 90%, había depredadores “*por las calles*” y no había hospitales.

Quienes no morían en el parto y vivían lo suficiente para aprender a caminar, y no eran devorados, vivían sanos, fuertes y enérgicos, libres de enfermedades crónicas. Hasta que se los comía un tigre, pero eso a ti no te pasará.

Tú puedes ser uno de ellos, pero actualizado al Siglo XXI, sabiendo lo que haces, y con un supermercado y un hospital cerca de casa, por si acaso.

Por motivos de tiempo y espacio me quedo aquí, pero insisto en que hay que bajar los carbohidratos, no eliminarlos (recuerda la fruta, verdura, tubérculos, arroz blanco). Lo que debes eliminar son los carbohidratos refinados y sus picos de glucosa en sangre. Aún así, si haces una pequeña búsqueda sobre dieta cetogénica, igual te convences de que es una vía más fácil, cómoda y beneficiosa.

Los estudios científicos van hacia ahí, y el futuro de la sanidad también.

Glucosa, Acidez y Omega

Llegó el momento de, brevemente, explicarte esto.

La glucosa en sangre es el azúcar que corre por tus venas. Si comes algo con mucho azúcar, salvo que haya fibra o algo similar para frenarlo, va a disparar sus niveles en sangre, y tu cuerpo va a tener que bajar ese nivel a cuotas normales.

El problema es que, si el subidón de azúcar es exagerado la respuesta de tu cuerpo también, y hará que te caigas por debajo del nivel mínimo, y entres en una montaña rusa donde tu azúcar en sangre es muy alto o muy bajo, pero no estable.

Y eso es lo que te hace diabético. Por eso quiero que evites alimentos que poco a poco rompen ese sistema que tiene tu cuerpo de evitar que tu sangre tenga más azúcar que oxígeno, hablando de forma basta y exagerada. Quiero que comas cosas que mantienen tu azúcar estable. Sé dulce en su justa medida.

Una o dos cucharaditas de azúcar no te matarán — muy rápido, al menos —, pero es que hoy en día casi todo lo que tomas, procesado, tiene azúcar. Las comidas rápidas de microondas, los zumos emvasados, las bebidas carbonatadas, el pan, los cereales, la pasta (que es un cereal), las legumbres, etc.

Si te interesa, de forma más técnica y pesada, una elevada carga glucémica (azúcar total) no te hace diabético, sólo el alto índice glucémico (cuánto eleva tu glucosa en sangre ese alimento). Por eso recomiendo algunas fuentes de hidratos de carbono (las que tienen menos índice glucémico) y desaconsejo otras.

Luego tenemos la acidez. ¿Has oído el término acidez de estómago? Pues viene de tomar alimentos ácidos que, como te he dicho, constituyen básicamente casi todo menos frutas y verduras.

Básicamente, la acidez te hace enfermar. Te oxida. Te hace envejecer. Hace que tu cuerpo tenga que esforzarse en hacer una digestión pesada, y en regular el pH de tu sangre (cómo de ácida es tu sangre, porque si no se regulase, morirías).

Como ser humano, tu sangre tiene que tener un nivel ácido-base estable, y toda la comida que atente con acidificar tu sangre, hace que tu cuerpo se esfuerce, y mucho, por mantener eso a ralla. Y eso te quita años de vida.

Por eso hay que tomar fruta y verdura. Y por eso, entre otras cosas, son antioxidantes. Y por eso te dicen que combines proteína (carne y pescado) con fruta y verdura. Porque es muy sano, y evita que tu cuerpo se esfuerce.

Es verdad que hay proteínas vegetales, y que se puede vivir con una dieta puramente alcalina (y el peligro, a la hora de la verdad, es morirte de acidez, no de basicidad o alcalinidad, que en este caso son palabras sinónimas). Pero la proteína vegetal se absorbe peor que la animal, y tiene carencias.

Finalmente, tenemos el Omega-3. Y el Omega-6.

Como en los ácidos y bases, el Omega-3 es el bueno de la película y el Omega-6 el malo. Es más complejo que eso, pero para nuestros objetivos de salud en relación a qué comer,

asumamos que sí.

Lo suyo sería tomar el doble de Omega-3 que de Omega-6, o nuevamente, dicho de forma basta, tu cuerpo va a forzarse demasiado, y eso va a ser malo para tu salud. ¿Qué comer con Omega-3? Huevos, pescado, aceite de oliva (virgen extra, evita los aceites vegetales, ricos en Omega-6) y nueces (típicas y de macadamia, que son más caras pero tienen todavía más Omega-3 que las normales).

Antes de terminar te recuerdo que si tomas sal, que tiene sodio, comas una cantidad de potasio acorde, pero que en general, si la tomas con moderación o no la tomas, no te preocupes por esto.

Motivos y recompensas reales

Hoy en día, en parte por cómo nos han enseñado y en parte por nuestro ritmo de vida, comemos muchas veces sin hambre, y bebemos sin sed. Esto no es lo normal, pero la comida que desestabiliza tu cuerpo y tu azúcar en sangre, ha hecho que quizás ni te acuerdes de cómo son el deseo y el tiempo real para comer.

Biológicamente, tienes cuatro circuitos de recompensa natural. Pero hoy en día, por cómo vives, están estropeados y no funcionan bien. Como te he dicho, igual ni recuerdas tenerlos, desde que eres un niño.

Hablo del hambre, la sed, el movimiento (y sueño) y el líbido (lujuria).

La lujuria ahora no nos interesa, aunque tiene su miga (e influye en porqué a veces tienes picos de deseo sexual cuando no toca, y falta de deseo cuando más lo necesitas). El movimiento, en cambio, sí. Después de comer te da sueño, ¿no? Bueno, eso es porque estás diseñado para moverte en ayunas.

Como te he dicho, moverte en ayunas sólo es malo si tu cuerpo es incapaz de moverse bien en ayunas porque no sabe mantenerse en pie salvo que coma todo el rato. Históricamente, has sido capaz de estar en ayunas, y sin hambre, por largos periodos de tiempo. En ocasiones, aunque eso ya sería pasarse, más de 24 horas.

Una vez elimines de tu dieta durante tres o cuatro semanas (como máximo, a veces el efecto se nota en días, o una semana, según la persona) todo lo que ya te he dicho que altera para mal tu metabolismo y tu glucosa en sangre, recuperarás el hambre y la sed reales.

El hambre y la sed reales no suponen ansia por tomar más glucosa, bien sea en forma de pan, bebidas carbonatadas o cualquier otra fuente de azúcar.

El hambre real no supone una necesidad, sino una llamada. Es sentir que deseas comer, y que puedes comer. Es salivar y tener apetito, no estar desesperado o débil por falta de calorías. Eso no es natural, es algo inducido. Y no es sostenible.

Ese es otro de los beneficios de la dieta cetogénica contra los carbohidratos, y más allá de eso, de la comida real contra la mayoría de la comida de la revolución agraria e industrial, al margen de que sean carbohidratos o no.

Una vez tu cuerpo esté en equilibrio, no sólo dejarás de sufrir la necesidad de comer de

forma desesperada, debido a la debilidad, sino que comenzarás a disfrutar de una serie de beneficios asociados a comer menos veces al día.

Lo normal y lo más saludable es comer hasta tres veces al día, no cinco, y sólo hasta que dejes de tener hambre. Es falso que tu metabolismo se ralentiza en ayunas, en realidad se acelera. También es falso que quemas músculo, en realidad retienes masa muscular. Salvo que seas diabético, no sufres bajones de azúcar, al revés, tu mecanismo de regulación de insulina mejora sensiblemente.

Por otro lado, comer más veces al día pero en menor cantidad, provoca que comas más calorías, y tengas más sensación de hambre. Por no hablar de que tu cuerpo no se está reparando ni está “trabajando” de verdad en otras cosas.

Míralo así. La digestión es, en un nivel inmediato, lo más importante para sobrevivir. Si no digieres, dan igual tu envejecimiento celular y tu sistema inmune porque te morirás por falta de nutrientes. Así que tu cuerpo, cada vez que le añades calorías, se ralentiza y dedica especialmente a digerir, y hasta que no acaba no se repara a conciencia.

Por ello, aunque comas más, estar durante más tiempo en ayunas es más beneficioso, además de que, al tener menos hambre y comer menos calorías, adelgazarás, aunque tendrás que evitar entrar en una dieta hipocalórica constante. Si estás perdiendo peso, haz 1 o 2 días de recarga a la semana, para que tu metabolismo no se ralentice y se dedique a ahorrar cuantas calorías pueda).

Por todo esto, lo mejor para tu salud, siempre y cuando comas bien, no seas diabético, y tengas una fisiología estable, es comer tres veces al día.

En ocasiones esporádicas, pero no como norma general, puedes comer dos veces al día, o incluso sólo una. A eso se le llama ayuno intermitente, y aunque no te lo creas, es lo que haces cuando te saltas el desayuno y te tiras, sin quererlo ni darte cuenta, 18 horas sin comer (desde las 8 de la noche a las 2 del mediodía).

Nadie se lleva en esos casos las manos a la cabeza. Menos si lo haces a propósito, sobretodo por la desinformación al respecto. Ya no es sólo que des tiempo a tu cuerpo a descansar, purgarse y recuperarse, sino que:

- Reduce la mortalidad.
- Repara y antioxida (“antienviejece/rejuvenece”).
- Ayuda a perder peso.
- Retiene masa muscular.
- Desinflama el cuerpo.
- Regula tus triglicéridos y grasas.
- Favorece la neurogénesis y plasticidad neuronal.

Sí, en contra de lo que se pensaba hacía años, como te he dicho, tu inteligencia no es meramente un valor fijo.

Tiene un límite (superior e inferior) que depende de cada persona, pero cuanto mejor comas, más cerca del límite elevado estará, y cuanto peor, más cerca del límite bajo. El ayuno ayuda a reavivar y conectar neuronas.

No es que lo hiciesen sólo los cazadores-recolectores que vivían entre hace 2.000.000 y

10.000 años, sino que muchas culturas actuales aún lo practican de una forma u otra. Los ingleses no toman alimentos después de las cinco, los asiáticos son pioneros en el ayuno, y la religión musulmán tiene el Ramadán.

En sus respectivos países, el ayuno se considera sano y está bien visto. En otros no. ¿Quién tiene razón y quién no? Yo sólo escucho a los estudios científicos y a los hechos históricos. Por probar, una vez hayas recuperado un equilibrio fisiológico que no haga de tu sangre una montaña rusa, no pierdes nada.

A veces, como te he dicho, ya lo haces y no te das cuenta. Si tienes mucha hambre es simplemente porque, o bien has comido pocas calorías antes del ayuno, o tu cuerpo está desequilibrado y debe eliminar algunos alimentos mencionados.

Así pues, tras regularte, come hasta tres veces al día (hasta la saciedad), y una o dos veces a la semana. Si quieres, permítete comer sólo dos o incluso una. Te aclaro que hablo de comer. Sobre beber, mientras sea sólo agua (u otro producto con 0 calorías, como el té), no hay límite.

Si tu objetivo es perder peso, tu meta es básicamente comer menos calorías de las que necesitas, para que uses las grasas de reserva que tienes acumuladas. Sin embargo, como te repetiré en ejercicio, deberás hacer 1 o 2 días de recarga a la semana para evitar que tu metabolismo se ralentice y tu cuerpo intente guardar las calorías como un tesoro (un viejo mecanismo de supervivencia).

Te recomiendo tener en mente las calorías, pero una vez lleves un mes comiendo sano, mi consejo es que te guíes más por tu sensación de saciedad. Habrás dejado de tener hambre inducida por tus carencias nutricionales, así que podrás comer lo que he llamado antes “dieta limpia” hasta perder el apetito.

Ni más, ni menos. Con eso deberías perder peso hasta llegar a tu peso ideal.

Ah, bueno, y si tienes la suficiente paciencia, mastica 33 veces antes de tragar. No es esencial, sobretodo si tienes una buena flora intestinal. Simplemente hará tu digestión más rápida y menos pesada, en general. Tenía que decírtelo.

Comida real

Básicamente, comes alimentos que tienen menos valor nutricional que antes. Dicho de forma simple, tienen menos micronutrientes, por lo que sus efectos beneficiosos son menores, pero los aspectos negativos o se mantienen igual de malos o se han vuelto mucho peores.

Actualmente lo normal es comer, hablando de alimentos que da la tierra (fruta, verdura, cereales, legumbres), alimentos transgénicos, modificados genéticamente para que resistan mejor su cultivo y no se echen a perder, así como que crezcan más rápido, resistan los plaguicidas, y los conservantes artificiales.

En cuanto al pescado, la carne y sus derivados (lácteos, huevos) lo normal es que al ser vivo se le administren hormonas de crecimiento para una producción más rápida, y antibióticos para ayudar un sistema inmune precario debido a un crecimiento demasiado rápido y antinatural.

Además, se les da pienso y cereales para engordarlos y que den más comida a costa de muy baja calidad, y hacinamiento para tener más comida, más controlada, y en menos espacio,

impidiéndoles moverse.

Así que mi consejo es que comas, en la medida de lo posible, alimentos etiquetados como de comercio justo y/o orgánico. Los grandes supermercados tienen (cada vez más) secciones de este estilo, y también puedes acudir, según el precio, a negocios pequeños, herbolarios, ultramarinos, tiendas orgánicas, etc.

En Estados Unidos ya se ha aprobado de forma legal la producción y venta al consumidor de salmón modificado genéticamente para que crezca el doble de rápido. Como dato, sólo quiero decirte que el salmón de piscifactoría, que no viene del mar, suele ser de color gris y no rosa, pero lo tiñen para maquillar la diferencia.

Ahora bien, sé que comer sano a veces puede ser caro. Si quieres ahorrar, te aconsejo que valores la relación calidad-precio. Trata de comprar lo que te aporte más macro y micronutrientes, con menos efectos negativos, al mejor precio.

En muchos casos, sin irse al producto de más calidad, es mejor comprar un producto un poco más caro que otro, pero que desde luego te aportará más (o hará menos daño) que el más barato. Piensa que a veces, la comida que no es saludable, es insalubre y hará que al final del mes hayas comido más, gastando más dinero.

Eso es porque, simplemente, los alimentos con más nutrientes y de mejor calidad, así como los menos procesados, sacian más. Del mismo modo, intenta no recortar demasiado en los productos que tardas mucho tiempo en consumir (aceite, edulcorante, frutos secos, etc.), ya que, calidad-tiempo, te rentarán más.

Ya sabes cómo comer

Esto es todo.

Ya tienes la información. Por motivos de espacio, hay cosas que no puedo explicarte. Extiende que el mundo de la nutrición es extremadamente amplio, y que si tuviese que ser detallado, preciso y argumentar de forma exhaustiva el qué y el por qué de las cosas, este libro hablaría exclusivamente de nutrición.

Me hubiera gustado hablarte más sobre aceites (siendo el mejor el de oliva, y los peores los vegetales), vinagres (oxidantes, aunque los de módena, sidra y vino son mejores), el cáncer (que vive en un medio ácido, para empezar), la diabetes y más cosas, pero aquí tienes como te prometí, el 20% que te dará el 80%.

Sin embargo, como a continuación tienes otros cinco apartados más, me he limitado a esto. Si consultas mi página web (www.metanorte.org) podrás acceder a más información. Además, por supuesto, te animo a que revises otras fuentes.

No espero, ni mucho menos, que levantes la ciudad de Roma en un día. Con que dejes de comer procesados, en un principio, me daré por satisfecho.

Sin embargo, ya sabes qué alimentos debes dejar de comer, porqué, y algunos mecanismos que influyen en tu salud (flora intestinal, glucosa en sangre, acidez-basicidad, omega-3 y omega-6, bomba sodio-potasio).

Ya sabes que, aunque ciertos alimentos aportan cosas buenas a tu salud, te aportan aún más cosas malas. Y como tienes otros alimentos que te aportan las mismas cosas buenas, pero muchas menos perjudiciales, ¿por qué no elegirlos?

Poco a poco, te animo a que recorras el camino de una nutrición saludable, y que explores sus beneficios. Si tienes las ganas y la valentía para comenzar lo que llamé “dieta limpia” y seguirla durante un mes, estoy completamente seguro de que te sentirás con más energía, más saludable, más feliz y con más vida.

Si además de eso duermes bien, reduces tu estrés y haces ejercicio, estarás poniendo casi todo a tu favor para vivir joven y saludable por mucho tiempo.

No es poca la gente que con síntomas como dolores estomacales, dolor en menstruación, ovarios poliquísticos u otros dolores localizados, mejoran siguiendo este estilo de vida (porque no es una dieta milagro, es un estilo de vida), precisamente por cómo la mala nutrición conecta su cuerpo con la enfermedad.

Ahora ya sabes, cuando comes, qué efectos tendrá eso en tu cuerpo.

Felicidades.

Te doy la bienvenida a la “*guerra*” contra la industria del azúcar.

Y a liberación de las dietas milagro, ya que esto no es una dieta.

Es un estilo de vida. Así que te doy la bienvenida a la libertad.

Pero es hora de seguir adelante. Aún quedan muchos aspectos.

¡Acabamos de empezar!

Puedes ir directamente a por el ejercicio, en el siguiente capítulo, o saltar a cosas relacionadas con tus metas, tu economía, psicología o sexualidad.

De cualquier modo, debo felicitarte. Este capítulo, por su naturaleza, era el más pesado de todos con diferencia. Entiende que aunque he intentado ser “más coloquial que técnico”, era necesario mantener un mínimo de rigor y seriedad.

Además, no he podido extenderme mucho más en este capítulo ya que es el más largo y, como bien sabes, aún tienes cinco más ahí adelante esperando a que te los comas.

Salud: Ejercicio y Hábitos

"La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan"

Platón.

Se estima que la dieta supone un 80% del impacto sobre tu peso, más concretamente, en tu porcentaje de grasa corporal, algo que en el ámbito deportivo llamamos definición. Se entiende pues, que el ejercicio físico supone solamente un 20% de los resultados de definición, dando el protagonismo a la dieta.

Sin embargo, por mucha definición que tengas, no conseguirás un buen volumen o masa muscular, ni un sistema cardiovascular energético y resistente, salvo que hagas ejercicio físico de forma regular.

Si eres una persona con hipertrofia muscular — a un nivel saludable —, considero que este capítulo puede darte muchos resultados en muy poco tiempo. Sino, es cuestión de tener un poco de constancia, y el buen ejercicio con una buena nutrición te llevará, más pronto que tarde, a un físico óptimo.

Pero, ¿para qué quiero yo estar fuerte?

En primer lugar, aunque ahora mismo le tengas que pedir — o no — ayuda a tu hermana pequeña para abrir una tapa sellada al vacío, no estamos aquí para conseguir fuerza. Lo haremos, sí, pero no es el objetivo principal.

La fuerza hoy día sigue siendo útil, y muy valorada en según qué empleos, pero no es, ni de lejos, tan valiosa ni importante como era anteriormente.

No por sí misma, quiero decir. Sus beneficios son enormes y valiosísimos. En primer lugar, el músculo a efectos prácticos se come la grasa.

¿Por qué? Dicho de forma simple, porque necesita alimentarse. Además, como tiene que seguir alimentándose aunque tengas unos buenos niveles de grasa, acelera tu metabolismo, reduciendo el riesgo de que además la ganes.

Por otro lado, estadísticamente, las personas con más músculo sufren menos estrés, y está demostrado que el músculo también reduce el riesgo de depresión por estrés.

Según los últimos estudios, se considera que el músculo actúa de forma beneficiosa sobre nuestro estrés y sobre nuestro sistema hormonal.

En esto último, sin contar siquiera con que hacer ejercicio libera hormonas de la felicidad y favorece nuestro balance hormonal volviéndonos, no sólo adictos al ejercicio — como somos biológicamente — y por tanto a la salud y el bienestar, sino más felices cuando lo practicamos de forma regular.

Pero dejemos de hablar de vigorexia. Centrémonos en hacer ejercicio.

Gimnasio portátil y gratis

¿A ti quién te ha dicho que necesitas un gimnasio? Te lo pregunto en serio.

No te digo que no sean útiles. Ciertas máquinas de cardio son muy buenas, como la elíptica — sin lugar a dudas mi favorita, por su actuación sobre diversos grupos musculares y su bajo daño en las rodillas y la columna —, la máquina de dominadas asistidas, o la cuerda de salto.

Además, el gimnasio puede suponer una actividad social — aunque eso aumenta el riesgo de que tu rendimiento baje —, si bien es cierto que también, puede mantenerte motivado y centrado. La cuestión es que, al margen de eso, el gimnasio cuenta con un gran enemigo para la musculación y el rendimiento físico.

El entrenamiento aislado de grupos musculares.

Hoy en día puedes ver a personas ganar un pulso a individuos que tienen el doble de músculo. ¿Por qué? Porque su volumen es mayor, pero su fuerza y resistencia no. Además, estas personas sufren lesiones musculares más fácilmente.

Su músculo es paja, no hierro.

Es más difícil y contra natura generar músculo aislándolos que trabajándolos por grupos de forma coordinada y simultánea.

Hay gente que tiene abdominales marcados sin realizar un solo abdominal — como ejercicio —, aunque yo te voy a recomendar que sí hagas algo parecido a abdominales, y muchos, pues será un ejercicio que moviliza, de forma natural, muchos grupos musculares.

Antiguamente no existían las pesas ni las máquinas de gimnasio que se usan hoy día y ejercitan un músculo, o los músculos de un sitio concreto en el mejor de los casos. Y la gente estaba más fuerte que ahora haciendo mucho menos.

Compara el cuerpo de un griego o un romano con el de un culturista actual. Los suyos eran más estilizados, con músculos compactos y fuertes, mientras que ahora, con todo mi respecto, parece que simplemente nos hemos hinchado.

La realidad es que, aunque un gimnasio puede ser útil según tus deseos o necesidades, no lo necesitas.

Puedes hacer ejercicio usando simplemente tu propio cuerpo, ayudándote de ciertos elementos de tu entorno como soporte o, en fases más avanzadas, para generar un lastre o peso muerto. La mayoría de cuerpos militares entrenan siguiendo este segundo modelo.

Es cierto, no obstante, que en EEUU — y también España — a día de hoy ya encontramos cadenas de gimnasios alternativos que ofrecen ejercicio libre de máquinas modernas, aprovechándose del peso muerto y ejercicios más naturales.

Aunque alguno que otro lleva lo natural hasta el extremo para ser directamente un poco cavernícola — en cuanto a aspecto y temática de los ejercicios, pues los movimientos como tales no distinguen entre épocas —.

Musculación

Volumen. Hay mucho que te podría decir sobre esto, y como en todos los apartados del libro, podría dar en sí mismo para escribir otro libro entero. Así que voy a limitarme a ofrecerte los ejercicios básicos que te permitirán trabajar todo el cuerpo de forma fácil, sencilla y apropiada, para conseguir buenos resultados.

Naturalmente, si quieres que estos ejercicios te den los resultados que deberían, tendrás que realizarlos de forma adecuada, tensando el cuerpo y realizando el esfuerzo con los músculos necesarios, sin apoyarte en otros músculos que simplemente rompen la mecánica del ejercicio y restan eficiencia.

Llegará un momento en que, si eres constante y correcto en tu rutina, estos ejercicios serán simplemente de mantenimiento para ti.

Si llegas a dicho caso, hay más alternativas y métodos de hacerlos más difíciles y exigentes, forzándolos a sacar un poco más de partido a tu cuerpo, aunque llegará un momento en que deberás pasar a utilizar peso muerto o lastre si quieres seguir progresando.

Aún así, si eres capaz de hacer estos ejercicios sin esfuerzos, puedes darte por satisfecho y considerarte la versión enérgica y longeva de ti mismo.

Es importante que no te acomodes, y que cuando un ejercicio no te suponga un esfuerzo considerable pases a hacerlo un poco más complicado, mediante los pequeños trucos que te diré a continuación.

Recuerda que, si tu objetivo es ganar masa muscular — resistencia aparte —, es más importante el esfuerzo que el número de repeticiones, así que ya tienes una excusa menos si tienes poco tiempo libre.

Sin más dilación, pasemos directamente a los cuatro ejercicios.

Sí, sólo cuatro. Si usamos variaciones de estos, no necesitarás más.

Flexiones

Con este ejercicio estarás ejercitando los músculos abdominales, hombros, pectorales y tríceps en los brazos. Y aún así, la mayoría de gente lo realiza únicamente por el último músculo, sin conocer todos sus beneficios.

Para hacer flexiones de forma correcta, tensa el abdomen, mantén la pelvis recta y las piernas — juntas — y brazos alineados con el cuerpo.

Si tienes problema para hacer flexiones por falta de fuerza, prueba apoyando las rodillas en el suelo en lugar de los dedos de los pies, o incluso hacerlas en diagonal, apoyándote en cualquier mueble, desde una cajonera o mesita de noche hasta una mesa o encimera, en lugar de en el suelo.

Conforme el ejercicio te vaya resultando más y más fácil, aumenta la dificultad. Si llegas al punto de poder hacer flexiones normales, desde los pies, sin un esfuerzo considerable, intenta alejar todavía más tu punto de apoyo, intentando elevar ligeramente los pies bien sea en una

escalera, mesa de café o silla.

En este nivel puedes también elevar las manos en otras superficies, quedando suspendido sobre el suelo, para que literalmente hundas tu cuerpo por debajo de tus manos y tus pies. Más adelante incluso puedes hacerlas con una sola mano, aunque esto ya es un nivel bastante avanzado.

Si llegas a este punto, quizás quieras hacer también flexiones verticales, para terminar de cultivar tus hombros, aunque ten cuidado de no desnucarte, y no te lo plantees si no eres capaz de realizar flexiones normales sin esfuerzo.

Otra opción es cargarte a la espalda una mochila con peso, simplemente.

Dominadas

Te las he mencionado antes, y te las desarrollo ahora. Aunque ejercita sobretodo antebrazos, bíceps y dorsales — por lo que es ideal para la espalda, muy castigada en nuestros días —, estarás ejercitando todo el tren superior.

El problema es que, salvo que estés relativamente en forma, es probable que seas incapaz de hacer una sola dominada. Hoy en día no las necesitamos en el día a día, pero estoy seguro de que te gustaría poder levantar tu peso por ti mismo. Espero que nunca te quedes colgando de una ventana o barranco, por si acaso.

Si como tantas otras personas no puedes hacer una dominada, necesitarás descargar peso. Para ello, tienes dos opciones. O usas una máquina de dominadas que utilice contrapesos — para lo cual, salvo que tengas otra más a mano, deberás ir a un gimnasio —, o bien ayudas a tu cuerpo con algo que lo soporte.

Quizás debas empezar simplemente sujetándote, dejando que tu cuerpo se tense y realice un esfuerzo por mantenerte, usando las manos como punto de agarre, suspendido en el aire — sin apoyar los pies —.

Sin embargo, cuanto antes puedas empezar a hacer dominadas usando una superficie para elevar tus pies, mejor. Esto restará peso que tienes que levantar. Cuanto más baja esté dicha superficie, o menos te apoyes en ella, más fuerza harás, hasta que finalmente no la necesites.

Más adelante puedes añadir un lastre (una mochila, con varias bolsas de sal de 1, 2 o 3 kg) para añadir peso y poder fortalecer todavía más tu tren superior.

Te recomiendo que para ejercitar adecuadamente los diversos grupos musculares, varíes la posición de las manos. Con el dorso hacia ti, con las palmas hacia ti, e incluso una mano enseñándote el dorso y la otra la palma. Si la superficie donde apoyas las manos te lo permite, también puedes poner las palmas mirándose entre sí, con los pulgares hacia ti.

Ahora bien, como en anteriores ejercicios, o tienes una repisa o superficie elevada y resistente sobre la que te puedas colgar, o tendrás que usar otra opción.

Nuevamente, podemos recurrir al gimnasio, pero también podemos comprar una barra de dominadas — considerablemente baratas. Desde luego muchísimo más que una máquina de dominadas con peso muerto — e instalarla en casa, bien sea en interiores o exteriores si disponemos de jardín, terraza o terreno.

Finalmente podemos realizar dominadas diagonales u horizontales. ¿Cómo? Utilizando una barandilla u otra superficie a media altura con respecto a tu cuerpo y tirando con tu el mismo — manteniendo la ergonomía, recuerda hacer la fuerza con brazos y hombros — hacia ella.

El movimiento puede recordarte a hacer flexiones, pues mueves tu cuerpo usando tus brazos en 90° con relación al torso, es decir, estás tirando de tu cuerpo en horizontal, no en vertical como en las dominadas verticales. Pero si te fijas, el movimiento que haces sigue siendo el de las dominadas, sólo cambia el ángulo.

¿Cómo hacerlo? Ponte debajo de una mesa, agárrate al borde con las manos, y tira como si hicieses una dominada. También puedes usar una barra en un parque, o incluso coger un palo de fregona o escoba y ponerlo entre dos mesas — esto te permitirá, nuevamente, cambiar la posición de las manos —.

Levantamiento de piernas

Este ejercicio es muy eficaz para ejercitar la zona abdominal. Mucho más, en contra de lo que solemos pensar, que el ejercicio al que llamamos abdominales.

Sigues pudiendo hacer abdominales, no te digo que no sean eficaces pero son menos eficaces para fortalecer la zona, dan mucho menos juego — no tienen tantas modificaciones —, y la gente los suele considerar más pesados y aburridos.

Aclarado eso, tanto los abdominales como el levantamiento de piernas no sólo favorecen la zona abdominal, sino también la dorsal. Recuerda que estos ejercicios tienen dos partes, la de subida y de bajada — que no consiste en dejarte caer como un plomo, sino hacer un descenso progresivo —.

Sin embargo, mientras tengas una capa de grasa cubriendo tu abdomen, lamento decirte que no vas a verte nunca los abdominales. Por eso la etapa de definición, llevando una nutrición adecuada (80%) y un ejercicio regular (20%) es especial importante en este aspecto, al menos si te importa la estética de tus músculos, y especialmente a los hombres y en los abdominales, suele importar.

Ahora bien, sobre esto tengo una buena noticia y una mala.

La mala es que el abdomen es la primera zona donde se nos acumula la grasa, y es el último lugar del que desaparece. La buena, aunque no tan buena como mala es la mala, es que eso es un indicador considerablemente fiable de cuanta grasa corporal tienes, sin necesidad de medir pliegues corporales.

Ahora sí, tras estas aclaraciones, pasemos a los levantamientos.

Para levantar las piernas adecuadamente debemos tenerlas estiradas — del todo, que nos conocemos — y alineadas con el cuerpo. Entonces simplemente debemos levantarlas, manteniendo el resto del cuerpo tenso — no te ayudes con el tren superior —. Así de simple.

Según nuestra fuerza, hay varias opciones.

Lo más normal es realizarlas en el suelo, tumbados, y entonces levantar las piernas hasta alcanzar casi un ángulo de 90° (alzar las piernas, rectas, hasta que apunten el techo).

Si te falta fuerza, puedes quitarte peso levantando sólo los muslos, manteniendo los pies apuntando hacia la pared y alineados con las rodillas.

Si aún así no puedes, hazlos sentado — pero alineado, es decir, con las piernas 45° hacia delante, estiradas, y el torso 45° hacia atrás —. Agárrate con las manos, o difícilmente te aguantarás en dicha posición. Entonces, levanta los muslos hasta que tus rodillas tomen un ángulo de 90° con respecto a tu torso.

Por el contrario, si los levantamientos de piernas normales — en el suelo, alzando los pies hacia el techo — te dejan de resultar un desafío, puedes colgarte de cualquier sitio — el mismo que uses para tus dominadas — y hacer lo mismo que en el suelo, pero en vertical, levantando las rodillas y manteniendo los pies mirando al suelo, o si puedes, incluso levantando los pies hacia la pared.

Si llegas a esto, podrás alternar levantamientos de pierna con dominadas.

Sentadillas

Por último, no te olvides de fortalecer tu tren inferior.

Si realizas los tres ejercicios anteriores pero dejas este de lado, estarás dejando de lado la mitad de tu cuerpo — aproximadamente — y una gran cantidad de músculo, la cual contribuye a los efectos beneficiosos que tus músculos generan sobre tu salud y bienestar. Perderás casi la mitad de los beneficios, por así decirlo.

Pero además, considera que estarás dejando de cultivar los que hoy en día son los músculos “más usados”. Hoy en día no nos hace falta arrastrar piedras, pero aunque tengamos vehículos, desplazarnos y caminar sigue siendo esencial.

Hemos utilizado la tecnología y los avances para necesitar menos la fuerza del tren superior — salvo la columna, por motivos de ergonomía —, pero la del inferior aún es muy importante.

Así que mantenla en forma.

Te recuerdo que para hacer sentadillas de forma correcta debes situarte de pie o con los muslos semi-flexionados — posición de semi-sentado — y utilizar los brazos, normalmente estirándolos hacia adelante o sujetándose en la nuca, para balancear el peso corporal y no perder el equilibrio — con su inminente caída —.

Si sufres de alguna lesión, evita flexionar completamente las rodillas al realizar la sentadilla. Si no sufres de daño previo en las rodillas piensa que este ejercicio no los generará (si la técnica es buena), sólo puede agravar daños previos.

Si te cuesta mucho puedes realizar la sentadilla sin bajar o flexionar completamente, quedándote a media altura — o a medio descenso, propiamente dicho —. Sin embargo, si puedes realizar sentadillas completas, hazlas.

Otra opción si no puedes hacer sentadillas normales, pero las incompletas o parciales no te suponen un esfuerzo serio, sería apoyar las manos en alguna superficie — como nuestras clásicas mesas o respaldos de silla — para reducir el peso que tus piernas tienen que movilizar, y hacer más llevaderas las sentadillas.

Suponiendo que la sentadilla estándar comience a resultarte fácil, para seguir mejorando, simplemente aumenta el peso que tus piernas deben mover.

Para ello, o cargas peso en una mochila, o progresivamente intenta que tus piernas trabajen por separado. Con el segundo método, aunque es mejor, doblarás el tiempo del ejercicio, pues tendrás que ejercitar cada pierna de forma individual.

Si eliges hacer las sentadillas con una sola pierna, hasta que tengas la fuerza suficiente para hacerlo sin ayuda, deberás apoyarte con una o dos manos en una superficie — como una mesa sólida o el marco de una puerta —.

Ve reduciendo progresivamente la fuerza con que tus manos se agarran a la superficie, haciendo que tu pierna cargue con más peso, hasta que finalmente tu equilibrio y tu pierna te permitan hacer la sentadilla sin ayuda del tren superior.

Cardio

Todos sabemos las formas típicas de hacer ejercicio cardiovascular. Correr, bicicleta y elíptica. Y las tres están muy bien, aunque por lo dicho anteriormente — más músculos y menos daño — yo recomiendo la elíptica. Si la elíptica es o no la mejor máquina de cardio es muy debatible, pero para “novatos” es muy rentable, especialmente porque te permite hacer ejercicio viendo películas y “en pijama”.

Sin embargo, es cierto que es la única que precisa de una máquina. Es la más popular en los hogares, por encima de la bicicleta estática y la cinta de correr, y naturalmente lo es por su relación comodidad-beneficios, pero si no quieres comprarte una, no te cabe, o no puedes permitirte, te recomiendo correr.

Pero no correr en una cinta de correr — aunque no considero que sea peor en técnica y resultados que correr sin cinta —. La razón es que te recomiendo hacer sprints en lugar de una carrera de fondo y resistencia, y hacerlo en una cinta de correr tiene el riesgo de que, si necesitas parar por fatiga, la cinta te arrastre hacia atrás y tengas una caída de lo más tonta.

Sin embargo, si tienes una gran cantidad de grasa — y me refiero a un nivel de obesidad serio —, te desaconsejo completamente los sprints — ni ningún ejercicio de alta intensidad —, ya que hay riesgos cardíacos considerables por el sobreesfuerzo, simplemente porque tu cuerpo no está en forma.

Si es tu caso, te desaconsejo correr en general, pues el daño que sufrirás en las rodillas es mucho mayor, y te recomiendo la bicicleta estática — la normal, que se desplaza y se utiliza normalmente en exteriores, implica problemas de equilibrio, y tu peso hará que las caídas sean más severas —.

Si cabe, por encima de la bicicleta estática te recomiendo la elíptica. Te resultará más cómoda y, en mi opinión, es más rentable.

Hagas lo que hagas, en caso de obesidad severa, como te he dicho, no hagas ejercicios de alta intensidad, dedícate a ejercicios de resistencia moderada (20%) y a una nutrición hipocalórica (80%) — con periodos de recarga para evitar efecto rebote y que el metabolismo se ralentice —.

Obesidad aparte, volvamos a los ejercicios de alta intensidad.

Si te interesan, te recomiendo sprints (al aire libre, como hemos dicho, aunque puedes hacerlos en cinta bajo tu propio riesgo), bicicleta estática (ni se te ocurra pedalear a altas velocidades y máximo esfuerzo en exteriores, o puedes acabar en la unidad de traumatología del hospital más cercano), o elíptica.

Lo que haremos se denomina, más concretamente, ejercicio interválico de alta intensidad, en lengua inglesa, HIIT (*High-intensity interval training*).

Para ello haremos un pequeño calentamiento de un par de minutos, y entonces un minuto de cardio con esfuerzo máximo. Y cuando digo máximo, significa máximo. Significa hacer ejercicio pensando que te vas a morir, y no parar hasta haber realizado esos sesenta segundos. Los primeros quince segundos serán fáciles, pero los últimos quince serán una prueba de voluntad.

Tras ese minuto, descansa durante cuatro minutos. Ni un segundo más. Por ello, te recomiendo usar cronómetros, contadores, o tener un reloj delante.

Al acabar esos cuatro minutos, vuelve a hacer ejercicio forzando tu cuerpo al máximo durante un minuto y descansa otros cuatro minutos. Es decir, haz series. Unas cuatro o cinco series por sesión estará bien.

No te quiero decir con eso que los ejercicios de resistencia como tales no den resultados, ni que sean malos. Pero este no sólo requiere menos tiempo, sino que consigue mejores resultados a lo largo de los días, semanas, y meses.

Básicamente, el HIIT consigue, probado científicamente, mejores resultados que el ejercicio de cardio de resistencia tradicional en los siguientes aspectos:

- Reducción de la resistencia a la insulina, causa de la diabetes.
- Reducción de la frecuencia cardíaca basal, en reposo.
- Reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Mejor función cardio-respiratoria en presencia de enfermedades cardiovasculares o metabólicas crónicas (como presión arterial elevada).
- Mayor incremento de la capacidad cardio-vascular.

Para que te guíes, el HIIT, aunque tiene muchas modalidades y programas, suele tomar como guía una frecuencia cardíaca (FC) que ronde el 90% de tu frecuencia cardíaca máxima (FCM), la cual puedes calcular restando tu edad a 220. Con 20 años, apunta a una FC de 180 sobre una capacidad máxima de 200.

Hay más modos de calcular tu FCM, y más precisos, pero este es el más sencillo y servirá para lo que pretendemos. Si te enamoras del HIIT, intenta explorar y descubrir otros tipos de HIIT y formas más precisas de calcular la FCM.

Maximizando resultados

Hemos visto las mejores formas (relación coste-beneficio) de mejorar nuestro cuerpo a través del ejercicio físico. Ahora vamos a ver, muy brevemente, qué elementos son clave para que ese esfuerzo que ponemos en “*el templo de nuestro cuerpo*” dé los mejores resultados. Vamos a llamarlos los tres “*cómos*”.

Cómo empezar el cambio, construir el resultado, y proteger el resultado.

Empezar el cambio

Si quieres perder peso, es decir, estás en fase de definición (no intentas sólo mejorar tu capacidad cardiovascular) y quieres complementar tu nutrición con ejercicio físico, que sepas que el cardio me parece el mejor método.

La musculación está bien, si haces pocas repeticiones con mucha intensidad, para ganar fuerza (potencia) y masa muscular (y si haces muchas repeticiones con menos intensidad, ganar resistencia), pero las repeticiones no te ayudarán a perder grasa localizada en un sitio concreto y quemas más calorías con el cardio.

La grasa que ganes y pierdas no depende de qué grupos musculares ejercites, sino que está marcado por tu ADN o genética, siendo lo normal que el abdomen sea el primer lugar donde aparece y el último donde desaparece.

La musculación naturalmente sí depende de qué músculos ejercites.

Personalmente no recomiendo combinar las sesiones de cardio con las de musculación, salvo que tu ejercicio cardiovascular sea de resistencia y no de alta intensidad. Considero que es menos eficiente y mucho más pesado.

Tienes que saber también que, si no haces ejercicio un mínimo de dos días a la semana — así pues, entre dos y seis días sería recomendable —, es difícil que consigas resultados visibles y realmente útiles. Hace falta una constancia mínima.

Respecto a en qué momento del día es más recomendable hacer el ejercicio, sobretodo en los hombres, realizarlo por la mañana, recién levantado y en ayunas, estimula la testosterona y con ella el desarrollo muscular.

Aún así te advierto que puede suponer un esfuerzo añadido y que por la tarde, alrededor de las seis de la tarde — si tienes un horario y ritmos circadianos o de sueño normales — es cuando tienes un mayor rendimiento físico, a expensas de si te tienes que ir a dormir temprano, poder encontrarte físicamente activo y tener dificultades para conciliar el sueño — depende de cada persona, quizás tú te encuentres agotado y soñoliento, aunque es menos normal —.

En cualquier caso, lo hagas cuando lo hagas, lo ideal es hacerlo descansado y en ayunas durante un mínimo de 2-4 horas. Si vas a hacer HIIT, no más de 4 horas.

Para minimizar el riesgo de padecer agujetas y lesiones musculares calienta un poco con ejercicio suave, es decir, con repeticiones de resistencia no de potencia (si vas a hacer flexiones normales, hazlas primero apoyando las rodillas, o si ibas a hacerlas apoyando las rodillas, haz primero unas diagonales, contra un mueble). Tras 5-10 repeticiones de calentamiento, comienza el ejercicio intenso.

Construir el resultado

Cuando acabas el ejercicio, hay un periodo de una o hasta dos horas, en el que tus músculos se

van a beneficiar de una recarga energética, sobretodo en forma de carbohidrato. Como explico en nutrición cualquier tubérculo, fruta o verdura, o mezcla de estas, será una gran fuente de recarga tras el ejercicio.

Aún así déjame decirte que comer arroz o patata fría (habiéndolo cocinado antes) pueden aportarte no sólo esos carbohidratos rápidos para rellenar el músculo, sino también mejorar tu flora intestinal gracias al almidón resistente que tienen (para más datos, leer el capítulo de nutrición).

Si quieres quemar grasa y no tienes apetito después de entrenar puedes esperar un poco más, haciendo que tu cuerpo se beneficie del efecto EPOC (consumo de oxígeno post-ejercicio). Sin embargo, si tienes hambre o estás en fase de musculación (y no de definición), te recomiendo hacer la recarga pronto.

Cuando haces la recarga, no sólo estás dando de comer hidratos de carbono (de calidad, no refinados) a tus músculos, sino que estás ayudando a que reciban glucosa y a que lo hagan de forma estable y segura. Un beneficio doble.

Pero ten en cuenta, como quizás ya sepas, que las personas podemos tener tres complejiones musculares distintas, sin importar si se es hombre o mujer.

En primer lugar, las personas mesomorfas, que tienden a ganar músculo. En segundo lugar, las ectomorfas, un lugar intermedio, que tienden a estar delgadas. Y en último lugar, las endomorfas, que tienden a acumular grasas.

Si eres una persona ectomorfa, algo que notarás porque eres una persona delgada y te cuesta ganar peso y músculo, debes comer más calorías y para ello vas a necesitar hidratos de carbono.

Una dieta cetogénica (rica en grasas) es muy saludable, pero la saciedad no te va a dejar comer cuanto necesitas para ganar músculo hoy en día.

Así que el chocolate negro, los frutos secos, batidos de fruta y verdura, e incluso leche si no te sienta mal (de nuevo, consulta el capítulo de nutrición), te ayudarán a conseguir esas calorías extras que necesites.

No te preocupes por ganar un poco de peso, para ti es fácil y natural perderlo. Tiendes a ello.

Sin embargo, si tu constitución es endomorfa y tiendes a acumular grasas, te recomiendo bajar el consumo de hidratos de carbono y seguir una dieta más cetogénica (un 20% de carbohidratos como macronutrientes en tu dieta).

Te recomiendo lo mismo si padeces diabetes del adulto (tipo II). En este caso tu consumo de carbohidratos debería, idealmente, reducirse a fruta y verdura, con mucho cuidado de no quitarle la fibra a la fruta (en un zumo, batido está bien) o elevará mucho tu glucosa en sangre, como una bebida carbonatada.

Las guías americanas de nutrición por fin comienzan a recomendar una reducción del consumo de carbohidratos en estos casos.

Desde luego, es mucho mejor evitar que los niveles de glucosa cambien que parchearlos con pastillas o insulina. A más fármacos para reducir la glucemia en diabetes tipo 2, y menos dietas, mayor mortalidad. Es una estadística.

Pero volvamos a ejercicio, que esto estaba más relacionado con la nutrición.

Quédate con que, si eres diabético tipo II o endomorfo, la cetosis reducirá tu apetito y te ayudará a perder peso. Sólo si tu porcentaje de grasa corporal es óptimo (sobre un 10% de tu peso) te recomendaría comer más carbohidratos (más del 30% de tus macronutrientes diarios).

Más allá de la recarga, hablando sobre tu alimentación en general, te recomiendo que si no lo has hecho ya leas el capítulo de nutrición. Y que si estás haciendo ejercicio para perder peso o ganar músculo, intentes aplicarlo.

Como ahí te indico, comer sano es fundamental para tener energía y salud.

También te recuerdo que lo ideal sería consumir un 30% de proteína en tu dieta (sobre el 100% de calorías o macronutrientes). Otra buena guía es comer 1 gramo de proteína por kilo de peso al día si tu ejercicio es bajo, 1,5g/kg si es moderado, o 2g/kg si es intenso. Hay culturistas que llegan incluso hasta los 2.2 o 2.3g/kg de proteína al día, pero estamos hablando de profesionales, salud aparte.

Y la mayoría queremos un cuerpo sano y enérgico, no profesional.

Si tienes dudas sobre esto, consulta en un buscador de Internet cuanta proteína tiene un alimento, y cuantas calorías, aunque te recomiendo no obsesionarte. Considera en general que el pescado y la carne tienen sobre un 20% de proteína, aunque si su calidad es buena (y según el alimento) puede ser mayor.

Con comer unos 350g de carne o pescado al día, estarías consumiendo los 70g de proteína que necesitas (mínimo) si pesas 70g. Para los huevos, asume que aproximadamente tienen unos 13g de proteína por cada 100g.

Pero no te obsesiones con esto, por favor. La cantidad de proteína y su biodisponibilidad, es decir, cómo de bien se absorbe, depende de la calidad del alimento (el huevo es el que más biodisponibilidad proteica tiene).

Si aún así te preocupa la proteína, puedes consumir proteína de suero.

Para más datos, ve del capítulo de nutrición.

Eso sí, quiero hacerte una advertencia muy seria: olvídate de tomar bebidas energéticas y esteroides, o cualquier otra sustancia dopante. Esos productos no son sostenibles a largo plazo, ni sanos, y provocan un daño metabólico horrible.

De verdad, yo les tengo más miedo que a la bollería industrial transgénica.

Proteger el resultado

Ya sabemos qué hacer antes y después de comer, así como todo lo relacionado con la nutrición. Pero hay algunas cosas más que hay que saber para que nuestro ejercicio sea verdaderamente eficiente y productivo de forma fácil.

En primer lugar, las agujetas. Las agujetas son pequeños daños musculares fruto del ejercicio. No hay que temerlas, y no son indicativo de que debas dejar de hacer ejercicio en si mismas.

Si tienes agujetas, prueba a calentar con el ejercicio suave, como siempre. Si aún

después de hacerlo, cuando comienzas a hacer el ejercicio intenso, te duele, te recomendaría que dejases el ejercicio por hoy y probases de nuevo mañana.

Quizás hoy necesites tomarte el día para regenerarte físicamente, ya que, por si no lo sabías, el músculo crece generándose sobre el viejo tejido, que se rompe porque es demasiado débil. Así que necesitamos periodos de descanso para regenerarnos y que nuestro músculo renazca más fortalecido.

Por ello deberías descansar dos días a la semana, y si son alternos, no consecutivos, mejor. Ahora bien, si te pasas y descansas más de cinco días a la semana, como ya te he indicado, no vas a conseguir buenos resultados.

En segundo lugar tendríamos el cómo mides tus resultados.

Por un lado, si quieres perder peso tenemos el porcentaje de grasa corporal (sobre tu peso total). El mínimo saludable es un 8-10%, al menos, si no quieres estar preocupándote constantemente por mantenerte en un 7-8%, lo cual es muy difícil salvo que seas mesomorfo y le dediques mucho tiempo tu cuerpo.

Sin embargo, una persona atlética suele tener entre un 10-15%, y las personas delgadas normales, entre un 15-20%. A partir de ahí, un 20-25% encajaría con un sobrepeso leve y algo de grasa visible en la zona abdominal (en ayunas y con el intestino vacío, no después de comer o sin haber ido al baño).

Un 25-30% entraría dentro de una obesidad leve, y a partir de ese 30%, obesidad moderada y no queremos ni hablar del porcentaje en obesidad mórbida.

Estos porcentajes te los digo sólo para que te puedas guiar por números en base a tu imagen, pues es en lo que quiero que te fijas. Tu IMC (índice de masa muscular) y tu peso no son buenos indicadores, porque a veces estás ganando músculo a la vez que pierdes grasa, por lo que a veces incluso subes de peso, pero estás ganando en salud, energía, y músculo.

Finalmente, para terminar el capítulo, te hablaré del sueño y el estrés.

En primer lugar, a veces lo mejor para revivir al día siguiente tras un día de ejercicio intenso (o agotador, extenuante o debilitante por cualquier otra causa) es tomarse una buena dosis de verdura y fruta y echarse un buen sueño de 8 horas.

Es, desde luego, mejor que dejarse caer sin más en la cama, sin una buena nutrición que reponga tu arsenal corporal para el día siguiente. Recuerda que si hacemos una comparación sencilla, tu cuerpo es tu arma personal pero necesitarás munición para poder usarla, no te servirá con simplemente dejar que descanse.

Y la munición son nutrientes. Macro (proteína, grasas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas, minerales, etc.).

Ahora centrémonos del todo en el sueño y el estrés.

Te lo han dicho muchas veces pero déjame recordarte la infinitamente mencionada importancia de dormir ocho horas al día.

Si no puedes, un mínimo de 6-7 horas. En caso contrario, tu cuerpo no va a descansar adecuadamente, te va a faltar energía y no vas a regenerarte. Es como ir a la gasolinera y llenar tu coche hasta el tope del depósito de reserva. Sigues en el depósito de reserva y vas a necesitar

repostar en seguida.

¿A que no harías eso con un coche salvo necesidad extrema?

Pues con tu cuerpo, lo mismo.

Además, tan importante es la cantidad como la calidad.

Es importante dormir con comodidad pero sin ruido ni interrupciones.

Soy consciente de que puedes tener insomnio crónico, y que quizás hayas probado todos los medios habidos y por haber para intentar conciliar el sueño, sin éxito. Pero si tienes la suerte de poder dormir bien si te lo propones, hazlo.

No hacerlo, no sólo es definido por múltiples expertos como un suicidio biológico (lento pero seguro y literal) sino como un desperdicio de beneficios.

Para empezar, mientras dormimos nuestro cerebro hace inventario de lo que ha vivido y memoriza lo aprendido, por lo que es importante si eres estudiante, sea de forma académica o liberal.

Pero por otro lado, también regulas tu sistema hormonal al dormir, incluyendo una reducción de los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Es una de las razones por las que cuánto menos dormimos más estresados estamos.

Si no lo haces por tu nivel de estrés, aunque afecta a múltiples niveles y de forma negativa a tu salud y bioquímica, hazlo porque además de ser la primera causa de envejecimiento prematuro, el estrés favorece la destrucción muscular.

La vida es simplemente demasiado corta para estresarse.

En relación a esto, soy consciente de que el tiempo es uno de los recursos más valiosos y escasos, pero quizás te interese, o no, estudiar con cierta calma los beneficios de meditar e incluirlo como hábito en tu vida. Depende mucho de tu tren de vida y tus prioridades, así que no me extenderé.

Volvamos al sueño.

Déjame contarte la historia del sueño, como hice con la alimentación.

Antiguamente, antes de que existiesen las lámparas en la civilización moderna — y no te hablo necesariamente de bombillas, sino lámparas de aceite, por ejemplo —, la gente tenía otro patrón de sueño muy distinto al actual.

Cuanta menos luz artificial tenían por la noche, más probable era que durmieran ocho horas, pero en dos periodos diferenciados, de entre 3 y 5 horas cada uno, con aproximadamente una hora de vigilia o actividad — despiertos —.

Actualmente estamos relativamente adaptados al nuevo modelo de sueño, y no supone un gran problema, pero aún así podemos ver todavía con cierta frecuencia en las personas mayores — que además, debido a su edad, necesitan dormir menos — este patrón de descanso fraccionado en dos periodos.

Hoy en día, abandonar el uso de pantallas retroiluminadas alrededor de dos horas antes de irse a dormir es lo recomendable, intentando usar luces ambiente de una intensidad moderada

o leve — si son de color rojizo, mejor —.

Del mismo modo, si tienes problemas para dormir, prueba con infusiones de té u otras hierbas — legales, claro — como la famosa valeriana, comúnmente mano de santo.

También recomiendo la autohipnosis para el sueño — formato audio —, la meditación, una cuenta indefinida — de 1 a 1.000.000 —, o cualquier cosa que mantenga tu mente alejada de cualquier pensamiento.

Aunque antes de dormir — al igual que recién levantados — es cuando nuestra mente está más receptiva a nueva información y por tanto es una mejor estudiante, es posible que en tu caso, si tienes problemas para conciliar el sueño, te salga más a cuenta evitar cosas que te estimulen una o dos horas antes de dormir.

Lamentablemente no hay fórmula mágica para dormir y no te voy a recomendar el uso de somníferos, pero desde luego, sí que te pido que, tanto por tu salud como por la construcción de tu físico, duermas bien y evites el estrés.

Hasta aquí el ejercicio.

Sigue mi guía, sé constante y verás resultados.

Si no tomas acción al menos sabrás cómo hacerlo y qué releer cuando te sientas listo para empezar o simplemente creas que ha llegado el momento.

Si no lo has leído ya y te interesa, te recomiendo que vuelvas al capítulo de nutrición. Si sí lo has hecho, que sigas adelante. Estos dos primeros capítulos (nutrición y ejercicio) eran los más densos, teóricos y más “puramente científicos”.

Como último consejo, tengas pensado practicar ejercicio de alta intensidad o no, que entiendo puede no ser, pese a sus beneficios, algo de tu preferencia o para lo que estés “preparado” (la fuerza de voluntad que requiere), sé consciente de que no es necesario que tu ejercicio sea lo más eficiente posible.

Hacer ejercicio, insisto, va a ser mejor que no hacerlo. Sé que cuesta, pero si aplicas el sistema que te propongo en el siguiente capítulo, te resultará más fácil. Piensa que cada vez que bates tu record o notas una mejoría estás consiguiendo un éxito en si mismo que te debería animar a seguir. Quizás no goces ahora mismo de una gran forma física, pero interioriza que estás mejorando y acercándote a ella.

A partir de aquí todo es más “extra-escolar” y creo te será más ameno.

Te espero en el siguiente capítulo, elijas el que elijas, salvo que decidas parar a repostar en mi página web. En la siguiente página hablaremos de tus sueños, metas personales, y a qué te dedicas.

Trabajo: Metas

“No quiero ganarme la vida, quiero vivir”

Oscar Wilde.

Distintas personas suelen tener distintas metas, distintos objetivos, sueños, y en resumen aspiraciones que satisfacer y alcanzar. Pero todos tenemos algo que nos motiva y por lo que queremos esforzarnos.

Aunque ese algo sea distinto. Y es bueno que sea distinto.

Puede tratarse de una relación sentimental, un viaje, o cualquier otra cosa, pero normalmente tendrá que ver con nuestro trabajo, ya que es a lo que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y nuestro esfuerzo, a cambio de una satisfacción personal y/o económica.

Y aún así, muchas veces estamos insatisfechos con lo que tenemos.

Si no es tu caso, enhorabuena. Si lo es, no desesperes.

La realidad es que a veces tu trabajo no es tu sueño.

Si tu trabajo no te gusta, pero necesitas el dinero, vas a tener que buscar formas de hacer que ese trabajo te guste, y para ello tengo dos consejos principales: intenta hacer del trabajo algo divertido o, si no puedes, un desafío.

Si te tomas el trabajo no como una obligación, sino como una forma de probarte a ti mismo, serás más productivo en él.

Y así, con suerte, tendrás menos posibilidades de que te despidan.

Pero ahora mismo no te voy a hablar exclusivamente del trabajo que haces ahora mismo, sino de cualquier forma de trabajo. Entiende que el trabajo es una actividad a la que dedicas tu tiempo a cambio de una recompensa.

Esa recompensa puede ser externa, es decir, te la pueden dar otros. En la mayoría de los casos es dinero, pero también puede ser que te deban un favor.

Entiendo que las recompensas externas a veces son necesarias y que tienen un sentido útil para la economía y el intercambio de favores, entre otros aspectos.

El problema es que si quieres disfrutar verdaderamente de eso que haces, si quieres que te llene, considero que el dinero y el poder no te van a dar, ya no siquiera la felicidad, sino una sensación de placer y disfrute genuinos haciéndolo.

Para disfrutar de verdad de algo, la recompensa tiene que ser personal. Si trabajas por algo externo vendes tu tiempo y tus acciones por ese poder o ese dinero (aunque al final del día, el dinero es poder), pero si trabajas para ti porque te gusta lo que te haces, entonces es cuando puedes disfrutar de tu trabajo.

Por eso te digo que es importante convertir tu trabajo, si no te gusta, en algo divertido o en un desafío. Necesito que te estimule a ti, no a tu cuenta bancaria. Tu cuenta bancaria en este capítulo

me da igual, me importa en el capítulo del dinero.

Una meta es sinónimo de misión, de pasión, de objetivo. Es algo que tiene que hacerte vibrar y tiene que ponerte la piel de gallina. Tiene que acelerarte el corazón y motivarte para que saltes de la cama aunque estés agotado.

El problema es que la gente no suele descubrir qué le apasiona, o decide abandonarlo antes siquiera de empezar. Alguien que comienza a dedicarse a su pasión no lo abandona, le de dinero o no, porque esa actividad mueve más cosas en su interior que cualquier billete.

Vas a tener que disculparme por ser tan duro y seco, pero necesito que te quede claro que, como verás en el capítulo de psicología, tu pasión es básicamente la mejor forma de sacudir tu mundo y hacerte feliz, aunque necesites más cosas.

Me da igual que seas la persona más tranquila y sencilla del mundo, que sólo quiera disfrutar de pequeños placeres. Estoy convencido de que hay algo que puede sacudir tu mundo y hacerte sentir verdaderamente vivo, disfrutando de ello.

Vivimos en un mundo donde, con el tiempo, el empleo que nos da dinero a final de mes se convierte en el eje central de nuestras vidas, salvo que seamos ricos o vivamos en pareja y sea ella quien trabaje.

Si no te gusta tu trabajo, es una lástima que el eje central de tu vida no te satisfaga, no te sacuda por dentro y no te haga vibrar. Por eso quiero que, o bien consigas una pasión que se convierta en ese trabajo remunerado, o que al menos se convierta en el centro de tu vida, siendo tu trabajo algo secundario.

No quiero que vivas para ganar dinero, quiero que vivas para hacer lo que te gusta, y que cuando tengas 80 años, aparte de tener salud y energía, puedas sentirte satisfecho con lo que has hecho y a qué le has dedicado tu tiempo.

Cuando hablo de pasión, como te he dicho, no tengo por qué hablarte de algo con lo que te puedas lucrar. Es verdad que puedes tener varias pasiones, y que a lo mejor te gustan tanto la fotografía como tu pareja.

Me parece fantástico, y te recomiendo que camines hacia ello como si fueses a morir en caso de no hacerlo. Pero si por lo que sea tu pasión no es rentable de forma económica, me da igual. Es tu pasión, y si encuentras una forma de rentabilizarla, fantástico, pero sino simplemente disfrútala.

Tu pasión puede ser tu familia, puede ser vivir experiencias nuevas viajando y realizando actividades diversas, desde piragüismo hasta paracaidismo. O tu pasión puede ser diseñar videojuegos, escribir novelas o practicar artes marciales.

Me da igual, pero quiero que si no la has encontrado, primero la encuentres, y que una vez lo hayas hecho vayas a por ella sin que nada ni nadie te frene.

En cualquier caso, la siguiente estrategia de acción se puede aplicar a prácticamente cualquier proyecto u objetivo que tengas.

Se basa, no en garantizarte el éxito, sino en maximizar las oportunidades de este en la medida en que tú puedes contribuir a ello.

Yo no te garantizo resultados. En la vida no hay nada garantizado. Yo sólo te garantizo decirte qué hacer para maximizar tus oportunidades. La vida es eso.

El sentido de la vida

Sin embargo, antes de que nos pongamos a hablar sobre dicha estrategia, quisiera hablar un poco más sobre estas metas personales. Al fin y al cabo, es posible que tú no sepas muy bien siquiera qué es lo que quieres.

Pero, ¿acaso no sabes para qué estamos aquí?

Echa un vistazo al pasado. ¿Ves todo aquello que hemos estado haciendo durante siglos? De acuerdo, vayamos un poco más atrás. ¿Qué te parece milenios?. De hecho, vamos a retroceder a la prehistoria, o incluso a antes de que fuésemos bípedos. ¿Ves cuanto hemos cambiado?

Mucha gente confunde el sentido de la vida humana con el de la vida a secas. La vida, como tal, siempre ha tenido y tendrá, como objetivo, la evolución.

Las mutaciones en el ADN, acumulando cambios genéticos positivos en las generaciones supervivientes, son el reflejo más puro de la evolución que conozco. Y nosotros, que como *Homo Sapiens* hemos sobrevivido, tras 6 millones de años, a un buen montón más de *Homos*, somos un claro ejemplo de evolución y adaptación.

Incluso hoy día, si te fijas, la mayoría de lo que hacemos con nuestras vidas tiene que ver, inconscientemente, con evolucionar, con progresar. Queremos ascender en la clase social, sobrepasando a nuestros padres en nivel de estudios e ingresos. Queremos un mejor trabajo, la pareja idónea y, si nos ponemos todavía más materialistas un mejor móvil, un mejor coche, y una casa mejor.

Incluso si tu situación es de desempleo, ¿acaso no quieres mejorar tu situación y conseguir una fuente de ingresos? La cuestión es que, sea cual sea nuestra situación, querremos más. Querremos conseguir mejorar dicho estado.

Esto no siempre es natural, es fruto de cómo hemos construido la sociedad y qué nos han enseñado sobre el progreso. Pero el progreso de verdad no es conseguir una casa más grande, es, objetivamente, conseguir la mejor pareja y tener los mejores hijos. Subjetivamente no, porque somos animales inteligentes.

Así pues, nosotros somos la excepción.

Y lo somos gracias a nuestro pensamiento abstracto.

Como seres humanos, tenemos una capacidad de pensamiento abstracto y creativo que nos permite establecer nuestra propia jerarquía de prioridades y metas. Por eso, quizás nuestra meta no sea mejorar, sino simplemente disfrutar de la vida, o de un aspecto (o varios) concreto de esta, como puede ser viajar, tu relación de pareja, tu condición de madre o padre, etc.

Así pues, observamos cómo el mundo ofrece servicios para satisfacer ambas necesidades. Los gimnasios y las universidades por ejemplo te ofrecen la oportunidad de mejorar en un cierto aspecto mientras que, por otro lado, tenemos muchos productos que nos permiten disfrutar de la vida de múltiples formas, o satisfacer algún tipo de pasión personal.

El resumen de todo esto es que, o bien aceptas que el sentido de tu vida, objetivamente hablando, es mejorar, evolucionar, y lo aplicas a la realidad actual (donde mejorar supone

mejorar quien eres, en todas direcciones, cuanto puedas), o bien encuentras cuál es el sentido de la vida para ti, el sentido de tu vida, que tú mismo le das. Personalmente, considero mucho más gratificante lo segundo.

Quizás simplemente quieras mejorar, pero decidiendo en qué aspectos te interesa más hacerlo (gracias a que tienes un pensamiento de orden superior), o quizás decidas que tu misión en la vida es otra. Hacer mejorar a otros en algún aspecto, ofrecer algún servicio, disfrutar de cierto aspecto, o aportar algo a una población concreta. Lo que quieras, pero antes sigamos profundizando en esto.

El sentido de tu vida

Existe la posibilidad de que decidas que tu vida no tiene sentido para ti, o que simplemente deseas disfrutar de ella. Esto, a mí me parece válido, pero antes de llegar a dicha conclusión te ruego que hagas una profunda, larga, y tendida jornada de reflexión contigo mismo.

La mayoría de nosotros tenemos algo que nos apasiona. Una o varias cosas. Y sino, lo más probable no es que no exista, sino que no lo hayamos descubierto.

Si no sabes cuál es el motivo por el que estás aquí, te recomiendo que experimentes, que vivas, que pienses qué cosas te han hecho sentir más y porqué ha podido ser así. En el peor de los casos, aunque no descubras tu mayor pasión, descubrirás una de ellas. Más adelante te ayudaré con ese tema.

Si desconoces cuál es tu vocación, tu objetivo, tu misión en la vida, dedícate a repasar tu “historial de vida”, a revisar qué cosas se te daban bien o qué cosas te gustaban. Y no te olvides de vivir en el presente cosas nuevas, de continuar aventurándote a practicar y experimentar cosas que no conocías.

Nunca sabes si lo tuyo será el surf, la fotografía, la docencia, o la odontología, pero desde luego, si no sabes lo que quieres, la mejor forma de averiguar qué te gusta es lanzándote a la piscina y, una vez terminado, pensar y reflexionar sobre ello. ¿Era algo que querrías seguir haciendo? ¿Por cuánto tiempo? ¿Es algo sobre lo que te gustaría aprender? ¿A lo que querrías dedicarte?

Si no puedes decidirte por una sola pasión, prueba con varias. Mírame a mí: este libro habla de muchos temas, porque mi vida se compone de muchas cosas que me apasionan (y creo que son importantes para ti).

Aún así, fijate en los objetivos de este libro: Mejorar mis conocimientos y aplicarlos (sentido de la vida) y transmitirlos a los demás (sentido de mi vida).

Einstein dijo una vez que *“Todos somos unos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad de escalar un árbol, vivirá su vida entera creyendo que es estúpido”*.

Hoy día, la capacidad de memorización rige el grueso de tu educación formal, y la inteligencia lógico-matemática el grueso de los resultados y la consideración del coeficiente intelectual. Eso implica que nos olvidamos de otros ocho tipos de inteligencia: corporal-cinestésica, verbal-lingüística, visual-espacial, musical, interpersonal, intrapersonal, imaginativa y naturalista.

Así pues, no te engañes pensando que no tienes talento porque tu cociente intelectual sea bajo,

hayas sido un mal estudiante, o no hayas conseguido ningún logro significativo hasta el momento ni hayas mostrado ningún talento relevante. Como he dicho, lo importante es que sigas conociéndote a ti mismo, y verás que antes o después encontrarás cosas que te fascinan y se te dan bien.

Como resumen, quédate con lo siguiente; objetivamente tu misión en la vida es mejorar. Te han diseñado para desear cosas materiales que cuestan dinero, pero mejorar como ser humano (al margen de la evolución genética) siempre ha tratado de saber más, descubrir más cosas y crecer como persona.

Subjetivamente, si te resistes a algo tan genérico como eso y quieres algo más personalizado, más único y genuino, tú tienes el poder para decidir cuál es tu objetivo en la vida, a lo que llamaré constantemente meta, pasión o misión.

Mi consejo es que incluso aunque no sepas cuál es tu propósito, comiences a aplicar la siguiente estrategia de tres pasos. Si no tienes un propósito por el cual trabajar, como hemos dicho, trabaja en encontrar ese propósito.

Paso 1. Planificación

La planificación es el primer paso, y es crucial.

Sin una buena planificación tener éxito es casi un accidente. Por eso en primer lugar hay que planificar y tener claro qué queremos, y en segundo lugar, qué vamos a hacer para conseguirlo. Vamos con lo primero.

Descubre tu meta

Tienes que saber qué quieres de forma más o menos concreta. Si no sabes exactamente qué quieres, tienes que saber definir en unas pocas líneas qué es o en torno a qué gira, lo suficiente para que, al menos, sepas qué intervenciones te van a acercar a satisfacer dichas metas.

Si lo que quieres es descubrir tu pasión en la vida, apóyate en esto.

Hazte las siguientes preguntas. ¿Qué podría hacer durante toda la vida, disfrutándolo y sin aburrirme? ¿A qué dedicaría mi vida si supiera que voy a tener éxito y no voy a fracasar? ¿A qué le dedicaría, no sólo 40 horas a la semana, sino mi tiempo de ocio, y no notaría la diferencia?

La respuesta a esas preguntas es tu pasión, y si no la encuentras tienes que vivir más. Si necesitas ayuda para encontrarla apóyate en la siguiente línea;

Haz las siguientes cosas: Muévete, vive y siente.

En primer lugar, muévete para descubrir cosas nuevas. Descubre hobbies, actividades, profesiones. Descubre cuanto puedas, porque cuánto más pequeño sea tu mundo menos posibilidades tendrás para elegir, y cuanto más grande lo hagas, más posibilidades tendrás de cruzarte y descubrir con algo que te haga temblar.

Por eso es importante que vivas y exprimas las “actividades” (metas potenciales) que vayas descubriendo. Si alguna te ha llamado mínimamente la atención quiero que la practiques, te sumerjas y la explores más en profundidad.

Cuando lo hagas, como persona, sentirás emociones. Si disfrutas de ello, sigue investigándolo. Sino, abandónalo y busca otra cosa. Al final, si ha pasado un tiempo y disfrutas pero sientes que no responde a las tres preguntas que te he dicho, es que no es pasión. Sigue buscando.

Antes o después, haciendo esto, la encontrarás. Es cuestión de tiempo.

Si aún así necesitas un empujón extra, tienes dos opciones. Por un lado, piensa sobre tus experiencias y acciones previas. Piensa qué has disfrutado y/o qué se te daba muy bien. Si encuentras una de las dos, puedes empezar por adentrarte un poco más en esa actividad, tarea, profesión, o como quieras llamarlo.

Nuevamente, si ves que no te hace vibrar, busca otra. Revisa tu historial en busca de gustos que te atraían o se te daban bien, o muévete, vive y siente hasta que algo dé respuesta a las tres preguntas iniciales.

“Voilà”.

No te has dado cuenta, pero ya no te dicho sólo cuál es tu objetivo, sino qué plan tenemos para ello. Y es que descubrir tu meta no es lo más fácil, pero sí que es lo más simple, y lo único que puedo universalizar.

El desafío de verdad, y las verdaderas emociones fuertes, vienen cuando sabes cual es tu meta, diseñas tu plan individual para ella y comienzas a actuar.

Tu plan para tu meta

Planificar demasiado sin pasar a la segunda fase, la acción, es un error. Es una excusa. El 20% de los resultados vienen del aspecto técnico y estratégico, pero el 80% de tu motivación, tu mentalidad y el hecho de tomar acción y perseverar.

Si utilizas la planificación como una excusa para no empezar o sientes que necesitas un plan perfecto, caerás en lo que en psicología se llama *“parálisis por sobreanálisis”*, lo cual significa que de tanto pensar no te puedes mover del sitio.

Pero es cierto que una vez sabes qué quieres, y lo hayas definido con la mayor concreción posible (aunque no sea lo máximo posible), tienes que trazar el plan más o menos aceptable al menos. Es decir, qué vas a hacer para llegar hasta ahí, qué pasos son los que te llevarán a resolver dicha meta.

Es fundamental que puedas ver un cierto progreso, ya que, si no ves o sientes que estás avanzando de algún modo, el no haber conseguido aún tu objetivo te desmoralizará y te hará dejarlo de lado.

Si realmente esa es tu meta, y quieres alcanzarla, sea cual sea, tienes que aprender a considerar esos pequeños pasos hacia delante como victorias, como éxitos en si mismos dentro de tu empresa.

Sino, la falta de progreso y de resultados que puedas percibir harán que te desmoralices y abandones. Y eso sería un gran error. Los resultados llegan al final.

Así que además de planificar acciones que te lleven de forma constante hacia tu meta, tienen que ser acciones en las que sientas que hay un avance.

Si tu meta fuese aprobar un examen y tienes 20 asignaturas, tienes que considerar el interiorizar y conocer cada asignatura como un éxito y un avance en si mismo, algo de lo que puedas sentirte orgullo y que te motive.

Si tu meta es convertirte en un fotógrafo profesional, cada foto que sacas mejor que las anteriores es otro éxito y cada conocimiento nuevo que adquieres sobre enfoque, iluminación, y escenografía, también es motivo de satisfacción.

El problema de mucha gente es que abandona por no alcanzar esa meta, cuando no se da cuenta de que está avanzando hacia ella y lo está haciendo bien, pero necesita más tiempo y disfrutar de cada pequeña victoria.

Finalmente, tienes que sacar tiempo. El tiempo, aunque pensemos que no, metafóricamente se puede sacar hasta de debajo de las piedras si hace falta. Lo bueno de una pasión es que la motivación y el subidón de energía y concentración te permiten ser más productivo, haciendo más en menos tiempo.

No te digo que no gastes un poco de tiempo en simplemente disfrutar de cualquier otra forma de ocio, al margen de tu pasión, y que no atiendas tus responsabilidades, pero sí que intentes ser lo más productivo posible.

Para ello, hay dos leyes fundamentales que debes poner a tu favor.

La primera ya te la he explicado varias veces, es la ley de Pareto. Un 20% de lo que hagas te dará el 80% de los resultados. Ese 80% del tiempo que está dándote unos resultados mínimos o nulos no es rentable. Si lo encuentras y lo reduces cuanto puedas, ganarás productividad.

La segunda ley es la de Parkinson, y está muy relacionada con la ley de Pareto. Esta ley te dice que lo que tengas que hacer lo harás en el tiempo que tengas para hacerlo. No mucho más y no mucho menos.

La procrastinación, o en lenguaje coloquial, “dejar para luego lo que podría hacer ahora”, es la explicación a esa ley.

Ahora piensa qué pasará si aprovechas el tiempo y, además, te quitas de en medio bastante tiempo que es poco rentable. Así es, acabas de conseguir hacer mucho más en mucho menos tiempo.

Así es como se saca el tiempo de debajo de las piedras.

Aplicando esas dos leyes y con motivación y energía.

La motivación la sacas sabiendo que eso es lo que quieres hacer en tu vida. Viene dada cuando la mera idea de pensar en hacer algo te genera ganas de hacerlo. Y la energía nace en ti, además de con motivación, con sostenibilidad.

Recuerda, eso sí, que cuidar tu cuerpo y tu salud son fundamentales para tener energía, como bien te explico en los dos capítulos pertinentes.

En resumen, lo que te quiero decir es que priorices las cosas que realmente quieres, lo que es importante para ti. Tu meta debería serlo. Si no lo es, es que no es tu verdadera pasión, sigue explorando.

Naturalmente si tu objetivo es descubrir tu pasión ideal (lo que te motiva y deseas hacer con tu

vida), sigue adelante con ello, no importa cómo de prioritario te parezca (salvo que tengas cargas tales como un familiar moribundo, en cuyo caso puedes posponer dicha meta).

Sea cual sea tu objetivo en ese momento, sea cual sea tu prioridad, encuentra tiempo para ella, traza una serie de pasos que puedas dar por realizados o continuados, y concéntrate en ponerlos en práctica.

Sin que te sirva de excusa, si realmente crees que no tienes tiempo o fuerzas para todo, tienes dos opciones. O encontrar más motivación, la cual te proporcione un empujón de fuerzas, o quítate de en medio algo que te reste energía y no sea imprescindible. Empezando por redes sociales. Los amigos seguirán ahí mañana.

No necesitas un calendario, pero sí plazos.

Sin plazos, puedes excusarte en la falta de compromiso.

¿Aún no es suficiente para ti? Dile a alguien a quien te avergüence fallarle que para el día X vas a haber hecho tal cosa.

Esa persona idealmente deberías ser tú (y no un tercero), pero si aún no estás preparado para ese nivel de auto-compromiso, comprometerte ante alguien importante para ti ayudará a que cumplas con tu palabra.

Paso 2. Acción

¡Perfecto! Tenemos un objetivo, un plan y tiempo para él. ¿Ahora qué?

Bueno, pues lo empiezas. Ya hemos dicho que no ser perfecto no es excusa, mientras no sea malo del todo, tu plan podrá mejorar sobre la marcha.

Ahora sólo tienes que perseverar. Es posible que fruto del cansancio, la desmotivación o la pereza, te tiente abandonar. Te recomiendo no hacerlo, pero si finalmente hoy lo haces, mañana deberás hacer el doble. Y al día siguiente no vale descansar, tendrás que seguir con la carga normal. Si no lo haces, te estarás diciendo que no es tan importante y eso hará que se convierta en una realidad.

De hecho, si consigues seguir adelante aun cuando más te cuesta (mientras no sea porque estás enfermando, descuidando de verdad tus relaciones o tu trabajo), vas a reforzar muchos tus creencias, tu motivación y tus fuerzas para seguir adelante y conseguir eso por lo que estás trabajando.

Con el paso del tiempo, a base de realizar las acciones de tu plan de forma sostenible, eficiente y constante, habrás desarrollado una serie de rutinas o hábitos que inconscientemente, no sólo te serán difíciles de romper, sino que te arrastrarán casi sin que te des cuenta hacia la consecución de tu meta.

Ahora bien, aunque puedas renunciar a un descanso, un *hobbie*, o cualquier cosa no imprescindible que te consuma tiempo, no quiero que te sobrecargues. Si lo haces no sólo comenzarás a descuidar tu energía, tu salud y las otras cosas importantes de tu vida, sino que te condenarás al fracaso en última instancia.

De ahí la importancia de que sea sostenible. Tienes que hacer cosas que te lleven hacia

delante, hacia la consecución de tu meta, pero sin pasarte.

Una de las claves para esto es asegurarte de que lo que estás haciendo es algo que te gusta hacer. Aunque tu pasión te encante, igual hay pasos que no son, por naturaleza o por lo que sea, tan estimulantes.

Si no son estimulantes es muy posible que acabes tirando la toalla antes o después y abandones por falta de refuerzos positivos. Por eso es tan importante que tengas una forma de medir tu progreso, para poder sentirte estimulado a través del logro y disfrutar del progreso, tal y como vimos en Paso 1: Planificación.

Considéralo un desafío, una forma de superarte a ti mismo o una prueba de voluntad para conseguir eso que quieres de verdad. Si aún así no consigues que te guste, abandónalo si no es imprescindible y dedícate a otro paso, pero si es crucial, visualiza los resultados y trabaja sin piedad regodeándote en cada pequeño avance que te acerca hasta ese resultado.

En general, la vida es demasiado corta para dedicarte a algo que odias, salvo que sea por un tiempo bastante limitado, sólo por la posibilidad de conseguir algo un poco mejor (únicas excepciones: un empleo si necesitas el dinero de verdad, y adoptar una conducta que no desees, pero para no hacer daño a un ser querido).

Piensa en la relación coste-beneficio.

Para esto es esencial que las cosas que estés haciendo te mantengan en una zona que te estimule de forma continua y suponga un desafío que termine dando resultados. Es decir, tiene que ser un reto, ni muy bajo, ni muy alto.

Como comparación bíblica, a Ícaro se le dijo que no volase demasiado bajo, o sus alas no podrían coger energía del viento, pero también que no lo hiciese muy alto, o se quemaría. A eso se le denomina, científicamente, zona de flujo.

La zona de flujo es aquella más allá de tu zona cómoda (de *comfort*), la que te supone un desafío estimulante, aceptable, y constante. La zona de estrés es en la que te quemas. Sin embargo, es más probable acomodarse que quemarse, y cuanto más tiempo pasas en la zona de flujo, más terreno se come de la zona de estrés.

¿Y qué significa eso? Que “*cuanto más hacemos, más podemos hacer*”. Esto, antes que mi persona lo dijo William Hazlitt, considerado el crítico literario inglés más relevante (realizó una gran labor con las obras de Shakespeare).

Cuanta más experiencia volando, más alto podrás hacerlo sin quemarte.

No sólo porque tu nivel de competencia aumenta, es decir, te vuelves mejor y puedes aspirar a un desafío mayor, sino porque tus hábitos, como hemos visto, hacen que te resulte más fácil volar con facilidad en un nivel que antes te suponía un desafío, así que, si tienes la motivación de volar más alto, podrás hacerlo.

Recapitemos por un momento. Hemos quedado en que tienes que ponerte manos a la obra, disfrutar de lo que haces, y mantenerte en la zona de flujo.

Pero, como veremos con más profundidad en el capítulo de psicología, hay un límite adicional. Un límite en relación a qué haces con las demás personas.

No hablo de límites legales, que también, sino de límites éticos y morales.

Si no lo haces por lo demás, hazlo por ti. Si tienes conciencia, ¿cómo crees que te sentirás si para conseguir lo que querías has pisoteado otras personas?

Ya te lo digo yo. Tu pasión te hará vibrar, pero también te hará sentir angustia. Mirar atrás y ver el precio de lo que has conseguido, el cómo has pasado por encima a otros sin necesidad o por conveniencia, es una experiencia horrible.

Así, sencillamente, no merece la pena perseguir tu meta.

No te digo que no seas egoísta a veces, y desde luego, te pido que no dejes que te tomen por tonto (salvo que te convenga y no te importe), pero por las mismas, no tomes por tontos a los demás y no los uses para tu beneficio (y con esto digo que no los uses, en el sentido de utilizarlos como objetos o medios para tus fines). No hay una vida más vacía que esa.

El ser humano es capaz de dedicar su vida a hacer mejor la vida de los demás, pero también de asesinar a millones de judíos. Siento el ejemplo macabro y de mal gusto, pero la ley de Godwin afirma que, cuanto más larga es una discusión, más probable es que el nazismo sea mencionado. Es una estadística científica.

Lo que quiero que pienses es que vives en un mundo que, te guste o no, se basa en la asociación de seres humanos. La sociedad funciona porque todos avanzamos en una misma dirección, haciendo de nuestro trabajo y tiempo un uso que aporta algo significativo y valioso para los demás.

Ir en contra de eso no es sólo ir en contra del principio de la organización social (hoy en día globalizada), sino en contra de la parte psicológica del ser humano que merece la pena.

Si quieres, piensa que es incluso un mal negocio para ti. Cuanto más daño hagas, más fácil es que ese daño “vuelva a ti”. Y no porque el karma lo quiera así, sino porque esas personas a las que has hecho daño, si deciden no ser vengativas, al menos es muy probable que no decidan ayudarte, ni apoyarte, ni tenerte cerca.

En resumen: actúa, pero hazlo con motivación, constancia, haciendo cosas que te mantengan en una zona de flujo (no demasiado sencilla ni estresante) e intenta evitar dañar de forma colateral a los demás mientras recorres tu camino.

Paso 3. Determinación

Gandhi dijo, y lo dijo por experiencia propia, que cuando hacías algo, primero la gente te ignoraba, luego se reía, luego te odiaba y finalmente te amaba.

Y es totalmente cierto.

Los que no pueden hacer algo te dirán que tú tampoco puedes. Y esto antes que yo, lo dijo el actor Will Smith (todo un ejemplo en cuanto a mentalidad).

Así que cuando te lo digan, si es que se molestan en decírtelo, primero no querrán siquiera mirarte, luego no querrán tomarte en serio y cuando vean que estás consiguiendo algo, se enfadarán. Por último, si persistes y lo consigues, sin molestarte ni reaccionar a esas cosas, finalmente te perdonarán y te querrán cerca.

Quizá por conveniencia o porque son capaces de valorar lo que supone ser consecuente con lo

que quieres y conseguirlo aún con tantas adversidades.

Eso último quiero que sea tu motivación principal para alcanzar tu meta.

Pero para poder alcanzarla, primero veamos algunas claves previas más.

Bien, estás trabajando en ello. O deberías. Si aún no lo has hecho, espero que sólo sea porque has continuado leyendo o estabas ocupado con cosas importantes.

Si has cerrado el libro y no te has parado a buscar tu meta, que sea porque otros aspectos del libro te interesan más o por tu vida privada, no por pereza.

Como ya sabes, no tener claro cuáles son tus objetivos no es excusa, pues en caso de no tenerlos deberías estar explorando cuáles quieres que sean.

Si pese a todo no estás trabajando en algo o no vas a hacerlo tienes dos opciones. O comenzar a hacerlo ahora, o al terminar el libro (como muy tarde, lo ideal es empezar ya), o cerrar este capítulo. No es para ti. Pasa al del dinero.

Tú verás. Pero ya has llegado casi al final en este. ¿Vas a rendirte ahora?

Voy a suponer que estás dedicándote a tu misión, sea cual sea, y que por lo tanto tienes un objetivo, un plan, y lo estás llevando a cabo de forma sostenida con un nivel de desafío aceptable.

¿Y ahora qué? ¿Ahora te aseguras de que no tiras la toalla!

Te he hablado muchas veces sobre cómo perseverar, pero quiero dejarte claro que este es el tercer paso, aunque todos vayan un poco conectados.

¿No ves resultados todavía? Si los has visto obviamente alégrate, pero si no ves resultados, casi alégrate todavía más.

Cuanto más cuesta algo, más probable es que la recompensa sea mayor. No hablamos sólo de que la satisfacción y confianza en uno mismo aumenta más, aumentando tu nivel de competencia, sino que tus recompensas externas también suelen ser mayores, por el simple hecho de que los beneficios corto-placistas son generalmente mejores que aquellos generados a largo plazo.

Esto lo sabe cualquier inversionista. Es más fácil doblar tu dinero en bolsa jugando con precios a mercado durante un año que durante un mes, y con un menor riesgo. También lo saben aquellos que construyen una base sólida para que sus resultados no se sostengan sobre humo y se los lleve una ráfaga de viento.

La realidad es que generalmente, el éxito a corto plazo es una farsa.

La frase que abre mi libro gratuito *“Las 7 llaves de la felicidad”*, el cual te recomiendo que veas en mi página web, dice: *“La felicidad humana generalmente no se logra con golpes de suerte, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días”*. Fíjate que si cambias “felicidad humana” por metas no deja de ser verdad.

La lotería, como tantas otras recompensas inmediatas, tienen por objetivo captar la atención de un cliente que no quiere esforzarse por conseguir resultados.

Ante la duda mira a tu alrededor ejemplos presentes en tu vida cotidiana, e incluso en altas empresas y esferas. Las probabilidades de éxito en una empresa aumentan conforme más tiempo y esfuerzo (eficiente y útil) se le dedica.

Pero acabo de decirte que lo que haces tiene que ser eficiente y útil. Y aunque tu plan tenga sentido, puede dejar de tenerlo. Porque las circunstancias y el estado de las cosas cambian a lo largo del tiempo. Has de poder adaptarte. Así pues te recomiendo que periódicamente revises y evalúes lo que estás haciendo, por si tuvieras que modificar tu plan y, por tanto, reencaminar tus actuaciones.

Llegará un momento en que, si sigues el esquema aquí presentado, será inevitable que tus posibilidades de tener éxito sean lo más elevadas posibles. Nadie te garantiza que vayas a conseguir lo que quieres, pero si no lo intentas, con casi toda seguridad no conseguirás nada, y la frustración de no hacer nada, a largo plazo, es mucho peor que la de no conseguir algo.

Para conseguir resultados, hay que arriesgarse, y en muchas ocasiones, cometer errores. Se nos ha enseñado que no hay que equivocarse, ni arriesgarse, pero, ¿sabes una cosa? El que no se arriesga no gana, y el que no se esfuerza no consigue resultados. Así que, salvo que tengas poder, nadie te va a “regalar” éxito.

Respecto a la determinación, te diré algo que debería servirte de consuelo;

La ley de la inercia está a tu favor. Según la regla 2-21, si comienzas a hacer algo durante 2 minutos, es mucho más probable que continúes haciéndolo. Y si lo haces durante 21 días seguidos, se convertirá en una rutina normal, un hábito. Y los hábitos, como sabes, son claves para que tu meta sea algo inevitable.

Resumiendo: persevera, evalúa, revisa y cambia lo necesario en tu plan de forma periódica, y deja que la ley de la inercia te arrastre a completar lo que estás haciendo. Disfruta siendo “más y mejor” cada día.

Trabajo: Dinero

“El capital no es un mal en sí mismo, el mal radica en su mal uso”

Mahatma Gandhi.

El dinero no da la felicidad.

Es cierto. Pero, para bien o para mal, vives en una sociedad en la que necesitas de él. Cuando llegó como unidad de cambio y se impuso sobre el trueque, lo hizo para quedarse. Al menos en la “sociedad del bienestar”.

Salvo que llegue el fin de la civilización tal y como la conocemos — algo para lo que, en principio, este libro no te tiene pensado preparar —, el dinero va a ser imprescindible en tu vida, salvo que tengas acceso a agua y vivas cultivando en mitad del campo o vivas en la calle.

La realidad es que para disfrutar de una casa, agua caliente, Internet y conseguir tu comida de los supermercados, vas a necesitar una cuenta bancaria en la que haya tráfico de entrada y de salida.

No soy de la opinión de que se necesiten absurdas cantidades de dinero, pero si tu objetivo es conseguir las, adelante con ello. Aquí al menos pretendo darte una guía básica sobre cómo entender el dinero y relacionarte con él.

Al final, harás lo que creas mejor, pero quiero que sepas lo que viene ahora.

La realidad del dinero

Para ello, déjame explicarte la historia del dinero. Por motivos de espacio te contaré sólo la parte más útil. La realidad del dinero en la actualidad.

El dinero que cobras como nómina por tu empleo, por las regalías o royalties de un producto que tengas a la venta en el mercado o incluso los veinte euros en metálico que recibes por dar cierta ayuda a alguien o ganarle una apuesta, son ingresos. A esos ingresos, en el mundo de la economía, se les llama activos.

Uno de los problemas actualmente es que muchos, además de tener una sola fuente de activos, la gestionamos mal. Hace cincuenta años, esto también pasaba, pero tenía más sentido que ahora.

El nuevo mundo

Antes, los puestos de trabajos ofrecían una cierta seguridad que ahora ya no y había una demanda que hoy en día está invirtiéndose.

No en todas las profesiones, ni en todos los países, pero en muchos sitios se aprecia una mayor demanda de trabajo que oferta, mientras que antes “sobraban” puestos de trabajo, como quien dice.

No digo que vaya a ser así siempre, para nada, pero por si acaso, lo mejor es estar preparado y, cómo vemos en el capítulo de metas, tener un buen plan.

Así pues, salvo que tengas un contrato blindado o seas un funcionario imprescindible, tu puesto de trabajo, hoy por hoy, no está garantizado. Y a veces ni con esas. No te digo que estés constantemente en la cuerda floja, pero hoy en día la seguridad laboral es más precaria que en el pasado.

Por si fuese poco, la globalización y la tecnología amenaza con automatizar, digitalizar y exportar trabajos. Ya hay dependientes que están siendo suprimidos por máquinas expendedoras, contables que trabajan desde su sofá, y asesores personales que trabajan desde la India (por decir un país y población entre tantos) para directores generales de empresas en Inglaterra.

¿Y eso que significa? Que es posible que, si tu trabajo lo puede hacer una máquina o tu competencia laboral no es la gente de tu ciudad sino del mundo, tu puesto de trabajo se ve todavía más amenazado, añadiéndose este riesgo al que ya de por si supone la oferta masiva de trabajo.

No quiero que tengas un ataque de ansiedad, eso no es el fin del mundo. Es posible que tu trabajo no sufra dichas consecuencias, sólo digo que es una posibilidad, pues pasará en mayor o menor medida en ciertos lugares y para ciertos puestos de trabajo.

Hay ciertas profesiones del sector servicios que por su naturaleza necesitarán durante más tiempo personal físicamente disponible. En general, todas las profesiones que no pensamos *todavía* que se podrán ejercer con un ordenador.

Sin embargo, en general esto implica que, cuanto más capacitado estés, mejor. Pero por encima de ello, que cuantas más fuentes de ingreso tengas, y cuanto mejor sepas gestionar tu dinero, para controlarlo y que no sea él quien te controle a ti (al menos no tanto), mejor.

Por ello, entre otras cosas, súmalo a los objetivos (ser más empleable y gestionar mejor tus entradas y salidas de dinero), un pequeño colchón económico, más grande o pequeño según tus necesidades.

Si por ejemplo, tu casa está pagada — sólo pagas las facturas, no alquiler ni hipoteca — y vives con tu pareja o tus padres, puedes permitirte que tu colchón cubra tus gastos normales durante tres meses (uno mínimo), quizás un poco más.

Pero si vives sólo, estás pagando un alquiler — o peor, una hipoteca —, y no puedes volver corriendo a casa de tus padres, te recomiendo encarecidamente que tu colchón sea de, mínimo, unos seis meses (ideal doce), máximo veinticuatro.

¿Por qué? Porque como ya imaginas, si pierdes tu puesto de trabajo necesitarás seguir viviendo o correrás el riesgo de caer en la bancarrota.

Soy consciente de que según dónde vivas, aún puedes recibir ayuda económica temporal por tu situación de desempleo o cargas familiares, pero si las arcas de tu país son precarias — o su gobierno es corrupto — te recomiendo que, antes de confiar tu seguridad a nadie más, te la encargues a ti mismo.

Ya sabes que siempre es mejor proteger que curar.

En esto, da igual que hablemos de salud o dinero. Es mejor proteger.

Es posible incluso, que fruto de la globalización debas considerar mudarte.

No te digo necesariamente a otro país, pero quizás sí a otra ciudad.

Hoy día, y cada vez más, buscar trabajo es algo que se hace más enviando un documento a una página web que entregando en mano un papel con tu C.V.

Lo que vengo a decirte con esto, es que la globalización y la tecnología, salvo hecatombe, han venido para quedarse, y van a seguir cambiando las cosas hacia esta trayectoria de automatización y unificación de mercados laborales, así que te aconsejo que des el paso de lo analógico a lo digital y te prepares para adaptarte a las novedades — empezando por poder soportar contratiempos económicos —.

¿Puedes considerarte una excepción a la norma?

Sí, si como he dicho, tu profesión requiere que estés ahí físicamente.

Ejemplos: Enfermero, peluquero, técnico de reparaciones, taxista — aunque prepárate para los coches que se conducen solos, y que ya existen, para muestra los de Tesla Motors. Incluso hay prototipos de mini taxis aéreos monoplaça.

Cuando Alan Turing descubrió una máquina que decodificaba de forma automática los mensajes cifrados que se enviaban los nazis por radio, nadie pensaba que hoy por hoy, gracias a eso, íbamos a pagar dinero a través de Internet.

El mundo cambia y evoluciona gracias a nosotros, más rápido de lo que a menudo podemos procesar. No nos damos cuenta hasta que está encima.

Te aconsejo que esta vez te prepares para el cambio, o te pasará lo mismo.

Por eso te he dicho al principio que tener una sola fuente de ingresos mal gestionada puede ser un problema. Porque salvo que cobres el triple que una persona normal y por tanto, pudieses ahorrar dos nóminas “normales” si quisieras, pudiendo vivir dos meses adicionalmente por cada uno trabajado, seamos realistas, necesitas esa fuente de ingresos, pero es mucho mejor necesitarla dentro de tres meses que a día uno del mes entrante.

La seguridad y el margen de actualización son valiosísimos.

Son lo que te permite resistir los contratiempos y los cambios.

Antes o después llegarán, porque hay muchos. Tu empresa quiebra. Tu empresa se vende y hacen una reforma de la plantilla. Tu empresa revisa su personal para abaratar costes. Tu empresa evoluciona tecnológicamente y necesita menos personal. Tu empresa contrata jóvenes que hacen lo mismo y piden menos.

Aunque las cosas pueden cambiar, tengo que reconocer que hay países como Suiza o Alemania, donde el índice de desempleo es muy bajo y la atención por parte del gobierno a sus ciudadanos parados, ejemplar.

Es una razón adicional (entre varias) por la cual el Alemán aún se considera un idioma tan valorado, aunque no se hable tanto como el Inglés, el Español o el Chino. Ahora bien, como el Inglés es el idioma universal y el punto de partida, conocer bien de este idioma será cada vez más necesario.

Ahí tienes una razón más por la cual la globalización puede suponer tanto una amenaza como una ventaja, según estés dispuesto a movilizarte y tengas más o menos cargas personales y

familiares que te aten a un lugar concreto.

Así que, en resumen, si quieres minimizar el riesgo de que el dinero sea un problema tienes que asegurarte de que tienes competencias teóricas y/o prácticas de valor que aportar y que, en la medida de lo posible, estás al día.

En cuanto a dinero puro y duro, más allá de la competencia, ahora te explicaré cómo gestionar tus ingresos (activos) y tus gastos. Tus gastos, por cierto, son llamados pasivos en lenguaje económico.

Ahora, déjame explicarte qué fuentes (legales) te dan dinero.

Las tres fuentes del dinero

- Empleado
- Autónomo / Empresario
- Inversor

Sé que puede parecer a tontería, pero mucha gente no se para a pensar en qué actividades te pueden dar dinero, ni cómo funcionan.

En el mejor de los casos, las conocen bien, pero no las consideran.

No consideran pertenecer a varias a la vez, sin importar de dónde vengan.

Siempre cabe la alternativa de, al mismo tiempo que eres un empleado — si es que lo eres —, ser autónomo, empresario, o inversionista. ¿No? Se puede.

¿Pros y contras?

Ser empleado es “fácil y cómodo”. Sólo tienes que dedicarte a conseguir el empleo y a ejercerlo según lo que se te pide del mismo. Te da un ingreso fijo (o relativamente estable) a fin de mes (hoy en día, a veces varios meses de golpe).

Es una buena fuente de dinero seguro, regular y continuo. Es como hemos conseguido mantener una cierta seguridad, aunque hoy precaria, en la sociedad.

Ser autónomo te da tu propio horario, pero es relativamente difícil sacar un negocio adelante — la mayoría de las veces, por falta de esfuerzo, pasión o talento en esa actividad concreta — y salvo que tu negocio esté consolidado y tenga una rentabilidad, los ingresos que no superan a los gastos, hacen difícil que ese negocio se consolide y sea rentable de forma más o menos segura.

Puedes desembolsar más capital para potenciar el capital entrante, pero es una apuesta de riesgo, en aras de conseguir un horario más flexible y ser, para bien y para mal, tu propio jefe, con el control y responsabilidad que conlleva.

Ahora bien, es cierto que a veces lo único que se necesita es una página web, un producto o servicio que ofrecer y promocionarlo cuanto puedas. Es algo que requiere tiempo, así que tiene que ser casi más un *hobbie* que un trabajo. Tiene que apasionarte y divertirte, o es muy probable que fracasas.

Si lo deseas, puedes usar una pequeña parte del dinero y tiempo que no “necesites” para tantear la posibilidad de ser autónomo.

Es decir, si vas a hacerlo, salvo que vayas a por todas, aceptando las posibles consecuencias, hazlo con el menor coste posible. Nueve de cada diez negocios fracasan en los cinco primeros años y nueve de cada diez supervivientes lo hacen después. Pero a mí un 10%, me parece un valor más que suficiente.

Inciso. Ser autónomo no siempre implica tener un negocio formal al que dedicarte a tiempo parcial o completo, con o sin trabajo como empleado.

A veces, más allá de tener una sociedad limitada o una marca personal, puede tratar de cosas que no requieren ningún desembolso de dinero, desde simplemente alquilar tus habitaciones libres hasta poner a servicio de tus conocidos — y los conocidos de tus conocidos — tus conocimientos de informática, mecánica, albañilería, electrónica o transporte de muebles en tu camioneta.

Ser autónomo es hacer tú, sin depender de un tercero, algo que te reporte dinero, sea algo formal y registrado o no. Si tu intención es sacarte sólo un extra que complementa tu sueldo, pequeñas fuentes de ingreso por diversos servicios o productos que puedas ofrecer están bien. Si pretendes que sea tu fuente principal, necesitarás comenzar a tomarte las cosas en serio y hacerte autónomo de verdad.

Lo siguiente es ser empresario.

En realidad, de forma sumergida, ser empresario es lo mismo que ser autónomo, pero con gente a la que coordinar. Pierdes libertades, pero ganas en alcance y, potencialmente, en ingresos.

Además, idealmente, al final puedes vender tu empresa, o pagar a gente que haga tu trabajo por ti, pero generalmente requiere mucho más dinero que ser autónomo y un mayor consumo de tiempo y energía — pues los costes y beneficios son mayores —. A veces es una expansión natural del autónomo, y a veces simplemente desembolsas “de cero” el dinero necesario y pruebas suerte.

Cuando digo suerte, digo confiar en tu trabajo por un lado, y en que la gente, el mercado, los consumidores, respondan bien por el otro. Tu trabajo es hacer todo lo posible para que las probabilidades estén de tu lado, ni más ni menos.

Con esto no te quiero decir que sean malas empresas, ni mucho menos.

Al fin y al cabo este libro en cierto modo es el resultado de un trabajo como autónomo. Sólo te digo los pros y contras más comunes, para que conozcas los riesgos. Si como viste anteriormente, tienes una pasión que ofrecer y sobre la que trabajar, puedes tratar de rentabilizarla como empleado, autónomo, o empresario.

Finalmente existe el inversionista. Este se merece un apartado para él solo.

Multiplicando tu dinero

En mi opinión, no difiere tanto de ser un jugador profesional de póker.

Sabes que tus conocimientos y acciones cuentan, empezando por tu actitud y juicio sobre los demás elementos en juego — en este caso, empresas —, pero nunca sabes qué cartas les van a salir ni cómo van a reaccionar.

Monitorizando la bolsa he visto empresas de éxito, muy prometedoras, y que en un año habían triplicado su valor, comenzar a caer cuando ofrecían sus mejores productos, aunque no tenga

mucho sentido.

Y todo lo contrario. Empresas ruinosas comenzar a subir.

La bolsa es compleja, y, te digan lo que te digan, considerablemente poco predecible. No es muy distinta a apostar en el póker, el fútbol, las carreras de caballos o cualquier otro juego que no sea completamente de azar.

Sin embargo, el mundo invierte.

Los bancos, las empresas y los ricos invierten.

Porque saben que invertir es rentable.

El problema es que, si no te dedicas profesionalmente a invertir, lo más probable es que sólo vayas a perder dinero. Es lo mismo que competir contra un jugador de póker profesional siendo un amateur.

Y yo no quiero que seas, en principio, “jugador de póker” profesional.

La opción de menor riesgo, y la que te recomiendo, son los fondos de inversión, sobretodo si diversificas.

Piensa que si inviertes en todas las grandes empresas de un país, o en varias potencias económicas en lugar de una sola, y divides el dinero que inyectas en las empresas mes a mes, el riesgo de subidas y bajadas se minimiza.

No es lo mismo inyectar 200€ en 1 empresa en un mes, que 1€ en 200 empresas distintas durante 10 meses. ¿El problema? El riesgo de perder dinero es menor, pero la rentabilidad potencial también baja — es más fácil que ganes un 10% que un 100% —. Aún así, de media, suele rentar más. Sobretodo si “no sabes”.

En cuanto a las pérdidas, aunque no puedo decirte cómo se comportarán los fondos de inversión en los próximos años, históricamente, desde que la bolsa existe, no han habido periodos de más diez años donde se haya perdido dinero.

Es verdad, ha habido bajadas, pero el mercado siempre se recupera antes de diez años. Las crisis económicas sacuden los países de forma cíclica, por cómo funciona la economía capitalista y globalizada (algo que tardaría un libro entero en explicarte), pero el mundo siempre se ha recuperado en menos de diez años.

De ahí la importancia de, si vas a invertir, hacerlo con dinero que sepas que no vas a necesitar en mucho tiempo. Un excedente de tus ahorros, si me has hecho caso y tienes un colchón guardado.

Además, estadísticamente, los fondos diversificados, aunque a veces ganan menos que los más “concentrados” o menos diversificados, cuando pierden, pierden bastante menos. Es normalmente más rentable invertir en un fondo diversificado, ya que tus probabilidades de ganar dinero serán mucho mayores.

De hecho, ¿cómo ganan dinero algunos ricos, empresas y bancos si nadie te garantiza que suban? Bueno, porque el mundo en general siempre sube y se puede invertir en el mundo entero. Hoy en día, sí, y sólo tardas unos 60 segundos.

Alan Turing y sus proto-ordenadores. Mira dónde nos han llevado.

Y piensa dónde nos llevará lo siguiente. Pero volvamos a la bolsa.

Hay varios tipos de fondos de inversión. Por simplificar, por un lado los hay de renta variable o de renta fija y por otro los hay asesorados o automáticos.

La realidad es que las comisiones que se llevan los fondos con un asesor en muchas ocasiones conllevan que casi sea más rentable usar los automáticos. Y a veces, aparte, es mejor confiar en una máquina que en una persona. Las máquinas se basan siempre en datos, en estadísticas, y las personas en emociones.

Por ahora. Miedo da lo que pueda pasar con la revolución de las máquinas.

La Renta Fija

Por otro lado, la renta fija te puede dar una rentabilidad media anual de un 3%, más o menos, con un mínimo riesgo de pérdidas, por lo que es una buena opción si no te gustan los riesgos, o si es posible que necesites el dinero.

Ahora bien, el coste de vida está subiendo aproximadamente un 3% por año, así que invertir dinero en renta fija, al final, es más o menos como evitar que tu dinero, tu ahorro, se devalúe con los años.

Pero no estás multiplicando tu dinero de verdad, porque lo multiplicas tanto como sube la moneda, así que te quedas igual.

En cualquier caso, mi consejo, como te he dicho pero repito porque debes memorizarlo, es no invertir dinero que puedas necesitar en menos de una década.

Los fondos de renta fija cuando bajan su cotización, precio o valor, como lo quieras llamar (y bajan muchos menos años que suben), lo hacen normalmente menos de un 1%, un 2% como máximo, así que son una apuesta bastante segura.

La única diferencia con un plazo fijo en tu banco, normalmente, es que a través de tu banco (en lugar de un servicio “propio” de bolsa o inversión) sueles tener un plazo en que el dinero es intocable, pero el dinero está garantizado al 100% en lugar de al 95%. Y más comisiones.

Y con la renta fija en un servicio de brokers, por el otro lado, sueles poder quitar tu dinero cuando quieras, aunque corres el riesgo de que algún año tu dinero se devalúe un poco 1-2% en lugar de subir un 3% (más o menos), y tienes que pagar unas pequeñas comisiones. Aún así, suele ser más rentable que el banco.

No te garantizo que lo vaya a ser ni mucho menos, pero suele serlo. Al fin y al cabo, lo único que haces prescindiendo del banco es saltarte un intermediario que se lleva su propia comisión. Porque los bancos son otro negocio, a fin de cuentas, y tienen que sacar su dinero de algún lado.

Aún así, sé que si gestionas tus fondos a plazo fijo o fondos de inversión a través de bancos, es posible que sientas una mayor seguridad y probablemente obtengas una rentabilidad cercana a la de los fondos de inversión de renta fija.

Que conste que no estoy contemplando los fondos de inversión de los bancos que no son a plazo fijo y que no están garantizados, porque, sean de renta fija o variable, suelen rentar mucho menos que un broker por sus comisiones.

Bueno, a las comisiones y a que no suelen diversificar lo máximo posible.

Y diversificar lo máximo suele ser la apuesta más segura a largo plazo.

La Renta Variable

Los fondos de inversión diversificados y de renta variable — es decir, que invierten en muchas empresas pero siguen considerándose volátiles —, son históricamente una de las formas más rentables y seguras de invertir dinero.

De hecho, muchos expertos recomiendan invertir en el conglomerado de grandes empresas de tu país, porque históricamente, siempre acaba subiendo y debería seguir haciéndolo — como es el caso del IBEX-35 en España —.

Personalmente creo que es mejor hacer lo mismo, pero a mayor escala, a nivel internacional. Nunca sabes cuando un país va a entrar en recesión o puede comenzar a emerger económicamente.

Sobretudo considerando que países emergentes como China amenazan con convertirse en nuevas potencias empresariales, hasta el punto de que empresas de EEUU ya han planteado a sus trabajadores desplazarse al continente asiático para, en el futuro próximo, poder competir en el mercado.

¿Por qué crees que aparte del Inglés y Alemán se valora tanto el Chino?

Resumiendo, no inviertas dinero que vayas a necesitar en menos de diez años, ni que forme parte de tu colchón temporal.

Además, ten en mente que el dinero que te sobra del colchón, y que no inviertes, se devalúa año tras año conforme el coste de vida sube y la economía se infla con el IPC — Índice de precios de consumo —.

Antiguamente ahorrar hasta el infinito era una buena opción, pues el dinero no se devaluaba. Desde 1975, el IPC en EEUU — y en tantos otros países, véase EEUU como referencia — ha ido subiendo de forma abrumadora, multiplicando seis veces su valor hasta el día de hoy.

Por eso es importante que el dinero que excede tu colchón y no vayas a necesitar, se invierta. Si no para ganar un rendimiento, para que no se devalúe.

¿Mi consejo?

Busca qué banco o plataforma de inversiones te gusta o te convence más — es necesario que te informes, aunque sea utilizando Internet — porque lo hace — mayor rentabilidad y/o seguridad — y que inviertas ahí tu excedente.

Con el paso del tiempo, el dinero que inviertes se revaloriza siguiendo un efecto cascada o bola de nieve. Cuanta más fuerza lleva el agua o más grande es la bola, más rápido avanza o crece.

Lo mismo pasa con el dinero. Si cada año inviertes 1.200€ (100€/mes) y te da una rentabilidad anual de 36€ (3%), tras diez años, el interés compuesto — la octava maravilla del mundo para los economistas — lo habrá revalorizado.

Tu rentabilidad podría subir a un 7% o 10% anual — de mínima — si invirtieses en un fondo

de inversión diversificado y de renta variable, pero entonces tienes que estar totalmente seguro de que no vas a necesitar ese dinero en, cómo mínimo, los próximos diez años.

Si inviertes 1.200€ al año, con una rentabilidad anual del 7%, al cabo de diez años tendrás unos 20.000€. Si inviertes 2.400€ al año, tendrás 40.000€.

¿Entiendes ahora porqué el interés compuesto es la octava maravilla del mundo? ¿Y entiendes porqué la gente que gana dinero en bolsa — en lugar de mantenerse — usa renta variable en lugar de fija?

Pero insisto, ten cuidado. Mira bien y tómate tu tiempo para saber en qué fondos de inversión inviertes y en qué entidad financiera. Si decides jugar en bolsa mercantil, adelante, pero has de saber que no difiere mucho de apostar con quién ganará el partido de fútbol o quien ganará las próximas elecciones.

Comienza a invertir

En resumen, en primer lugar busca una entidad de inversión o broker para invertir que tenga bajas comisiones y esté consolidado. No te preocupes, que la bolsa, como es uno de los negocios de los ricos, es segura en cuanto a liquidez.

Aunque tu broker cierre, algo muy improbable, hay organismos que desviarán tu inversión a otro broker de calidad o te devolverán tu dinero.

En segundo lugar, asesórate sobre fondos diversificados de renta variable que incluyan más de 1.000 empresas a nivel internacional (a través de tu broker, empresa que tiene profesionales cualificados oficialmente), por ti mismo o a través de otro asesor personal. En su defecto, renta fija, si es lo que necesitas.

Idealmente, te recomendaría escoger dos fondos de inversión. Uno que invierta en empresas de países desarrollados, y otro que invierta en países emergentes. Se estima que estos últimos a largo plazo van a revalorizarse mucho en renta variable, y de hecho llevan cerca de una década haciéndolo, habiendo años donde casi han llegado a duplicar su valor (cerca de un 75% de subida).

De media seguirás ganando, y es muy probable que ganes todavía más.

Sobre cuanto dinero invertir, no hay un valor universal.

Depende de tus ingresos. Concretamente deberías invertir un porcentaje de estos. Más adelante te hablaré de esto, cuando lleguemos al apartado sobre cómo gestionar tus ingresos (activos) y gastos (pasivos).

¡Genial! Ya sabes invertir tu excedente, sólo necesitas ponerte a ello, aunque luego te daré una pequeña guía de cómo gestionar, no sólo tus inversiones (tu excedente), sino todos tus ingresos (activos) y gastos (pasivos) en general.

Pero ahora tengo que explicarte otro motivo por el que invertir es esencial.

La jubilación.

La jubilación está muriendo

Nuestra población está envejeciendo.

Eso lo sabemos todos, y lo hemos visto en el apartado de salud. Cada vez vivimos más, pero cada vez nace menos gente, al menos en países desarrollados, lo cual hace que la competencia profesional con países emergentes sea más notoria.

Es cierto que cada vez se cronifican más enfermedades que reducen nuestra esperanza de vida, como el cáncer, el VIH (SIDA) o la diabetes, y que se estima que actualmente, las nuevas generaciones vivirán menos y peor que las anteriores, pero por otro lado, la esperanza de vida potencial sigue subiendo si mantienes una nutrición y hábitos de vida sanos — así que insisto, come bien —.

Actualmente hay países, como la ya mencionada Rusia, que no tienen jubilación para sus ciudadanos. Y es muy posible que ese modelo se extienda en ciertos países. Se estima que España comenzará a costear las pensiones con las reservas del estado — en lugar de con los impuestos directos — a partir del 2020, y que si siguen así, dejarán de poder pagarlas para 2030.

Es posible que esto nunca suceda, y que la globalización nos fuerce a cotizar en otro país, residamos o no en España, o que aporte suficientes trabajadores y puestos de empleo como para que la jubilación se sostenga.

Pero considero que el fracaso es más probable que el éxito en este asunto, así que yo me prepararía para cuando alcances los 65-67 años.

Básicamente, asumiendo que fracasarán (por si acaso), tienes tres opciones: seguir trabajando (en cuyo caso mejor hacerlo sano que sufriendo enfermedades crónicas), ahorrar invirtiendo, o hacerte un plan de pensiones privado.

El gobierno ya nos alienta a esta tercera opción, y personalmente lo considero una decisión bastante sensata. ¿El único problema? La mayoría de planes de pensiones privados actuales ofrecen una cantidad de dinero que cobrarás por entero el día de tu jubilación, que tu administrarás como consideres, en lugar de asignarte un sueldo mensual hasta el día de tu defunción.

Así pues, por la rentabilidad de estos, estadística y teóricamente es más rentable invertir en los famosos y pregonados fondos de inversión diversificados (de forma internacional) y de renta variable.

En teoría, si conforme se acerca tu jubilación traspasas el dinero de renta variable a renta fija progresivamente, por si acaso la bolsa sufre una de esas caídas de menos diez años, es muy improbable que no te salga rentable. La renta fija es cómo poner el dinero en la apuesta más segura. Históricamente, no debería caer, pero como siempre, nadie sabe al 100% lo que le pasará a la bolsa.

Yo sólo digo que la gente con dinero sigue usándola y confiando en ella.

Sigue siendo la mejor arma para multiplicar dinero.

Al menos, si quieres hacerlo de forma lenta pero segura.

Si la bolsa y el capitalismo estallasen, tu banco y por tanto tu fondo de pensiones también

fallecerían, declarándose insolventes. Esto ya lo he dicho, pero teóricamente, tu país y/o la unión de países a la que pertenezca debería, sino rescatar ese banco, rescatarte a ti, de un modo similar a si la empresa gestora de tu fondo de inversión desapareciese — pero las empresas siguiesen ahí —.

Tienes la tercera opción, que es confiar en las pensiones públicas y, si estas fracasan, trabajar toda la vida. No la veo una buena opción, sinceramente.

Por muy sano que puedas estar y muchos años de vida por delante que te queden, cuando tengas 65 o 70 años es posible que quieras dejar de trabajar por dinero para, si es que sigues trabajando en algo, hacerlo sólo por placer.

Puedes seguir manteniéndote activo y productivo si lo deseas — y eso puede aumentar aún más tu esperanza de vida —, pero tras 50 o 60 años trabajando, yo creo que ya te mereces poder prescindir de un sueldo a final de mes.

Finalmente, antes de empezar a explicar qué hacer con tus activos y pasivos, déjame recortarte un poco más en profundidad que significan estos términos.

Activos, Pasivos e Inversiones

La gente que conoce cómo funciona realmente el dinero entiende el significado de estos tres términos. Warren Buffet, el capitalista y segundo hombre más rico del mundo, después de Bill Gates, es un enamorado de ellos.

Un activo mete dinero en tu bolsillo, y un pasivo lo saca.

Tu nómina es un activo, y tus facturas son pasivos.

Las deudas, aunque metan dinero en tu bolsillo, sacan más de lo que meten, si consideramos las comisiones de los bancos. Por ello, en realidad son pasivos, no activos. Concretamente se las considera deuda mala (en terminología económica), porque el dinero a pagar aumenta en relación al recibido y lo pagas tú, no otros.

Sería una deuda buena si por ejemplo pagas un piso pero lo alquilas y por tanto lo pagan otros. ¿El problema de esto? Que hoy en día los precios de alquiler apuntan a ser como la burbuja inmobiliaria en el pasado y salvo que tengas el dinero para comprar una casa sin hipotecarte, nadie te garantiza que en el futuro siga siendo un negocio rentable. Actualmente, no obstante, sí es deuda buena.

E ahí un ejemplo — teórico y prospectivo — de la devaluación, al margen del tipo de deuda. Todo lo que se devalúa es, desde un punto de vista económico, una mala inversión. Es un pasivo, no un activo. Tu coche, tu televisor, y en muchas ocasiones tu casa, son malas inversiones. Son pasivos.

Es cierto que tu vehículo puede acabar convirtiéndose en una pieza de coleccionista, y valga más que antes — como pasa con ciertas motos y coches antiguos —, y que el lugar donde está tu casa, o sus reformas — entre otros aspectos — hagan que se revalorice, pero no es lo normal.

Así pues, hablamos de malas inversiones por norma general, que podrían llegar con algo de suerte y en ocasiones buen ojo o conocimiento, a ser buenas inversiones y con ello, convertirse en

activos.

Salvo que seas un experto en estas áreas, te aconsejo no tentar a la suerte.

Las buenas inversiones son las que se revalorizan. Los depósitos a plazo fijo, los fondos de inversión durante diez años o más, el oro — al menos por ahora — y los planes de pensiones. Una de las formas de hacerse rico, usada por los inversionistas, es reinvertir las ganancias de una buena inversión en otra.

¿Mi consejo? Si vas a acumular deudas, que sean sólo buenas. Y si vas a invertir, que sea en lo que aquí denominamos como buenas inversiones.

No te quiero decir, con esto, que reduzcas tus gastos para vivir en la austeridad. Soy consciente de que salvo que te encante el olor del dinero, vivir es importante, sobretodo si tu pasión es viajar. Y seamos realistas, tanto tú como tu pareja podéis cansaros de vivir en interiores y nunca salir a cenar fuera, ir al cine, o realizar cualquier otra actividad de ocio.

Pero sí te diría que recortes tus gastos innecesarios y superfluos en la medida de lo posible. Poco a poco, la gente ya está empezando a escapar de la fiebre consumista que nos intentan inyectar las empresas, la publicidad, y en cierto modo, la sociedad como masa. ¿La razón? El acceso por parte de la población a una mejor formación financiera y la mayor necesidad económica, producto de la devaluación de los sueldos pero un aumento del coste de vida.

Ahora para la clase baja y media el dinero ya no abunda tanto como antes.

Hay más gente dispuesta a hacer el mismo trabajo que tú por menos dinero. Y la culpa no es de los inmigrantes, sino de la oferta-demanda del mercado, la globalización laboral y hasta cierto punto, una falta de protección por el hasta ahora derecho implícito del trabajador a un sueldo acorde con el slogan “sociedad del bienestar”.

Por ello, y con más razón, ahorrar y multiplicar el excedente de dicho ahorro depende de ti y de qué relación tengas con el dinero. Te recomendé tener más de una fuente de ingresos, es decir, más de un activo. También reducir tus pasivos hasta un límite razonable y finalmente generar inversiones.

Así que ha llegado el momento. Es hora de hablar con números y de forma clara sobre cómo gestionar tus ingresos y tus gastos. Tus activos y pasivos.

Gestionando tu dinero

En primer lugar vamos a hablar de lo más difícil, tus activos.

Son el dinero que ganas, que entra en su bolsillo y que no le debes a otro.

Voy a considerar tres fuentes de ingreso: Nómina, Inversión, Extras.

Nómina

Tu nómina es lo que ganas como empleado, autoempleado o incluso empresario, según a qué te dediques en general. Es tu fuente principal de ingresos, la que ocupa un papel central como fuente de dinero y uso de tu tiempo.

Si no tienes una “nómina”, obviamente tu meta económica, al margen de tu meta vocacional, es conseguir una fuente de ingresos estable y suficiente. Para ello, ve al capítulo de metas, aunque el resumen elemental y muy básico es el siguiente:

En primer lugar, revisa el capítulo de metas. En segundo lugar:

Busca un empleo 5 horas al día, 5 días a la semana, durante 5 meses.

A eso se le llama la ley del 5-5-5. Y se aplica a más cosas que el trabajo.

Me cuesta pensar que haciendo eso, considerando que al final has invertido más de 500 horas en buscar trabajo, no consigas nada. Me cuesta mucho, porque la constancia y el esfuerzo no te darán éxito la primera vez, pero antes o después deberán hacerlo. Recuerda que uno de cada diez negocios tiene éxito por algo.

Ahora bien, si tu familia es rica o todavía estás estudiando (para tener una mejor nómina en el futuro) y no tienes gastos (o tienes pocos pero recibes un “sueldo” de tus padres, por ejemplo), todavía puedes evitar esta fuente de ingresos.

Pese a ello llegará un momento en que, antes o después (salvo que seas rico), la necesitarás. Así que prepárate para cuando ese momento llegue, y no confundas estar estudiando tu primera carrera con un master universitario o una segunda titulación. En ese caso, cuanto más tardes en buscar trabajo, más estarás “devaluando” tu valor práctico como profesional, aunque eleves el teórico.

¿Lo entiendes? Si te formas teóricamente pero no adquieres formación práctica, la gente que tenga ambas tendrá preferencia por encima de ti.

Bien, ya sabemos cuál es nuestra nómina o principal fuente de ingresos, cómo y cuando conseguirla si no tenemos y por qué. Básicamente necesitarás dinero para cubrir tus gastos o pasivos.

Inversiones

Una vez tengas una nómina, después de restarle a esa cifra que ganes tus pasivos obligatorios (coste de vivienda y hogar, alimentación, etc.), podrás destinar un porcentaje de lo que te quede a invertir.

Ya te he explicado cómo invertir, así que simplemente destina el porcentaje correspondiente (en seguida veremos cuanto) a tu inversión a largo plazo.

Extras

Aquí es donde metemos todas las fuentes de ingreso adicionales que no forman parte de tu nómina (normalmente mensual) o de tus inversiones (las cuales son un proyecto para proteger y mejorar tu futuro a largo plazo).

Aquí podemos meter desde el dinero que te da un amigo por un favor, un servicio o producto, un regalo en metálico por tu cumpleaños o cualquier fuente de ingreso que tengas por trabajos extra-oficiales, derechos de autor constantes (como un libro) y todo lo fuera de lo

“ordinario”, “rutinario” o “mensualmente fijo”.

Naturalmente, cuantos más extras puedas acumular, mejor. Y para ello ten presente un concepto muy puro, simple, y real:

El dinero no es real.

El dinero es un símbolo que usamos para conseguir cosas reales, servicios y productos reales. El dinero son papeles que en realidad valen muy poco, pero a los que hemos atribuido, de forma simbólica, mucho valor.

El dinero son sólo dígitos en el banco. El dinero es papel.

Si entiendes eso y consigues sentirte más poderoso que el dinero, si consigues entender que tú puedes controlar al dinero en lugar de dejar que este te controle a ti, puedes romper tus auto-limitaciones psicológicas para ganar dinero.

El dinero trabaja para ti, no al revés. Aunque lo percibas así.

Y casi todo hoy puede monetizarse y convertirse en dinero.

Sólo hay que pararse a pensar, tener ideas y llevarlas a la práctica. Aplica el sistema que hay en el capítulo de metas y busca cómo puedes ganar dinero. Qué talentos puedes vender. Qué puedes generar.

¿Transporte? ¿Alojamiento? ¿Conocimiento?

A veces algo tan simple como saber hacer las uñas, limpiar una casa, arreglar un grifo, montar una estantería, poder transportar muebles, tener una habitación vacía, disponer de asientos vacíos en tu coche o publicar un libro.

A nivel internacional hay varias empresas que se dedican sólo en poner contacto a personas que vayan a hacer un mismo viaje, para que compartan coche, o a viajeros y residentes, para ir a un domicilio privado en lugar de un hotel.

En cualquier caso, el extra es un complemento adicional y muy gratificante, de tu nómina. Y, ¿qué puedes hacer con tus extras? Lo que quieras, dependiendo de lo que más necesites o te puedas permitir en ese momento.

Puedes distribuirlo entre tus pasivos (gastos que no te devuelven dinero).

Puedes ahorrarlo o convertirlos en activos (inversiones)

O puedes invertir ese extra en generar más y mejores extras, mejorando la calidad de ese servicio o producto que ofreces y te da una rentabilidad.

Gastos ordinarios

Hasta ahora hemos visto qué cosas te dan dinero.

Ahora vamos a ver qué cosas te lo quitan, y cómo gestionar esos gastos de forma inteligente para tener (y sentir que tenemos) más control sobre el dinero.

En primer lugar, vamos a quitar tus gastos imprescindibles a tu nómina.

Comida, para empezar. Alquiler o hipoteca, en segundo, salvo que vivas con familiares o tu pareja y no pagues. Facturas de la casa, salvo que vayan incluidas en tu alquiler o nuevamente, vivas con gente que no te hace pagarlas. Y finalmente, la factura de tu teléfono móvil.

Eso sería lo básico. A partir de ahí según tus necesidades, puedes estar pagando un seguro del hogar o de vida, un medio de transporte público, y/o un transporte privado (coche, seguro de coche, y gasolina, por ejemplo).

Salvo que lo necesites por necesidades reales de movilidad o porque para ti tener un vehículo propio (que no sea patines, bicicleta o un propulsor moderno), es esencial, personalmente yo te recomiendo que intentes recortar dinero de aquí.

Hazte fan del transporte público y si puedes, de la bicicleta, caminar o de lo que quieras que te ayude a desplazarte. No sólo contribuyes al medio ambiente, sino a tu propio bolsillo. Si ya te has comprado el coche, luego te explicaré.

Sobre tu seguro de vida y tu seguro del hogar, son decisiones personales, y ahí no me quiero meter. También dependerá de dónde vivas y de cuál sea tu salud general y tus cargas familiares en caso de que te pase algo.

Otros gastos normales, y sobre los que no tenemos tanto control (porque no podemos prescindir de ellos) son las deudas. Las deudas malas. Al margen del vehículo, encontramos como ejemplos una televisión, móvil, ordenador, etc.

Estos gastos es mejor pagarlos al contado que a plazos. Para empezar, porque sobre el precio normal del producto, vas a pagar un extra al banco. Y segundo, porque siempre va a ser mejor pagar los gastos con tu dinero que endeudarte con el de los demás, sobretodo si viene del banco.

La única excepción es el gasto que pueda darte más dinero del que cuesta originalmente (como si alquilas una casa y con ella pagas la hipoteca).

Aún así esto ya lo hemos hablado y estos gastos deberían, no sólo minimizarse, sino realizarse con tu propio dinero sobrante y con una seguridad económica. Son gastos extraordinarios, que no necesitas. Así que convirtamos la deuda en gastos extraordinarios de verdad, que partan de tu excedente.

Tu objetivo es minimizar tus gastos ordinarios, empezando por los gastos que son prescindibles y que podrías convertir en gastos extraordinarios sobre los que tú tienes un control pleno. Abarata costes y si tienes deudas acaba de pagarlas, pero intenta no seguir endeudándote en la medida de lo posible.

La deuda es una de las razones por la que tienes menos dinero que un rico.

Gastos extraordinarios

Ahora es cuando tienes control sobre el dinero.

El dinero que te queda después, con tu nómina, con tus ingresos, pagarle a los demás, es el dinero que puedes emplear en gastos extraordinarios.

Así que, como hemos visto, intenta que, en la medida de lo posible, tus gastos sean más extraordinarios que ordinarios. Es la forma de conseguir control real, poder real y sensación de

control y poder reales sobre tu economía.

Ahora consideremos que, sumando lo que queda de tu nómina, y sumando tus extras, hacemos un total de 500€. Esos 500€ serán el 100% de tus gastos extraordinarios, y vamos a diversificarlos de forma inteligente.

Inciso. Digo 500€. Si tu tienes 100€, divide todas las cifras por 5. He usado 500 porque es una cifra cómoda y fácil de visualizar al dividirla en partes, pero soy consciente de que, probablemente, tu cifra será menor a esta.

¿Cómo gastar ese porcentaje? $100 + 100 + 100 + 100 + 50 + 50$.

- 20% imprevistos: Averías, problemas, y otros gastos con que no contabas.
- 20% ahorros: Construye ese depósito de meses de colchón económico.
- 20% inversión: Pon dinero en fondos de inversión o que rente a largo plazo.
- 20% vivir: Disfruta y mueve la economía. Ahorrar es bueno, con un límite.
- 10% donaciones: Ayuda a personas, contenidos, y proyectos.
- 10% libre: Úsalo en cualquier porcentaje, o en mejorar tus ingresos extra.

Naturalmente, los porcentajes no están grabados en piedra. Son una guía para que te orientes. Una vez tengas suficientes ahorros, puedes aumentar tu inversión a un 40%, por ejemplo. O si lo necesitas, puedes destinar el porcentaje libre a imprevistos y ahorros exclusivamente, o recortar incluso de vivir y donaciones para destinar el dinero a estos mismos porcentajes.

Da igual que tu fondo sea de 100€. 20€ de inversión y 20€ de ahorro al mes son mejor que nada. Una cena para dos sin entrante ni postre sigue siendo mejor que nada. 20€ para un pinchazo en el coche, un grifo roto, o cualquier gasto con que no contabas sigue siendo mejor que no tener un euro en el bolsillo.

Tu economía no tiene que ser perfecta, tiene que ser inteligente y por encima de todo, sostenible para ti. Te recomiendo gastar dinero en vivir y en donaciones porque a veces hay que disfrutar de la vida, y fomentar un poco el consumo de productos y servicios (su falta de movilidad es una de las principales causas de las crisis económicas).

Y donar no sólo te hará sentir más feliz, realizado y útil, sino que estarás ayudando a otro. Me da igual que sea un creador de contenido, un artista, una organización no gubernamental o un ser querido en apuros. Pero sólo sobre un 10%-20% máximo, pues para mirar por los demás, primero debes de mirar por ti.

Si algo quiero que recuerdes e incorpores de este capítulo, por encima de todo lo demás, es a recortar en gastos ordinarios y gestionar bien tus gastos extraordinarios. Es la única forma de sentir control y progresar económicamente.

Conducta: Personalidad

“Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”

Jean Paul Sartre.

Me costó mucho decidir qué era, dentro de la conducta, el carácter y la personalidad, cuál era el 20% de la información que os daría el 80% de los resultados. Aún más cómo estructurarla. Como sabéis, la psicología es algo muy complejo, a menudo abstracto, y difícil de abarcar como un todo.

Pero sí hay algo común. El fin último de nuestra conducta.

La felicidad.

Este capítulo va a ir construido alrededor de cómo ser feliz, precisamente porque si consigues alcanzar dicho estado de felicidad real y plena, es porque tu conducta, tu carácter y en resumen, tu psique, está donde tú querías.

No os diré, jamás, que cambiéis quienes sois. Vuestra esencia.

Pero sí que saquéis lo mejor de vosotros mismos.

Así pues, voy a daros las claves sobre cómo empezar el camino hacia la felicidad, de forma similar a como hicimos (o haremos si tú no lo has leído aún) con el camino hacia nuestras metas personales hace dos capítulos.

En esencia, ambos capítulos, metas y personalidad, se interconectan, pero sus enfoques son distintos. Este se enfoca alrededor de cómo vivir una vida feliz, el de metas en cómo vivir centrado en tus objetivos profesionales o tu pasión.

Naturalmente son sinérgicos. Eso significa que puedes combinarlos, y el resultado será mayor que si los aplicas por separado o sólo aplicas uno de los dos.

Del mismo modo, estoy seguro que si aplicas el resto de capítulos del libro, también crearás una buena sinergia, maximizando tus resultados y tu felicidad.

Luego veremos por qué. Ahora, sin más dilación, veamos cómo ser feliz.

Cómo ser feliz

La gente normalmente no sabe cómo dar respuesta a qué es la felicidad.

La felicidad es definida, según la real academia española de la lengua, como una situación de gratificación espiritual y física. Sin embargo, en esta definición la palabra “espiritual” incorpora también la parte psicológica y social de la persona.

Simplificando; la persona significa bienestar y gratificación en los aspectos físicos, sociales, psicológicos y espirituales. Hoy en día, la tasa de infelicidad es tan elevada precisamente por lo difícil que no resulta alcanzar dicha plenitud.

Podemos estar contentos con nuestra salud, pero no con cómo pensamos o sentimos con respecto a nosotros mismos, ni a veces con nuestros niveles de energía o bienestar físico. Y de ahí parte el problema.

En primer lugar, tenemos que pensar que estamos interconectados y que las áreas de nuestra vida van a afectar unas a otras. Nuestras relaciones sociales, por ejemplo, pueden estresarnos o deprimirnos, lo cual afecta a lo que pensamos, cómo nos sentimos, y tiene una respuesta hormonal en nuestro cuerpo.

Bienestar físico

Como vemos en nutrición y ejercicio, del mismo modo, un cuerpo que no esté oxidado y “envenenado” va a reducir tus nivel de estrés, va a mejorar tu rendimiento mental (cognitivo siendo técnicos), y va a liberar oxitocina en tu cuerpo, también conocida como “la hormona de la felicidad”.

La misma hormona que liberamos, por cierto, al tener sexo, una relación sentimental, o contacto físico satisfactorio, haciéndonos sentir mejor y más felices.

¿Entiendes la relación entre todo?

En primer lugar, deberás asegurarte de que tu cuerpo está sano, para lo cual he escrito los dos primeros capítulos. No concebía ofrecerte un libro que hablase sólo de salud, del sentido de la vida, de la felicidad, o de relaciones sentimentales, ya que estas áreas juntas tienen un efecto mucho más poderoso.

Y yo sólo quiero lo mejor para ti.

Naturalmente cada uno tiene unas posibilidades y límites distintos. Es posible que sufras una enfermedad o disminución de la salud (o funciones físicas) crónica, congénita (de nacimiento) o adquirida. Para mí alcanzar un estado de salud y bienestar físico no es algo universal, depende de tus circunstancias.

Para una persona paralítica en silla de ruedas, su estándar será otro, comenzando por un tronco superior fuerte, un sistema cardio-respiratorio con buen fondo, y unas piernas sanas, libres de úlceras, daños por presión, etc.

No concibas tu salud física como un estado de salud o enfermedad, como un estado de sí o no, de adecuado o inadecuado. Concíbela como una batería, que cuanta más energía tenga, más poder y luz te dará.

La salud física no se pide en términos absolutos de todo o nada, sino en una infinidad de estados intermedios, como el velocímetro de un coche. No te pido que seas el apogeo de la salud, pero sí que vivas por encima del depósito de reserva.

Para más datos, consulta el apartado de nutrición y ejercicio. Por ahora, para que se entienda, quédate con que un estado de salud bajo, si es reversible o agudo, va a hacer que tu bienestar y tu felicidad también tengan niveles más bajos.

Ahora mismo, aún tenemos tres áreas de las que encargarnos. Tu vida social, tu vida “con tu propia mente”, y tu espiritualidad, aunque no voy a hablar de nada esotérico o religioso en este

último aspecto, no te preocupes por eso.

Bienestar social

No se trata de cuánta gente conozcas ni a qué velocidad o ritmo lo haces.

Lo importante es la calidad de esas personas y qué tipo de relación tenéis.

Hay gente que tiene mil amigos en una red social y es infeliz y gente que, con apenas cincuenta, se considera muy afortunada y no necesita a nadie más.

Vivimos en una sociedad que premia el número de relaciones, pero no tanto la intensidad de estas. Pero piensa que antes, cuando no tenías Internet y no era fácil relacionarse con mucha gente a la vez, tu felicidad dependía de unos pocos.

Se dice que tú eres la suma de las cinco personas más cercanas.

Las cinco personas con las que más te relacionas. Si una de esas personas te hace infeliz, te amarga, o te drena la energía, estará construyéndote. La mente inconsciente es infinitamente más poderosa que la consciente y es quien, a la hora de la verdad, te define.

En este libro le hablo a tu consciente, pero si tus hábitos y creencias sobre el dinero, la alimentación, la superación personal, la felicidad y la seducción no cambian, lamento decirte que te vas a perder la mayoría de los resultados.

En el caso de las relaciones sociales, son esas cinco personas quienes, principalmente, van a definir qué sientes, qué filosofía de vida tienes, y en resumen, van a condicionar tus actos, tus pensamientos y tus creencias.

Rodéate de personas que te hagan feliz, no que te hundan en un pozo.

Soy consciente de que a veces no podemos elegir a nuestro compañero de trabajo o a nuestra familia, o a ciertas personas presentes en nuestro círculo social. Pero sí que puedes distanciarte de esas personas emocionalmente para acercarte más a otras. Hacer que esas personas estén, por tu propio bien, más lejos de ti que las cinco con las que desees “sintonizarte” o “sincronizarte”.

Somos animales sociales, y aunque a menudo seamos capaces de realizar auténticas monstruosidades y actos de la más vil y baja clase moral y ética, aunque podamos llenarnos de emociones negativas y dedicarnos a empeorar el mundo a nuestro alrededor, la felicidad depende precisamente de todo lo contrario.

Esto se relaciona, como veremos más adelante, con la espiritualidad.

Si la salud física es un requisito para que tu psicología se sostenga, la salud de tus relaciones sociales es un requisito para que no se corrompa.

Míralo así: Si careces de salud física tu cuerpo es incapaz de sentirse feliz. Así de simple. Pero sin salud de las relaciones, aunque pueda sentirse feliz, esa felicidad va a verse eclipsada por el veneno de los demás.

Esto es sólo una forma de verlo para que se entienda la importancia de ambas cosas, y el motivo de que sigan un orden. Más adelante te ofreceré otro enfoque, completamente opcional, por

si te ayuda a interiorizarlo mejor.

Bienestar psicológico

Aquí es donde teóricamente reside la felicidad. Al menos tu felicidad como individuo aislado. La espiritualidad, como veremos más adelante, se encarga de tu felicidad colectiva ya que, como sabes, eres una persona inmersa en la sociedad, y mientras puedas sentir remordimientos y empatía, este ámbito te afectará.

Pero aquí vamos a centrarnos en tu felicidad “egoísta”, por así decirlo. Con una salud que no te haga sentir mal, y unas relaciones sociales que no te estén haciendo daño, tendrás lo necesario para alcanzar esta felicidad unipersonal.

El problema es que, como has visto, lo anterior son sólo “requisitos”, en principio, para poder ser feliz. Y respecto al secreto de qué da la felicidad, tengo un secreto que contarte, con una parte buena y una mala:

La felicidad última y plena supone satisfacer tus necesidades individuales y únicas, de autoestima y autorrealización personal. Y sólo tú sabes cuales son.

Esa era la mala noticia. La buena es que, precisamente el hecho de que la felicidad necesite satisfacer cosas distintas en cada persona, es lo que hace que sea un sentimiento tan intenso de plenitud y bienestar.

En el capítulo de metas te hablo del sentido de la vida, del fin último de esta, y de para qué, objetivamente, estamos aquí y cómo hemos trascendido de forma artificial nuestro impulso y objetivo de evolución natural.

Pero, ¿porqué hemos podido “trascender” la evolución natural a través de la ciencia y todos los avances “artificiales” que hemos creado? Porque disfrutamos de una inteligencia abstracta y creativa, capaz incluso de transformar para nosotros el sentido de la vida para crear el sentido de *nuestra* vida. Nuestra, individual.

Lo mismo pasa con la felicidad. Un animal necesita una serie de cosas para ser feliz. Y son las mismas para las mismas especies. Nosotros no. Nosotros tenemos cosas que nos hacen felices de forma individual, que sacian nuestros anhelos y nuestros más profundos deseos.

Por eso, entre otras cosas, este capítulo se correlaciona tanto con el capítulo de tus metas personales. Porque muchas veces esas metas personales son lo que te hace sentir feliz y autorrealizado, lo que sacia tus necesidades de autoestima y autorrealización personal. Al menos en la mayoría de la gente. Hay excepciones.

A veces, con un mínimo de bienestar físico y social somos felices. Tenemos salud (lo cual implica comida, un techo que nos resguarde, etc.), tenemos amigos, familia y una pareja que nos hace felices, y eso es lo que nos hace sentir bien.

Si ese es tu caso, felicidades. Si necesitas algo más, si sientes que aún así hay una pequeña espina clavada que necesitas curar, que hay algo más que deseas, es porque en el fondo sabes que para ser verdaderamente feliz debes satisfacer más necesidades o anhelos. La autoestima y la autorrealización son necesarias.

Para saciar esta carencia puedes intentar aplicar el sistema que te propongo en el capítulo de metas. Sin embargo, la felicidad no funciona exactamente igual, como te he dicho, así que te propondré un sistema alternativo.

Ahora voy a explicarte el siguiente apartado, el del bienestar espiritual, y terminaré con un breve resumen, pero a continuación te explicaré cómo conseguir ese bienestar psicológico individual.

Lo he distribuido así para que entiendas mejor la jerarquía universal, y que no se te olvide, pero dentro de poco veremos este apartado con más detalle.

Bienestar espiritual

Cuando hablo de bienestar espiritual no hablo de necesidades religiosas ni esotéricas de forma necesaria. En realidad hablo de una parte más del bienestar psicológico, pero el cual quiero diferenciar porque no tiene nada que ver con tu autoestima ni tu autorrealización personal.

En el capítulo anterior quizás, aunque tenías salud y amigos, sentías que tu pasión era el cuidado de los demás (medicina), el diseño del mundo (arquitectura) o simplemente que no te querías a ti mismo lo suficiente y necesitabas satisfacer ciertas carencias (“mejorar” tu conducta, tu filosofía de vida, etc.).

Ahí te he puesto, en orden, dos ejemplos de autorrealización y autoestima.

El bienestar espiritual se refiere precisamente a cómo todos los factores anteriores viven en armonía, o no. Cómo tu salud, tus relaciones y tu psicología están de verdad satisfechas de forma genuina.

Para ello tienes que actuar, sentirte y creer que es así.

Sino lo haces, existe un proceso psicológico llamado “disonancia cognitiva”, que provoca una reacción de incomodidad y desagrado. Es lo que pasa cuando haces algo que piensas o sientes que te disgusta o, siendo menos obvios, lo que sucede cuando piensas que eres feliz pero en realidad no te crees que lo eres.

Sabes que algo falla y mientras eso sea así, no podrás ser feliz de verdad.

Por ello es importante que seas congruente, que seas consecuente con tu vida y que vivas bajo esos estándares. Si estás sano y comienzas a comer mal te sentirás mal psicológicamente antes de que tu cuerpo comience a marchitarse.

Sólo hay una forma de evitar esto; aceptar las cosas de forma plena tal y como son. Y hacer lo mismo no sólo con las cosas, sino contigo mismo. Cuando haces algo no puedes mentirte a ti mismo, ni puedes evitar lidiar con las consecuencias. Tienes que aceptarlas y sentir que eso que estás haciendo mal, no es lo suficientemente malo como para que, por sí sólo, dañe tu estado de felicidad.

Es lo que pasa cuando tenemos que ser agresivos con alguien porque no hay forma de que nos escuche siendo asertivos (educados y persuasivos), o incluso cuando comenzamos a hacer mal aquello que nos apasiona (trabajo, *hobbie*, etc.) por falta de tiempo.

En resumen, has de ser consecuente, y si hoy haces algo que puede minar tu felicidad

debes saber con certeza que mañana no lo repetirás salvo que sea necesario. Sino, acepta que más pronto que tarde dejarás de ser feliz, porque en el fondo sabrás que no actúas como deberías y desearías y tu mente te “traicionará”.

Finalmente, la espiritualidad tiene un segundo ámbito, la ética y la moral. Salvo las personas que carecen de estas emociones o conciencia, como hemos visto, una mala actitud social minará tu felicidad.

Con una mala actitud me refiero a comportarte con ciertas personas, como lo haría un individuo que no querrías que formase parte de tus 5 más cercanos.

Recuerda lo que hemos visto hace pocas páginas sobre el bienestar social.

Es necesario que adquieras una actitud tolerante y te liberes de emociones tan cancerígenas como los celos, porque para empezar, al margen de cómo van a afectar a los demás, van a hacer que no te aceptes de verdad ni te gustes. Eso minará tu autoestima y te impedirá ser feliz, lo quieras o no.

Si no aprendes a quererte, respetarte, aceptarte y cuidarte como lo haría tu mejor amigo, va a ser mucho más complicado y difícil que puedas ser “ecológico” con las personas que te rodean y contribuir a tu felicidad y la suya.

Por ello dije en el capítulo anterior que la caridad y donar eran aspectos importantes, y por eso te he dicho en metas que no puedes disfrutar del éxito en algo si lo has conseguido a costa de hacer daño a otros. Se llama tener conciencia.

Globalizando

La felicidad (como emoción duradera) comienza a estar presente cuando tenemos un mínimo estable de bienestar físico y social.

A partir de ahí debemos satisfacer las necesidades individuales que nos harán sentir, por un lado satisfechos con nosotros mismos (autoestima) y por otro completamente realizados, dedicándonos a nuestra pasión o propósitos en la vida.

No obstante, para que eso sea real, tiene que serlo aceptándonos y respetando todos los niveles de lo que somos (actos, pensamientos y creencias) y de lo que formamos parte (un mundo donde hay más personas).

Si te interesa, en realidad todo esto forma parte de una teoría psicológica sobre las necesidades humanas, diseñada por un famoso psicólogo humanista. Yo sólo la he adaptado para enfocarla hacia tu felicidad de forma directa.

Si quieres más información y claves sobre la felicidad y ciertas cosas que necesitarás satisfacer para poder disfrutar de otras, o si necesitas un pequeño empujón adicional, de forma gratuita tienes a tu disposición en mi página web un pequeño libro gratuito llamado “*las 7 llaves de la felicidad*” que desarrolla más esta teoría y la enfoca de una forma más simple.

Esto se menciona de forma similar en el capítulo de metas, pues ese capítulo puede usarse como un arma para satisfacer las necesidades para ser feliz que en este capítulo se exponen. En cualquier caso, ya sabes cómo funciona el gran misterio de la felicidad.

Probablemente te resulte curioso o irónico cómo en el fondo grandes preguntas de la humanidad como “¿Cuál es el sentido de la vida?” o “¿Qué nos hace felices?” tienen una respuesta tan sencilla, basada simplemente en la lógica.

El bienestar psicológico

Te dije que te hablaría sobre cómo satisfacer tus necesidades de autoestima y autorrealización y que te daría una fórmula distinta a la que te ofrezco en metas.

La realidad es aunque las metas personales están, en muchas ocasiones, relacionadas de forma muy íntima con el camino a la felicidad, hay ciertos matices. Tal y como está concebido el capítulo de metas, te lleva a conseguir objetivos de forma sostenible, maximizando tu probabilidad de éxito.

Sin embargo, la felicidad muchas veces, como emoción y sensación que has de conseguir y mantener como una “constante” en tu vida, como un estado en si mismo, requiere de un enfoque distinto.

Mientras que en metas enfocábamos todo hacia la consecución de nuestra pasión o misión concreta, en este caso lo que queremos es mantener, sin un objetivo final, un estado emocional de satisfacción.

Para ello, tenemos tres pasos a seguir, aunque el tercero será constante que nunca termina (no queremos que nuestra felicidad sea finita) y a menudo, será conveniente volver sobre nuestros pasos para revisar si tenemos que cambiar algo.

Los pasos, llamados así para que sean una regla mnemotécnica, son:

1. Metas y Mieles: Céntrate en lo que te importa y te hace feliz sin dañarte.
2. Influencia e Importancia: No dejes que te afecten cosas que no deberían.
3. Dedicación y Desafío: Mantente en la zona de confort o de flujo.

Eso sí, recuerda que esto es sólo una herramienta para ayudar a tu bienestar psicológico, siguiendo la jerarquía de bienestar (físico, social, psicológico y espiritual) que hemos visto antes.

Metas y Mieles

Lo primero de todo es pensar qué pequeños placeres te hacen feliz. No sólo tu pasión, si es que la has encontrado. Sé que tu pasión puede reportarte una motivación y sensación de “sentirse vivo” increíble, pero al margen de ello es bueno que haya más cosas (hobbies, personas, etc.) que disfrutes y te hagan feliz.

A esas cosas las llamo “mieles”, y me refiero a esas cosas concretas que a ti y sólo a ti, te hacen genuinamente feliz, aunque no sean trascendentales.

Si no sabes que cosas te hacen particularmente feliz, puedes aplicar las mismas tres preguntas y técnicas que vimos en el capítulo de metas (consúltalo para más datos), pero aplicado a la felicidad en lugar de a la pasión. Igualmente, revisa tus emociones y experiencias hasta la fecha y, si es necesario, vive nuevas.

Lo único con lo que debes tener cuidado es con que, como siempre, esas cosas sean sostenibles. Parece de lógica, pero estoy hablando de una felicidad que se pueda mantener a largo plazo. Yo entiendo que el tabaco y otras cosas dañinas te hagan feliz al principio, pero aléjelas si al final acabarán haciéndote más daño.

Importancia e Influencia

Esto se aplica a todo. A tus metas, a tus “mieles”, a tu trabajo (si no es tu meta) y hasta a cuando discutes con alguien en la cola del supermercado.

Quiero que entiendas que hay una serie de “disruptores” que se van a poner en medio de tu felicidad. Y estoy hablando de: una pequeña tontería con la que te obsesionas, un vecino con el que discutes por algo que en realidad no importa, o incluso cuando te preocupas por cosas que no puedes controlar.

Es increíble cómo a veces tenemos algo que da sentido a nuestra vida y de lo que disfrutamos, teniendo para colmo un montón de “accesorios” o elementos que lo rodean y dan forma y sentido a nuestra vida. Es increíble, pero más increíble es cómo dejamos que según qué cosas rompan temporalmente esa felicidad.

Y no te hablo de minutos, ni horas, sino días enteros en ocasiones. Y un problema encadena al siguiente, y otro al anterior, y al final no podemos disfrutar de nuestra felicidad porque siempre hay algo en medio que nos lo impide.

¿La solución? Deja de darle importancia a cosas que no la tienen y deja de preocuparte por cosas sobre las que no puedes hacer nada. Yo quiero que te preocupes y que te importen algunas cosas, pero sólo cuando son cosas realmente significativas o sobre las que puedes impactar y hacer un cambio.

De esto hablaré más en el apartado “gestiona las emociones”, pero quiero que entiendas porqué es importante para tu felicidad, y que en verdad la solución es, como en casi todos los grandes problemas de la vida, sencilla.

No te digo que sea fácil aprender a no preocuparte por ciertas cosas, pero te aseguro que si cada problema no importante te preocupa un poco menos que el anterior, y cada situación sobre la que no puedes influir te atormenta, cada vez un poco menos, al final llegarás a ese estado de “felicidad continua” que deseamos.

Resumiendo, no dejes que te influyan emocionalmente cosas sobre las que no tienes autonomía para transformarlas, o que te importen cosas cuya magnitud está sólo en tu cabeza y que objetivamente son más pequeñas de lo que parecen.

Dedicación y Desafío

Al final del día, saber qué te hace feliz y te estimula está muy bien, como evitar que nos influyan cosas triviales o que no tienen mucho que ver con nosotros, pero aunque parezca obvio, para ser feliz hay que dedicarse a esas cosas que sabes que te estimulan y que, valga la redundancia, te hacen feliz.

Sé que es una obviedad pero, ¿a que con todo lo que te he dicho ya se te había ido de la mente un poco esta parte? O la habías dado por implícita, claro.

Ya hablo en el capítulo de metas sobre la zona de comfort, la zona de flujo, y la zona de estrés. Si no te suenan todavía, están en ese capítulo. En cualquier caso, en el tema de la felicidad la cosa es un poco distinta a en las metas personales, porque nuestro trabajo no tiene porqué ser siempre estar en zona de flujo.

Hay que seguir evitando la de estrés, pero a veces la de comfort nos sirve.

No siempre, cuidado. Es importante que de vez en cuando sigamos estimulándonos, aprendiendo, explorando y en general, viviendo un poco más allá de la pura rutina. Es lo que nos ayuda a mantenernos “actualizados” y “reciclados” como personas, al día en un mundo que cada vez cambia más rápido.

Además, nos ayudará a mantenernos estimulados y a seguir creyendo somos capaces de realizar logros y que nuestra competencia y capacidad aumenta.

Pero para ser feliz no hace falta estar siempre ahí. No salvo que seas una persona que considera que estar en la zona de flujo es una de las “mieles”. Hay gente que son auténticas bestias de la superación personal, y que no son felices viviendo en su zona cómoda, pero la mayoría de gente sí.

Así que mi consejo es que te dediques a la combinación de ambas que mejor te vaya según tus necesidades personales.

Puedes disfrutar de la rutina por lo general, (siempre y cuando no te estés dedicando a una meta personal), asegurándote de que de vez en cuando cambias un poco de aires y pruebas cosas nuevas. A esto los ingleses lo llaman “*Spice things up a little bit*” o literalmente, “*especiar las cosas un poco*”.

Pero insisto; si te dedicas a eso que te importa y te hace feliz, lo hagas siempre de forma sostenible.

No seas feliz hoy para ser infeliz mañana y reconoce que, en muchas ocasiones, para garantizarte que tu salud, tus relaciones y tus “metas y mieles” están cubiertas, vas a necesitar salir de tu zona cómoda.

En esos casos, intenta disfrutar de la experiencia, y con eso me refiero a que intentes tomarte las cosas a un ritmo y con una filosofía que te haga entrar en la zona de estrés. Porque eso te va a desestabilizar lentamente, y no lo queremos.

Así pues, resumiendo, y haciendo caso a la regla mnemotécnica de esta sección, considera la zona de *comfort* como la dedicación, como lo aceptable, y a la zona de flujo como el desafío (asumible), como algo ideal.

Si mantienes tu bienestar físico y social a niveles aceptables y te encargas de tu bienestar psicológico (autoestima y autorrealización), siguiendo estos tres pasos, lo único que tienes que hacer es lo que te he dicho al principio. No pares nunca y disfruta de tu felicidad.

Siempre y cuando aceptes la realidad, te aceptes a ti y te comportes como una persona que querrías tener cerca, claro (bienestar espiritual).

En principio, con todo esto yo me daría por satisfecho.

Pero, aunque como casi todo lo que expongo en este libro, sean cosas de lógica o razonables, quiero decirte unas pocas explícitas más antes de terminar.

Concretamente, quiero hablarte de cómo gestionar algunas emociones. Porque te he dicho que te preocupes de lo que importa de verdad y lo que puedes controlar, pero soy consciente de que a veces, esas cosas pasan y hay que estar preparados para gestionarlas y que no tumben esa felicidad que hemos levantado.

Gestionar las emociones

Naturalmente el abanico de emociones que puede sentir el ser humano es enorme. Por motivos de espacio y de ser prácticos, no voy a ponerlas todas, ni mucho menos. Voy a centrarme en las emociones que, bien porque te las provocan otros o porque te las induces tu mismo, amenazan tu felicidad.

Es esencial saber reaccionar a ciertas conductas de la gente, e incluso de ti mismo, no sólo porque a menudo amenazarán tu bienestar, sino porque pueden alejarte completamente de otros caminos o aspectos importantes, como pueden ser tus metas personales, tu salud o incluso tus relaciones sentimentales.

Te pondré dos ejemplos. Por un lado, tenemos a una persona criticando de forma destructiva y poniendo problemas potenciales a tu plan para dedicarte a tu pasión. Por otro, tenemos una sensación de pereza o desgana impidiéndote llevar una nutrición saludable y obligándote a comer comida rápida o “basura”. Y finalmente, a la persona que te atrae intentando hacerte sentir mal diciendo que ya tiene pareja, sólo para ver cómo reaccionas.

¿Lo entiendes? La mayoría de esas situaciones tienen una consecuencia en ti que te va a alejar de tu objetivo, pero es más que posible darle la vuelta y, no sólo no dejar que te afecten, sino reforzar tus actuales emociones positivas.

Naturalmente, cada reacción e implicación a estas emociones dependerán del contexto concreto de la situación, pero en general hay una pequeña guía que podemos considerar para identificar y tratar estas amenazas.

Antes de empezar, eso sí, quiero mencionar que no siempre estaré hablando de emociones. A veces usaré ciertas palabras, por un lado para ayudarte a que te acuerdes, y por otro porque recogen las emociones que nos interesa gestionar.

El Fracaso

No te hablo del fracaso como tal, pues este no es una emoción, sino de las emociones que conlleva (depresión, pérdida de autoestima, vergüenza, etc.).

En la escuela se nos ha enseñado que fracasar es malo. Sin embargo, desde niños hemos aprendido la mayoría de cosas a base de fracasar, a base de que nuestros padres nos dijeran qué era lo correcto al equivocarnos. Cuando llegamos al sistema educativo es cuando se nos dice que no hay que fracasar.

La idea es buena, pero el problema viene en que a veces “*quien no arriesga, no gana*”,

y estoy seguro de que un deportista ha fallado muchos lanzamientos de pelota antes de ser bueno acertando. Y aún así, a veces fracasa.

Ya no te hablo de tirar un penalti en un partido oficial, sino de levantar una empresa. Como te dije, nueve de cada diez fracasan antes de los cinco años. Si no nos arriesgásemos a fracasar, no habrían empresas en el mundo.

El fracaso es bueno. El fracaso es bueno mientras sea sostenible, mientras no te deje en la calle sin dinero y sin apoyo. El fracaso es sólo una forma de experiencia, un método que tiene la vida para enseñarte a ser mejor.

Antes fracasar era más peligroso que ahora, porque te podía arrancar la cabeza un león y comérsela. Pero, ¿ahora? Ahora nada, la mayoría de la gente se alegra incluso de que simplemente lo hayas intentado, si lo has hecho de verdad.

Abandono

La primera causa por la cual las personas van al psicólogo es porque las ha dejado su pareja. Y eso es una forma de abandono, como lo es que una amistad o un familiar te dé de lado o incluso perder algo que tenías, como tu trabajo.

Considera el abandono como otra forma de “fracaso”, aunque en muchas ocasiones ni siquiera dependía de ti. Y como hemos visto, aquello sobre lo que no tienes control no te tiene que hacer sufrir, porque no vas a cambiar nada.

Aún así, hayas tenido algo que ver o no, el abandono es, por un lado, algo que, o bien puedes revertir o que puedes terminar supliendo.

Yo estoy seguro de que es doloroso, y no te digo que no tenga que serlo. En estos casos, llorar tiene un efecto muy terapéutico, y la pena es una emoción que no quiero que reprimas. Quiero que la gestiones, que es distinto.

Quiero que toda esa pena, rabia, frustración o lo que acompañe a tu sensación de abandono, lo dediques a algo que de verdad merezca la pena. En el caso de una pareja, un amigo, o un familiar, no te digo que vayas a recuperarlos, pero si te han dejado por un defecto tuyo o algo que deberías cambiar, dedícate a ello. Dedícate a ser mejor. Si has perdido el trabajo, dedícate a conseguir otro.

No te digo que sea fácil. Yo sé que subirse a un coche y llorar después de entregar un currículum duele, y mucho. O que tumbarte en la cama por la noche y ver que efectivamente ya no hay nadie al lado, es desolador.

Pero esas cosas no duran para siempre y una vez sigues y sigues haciendo cosas que de verdad importan, en lugar de simplemente auto-compadecerte o auto-torturarte, llegará un momento en que esa causa de abandono dejará de gritarte, porque alguien o algo (según el caso) habrá ocupado su lugar.

En su defecto, si la situación no cambia, te darás cuenta de que has seguido con tu vida, y que al final del día el mundo, y más importante, *tu* mundo, siguen girando, no se han caído, por mucho que antes lo pareciera. Podrás vivir con ello.

Aún así, soy consciente de que esta emoción a veces puede ser muy intensa. En ese caso, si consideras que necesitas un soporte adicional, pídelo. Nunca te he dicho que tengas que superar esa pérdida en soledad. Sólo que lo hagas como sea.

Ira

Hay una famosa saga de ciencia ficción que habla sobre cómo el odio, la ira, el sufrimiento y “*el lado oscuro*” están conectados como una cadena.

Pues es verdad. El problema es que, si dividimos las emociones humanas en buenas y malas, esta es mala. Las de antes no necesariamente, pero esta sí. Por naturaleza. Es animal, primaria. Una parte del “depredador” que eras hace mucho tiempo y que aún existe en un rincón de ti. Como persona civilizada, huye de la ira.

Ante una persona airada, huye. Lo bueno de la ira es que es una explosión, y como tal, antes o después desaparece. Puede quedar rencor, resentimiento, enfado, disgusto u otras emociones relacionadas, pero la ira se habrá ido.

Y aunque te recomiendo que te alejes también de las emociones que acabo de decir, ante la ira simplemente desaparece, deja que se te trague la tierra.

Si eres tú quien la sufre, o la reconduces de forma productiva, o la extingués, o te confinás hasta que se te pase. Si la sufre otra persona, educadamente aléjate diciendo que ya hablaréis cuando se haya calmado un poco. Salvo que sea tu jefe.

Es importante aprender a entender que la ira, tanto en los demás como en nosotros, es una emoción repentina e intensa fruto de la insatisfacción o la necesidad, pero que tiene una intensidad exagerada y no hay que escucharla.

No es una emoción realista, y no deberías enfadarte con quien la sufre. Todo lo contrario, le haces un favor manteniendo la calma. Si no alimentas la ira es posible que al principio por pura rabia e instinto ante la falta de reacción, crezca, pero finalmente se extinguirá. Llega un momento en que el cerebro se da cuenta de que está “fuera de sí” y decide recuperar el control.

Pereza

La pereza es otra emoción negativa. Y a veces, viene disfrazada. No sólo es mucho más común cuando llevas una mala nutrición y no haces ejercicio, por lo que te recomiendo incorporar esos dos hábitos a tu vida, sino que a veces podemos confundirla o puede pasar desapercibida.

Hay dos tipos de pereza. La que te incita a hacer algo y la que te incita a dejarlo. La primera te dice que vas a estar mejor seguir en el sofá que si te levantas, y la segunda que vas a estar mejor sentándote que levantado.

La pereza se combate con energía y con motivación. Es así de simple.

Un cuerpo equilibrado, sano, y vital va a ser mucho menos perezoso. La motivación, en segundo lugar, es lo que te va a permitir poder mirar a la pereza y decirle que hoy no es un día. Y la motivación, a veces, puede crearse.

A veces simplemente tras escuchar a la pereza diciendo que nos quedemos en el sofá, debemos escuchar a otra parte de nosotros y pensar en por qué no hacerlo, en por qué deberíamos levantarnos, qué podemos ganar haciéndolo y qué merece más la pena en realidad.

Finalmente, la pereza se supera creando hábitos, rutinas.

La pereza intenta que no los creemos, y que ella sea tu único hábito (hacer nada, o lo más cómodo, fácil y rápido).

Sin embargo, una vez has conseguido perseverar durante un tiempo, normalmente aplicando la regla 2-21 que ya he explicado anteriormente (si no la conoces, lee partes anteriores de metas y este capítulo), es mucho más fácil, y automático, seguir con esa rutina (empezar y acabar para ese día), que no hacerlo.

Desmotivación

La desmotivación como tal tampoco es una emoción, aunque esto sea discutible. Sin embargo, acaba derivando en emociones similares al fracaso. En cierto modo algunos consideran la desmotivación como algo parecido al fracaso.

Pero no. La desmotivación suele venir de dos lugares.

El primero, de pensar que no se puede o no merece la pena.

El segundo, de tener miedo a que sí se pueda o nos haga daño.

En cualquier caso, tanto como tú como las personas que te rodean pueden ser portadoras y transmisoras de este pequeño virus.

Soy plenamente consciente de que hay situaciones (como el fallecimiento de un ser querido) en las que la desmotivación es algo natural, e incluso necesario. Como seres humanos, es lógico que portemos ciertas emociones "negativas", y que suframos un proceso natural de duelo.

Sin embargo, hay un contexto en el que la desmotivación es terrible.

Cuando tú quieres hacer algo pero te desmotivas.

En primer lugar, la desmotivación puede minar tu autoestima, tu sensación de control, tu autoconfianza, tu capacidad percibida, y hasta puede hacer que te sabotees a ti mismo. Puede hacerte pensar que no puedes hacer algo, que otro lo hará mejor o incluso puede hacerte decir que no merece la pena intentarlo.

Y en contadas ocasiones, algo de eso será de verdad, no digo que no.

Pero la mayoría del tiempo son sólo formas que tiene nuestra mente para inventarse excusas, principalmente fruto de la falta de autoestima (o confianza en uno mismo en su defecto) o de la indefensión aprendida.

La indefensión aprendida nos enseña a pensar que no podemos.

La indefensión aprendida dice que cuando intentamos algo, y seguimos intentándolo una y otra vez (sin éxito), desistimos. Pero que cuando mejoramos no nos damos cuenta de que somos más competentes que antes, aunque el desafío sea el mismo y ya podamos superarlo. Al haber fallado

tanto, dejaremos de intentarlo.

Algo similar sucede cuando, por ejemplo, metes a muchas personas en una sala y pones billetes en el centro, pero hay peligros alrededor que pueden hacerte daño y echarte hacia fuera. Si alguien consigue un billete, los demás intentarán ir por él. Pero si mucha gente se hace daño y no lo consigue, todos dejarán de probar.

Al final, cuando meten a otra persona en la sala e intenta acercarse a por el billete, los demás intentan detenerla para que no se haga daño. No la dejan probar.

En la vida real, en el día a día, sucede lo mismo. Si vemos que nadie que conozcamos lo ha conseguido, o lo ha intentado, o al contrario, si hemos fallado o nos dicen que no lo intentemos, tenderemos a no arriesgarnos. Nada “real” indica que se pueda conseguir o merezca la pena. Nada nos motiva ni nos da seguridad.

Pero hay dos problemas. En primer lugar, que si tú no lo intentas, nunca sabrás si podías conseguirlo donde los demás fallaron o no se “molestaron” en intentarlo. Y en segundo lugar, que si no repites no tendrás oportunidad de descubrir si tras aprender y mejorar puedes conseguirlo donde antes fallaste.

Por eso la desmotivación es tan peligrosa. Porque hace que tú te limites y no trates de intentarlo y porque provoca que los demás, sólo para protegerte del posible golpe en el ego, también te limiten y digan que no lo intentes.

Pero hay otro tipo peor de desmotivación. Y es la desmotivación por pensar qué pasará si se consigue, si se tiene éxito. ¿Qué consecuencias puede tener? ¿Cómo va a cambiar eso mi vida? La falta de información sobre el futuro también puede provocar que no lo intentes. Aunque normalmente no es falta de información, sino miedo, lo que te frena, como veremos más adelante.

Pero lo peor de todo es cuando otro piensa que tú puedes conseguirlo y te dice que no podrás. Sólo porque no quiere que tú tengas éxito donde esa persona sabe o cree que ella no puede. Ante eso para empezar te recomiendo alejes de ti a esa persona si te es posible, o que al menos la mantengas lejos de esas cinco personas que, como hemos visto, definen quien eres y de qué eres capaz.

En cualquier caso, no tienes que escuchar a la desmotivación que nazca por una de estas razones. Salvo que puedas sufrir un daño físico permanente y considerable, o perder tu dinero y tu casa, o a tu familia, si lo peor que te puede pasar es que te caigas y fracases, no escuches a la desmotivación.

Céntrate en qué cosas buenas traería consigo el éxito. Incluso cómo te enriquecería el fracaso, si quieres. El pecado de verdad no es no poder hacer algo, sino no intentarlo tan siquiera.

Miedo

Hace poco te he dicho eso de que el odio, la ira, el sufrimiento y el lado oscuro eran una cadena. Pues bien, no te lo he dicho porque quería centrarme en la ira en ese momento, pero ahora vamos a hablar del miedo.

Esta cadena también es real, aunque no siempre tiene por qué ser consecutiva. A veces, el miedo te puede llevar directamente al sufrimiento.

En cualquier caso, el miedo, salvo que se aplique a algo que de verdad tiene peso e importancia en tu vida, y sobre lo que puedes hacer algo para cambiar las cosas, es una emoción inútil que sólo te va a traer estrés y depresión.

Eso en el caso de que no tengas control. Si lo tienes, el miedo va a ser síntoma de que te estás poniendo excusas. Excusas de todo tipo, desde las más irracionales hasta las más lógicas. Pero excusas a fin de cuentas.

En cualquier caso, es tu trabajo aceptar la realidad tal y como es. Si puedes, debes hacer algo huyendo de las excusas. Si no puedes hacer nada, debes aceptar las posibles consecuencias, sean cuales sean, porque nada que hagas lo cambiará.

Ya hemos hablado antes de la importancia de aceptar la realidad, tal y como es, para ser feliz. Sobretodo cuando tú y tus actos no vais a cambiar esa realidad.

No me extiende más porque el miedo es, en realidad, sencillo de gestionar. En el sentido de que la solución es simple, y el miedo como tal, también es una emoción sencilla de tratar. No digo que sea fácil, ni mucho menos.

Digo que hay que ser realistas. Nos guste aceptarlo o no.

Orgullo

El orgullo es otro de los pecados capitales en el cristianismo, y llevamos ya varios en este compendio. También llamado soberbia o vanidad, viene motivado por la falta de aceptación de uno mismo o de los demás. Hablo del orgullo no como la satisfacción y autoestima por tus logros, sino como esa actitud que tienes para defender tu “frágil ego”. Alguien que se acepta no necesita escudarse en el orgullo.

Cómo vimos anteriormente, esta falta de aceptación te impide satisfacer lo que hemos llamado “bienestar espiritual”, que lejos de tener que ver con religión o esoterismo, tiene mucho más que ver con aceptar la realidad, tanto en cuanto a quién y cómo eres, como al mundo que te rodea.

El orgullo es uno de los motivos, junto con el miedo, por los que la gente que no puede o no quiere te dice que tú tampoco deberías hacerlo. Si eres tú el que tiene orgullo, no sólo te va a impedir ser feliz, sino que te va a alejar directamente de tus metas, y hasta te va a hacer menos carismático. Incluso menos atractivo.

Aceptarse no sólo aumenta la autoconfianza, y la sensación de competencia, sino que nos permite tener consciencia de nuestras carencias, defectos o puntos débiles para poder protegerlos, poner más énfasis en ellos o no exponerlos en aras de que nuestras relaciones sociales y nuestros objetivos tengan más éxito.

En los demás, el orgullo es un veneno cuando se dirige hacia ti. No sólo actúa como un escudo, impidiéndoles escucharte por mucha educación y lógica que expongas en tus argumentos, sino que además va a intentar hacerte daño.

Cuando alguien no sabe defenderse, porque no acepta, no quiere ver, o no quiere reconocer lo que tiene que defender o reconocer, sólo puede atacar.

No tiene otros medios.

Párate a pensarlo. Si tienes que defender un castillo, pero no sabes en qué estado está, cómo es, o no quieres que los demás lo vean, ¿qué puedes hacer para defenderte? Atacar al terreno del otro para impedir que se acerque demasiado.

Esa gente no está siendo realista. Y si alguien no juega con las reglas del juego, si alguien está haciendo trampas, tú no tienes por qué jugar.

Nuevamente, salvo que esa persona sea tu jefe, dile educadamente que te deje en paz si sus argumentos son frutos del orgullo (o del miedo o la ira que este puede provocar). No hay más ciego que el que no quiere ver.

Casi hemos terminado, pero hay una última emoción de la que me gustaría hablar, porque suele venir de ti, y es uno de los enemigos a los que la gente que de verdad sucumbe cuando controla todas las emociones anteriores.

Agobio

El agobio es la toxina de la exigencia, de la motivación, de la vitalidad y de la gente que se acepta, se mueve, y sabe lo que puede llegar a conseguir. El agobio es el problema de mucha gente de éxito, y es una emoción tan dañina como las demás.

El agobio es estrés, ansiedad, y necesidad excesiva de trabajar más y mejor.

Además, tiene tres formas: Dispersión, Intensidad y Tiempo.

En psicología se denominan atención selectiva, rendimiento y priorización interpretativa, pero para que los recuerdes con más facilidad, como muchos otros elementos del libro, vamos a intentar hacerlo simple, sencillo y ameno.

En primer lugar, el agobio como dispersión consiste básicamente en tener excesivas cosas que hacer al mismo tiempo. Tener más frentes abiertos de los que puedes abarcar. Estás dedicándote a tantas cosas que estás perdiendo mucha eficiencia, y lo mejor es concentrarte sólo en una, terminarla y pasar a la siguiente.

La multitarea es algo muy común entre la gente ocupada, con poco tiempo, y de éxito, pero aquellos pocos individuos que los superan y tienen menos tiempo o más éxito si cabe, saben que, en realidad, lo mejor es tener en mente o en una lista todas las tareas, pero dedicarse a una a la vez con toda tu energía.

Así pues, si te agobias porque hay demasiadas cosas que hacer en tu cabeza, escríbelas, guárdalas en el bolsillo, y comienza por orden de prioridad. De 1 en 1.

Lo segundo, la intensidad, consiste básicamente en exigirte demasiado en lo que sea que estés haciendo, o sentir que el desafío es demasiado grande. Significa que estás en tu zona de estrés, y que tienes que volver a tu zona de flujo. Si estos conceptos no te suenan o no los recuerdas bien, están en el capítulo de metas.

La solución también es fácil. Rebaja tu nivel de exigencia, la dificultad de la tarea, o si no puedes, intenta abordarla con filosofía. Piensa en tomártela como un desafío que gestionarás lo mejor que puedas, pero no más.

No vas a conseguir resultados por encima de tu zona de flujo (discutible, pero ahora obviémoslo por tu bienestar y estrés), así que acéptalo y en la medida de lo posible, tómatelo con más calma, perspectiva, y rebaja la dificultad.

Finalmente tenemos el tiempo. O bien nos falta tiempo para hacer algo, o bien lo queremos aquí delante y ahora mismo. Si no puedes aumentar el tiempo de ningún modo o no compensa, nuevamente, tómatelo con filosofía, pero si puedes, aumenta el tiempo necesario.

En cualquier caso, acepta que las cosas llevan un proceso, y que cuanto más merece la pena el resultado, más largo suele ser dicho proceso. Por eso te dije en metas que tus acciones tenían que ser cuantificables, medibles, y que tienen que contar como pequeñas victorias y resultados en si mismas.

Ya está. Estas son las principales quimeras de la mente que debes combatir. Saber esto no hace milagros, pero te da una mayor consciencia de la realidad y te ayuda a reconocerla y saber gestionarla en la medida en que puedas y lo intentes.

Conducta: Sexualidad

“Conocer el amor de los que amamos es el fuego que alimenta la vida”

Pablo Neruda.

Seamos realistas. Salvo que pertenezcas a esa pequeña proporción de la población que es considerada asexual, el amor y el sexo constituyen algo muy importante en tu vida. Les des tu más importancia o no.

La publicidad se aprovecha de ello, vendiendo cánones de belleza física y actitud para estimularte. Desde trajes hasta perfumes pasando por anuncios de pantalones e incluso de relojes.

Y si triunfan ciertas obras literarias y cinematográficas es porque la pornografía, el erotismo, y nuestro deseo de pasión y atracción vende, y mucho.

Estamos diseñados para eso, para encontrar gente que consideremos compatible con nosotros, así como suficientemente interesante y atractiva, y querer acostarnos con esa persona o por lo menos seducirla.

Antiguamente era una forma de tus genes de grabar en tu cerebro unas instrucciones que ayudasen a que perpetuases la especie.

Friedrich Nietzsche, uno de los filósofos alemanes más reconocidos, definió el sexo como *“una trampa de la naturaleza para no extinguirse”*.

Pero además de un recuerdo de nuestra obsoleta programación psicológica, ahora la atracción es una forma de no sentirte solo, de tener alguien que te acompañe en una vida cada vez más individualista y por desgracia, solitaria.

Aunque son importantes, ahora mismo no quiero complicarte la vida — más todavía — introduciéndote las diferencias entre hombres y mujeres, ni cómo un hombre debe seducir a una mujer, o viceversa, o entre personas del mismo sexo, pues daría para un libro en si mismo y bastante largo. Aún así, tocaremos el tema.

De forma universal, la atracción se basa en ciertos axiomas que debes saber, pues creo serán de mucha utilidad para comprender el porqué somos como somos, nos gusta lo que nos gusta, y en ocasiones, qué falla y debemos remediar.

Vivimos en la era de la información y estamos entrando en la era del conocimiento. Asegúrate de que sabes y consideras cómo funciona la atracción interpersonal antes de ponerte a intentar seducir a nadie.

¿Acaso cogerías el coche para ir de Nueva York a Los Ángeles a ciegas, sin tener ni idea, o apenas idea, de cómo ir? No, o vas con un GPS o sabes el camino, y sólo tienes que seguir tu memoria, o instinto, o en el peor de los casos orientarte con un par de señales puestas a lo largo de un camino que ya conoces.

Pues a la hora de atraer a alguien y llegar a algo con esa persona, lo mismo. Vas a necesitar saber cómo se conduce hasta ahí y cómo se aparca.

Sé que te he hablado del GPS, pero lamentablemente, la atracción y el deseo entre seres humanos no es exactamente como conducir un coche, sobretodo en este caso. Yo me subiré antes al coche de alguien que tiene años de experiencia y un buen vehículo que a un coche sucio y destrozado cuyo conductor tiene una brújula en la mano.

Lo que quiero decir con eso es que mientras estás actuando no vas a poder pararte a revisar cómo funciona la atracción. Vas a tener que saberlo. Así que, como sucede a la hora de conducir un coche y llegar a un destino, vas a tener que saberte la teoría y adquirir un poco de práctica.

Pero, ¿a qué me refería con tener un buen vehículo?

Atractivo propio

A una persona no le vas a gustar sólo porque ella te guste a ti.

No funciona así. Parece básico, pero mucha gente no lo asimila.

Esa persona tiene que ver cosas que le gustan en ti.

Y hay dos tipos de cosas que le pueden gustar.

Por un lado, tenemos las cosas objetivas, que nos gustan a todo el mundo — salvo cuatro excepciones, que las hay —, y por otro lado las subjetivas, que dependen de las preferencias personales de cada hijo de vecino.

Objetivamente, todos — salvo 4 gatos — nos fijamos en lo siguiente:

En primer lugar, salud.

Salvo que seas uno de esos cuatro gatos, te guste la gente vulnerable, te encante proteger y cuidar, tengas algún tipo de parafilia o ya tengas un vínculo con esa persona, la gente quiere estar con personas saludables y en forma.

Aunque hay personas a las que les gusta otra cosa, lo normal es que nos gusten las personas atléticas y, cuando esto no es posible, delgadas.

En segundo lugar, atractivo físico.

Esto se relaciona con la salud, como hemos visto al final del anterior punto. Tu salud repercute en tu aspecto y tu atractivo físico.

Pero más allá de tu salud importa tu presencia, tus rasgos al margen de tu salud. Si esa barba como hombre o esos pelos en el bigote como mujer te quedan mal, asúmelo, te quedan mal.

Busca otro corte de barba que te quede mejor como hombre y quítate ese bigotillo como mujer. Más de lo mismo si tu ropa no te favorece, o peor, comienza a emanar un aroma que demande pasar por la lavadora.

Sé que mi lenguaje es un poco sarcástico, pero quiero hacértelo simple.

Eso se aplica a todo, desde tu higiene corporal, hasta cuanto te favorece el perfume que usas, pasando por tu *look* y tu estilo. Aunque esto último, según sea rockero o bohemio por ejemplo, atraerá más a uno u otro “tipo” de persona, cuanto mejor te sientes, sin importar tu estética, a más

gente resultarás atractiva.

En tercer lugar, nos sentimos atraídos por mentes atractivas.

Eso incluye no sólo tu comunicación y tus creencias — las cuales antes o después acaban saliendo a la luz, aunque no las comuniques con palabras —, sino también tu identidad. Quién eres, por qué eres así y más importante, qué ofreces.

En el mercado sexual, eres un producto.

Y como producto, tu comunicación es tu marketing, pero tu identidad es el producto real más allá de toda campaña publicitaria.

Así pues, este apartado se divide en dos. Lo que dices y vendes que eres, y lo que al final del día, cuando te vas a dormir, eres en realidad.

Un buen marketing es importante. Da igual que seas la persona más interesante del mundo si no lo sabes comunicar. Pero también da igual que vendas que eres la mejor persona con la que se podría estar si en realidad no es así.

¿Por qué te crees que mucha gente se asusta cuando se despierta a la mañana siguiente después de acostarse con alguien? Porque en su momento, sea por el alcohol o por cualquier otra cosa, el marketing era bueno. Pero a la hora de la verdad, ese producto no nos interesa. Ha sido una mala compra.

Si te interesa simplemente disfrutar de un rato con una persona, el marketing puede ser tu solución — aunque sea una mentira —, pero a largo plazo, si quieres algo con esa persona vas a necesitar un producto bueno de verdad.

Muchas parejas rompen, no necesariamente porque haya aspectos de su relación que no funcionen, sino porque esa persona al final no ha resultado ser quien parecía al principio de la relación.

Este tercer punto es, sin lugar a dudas, el más importante de los tres. Los dos primeros, salud y físico, son importantes, pero conforme pasa el tiempo, la mente se termina volviendo mucho más importante que el cuerpo.

Es la razón por la cual las parejas envejecen juntas.

No te digo que tengas que cumplir todos estos requisitos a un nivel mínimo. Además de lo que ya te he dicho, distintas personas valorarán más unos aspectos que otros.

Habrán quienes te digan que una persona a la que falte una extremidad necesita muchos puntos en otras áreas para compensar, o incluso que de entrada está descartada como pareja sexual y/o romántica, y seguirá así salvo que demuestre que es la persona más interesante del planeta.

A otras, en cambio, eso les dará exactamente igual. Las primeras personas igual no tienen problemas con que el sujeto en cuestión se comporte como un cretino egoísta con los demás, pero a esas otras personas igual no lo soportan.

Y como ese ejemplo — porque es sólo un ejemplo —, hay mil.

Hay cosas que nos resultan atractivas y magnéticas de forma casi universal, o los cuerpos esculturales no venderían perfumes ni pantalones vaqueros. Pero no a todas esas cosas nos resultan atractivas en la misma proporción, ni tienen necesariamente la misma importancia, es

cierto.

¿Mi consejo? Poténciate en la medida de lo posible, dentro de unos límites.

No te digo que te sometás a cirugía estética, ni que cambies quien eres, pero sí que intentes sacar un poco más de partido a tu atractivo y a tu personalidad.

A la hora de seducir, hay dos clases de personas. Las que se lamentan porqué no han conseguido ligar, y las que se interesan por el porqué y/o se aseguran de ser mejores la próxima vez.

La mejor forma de aumentar tus probabilidades de seducir a alguien, es asegurándote que tienes más que ofrecer la próxima vez.

Hasta ahí las cosas que objetivamente nos atraen.

Después, están las cosas que nos atraen a cada uno por separado.

En el mundo hay amantes del vampirismo — gente pálida —, de las personas con sobrepeso, de las que tienen ciertos desequilibrios mentales y, sin irnos a cosas tan extrañas, las hay que aman espíritus aventureros y las hay que aman personas familiares y hogareños.

Es por eso que, aunque reconozcamos que esa persona es muy atractiva y tiene un gran valor y personalidad, a nosotros no nos llama la atención.

Contra eso no puedes hacer nada, sólo esperar que las áreas objetivas de la atracción pesen más que las subjetivas y te concedan la victoria. Si no es así, esa persona no era para ti. Por muy buen “producto” que seas, ese no era tu público.

Atractivo Mutuo

Lo anterior está muy bien, pero hay muchas personas que no llegan a tener sexo, embarcarse en una relación o mantenerla por un problema muy común.

No se creen que sean lo bastante buenas para el otro o no saben qué aspectos de sí mismos le resultan atractivos a su pareja. Es un problema de comunicación muy simple, pero muy extendido.

Nace de nuestra falta de experiencia para expresar nuestras emociones. En primer lugar, porque eso nos hace vulnerables, en segundo lugar, porque nos obliga a reconocer conscientemente qué nos atrae de esa persona y comunicarlo.

A veces, nos obcecamos tanto en demostrarle a nuestra potencial pareja cuan valiosos somos, que podemos intimidarla o sembrarle dudas sobre nuestras intenciones, motivaciones o el porqué de nuestra atracción hacia esa persona.

Y en esto es importante, fundamental, que una buena parte de esas cosas que te atraigan pertenezcan al aspecto subjetivo de la atracción.

Decirle a una persona que te atrae porque es guapa o inteligente es decirle que te atraen cosas que también tienen varios de sus vecinos. Y eso no enamora, ni encandila, ni seduce, ni nada de nada, como comprenderás.

Como te he dicho antes, la parte subjetiva e individual de la atracción es la que hace que nos atraigan unas personas y no otras.

Por ello, asegúrate de que la persona con la que estás intentando conseguir algo sepa qué cosas te atraen de ella que no encontrarías con facilidad saliendo a comprar el pan.

Aún así, llegará un momento en que saber qué cosas te gustan de esa persona — que no te puede ofrecer otra — y transmitírselo, no será suficiente.

Tendrás que demostrarle a esa persona que esas razones por las que te gusta han comenzado a hacer crecer algo dentro de ti.

Si no estás enamorándote, por lo menos estás desarrollando unas mariposas en el estómago o comienzas a verte atrapada en su órbita. Te gusta, y quieres que esos sentimientos crezcan.

La única excepción es que ambos sólo busquéis sexo, entonces esto puede ser totalmente irrelevante — según qué necesitéis para acostaros con alguien —. Pero si la otra persona quiere algo más que una relación física o le parecen importantes tus sentimientos, vas a tener que demostrarle cuáles son.

Pero con cuidado.

No hay nada que asuste y espante más a alguien que un “te quiero” pronunciado a destiempo. Tendrás que asegurarte que la intensidad de tus emociones, o al menos la intensidad que transmites a tu pareja, son acordes al momento o fase de la relación en que os encontráis.

En este aspecto, nuevamente, cada persona es un mundo. Habrá personas anhelantes y desesperadas por un romance entregado y profundo, y quienes preferirán conocer a una persona poco a poco.

Antes siquiera de besar a esa persona, deberías haberla conocido lo bastante como para saber, además de si te atrae y te interesa — al margen de que nada más verla tu química te haya hecho sentir curiosidad, o incluso bastante más— esa persona es de romances instantáneos o dosificados.

Y aunque sea del primer tipo, como persona al volante, es mucho mejor pecar de ir demasiado despacio que por exceso de velocidad.

Atractivo viable

Para poder llegar de Nueva York a Los Ángeles, habrá quienes no quieran ir por un camino ruinoso situado al lado de barrancos sin barandillas.

Y quienes no quieran ir atravesando una zona industrial que huele a estiércol y sólo tiene fábricas feas y aburridas durante horas y horas.

Incluso habrá quien no quiera ir si cierta persona se entera de que el viaje va a tener lugar, y eso puede causar problemas.

¿Me sigues?

No sólo se trata de yo te gusto, tú me gustas, y hay algo más que amistad entre nosotros. Se trata de que no quiero que mis padres se enteren de lo que hago o dejo de hacer, o de que me

gustas pero das más problemas que alegrías.

Las personas quieren estar con otras personas porque añaden valor, emociones y felicidad — entre otras cosas — a su vida.

Pero por mucho que me gustes, si aunque puedes añadir cosas a mi vida las estás restando, no voy a querer estar contigo. Y eso implica no sólo que me hagas feliz, sino que no me hagas la vida más complicada. Házmela más fácil.

Así que lo nuestro tiene que ser viable.

Eso significa que si vas a conducir de Nueva York hasta Los Ángeles, si vas a saltarte el límite de velocidad o vas a hacer algo inapropiado, lo hagas cuando no hay ningún radar o policía que te vaya a ver.

Metáfora aparte, eso significa que no me pongas en una situación comprometida delante de las personas que me importan.

Pero también significa que no me pongas en una situación comprometida a mí. Cuanto más fluido sea todo, más probabilidades de éxito tendrá. Así que tu potencial pareja se tiene que sentir cómoda a tu lado.

En psicología, predominan los términos *comfort* y *rapport*.

Dicho de forma simple; conocernos, explorarnos y llegar a ser algo más que amigos tiene que ser algo divertido. Tiene que ser una aventura y una experiencia agradable. Si me estás haciendo sentir incomodidad o vergüenza constantemente, no voy a querer tenerte en mi vida — salvo que sea masoquista, que puede ser —.

Así pues, ¿qué necesito? Que me motives, me diviertas, y si puedes, que como te he dicho, hagas que nuestra relación fluya. Cuanto menos cuenta me esté dando de lo que estamos haciendo, mejor.

La atracción es mucho más emocional que racional, así que, si quieres que haya atracción y que nos lleve a algún sitio, hazme sentir emociones. Las relaciones comienzan no cuando se firman contratos o se hacen acuerdos, sino cuando las dos partes sienten que es el momento de empezar. Es algo implícito, no explícito.

Por otro lado, no sólo se trata de divertirse y dejarse llevar. Se trata de hacerlo con cabeza, sabiendo que no vas a hacer que me arrepienta.

Si por ejemplo la persona con la que tienes “algo” está saliendo de una relación o hay ciertas personas que no quiero que sepan nada, vas a tener que asegurarte de mantener cierta discreción, en general y según el contexto.

Es un ejemplo simple, pero se aplica a todo. Si estás en el trabajo y te atrae una persona, pero el jefe también siente atracción por esa persona y ella lo sabe, asegúrate de que el jefe no se entera de nada. Y cuando digo jefe, digo también amigo o amiga de turno que querría algo con ella pero no tiene nada que hacer.

La lista es interminable. La persona con la que estás tiene que tener la seguridad de que, si va a mostrarse vulnerable y te va a dar acceso a su vida, no vas a hacer un desastre dentro de ella. Al contrario, vas a velar por su bienestar.

Vas a aumentar su calidad de vida, no a bajarla.

Diferencias según sexo

Lamentablemente, no puedo pararme a analizar todas las combinaciones posibles. Hombres que seducen mujeres, mujeres que seducen hombres, hombres que seducen hombres, mujeres que seducen mujeres, personas transgénero, transexuales, pansexuales...

Hoy en día la sexualidad es muy diversa.

Así que por simplificar te voy a explicar lo más normal. Hombre y mujer.

Concretamente, quién seduce más activamente a quién.

A partir de ahí, según seas heterosexual, homosexual o bisexual, simplemente aplica las cosas que tienes que tener en cuenta, por separado, según seas hombre o mujer y según quieras seducir a hombres, mujeres, o a ambos sexos.

Porque hay diferencias según tu sexo (hombre y mujer) y el sexo de la persona a la que quieras seducir. Aunque lo que te haya explicado hasta el momento, se aplique para todo el mundo salvo las cuatro excepciones que confirman la norma.

Empecemos.

Seducir mujeres

Las mujeres suelen valorar más los sentimientos que los hombres. Les suele importar más qué sientes por ellas antes de hacer nada, y suelen tener más cuidado con el qué dirán y en qué posición me vas a poner que los hombres.

La razón es simple. Históricamente, los hombres han tenido un papel más activo en esto de seducir. Y la mujer era la que tenía que aceptar o descartar a ese hombre. Así que, si vas a seducir a una mujer, pon énfasis en:

- Demostrar tus sentimientos y porqué te atrae.
- No hacer algo inadecuado delante de quién no debes.
- No hacer algo que te deje fuera de juego hasta que lo arregles.

Sin embargo, tampoco dejes que estos dos últimos elementos te paralicen. Simplemente tienes que saber cuándo puedes actuar, es decir, averigua qué personas o circunstancias representan un semáforo en rojo mientras estén delante, y preocúpate de qué cosas te dejan fuera de circulación.

Con esto último me refiero a hacer algo que signifique meter la pata muy hasta el fondo. Todo buen conductor tiene que saber que puedes atravesar según qué baches, pero que hay caminos en los que, o bajas la velocidad, o tomas una ruta alternativa. Así que nada de “*te quiero*” en la primer cita o de mostrar tu lado más vulnerable y frágil cuando aún no hay ciertas emociones entre vosotros.

Con una mujer, importa más que ella sepa porqué quieres avanzar, y que lo hagas de forma lenta pero segura — mientras sigas avanzando —, aunque puedes avanzar rápido si la situación es

propicia o no te importa correr el riesgo de descarrilar y hundir lo que sea que podríais llegar a tener.

Además, las mujeres son más emocionales que los hombres, por lo que es muy importante que disfrute y se sienta cómoda con lo que pasa entre vosotros. Con ellas, es especialmente importante que lo vuestro sea más emocional que racional, que sea más una aventura sobre la que sólo tiene que dejarse llevar.

Para terminar, quisiera apuntar el tipo de sentimiento que más atrae a una mujer, al menos por norma general. Aunque la intensidad de la emoción debe ir acorde con el momento de la relación, hacer sentir a una mujer que ella, y sólo ella — por motivos justificados que la diferencien del resto —, es la mujer a la que deseamos con una gran intensidad y con la que queremos estar, supondrá no sólo una subida de autoestima en ella, sino una enorme inyección de atractivo mutuo.

Es la fantasía sexual femenina típica, y puede verse en la literatura y el cine rosa — relatos, cine y serie de carácter romántico y/o erótico —.

Eso sí, con un matiz. Puedes desearla con mucha intensidad, siendo ella la mujer de tus sueños, pero aunque lo sea, es importante proyectar que aunque quieres tenerla más cerca y desarrollar algo juntos, no es algo que necesites.

Es un añadido que podría aportar mucho valor a tu vida, desde luego, pero tu vida podría seguir sin llegar a nada con ella, aunque sería una pena. Al fin y al cabo, tu no tienes la necesidad de tener una relación, ¿verdad?

Generalmente, las mujeres quieren sentirse deseadas, y quieren motivos genuinos y personales de porqué las desees. Ahora bien, normalmente no quieren sentir que las necesitas, quieren personas autónomas e independientes.

Por supuesto, siempre habrá alguna que otra amante de que su pareja la necesite, aunque por lo general las mujeres no querrán estar con gente necesitada, la cual además suele estar desesperada.

Y desesperación es lo peor que podrías sentir.

Seducir hombres

Los hombres somos más fáciles. A menudo, simplemente basta con demostrarnos que eres una persona atractiva por este motivo y este otro, y darnos pie a actuar. Estamos diseñados para ir a por lo que nos atrae.

Si es más tímido o no se le da bien ver las señales que le mandas, quizás tengas que dar tú algún paso que otro para que sepa que efectivamente tiene posibilidades de hacer algo contigo, siempre y cuando le atraigas.

Es importante, no obstante, que no lo hagas todo tú, salvo que tú también seas un hombre y sea una relación homosexual. ¿Por qué? Porque los hombres no están acostumbrados a que las mujeres hagan todo el trabajo.

Están acostumbrados a que les atraigan, e incluso les den un empujoncito. Hoy en día, a veces algunos hasta hay que darles una patada para que comiencen a andar hacia ti y hagan su trabajo. Pero si tú lo haces todo y eres una mujer, posiblemente desconfíen, porque una parte de ellos les

dirá que así no es como suelen funcionar las cosas.

Además, como en el caso de seducir mujeres, si eres una mujer seduciendo a un hombre, si tú lo haces todo podrías proyectar desesperación y/o necesidad. Y hay pocas cosas que puedan echar a perder más fácilmente lo vuestro.

Aún así hay excepciones, sobretodo si ese hombre está muy solicitado sexual y sentimentalmente, pero no es lo normal, ni por asomo.

Es cierto, no obstante, que te encontrarás hombres que no son capaces de dar un paso ni aunque les digas literalmente lo que quieres de ellos. Habrá ocasiones en que haga falta besarlos, y más. Pero en la medida de lo posible, es bueno intentar, a base de señales, motivarles a que ellos lleven la iniciativa.

No te digo con esto que todo lo demás no importe, todos los mecanismos de atracción siguen estando ahí, pero seamos realistas, los hombres solemos ser más simples. De hecho, emocionalmente, somos un poco distintos a las mujeres.

Somos más visuales, de ahí que el físico nos seduzca más que el oído — que es el caso de las mujeres, por mucho que a la mayoría les encanten los abdominales marcados —. Sobretodo al principio, pero con el paso del tiempo, como siempre, tu identidad será más importante que lo que proyectas.

Seducir como mujer

Como mujer, una de las cosas que te destacará del resto y te aumentará atractivo es tener confianza en ti misma y demostrar que eres independiente.

Aunque en las mujeres es atractiva la presencia de un lado vulnerable al que poder cuidar y proteger como pareja — también presente, aunque en menor medida y relevancia, en los hombres —, aquellas que demuestran que dicho lado es algo alcanzable, pero que no hay una necesidad externa ni una carencia suelen resultar más atractivas que el resto.

Del mismo modo, el sexo suele ser una frontera que marca un antes y un después en la relación. La mayoría comienzan a sentirse inseguras, vulnerables, como si hubiesen dado ya lo más importante que tienen que ofrecer.

Eso es fruto, en parte, del convencionalismo social, enseñándonos que el sexo es algo íntimo y valioso que no se tiene que regalar.

Aunque esto es cierto, si como mujer te derrites y sientes mucho más vulnerable tras el sexo, harás sentir a tu pareja que lleva ventaja, tiene el control de la relación y has perdido cosas que ofrecerle.

Aquellas mujeres que mantienen la misma actitud antes y después del sexo, que siguen sintiéndose valiosas y actuando en consecuencia, también consiguen desmarcarse de la mayoría, reforzando el interés por parte de su pareja.

Estos dos aspectos, la independencia y confianza por un lado, y restarle importancia a haber tenido sexo por otro, tienen más impacto si eres físicamente atractiva. Esto se debe a que las mujeres más atractivas suelen considerar más importante o valioso este físico que su psicología,

por desgracia, mientras que las menos agraciadas deben ofrecer más con su personalidad.

Recuerda. Tu mente vale más que tu cuerpo, pero te quieres y eres una mujer que, aunque puede ser amada, cuidada y protegida — si lo deseas — tiene un nivel de independencia y confianza propio de una mujer del siglo XXI.

Por otro lado, las mujeres tienen que prestar más atención a la impresión que los demás tienen de ella según sus actos, lo cual a menudo supone tener que actuar con más prudencia y, sobretodo si seducen a hombres, más indirectamente.

Por desgracia, nuestra sociedad aún considera la poligamia y la seducción directa como algo más propio de hombres que de mujeres, debido a cómo las relaciones y la seducción han sido percibidas de forma pública en generaciones anteriores, que aún hoy marcan el estándar social de correcto e incorrecto.

No me malinterpretes, resulta muy atractivo demostrar que eres una mujer moderna, y que estás por encima de esos clasismos y convencionalismos, pero sobretodo en público o si te relacionas con personas de corte más tradicional en el ámbito emocional, ser demasiado directa y proactiva puede jugar en tu contra.

También te desmarca y aumenta tu valor como “producto”, pero es un arma que debe usarse con moderación si te importa la opinión que el resto tenga de ti.

Seducir como hombre

Sinceramente, como hombre no es que tengas muchos tabúes a los que enfrentarte. Como en el caso de seducir a hombres, seducir como hombre también es relativamente más fácil que en la contrapartida femenina.

Sexual y emocionalmente, solemos ser significativamente más simples.

Aún así, estés seduciendo a una mujer o a un hombre, deberás tener, como en casi todos los casos anteriores, particular cuidado con meter la pata según haya delante ciertas personas del entorno de tu potencial pareja.

Si es una mujer, sabemos que tiene un cierto decoro que mantener. Pero si seduces a un hombre, quizás quieras considerar que no todo el mundo tiene porqué saber que es homosexual o bisexual, y que igual no quiere divulgarlo.

En cualquier caso, uno de los errores más típicos como hombre es avanzar contra viento y marea sin mirar por donde pisas. No dejes de avanzar, pero asegúrate de que no estás pisando huevos que sean valiosos para la otra persona.

Por otro lado, aunque te lo he repetido muchas veces a lo largo del capítulo, no me cansaré de decírtelo. Con suerte te acordarás siempre. La seguridad y el valor para demostrar tu interés y avanzar es valioso, mientras que la necesidad y la desesperación te convertirá, probablemente, en un repelente.

Como hombre, suele ser más importante — que si eres mujer — proyectar una buena confianza en uno mismo. Eso incluye aceptarte y quererte — tener amor propio — con tus virtudes y tus defectos, y no tener miedo a mostrarte tal y como eres — salvo que pueda suponer un perjuicio para alguien —.

Así pues, sentirte cómodo contigo mismo y comportarte de forma acorde, de forma congruente, hará que tu presencia llame más — y mejor — la atención.

Actitud adecuada

Todo lo que te he dicho, en mi opinión, está muy bien, pero te voy a dar un empujoncito más, para asegurarme de que vas por el mejor camino.

Sabes lo que tienes que hacer, lo que tienes que evitar, y qué es lo mejor en algunos casos. Ahora te voy a decir qué cosas aumentarán todavía más tu atractivo o evitarán que lo pierdas por cometer los errores normales.

En primer lugar, te lo recuerdo. Muestra deseo, pero no necesidad. Eso es, posiblemente, lo más importante.

Por otro lado, demuestra que tienes un interés sexual y/o romántico, no lo ocultes. No es nada malo, y si no lo das a entender, la persona con la que quieres algo no se tiene por qué dar por aludida.

Eso sí, asegúrate de que no lo haces en presencia de las personas inadecuadas o en un contexto inadecuado. Demostrarle tu interés de forma sutil o directa cuando os estáis divirtiendo o la otra persona acaba de hacer o demostrar algo que te resulta atractivo está bien, pero no cuando su cabeza está en otro sitio, como en el hospital donde está ingresado su padre o en las oposiciones de mañana.

Si no reacciona bien, no te lo tomes a mal. Sentirte dolido u ofendido por el hecho de que no te corresponda en ese momento te restará atractivo.

Esto último se aplica, no sólo a cuando demuestras tu interés, sino a todo. En general, cuando algo no sale como querías, tómatelo a bien. Reaccionar mal es señal de que tu personalidad es débil, de que eres una persona a la que se puede desestabilizar con facilidad y que tiene poca resiliencia.

En tercer lugar, recuerda que eres un producto. No te regales. Asegúrate de que tu interés, tu atención, y tu esfuerzo tienen una intensidad acorde a las cosas que la otra persona ha hecho — y tú has notado, y le has hecho ver que has notado — para demostrarte que también tiene valor.

Un buen producto exige un buen comprador. Y en una tienda de productos exquisitos sólo se atiende y ofrecen productos a gente exquisita (por favor, entiende que son comparaciones, todos sabemos que las personas no son objetos).

En cuarto lugar, considera que la comunicación no verbal es un 70% de tu comunicación total. A veces, incluso el 80% o 90%. Lo que dices pesa menos que lo haces y comunicas con el resto de tu cuerpo.

Esto es especialmente importante, ya que da igual lo que digas si tu tono de voz y o tu expresión corporal o facial te quitan toda la credibilidad. O trabajas en tu comunicación no verbal, o no dices cosas que no te creas o seas de verdad.

Ahora bien, por otro lado, considera que el sexo y dormir juntos unen mucho y por muchos motivos, pero uno de ellos es la cercanía física y la intimidad.

¿Y sabes algo esencial para generar cercanía física e intimidad? De hecho, ¿sabes algo esencial para que sientas algo, en general? El contacto físico.

Si vives en un país de donde las personas son “de sangre caliente”, dadas al contacto físico, salvo que la persona con la que te relaciones tenga un problema real con este, haz que el contacto físico sea parte de la comunicación.

Al principio será algo casual, al cabo de un tiempo algo intencional, y finalmente algo íntimo entre tú y la otra persona.

Ahora bien, el contacto físico, que esté justificado. En los momentos y circunstancias adecuadas. Si es casual, que sea acompañando algo que dices, para enfatizar algo, no en mitad de un silencio. Por ponerte un ejemplo.

Naturalmente, si esa persona tiene un problema particular con el contacto físico o en tu país de residencia está mal visto y/o es algo íntimo, ignora esta parte.

Quinto punto, lee las señales de tráfico y reacciona en consecuencia.

Presta atención a lo que está queriendo decir o transmitir la persona con la que estás. Si se te da mal, pídele una pista de forma discreta si ves que te quiere decir algo pero no sabes muy bien qué es.

Esto es esencial. A menudo, las personas no te van a poder hablar claro, bien sea por vergüenza, por el entorno — personas alrededor — o porque quieren comprobar que puedes entenderla y tener complicidad con ella.

Si esa persona te está queriendo decir algo, averigua qué es y actúa si hay algo que tengas que hacer al respecto. Esos tres segundos de no hacer nada tras despedirse en el portal de casa significa “bésame”, y “no me siento cómoda” puede significar “hazme ver porqué te atraigo” o “no es el mejor momento, luego”.

Pero hay otro tipo de señales que leer y a las que reaccionar.

Como te he dicho antes, tu esfuerzo, tu atención y tus emociones no se regalan, se ganan. Así que, cuando la persona con la que interactúas te está demostrando cosas que la hagan atractiva e interesante, házselo ver.

Puedes hacer un comentario sobre lo mucho que te interesa o atrae eso, o simplemente demostrar con tu rostro o tu cuerpo que eso te ha gustado y la ha hecho ganar puntos. Si te ha resultado muy atractivo o impresionante, puedes incluso besarla o hacer un comentario sobre cómo te ha hecho sentir.

Y esto último constituye el sexto punto.

Si vas a comunicar, comunica como te sientes.

Ya te he dicho que la atracción es algo más emocional que racional, más implícito que explícito. Así que, antes que comunicarte desde la lógica, exprésate desde tus emociones.

Te será más difícil afectar al lado emocional de alguien — su hemisferio derecho del cerebro — si estás haciendo pensar más a su lado izquierdo — discusión sobre física o matemáticas —. Esa es la explicación racional y lógica a lo que comúnmente llamamos como “estar sintiendo y viviendo en lugar de pensando y argumentando”.

En las mujeres esto es más fácil, pues de forma natural son más emocionales y su hemisferio derecho suele estar más al mando.

En los hombres, esto es algo con lo que se debe tener más cuidado, pues son por naturaleza más lógicos y tienden a pensar más con el hemisferio izquierdo y racional del cerebro.

Si estás llenando vuestro tiempo juntos con emoción en lugar de con lógica, será más fácil que ambos estéis más receptivos a vivir experiencias, a dejaros llevar por los sentimientos — sin buscar excusas —.

Además, el recuerdo y la impresión que tendréis el uno del otro será mejor, y es más probable que queráis repetir una experiencia similar. Es decir, es más fácil que queráis veros otra vez y disfrutar de eso. Si no disfrutáis de vuestro tiempo juntos, ¿por qué ibais a querer repetir?

Te estés expresando desde tu lado emocional o no, disfrutar y hacer que la otra persona disfrute constituye mi séptimo consejo.

Finalmente, actitud aparte, quisiera darte un consejo.

Asegúrate de que avanzas. Si vuestra relación no está creciendo, salvo que ya esté madura y sólo se esté manteniendo, significa que está muriendo. Es como un bebé. O lo alimentas y lo cuidas o no sobrevivirá.

Así que asegúrate de que seguís una serie de pasos. De que dejáis de hablar del clima para comenzar a hablar de vosotros, y de qué tras conseguir la confianza e intimidad para hablar de cosas íntimas sobre vosotros, podéis comenzar a trataros de una forma más sexual y/o romántica.

Ah, y una última cosa. Salvo que viva a tu lado, necesitarás una forma de contacto. Me da igual que sea su teléfono móvil, una de sus redes sociales, o su correo electrónico. Pero asegúrate de que puedes seguir en contacto con esa persona. Sin medio de contacto, no hay contacto, obviamente.

Por otro lado, para minimizar el riesgo de que no te coja el teléfono o responda a tu mensaje, asegúrate de que haces algo más después de conseguir el medio de contacto. No os despedáis sin más, dilatad un poco el tiempo juntos. En caso contrario, la persona puede arrepentirse y/o llenarse de dudas fácilmente.

Por otro lado, te recuerdo que un medio de contacto es solamente eso, un medio de contacto. Estaremos en la era de Internet, pero los besos, el sexo y el amor se dan en persona.

No te digo que no puedas enviar un emoticono con un corazón, practicar sexo a través de la webcam (si eres de esas personas), y escribiros te quiero, pero lo natural, y desde luego lo más eficiente, duradero y profundo — lo que más real hará las emociones — es el contacto cara a cara en el mismo espacio físico.

Considera tu medio de contacto como una forma de poder volver a veros, y mantener una cierta presencia mientras no podáis hacerlo. Ni más, ni menos.

Eso es todo. Para despedir el capítulo, soy consciente de, aunque lo he hecho a lo largo de todo libro para ayudar a que asimiles los conceptos, he ido repitiendo varias ideas o claves, con unas u otras palabras, con algo más de frecuencia. Pero piensa que este capítulo requerirá más de tu inconsciente.

En otras áreas, podrás planificar, revisar datos y actuar. Aquí deberás (salvo que tu medio de comunicación sea Internet, algo que será siempre temporal) aplicar de forma automática tus conocimientos, consolidados e integrados con la práctica como parte de tu personalidad y tu inconsciente.

Es cierto que al principio deberás apoyarte en la base teórica y usarlos de forma más consciente que inconsciente — consiguiendo peores resultados —, pero la idea es que, al final, formen parte de tu personalidad, de tu inconsciente, aunque al principio tengas que ser más consciente y debas ir integrándolos.

Es la verdadera forma de conseguir buenos resultados y disfrutar de la experiencia que supone seducir a alguien.

Te aconsejo que releas este capítulo, como todos, e incluso que tomes notas esquemáticas si hace falta. Lo que sea para que puedas ver claros todos los conceptos que en él se explican y los interiorices.

Yo, por motivos de espacio, he tenido que condensarte la información.

Bueno, hemos llegado casi al final del libro.

Vamos a ver qué tienen que decir las últimas dos páginas.

Lanzadera hacia tu posible tú

“La sabiduría es hija de la experiencia”

Leonardo Da Vinci.

Bien, espero que hayas disfrutado del libro hasta ahora.

En primer lugar, felicidades por haber llegado tan lejos. Es todo un logro, aunque en realidad, terminar cada capítulo era un pequeño éxito. Te animo a que lo releas cuantas veces como necesites porque, como ves, tiene mucha información.

Ya has leído, como te he dicho varias veces, el 20% de la información que creo que te dará el 80% de los resultados. Aún así, el viaje acaba de empezar.

Hay mucho por aprender, y cada capítulo, si se desarrolla, daría para un libro entero, pero ya puedes comenzar a tomar acción en lo que deseas.

Todavía más

Te recomiendo que, si te interesa o crees que te va a ayudar, entres en mi página web. Es totalmente opcional, pero también gratis. Mis motivos son:

- Tendrás acceso a contenido relacionado con lo que has leído hasta ahora.
- Podrás contactar conmigo en privado, con todo lo que ello implica.
- Podrás suscribirte a mi Newsletter (boletín de noticias por email).

Esta suscripción, si te interesa, te daría acceso a:

- 1) Contenido exclusivo en tu correo electrónico de vez en cuando.
- 2) Acceso al libro gratuito *“las 7 llaves de la felicidad”*.
- 3) Y una tercera sorpresa. Pista: sabes que me gusta hacer feliz la gente.

Por supuesto, todo de forma gratuita y libre de spam.

Todo el dinero que yo perciba con este libro, es decir, todo lo que gane, va a ser reinvertido en crear más y mejor contenido para la gente que me sigue.

Es una de las razones por las que quiero que visites mi página web, para que puedas beneficiarte más aún de la que inversión que has hecho leyendo el libro.

No he hablado al principio del libro sobre el uso que se va a hacer del dinero que recaude, precisamente para no condicionar su compra o lectura. Tú eres el tipo de gente a la que más deseo poder ayudar, o al menos, enseñar o aportar algo.

Sobre el libro *“las 7 llaves de la felicidad”*, recuerdo que el nombre es un mero gancho, una forma de presentarte lo que vas a leer. Lejos de lo que pudiera llegar a entender, está basado en estudios de psicología, en grandes autores, y en cómo aplicar fácilmente sus descubrimientos a la práctica y para tu beneficio.

Sólo cosas que tú puedas hacer, y lejos de usar trucos, maneras o artes de “gurú”, o basadas en esoterismo, pensamiento mágico, u otras pseudociencias.

Norte y contacto

En general, aunque yo muchas veces te hable de forma coloquial y sencilla, lo hago porque tengo lectores de todo tipo. Los conocimientos que expongo son, como ya he recalcado, serios y formales, aunque emplee un lenguaje sencillo.

Aunque en mi página web puedes saber más sobre mí, y de forma más directa, te aclaro me dedico profesionalmente a ejercer la enfermería, y que al mismo tiempo curso estudios de mi segunda carrera universitaria, psicología.

Además, como puedes suponer, más allá del tiempo que empleo en mis dos carreras, dedico gran parte de mi tiempo libre a documentarme y aprender sobre:

- 1) Salud, nutrición, ejercicio, cáncer y educación para la salud.
- 2) Superación personal, consecución de objetivos, motivación y éxito.
- 3) Macro y microeconomía, bolsa, economía aplicada, personal y familiar.
- 4) Creación, dirección y aceleración de empresas, marketing y finanzas.
- 5) Psicología, programación neurolingüística, bienestar y salud mental.
- 6) Seducción, atracción interpersonal, y diferencias según género y sexo.

Aún así te recomiendo consultar con profesionales especializados en su ámbito, como médicos, nutricionistas y economistas, y te animo a que, además, consigas una segunda opinión de un segundo profesional que tenga otro enfoque.

Mi consejo es que seas crítico con toda la información que recibas, venga de quien venga, y que contrastes diversas fuentes, quedándote con la que más te convenza. Vivimos en un mundo de donde hay mucha información, demasiada, pero eso no dice nada sobre la calidad de dicha información.

Aún así, sabes que yo me dedico a consultar información, contrastarla, y a ofrecerte lo que considero que te va a dar mejores resultados o te va a ser de más utilidad. Si te interesa echar un vistazo adicional a mi trabajo, te dejo dos enlaces:

- Mi página web: www.metanorte.org
- Mi correo electrónico: jota@metanorte.org / jota.metanorte@gmail.com

Te invito a decirme por correo, o incluso por mensaje de voz a través de la web, qué te ha parecido el libro. Recuerda que:

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

Joseph Fort Newton

Finalmente, me gustaría pedirte que, si el libro te ha aportado algo nuevo, te ha gustado, o crees que ha sido una buena inversión, escribas una reseña sobre el mismo en la web de Amazon,

donde se comercializa, para que más gente pueda ver lo que otros piensan de él y puedan beneficiarse del mismo.

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