

**Los tres hábitos  
que cambiarán  
tu vida**

**Por Homo Minimus**

# Propósito del libro

Este libro es un programa de entrenamiento de un año para tres hábitos con poder para transformar tu vida. Contribuirá a cubrir el abismo que existe entre saber que algo es bueno y actuar en base a ese conocimiento.

## Reconocimientos

Quiero agradecer a los lectores de mi blog y a otros amigos por la lectura cuidadosa de este libro, sus comentarios y la gran cantidad de sugerencias de mejora que hicieron.

En especial, quiero agradecer la colaboración a Anca Balaj, del blog [creatividad.ancabalaj.com](http://creatividad.ancabalaj.com), Iván de [entusiasmado.com](http://entusiasmado.com), Kate de [minimalcoin.com](http://minimalcoin.com), Miguel Tato de [talentios.com](http://talentios.com), Eva Gayete, Jordi Esparza, Carlos Miguel Franco Orsini, y a Luis José —mi minimalista favorito— de [minimoblog.com](http://minimoblog.com), al que le debo el germen de la idea para este libro.

Gracias a todos.

## Distribución

Puedes distribuir libremente este texto a cualquier persona que se pueda beneficiar de él. El mayor regalo que me puedes hacer es pasarlo a amigos y conocidos para los que pueda ser útil y recomendarles mi blog [homominimus.com](http://homominimus.com) para que aprendan más sobre formación de hábitos y minimalismo existencial.

Para comunicación con el autor, puedes escribir a:

[homominimus@hotmail.com](mailto:homominimus@hotmail.com)

# Tabla de contenidos

## Parte primera: el año que cambiará tu vida

- 1. El reto 5
- 2. Por qué tres hábitos 8
- 3. Relaciones entre los hábitos 11

## Parte segunda: cómo formar los hábitos

- 4. Anatomía de un hábito 16
- 5. Principios en la formación de hábitos 18
- 6. Dificultades en la formación de hábitos 21
- 7. Apoyo de Homo Minimus 23

## Parte tercera: los tres hábitos

- 8. Presentación 26
- 9. La atención plena o mindfulness 28
- 10. La perseverancia 49
- 11. Ejercicio físico 71
- 12. Palabras finales 75

**Parte primera:**  
**el año que**  
**cambiará tu vida**

# 1.El reto

Toda la ciencia del cambio se reduce a elegir, crear y mantener buenos hábitos.

~Anónimo

Se acerca el final del año y con él los buenos propósitos de inicio de año. La experiencia nos dice que el camino del fracaso está asfaltado con buenas intenciones. A pesar de ello, todos los comienzos de año — entre fuegos artificiales y vapores etílicos— seguimos insistiendo en proponernos nuevos retos: este año haré más ejercicio, el lunes me inscribiré en el gimnasio, me voy a poner en forma, voy a aprender a jugar al golf de verdad y no volver a ser machacado por mi cuñado, voy a aprender programación web, me matricularé en esa carrera que siempre quise hacer, voy a empezar a comer de una manera sana y perder esos 5 kg. que me sobran, voy a aprender a bailar o a cocinar, voy a ser más considerado con mi mujer o mi novia, me tomaré las cosas más relajadamente, cambiaré a un trabajo que me llene más... La lista puede seguir y seguir.

Más que otra cosa, los buenos propósitos de año nuevo son una carta a unos Reyes Magos que siempre nos traen carbón. Como aquel amante que perdona a su amor una y otra vez a pesar de las pruebas de infidelidad y los continuos rechazos esperando que la próxima vez sea distinto, nos aferramos año a año a este ritual de esperanza y decepción.

Este libro, *Los tres hábitos que cambiarán tu vida*, está dirigido a acabar de una vez por todas con esto. Este puede ser el año en que las buenas intenciones se conviertan —¡esta vez sí!— en acciones

consecuentes y mejores resultados. La promesa de este libro es ambiciosa: no se trata simplemente de introducir cambios en tu vida. Se trata de dar un vuelco a tu vida con ellos. Te voy a proponer varios retos y con ellos vas a transformar tu vida en su conjunto, no solo de manera cosmética o en aspectos limitados de tu existencia.

Para lograr esta transformación necesitamos un sistema; no basta ya con una simple lista de deseos o una precipitada declaración de intenciones. Esta vez va a ser distinto y requiere un método, una cuidadosa planificación y un compromiso especial. Todos conocemos lo poco que duran las buenas intenciones.

Me voy a centrar en los pocos esenciales que tengan un impacto sobresaliente en tu vida y nos vamos a olvidar por ahora de los muchos triviales. Aplicaremos la ley de Pareto o del 80/20, que postula que el 20% de las causas genera el 80% de los efectos. En la arquitectura vital o existencial es probable que ocurra exactamente lo mismo, que unos pocos hábitos o habilidades tengan una repercusión desmesurada en nuestros resultados y nuestra vida.

Los cambios que he seleccionado los expreso en forma de hábitos: atención plena, perseverancia y ejercicio físico. Son comportamientos que hemos de instalar en nuestras vidas y que combinados significarán un antes y un después. Las razones de la elección de estos tres hábitos las explicaremos más adelante.

El libro está dividido en tres partes:

I. La explicación del reto y la elección de los hábitos

II. Cómo entrenar estos tres hábitos o habilidades. En esencia: un trimestre para cada uno de los hábitos según un conjunto de principios.

III. Una descripción de cada uno de los hábitos: sus beneficios, su entrenamiento y las fases de entrenamiento.

Lo que aprendas aquí tendrá su continuidad en el blog [homominimus.com](http://homominimus.com), al que te aconsejo que te suscribas para recibir apoyo, aliento, información y artículos semanales que te permitan reforzar lo aprendido en este libro. Será el centro de una comunidad de gente ambiciosa dispuesta a transformar su vida.

Antes de empezar, explicaré por qué he elegido tres hábitos y decidido consagrar todo un año a ellos.

## 2. Por qué tres hábitos

Siempre quise ser alguien, pero ahora me doy cuenta de que debí ser más específico.

~Lily Tomlin

Hay dos elementos que explicar: por qué hemos elegido solo tres hábitos, no dos, no cuatro; y por qué hemos elegido concretamente estos tres hábitos.

Cuando comenzamos un proceso de cambio solemos pecar de ambiciosos. La emoción y energía de los inicios nos lleva a sobrevalorar nuestras capacidades y suponemos que el grado de motivación que tenemos en el momento va a permanecer constante a lo largo de todo el proceso. Esto es lo que llamamos "presentismo": suponemos que las condiciones emocionales que tenemos en el momento del inicio van a permanecer a lo largo de todo el proyecto, de todo el reto.

Como bien sabemos, la motivación es una magnitud variable que cambia a lo largo del tiempo. Una veces está por las nubes, otras veces por los suelos y pasamos la mayoría del tiempo en estados intermedios. En ocasiones, a lo largo del proceso surgen otros intereses que interfieren con nuestras determinaciones iniciales; lo que parecía tan importante al principio de año es oscurecido por otros proyectos o urgencias; por ello terminamos perdiendo el foco.

El resultado habitual es que lo que empieza con mucha energía se va difuminando a lo largo del camino, va perdiendo fuerza y el compromiso inicial termina por desaparecer o es borrado por otras necesidades.

Yo he cometido el error de querer asumir muchos cambios a la vez; en ocasiones he estado controlando hasta catorce hábitos distintos y he tenido en marcha varias decenas de proyectos y objetivos. El resultado

ha sido siempre la pérdida de foco y la frustración: es casi imposible centrarse en muchas metas a la vez. Hemos de tener la mayor parte de nuestra vida en piloto automático y solo una pequeña parte de la vida puede someterse a la innovación y el cambio, si es que este va a ser exitoso.

Vivimos en una cultura de la gratificación instantánea que nos mueve a obtener lo que queremos en el mismo momento en que lo deseamos. Quizá nos lo podamos permitir respecto a objetos materiales y comprar según el impulso y nuestros caprichos, pero cuando se trata del crecimiento, el cambio personal, los rasgos del carácter y las habilidades complejas, este enfoque impulsivo y cortoplacista está condenado al fracaso.

Sí, nos vamos a tomar un año entero de nuestra vida para hacer solo tres cambios. Puedes intentar hacer más cambios, estás en tu derecho, es tu decisión, pero entonces este no es tu libro y deberías dejar de leer aquí. Solo me queda desearte mucha suerte en tus más "ambiciosos" cambios personales: la vas a necesitar.

Si decides, después de todo, ceñirte a solo tres cambios en todo un año, puedes seguir leyendo.

He seleccionado los tres hábitos con mayor poder para transformar tu vida. Son habilidades que solo un pequeño porcentaje de la población tiene plenamente desarrolladas. Podríamos decir que son tres hábitos estratégicos, porque de su dominio y consolidación dependen muchas otras habilidades y rasgos del carácter. Más adelante iremos viendo por qué.

Tres es un número asumible en todo un año. El plan es el siguiente:

**1ª trimestre(enero-marzo): Desarrollo de la atención plena.**

La atención plena o *mindfulness* te permitirá estar presente en tu propia vida, aumentar el bienestar emocional, la capacidad de

observación y facilitará la adquisición de los otros dos hábitos.

**2ª trimestre (abril-junio): Perseverancia, desarrollo de la capacidad de autorregulación.**

En esencia, significa que harás lo que tienes que hacer te apetezca o no en el momento en que hay que hacerlo. Esta es una habilidad de gestión emocional fundamental sin la que es casi imposible hacer nada de valor en la vida. Con ella, conjurarás la procrastinación y serás capaz de enfocar tu energía en las metas y proyectos que tengan valor para ti tanto en el corto plazo como en el largo plazo: podrás decir no a un postre delicioso si estás manteniendo a una dieta y podrás dedicar años a crear una empresa o a especializarte en un lenguaje de programación esotérico.

**3ª trimestre (julio-septiembre): Ejercicio físico.**

Desarrollarás hábitos de ejercicio diario saludable que te permitirán estar en forma física, a gusto con tu cuerpo y con la energía física necesaria para procurar el bienestar y la salud a largo plazo. La mente y el cuerpo son dos aspectos del ser y han de estar en equilibrio.

**4ª trimestre (octubre-diciembre): Consolidación e integración de los tres hábitos fundamentales.**

Ahora cabe preguntarse por qué hemos elegido esta secuencia en la formación de hábitos y qué relación hay entre ellos.

# 3.Relaciones entre los hábitos

Aprende a ver.

Date cuenta de que todo se conecta con todo lo demás.

~Leonardo da Vinci

La secuencia está elegida para que un hábito formado anteriormente facilite la adquisición del siguiente hábito. También, en mi opinión, el hábito de la atención plena es más agradable de entrenar y cosecha beneficios más rápidamente. Está comprobado en programas como el MBSR (*mindfulness* based stress reduction) de Jon Kabat-Zinn que tras un periodo de entrenamiento en *mindfulness* o atención plena de tan solo ocho semanas las personas mejoran significativamente sus niveles de bienestar emocional y psicológico y su capacidad de hacer frente a enfermedades crónicas y otras dolencias. No es una panacea que resolverá todos los problemas de tu vida o acabará con el dolor, pero sí contribuirá a mejorar tu bienestar emocional y te permitirá adoptar una nueva perspectiva ante los desafíos vitales. Estudios pioneros de Richard Davidson con resonancia magnética funcional han mostrado cambios en el cerebro tras unas pocas semanas de meditación.

Como veremos, la *mindfulness* no es exactamente la meditación tradicional formal en la que la mayor parte de la gente piensa: sentarse en la posición de loto con los ojos cerrados o entornados intentando eliminar los pensamientos. La atención plena es un tipo de meditación cotidiana; la meditación formal en sesiones formales es solo un entrenamiento en condiciones estructuradas y favorables que puede favorecer el hábito. Mi objetivo es que la *mindfulness* se convierta en

una forma de ser y de actuar en el mundo que te permita estar más tiempo enfocado en lo que estás haciendo en cada momento y así reducir las incursiones al pasado, para lamentarse o rumiar lo ocurrido, y las incursiones al futuro, anticipando lo que ocurrirá con ansiedad o temor.

La atención plena equilibrará tus estados de ánimo, te volverá más resistente a las perturbaciones y el estrés. Esta fortaleza psicológica te será muy útil posteriormente cuando asumas retos más complicados en el desarrollo de la autorregulación y los hábitos saludables de ejercicio. Una capacidad de observación más aguda, penetrante e intensa facilitará que estés en el puesto de mando cuando tengas que hacer cambios más difíciles.

Con una habilidad de mantenerte presente en el momento, con un foco centrado e intenso y mucho más dueño de tus estados emocionales, el entrenamiento de la perseverancia en el segundo trimestre será más efectivo. Habrás adquirido confianza y habrás dado un paso importante en el mantenimiento de un plan durante tres meses. Esos tres meses anteriores de entrenamiento diario en atención plena te habrán proporcionado resultados tangibles y confianza para continuar.

La autorregulación o perseverancia es la segunda habilidad emocional o tecnología mental con mayor valor estratégico en la forja de un carácter. Cuando la gente habla de sus defectos o lagunas de su carácter suele hacer referencia a conceptos relacionados con el autocontrol: impulsividad, tendencia a la procrastinación, dificultad de mantener el esfuerzo en periodos largos de tiempo, ceder al desaliento y abandonar el trabajo, ceder a las tentaciones y buscar la satisfacción inmediata en detrimento de las metas futuras.

En el segundo trimestre nos centramos en mejorar la capacidad de autorregulación, en crear una personalidad perseverante que sea capaz

de enfrentar las dificultades y frustraciones y hacer lo correcto en cada momento, sacrificando la comodidad en el presente para obtener algo valioso en el futuro. Entrenaremos día a día a través de una serie de ejercicios graduales cuidadosamente elegidos.

Por último, en el tercer trimestre, crearemos el hábito del ejercicio físico. Este hábito tiene un carácter más físico que los dos anteriores pero requiere también de fortaleza mental. Podríamos decir que su formación es una práctica o proyecto fin de carrera de los otros dos. Para personas que consideren que el ejercicio es una parte integral de sus vidas, algo automático y en lo que no tienen que pensar, quizá no resulte interesante y puedan sustituirlo por otro proyecto personal de su elección.

Puesto que el ejercicio cotidiano plenamente integrado en nuestras vidas es todavía una asignatura pendiente para la mayoría de las personas, lo he elegido como proyecto de graduación y aplicación de los dos otros hábitos estratégicos.

En el ejercicio, además, podrás aplicar la atención plena: podrás andar o correr o hacer pesas con una conciencia más plena, no necesitarás música para animarte o para hacer más llevadero el tiempo de ejercicio; en su lugar, disfrutaras de una mayor sensibilidad a tus movimientos y puede que en el camino también logres que la práctica del ejercicio físico y el deporte sea una ocasión más para mantenerte presente en tu propia vida.

En cuanto a la perseverancia, no importa el nivel de aptitud física del que partas, siempre podrás aplicar lo aprendido respecto al autocontrol para asumir algún nuevo reto físico: desde comenzar la práctica regular del ejercicio o el aprendizaje de un nuevo deporte hasta correr un maratón.

Es importante señalar que lo aprendido en un trimestre se mantiene el resto del año y se sigue practicando. Cada hábito es acumulativo y

sinérgico con los anteriores. Emplearemos el último trimestre para practicar los tres hábitos anteriores en armonía y asimilarlos más profundamente.

# **Parte segunda:**

# **Cómo formar**

# **los hábitos**

## 4. Anatomía de un hábito

Siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino.

~William James

La atención plena o *mindfulness*, la capacidad de autorregulación o perseverancia y el ejercicio son en realidad habilidades complejas formadas de muchos hábitos. En este libro he llamado "hábito" a cada una de estas habilidades complejas para unificar el tema que queremos aprender, entrenar y desarrollar, pero hay que mantener en mente que cada uno de estos macrohábitos está compuesto de una miríada de comportamientos habituales y que es una bestia en continua evolución.

Un hábito es un comportamiento automático. Requiere un tiempo de formación que puede ser consciente o inconsciente, pero una vez formado entra a formar parte de nuestra conducta automática: lo desarrollamos con poca o ninguna conciencia, sin esfuerzo subjetivo alguno. Se convierte en una segunda naturaleza.

En la vida mental, la conciencia es la excepción, la mayor parte de nuestro comportamiento es inconsciente.

La mayoría de la gente deja que los hábitos entren en su vida de forma no planeada, por casualidad o por influencia del entorno. Puesto que queremos asumir una posición activa y creadora en la formación de nuestro carácter y el diseño de nuestra existencia, hemos de comprender cómo formar hábitos y cómo mantenerlos.

Al principio, hemos de tirar del hábito; cuando esté formado, el hábito tirará de nosotros.

En esencia, un hábito es una respuesta automática ante un disparador o situación de nuestro entorno. Ejemplo: nos levantamos por la mañana y lo primero que hacemos es ir al cuarto de baño y lavarnos la cara o ducharnos. El disparador es la situación de despertarnos o sonar el despertador; el comportamiento es el lavarnos la cara. Otro ejemplo: cuando alguien me dice "¿qué tal estás?" yo respondo casi siempre y sin pensarlo apenas "Bien, ¿y tú?", aunque haya tenido un mal día y esté de muy mal humor. Es la situación o disparador la que desata el comportamiento.

Disparador -> acción -> recompensa

Para que un hábito se forme y se mantenga en el tiempo tiene que producirse una asociación entre el disparador o clave ambiental y la acción. Para que la asociación se vuelva automática se necesita repetición y una recompensa de ese comportamiento; de otra manera, no estaríamos motivados para repetir el comportamiento.

Es posible que esa recompensa solo exista al principio, durante la formación del hábito, pero que una vez formado deje de existir y sin embargo mantengas el hábito indefinidamente.

El comportamiento depende de las influencias de nuestro entorno; solo marginalmente, la conducta es generada por nuestras intenciones. Por eso es tan importante ser conscientes de los disparadores que generan los hábitos. Si modificamos o controlamos los disparadores podemos cambiar el comportamiento.

# 5. Principios de la formación de hábitos

No puedes hacer muchas obras de carpintería con tus manos desnudas; tampoco puedes hacer muchas obras valiosas en la vida con tu cerebro desnudo. Necesitas buenas herramientas.

~Homo Minimus, adaptando una frase de Daniel Dennett

1. Partir del comportamiento que quieres crear. Tener una visión de ese comportamiento. Ejemplo: quiero usar el hilo dental todos los días.
2. Determinas un disparador claro que desata el comportamiento y determinas iniciar una acción cuando el disparador aparezca. Ejemplo: cuando has retirado los platos de la mesa y los has lavado o metido en el lavaplatos, te diriges al cuarto de baño y sacas el hilo dental.
3. Acciones diminutas o acciones de mínimos. Muchas veces, lo difícil es dar el primer paso. Por eso empezamos con una acción diminuta, tan pequeña que no puedas dejar de hacerla. Ese primer paso crea momentum y facilita los siguientes. Después aplicas el principio de gradualidad y los pasos de bebé. Comienzas con una pequeña acción que te acerque al comportamiento deseado. Es muy importante que esa acción no sea atemorizante o requiera de un gigantesco esfuerzo, pues entonces la probabilidad de que mantengas la acción disminuye. Ejemplo: en vez de comenzar usando el hilo dental para todos los dientes, estableces que la primera semana solo estás obligado a usar el hilo en un solo diente. Cuando ese diente está listo, ya has

completado la acción diminuta y puedes olvidarte del hilo dental sin ningún remordimiento. Si lo deseas, puedes usarlo con más dientes, pero no estás obligado.

4. Visualizas la conexión entre el disparador y la acción.
5. Gradualidad y pasos de bebé. El principio de mejora constante ha sido usado en muchas empresas como forma de aumentar la productividad y la eficiencia en los procesos: se detectan pequeñas mejoras en el sistema y se abordan de una en una. Eso mismo podemos hacer cuando formemos nuestros hábitos: cada día o semana aumentamos la cantidad de nuestra acción de manera gradual para no generar aversión y construimos el comportamiento poco a poco. Ejemplo: todos los días o todas las semanas aplicas el hilo dental a un diente más.
6. Disfruta del camino. Para repetir la acción y fortalecer la asociación que automatice el hábito necesitamos motivación y refuerzo. Lo más eficaz es que te centres en las partes más satisfactorias del hábito que estás formando y que las saborees. Por ejemplo: si sales a correr, puedes enfocar tu mente en la sensación de libertad o en respirar aire puro y contemplar los árboles del parque. También puedes establecer una pequeña recompensa tras completarlo. Ejemplo: me doy una palmadita en la espalda o me digo unas palabras de ánimo "¡Eres un gran tipo!" cada día que cumplo con la pequeña acción de desarrollo del hábito. Si la acción es demasiado difícil y no encuentras la motivación o valor para hacerla, vuelves al punto 3 y te aseguras de que la acción es diminuta o el paso siguiente es muy gradual.
7. Todos los días. Aunque es posible crear hábitos que tengan una frecuencia semanal es más fácil crear hábitos de frecuencia diaria.
8. De uno en uno. En principio, también es posible crear varios hábitos a la vez pero la cantidad de atención que tenemos

disponible en un día y la fuerza de voluntad son recursos escasos, así que es mejor economizarlas y afrontar un solo hábito cada vez. De esta manera, aumentamos el foco y la probabilidad de formación del hábito. Ejemplo: sería mucho más difícil crear el hábito de la atención plena, entrenar la perseverancia e iniciar un programa de ejercicio físicos durante 9 meses que dedicar 3 meses sucesivamente a cada uno de esos hábitos. En mi sistema cada trimestre está dedicado a uno solo de los hábitos o habilidades, aunque sigamos practicando los hábitos formados posteriormente.

9. Monitorizar, controlar o registrar el grado de cumplimiento del hábito.
10. Hazlo social. Puedes formar parte de una comunidad de práctica o un grupo de apoyo o iniciar el cambio con un amigo o compañero que quiera obtener los mismos resultados que tú. Mi blog es un excelente lugar para hacer público tu compromiso, hacer comentarios y mantenerte en contacto con personas que quieren formar los mismos hábitos que tú. Semana a semana recibirás información relevante al hábito que estés formando.

# 6. Dificultades en la formación de hábitos

Las dificultades son oportunidades en ropa de trabajo

~Henry Ford

Cualquiera que ha iniciado un programa de ejercicios, decidido comer de una forma más saludable o ha querido cambiar un aspecto de su comportamiento ha experimentado dificultades. Estas son las más habituales:

- Dificultad de recordar el comportamiento o hábito deseado. Nuestros días son frenéticos, tenemos siempre un montón de tareas pendientes y las demandas externas son extenuantes. Es difícil que cuando llega el momento de aplicar el hábito tengamos la calma o presencia de ánimo suficiente para recordarlo. Por esto es importante que establezcamos y visualizamos una conexión clara entre el disparador y el comportamiento deseado. Los artículos semanales para suscriptores de mi blog actuarán como recordatorios de los comportamientos que has decidido instalar en tu vida.
- Mantener el comportamiento una vez iniciado. Aunque es relativamente fácil iniciar un programa de cambios, es bastante difícil el mantenerlo. La motivación inicial suele reducirse o desaparecer según avanza el programa. Al iniciar estás muy centrado en las ventajas o beneficio del nuevo comportamiento o hábito y las anticipas, pero tiendes a minusvalorar los costes de establecimiento del hábito. La motivación es fluctuante y depende

también mucho de los estados de ánimo. El estado de ánimo positivo, optimista y esperanzado del 1 de enero no se va a mantener intacto durante el resto del año.

- Otros intereses o cambios o proyectos interfieren en la formación del hábito. Lo novedoso siempre tiene un brillo con lo que lo familiar o conocido tiene difícil competir. Es por eso que intentaremos generar el hábito o habilidad usando distintas aproximaciones y creando diversidad que mantenga el interés a lo largo del camino.
- La acción no se repite lo suficiente para que el hábito pueda instalarse firmemente. Los hábitos tardan en instalarse generalmente mucho más que los 21 o 30 días que proclaman muchos manuales y artículos de psicología popular. Es por eso que *Los tres hábitos que cambiarán tu vida* adopta una estrategia muy gradual y conservadora: dedicaremos 90 días en exclusiva a cada uno de los hábitos y otros 90 días al final del año para consolidar e integrar plenamente las tres habilidades o macrohábitos en nuestras vidas. Así será mucho más probable que los asimiles y consolides y se conviertan en una segunda naturaleza.

# 7. Apoyo de Homo Minimus

Hay un proverbio africano que dice que “si quieres ir rápidamente, ve solo; si quieres ir lejos, ve acompañado”. Nosotros necesitamos ir lejos rápidamente.

~Al Gore

Aunque a muchos les puede parecer que un año es muchísimo tiempo, es posible que no sea tanto. Vamos a formar en un año tres macrohábitos o habilidades complejas con un profundo impacto en nuestro carácter. Son hábitos estratégicos cuyo influjo sobre nuestra eficacia, productividad, bienestar emocional y satisfacción es inmenso.

Este proyecto requiere un compromiso especial a la altura de los beneficios vitales que esperamos obtener. No se trata de leer el libro, pensar que es un buen método, quizá ensayar distraídamente alguna idea, y al cabo de unos días o pocas semanas enterrar las intenciones y volver a nuestra antigua forma de hacer las cosas.

[homominimus.com](http://homominimus.com) servirá como medio de apoyo para un proyecto tremendamente ambicioso. Todos los recursos con los que podamos contar van a ser pocos. Proporcionaré material para ayudaros a lo largo del camino y mantener la motivación:

- Una carta semanal a los suscriptores con guías para formar el hábito. En ella incorporaré tareas para la semana, consejos e información relevante.
- Artículos especiales en el que abordaré diversos aspectos de la habilidad o subhabilidad que estemos construyendo.
- Un foro de encuentro para las personas que hayan aceptado el

reto. Será un espacio para que quien aborde la construcción de los tres hábitos pueda hacer compromisos públicos, comentar sus avances y encontrar apoyo de otros constructores de hábitos.

- Reseñas de libros clave sobre atención plena, perseverancia, construcción de hábitos y ejercicio físico.
- Artículos y entrevistas a autores invitados de los mejores blogs en lengua española en los que proporcionaré consejos y tácticas para instaurar y mantener los hábitos.
- Un consultorio habitual. Responderé a las preguntas y dudas que se vayan planteando a lo largo del año y aportaré mi experiencia. En cuanto a las preguntas que no sepa responder, investigaré las respuestas y solicitaré la ayuda de lectores y expertos en el campo.
- Desafíos adicionales para aquellos lectores más motivados y que quieran lograr la máxima transformación personal. Por ejemplo, en el segundo trimestre propondré a los más audaces el desafío de la ducha fría.

**Parte tercera:**

**Los tres hábitos**

## 8. Presentación

En esta tercera parte del libro estudiamos individualmente cada uno de los tres hábitos que cambiarán tu vida:

1. Atención plena o *mindfulness*
2. Perseverancia o autorregulación
3. Ejercicio físico

Vamos a aplicar los principios sobre formación de hábitos vistos en la segunda parte del libro para cada uno de los tres hábitos que cambiarán tu vida.

La estructura de cada capítulo es la siguiente:

- **Visión del hábito.** Cómo será nuestra vida y nuestro comportamiento cuando hayamos instalado el macrohábito o habilidad en nuestra vida. Beneficios que obtendremos de su implantación.
- **Entrenamiento del hábito.** La propuesta de formación de cada uno de los hábitos y todos sus detalles prácticos.
- **Fases.** Nuestra intención es proporcionar una ruta clara que permita orientarnos y hacer que el esfuerzo sea lo más efectivo posible.

Al final de esta parte del libro tendrás una idea clara de cómo construir el hábito.

No es necesario que leas todos los detalles a la vez, aunque puedes hacerlo si quieres una visión de conjunto. Podrías hacerlo si te sientes interesado, pero es perfectamente correcto leer solo la sección del

trimestre en que te encuentres y dejar las sucesivas secciones para más adelante. Es tu elección.

Para recordar las prácticas semanales puedes hacer lo siguiente:

- Leer la carta semanal para suscriptores de homominimus.com en la que se detalla la práctica y se aportan referencias o nueva información sobre la atención plena.
- En la sección de comentarios de mi blog relatar tus impresiones y descubrimientos.
- Escribir en tu cuaderno de bitácora (explicaremos su función más adelante) todos los días.
- Anunciar a tus amigos o familiares la práctica semanal en la que estás embarcado
- Reclutar uno o varios amigos para que sigan las prácticas en paralelo contigo y quizá formar un grupo de atención plena que se reúna semanalmente.

Recomiendo que hagas varias de estas cosas si quieres aumentar tu compromiso y recordarlo.

Las prácticas son sugerencias, puedes ajustarlas de forma creativa o diseñar las propias adaptadas a tu situación o preferencias. Sobre todo, diviértete, juega con ellas. Esto no es un catecismo o un recetario en el que te digo exactamente cómo hacer las cosas. Deja espacio para la variación, la combinación, la sorpresa y el juego.

## **9. Atención plena**

## 9.1 Visión y beneficios de la atención plena

La atención plena es prestar atención deliberadamente a lo que está ocurriendo a tu alrededor y dentro de ti —en tu cuerpo, corazón y mente—. La atención plena es conciencia sin crítica o juicio.

~Definición de atención plena o *mindfulness*

Imagina un día en el que te levantas y eres plenamente consciente de todo lo que ocurre tanto en tu interior como en el exterior. Imagina una vida con conciencia amplificadas: los colores son más vivos, las emociones más nítidas, la comunicación con otros seres humanos es más cercana y profunda. El régimen de funcionamiento mental ha cambiado, ya no vives en el eterno ciclo de anticipación y ansiedad, de recuerdo y remordimiento o culpa, estás por primera vez plenamente presente en tu vida, no eres una rata corriendo en una rueda, has dejado de ser reactivo siempre soportando los acontecimientos y luchando contra ellos, preso de tus frustraciones, deseando que las cosas sean distintas a lo que son.

Tu mente ya no es uno de los bandos en una partida de ajedrez donde las piezas negras (emociones negativas) y las piezas blancas (emociones positivas) luchan en una guerra eterna sin cuartel por imponerse unas sobre otras. Ya no estás identificado con tus pensamientos o con situaciones ideales sin las cuales no podrás conocer la paz y el descanso. Te has convertido en el recipiente que contiene tu afectividad, todas esas situaciones, todos esos pensamientos de aversión o de atracción, todas tus filias y tus fobias.

Has desarrollado un potente yo observador que te permite

contemplar los productos de tu mente sin identificarte con ellos. Eres más flexible, menos reactivo o impulsivo. Tomas nota de lo que ocurre interna y externamente sin sobrerreaccionar o infrarreaccionar y adoptas la respuesta más adecuada en cada momento. Eres más fluido, más versátil y más abierto a la realidad. Tu mente es clara y serena la mayor parte del tiempo; cuando no lo es, hay un mar de fondo interior que se convierte un remanso de paz y ecuanimidad.

Los cantos arrojados al lago de tu mente siguen produciendo ondas y perturbaciones, no eres una ameba que ni siente ni padece; al contrario, eres un ser humano que experimenta intensamente la vida y sus emociones y que está abierto a la situación presente, con todas sus luchas y contradicciones.

La diferencia es que ahora no eres un manojito de impulsos y urgencias, de ganas y desganas, de aversiones y atracciones. Eres consciente de toda tu fauna interior y acoges el momento presente sin protestas o condenas.

La vida se hace más fácil cuando te das cuenta que no tienes que tratar con más de un momento cada vez.

~Thich Nhat Hanh

Por supuesto, hay momentos para planear y anticipar, para recordar y aprender del pasado, pero esos intervalos son vividos en el presente, con plena conciencia, sin desconectarte de tu ser.

Experimentas un mayor bienestar emocional y equilibrio, no justificas tu vida o tus actos por el destino, estás firmemente instalado en el presente y más en conexión que nunca con tu familia, amigos y otros seres humanos; tu entorno es sentido vívidamente y eres consciente del foco de tu atención casi en cualquier momento; sabes

dónde está y puedes cambiarlo a voluntad.

Como consecuencia, la vida adquiere otro sabor, adoptas una actitud más relajada, eres más paciente, más ecuánime, eres capaz de saborear y extraer el sabor de cada una de tus experiencias. La conciencia amplificada trae consigo una vida amplificada en la que el momento presente, no importa lo anodino, familiar o común que le parezca a un observador externo, adquiere una calidad propia; el gesto de cansancio del camarero te revela un mundo interior desconocido y misterioso, el paseo hacia el trabajo se convierte en un intervalo de paz y contemplación, la conversación con el jefe en una selva de matices y secretos.

Tu mente adopta un foco de láser capaz de centrarse en tareas con intensidad y profundidad, pero también eres capaz de asumir una actitud contemplativa y abierta a la experiencia en la que recoges ideas e inspiraciones. Tu capacidad de pensar sobre lo que piensas y de adoptar una actitud estratégica ha aumentado. Eres capaz de observar tus procesos mentales con detalle y adoptar una visión de pájaro que te permite ser estratégico en tu proceso de aprendizaje.

Si piensas que la paz y la felicidad están en algún sitio distinto y corres detrás de ellas, nunca llegarás.

~Thich Nhat Hanh

Estás más en conexión con tu afectividad y tu mundo interior, más abierto a los sentimientos y más consciente de ellos. Desarrollas una actitud compasiva. Esta mayor conciencia emocional te hace más consciente de tus impulsos y te pone en la vía hacia un mayor autocontrol personal y perseverancia.

Todos estos beneficios de la atención plena o *mindfulness* no pueden

dejar de afectar a tus relaciones personales a través de una mayor empatía y capacidad de observación social: eres capaz de captar inmediatamente el tono de una conversación o el clima de un lugar de trabajo o una casa familiar; enseguida adviertes las interacciones entre personas, sus estados de ánimo e interpretas sus acciones con penetración psicológica digna de un escritor o un poeta.

## 9.2 Entrenamiento de la atención plena

La facultad de dirigir deliberadamente la atención errante, una y otra vez, es el fundamento del juicio, el carácter y la voluntad. Una educación que mejorara esta facultad sería la educación por excelencia.

~William James

La atención plena es una habilidad tan importante como difícil de entrenar. Los medios de comunicación de masas y digitales --una cultura basada en la rapidez, la gratificación instantánea y el gusto por la novedad-- hacen que estando más conectados con el mundo a través de internet, más desconectados estamos con nosotros mismos.

El precio de las conexiones ubicuas es la intolerancia al aburrimiento y la necesidad de cada vez mayores y nuevos estímulos. Gran parte del sector del espectáculo está diseñado para llenar nuestra mente de imágenes y de una corriente permanente de novedad.

Muchos hemos desarrollado una personalidad adictiva a muchos de estos medios de entretenimiento: viaja en metro y verás poca gente ociosa; si en una reunión hay una parada o una bajada de ritmo la gente echa mano inmediatamente de sus portátiles o teléfonos móviles; si estás aburrido te conectas a facebook o twitter; estás comiendo y sientes la necesidad de la mirada ajena y la notoriedad social, tomas una foto del vistoso plato en el restaurante de lujo y la subes a instagram; ya no quedan espacios en que estemos en soledad o en los que podamos disfrutar de entornos con baja estimulación. Los días de recogimiento o sabbats parecen cosa del pasado, solo propios de personas religiosas.

Para entrenar la atención plena vamos a usar dos herramientas fundamentales:

- Las mini-meditaciones o prácticas de atención plena semanales
- El cuaderno de bitácora de los tres hábitos que cambiarán tu vida

No te voy a recomendar que medites todos los días media hora o una hora en tu santuario o dojo con tu cojín de meditación zen. Aunque la meditación formal puede ser útil, requiere un esfuerzo inicial de voluntad importante y hay muchas posibilidades de que pasadas unas pocas semanas o meses te empieces a saltar alguna sesión de meditación y vayan siendo más y más esporádicas. Además, la meditación formal puede hacer que sea más difícil extrapolar las habilidades a entornos más "naturales" y cotidianos en los que no huele a incienso y hay muchos más estímulos y distracciones.

En su lugar, vamos a convertir tu jornada habitual en un gimnasio, el mundo en tu dojo; no es necesario establecer una separación artificial entre la vida y la atención plena. Nuestra meta es cultivar y practicar la atención plena en todas nuestras actividades cotidianas.

Las prácticas de atención plena semanales son mini-meditaciones o pequeños ejercicios de atención plena que pueden durar desde minutos o escasos segundos.

Puesto que una de las dificultades principales de formación de un hábito es el recordar el momento de aplicarlo, establecemos claramente un disparador o estímulo desencadenante y lo asociamos con una práctica de atención plena.

Un ejemplo: durante una semana cada vez que abras una puerta te vas a fijar en el tacto, giro y sonido que hace el pomo al girar. El disparador es la visión del pomo de una puerta y tu mano sobre él; el comportamiento o acción es el enfocar tu conciencia en tu mano y la sensación táctil y sonora que genera la puerta: temperatura, rugosidad,

giro de muñeca, chirridos, clics, presión sobre la palma de la mano, el sonido de la bisagra, etc.

No necesitamos disponer ninguna recompensa especial, el mero acto de consciencia incluye su recompensa: te centras en las sensaciones, vuelves al presente si es que estabas ansioso o rumiabas el pasado, reafirmas tu compromiso con el momento actual y poco a poco irás recogiendo muchos otros frutos ahora insospechados.

Así de sencillo. No hay más. En una semana te centras en este ejercicio de atención plena o mini-meditación.

Semana a semana, durante las doce semanas del primer trimestre, eliges una práctica de atención plena. Este será todo tu entrenamiento. Es un ritmo muy relajado, nada espectacular y a muchos os puede saber a poco. No importa. La gradualidad es lo importante.

Es poco probable que esa práctica esté presente en tu mente en todo momento, así que recomiendo establecer un recordatorio en forma de una tarjeta que puedas llevar contigo a todos lados. En ella simplemente escribirás en letras grandes la descripción de la práctica; por ejemplo, "Hago tres respiraciones profundas antes de responder el teléfono". La llevas contigo toda la semana y te aseguras de que la recuerdas unas cuantas veces todos los días. Por detrás de la tarjeta puedes describir algún detalle más del ejercicio, como sus disparadores, la conducta requerida y los beneficios esperados.

La esperanza es que cada una de estas mini-meditaciones o prácticas permee todos los aspectos de tu vida y desarrolle la habilidad general o macrohábito de mantener la atención en el presente. También te permitirá tener una visión amplia de la *mindfulness*, más allá de la meditación sentada, las posiciones de yoga o los imprescindibles ejercicios de respiración. Con todo, en una de las semanas nos centraremos exclusivamente en ejercicios de respiración y en otras semanas usaremos disparadores para recordarnos el respirar

conscientemente.

Durante el resto del año, te recomendaré que sigas practicando y te iré proporcionando a través de la carta a los suscriptores una práctica semanal. Al final del año, habrás practicado en decenas de situaciones distintas y el día y tu entorno estarán llenos de disparadores que te recordarán mantenerte en el momento presente.

La segunda herramienta para entrenar la habilidad es el cuaderno de bitácora o diario de tu travesía. Es un cuaderno físico, en papel o en el formato que te resulte más cómodo, en el que día a día irás recogiendo notas, observaciones, comentarios, intenciones, revelaciones en relación al hábito que estés entrenando.

El cuaderno podría ser electrónico, si lo consideras más cómodo, pero recomiendo un pequeño cuaderno físico con el que puedas mantener una relación táctil, más cercana y emocional.

No es un diario en el que escribas sobre cualquier cosa, no es una lista de la compra o un recordatorio de asuntos de trabajo. Es un lugar destinado exclusivamente a narrar los sucesos que van ocurriendo en la larga travesía del año y detallar la transformación que estás experimentando. Es una forma de reforzar el compromiso y de promover la reflexión consciente.

Recomiendo que escribas al final del día, quizá como ritual de cierre del fragor intencional de la jornada y antes de entrar en un modo contemplativo o más relajado. El Sabbath o descanso dominical puede ser también un día especialmente apropiado para recoger tus reflexiones y revelaciones.

Hay días en que no querrás escribir nada, estarás muy cansado o no sabrás qué escribir. Está bien. Vamos a establecer una acción diminuta con la que sí puedas comprometerte. Por ejemplo, puedes escribir todos los días al menos una palabra. Si escribes esa palabra, ya has honrado a tu compromiso. Después de ello, si lo deseas, puedes escribir otra, o

una línea; si has ganado el suficiente momentum sigue avanzando hasta el párrafo. Pero recuerda, basta con la acción diminuta de escribir una palabra.

Es muy posible que tras este entrenamiento, te encuentres practicando la atención plena en otros contextos o situaciones en los que no has entrenado previamente o que no se te habían ocurrido; cuando esto suceda, habrás dado un gran paso.

Hay que añadir que la plena presencia en tu vida, el énfasis en el presente y la conciencia profunda de sentimientos, pensamientos, impulsos, acciones y entorno social y físico es una habilidad cuyo desarrollo y crecimiento seguirá desarrollándose durante el resto de tu vida.

## 9.3 Fases del entrenamiento de la atención plena

Si tú te ocupas de los minutos, los años se ocuparán de sí mismos.

~Dicho tibetano

En este capítulo proporciono doce prácticas seleccionadas para cada una de las doce semanas del primer trimestre del año. Si las sigues en combinación con la escritura diaria del cuaderno de bitácora, habrás dado un paso de gigante en el desarrollo de la *mindfulness* o atención plena. Considera que las mini-meditaciones son semillas que estás sembrando para desarrollar la conciencia plena.

La estructura de cada práctica es la siguiente:

- Descripción de la práctica. El comportamiento de atención plena que vamos a desarrollar.
- El disparador o desencadenante de la acción. Es el estímulo que desencadena el comportamiento deseado o que nos sirve como recordatorio para plantar la semilla (esto es, iniciar la práctica).
- Los beneficios que podemos extraer de esta práctica
- Ramificaciones

Las descripciones de las mini-meditaciones o prácticas son deliberadamente breves. No deseo que sean recetas de cómo plantar la semilla y descripciones exhaustivas del tipo de planta que va a germinar. La semilla es TU semilla: has de plantarla, regarla y extraer las lecciones por tu cuenta. No obstante, en mi blog a lo largo de la semana de la práctica y al final recopilaremos las experiencias de los

lectores y daremos algún consejo para mejorarla o apuntaremos alguna reflexión personal sobre su significado y ramificaciones.

Puedes ver mucho simplemente mirando.

~Yogui Berra

Una semana puede parecer mucho tiempo para hacer prácticas tan sencillas como las que propongo más abajo. Y es posible que sientas que al segundo o tercer día te aburren. Aunque así sea, persevera, sigue practicando y el mismo aburrimiento te ayudará a percibir más profundamente y descubrir detalles que al principio eran invisibles. Una mirada atenta enriquece la experiencia y amplifica la realidad. Es sorprendente todo lo que puedes ver cuando miras atentamente.

### **1ª semana: La campana de la atención plena**

Respira al menos una vez ante el sonido de una llamada de teléfono, la notificación de un mensaje de texto, el despertador, o el timbre de la puerta. Antes de tomar el teléfono o abrir la puerta o levantarte, inhibe la agitación y el impulso de responder, ralentiza el ritmo y haz al menos una respiración profunda. Por la mañana, en la cama, haz tres respiraciones profundas.

El desencadenante de la acción es obviamente el timbre o zumbido del teléfono, el sonido del despertador y el timbre de la puerta. Puedes poner una pequeña nota en el teléfono o junto al despertador para recordarlo.

Se trata de inhibir el comportamiento reactivo habitual de sobresalto y respuesta automática. La inspiración para esta mini-meditación la encontré en la campana que suena en algunos monasterios budistas de manera más o menos aleatoria. Es una excelente manera de recordarte a intervalos más o menos regulares respirar conscientemente a lo largo

del día y conectar cuerpo y mente.

Puedes usar como desencadenante otros sonidos inesperados, como el claxon de un coche que te avisa amablemente de que el semáforo se ha puesto en verde.

### **2ª semana: Hazte consciente de tu postura**

A lo largo del día sé consciente de la posición de tu cuerpo. Cómo estás sentado, donde estás apoyado, dónde sientes la presión de los pies, la espalda o las posaderas. O si estás tumbado, dónde sientes la presión o las tiranteces o incomodidades de la posición. ¿Sientes el equilibrio o desequilibrio?

La hora de la comida es un buen momento para hacerte consciente: ¿estás en el borde de la silla?, ¿inclinado hacia adelante o hacia atrás?. Cuando te acomodas en el asiento del conductor o cuando está iniciándose el ordenador por la mañana o mientras andas o estás esperando en la cola del supermercado son también buenas ocasiones para practicar la atención plena de la postura.

La posición del cuerpo, como la sombra, siempre la llevas contigo. Darse cuenta de ella puede servir para salir del modo mental discursivo. La información más rica obtenida te puede ayudar a ajustar la posición y asumir una más erguida, firme y libre de tensiones tanto si estás sentado como andando.

### **3ª semana: ¿Qué estás oyendo?**

Varias veces a lo largo del día párate y escucha todos los sonidos que hay a tu alrededor, tanto los cercanos, como los remotos; los externos y los que proceden de tu respiración o el interior de tu cuerpo; de aparatos electrónicos o del aire acondicionado o de animales o el viento o fenómenos naturales. Escucha a tu alrededor como si una pieza musical estuviese interpretándose especialmente para ti.

Como disparador, podrías disponer una alarma que sonara a intervalos regulares inusuales como cada 47 minutos o así. O siempre que entres en un ascensor o cuando paseas por la calle o el parque.

Es posible que la mayor conciencia del sonido te haga estar más atento a él y a su efecto sobre tus estados de ánimo. Al ser más consciente quizá decidas variar la intensidad o el número de fuentes de sonido en tu vida. Por ejemplo, puedes decidir no estar siempre oyendo música y centrarte más en sonidos ambientales.

#### **4ª semana: Sé gentil con las puertas**

Siempre que entres o abandones una estancia y tengas que abrir y cerrar una puerta hazte consciente de la forma en la que abres y cierras la puerta: el tacto del pomo, el giro de la muñeca, la presión que ejerce tu mano, la temperatura, el clic. Hazlo serenamente y con tranquilidad y pon atención a tus sentidos.

Una vez que asocies el entrar y salir por la puerta con la atención, dispondrás de muchas ocasiones todos los días para practicar la plena presencia en tu vida.

Estos instantes de conciencia sensorial liberan a tu mente del continuo parloteo mental.

Un ejercicio similar a este y quizá más simple es el de encender y apagar los interruptores de luces y lámparas con plena conciencia y parsimonia gentil.

#### **5ª semana: Observa el sufrimiento**

A lo largo de la semana presta atención al sufrimiento o la tristeza en todas sus formas, tanto en ti como en los demás. No solo el sufrimiento obvio o intenso, como en el caso de la pérdida de un ser querido, también el más callado o sutil, el cansancio, un gesto de tristeza, una mirada, una forma de andar levemente abatida, el temblor o debilidad en la voz.

Si te fijas, verás que en el día a día hay muchas posibilidades de observarlo en ti y en los demás. Lleva contigo una tarjeta con la frase “Observa el sufrimiento”.

Te volverás más sensible a tus emociones y sabrás cuando tus niveles de energía son bajos. También desarrollarás una mayor empatía hacia el sufrimiento ajeno y quizá una actitud más compasiva. Este ejercicio nos saca del ensimismamiento y nos hace más conscientes de las necesidades de otras personas. La conciencia de este dolor o este sufrimiento propio y ajeno también hará que inicies caminos para atenuarlo.

### **6ª semana: Las plantas de tus pies**

Durante esta semana vas a estar atento a la presión que ejerce el suelo sobre tus pies al andar y al estar de pie inmóvil.

Una forma algo incómoda, pero efectiva, de recordarlo es poner una piedra entre la planta del pie y el zapato. También puedes intentar asociar el esperar delante de un semáforo o en la cola del supermercado con la conciencia de las plantas de tus pies. Puedes recordártelo con una tarjeta que lleves siempre contigo o bien una alarma que suene cada cierto tiempo.

### **7ª semana: Un bocado cada vez.**

Cada vez que cortes un trozo de comida o tomes una cucharada de sopa deja el utensilio boca abajo sobre el plato y centra toda tu atención en el sabor y el olor de la comida que estás degustando. No vuelvas a tomar los cubiertos hasta que hayas acabado el bocado.

La mejor manera de recordarlo es asociar la práctica con el gesto de dar la vuelta al utensilio para la comida y dejarlo sobre el plato.

Con esta práctica o mini-meditación tendrás al menos un par de ocasiones durante el día, en la comida y en la cena, para desconectar de la mente discursiva. El olfato y el sabor son dos de los sentidos

menos intelectuales, y más directos y primitivos; por eso mismo nos pueden ayudar a acallar la cháchara verbal. Como beneficio colateral, aumentarás tu apreciación de la comida. Con una menor cantidad de comida obtendrás más placer. Es probable que también ralentices el ritmo al que comes y con ello des más tiempo para que la información de retorno del estómago llegue a tu conciencia y sepas que ya has comido suficiente. Ten en cuenta que muchas veces usamos la comida como una forma de reducir la tensión; si esta se reduce, nos sentimos menos impelidos a devorar alimentos y más a degustarlos.

### **8ª semana: Conciencia de los impulsos**

Cada vez que sientas un deseo o impulso de hacer algo, como por ejemplo rascarte un picor, tomar una chocolatina, comprar una prenda de ropa, tomarte un descanso, etc., haz una nota mental de ello y ponle nombre: "impulso de rascarme", "impulso de tomar una chocolatina más", "impulso de salir corriendo cuando tengo que hablar en público", "impulso de replicar a un dato erróneo que alguien me acaba de dar", etc. Después de la nota mental, puedes satisfacer el impulso si así lo deseas.

El disparador es el impulso o deseo urgente de hacer algo o de dejar de hacerlo. Observarás que a lo largo del día hay innumerables impulsos. Te darás cuenta de hasta qué punto nuestra vida mental está colonizada por los deseos más o menos efímeros.

Siendo más consciente del impulso también te haces menos dependiente o esclavo de ellos. El instante de conciencia del impulso permite un espacio mental para la reconsideración sobre si hay que satisfacerlo y permite enfriarlo. Muchas veces te das cuenta que la mera conciencia del impulso hace que te sientas menos propenso a satisfacerlo inmediatamente. El beneficio más importante de esta práctica es que te volverás menos reactivo.

En el entrenamiento del segundo hábito veremos cómo esta

conciencia amplificada de impulsos y deseos será una gran ayuda para favorecer la autorregulación.

### **9ª semana: Sentimientos de disgusto o de aversión**

Esta semana vas a centrarte en tus emociones o sentimientos negativos hacia cosas o personas o actividades. Estos pueden ser moderados, incluso casi imperceptibles, como en el caso de la incomodidad o una remota irritación, o muy fuertes, como en el caso de la ira, los celos o una fuerte aversión hacia una persona o cosa o actividad. No hagas nada por eliminarla o bloquearla, simplemente siente su aparición, toma nota de ella y obsérvala lo más imparcialmente posible, con un cierto desapego y a la vez con apertura mental y curiosidad, como si fueras un entomólogo observando con lupa una araña o algún otro curioso insecto.

El disparador es emocional. Tienes que sentir la emoción surgir y apoderarse de ti. A veces, solo podrás detectarla cuando esté haya dominado tu conciencia, pero es posible advertirla cuando está surgiendo. Puede ser producida por una persona, por una cosa, por algo que oyes o por una actividad que estás realizando o a punto de realizar. En una tarjeta puedes escribir "Aversión y sentimientos de disgusto" y llevarla contigo durante toda la semana.

Poco a poco serás más consciente de tus emociones y aumentarás el hiato entre estímulo y acción. La emoción podrá convertirse o no en algún tipo de acción, pero el proporcionarte aire mental o espacio mejorará con el tiempo tu forma de reaccionar y tu bienestar.

Una de las habilidades más importantes de inteligencia emocional es la conciencia de las propias emociones y sentimientos. Esta habilidad facilita o mejora otras habilidades como la empatía por los sentimientos ajenos y la capacidad de autorregulación.

## **10ª semana: ¿Cómo estoy de ansioso?**

Durante el día haz una pausa deliberada para observar tu nivel de ansiedad. A diferencia de otras emociones negativas, esta no suele tener una causa clara y puede ser muy difusa. Cuando pares para valorar tu nivel de ansiedad, escribe en un papel un número entre el 1 (calma beatífica) y 10 (extrema ansiedad, pánico). ¿Qué puede haberlo producido? ¿El comentario de tu jefe? ¿Demasiado café? ¿Hambre? ¿Un ritmo de trabajo frenético? ¿Malas noticias o pensamientos temerosos?

Si puedes, haz una o dos respiraciones conscientes. Una respiración consciente es una respiración completa y relajada en la que llenas por completo los pulmones y luego dejas que el aire sea expulsado hasta que queden totalmente vacíos.

Para recordártelo lleva contigo una tarjeta con la pregunta “¿Estás ansioso?”, colócala en tu puesto de trabajo o llévala en un bolsillo. Otra posibilidad es que crees cuatro o cinco citas diarias contigo mismo en el móvil con el mensaje: “¿Cómo te encuentras ahora? ¿Qué nivel de ansiedad tienes?”.

No siempre estamos al tanto de nuestros niveles de ansiedad, pero siempre estamos influenciados por ellos. Cuanto más tiempo vivamos en el presente, menos ansiedad experimentaremos. El hecho de prestar atención a la emoción nos libera en cierta manera de la anticipación o el pensamiento o la situación que la generó.

## **11ª semana: Conducción minimalista**

El ejercicio de esta semana es mucho más completo que los de las semanas anteriores. Es el primer ejercicio de meditación cuasi-formal que te propongo. Y para él puedes aprovechar una situación cotidiana. Si no tienes coche, no importa: puedes adaptarlo a tus desplazamientos en transporte colectivo o andando.

Vacía tu mente de todo lo que no sea la acción de conducir. Cuando

conversas, conversas. Cuando comes, comes. Cuando conduces, conduces. Está por tanto desaconsejada la radio y la música; y por supuesto el hablar por el móvil. Un alto porcentaje de accidentes son consecuencia de distracciones producidas por ellos. Tampoco comas, toques a tu acompañante o discutas.

No intentes optimizar el tiempo de desplazamiento con audiolibros, cursos de idiomas o cualquier otro medio de exprimir el tiempo de conducción. Cuando conduces, conduces.

- Sonríe, respira y ve despacio. El ritual comienza sentándote calmadamente, abrochándote el cinturón, comprobando los retrovisores y encendiendo el motor. Absolutamente centrado en lo que haces. Metes primera y comienza tu meditación diaria al volante. El foco de atención es la carretera y las condiciones del tráfico.
- Sé grácil. Las manos en la posición de las dos menos diez. Siente la textura y temperatura del volante. Introduce las marchas como si interpretaras una pieza musical exquisita. Suavidad y alerta en calma. Atención al tráfico mental interno y al tráfico motorizado externo.
- Sé amable. Como regla general, siempre conduces por el carril derecho, no efectúas adelantamientos, mantienes una respetuosa distancia de seguridad, anticipas los movimientos de tus compañeros conductores, respetas escrupulosamente los pasos de cebras, los semáforos y los límites de velocidad. Estás preparado para cualquier cosa. Plena presencia.
- Sé compasivo. Si algún conductor menos evolucionado te pita, se cruza, se exaspera, se queja de tu parsimonia al retomar la marcha tras un semáforo, sonríes y rezas un microsegundo por su alma. El conductor exasperado es también un ser vivo. Aprovecha para ejercitar tu compasión. Sé como el sándalo, que perfuma el hacha que le corta.

Lo importante es el camino, no la posada. Conducir es un proceso, no un destino, no un fin en sí mismo. Confúndete con la acto de

conducir: destino, camino, conductor, coche, todo forma parte de un mismo proceso. Sumérgete.

Cuando llegues al lugar de destino busca con tranquilidad y desapego un lugar para aparcar, relájate, no mires el reloj, controla la ansiedad, acepta la demora en aparcar. Deslízate con tu automóvil como un anciano chamán remando con una canoa en un río de asfalto.

Aparca. Apaga el motor. Desabróchate el cinturón. Haz tres respiraciones profundas. Estás calmado, relajado, totalmente presente, eres como el agua, flexible, adaptable. Estás preparado para empezar una nueva jornada, presto para cualquier cosa. Esbozas una tenue sonrisa.

Al final del día, mismo ritual. Una ligera variación: el viaje de vuelta a casa es un ritual de descompresión. Dejas todos los problemas, asuntos, tensiones, detrás de ti. No te preocupes por ellos, mañana seguirán allí, esperando como un perro fiel con la roja lengua fuera. Te centras una vez más en el tráfico y la conducción. Eres flujo en movimiento. Alerta en calma. Estás vivo.

### **12ª semana: ¿en qué estás pensando, cariño?**

Observa tus pensamientos sobre el futuro, sobre el pasado, sobre lo que está ocurriendo. No tanto las emociones como el discurso o charla interior que casi siempre está ocurriendo dentro de tu cabeza. Sé consciente, toma nota de ellos, no intentes inhibirlos o bloquearlos o rechazarlos o calificarlos de buenos o malos. Mantén una actitud imparcial, como de notario de la realidad. Si quieres, puedes etiquetarlos de manera descriptiva como: "pensamiento sobre la reunión de esta mañana", "rumia sobre el comentario desagradable de un compañero", "pensando en la lista de la compra", etc.

Para recordar esta práctica, ponte una pulsera toda la semana, lleva contigo una tarjeta recordatorio, o escríbete en la palma de la mano: "¿Qué estoy pensando?". Otra posibilidad es avisarte con el móvil

mediante citas programadas contigo mismo a lo largo del día.

Poco a poco serás más consciente de la aparición de los pensamientos y de que llevas un buen rato sumido en ellos sin haberte dado cuenta, quizá desviándote de la actividad que tenías entre manos.

Más adelante proporcionaremos plantillas que podrías usar para registrar esos pensamientos y encontrar pautas. Así serás más consciente de los temas recurrentes en tu mente, del tipo de recuerdos o ruminaciones más habituales o del tipo de sucesos que te pasas el día anticipando, quizá como una forma de controlar o de conjurar tus temores.

Con todos los ejercicios anteriores de observación de impulsos, deseos, emociones, sentimientos negativos y sufrimiento desarrollarás una conciencia emocional mucho más nítida.

Es posible completar las prácticas anteriores con la meditación formal o con retiros de fin de semana en grupos de meditación. También puedes encontrar excelentes libros para continuar por tu cuenta. De todos modos, si has seguido estas doce semanas de prácticas y las has interiorizado ya estarás practicando la meditación y la atención plena en toda tu vida, no solo en las meditaciones formales sentadas.

# 10. Perseverancia

## 10.1 Visión y beneficios de la perseverancia

Coraje es hacer lo correcto sin importar cómo te sientes.

~Dr. Paul

Imagina que eres tan dueño de ti mismo que una vez decidido lo que es correcto en una situación dada eres capaz de reunir los recursos internos y externos y disponerte, sin dilación alguna y en el momento señalado, a hacer aquello que contribuye al logro de tus fines.

Por supuesto hay dificultades, obstáculos y contratiempos a lo largo del camino. Tu nivel de energía y motivación es variable: ino todos los días te sientes igual!; pero a pesar de esto mantienes el esfuerzo continuado en el tiempo, esperas a recuperar la energía. Día tras día das pasos pequeños pero perceptibles en la dirección correcta.

No solo eres capaz de autorregularte en las distancias cortas y decir no a pequeñas tentaciones, como un postre; o afrontar aversiones, como las de hablar en público o levantarte temprano para correr o trabajar en un proyecto personal. También eres capaz de mantener el esfuerzo en las distancias largas.

No se va lejos cuando se cambia de camino cada día.

~Proverbio japonés

La vida es un maratón, no un sprint; así que no te apresuras, porque cualquier cosa que merezca tenerse en largo plazo merece la espera. Tú decides lo que es valioso para tu vida, lo que quieres en tu vida y luego decides si el esfuerzo merece la pena.

Lo importante es que no renuncias a las cosas en el futuro solo

porque tengas que hacer esfuerzos e incluso sacrificios en el presente. Si lo que quieres es lo suficientemente valioso dispones de la capacidad de autorregulación y perseverancia para seguir adelante.

Hay una mirada de efectos colaterales positivos de convertirte en una persona perseverante, voluntariosa y disciplinada. Por ejemplo, dejas de agonizar postergando una tarea necesaria pero difícil que te genera un cierto temor difuso o ansiedad.

Los seres humanos tenemos un sesgo de negatividad o una propensión a que lo negativo, los temores, lo malo posible, tome el control de nuestras decisiones. Mostramos aversión al riesgo y es habitual que dejemos de iniciar acciones que anticipamos como problemáticas.

Mañana es el día más ocupado de la semana

~Anónimo

Esto nos conduce con facilidad a la procrastinación: nuestra mente racional y planificadora, que reside en el córtex prefrontal, sabe que en el corto y medio plazo has de someterte a situaciones desagradables o simplemente incómodas, como un programa de ejercicios o la creación de hábitos de vida saludables, para que en el largo plazo recojas los frutos que sobrepasan de largo los sacrificios; pero llega el momento de actuar y el deseo de la gratificación inmediata o de diferir el esfuerzo hace que posterguemos el inicio de la acción. Nos decimos que mañana empezaremos y que el esfuerzo puede esperar. Es como si tuviéramos dos mentes.

Nos cuesta decir que no a los sueños o los frutos futuros y adoptamos una solución temporal de compromiso: no renunciamos a la

meta propuesta, pero diferimos el esfuerzo un solo día, a la espera de mejores condiciones internas y externas de ejecución.

Asimismo, muchas veces, una vez iniciado el proyecto o el proceso de cambio, habitualmente con buena energía y determinación, surgen las dificultades y con ellas las ganas de tirar la toalla. Como es difícil perdonarse a uno mismo la debilidad, solemos disfrazar con racionalizaciones nuestra falibilidad y deseos de abandonar: "volveré más adelante al proyecto cuando esté en mejores condiciones", "es un paro temporal, pero ya lo retomaré" o "Ha surgido otra oportunidad interesante que no puedo dejar escapar".

Otro sesgo cognitivo-afectivo del ser humano es el sesgo de novedad o la propensión a privilegiar en nuestra atención lo novedoso frente a lo familiar o conocido. Esto nos vuelve vulnerables a los cantos de sirena de nuevos proyectos o metas o tentaciones y hace más fácil que abandonemos en medio de un proyecto o persiguiendo una meta, solo porque esta se ha vuelto trabajosa y no soportamos la espera.

La paciencia es la más heroica de las virtudes, precisamente porque carece de toda apariencia de heroísmo.

~Giancomo Leopardi

Imagina que eres una persona resuelta, determinada, perseverante y con una gran capacidad de autorregulación. Ya no renuncias a nada valioso en tu vida solo porque haya que hacer un gran esfuerzo. Tú valoras si lo que deseas es lo suficientemente valioso para ti o no y te lanzas a por ello sin postergaciones; no difieres el inicio de la acción y una vez que has comenzado persistes hasta el final. No eres inmune ante el cansancio, las tentaciones y el deseo de abandonar, pero has desarrollado la habilidad emocional de mantener el esfuerzo en el

tiempo.

Las personas más perseverantes y con mayor capacidad de autorregulación gozan de mayor salud, están mejor adaptados socialmente, mantienen más relaciones a largo plazo, ahorran más e invierten más en educación y son menos propensas a las enfermedades mentales y vaivenes emocionales.

## 10.2 Los mitos de la voluntad

Hay cuatro ideas erróneas sobre la autorregulación o la voluntad que pueden lastrar nuestra determinación de ser más perseverantes:

**1. La voluntad es un rasgo del carácter o talento monolítico: se tiene o no se tiene. Y si no lo tienes, no puedes hacer nada.**

Esto va unido a una mentalidad fija, en la terminología de Carol Dweck, de la que hablaremos más adelante; supone un lastre cognitivo y emocional que dificulta el aprendizaje y el cambio.

Realmente, la voluntad no es un rasgo sino una habilidad que puede desarrollarse y que todos tenemos en mayor o menor medida; de otra manera, no nos levantaríamos nunca por la mañana cuando suena el despertador y tenemos que ir al trabajo o acudir a una cita. En psicología, se habla generalmente de autorregulación, no de voluntad. Se podría definir como la gestión inteligente de los motivos y es una habilidad que se puede entrenar y desarrollar.

**2. Las personas voluntariosas o con gran capacidad de autorregulación y perseverancia hacen más sacrificios o esfuerzos de voluntad.**

Tampoco es cierto.

Según Roy Baumeister —en su libro *Willpower*—, las personas más voluntariosas y disciplinadas no son las que más esfuerzos de voluntad hacen a lo largo del día. Lo que hacen mejor las personas disciplinadas y con mayor capacidad de autorregulación es dedicar su fuerza de voluntad a establecer mecanismos automáticos y a urbanizar su entorno para poder concentrarse de la mejor manera y estar más libres de las interrupciones y tentaciones.

Es decir, las personas disciplinadas son más estratégicas en el uso

de la fuerza de voluntad, eligen mejor sus batallas y configuran su entorno del modo más favorable para sus fines.

### **3. El conocimiento es suficiente para generar el cambio.**

No es suficiente. No somos seres puramente lógicos. Somos pensamiento y emoción, y es habitual que las reacciones emocionales terminen sobrepasando el control de nuestra parte más deliberativa. Necesitamos del conocimiento y la deliberación, pero también de las valoraciones y las emociones. Una persona racional integra y concilia armoniosamente ambas partes. La emoción nos proporciona el fuel o energía necesarios para llevar a cabo nuestras intenciones y nos ayuda a seleccionar nuestras meta. La deliberación evita que elijamos cursos de acción poco realistas.

### **4. Todo es una cuestión de querer. Si no hago algo es porque no estoy motivado o no quiero.**

Puedes estar muy motivado, puedes desear algo con mucha fuerza, pero no iniciar la acción o no sostener el esfuerzo.

Si encuentras muy difícil algo, puede ser porque no sepas graduar el esfuerzo, iniciar el trabajo usando las acciones diminutas y seguir adelante con pasos de bebé. Estas son habilidades de autorregulación.

También puede ser que tengas unas expectativas sobre el ritmo de progreso que no sean adecuadas y tengas que ajustarlas para que sean más realistas y te permitan ser paciente y tolerar el esfuerzo antes de recoger los frutos.

## 10.3 Entrenamiento de la perseverancia

Si estás atravesando el infierno, ¡sigue andando!

~Winston Churchill

El entrenamiento de la capacidad de autorregulación y la perseverancia es similar a la que hicimos con el entrenamiento de la atención plena: cada semana se dedicará a un aspecto de la perseverancia y la autorregulación. Así durante trece semanas.

Las dos herramientas principales que vamos a usar son las mismas del trimestre anterior:

1. Las prácticas semanales de perseverancia.
2. El cuaderno de bitácora, donde reflexionarás sobre tus experiencias y progresos.

Para recordar la práctica semanal, puedes emplear tarjetas rectangulares con la descripción de la práctica en una cara y tus observaciones en la otra.

Hemos considerado a la perseverancia como una habilidad compleja o macrohábito; por esto, la desglosaremos en distintos componentes que iremos entrenando primero individualmente y más adelante de forma integrada. Algunas de las semanas estarán destinadas a ensayar distintas técnicas, como el contrato de cinco minutos o la generación de intenciones de implementación. En las semanas finales plantearemos opcionalmente un desafío para los que quieran graduarse con honores.

Vamos a emplear un modelo o analogía muy gráfico para describir los procesos de autorregulación humana: la metáfora del pedal de freno

y el acelerador en un coche. En términos muy generales, el cerebro funciona con una combinación de mecanismos inhibidores de acciones o impulsos, los frenos, que dicen: "Para no sigas por ahí" o "haz una pausa"; y de aceleradores que dan la luz verde y promueven o intensifican una acción o reacción dada: "¡Adelante!" o "¡Más madera!"

Solo alrededor del 10% de las neuronas tienen un carácter inhibitor, pero es de este porcentaje del que depende el correcto funcionamiento correcto del cerebro; de otra manera, nos estrellaríamos con facilidad al estar a merced de los estímulos y nuestras reacciones automáticas. La orden de parada o de pausa nos proporciona el regalo del tiempo, el hiato o espacio entre el estímulo y la acción necesario para reconsiderar nuestras acciones, enfriar nuestras emociones y adoptar la decisión más razonable en cada momento.

En este espacio o tierra de nadie entre estímulo y acción podemos calmarnos, centrarnos, recordar nuestras metas y prioridades, reconsiderar nuestras tácticas y estrategias; el hiato genera tiempo a que otras personas intervengan, hablen u obtengamos nueva información a través de la observación atenta que nos permita tomar la decisión en las mejores condiciones posibles.

La habilidades de observación y concentración desarrolladas en semanas anteriores van a ser muy útiles en este trimestre. Como veremos, una nítida conciencia interna y externa ayudará a mejorar nuestras habilidades de autorregulación. Después de todo, si no sabemos lo que está pasando en nuestro interior y no somos conscientes del entorno en el que nos encontramos y su efecto sobre nuestros pensamientos y emociones, difícilmente podremos controlar o regular nuestra conducta. Como dicen los budistas y algunos psicoanalistas, la conciencia es el comienzo de la liberación.

Los ejercicios te van a sacar de la zona cómoda, algunos de ellos te pueden parecer excéntricos, quizá no entenderás bien su propósito al

principio. No importa, persevera: necesitas cierta perseverancia para aprender a perseverar.

Comprender las falacias o mitos sobre la autorregulación y el cambio es muy importante para que entrenemos la perseverancia con una buena actitud, por eso he dedicado un capítulo a mostrarlos y substituirlos por las evidencias sobre el cambio humano y la autorregulación que ahora disponemos.

Hay una creencia subyacente sobre la capacidad de autorregulación y de la que depende sobremanera nuestra capacidad de aprender. Es tan importante, que le vamos a dedicar también un capítulo entero: se trata de las diferencias entre dos creencias o paradigmas mentales opuestos e incompatibles de los que depende en gran manera nuestra capacidad de aprendizaje y capacidad para el cambio: mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento.

## 10.4 Mentalidad de crecimiento

Según estudies este libro y continúes con la programación, recuerda que cualquier cosa que merezca la pena hacerse es difícil al principio. Quizá tú eres del tipo de personas que tiene miedo del fracaso, así que abandonas al primer signo de dificultad. Quizá nunca aprendiste auto-disciplina y no puedes hacer nada que sea "aburrido". Quizá te dijeron que tienes "talento" así que nunca intentas nada que te pueda hacer parecer tonto o que no eres un prodigio. Quizá eres competitivo y te comparas injustamente con alguien como yo que ha estado programando más de 20 años.

~Zed A. Shaw en *Learn Python The Hard Way*.

La psicóloga Carol Dweck en su libro *Mindset* y en sus artículos científicos habla sobre dos mentalidades o paradigmas que la gente usa para interpretar el aprendizaje personal y el cambio:

- La mentalidad fija
- La mentalidad de crecimiento

La mentalidad fija defiende que el talento lo es todo y si no logras algo es porque no eres bueno en ello. O eres bueno o no eres bueno; si no lo eres, no puedes hacer nada. Es una especie de predestinación calvinista en el ámbito del aprendizaje: Dios señala a las personas con talentos; el éxito es una prueba de que al creyente le ha sido concedida la gracia de Dios y es conducido por la mano divina hacia los resultados positivos.

La mentalidad fija corresponde a una teoría de la inteligencia fija, donde uno poco puede hacer por mejorar su inteligencia. "Yo soy

inteligente” o “Yo soy bueno en tal o cual área” y eso determina todo.

El fallo y el fracaso, los intentos infructuosos, la torpeza, son interpretados rápidamente como indicios de que la persona en cuestión no tiene talento. Muchos profesores y entrenadores piensan que pueden detectar el talento en niños pequeños y determinar con mucha seguridad los que valen y los que no valen solo con verlos empuñar una raqueta de tenis, escribir una redacción o un poema o tocar un instrumento un par de veces.

El resultado positivo rápido y sin esfuerzo es interpretado como prueba del talento. Obviamente las personas que viven en esta mentalidad fija van a esforzarse por resultar brillantes en todo momento, no cometer errores y evitar campos que no dominen desde un principio o que se les den mal.

Es posible que uno se sienta muy capaz porque en las primeras etapas de una disciplina, deporte o de la carrera académica le ha ido bien, pero casi inevitablemente llegarán los cursos o las divisiones superiores en que la facilidad inicial desaparezca. Es en estos momentos cuando las personas que viven en la mentalidad fija se encuentran en dificultades: no están preparadas para enfrentarse al fracaso y todo lo que les sale mal lo interpretan como un signo de que no son buenos, de que después de todo no eran tan talentosos como pensaban sus padres, sus entrenadores y ellos mismos. Por tanto, terminan pensando que son un fraude.

Una persona que vive en la mentalidad fija abandonará con más facilidad el esfuerzo y el trabajo cuando lleguen los primeros signos de dificultad, porque cualquier fallo o fracaso no es solo un testimonio de que no son buenos en este momento haciendo algo, sino de que no son buenos en general, de que no tienen lo que hay que tener y que son casos perdidos.

El reflejo habitual es por tanto evitar todo aquello en lo que uno no

resulte bueno inmediatamente o en poco tiempo, abandonar o evitar todo área de actividad en la que muestre dificultades. La persona que vive en el paradigma fijo sufre de cierta fragilidad del ego y estará constantemente comparándose con otros intentando atisbar síntomas de inferioridad o superioridad.

La mentalidad de crecimiento es el paradigma contrario.

Una persona con mentalidad de crecimiento sostiene una teoría de la inteligencia dinámica, en vez del "Yo soy inteligente" se dice "Yo estoy siendo inteligente en esta tarea y en este momento". La inteligencia es una habilidad que se puede desarrollar más o menos y la habilidad es el producto del esfuerzo y la concentración. Esta mañana puede estar siendo muy inteligente (porque me he esforzado en algo mucho y he obtenido un buen resultado), después de comer estar siendo un torpe aprendiz, y por la noche del montón.

El fallo y el fracaso se interpretan como sucesos normales en cualquier proceso de aprendizaje. Si en un momento dado detectan que están haciendo algo con facilidad y brillantez lo atribuyen no a su prodigioso talento, sino a todas las horas anteriores de práctica. La facilidad no es tanto un trofeo o un símbolo de distinción como una señal de que están en una zona familiar que dominan y en la que han dejado de aprender. Después de todo, si estuvieran aprendiendo algo, les resultaría desafiante, complicado y el camino no sería tan sencillo.

Una persona que vive en una mentalidad de crecimiento será siempre más esforzada, no estará pendiente en todo momento de lo que los resultados dicen de él o de lo arriba o debajo que está en un ranking de comparación con otros. Al contrario, se centrará en el trabajo entre manos, pondrá su foco en la habilidad y en los resultados que quiere producir; cuando vengan las inevitables dificultades, se mostrará más resiliente y tendrá más propensión a continuar, será más perseverante.

## 10.5 Fases del entrenamiento de la perseverancia

El juego de ponerse límites a sí mismo es uno de los placeres secretos de la vida

~G. K. Chesterton

En este capítulo proporciono trece prácticas seleccionadas para cada una de las trece semanas del segundo trimestre. Si las sigues en combinación con la escritura diaria del cuaderno de bitácora, habrás dado un paso de gigante en el desarrollo de la perseverancia. Considera que estas prácticas son como sesiones de gimnasio en la que entrenas diversos músculos con técnicas y métodos distintos con el fin de esculpir en tu mente un carácter perseverante y desarrollar tu habilidad de autorregulación.

Defiendo una mentalidad de crecimiento y por eso mantengo que el verdadero aprendizaje y el cambio requieren de atención, intensidad y esfuerzo. Lo que obtengas, en el largo plazo, estará en relación directa con lo que pongas. La ley de la cosecha, "Recoges lo que siembras" funciona tanto para la atención plena como para la perseverancia como para el ejercicio físico.

Podríamos interpretar las prácticas como misiones o desafíos semanales para así infundir de un aire aventurero a nuestro camino.

Imagina que eres un héroe en el videojuego de tu vida, quizá Indiana Jones, un oscuro arqueólogo de una universidad, que está embarcado en una nueva aventura: la búsqueda del Santo Grial de la personalidad; este objeto te proporcionará un superpoder especial que te permitirá ayudar a otras personas en el futuro a lograr ese mismo superpoder. La perseverancia es el Santo Grial de la personalidad, el

superpoder que te dará acceso a ti y a tus amigos a todo un mundo de nuevos poderes y tesoros.

La aventura ha comenzado.

Una vez tomada una resolución, voy directamente hacia mi objetivo, derribando cuanto me cierra el paso.

~Cardenal Richelieu

### **1ª misión: Mirando el plato**

Cuando te sientes a comer, no empezarás a comer inmediatamente. Dejarás pasar dos minutos y solo después empezarás. Hazlo en todas las comidas del día durante una semana. Observa la comida, huele, aprecia los colores y respira calmadamente.

Un ejercicio similar es el siguiente: cuando abras el portátil o el ordenador, quédate mirando la pantalla mientras se inicia el sistema operativo y respira lentamente con atención plena. No hagas nada más. Solo respira.

### **2ª misión: Puntualidad inglesa**

En esta semana vas a llegar a la hora exacta a cualquier cita o reunión. Completamente puntual, ni antes, ni después. Será un buen entrenamiento inicial para acostumbrarte a cumplir todos tus compromisos: tanto los que acuerdas con los demás, como los que estableces contigo mismo. Un hombre se define por su capacidad de prometer. Y de prometerse.

### **3ª misión: No dejes huella**

Elige una habitación de tu casa; podría ser tu dormitorio o la cocina o un baño. Durante una semana vas a poner tanto cuidado que cuando

abandones el espacio será como si nadie hubiera estado. Vas a ser tan sumamente cuidadoso que va a parecer que eres un fantasma, un ectoplasma, una presencia silenciosa que no toca o modifica los espacios donde habita.

Cuando abandones la estancia nadie sabrá que pasaste por allí, excepto quizá por el orden y el olor a limpieza.

#### **4ª misión: Sé paciente en las conversaciones**

Escoge una conversación diaria o una persona con la que vas a ser deliberadamente paciente todos los días de la semana. Podrías practicar una escucha más activa, una conversación más calmada y poner mucho cuidado en nunca interrumpir y permitir que la otra persona tenga más tiempo para expresarse y encontrar las palabras. Presta mucha atención al lenguaje no verbal y pon el foco en la otra persona y sus pensamientos y menos en lo que vas a decir o en tu réplica. Si te aburres, porque ya crees que sabes lo que va a decir, crea una historia visual con lo que te cuenta la otra persona y añade sabores, colores, movimientos, olores a esa historia que creas en tu imaginación.

#### **5ª misión: Regla de los dos minutos**

Esta es la regla del gurú de la productividad David Allen: cuando surge una acción en la mente, hay que hacerla inmediatamente, si va a llevar menos de dos minutos.

Ésta es una versión más inmediata, concreta y operativa del tradicional dicho: "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy". Según David Allen, puede suponer un tremendo aumento de la productividad personal.

Los dos minutos son orientativos. Cualquier regla ha de ser concreta, pero también ha de ser configurable en sus parámetros para adecuarla a las distintas circunstancias. Puede haber contextos en que una interrupción de dos minutos repetida muchas veces sea un

*Trabajus Interruptus* intolerable o puede ocurrir que en vez de esos dos minutos nos podamos permitir realizar esas acciones si no pasan de cinco o de diez.

Una regla siempre tiene una estructura SI <CONDICIONES> ENTONCES <ACCIONES>.

Es importante que las condiciones queden claramente explicitadas para mover a la acción. La concreción aumenta el compromiso con la regla y la probabilidad de recordarla.

Esto es un buen ejemplo de "intención de implementación": no solo defines una meta, sino que además determinas las condiciones concretas de ejecución para así hacer más probable la acción y el logro de la meta. En la sección anterior de la atención plena, usamos intenciones de implementación cuando determinamos disparadores o desencadenantes de la acción deseada.

Con este ejercicio pretendo que desarrolles una actitud más resolutiva, que demores menos los comportamientos ligeramente incómodos.

### **6ª misión: Lentitud deliberada**

Durante siete días vas a ralentizar el ritmo al que haces las cosas. En esta práctica no establecemos disparadores concretos para acciones particulares, a diferencia de las anteriores. Se trata de que asumas una actitud general de lentitud, de parsimonia incluso.

Para recordártelo lleva contigo todo el día una tarjeta con el nombre de la práctica o ponte un anillo o una pulsera que te recuerde ralentizar el ritmo al que haces las cosas.

Esta práctica es especialmente difícil. La empleamos para mostrar un ejemplo de un principio o intención general en el que tienes que buscar y detectar las ocasiones en tu vida cotidiana para aplicarlo. Podría convertir esta actitud en un conjunto de reglas o intenciones de

implementación, pero en esta semana te dejo el trabajo a ti.

### **7ª misión: Medio día de ayuno**

Nos vas a comer nada en un intervalo de 16 horas. Es decir, si cenas a las diez de la noche, no podrás probar un bocado hasta las dos de la tarde del día siguiente.

¿Cuántos días de medio ayuno puedes soportar? El desafío está superado si esta semana logras medio-ayunar una sola vez.

Empieza el lunes. Y si no, el martes. Si lo consigues una vez, prueba a intentarlo otra vez, todos los días de la semana que puedas.

Luego pásate por [homominimus.com](http://homominimus.com) y cuéntanos tus observaciones y descubrimientos.

### **8ª misión: Ayuno toda la semana de medios de comunicación y redes sociales**

Durante esta semana el reto es gigantesco. Es posible que nunca en tu vida hayas experimentado un solo día libre de medios de comunicación, tv, radio, periódicos o de libros; y más recientemente tampoco habrás estado libre de internet o redes sociales (twitter, facebook, instagram...). Di adiós al iPad, al iPod, al libro electrónico y a leer libros o artículos en el ordenador.

Como beneficio colateral, liberarás un montón de tiempo para estar con personas de carne y hueso y el probable aburrimiento te ayudará a buscar formas creativas de llenar tus horas. Quizá no desees llenar el tiempo con nada y descubras los beneficios de la contemplación y simplemente ser. Después de todo, eres un ser humano, no solo un hacedor humano.

### **9ª misión: Microtentaciones, niégate a ti mismo**

Sé que la negación de uno mismo es casi una anatema en esta sociedad actual de consumo, hedonista y de búsqueda de la

gratificación instantánea. Por eso he aplazado esta prueba a la semana novena del segundo trimestre. En el primer trimestre, sembraste una semilla: aprendiste a detectar los impulsos, no importa lo pequeños o insignificantes que fueran. Ahora vas a entrenar tu capacidad de inhibición de los impulsos. Ya sabes detectarlos y tomar nota mental, ahora vas a inhibirlos.

El disparador o desencadenante de esta práctica es cualquier impulso de hacer algo. Ejemplos:

- Sientes un picor. Quieres rascarte. Inhibes el impulso.
- Estás en un semáforo en rojo, es seguro cruzar la calle, no pasa ningún coche, sientes el impulso de cruzar. Te reprimes y esperas a que el disco se ponga en verde.
- Ves una chocolatina en la mesa. Sientes el deseo de comerla. Te das cuenta y te dices que no.
- Alguien dice una estupidez o algo con lo que no estás de acuerdo (¡montones de ocasiones todos los días!). Sientes la necesidad de replicar, de señalar el error, de mostrar tu conocimiento. Te reprimes, te dices que no. Respiras hondo.
- Twitter es un excelente lugar para inhibir la necesidad de replicar o mostrarte en desacuerdo con alguien.
- Etc.

Como recompensa por estos actos de heroísmo cotidiano, usas una simple técnica: dibujas un palote en tu tarjeta recordatorio de la práctica semanal y al final del día haces recuento. Es probable que acumules decenas. Te sentirás muy bien. Presume de todas las microtentaciones o impulsos vencidos en el día o la semana.

**9ª bis misión: Bonus para las últimas 4 semanas del trimestre. ¡El desafío de la ducha fría!**

Más detalles en [homominimus.com](http://homominimus.com).

Nota: no vas a morir. Pero te va a costar horrores.

### **10ª misión: Un día entero de ayuno**

Deja pasar 24 horas sin comer nada sólido. Permitido agua o café o té o infusiones sin azúcar.

Tampoco vas a morir. Espero.

### **11ª misión: Microevitaciones, el diablo está en los detalles**

Te concentrarás en detectar aversiones y microaversiones, y el impulso de evitar tareas. Una vez que las detectes, harás aquello que te molesta, incómoda o te genera un cierto temor.

Todo el fenómeno de la procrastinación puede superarse si nos acostumbramos a hacer lo que tenemos que hacer, nos guste o no, en el momento en que hay que hacerlo.

La práctica de la regla de los dos minutos de David Allen en la quinta semana te habrá servido para prepararte para este desafío.

Al igual que en el caso de las microtentaciones, apúntate un punto por cada vez que logras vencer una microevitación.

### **12ª misión: Sí a todo y a todos**

Durante siete días vas a decir sí a todas las personas y a todo lo que te ocurra (siempre que no sea peligroso o dañino para ti, obviamente). Cuando sientas el impulso de mostrarte en desacuerdo o quejarte ante alguna incomodidad o suceso, tómate unos segundos para decidir si es realmente necesario. ¿Podrías callarte o asentir o estar de acuerdo o aceptar el comentario o la situación?

Como recordatorio podrías tatuarte la palabra "sí" en la palma de la mano, llevar tarjetas contigo con el "sí" escrito en grandes letras o colocar un póster con la palabra en tu puesto de trabajo o en el

escritorio del ordenador. Mantente atento a tu necesidad de contrariar, replicar o sacar del error a otras personas. También sé consciente de tu propensión a quejarte o lamentarte cuando tienes que soportar pequeñas incomodidades como esperar una cola, el semáforo que tarda en ponerse en verde o la torpeza o lentitud de la gente.

### **13ª misión: Contrato de cinco minutos**

Se trata de una propuesta a ti mismo que puede servirte para diferir muy brevemente el impulso. Estos son los términos del contrato que puedes expresar en tu diálogo interior:

*“Sé que el impulso y la urgencia de lo inmediato es fuerte, casi insoportable. Lo entiendo, por eso no voy a pedirte a ti , Yo Impulsivo, que renuncies a satisfacer el deseo aquí y ahora. Sin embargo, puesto que cedo y no te voy a martirizar con el sentimiento de culpa, el remordimiento o la vergüenza después de “la caída”, te pido una sola concesión: ¿serías capaz de diferir mínimamente, solo 5 minutos, no más, el impulso? Si ese deseo merece la pena ahora mismo, con casi toda seguridad la seguirá mereciendo dentro de 5 minutos. Pasados los 5 minutos, puedes hacer lo que quieras, comer el helado, comerlo en parte o incluso no comerlo, si eso es lo que te place. ¿Aceptas el trato?”*

¿De qué sirve diferir solo 5 minutos lo inevitable? No hemos hecho más que alargar la agonía, no parece que hayamos ganado mucho.

Sorprendentemente, te encontrarás con que pasados los 5 minutos (te recomiendo que uses un cronómetro o reloj de precisión) la pugnacidad del deseo ha remitido y en muchas ocasiones, no siempre,

te encontrarás con que puedes vencer la tentación.

Intenta todos los días de la semana, al menos una vez, emplear la técnica del contrato de cinco minutos para hacer algo que no te apetece o no deseas hacer pero sabes que es necesario hacer porque es bueno para ti en el largo plazo.

## **11. Ejercicio físico**

## **11.1 Visión y beneficios del ejercicio físico**

TU VISIÓN AQUÍ.

LOS BENEFICIOS QUE  
QUIERES/ESPERAS OBTENER  
AQUÍ.

## **11.2 Entrenamiento del ejercicio físico**

**TÚ DESCUBRIRÁS CÓMO  
ENTRENARTE**

### **11.3 Fases de entrenamiento del hábito de ejercicio físico**

**ORGANIZA TU ENTRENAMIENTO EN FASES, SI LO CREES CONVENIENTE**

## 12. Palabras finales

El héroe se aleja, avanza y soporta la incertidumbre

~Henrik Ibsen

Quizá te haya parecido una tomadura de pelo la sección sobre el hábito del ejercicio físico. Quizá esperabas que también te describiera el Santo Grial del ejercicio y la salud física. Ya ves que no es así.

Podría haberlo hecho o haberte orientado o redireccionado hacia algún gurú del ejercicio y la salud, como mi estimado compañero de fatigas blogueras Robert Sánchez de [escuchatucuerpo.xocs.es](http://escuchatucuerpo.xocs.es), una de las personas que más respeto y con la que más me identifico en temas de salud y filosofía vital. O te podría haber dirigido al blog de mi buen amigo Iván de [entusiasmado.com](http://entusiasmado.com), para inspirarte y recibir sus píldoras de motivación y entusiasmo y una miríada de ideas sobre el desarrollo y el cambio personal. Y como necesitas de creatividad y aprender a pensar desde muchas perspectivas, te podría haber animado a visitar a la camarada Anca Balaj y su blog [creatividad.ancabalaj.com](http://creatividad.ancabalaj.com), donde hubieras encontrado herramientas mentales que hubieran hecho explotar tu creatividad.

Pero he preferido que conviertas el tercer trimestre en tu proyecto fin de carrera o proyecto de graduación; o mejor, en tu particular aventura personal. Este libro ha sido como unas ruedecillas de bicicleta para que empezaras a entrenar. Ahora ha llegado el momento de quitar las ruedecillas y de que aprendas a montar en bicicleta tú solo. El proyecto ejercicio físico es el que he elegido porque considero que es uno de los tres hábitos que cambiarán tu vida junto con la atención plena y la perseverancia.

Tú podrías elegir otro proyecto y trabajar en él: iniciar un negocio, aprender a bailar, estudiar programación web, encontrar al amor de tu vida, lo que sea. Tres meses es mucho tiempo y enfocar tu mente y toda tu energía en un proyecto puede ser extremadamente eficaz y satisfactorio.

Sé que pocos de los lectores habrán llegado a leer hasta aquí; así que si has llegado hasta estas palabras finales, ¡enhorabuena!, perteneces a una selecta minoría.

También sé que pocos atravesarán dos trimestres trabajando en cultivar la atención plena y fortalecer su carácter mejorando su habilidad de autorregulación. No importa, todos sabemos que lo excelso es tan difícil como raro y que pocos están dispuestos a iniciar el camino del héroe. Quizá muchos de los que leen este libro ya sean héroes y el desafío se les quede corto... ¡Bien por ellos si es así!

Sin embargo, sé que quizá tú decidas aceptar el reto, y a pesar de su apariencia humilde, lenta, nada espectacular, encontrarás la proverbial arena de la playa bajo el gris de los adoquines.

Tengo que advertirte: yo no soy un gurú, ni mucho menos un héroe (todavía), estoy en el mismo camino que tú. Este pequeño libro es el medio que he inventado para encontrar más compañeros de viaje.

Nos encontraremos en el año que cambiará tu vida.

Homo Minimus