

MARÍA MARTÍNEZ



Prólogo de
Bisila Bokoko

Siente el poder de hacer
AHORA aquello que
depende de ti



VIVIR EN MODO
KAIZEN



Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo

Antes de entrar en materia...

1. «Desmontando» lo que creías hasta ahora
2. Lo que necesitas saber (y descubrir) para vivir en modo kaizen
3. Resolviendo con la mente kaizen
4. Juego kaizen diario

Nota final de la autora

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

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

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

Este libro es el primer paso de un viaje que cambiará tu vida. Un paso pequeño, como los del Camino Kaizen®, pero de implicaciones inauditas, porque te llevará vivir de forma más simple y sana, avanzando hacia tus objetivos, tanto emocionales como materiales, con naturalidad, sin estrés ni miedo.

Kaizen viene de kai [cambio] y zen [amable, fluido, sencillo]; una forma de vida que proporciona tranquilidad y seguridad. Proponernos grandes cambios y pretender lograrlos de golpe nos conduce al estrés y la frustración, mientras que la vida kaizen permite alcanzar grandes resultados con el mínimo esfuerzo gracias al movimiento constante.

María Martínez te explica de forma simple cómo vivir bajo esta filosofía. Primero te enseña por qué tu forma de pensar hace que te sientas bloqueado, y luego te muestra una nueva manera de percibir, razonar y funcionar que te permitirá tomar el control de tu existencia, proporcionándote ejercicios para que puedas aplicar el kaizen en todos los ámbitos de tu vida.

Aprende a vivir con simplicidad, enfocándote en ti y diferenciando lo que está bajo tu control y lo que no, y deja de malgastar tiempo y energía en querer cambiar lo que no puedes modificar. No esperes a que el exterior cambie para poder ser feliz, da el primer paso y adéntrate en tu nueva vida.

VIVIR EN MODO KAIZEN

Siente el poder de hacer ahora aquello que depende de ti

María Martínez



*A mi preciosa comunidad de Corazones Kaizen.
A mi marido y compañero de vida.
A mis padres, siempre.*

Prólogo

Hace unos años yo no sabía muy bien qué era el crecimiento personal, ni cómo encontrar la dirección correcta. A raíz de una serie de cambios drásticos en mi vida, algunos por decisión propia y otros por azar, en el año 2012 inicié un viaje de desarrollo vital en el que me he ido encontrando compañeros con los que he ido avanzando paso a paso.

Las redes y la tecnología propician que estos compañeros con los que nos encontramos se identifiquen con mayor rapidez y que conectemos a un nivel más profundo del que podemos llegar a imaginar.

Así fue como conocí a María. No podría identificar el momento en el que comenzamos a comunicarnos ni por qué; sin embargo, no puedo olvidar el día en el que nos conocimos en persona, después de varios meses de comunicación en torno al modo kaizen. Fue el verano de 2021, después de la pandemia y tras meses sin haber estado en Valencia, en ese café maravilloso. Su hija Sofía, de sólo unos meses de edad, nos acompañaba, y se fue cocinando a fuego lento una amistad que no ha conocido fronteras.

María me cautivó porque representa tal cual lo que es el modo kaizen: es una persona que está presente, que, cuando te mira a los ojos, sabes qué es lo que ves. Su manera de comunicarse — pausada, positiva, en equilibrio— te otorga una paz que transmite sin esfuerzo alguno.

Me gustó mucho de ella que en pocos minutos compartió conmigo grandes detalles de su vida, y me mostró cómo cada pequeña acción que había ido emprendiendo la había llevado a querer compartir el sistema que la había dotado de una manera de vivir sostenible, que le había permitido lograr cada objetivo que se había propuesto y avanzar con la mirada clara y directa, entendiendo que el camino empieza con un solo paso.

He gozado del privilegio de ser una de las primeras personas en leer esta obra y, al mismo tiempo, se me ha invitado a escribir el prólogo. Aprecio enormemente esta oportunidad porque tienes en las manos un trabajo creado desde la honestidad y el corazón. Se trata de una rara joya que goza de una tremenda exquisitez a la hora de explicar un sistema de vida que puede realmente transformarla de una manera brillante por la sencillez que comporta. Después de muchos años de búsqueda propia me he dado cuenta de que la simplicidad guarda los mayores secretos de cambio en la vida.

Depende de ti embarcarte en la lectura de este libro con una mente abierta y flexible. Vivimos en tiempos de gran incertidumbre en los que correr de un lado para otro y llevar a cabo grandes esfuerzos y sacrificios es lo que se supone que hay que hacer para triunfar en la vida, y aquí

María nos trae otra propuesta, una más fácil, más simple, más directa y, además, ¡con resultados probados!

María es un fiel testimonio de que cada día de nuestra vida estamos creando nuestro destino y de que la existencia es lo que hacemos de ella. Nos da la mano para acompañarnos a construir una vida plena y con sentido y nos explica que ésta es una suma de decisiones y actitudes que vamos eligiendo paso a paso y, al hacerlo en tiempo presente, vamos sembrando posibilidades que nos deparan un mejor devenir, más fructífero, más feliz y más sano.

Me siento profundamente agradecida de haber tenido la oportunidad de leer y de aprender acerca del Camino Kaizen® y de cómo vivir en modo kaizen y, desde luego, para mí es una filosofía de vida que ha llegado para quedarse.

Éste es un libro para leer y releer. Además, si tienes la oportunidad de conocer a María y de que te guíe en todos los pasos, tendrás la garantía de una forma de vida armónica y de acuerdo con tu esencia. ¿Qué mejor manera de vivir que ésta?

Quienquiera que seas, ¡espero que lo disfrutes tanto como yo! Es un libro sencillo de leer y muy fácil de aplicar; sólo tienes que hacerlo, ¡pruébalo y ya verás! ¡Feliz lectura!

BISILA BOKOKO

Antes de entrar en materia...

Cuando nos encontramos en la dirección correcta, lo único que debemos hacer es seguir caminando.

ZEN

Nota inicial de la autora

Bueno, aquí estamos, tú y yo, compartiendo este viaje. Gracias. Gracias por elegirme y por usar tu valioso tiempo para leer estas palabras, porque estás compartiendo conmigo lo más importante, y te aseguro que lo valoro tanto como tú. De hecho, eso es lo que me ha traído hasta aquí.

El libro que tienes entre las manos es raro. Sí, raro. De arriba abajo. No sé si sabrás algo sobre kaizen o si simplemente te ha llamado la atención el título. Igual eres como yo, que buscas cosas raras entre los libros más habituales para descubrir tesoros ocultos. O quizá alguien que me conoce te ha regalado o recomendado el libro y has confiado en esa persona para emplear tu tiempo conmigo. De nuevo, gracias.

A mí el kaizen me llegó así, sin más, hace más de diez años, porque me gustó cómo sonaba la palabra, me acerqué a un libro y ya no hubo vuelta atrás. Me atrapó la facilidad, la simpleza, todo lo que para mí era lo lógico, y me puse en marcha para crear algo que hiciera la vida más fácil. Así fue apareciendo la idea de enseñar cómo vivir en modo kaizen.

Así pues, este libro es un manual para la vida, un lugar al que volver cuando tu mundo se tambalee, un sitio seguro al que acudir cuanto te ataques, cuando te sientas bloqueado o desorientado, cuando no sepas qué hacer o hacia dónde ir. Aquí encontrarás siempre ese paso, ese punto de partida, esa toma de tierra para que puedas seguir avanzando, para que tu mente se relaje y vuelvas a ser tú, con todo tu poder.

Cuando tengas la mente llena de pensamientos que te hacen daño; cuando algo inesperado te ocurra y no sepas qué hacer ni adónde agarrarte; cuando te duela tanto el exterior que no puedas ni dar un paso; cuando sientas que la vida te viene grande o que no está hecha para ti; en ese momento, acude aquí. Es tu lugar de paz y equilibrio en el que, de nuevo, te recolocarás, centrarás tu atención, volverás a ti, porque sólo te recordará lo que ya sabías pero habías olvidado.

Aquí aprenderás a ver el mundo de otra forma. Aprenderás a vivir en modo kaizen, lo cual, aunque todavía no sepas lo que es, hará que vuelvas a tu ser de forma fácil y sin resistencia. Hará que tomes el control de tu vida, ocurra lo que ocurra en ella, y que tu mente esté en calma.

Conforme vayas avanzando en el libro, verás que repito mucho un concepto: «Ocúpate de lo que depende de ti». Te lo diré de muchas maneras y en muchos momentos, y no es casualidad, porque es la base, el pilar central, del kaizen. Esto es algo que, aunque no lo creas, será absolutamente nuevo para tu mente. Incluso puede que ésta se resista a asimilarlo con pensamientos del tipo «pero esto si ya me lo has dicho», lo cual te dará la señal de que vas por el buen camino. Recuerda estas palabras durante el resto de la lectura.

El libro está dividido en tres grandes bloques. Empezarás viendo cómo es tu mente ahora, y te darás cuenta de todo lo que hace que te sientas bloqueado, agobiado, estresado y, en definitiva, mal. Comprenderás que nada es casualidad y que la semilla de cualquier cambio está en ti. Harás muchos clics y tendrás «esguinces cerebrales» que harán que tu mente se recoloque y se dé cuenta de cosas que estaban escondidas y que dirigían tu vida por donde tú no querías ir. La segunda parte del libro te mostrará una nueva forma de percibir, de pensar y de funcionar. Sabrás lo que es vivir en modo kaizen y comenzarás a darte cuenta de lo que te cambia la vida. Integrarás muchas cosas nuevas, muchas ideas, conceptos y percepciones que te descubrirán todo un mundo de posibilidades que están en ti, en tu mano. Aprenderás a tomar el control de tu vida y, así, te adentrarás en el tercer bloque, el de la mente kaizen, en el que te pondrás a resolver de forma concreta lo que te frena en la vida. Aquí encontrarás explicaciones y ejercicios para que veas que puedes aplicar el kaizen en todos los ámbitos de tu vida y para resolver cualquier obstáculo que se te presente.

Es muy importante que lo leas por orden, que vayas página por página, centrado en lo que tienes delante, sin ir a hojear el final o empezar por el capítulo que más te llame la atención. Igual llego tarde y ya lo has hecho. Vale. A partir de ahora ya no lo hagas más, porque así se integrará mucho mejor todo lo que vayas descubriendo. Porque ése es el misterio de integrar algo nuevo: ir descubriendo sin saber lo que te vas a encontrar. Sólo así, desde dentro hacia fuera, ocurre la magia.

Espero de corazón que subrayes este libro, que tenga manchas de café o de comida. Que te acompañe de viaje y que forme parte de todo tu camino de vida. Que tenga los bordes doblados por el uso y la portada desgastada. Así, será el libro más feliz del mundo, porque entonces habrá cumplido su función: te habrá sido útil.

Unas palabras previas

Estoy segura de que tienes metido en la cabeza que la vida ha de ser esfuerzo, que estar estresado es bueno (y normal), que sólo puedes conseguir las cosas a base de sufrimiento y de fuerza de

voluntad. Y así estamos, frustrados, estresados, bloqueados, agobiados, desmotivados y con la autoestima por los suelos.

Vivimos en el pasado, culpándonos por lo que hicimos y castigándonos por lo que podríamos haber hecho, y luego vamos al futuro esperando tener una bola de cristal que nos permita saber cuál será el resultado de nuestras decisiones antes de tomarlas, lo cual nos bloquea y nos hace procrastinar.

Y, cuando por fin reúnes la suficiente fuerza de voluntad para hacer eso que llevas tanto tiempo postergando, aguantas un par de semanas como mucho, porque es imposible mantener en el tiempo algo que requiere todo tu esfuerzo. Es imposible implementar un hábito a base de fuerza de voluntad, y entonces haces aquello de la «arrancada de caballo, parada de burro»; es decir, que empiezas con mucha energía y luego frenas en seco, dejándolo de lado y con la sensación añadida de que no eres capaz de lograrlo. Además, esto te ocurre todo el tiempo: vives en un estado de estrés constante del que no eres consciente. Sólo sientes que no estás bien, pero no sabes por qué. Estás cansado, bloqueado y harto.

Por si no fuera suficiente, te pasas la vida actuando para los demás, pensando en lo que querrán, lo que pensarán, lo que harán; buscando la manera de que no se enfaden, de que no te rechacen, de que piensen bien de ti; diciendo que sí cuando quieres decir que no por miedo a que dejen de contar contigo; agobiado porque tienes muchas cosas que hacer y no llegas a todo porque te estás ocupando de los demás en lugar de ocuparte de ti; con la sensación de que siempre podrías hacer un poco más y que descansar es algo que no te puedes permitir porque «queda mucho por hacer». Tu mente está siempre estresada.

Bien. Te agobias con sólo leerlo, ¿verdad? Pues lo mejor de todo es que tiene solución, y es una solución simple. Es una solución única: aprender a vivir en modo kaizen.

Ya, ya, lo sé. ¿Cómo va a ser simple resolver todo lo que te hace sentir tan mal desde hace tanto tiempo? Vas a descubrir la respuesta sin darte cuenta, porque está en tu forma de percibir y de pensar. Imagina que no existiera nada tan grande como para abrumarte, que todo estuviera hecho de granitos de arena, que pudieras verlo todo pequeño y manejable. ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo te sentirías si el gigante fueras tú?

Y mejor aún: te voy a enseñar a poner la mente a funcionar en modo kaizen para que dejes de bloquearte, de estresarte y de frustrarte, para que aprendas a centrarte en lo que depende de ti y para que siempre puedas actuar con éxito. Te voy a enseñar a tomar de verdad el control de tu vida. Y, por el camino, tu autoestima aumentará y obtendrás calma mental donde antes había una centrifugadora y enfados constantes.

Aprenderás que la vida no es esfuerzo, que no puedes funcionar a base de fuerza de voluntad y que por ese motivo habías sentido que fracasabas tantas veces. Tu mente se dará la vuelta para empezar a funcionar a tu favor. Y lo mejor de todo es que ocurrirá sin que te des cuenta y empleando tan sólo un minuto al día.

El objetivo no es *saber* intelectualmente. El objetivo es integrar, porque estoy segura de que

ya sabes muchas cosas. También sé que no las tienes integradas, porque, a la hora de la verdad, sigue pasándote lo mismo y esto es, simplemente, porque no sabes cómo hacerlo, porque no sabes pensar en modo kaizen.

Qué es esto del kaizen y cómo te puede ayudar

Nada ha cambiado, sólo yo he cambiado; por lo tanto, todo ha cambiado.

MARCEL PROUST

El kaizen es la filosofía de las pequeñas acciones que puedes poner en práctica ahora en relación con lo que depende de ti. Kaizen viene de *kai* [cambio] y *zen* [amable, fluido, sencillo]. Es la idea de que todo cambio se puede lograr si se hace con los pasos lo suficientemente pequeños y tomando medidas respecto a lo que depende de ti. Es decir, te devuelve la mirada al interior y hace que recuperes el poder, que habías cedido al exterior.

El origen de lo que ahora conocemos como kaizen no está en Japón, aunque te parezca extraño. La idea de realizar pasos pequeños para conseguir una mejora continua se la debemos a la época de la Gran Depresión estadounidense. Para poder adaptarse a la necesidad de producción creciente y a la falta de personal y tiempo, el Gobierno de Estados Unidos creó una serie de programas para las empresas llamados Training Within Industry (TWI) [Formación en la Industria]. En ellos, se daba un giro de 180 grados a lo que se había hecho hasta ahora, e instaba a algo llamado «mejora continua» a través de la búsqueda todas aquellas pequeñas cosas que se podían mejorar. Estas pequeñas mejoras permitieron un gran avance en la productividad estadounidense.¹ El doctor W. Edwards Deming fue el que más promovió esta idea.

Tras la Segunda Guerra Mundial, esta nueva filosofía de trabajo también fue introducida en Japón con la intención de resurgir tras la devastación sufrida. Incluso, una vez que se marcharon las tropas estadounidenses, fue tanto el éxito de este método que en Japón se apropiaron el concepto bajo un nuevo nombre: *kaizen*. Ejemplo de ello es la fábrica de Toyota, que todavía mantiene el «siempre mejor» como pilar de su funcionamiento.

Décadas después, en los años ochenta, el kaizen volvió a Estados Unidos para ser usado esencialmente en el mundo empresarial. Más que como filosofía, como herramienta de productividad. Mientras tanto, en Japón se ha mantenido la esencia y se ha ampliado no sólo al sector de las empresas, sino como filosofía de vida.

El objetivo de la mentalidad kaizen es el no estancamiento, el no bloqueo; que siempre puedas avanzar, ocurra lo que ocurra. Cuando te bloqueas empiezas a oscurecerte y llegas a conclusiones que no son ciertas; conclusiones como que no eres capaz, que no puedes, que es imposible, etcétera. Avanzar nada tiene que ver con huir de una situación. No significa que no te pares a

observar, o que no puedas elegir estar quieto. Pero no es lo mismo estar quieto que estar paralizado o bloqueado.

Avanzar significa que siempre tienes opciones para poder pasar a la acción y para sentir que tienes el control de tu vida, y tu vida es aquello que depende de ti. Por eso el kaizen te enseña a mirar «en pequeño», a ser capaz de ver los granitos de arena que conforman la montaña que tienes delante y que, por ahora, es lo único que ves. Pero todo es cuestión de las gafas que lleves puestas, de si son las gafas normales o las que te permiten ver en modo kaizen, porque actúas en relación con lo que ves y, por mucho que yo te diga que esa montaña enorme que ves ante ti está hecha de granitos de arena que podrías estar cogiendo ya, si tú no los ves no puedes hacer nada más que lo que estás haciendo. Cuando ves ante ti una montaña, te bloqueas, porque no encuentras el paso adecuado para poder escalarla de golpe, porque no existe.

Un punto muy importante sobre moverte y avanzar es que no puedes estar en movimiento siempre si ese movimiento es estresante. El kaizen tiene como pilar ese movimiento constante, esa mejora continua, ese avanzar sin darte cuenta de que requiere ir con «velocidad de crucero». Aún no sabes hacerlo, pero, tranquilo, que aprenderás. Por eso cuando hablo de que te muevas o que avances constantemente tu mente se estresa, y puede que se te pase por la cabeza aquello de «pero si yo no paro de hacer cosas todo el día, ¡ya estoy en movimiento constante!». Ese movimiento no es kaizen, es estrés.

Estamos acostumbrados a hacer muchas cosas y, cuantas más, mejor. No nos permitimos tirarnos en el sofá «habiendo cosas por hacer o por terminar» (y si lo hacemos es con sentimiento de culpa y tampoco lo disfrutamos). Nos han enseñado a estar *haciendo* todo el rato, porque no podemos «perder el tiempo», y ése es el gran error. Hacer más no es mejor, sólo te cansa más. Si todo lo que haces lo haces por otros, por obligación, por compromiso, por imposición, por miedo, porque «es lo que debe ser», etcétera, en realidad no estás haciendo nada útil para tu vida. De hecho, probablemente no te hayas parado a pensar siquiera en lo que a ti te gustaría hacer o en lo que quieres de verdad.

El kaizen es optimizar. No es hacer por hacer. Si vas como el conejo de *Alicia en el país de las maravillas*, correteando todo el día porque no llegas a todo, con prisa y con estrés, sólo te desgastas. Y cuando te desgastas acabas explotando o cayendo, porque necesitas recuperarte de ese estrés.

La propuesta del kaizen es que sepas qué hacer y cómo hacerlo en cada momento, basando esa elección en lo que ahora depende de ti y actuando únicamente sobre lo que puedes hacer en este momento. Por eso te devuelve la mirada al interior, por eso te devuelve el poder, porque aprendes a elegir sobre algo que puedes controlar.

Si yo sé que no depende de mí que tú estés alegre o triste, me centraré en actuar de la mejor manera que pueda para estar tranquila y en calma y poder ayudarte si me lo pides. En esa situación mi poder está en mí y me siento en calma. Si yo creo que depende de mí que tú estés alegre o triste, me preocuparé en cuanto tú cambies de estado de ánimo y empezaré a pensar en

qué puedo hacer para que dejes de estar como estás y, si no lo consigo, me culparé y me mantendré en un estado de estrés hasta que tú estés como yo espero que estés. Sólo entonces me relajaré. En este ejemplo he puesto todo mi poder fuera de mí.

Voy a repetirlo todo muchas veces y de muchas formas a lo largo del libro, así que respira y sigue leyendo. Aunque ahora haya cosas que no entiendas o que no te cuadren, no pasa nada. Esto es un proceso, es un paseo kaizen. Tus ojos están aprendiendo a mirar de otra forma lo que hasta ahora habías visto de un modo totalmente distinto. Cero agobios y cero estrés. Todo lo que necesitas está en ti y vas a empezar a descubrirlo paso a paso.

Los malos consejos

Seguro que has leído infinidad de libros de desarrollo personal. Seguro que muchos de los conceptos sobre los que leerás aquí te suenan (o estás aburrido ya de oírlos y de leer sobre ellos). Genial. De verdad. Si has llegado hasta aquí es que, tras tantas lecturas, sigues sin saber qué hacer para lograr lo que quieres.

Sabes todo lo malo que tienes. Sabes que has de cambiar un montón de cosas en tu forma de actuar, en tu manera de pensar, en tu forma de percibir, en tu modo de enfrentarte a las situaciones de la vida, etcétera. Sí, tienes claro que necesitas mejorar tu funcionamiento interno y enfocarlo adecuadamente. Claro que sí, porque lo habrás oído un millón de veces. De hecho, puede que llegues a mi libro harto de darte cuenta de todo lo que está «mal» en ti, y con culpa por no haber podido cambiarlo todavía, después de hacer y de aprender tantas cosas. Además, te sabrás de memoria lo que «tienes que hacer» para lograr lo que quieres. Sí, pero no puedes. ¿Por qué? Pues porque no te han contado cómo hacerlo.

Estoy cansada de los «malos» consejos, esos que sólo te ponen de manifiesto lo que haces mal y en los que la «solución» es dejar de hacer eso que haces mal. No sé si te suena... Es como cuando le cuentas a alguien que te sientes agobiado y estresado y te responde con un «es que deberías relajarte un poco». ¡Ah! Claro, claro, gracias, ¡no se me había ocurrido! O cuando lees por todas partes que lo que has de conseguir es estar en calma, tener paciencia, dejar de enfadarte tanto, cambiar el foco de tus pensamientos, dejar de darle vueltas a las cosas, dejar de castigarte y de hablarte mal, animarte y hacer cosas para ti, centrarte en el presente, aceptar y un largo etcétera.

Vale, ya sé todo lo que tengo que hacer para estar bien, pero sigo estando mal porque no tengo ni idea de cómo ponerlo en práctica, y entonces me frustró todavía más y llego a la conclusión de que no soy capaz de lograrlo porque ya sé lo que tengo que hacer pero sigo sin hacerlo. Tranquilo. Respira. Eso me ha molestado mucho siempre, que te digan lo que tienes que hacer y no te expliquen cómo hacerlo adecuadamente, porque te dejan con la culpa por hacerlo «mal» y con la impotencia de ser incapaz de hacerlo «bien».

Éste es el objetivo de este libro. Para esto creé el Camino Kaizen®, para integrar nuevas formas de funcionar que te permitan lograr ese cambio que deseas, porque sólo actuando de la forma adecuada, sin esfuerzo y centrándote en lo que depende de ti, puedes conseguirlo. Y eso lo vas a aprender aquí y te vas a divertir durante el proceso.

Así que céntrate en leer, en hacer los ejercicios que te propongo y en descubrir partes de ti que ni sabías que existían. Estás en el mundo kaizen; en el mundo del mínimo esfuerzo para obtener máximos resultados; en el mundo del movimiento constante sin que te des cuenta; en el mundo en el que un minuto al día puede cambiarte la vida.

Seguimos con un cuento.

Kaizenita y las gafas kaizen

Érase una vez una chica que se llamaba Kaizenita. Ella iba siempre caminando con un saco a las espaldas. El saco no siempre fue igual: hace muchos años casi no pesaba nada, pero, con el paso del tiempo, cada vez era un saco más y más pesado. Tanto que, en ocasiones, cada vez más a menudo, necesitaba parar a descansar porque no podía seguir caminando con él a cuestas. Kaizenita no sabía lo que había en ese saco. De hecho, supo de su existencia cuando empezó a pensar que no era normal sentirse tan cansada, enfadada, estresada y frustrada y alguien le recomendó que se mirara en un espejo especial. En ese momento vio que no estaba sola en la imagen, sino que cargaba un saco casi tan grande como ella. En ese momento tomó conciencia de que lo que la hacía estar tan baja de energía era ese saco que no sabía cómo dejar de cargar, porque cada vez que lo dejaba en el suelo y decidía irse sin él empezaba a sentirse culpable, con miedo y con muchas emociones desagradables que la hacían volver a por él.

En una ocasión pensó en abrirlo y mirar en su interior, así que lo hizo. Pero al abrirlo sólo vio una amalgama gris que no sabía identificar. No tenía ni idea de lo que era y no podía hacer nada con ello..., sólo cargarlo y sufrirlo.

Kaizenita no se conformó y siguió avanzando con su saco con la idea de encontrar la forma de poder soltar esa carga que no estuvo siempre ahí y que, por lo tanto, pensaba que no era suya. Caminando con la atención puesta en encontrar, cogió un desvío que indicaba «Camino Kaizen». Nada más entrar miró al suelo y vio unas gafas un poco raras que tenían escrito en la patilla «gafas kaizen». Y, como le recordaron a su nombre y eran muy bonitas, las cogió y se las puso. De repente empezó a verlo todo muy diferente. No entendía nada, así que se las quitó y se las puso varias veces para comprobar que no le pasaba nada raro. Cada vez que se las volvía a poner se sentía más calmada y segura, y cuando se las quitaba volvía a estar estresada y frustrada. Seguía sin comprender, pero su intuición le decía que se las dejara puestas, así que eso hizo.

También hizo otra cosa: decidió probar cómo se veía el saco que llevaba a las espaldas con esas gafas tan extrañas. Descargó el saco, se lo puso delante y lo abrió. «¿Pero qué es esto?!»,

exclamó. Lo que antes era una amalgama gris sin ningún sentido se había convertido en arroz y lentejas. Metió la mano, cogió una lenteja, se la acercó y vio que podía leer en ella: «Lo que depende de ti». Entonces cogió un grano de arroz, se lo acercó y leyó en él: «Lo que no depende de ti». En ese momento apareció un mensaje en las gafas: «En este saco sólo tiene que haber lentejas». Como todo aquello era muy raro pero era la primera vez que tenía la sensación de que algo cobraba sentido, empezó a sacar el arroz fuera del saco. Le costó un poco porque a veces se le juntaban los granos de arroz con las lentejas, pero no desistió.

Cuando terminó, la montaña de arroz era enorme y en su saco quedaban unos cuantos puñados de lentejas. Se lo cargó a la espalda y se sintió ligera, tranquila, con poder, segura, calmada, resolutiva, liberada y feliz. No entendía nada todavía, pero esas gafas nuevas le habían hecho cambiar toda su vida. Se dio cuenta de que en el saco había muchas cosas que no debían estar porque no le correspondían a ella y que las había estado cogiendo y cargando porque no sabía diferenciarlas. Aprendió a ocuparse de centrar la atención en recibir lentejas, y cada vez que alguien le ofrecía arroz ella lo identificaba y no lo cogía.

Descubrió que era capaz de muchas más cosas de las que se pudiera haber imaginado, porque siempre actuaba respecto a lo que dependía de ella. Dejó de frustrarse y, cuando alguna vez lo hacía, enseguida miraba en el saco y siempre encontraba algún grano de arroz que se le había despistado. Su vida dejó de ser difícil y de ser una carga, dejó de enfadarse y de pelearse con el entorno y se dio cuenta de que todo era más fácil y fluido cuando miraba a través de sus gafas kaizen.

«Desmontando» lo que creías hasta ahora

Llevas toda la vida funcionando de una forma determinada y ahora estás aquí, dispuesto a cambiar tu percepción y a cuestionar todo lo que creías saber. Y todo ello porque dentro de ti sientes que algo no cuadra del todo, que las cosas no pueden ser como las has estado viviendo y sufriendo hasta ahora. Tu intuición te habla, aunque lo hace bajito, y ella te ha traído a este libro para que compartamos juntos este caminar por la mente para llegar, sin que te des cuenta, a una nueva forma de vivir en modo kaizen.

Te vas a ver reflejado en muchos ejemplos, y eso es bueno, es señal de que te estás viendo, de que estás tomando conciencia de quién y cómo eres, porque sólo sabiendo dónde estás puedes empezar a moverte; sólo sabiendo a dónde quieres llegar puedes enfocarte. Y ahora vas a empezar a conocerte más de lo que te puedas imaginar.

1.1. Diferencias entre una mente «normal» y una mente kaizen

El mar es grande porque no desperdicia los riachuelos.

PROVERBIO JAPONÉS

Puede que creas que la mente es algo inamovible, que «eres como eres» y ya está y que como mucho puedes hacer pequeños cambios, pero nada más. O igual piensas que todo se puede modificar, aunque todavía no sepas cómo hacerlo.

Vamos a empezar hablando de generalidades. En general, hay una tendencia a pensar de una determinada manera, y esto ocurre porque la mayoría nos hemos criado con una serie de creencias, opiniones y experiencias similares. Puede que pienses que el esfuerzo es necesario para lograr lo que quieres, que no hay recompensa sin sufrimiento, que lo fácil no existe y que, si existe, no merece la pena. Igual te han dicho muchas veces la frase «piensa antes de actuar», o te han dicho «¿te lo has pensado bien?» cuando ya tenías clara tu decisión. También estoy segura de que te han avisado de que vayas con cuidado por «lo que pensarán los demás», o que has

recibido esa frase tan habitual de «hasta que no me llames no me quedo tranquilo». O bien esta otra: «Por tu culpa me siento así», o incluso «tú me has obligado a hacerlo».

Sí, ya sé que con muchas de estas frases estarás asintiendo con la cabeza, a la vez que te argumentas: «Pues claro, es que es así». Lo sé. Estamos muy metidos en ese funcionamiento que hace que nos responsabilicemos de lo que la otra persona pueda pensar, sentir, hacer o decir y en que el otro tenga derecho a culparnos cuando hacemos, pensamos, decimos o sentimos algo. Pero aquí estás, con la mente inquieta, leyendo y sabiendo en el fondo de tu ser que hay algo que no te cuadra. Que no puede ser así. Y me alegra profundamente decirte que estás en lo cierto.

Tu mente, hasta ahora, ha vivido en un estado de estrés. Cada vez que piensas que algo debería ser distinto a como es. Cada vez que crees que tú tienes la culpa de que otra persona haga algo. Cada vez que haces o dejas de hacer alguna cosa porque «¿qué van a pensar los demás?». Cada vez que crees que no tienes tiempo para nada. Cada vez que piensas en todo lo que te queda por hacer. Cada vez que te enfadas porque tu pareja, tus hijos, tus amigos o tu familia no hacen lo que te gustaría que hicieran. Cada vez que te frustras porque la vida no cumple tus expectativas. Cada vez que quieres implementar un nuevo hábito y sólo consigues hacerlo durante una semana. Cada vez que llegas a la conclusión de que «no sirves» para algo. Cada vez que crees que no eres capaz. Cada vez que te frustras como madre o como padre porque no sabes cómo evitarles a tus hijos el sufrimiento o cómo conseguir hacerlos felices. Cada vez que quieres controlar lo que no depende de ti.

Ésta es tu mente hasta ahora, tu mente no kaizen. La que te insiste para que sigas haciendo más de lo mismo, para ver si haciendo más consigues algo (que no habías logrado hasta ahora porque, sencillamente, no es la manera). Es la que hace que creas que si no has conseguido hasta ahora lo que quieres no lo podrás lograr porque «ya lo has probado todo». Es la que sigue esforzándose más y más y más, como si ésa fuera la única herramienta de la que dispones, el esfuerzo. Es la que te bloquea para que no tomes una decisión porque «no sabes qué pasará después» y la que te mantiene creyendo que algún día conseguirás conocer el resultado antes de actuar. Es la que te frena y la que te lastra, la que se carga con miedos, dudas e «¿y si...?». Es la que hace que creas que no tienes tiempo o que no puedes hacer algo porque no lo puedes llevar a cabo «a tu manera», o porque no tienes todo el tiempo que querrías tener. La que te mantiene anclado en la queja y te hace perder tiempo. Es la que siente que lo que vale la pena pasa por el sacrificio y el sufrimiento y que lo fácil y sencillo es para otros. Es la que te hace creer que eso de ser feliz es un cuento y que no puedes estar feliz si te pasan cosas que no te gustan. Pero también es la que te ha traído hasta aquí porque, aunque hayas aprendido todo esto, no te gusta y no acaba de cuadrarte. Porque, ¿sabes?, lo natural no es esto.

Lo natural es una mente kaizen. Una mente que sabe centrar la atención en lo que depende de ti, que te hace buscar un nuevo camino cuando no avanzas por el que habías elegido. Una mente kaizen es la que no se carga con lo que no te corresponde pero se centra en hacer lo mejor posible. Es la que te dice que las cosas no pueden ser tan complicadas y te enfoca en simplificar.

Es la que sabe que no puedes cambiar la opinión de alguien sobre ti, por mucho que te esfuerces, porque esa opinión es suya. Es la que te impide que cambies para agradar a alguien o para conseguir que alguien te quiera, porque sabe que eso no es afecto de verdad. Es la que, ocurra lo que ocurra, te dice que puedes seguir avanzando, porque te centra en el paso que puedes dar ahora respecto a lo que depende de ti en este momento. Es la que te hace tomar decisiones rápidas, basadas en lo que puedes saber y controlar, ya que nunca vas a poder conocer el futuro. Es la que te permite sentir la calma de enfocarte en ti, porque la frustración y el estrés sólo suceden cuando te centras en controlar y cambiar lo que no puedes modificar. Es la que sabe que puedes lograrlo todo si lo haces lo suficientemente pequeño. Es la que desmonta los «¿y si...?» antes de empezar, porque tiene claro que son mentira. Es la que sabe diferenciar las lentejas del arroz, lo que depende de ti de lo que no, para actuar sobre lo primero. Es la que te hace valorar lo que puedes hacer en este momento en lugar de quejarte por lo que te gustaría poder hacer. Es la que te permite aceptar y avanzar. Es la que te hace ayudar a los demás sin quedarte con su carga.

Todo esto lo vas a ir viendo. Poco a poco, pasarás de una mente a otra, porque en el fondo de ti —e igual no tan en el fondo— sabes que lo natural es lo que fluye, pero todavía no sabías cómo llevar a cabo esa transformación.

TU MENTE NO KAIZEN

Toda una vida. Llevas una vida enterita, hasta hoy, funcionando de una forma determinada, y ahora vengo yo y te digo que, como Alicia, puedes mirar a través del espejo y darle la vuelta. Esto no es sencillo de digerir, lo sé, y por eso vamos a ir por partes. Partes muy muy pequeñas, para que no haya estrés y, poco a poco, llegues a pensar en modo kaizen sin darte cuenta. Ése es el misterio y la maravilla del funcionamiento kaizen: no te das ni cuenta de lo que estás consiguiendo y de este modo tu mente no te bloquea. Pero luego seguiré con esto, ahora vamos a ver cómo funcionas.

Para saber que quieres cambiar al modo kaizen, primero es importante que tengas claro lo que significa vivir en modo no kaizen. Básicamente, es la forma en que has pensado y percibido tu realidad hasta ahora; la mente tradicional, la habitual, la «normal». Así que, venga, vamos a dar un paseo por la mente «normal» para que empieces a conocerte y a sorprenderte de ti mismo.

En general, tenemos instaladas una serie de creencias con las que, cuando las comentas por ahí, todo el mundo está más o menos de acuerdo. Por eso es tan difícil a veces que te des cuenta de que hay algo que puedes cambiar a mejor, porque es tan normal que lo tienes totalmente asumido y aceptado. Además, forma parte de las conversaciones habituales que tienes con tus familiares o amigos y, al estar tan instaladas y ser tan normales, no llaman la atención. Asimismo, estamos tan desconectados de nuestro cuerpo y de nuestras sensaciones que no identificamos lo que sentimos y no sabemos diferenciar lo que es una carga y lo que no, lo que queremos y lo que hacemos porque otros quieren que lo hagamos.

Igual estás en ese punto de tu vida en el que ni sabes quién eres ni lo que te gusta de verdad. Eso es muy buena señal, porque ahora es cuando vas a comenzar a conocerte, porque sólo cuando te das cuenta de que no te gusta el lugar en el que estás puedes empezar a moverte, y el movimiento se consigue a través de un cambio en la percepción. El primer cambio es saber que puedes moverte siempre, que siempre puedes pasar a la acción. Que ese bloqueo que sientes, esa incapacidad de tomar una decisión sucede, simplemente, porque lo estás enfocando de manera equivocada, porque te estás rigiendo por unas normas que no son las correctas.

No necesitas saber el futuro para poder tomar medidas ahora. No necesitas conocer los pensamientos de los demás para actuar en tu vida. Pero sí necesitas saber qué es lo que depende de ti y lo que no, y que podrás conquistar cualquier montaña que se te ponga delante si vas dando pasos lo suficientemente pequeños.

También te darás cuenta de que no necesitas el esfuerzo en el día a día, igual que no necesitas el estrés o la fuerza de voluntad. Ésa es una carencia muy común, que hace que te frustres y que llegues a conclusiones erróneas, como, por ejemplo, la idea de que no eres constante. La constancia no se puede lograr si lo que quieres repetir en el tiempo te genera estrés con sólo pensar en ello. No puedes ser constante bebiendo agua si tu condición para creer que eres constante es beberte un litro de agua de golpe cada hora.

Venga, vamos a desmontar creencias de la mente no kaizen.

1.2. Lo fácil no sirve

Un camino de mil millas comienza con un solo paso.

LAO TSE

Sí, aunque estés aquí, leyendo este libro, aunque te llame la atención todo lo que dice («¡sin esfuerzo!», «¡fácil!»), aunque en lo más profundo de tu ser deseas que tu vida sea fácil, sencilla y fluida, hay algo dentro de ti que lo rechaza, que necesita que no sea así, que lo complica.

Te habrás dado cuenta de ello a lo largo de los años. De hecho, probablemente hayas llegado a justificarte con conclusiones del tipo: «¿Ves? Ya sabía yo que era demasiado bonito para ser verdad, que era demasiado fácil...». Aunque en tu interior sigues sintiendo que no puede *tener* que ser así. Es como si tuvieras dos voces hablando a la vez y no supieras a cuál escuchar, pero sí sabes cuál es la que tiene sentido, y por eso estás leyendo este libro.

Igual cuando te digo «fácil» piensas en algo sin valor, porque hay una creencia muy extendida de que lo que vale la pena es difícil y requiere esfuerzo, tiempo y sufrimiento. Es como si así nos aseguráramos de que no hay competencia, de que unos lo merecen y otros no, de que aquello que es bueno sólo lo es para los que más sufren y se sacrifican, para los que «se lo ganan»... ¿Ves por dónde voy? Bien, pues tú estás ahí, en esa competencia absurda contigo y el resto del mundo. Y es normal, se nos ha entrenado para ello desde pequeños. Valoramos más un beso de alguien que

nunca los da porque lo consideramos difícil y eso nos hace «únicos» por haberlo recibido que el beso de alguien que te muestra su cariño todos los días. Eso ya lo tienes, no es valioso. Valoramos la escasez, y luego nos quejamos.

Valorar algo es elegir conscientemente darle valor. Es algo que se aprende y se elige. Tú escoges lo que valoras en tu vida, y tendrás lo que hayas escogido, porque eso será lo que mirarás y buscarás constantemente. Así que si valoras las cosas difíciles, las que requieren mucho trabajo y sacrificio, eso es lo que te encontrarás. Y también te encontrarás a ti diciendo: «¿Pero por qué todo tiene que ser tan complicado? ¿No podría salirme algo fácil alguna vez?». ¡Pues no! No sucederá hasta que no cambies tus prioridades, hasta que no elijas darle valor a algo diferente, hasta que no cambies tu percepción.

Para mí fácil es algo que fluye, que se mueve, que avanza y que no se estanca. Algo que no implica esfuerzo a cada paso. Algo que puedes hacer sin enfado, frustración o sufrimiento. No significa que sea algo rápido o inmediato, sino que puedes ir llegando a ello paso a paso. Fácil es no tener que pelearse con ello, y es también aprender algo para seguir resolviendo. Es saber que hay una parte que depende de ti y otra que no, y que siempre actúas sobre la que sí depende de ti.

Que algo sea fácil no significa que todo salga como quieras y cuando quieras. Eso no es fácil, eso es «a tu gusto». Una relación fácil es la que avanza, va cambiando y moviéndose, resuelve y sorteando obstáculos. Sucede lo mismo con un trabajo, con un objetivo, con cualquier cosa. Aquello que se mueve es fácil, sencillo, y lo es porque sólo miras lo que tú puedes hacer, ya sea para resolver algo o para seguir por donde vas. Si todavía no te gusta la palabra *fácil*, cámbiala por *sencillo*, pero elige una ya, porque la que elijas va a enfocar toda tu vida. Igual que hasta ahora, que habías optado por otras que te habían llevado a sitios en los que no querías estar pero no sabías cómo dejar de estar en ellos.

Lo simple es aquello a lo que nos queremos acercar siempre pero el ego lo complica para que creamos que somos importantes. Fíjate en los teléfonos móviles: ¿prefieres uno que te simplifique las cosas o que te las complique? Pues elige lo mismo en tu vida. Aunque tengas que dar veinte pasos, dalos uno tras otro. Eso es fácil.

Así que empieza a bajar del pedestal todo lo que te agobia, estresa, desgasta, frustra, consume todo tu tiempo, enfada, bloquea y, en definitiva, te complica la vida, y mira con nuevos ojos aquello que te hace moverte, que fluye, que te da calma, que es simple, que es fácil..., todo sin perder de vista lo que quieres en tu vida. Esto no es elegir el camino fácil porque sea fácil, sin importar hacia dónde vaya, es elegir la opción que te facilite la vida para ir hacia donde quieras.

Si puedes dar tres pasos en llano para llegar a donde quieres, elige dar esos pasos en lugar de escoger dar diez a la pata coja y con doble salto mortal para conseguir lo mismo. Empieza a valorar lo fácil y así simplificarás tu vida. ¿Eres de la primera opción o de la segunda? Tranquilo, no se lo tienes que contar a nadie. Sólo date cuenta y, si puedes, riéte de tu elección. Eso siempre facilita las cosas.

1.3. El resultado depende de ti

Cuando bailas, tu propósito no es llegar a un lugar determinado de la pista, es disfrutar cada paso en el camino.

WAYNE DYER

Sí, has leído bien, ésta es la creencia que tienes: «El resultado depende de mí», y no, no es así. Quizá entonces me dirás: «¿Y para qué estoy haciendo todo lo que hago si el resultado no depende de mí?». Sí, sí, lo entiendo, ahora te lo explico. Aquí probablemente tendrás un esguince cerebral de los buenos, de esos que hacen que se recolequen muchas cosas en la cabeza. Veamos.

Cuando te planteas un objetivo, normalmente no eres la única persona implicada en el proceso, ¿verdad? De hecho, tampoco suele ser un objetivo del presente inmediato, sino que es algo a corto, medio o largo plazo, por lo que hay muchas variables que no dependen de ti y que irán evolucionando, ¿cierto? Bien. Por eso te digo que el resultado no depende de ti, porque no puedes controlar todos los factores implicados en tu progreso. Es muy importante separar esto. Es fundamental saber que sólo depende de ti algo que depende de ti al cien por cien; el resto son porcentajes sobre los que no puedes generalizar y ya está. En el momento en el que ese cien por cien no existe pasaremos a decir que no depende de ti (hasta que afines bien el ojo kaizen y sepas hasta diferenciar esos porcentajes).

Lo que sí depende de ti es lo que depende de ti, valga la redundancia. Depende de ti saber qué es lo que tienes bajo control y hacerlo lo mejor posible. Depende de ti el camino, pero no el resultado de ese camino. Cuando integras esto, sueltas el miedo. Te da igual que algún «¿y si...?» te llegue a la cabeza porque sabes que no depende de ti controlar el futuro, porque no puedes hacerlo.

Céntrate en eso y tendrás el éxito asegurado. Siempre puedes tener éxito en las cosas que salen de ti. Siempre puedes aprender a hablar mejor, a actuar con coherencia, a pensar y a enfocarte en lo adecuado (que esté alineado con lo que quieres y no con aquello de lo que huyes). Puedes centrarte en elegir sobre lo que tienes entre manos ahora, y puedes escoger más de lo que te imaginas.

El camino es tuyo, sólo tuyo, y el resultado igual te sorprende, porque no siempre lo que crees que quieres es la mejor de las opciones y a lo largo del camino vas cambiando de percepción y de ideas para descubrir algo todavía mejor para ti.

Centrarte en lo que depende de ti hace que mires lo que tienes entre manos en lugar de perderte en miedos y posibilidades remotas; hace que tu mente tome tierra y venga al presente; hace que sientas que usas bien tu tiempo, porque estás la mayor parte de él enfocado en lo que estás haciendo. Eso no significa que no quieras un resultado en particular —claro que lo quieres, claro que lo deseas—, pero también sabes que puede ocurrir algo diferente y que, si es el caso, lo usarás para seguir avanzando y, seguramente, para conseguir algo mejor. Cuando sabes centrarte en esto cuando sabes que lo que tienes bajo control es el camino, lo disfrutas, lo vives, lo

observas y lo comprendes de una manera muy diferente. Cuando el camino es tu objetivo tus ojos están puestos en él, en pasar a la acción. Cuando el resultado es tu objetivo entras en un estado de estrés porque todavía no lo has conseguido y aparecen las dudas y los «¿y si...?» para sentir que tienes el control sobre eso que estás pensando.

Así que mira de vez en cuando el objetivo, pero céntrate la mayor parte del tiempo en lo que realmente depende de ti, que es hacer lo mejor posible aquello que ahora tienes entre manos. Ahora mismo, mientras escribo, cuando me centro en las letras, en las palabras, en el teclado, en escribir lo que pienso y no en el tiempo, en lo que me queda o en las fechas de entrega consigo avanzar mucho más. De hecho, todo mi ser está aquí, escribo más rápido y de forma más fluida, porque mi mente está enfocada en lo que puedo controlar. Esto no significa que no piense de vez en cuando en el objetivo, pero no es la prioridad.

De hecho, seguro que has podido comprobar esto en tu vida. Cuando decides parar de mirar el reloj y dejas de pensar, aunque sea por un momento, de repente entras en un estado diferente, en una especie de burbuja en la que todo está alineado y conectado contigo. Es un momento de absoluta presencia. Es un instante, sí, no es mucho tiempo, pero lo sientes y te das cuenta de que ahí todo funciona a la perfección. Quédate con esa sensación. No quiero que estés todo el tiempo ahí, tan sólo que seas consciente de esos segundos en los que lo consigues, porque, si te fijas, en esos segundos estás absolutamente centrado en lo que depende de ti. Has entrado en modo kaizen sin haberte dado cuenta.

1.4. Lo que vale la pena es difícil

Una jarra se llena gota a gota.

BUDA

¡Ay, madre del amor hermoso! Ésta es otra de las buenas. Y sí, me da lo mismo que quieras creer algo distinto: lo piensas, lo crees. Esto es algo que has oído hasta la saciedad, probablemente desde pequeño, y de mayor es algo que hasta puede que digas con orgullo.

Lo que vale la pena es difícil. Vaya lastre. Porque ¿qué significa esto? Significa que si hay algo que quieres, que te gusta, que consideras valioso o que te gustaría conseguir va a ser complicado. Te va a resultar difícil y, por lo tanto, quizá no lo puedes lograr, porque sólo lo pueden conseguir unos pocos con ciertas habilidades sobrehumanas que, claro, tú tal vez no tienes.

Esto, amigo mío, te impide disfrutar de la vida y también hace que tu autoestima sea más baja, porque colocas el éxito como una condición exterior que no depende de ti (la dificultad) y a ti te pones como condición pasarlo mal para conseguirlo (en el caso de que lo puedas alcanzar).

Valoramos más lo difícil porque creemos que menos gente lo tendrá y que, por lo tanto, es más valioso, más exclusivo, de modo que, si lo logramos, seremos mejores, seremos

merecedores de algo importante, valdremos más. Sí, sí, ya sé que quizá estás negando con la cabeza o te molesta lo que te digo. Párate un momento a respirar y a observarte con absoluta humildad y sinceridad. Nadie sabe lo que tú piensas, así que no te engañes. Recuerda esos momentos en los que has dado más valor a algo complicado, a algo difícil, antes que a otra cosa que te ha resultado fácil de conseguir. Recuérдалo. Te sentías poderoso, te sentías especial, porque si es difícil no todo el mundo lo puede lograr y «mola más».

Esa idea es una carga tremenda, porque te impide disfrutar de lo sencillo, de lo fácil, de lo bueno. Te obliga a buscar siempre tres pies al gato para cuadrar con ella. Te hace dudar de ti si algo es fácil y te hace estar en un estado de estrés constantemente para ganarte las cosas. Porque, claro, las cosas hay que ganárselas.

Probablemente te venga a la cabeza la idea de que si algo es fácil todo el mundo puede conseguirlo... ¿Y eso qué tiene de malo? En la tecnología sí que buscamos que sea todo fácil, intuitivo, accesible, sencillo. De hecho, valoramos muchísimo eso, que lo externo nos facilite la vida y, sin embargo, nosotros internamente nos la complicamos para conseguir algo. ¿Empiezas a ver la incoherencia?

El kaizen es volver a mirar al interior para darte cuenta de que todo lo que necesitas está ahí. El tiempo es lo más valioso que tenemos. Sí, sí, ya sé que lo sabes... intelectualmente, pero no lo *sabes* de verdad, no lo tienes integrado. Si lo tuvieras integrado, en el momento en el que te dieras cuenta de que estás gastando más energía de la necesaria, más tiempo del necesario, te replantarías la forma de hacerlo. Gastamos el tiempo como si fuera algo que pudiésemos almacenar o recuperar, y es lo único de lo que no podemos conseguir más. Así que si puedes hacer algo gastando menos energía y tiempo ¿por qué gastar de más?

Piensa que quien te valora por el esfuerzo, el sacrificio o el sufrimiento probablemente también ha sido valorado por ello en su vida. No conoce otra forma. Y tú no tienes por qué seguir esa cadena, porque hay otras opciones.

Si quieres llegar a la playa y hay dos caminos, uno por el que tardas tres horas y otro por el que tardas una, y las carreteras son igualmente agradables, ¿por cuál irías? ¿Elegirías el largo para decir que te ha costado más tiempo? ¿Verdad que ahora lo ves absurdo? Genial, eso es bueno.

Lo fácil, lo sencillo, lo fluido, es bueno. Lo difícil suele tener que ver con el señor Ego, que busca hacerte «único» a través de lo externo, cuando tú ya eres único. El señor Ego te hace mirar afuera para compararte, cuando tú eres incomparable. Te dice que, cuanto más te cueste, más molas, y te hace creer que malgastar el tiempo te hace más valioso. No es así. Todo lo que te ahorre tiempo es lo único que merece la pena. Todo aquello que te haga la vida fácil y fluida es lo que vale la pena.

Sé que aún te resistes. No pasa nada. Simplemente haz una nueva elección y observa cómo te sientes. Eso es lo que importa: que disfrutes, que tu mente esté serena y en calma, que tengas

tiempo para lo que realmente quieres, que dejes de perderlo queriendo controlar lo que no depende de ti.

1.5. La vida está hecha de esfuerzo

Incluso el polvo, cuando se acumula, forma una montaña.

PROVERBIO JAPONÉS

Venga, otra buena y potente. Creo que ésta debe pesar alrededor de tres toneladas en la mochila que llevas a la espalda. ¡Olé! Aquí me voy a explayar. Prepara el cerebro para los esguinces que vienen.

«¡Si te esfuerzas lo puedes conseguir!», «si no lo has conseguido es que no te has esforzado lo suficiente» y demás tonterías que nos hemos creído hacen que vivamos estresados y con desgaste de forma constante, deseando dejarlo todo y huir.

Entiendo que todo esto del esfuerzo tiene éxito porque es algo que todo el mundo puede usar; es decir, es una herramienta que todos tenemos y eso nos hace sentir que todos, sin excepción, podemos disfrutar de lo que queramos porque disponemos de esa herramienta. Vale, es comprensible que nos aferremos a ello.

El esfuerzo es algo de lo que podemos tirar siempre. Es algo que tenemos a mano y de lo que podemos disponer, algo que nos hace sentir capaces. Pero también es algo que frustra y desgasta, porque si te pasas toda la vida usando el esfuerzo como herramienta para lograr lo que quieres te aseguro que tu mente estará deseando huir a descansar a un lugar en el que no tenga que esforzarse.

El esfuerzo es estrés, y como tal es algo que hay que usar con cuentagotas, en momentos puntuales, como sprint final o empujón inicial; como una herramienta que te deja sin energía porque luego sabes que puedes parar a recuperarte y recargarte de nuevo.

De todas formas, creo también que no comprendemos lo que significa la palabra *esfuerzo* y que la confundimos con la constancia o la perseverancia. Estas dos últimas son kaizen, porque llevan la velocidad de crucero implícita: no precisan que acumules una gran cantidad de energía ni necesitan el estrés. El esfuerzo implica que estés en tu límite de capacidad y, si aun así no consigues lo que quieres, has de estirar más ese límite.

Cada vez que escucho a alguien decir la frase «es que no te esfuerzas lo suficiente» me sale un sarpullido emocional. En serio, cosa más absurda no he visto en mi vida. Es reducir todas nuestras habilidades y capacidades a una sola, sin dirección ni enfoque. Te voy a poner un ejemplo que te hará entender a lo que me refiero.

Imagina que quieres tirar abajo una pared de tu casa. Entonces te pones a darle cabezazos a la pared, y le das y le das, una y otra vez. Y la pared ahí sigue. Te esfuerzas, pones todo tu empeño, tus ganas y tu fuerza de voluntad en darle con la cabeza. Acabas agotado, con dolor de cabeza,

frustrado y mareado y no entiendes cómo puede ser que la pared ni se haya inmutado. Entonces le cuentas lo que te pasa a un amigo o a un familiar y su consejo es el siguiente: «Es que no te has esforzado lo suficiente, ¡dale más!». Y ahí que vuelves a tu pared y le das más cabezazos y te esfuerzas más todavía, hasta que caes desfallecido y no puedes con tu alma.

Pero lo peor no es eso, sino que te sientes culpable por no haberte esforzado lo suficiente (porque, claro, no lo consigues porque no te estás esforzando lo que deberías, si no, ya estaría la pared en el suelo). Y más aún: llegas a la conclusión de que tú no eres capaz de tirar esa pared abajo, que no vales, que no sirves y demás lindezas que nos decimos en esas situaciones. Entonces, en medio de tu sufrimiento y tu frustración, te llama por teléfono una amiga con la que hace tiempo que no hablabas. Te pregunta qué te pasa y, cuando terminas de contarle todo lo que ha ocurrido, te dice: «¿Y por qué no cambias la forma de hacerlo? Coge un taladro, o un martillo grande que sea específico para tirar paredes; así te costará menos y seguro que lo consigues». Y ahí empieza el modo kaizen, en el momento en el que sabes que el esfuerzo no es la herramienta.

Ya, ya... Tu mente está ahí recomponiendo el puzle. Dale unos momentos para decir: «Madre mía, ¡que llevo toda la vida dándole cabezazos a la pared!». Eso es bueno.

Lo que quiero que comprendas con todo esto es que la vida no está hecha de esfuerzo. Lo natural es que la vida sea fácil, y fácil significa simple, y simple significa que cuando te enfadas y te frustras por algo es que estás enfocándote mal. Cuando algo te cuesta mucho esfuerzo es que probablemente el método que estás usando no es el adecuado. El método adecuado pasa siempre por la calma mental, por analizar las herramientas que usas, por optimizar tu tiempo, por eliminar el dolor emocional que provoca querer controlar lo que no depende de ti.

Igual te has dado cuenta de que hay alguna pared en tu vida que estás queriendo tirar abajo a cabezazos que lleva mucho tiempo ahí y que, por mucho que te esfuerzas, no consigues ni siquiera agrietarla (o muy poquito). Algo que se te resiste; algo en lo que pones mucho empeño pero no hay forma... Te dejo un espacio para que lo pienses.

Ahora pregúntate: ¿hay alguna forma más simple de hacerlo? ¿Qué podría hacer de una forma diferente?

No te esfuerces en buscar una respuesta, sólo hazte la pregunta varias veces al día y, si das con alguna respuesta, anótala aquí. Te vas a sorprender de lo que tu mente te da cuando le haces las preguntas adecuadas. Seguimos... Sin esfuerzo y en modo kaizen.

1.6. Tu mente es de «todo o nada»

Los pasos pequeños producen grandes resultados.

DEEPAK CHOPRA

Seguro que, por lo que has ido leyendo hasta ahora, una parte de ti siente que todo esto ya lo sabe. Es decir, que sabes que lo mejor es ir poco a poco, paso a paso, sin prisa, dividir el todo en

partes y cosas similares. Sí, eso lo sabemos todos, pero no lo hacemos.

No lo hacemos porque en realidad nuestra mente funciona en modo todo-nada, como si dentro de ti hubiera una vocecita que te dijera que es mejor ir despacio y prestando atención y que no pasa nada por hacer sólo un poco, pero luego hubiese otra voz que grita más porque lleva más tiempo mandando, y ésta te dice: «¿Para qué vas a hacer sólo un poco? ¡Para eso mejor no hacer nada! ¡O se hace o no se hace! ¡Blanco o negro, pero nada de grises!». Y a ésta le haces caso, porque cuadra más con el mundo, con lo que ves, con lo que te cuentan y, sobre todo, con lo que te han enseñado.

Te han enseñado a hacer sin parar y sin descanso —aunque estés sin energía y el estar haciendo algo resulte más inútil que otra cosa—, y si haces menos, eres un vago. Porque, si puedes hacer más, ¿por qué vas a hacer menos? Y aquí estás, hartado, estresado, agobiado y frustrado y, lo peor de todo, sin saber cómo actuar para salir de ese bucle. Pero no pasa nada: no has salido del bucle porque todavía no sabías cómo hacerlo. Aprenderás en muy poco tiempo.

El «todo o nada» es lo que te lleva a bloquearte y a quedarte en la inacción constante. Es lo que hace que dudes eternamente a la hora de tomar una decisión por miedo a equivocarte. Es lo que hace que te canses sólo de pensar en tener que emprender algo o comprometerte con algo. Es lo que hace que acabes el día con la lengua fuera de tanto que has hecho, y con la sensación de no haber hecho lo suficiente. Porque, claro, si no lo terminas, no vale. Si no lo haces todo, no mereces reconocimiento, ni valor ni recompensa alguna, porque si no lo has conseguido del todo... ¿qué has logrado? (Nada.)

Y en este momento puede que te venga a la mente un recuerdo —yo sí lo tengo— de tus padres o tus profesores diciéndote que lo mejor es estudiar un poco cada día, sin agobios, para que el día del examen sea sólo un día más y no necesites hacer un esprint lleno de estrés al final. Y, no sé tú, pero yo acababa haciendo esprint final siempre, porque, de alguna forma, no veías en la realidad eso que te decían. No los veías a ellos hacerlo. A tu alrededor probablemente había estrés, agobios, una necesidad de estar siempre ocupado haciendo algo y cosas que no cuadraban con el mensaje kaizen que te estaban dando. En tu mente había un «sí, sí, será muy bueno eso que me dices, pero tú no lo haces». Y esto ocurre porque no estamos entrenados en la calma, sino en el estrés.

Y ahora vengo yo, unos cuantos años después de todo esto, para decirte que sí, que ése es el camino de verdad, el que te permite tener éxito sin esfuerzo, sin estrés y sin agobios, pero me doy de frente con tus creencias bien arraigaditas. Por eso necesitas hacer el cambio al modo kaizen.

Hay algo que últimamente se oye más —y me alegra profundamente—, que es aquello de «mejor hecho que perfecto» o «mejor algo que nada», y eso es genial. Lo que ocurre es que no nos lo creemos, sencillamente porque vemos que las recompensas se siguen dando por el esfuerzo, por el sacrificio y por el objetivo total cumplido. También pasa otra cosa: que no sabemos elegir qué hacer y cómo hacerlo porque no sabemos ver lo que depende de nosotros.

Cuando, por ejemplo, tienes papeles en el escritorio o una habitación que recoger y ordenar, ¿qué sueles hacer? Lo habitual es esperar a encontrar el momento para poder ponerte manos a la obra y hacerlo todo de golpe, lo cual a veces se hace muy complicado debido a la cantidad de cosas que tenemos que hacer a lo largo del día. En definitiva, buscas tener una montaña de tiempo para poder usarla de golpe y, como no consigues encontrarla, te frustras y te enfadas cada vez que miras la mesa o la habitación pendiente de arreglar.

Te voy a contar un secreto sobre el funcionamiento de tu mente. Si tienes que organizar tu escritorio significa que tienes un solo escritorio que organizar, ¿verdad? Bien. Pues cada vez que pasas cerca de él y piensas: «Tengo que organizarlo, uf, todavía no lo he organizado, luego lo organizaré», tu mente cree que hay muchos escritorios que organizar. Concretamente uno por cada vez que lo piensas o lo dices, por lo que eso que al principio era pequeño se convierte en una montaña de agobio por repetírtelo tantas veces sin ponerle solución.

Ale, respira y mira tu montaña de escritorios por organizar. ¿Cuántas veces te repites «tengo que»? Pues eso. Eso te genera un estrés cada vez mayor y te hace percibir la situación como complicada y enorme cuando en realidad no lo es, de modo que empieza a actuar en modo kaizen. Cada vez que pases cerca de tu escritorio, coge un papel o algo que veas que puedes tirar y tíralo, o ponte a organizarlo durante un minuto por la mañana y otro minuto por la tarde. Sé que aún te parece algo absurdo, pero hazlo, sin pensar.

Ten en cuenta que tus ojos todavía están calibrados para ver montañas. No saben ver cosas pequeñas y menos aún dar valor a esas cosas pequeñas y fáciles. Es como si lo pasaran por alto, como si sólo pudieran ver las grandes hazañas, los grandes esfuerzos o los grandes saltos y lo demás pasase desapercibido. Por eso te parece absurdo y sin sentido que te diga que te pongas a hacer algo ahora en lugar de dejarlo todo para luego porque en este momento no puedes ocuparte de la montaña entera.

Cuando acabes de leer será al revés: te parecerá absurdo quedarte esperando a poder hacer la montaña de golpe. Lo sentirás como una pérdida de tiempo. De hecho, mirarás muy poco la montaña, porque sabrás que es inútil. Tus ojos querrán enfocarse en el momento presente, en lo que puedes controlar, en lo que depende de ti ahora, y todo lo demás te dará igual.

1.7. Un paso pequeño no es un paso kaizen (los trozos pequeños y lo *slow*)

Hacer una cosa cada vez.

ZEN

Cuando empecé a interesarme por el kaizen prácticamente nadie hablaba de ello, y ahora cada vez nos suena más esa palabra, aunque muchas veces no tengamos muy claro lo que es. Esto es

porque tendemos a mezclar lo nuevo con lo que ya conocemos, para transformarlo y que nos encaje en nuestra estructura mental. Me explico:

Hemos pasado una era *fast* en la que estaba de moda ir rápido, hacerlo todo deprisa, comer en diez minutos (*fast food*) y dar grandes bocados a todo lo contrario. Sí, la vida es así, todo lo que sube mucho luego baja de la misma forma, para buscar el equilibrio. Ahora tenemos la *slow food*, tomar las cosas *slow*, ir pasito a pasito, comerse el mundo a pequeños bocaditos. Vale. ¿Y eso significa que nuestra mente ha cambiado? Pues no. Las modas no cambian la percepción. Vamos enmascarando cosas, pero no hay cambios porque no existe una comprensión profunda. No por comer una sopa *slow* aprendes a dejar de generarte estrés. Probablemente después de comer esa sopa te sientas culpable por haberte dedicado tanto tiempo y luego vayas corriendo el resto del día.

Además, lo pequeño no es sinónimo de kaizen. Esto es algo que también te quedará muy claro cuando acabes este libro: no es lo mismo un trozo pequeño que un trozo kaizen. Tendemos a estandarizar las cosas y eso no sirve, porque si no cambiamos la forma de pensar seguiremos haciendo estresante y con esfuerzo lo pequeño.

Cuando piensas en hacer algo en trozos pequeños, como tu mente es no kaizen (todavía), te vas a plantear coger un trozo pequeño, pero el más grande de los pequeños, porque, si puedes un poco más, haces un poco más. Ese trozo pequeño pero grande lleva asociado esfuerzo y estrés. Sí, mucho menos que los trozos grandes que antes te comías, pero lo sigue llevando. Entonces pasa una cosa: tú seguirás haciendo tus trozos pequeños pero te irás desgastando, porque ese estrés sigue estando ahí, y al final te cansarás y tendrás que reponerte. Pero, además, llegarás a una conclusión absurda que te pesará: «No soy capaz de...». Porque, claro, si no puedes hacerlo ni siquiera en trozos pequeños es que eres incapaz, y lo dejarás, con una gran frustración.

Algo pequeño no es necesariamente kaizen, porque tu mente todavía no sabe hacerlo kaizen, porque todavía no valora los pasos pequeños. Todavía cree que necesita aunque sea un pequeño esfuerzo para que «valga la pena», porque aún no sabe que puede lograr mucho más sin estrés que con él; todavía no sabe centrarse en lo que depende de ti.

Para valorar de verdad lo lento (ya sé que en inglés queda mejor) has de creer que realmente sirve, hacer un cambio interior de percepción. Has de saber —tener integrado— que cuando vas despacio vas más rápido; que ir despacio no es ir a paso de tortuga porque sí; que si vas despacio pero tu mente va a mil por hora pensando en todo lo que te falta por hacer no te sirve de nada. Que el estrés no tiene que ver con la velocidad física, sino con la mental. Que puedes ir rápido y con atención. No necesitas ir a una velocidad menor físicamente para estar atento y en modo kaizen mentalmente. El estrés es mental, no tiene nada que ver con lo rápido o lo lento que vayas. Tu ritmo es tuyo, y sabrás cuál es de verdad cuando tengas la mente en calma. De hecho, cuando prestas atención a lo que estás haciendo y sólo a eso vas mucho más rápido, sin estrés y sin agobios.

No te obligues a ir despacio. No podrás mantener en el tiempo todo lo que parte de una

obligación. Si no sabes hacerlo de otra manera, no te castigues: has de aprender a introducir cambios y hábitos en tu vida sin sufrir por el camino. No te frustres por haber intentado hacer las cosas de otra manera y que no te hayan salido. Eso es porque no lo has hecho de la manera adecuada, no porque tu objetivo sea imposible o porque tú no valgas para lograrlo.

Las modas, lo *fast*, lo *slow*, son modas. Que lo hagas no significa que hayas cambiado internamente, porque cuando se acaba la moda vuelves a ser tú, como antes. De esto que te estoy contando sólo quiero que te quedes con una cosa: debes cambiar tu percepción para modificar tu forma de actuar.

El estrés nunca es la solución. Nunca es lo positivo. Si no puedes bajar las revoluciones, no pasa nada. No puedes porque te estás planteando hacerlo de golpe, y eso no es respetarte; eso es castigarte, sufrir y creer que eres peor por no poder cambiarlo. No lo has hecho en modo kaizen.

Hazte esta pregunta: «Si supiera que voy a conseguir mejores resultados yendo más despacio, ¿qué haría distinto ahora (en este preciso momento)?».

Sólo háztela, y recuérdala varias veces a lo largo del día. No busques la respuesta, sólo importa que te hagas la pregunta y que tu mente se ponga a resolver de una forma distinta sin que te des cuenta.

Lo que necesitas saber (y descubrir) para vivir en modo kaizen

Y aquí llegamos al centro, al meollo, al siguiente paso. Ese paso que te abrirá las puertas a muchas cosas diferentes, incluso raras, que puede que te sorprendan, pero algo dentro de ti te dirá: «Sigue, sigue, a ver qué pasa», porque en el fondo te cuadran. Le cuadran a lo más profundo de tu ser. Venga, vamos a descubrir el modo kaizen.

2.1. Lo que nadie te había dicho sobre el kaizen

La vida es simple, pero insistimos en hacerla complicada.

CONFUCIO

Sobre kaizen puedes leer en Google lo que quieras, y también hay muchos libros. Hay toda una metodología que se usa en el ámbito de la empresa y que optimiza las producciones y los equipos de trabajo. De hecho, Toyota es un ejemplo de ello. Es decir, que el kaizen funciona. La mentalidad kaizen funciona, y funciona para optimizar, para hacer más y mejor con menos tiempo y menos esfuerzo. ¿Y si lo usáramos para la vida y no sólo para el trabajo? Es como si alguien te dijera: «A mí me va genial beber agua cuando hago deporte, es lo que mejor me hidrata y lo que me ayuda a seguir y a no tener que parar y desfallecer», pero luego en el resto de los momentos de su vida no bebiese agua... Absurdo, ¿verdad? Pues pasa lo mismo con el kaizen.

Es cierto que para poder usarlo para la vida hay que comprenderlo como una filosofía, como una forma de funcionar en todos los aspectos de la existencia, no como algo que sólo sirve de vez en cuando y luego se usa otra cosa. No, no es una herramienta, es un todo; una forma de percibir el mundo, de facilitarlo, de desbloquearlo. Por eso potenciará después cualquier herramienta que ya uses y facilitará cualquier cosa que ya hagas. No has de dejar de hacer lo que haces, sólo aprenderás a hacerlo mejor para ti.

La visión del kaizen para la vida —por eso esto es un manual para aprender a vivir en modo kaizen— no se planteó hasta hace muy poquito, y yo he ido un paso más allá para que puedas integrarlo en tu forma de mirar el mundo, en tus relaciones, en tu día a día, en tu familia, en tus

problemas y en tus objetivos. Sea lo que sea, si lo pasas por el filtro de la mente kaizen, si te colocas las gafas kaizen, mejorará.

¿Y en qué consiste esa mejora? En aprender a tomar el control de tu vida y saber diferenciar lo que está bajo tu control y lo que no para no malgastar tiempo y energía en querer cambiar lo que no puedes modificar. Consiste en saber actuar, ocurra lo que ocurra, porque siempre eres capaz de ver qué es lo que depende de ti ahora; en dejar de bloquearte con la toma de decisiones porque sabes cómo elegir con rapidez; en dejar de esperar a que el exterior cambie para poder ser feliz. Consiste también en sentir una seguridad interna, una autoestima sana, al dejar de sentirte impotente por darte cabezazos contra lo que no puedes cambiar; en soltar el miedo irracional al saber dónde enfocarte para pasar a la acción siempre; en actuar con la mente en calma en lugar de meterte en bucles infinitos de pensamientos rumiantes que no te dejan vivir ni dormir. Se trata de valorar siempre lo que puedes hacer en lugar de darle vueltas a todo lo que no puedes hacer; de ver lo fácil, lo simple, dentro de lo «grande y complicado», para que no te bloques o te atasques. Es saber que la solución siempre está en ti y que no la veías porque llevabas puestas otras gafas.

El kaizen es la filosofía del movimiento constante, pero no de la prisa constante, no de estar haciendo todo el tiempo algo sin poder descansar. Es saber que para poder avanzar siempre, para poder mantener en el tiempo una acción, un hábito o una forma de ser y de funcionar, has de poder dar pasos lo suficientemente pequeños como para no despertar tu alarma del pánico (esta alarma es la amígdala, una región del cerebro que procesa las emociones del miedo y dispara todos los mecanismos de supervivencia si siente una amenaza), que te frenará en seco para que no salgas de tu zona de confort de golpe.

De hecho, el objetivo del kaizen es que puedas pasar al lado de la amígdala —imagínatela como un perro guardián— sin que se dé cuenta de que estás pasando por ahí; es decir, que seas capaz de generar acciones tan «inocentes» que no las sienta como una amenaza. Sólo así puedes avanzar sin paradas en seco por pánico, miedos varios, ansiedad, etcétera. La meta es aprender a elegir una acción que puedas hacer ahora sin estrés, que te resulte muy simple y «aparentemente inocua» y que no te canse pensar en hacerla a largo plazo. Estamos acostumbrados a empezar de golpe, con mucha euforia y energía, lo que hace que entremos en un estado de estrés —el perro guardián se despierta— y que frenemos de golpe al no poder mantener en el tiempo ese estrés. La finalidad del kaizen es entender que para introducir en tu vida cualquier cosa que hasta ahora no habías hecho o no habías logrado has de hacerlo pensando en pasos que no te agobien ni te saturen, y para eso has de valorar lo pequeño.

2.2. Ya funcionas en modo kaizen... para lo malo

Todo es creado dos veces, primero en la mente y luego en la realidad.

El funcionamiento kaizen es el natural, el óptimo, el que te permite centrarte en el momento presente. Es el que hace que consigas llegar a la meta sin darte cuenta, el que hace que vayas con velocidad de crucero, el que te permite no malgastar energía. En realidad ya funcionas en modo kaizen pero no eres consciente de ello y, además, sueles hacerlo para aquello que no quieres en tu vida.

Seguro que si te pregunto cómo has llegado a encontrarte mal, frustrado, estresado, angustiado, etcétera, me dirás que no lo sabes, que no te has dado ni cuenta, que no lo recuerdas, que ha sido poco a poco, que no ha sido de un día para otro. Así que, ¡enhorabuena!, ya funcionas en modo kaizen. Ahora falta que te enfoques en lo que quieres en tu vida.

Para llegar a estar mal, para llegar a sentirte desgraciado, decepcionado o infeliz, para estar en el estado en el que no te gusta estar has trabajado de forma muy constante. Has sido persistente y lo has hecho todos los días, sin descanso. Has dedicado infinidad de momentos a lo largo del día a esperar a que los demás cambien, has pensado una y otra vez en todo lo que no te gusta, te has culpado en bucle de todo lo que los demás decían sobre ti y has dedicado infinidad de horas y de noches a pensar en lo que otros pensarían si tú hicieras tal o cual cosa.

Poco a poco, sin saber cuándo empezaste, has llegado a sentir una carga tremenda a tus espaldas. Una carga que al principio no era así: al principio podías soportarla y, precisamente por eso, cada día añadías una responsabilidad externa más a ese saco que empezó casi vacío. Y como con eso también podías, seguiste echando más y más, poco a poco, no de golpe, muy sutilmente. Te hacías responsable de que te reprocharan algo o se enfadaran contigo, buscabas la forma de evitar que te dijeran cosas desagradables en una discusión y te callabas, poco a poco. No pasa nada por hacerlo un día, pero llevas casi toda tu vida echando arroz a ese saco.

Te has amargado sin darte cuenta, después de esperar que te trataran de una forma que nunca ocurría, de olvidar que tú podías posicionarte y elegir no estar, una y otra y otra vez, de aguantar gritos y reproches constantes e intentar cambiar para que los demás dejaran de hacer eso que te dañaba. Y ya sabes, no una sola vez, sino muchos días, muchos meses, muchos años; tantos que ya lo sientes como parte de ti. Pero no lo es. Esa persona no eres tú. Tú no eres así, sólo has llegado a estar así, y puedes volver a ser tú. Así que, tranquilo, vamos a redirigir el modo kaizen a tu favor.

2.3. Las cosas no pueden ser tan complicadas

El vaso no está ni medio lleno ni medio vacío. El vaso es simplemente un vaso y su contenido está perpetuamente cambiando con tu percepción.

JENNIFER SODINI

MARÍA MARTÍNEZ

Ésta es la idea que siempre, desde que tengo recuerdos, ha estado rebotándose en la cabeza. Cada vez que veía una situación en la que las personas discutían, en la que luchaban y luchaban sufriendo todo el tiempo, en la que se peleaban contra «los elementos», había algo que no me cuadraba. En serio, las cosas no pueden ser tan complicadas. Todo es mucho más sencillo de lo que lo hacemos. Todo es mucho más simple de lo que creemos, pero lo complicamos.

Lo complicamos intentando que otra persona piense como nosotros pensamos. Lo complicamos queriendo convencer al otro, queriendo que nos entienda. Sé que estamos muy acostumbrados a funcionar así, desde el sacrificio, desde el esfuerzo, desde la fuerza de voluntad, desde el estrés, desde el sufrimiento. Y eso, amigo mío, es complicar las cosas.

En el momento en el que queremos cambiar algo del otro estamos complicando las cosas. Cuando queremos cambiar algo que ya ha ocurrido, lo estamos complicando. En el momento en el que no escuchamos, sino que creemos que el otro *debería* actuar, pensar o sentir como nosotros, lo estamos complicando.

Las discusiones se terminan cuando nos ocupamos de lo que depende de nosotros y dejamos de responsabilizar a los demás de nuestro malestar; cuando actuamos en lugar de esperar a que los demás cambien «para nosotros». Cuando nos damos cuenta de que lo que es ahora no se puede cambiar, por mucho que nos quejemos, lo critiquemos, luchemos y nos frustremos. Lo que es es, y sólo si empezamos a mirar hacia delante en lugar de mirar hacia lo que «podría o debería haber sido» podemos avanzar y liberarnos de lastre.

Las complicaciones ocurren siempre por un único motivo: querer controlar lo que no depende de nosotros. Matizo: por *creer* que podemos controlar lo que no depende de nosotros. En esa creencia está el origen, porque es natural que quieras que algo que no te gusta sea distinto, claro que sí. Pero ya está: sabemos que no lo podemos cambiar y nos ponemos en marcha para ver qué podemos hacer para que en un futuro sea distinto. Ahora bien, si *creemos* que con nuestras acciones realmente podemos cambiarlo nos vamos a dar cabezazos contra el muro una y otra vez sin saber por qué nos duele la cabeza.

Éste es uno de los pilares del kaizen y algo que repetiré un millón de veces en este libro: sólo puedes controlar aquello que depende de ti. Si quieres controlar lo que depende de otros te enfadarás, te frustrarás, te estresarás, te bloquearás y demás cosas «bonitas». Es importante que tengas esto en cuenta: si te frustras es porque estás queriendo cambiar algo que no depende de ti. Si te estresas es porque estás pensando en lo que te queda por hacer en lugar de fijarte en lo que estás haciendo (estás queriendo controlar el futuro). Si te bloqueas es porque estás poniendo ante ti una montaña insalvable (estás queriendo hacer de golpe algo que es imposible). Básicamente te estás complicando la vida porque no sabes, todavía, cómo hacerlo en modo kaizen.

De hecho, hay una cosa que me preguntan mucho, porque es algo que carga y lastra muchísimo: «¿Cómo puedo dejar de darle vueltas a las cosas?». Es decir, los pensamientos centrifugadora o rumiantes, esos que no sirven para nada pero que consumen muchísima energía. Una idea que te da vueltas y vueltas y vueltas y más vueltas en la cabeza. ¿Te suena? Pues te voy

a desvelar el misterio del porqué de esos pensamientos en bucle. Y, como siempre, es muy sencillo. Atento.

Los pensamientos en bucle son siempre pensamientos que tienen un punto en común: tienen que ver con algo que escapa a tu control pero que quieres controlar. Sí, ya está, nada más. Cuando te centras en lo que depende de ti, desaparecen. Ya sé que tu primera respuesta va a ser: «No, en mi caso no es así». Vale. Ahora respira y observa esos pensamientos que dan vueltas y vueltas en tu cabeza. La mayoría comienzan por «¿y si...?» o por «no sé cómo...», o variantes como «es que no sé si...», «qué pensará...», «qué pasará si...», «y cuando lo haga entonces, ¿qué pasará?», «no quiero que pase...», «no sé si podré...». Todos estos pensamientos tienen ese punto en común: quieres controlar lo que no depende de ti. Y esto suele ser predecir el futuro, que alguien —el universo, una persona— te asegure que tu decisión conseguirá cumplir con tus expectativas, o saber lo que otros pensarán sobre lo que quieres hacer. Básicamente quieres asegurarte el futuro antes de actuar en el presente, y eso, amigo, es querer controlar lo que no depende de ti.

Aquí también entran los miedos, que son exactamente lo mismo. «Necesito tener en cuenta todas las contingencias posibles para no sentirme mal con lo que sea que quiera hacer.» Éstos son los «¿y si...?», que aparecen sin darnos cuenta, porque forman parte de nuestras conversaciones diarias. Cuando acabes de leer este libro, cada vez que escuches a alguien (o a ti mismo) plantear un «¿y si...?» te dirás: «¡Me da igual!». Ya lo verás. Y te quitarás muchos pesos de encima.

Bueno, ya ves cómo nos complicamos la vida: pensando por los demás, queriendo que los otros cambien su forma de ser, creyéndonos culpables porque alguien no nos ha saludado, entrando en bucle porque alguien no nos responde a un wasap, discutiendo porque queremos que la otra persona cambie su forma de pensar, forzándonos a ser de una manera porque creemos que entonces nos querrán más... y un largo etcétera que se resume en querer controlar lo que no depende de nosotros.

Esta necesidad de control también tiene que ver con la culpa, porque cuando nos centramos en lo que depende de nosotros, tanto los éxitos como los errores son nuestros. Si nos centramos en el otro también podemos responsabilizarlo de lo que nos pasa. Sí, ya sé que esto molesta al ego, porque es mucho más fácil soltar y culpar al exterior, pero eso es algo que sólo nos genera frustración, impotencia y sufrimiento. Hemos soltado el control sobre nosotros y se lo hemos entregado a otra persona (o a una situación). Hemos depositado nuestra felicidad en otra persona. Otra persona tiene todo el poder para «hacernos sentir» bien o mal; un poder que le hemos cedido al ponerla al mando de algo sobre lo que no puede mandar, que no depende de ella.

Esto último cambiará automáticamente cuando empieces a tomar las riendas de tu vida, a identificar lo que depende de ti y lo que no, lo que puedes cambiar y lo que no, porque entonces todo estará en su lugar, y cuando las cosas están en su lugar aparece, casi por arte de magia, la

calma mental. Esa tan deseada calma mental. Así que tranquilo, estás sólo al comienzo. Sigue respirando y sigue leyendo.

2.4. Saber o «saber»

Lo que podemos cambiar son nuestras percepciones, que tienen el efecto de cambiar todo.

DONNA QUESADA

Todos sabemos mucho. Pero mucho mucho. Leemos un montón y consumimos mucha información. De hecho, sabemos recomendar y aconsejar sobre muchísimas cosas a todo el mundo. Sí, sabemos mucho. Pero eso no es saber.

Tenemos toda la información en la cabeza y la repetimos como si fuéramos loritos. Y luego, cuando llega el momento de la práctica, cuando estamos estresados ante una situación que debemos resolver, no nos acordamos de nada. Y, como no nos acordamos de nada, hacemos lo mismo de siempre y entonces llegamos a la conclusión de que eso que sabemos no sirve, o peor aún: de que no somos lo suficientemente listos, buenos, inteligentes, capaces, etcétera, para poder actuar de otra manera. Vamos, que nos creemos eso de que «yo soy así y no puedo cambiar».

Es verdaderamente frustrante. A mí me ha pasado igual que a ti, y también he llegado a la conclusión de que el problema está en mí, como si yo tuviera una especie de tara mental que me impidiera funcionar adecuadamente con toda esa información que ya tengo. También he pensado eso de «con todo lo que sé, esto ya no debería pasarme», y ahí entra otra amiga: la culpa. Esa culpa que te dice que, después de haberte gastado tanto dinero y haber invertido tiempo y esfuerzo en aprender cosas para poder sentirte mejor, al final todo es igual. Nada cambia, no hay forma, y tienes un montón de creencias acechando a tu puerta que te castigan y te dicen que nunca vas a poder cambiar, que si eres así, serás así siempre, que los demás pueden pero tú no y una larga lista de tonterías que te acabas creyendo.

En serio, es normal que te lo creas, porque todo parece apuntar a eso, ¿verdad? Porque tú haces todo lo posible y, aun así, no hay resultados. Haces cursos, lees libros, te apuntas a conferencias y ves muchos vídeos en YouTube. Empleas tu tiempo y tu dinero en cambiar. Te esfuerzas y esfuerzas y nada de nada. El problema, entonces, has de ser tú.

Pero, amigo, te voy a dar una magnífica noticia: el problema no está en ti. Tú estás bien. Tú eres capaz de todo lo que quieras hacer en tu vida. Lo que falla es el método, porque, por mucho que leas sobre ir en bici, sobre la mecánica de la bici, sobre carreras en bici, por muchos vídeos que veas de ir en bici, no sabrás ir en bici si no te pones a practicar de la manera adecuada. No basta con comprarte una bicicleta y mirarla todos los días. Has de montarte en ella, pedalear e integrar un nuevo funcionamiento inconscientemente para que todo eso forme parte de ti.

Si coges la bici y te lanzas cuesta abajo sin saber pedalear, después del golpe monumental llegarás a la conclusión de que es imposible. Y claro que lo es. Es imposible si lo haces así. Da igual si quieres eliminar la ansiedad, tratar una depresión, lograr pensar de forma más positiva y adaptativa, enfocarte en los estudios, ser más resiliente, hacer ejercicio, seguir un estilo de vida saludable..., da igual. Sólo lo podrás lograr si usas el método adecuado para conseguirlo, y ese método ha de ser fácil.

Estarás de acuerdo conmigo en que no es lo mismo saber, intelectualmente, que saber de verdad. A lo largo de la vida has acumulado toneladas de información, de datos y de cosas muy interesantes, sí, pero ¿qué es lo que realmente pones en práctica cuando lo necesitas? Es decir, ¿en qué ha cambiado tu vida tras conocer todas esas cosas?

De hecho, cuando sabes (sólo) intelectualmente te frustras muchísimo más, porque tu mente sabe qué hacer pero tú no lo ejecutas. Es aquello de «si yo sé lo que tengo que hacer, pero no lo hago». Y esto es sencillamente porque no *sabes* hacerlo. Así que, tranquilo, deja de castigarte. Todo tiene un motivo y una solución.

Esto también tiene que ver con la prisa. Nos pasa con muchísimas cosas en la vida; de hecho, te propongo que observes las veces que dices la frase: «No, si yo ya lo sé, pero...», y hablo tanto de herramientas de gestión emocional o de pensamiento como de comportamientos o hábitos que quieras adquirir. Integrar es necesario para todo. Es necesario practicar de la forma adecuada para que lo que sea que hagas se automatice y no te resulte un esfuerzo intelectual.

Sé que el ego está ahí para decirte que si no lo tienes todo controlado no puedes conseguir hacerlo. Pero es precisamente al revés: para poder integrar algo nuevo has de sorprenderte, has de descubrir, has de llegar tú solo a las conclusiones finales. Si te limitas a acumular información tu ego estará muy feliz pero tú seguirás exactamente igual, pudiendo dar charlas sobre cualquier cosa pero sufriendo una vida en la que no las pones en práctica. Serás un gran imitador pero no podrás generar nada, y cuando se te presente una situación diferente a la que imitaste no sabrás cómo gestionarla.

Quiero que ahora lles a cabo un acto de humildad contigo mismo. Quiero que escribas todas las cosas que «sabes», las que has estudiado y aprendido intelectualmente, las que recomiendas y usas para ayudar a otros pero no para ayudarte a ti, las que no te sirven o no sabes cómo poner en práctica:

Por ejemplo: Sé que hacer las cosas con calma es mejor pero yo lo hago todo corriendo y con estrés.

Y no te preocupes, sabrás cómo integrar muchas de ellas en cuanto aprendas a vivir en modo kaizen. Por eso quiero que dejes constancia, para que luego vuelvas a comprobarlas.

2.5. La percepción lo cambia todo (y si es kaizen, más)

La realidad se origina en las percepciones. Al cambiar tus percepciones modificas tu realidad.

DEEPAK CHOPRA

Estoy segura de que has oído mucho esta palabra, sobre todo si te gusta el desarrollo personal o si has hecho terapia de algún tipo. La percepción es algo que se menciona y se usa para explicar lo que haces, tu actitud, lo que sientes en una situación y tu forma de funcionar en el mundo; cómo miras al mundo que te rodea y cómo piensas sobre él.

Pero esto es algo demasiado abstracto y a veces no queda muy claro, pese a ser tan importante, de modo que, probablemente, tienes la mente llena de conceptos fundamentales que sabes que necesitas trabajar o integrar pero no tienes ni idea de cómo hacerlo, por lo que te frustras todavía más. Voy a ver si puedo ayudarte.

La percepción es el cristal a través del cual ves el mundo. Son las gafas que te pones para mirar, y a través de ellas recibes una información u otra. Si mis gafas tienen cristales rosas con estrellitas yo te hablaré de un mundo rosa con estrellitas y funcionaré acorde con lo que veo. Si tus gafas tienen telas de araña en los cristales verás el mundo desde una perspectiva totalmente distinta y vivirás y actuarás de acuerdo con esas gafas. Así que, si un día tú y yo nos encontramos, yo te hablaré de mi mundo y tú, del tuyo, aunque estemos mirando lo mismo, y si vivimos una situación similar, mi respuesta y la tuya no tendrán nada que ver.

Has ido construyendo esas gafas a lo largo de tu vida, con cada experiencia, aprendizaje, trauma, miedo, pensamiento, creencia, impacto emocional, etcétera. Además, puede que tengas varias gafas, aunque no seas consciente de ello, y las vas cambiando según la situación o la persona que tienes delante. Esto te demuestra algo muy importante: que puedes cambiar de gafas. Lo que pasa es que no eres consciente de que las llevas. Es como si formaran parte de ti (si llevas gafas de las normales, seguramente te pasa que no te das cuenta de que las llevas puestas). Crees que lo que ves a través de ellas es la realidad y esto es lo primero que necesitas cambiar.

Lo que ves no es lo que percibes. Éste es un punto superimportante. Todo lo que ves lo filtras a través de las gafas que lleves en ese momento, así que el primer paso para comprender y poder cambiar la percepción es ser consciente de esto. Sólo con este punto ya te ahorras un montón de discusiones, porque no irás empuñando «la verdad», sino «tu verdad», y ahí ya hay un mundo de diferencia. Obviamente, tu verdad te gusta más —te resulta más familiar, sabes moverte en ella— que la verdad del que tienes delante, por lo que siempre tenderás a querer creer más la tuya que la de la otra persona. Bien. Lo que importa es que tengas esa pequeña apertura para considerar que quizá puedes ver otra distinta a la que ahora ves. Entonces te pones unas gafas y la miras, la pasas por ese filtro de pensamientos, ideas, creencias, vivencias, aprendizajes y experiencias que llevan las gafas y, basándote en ello, actúas, sientes, vives, hablas.

Si te pones las gafas del «pie izquierdo», es decir, las de «todo me va a salir mal hoy», cualquier situación que se te presente pasará por ese filtro y la interpretarás a través de esas ideas. Si te pasa algo que no cuadre con el filtro, lo reinterpretarás y llegarás a la conclusión de

que «vale, eso no ha sido horrible, pero ya verás como se acaba torciendo» y te pondrás en marcha de nuevo con la misma idea. Con esto quiero explicarte que da igual lo que veas, eso no te hará cambiar de gafas. Es tu elección consciente e interna, tras comprender que las llevas puestas, la que te hace cambiar de gafas y elegir otras. Da igual lo que ocurra en el exterior porque, si sigues con las gafas del «pie izquierdo» puestas, lo distorsionarás todo para adaptarlo a ellas. Es como si fueras con gafas de sol por la noche: creerás que no hay nada que ver porque con las gafas no ves nada. En el momento en el que te des cuenta de que llevas gafas puedes elegir quitártelas.

Bien. Ya sabes que llevas gafas. Todos las llevamos. No creas que conoces a alguien que ve la vida «tal y como es», porque en el momento en el que ponemos adjetivos a las cosas ya estamos interpretándolas.

En este punto me decís muchas veces la siguiente frase: «Pero ¿no me estoy engañando?». La respuesta es sí, siempre, porque no tenemos la capacidad de ver sin filtrar, y está bien. Lo que importa es que sepas que eso está ocurriendo y que lo que sientes depende de ese filtro. Puedes cambiar profundamente tu manera de afrontar y vivir lo que te ocurra en la vida si sabes usar las gafas adecuadas que te permitan soltar miedos, juicios, frustraciones y, sobre todo, dejar de querer controlar y cambiar lo que no depende de ti. Esas gafas que hacen que sepas ver aquello respecto a lo que puedes actuar en cada momento, las que te permiten aceptar y vivir con calma mental. Ya sabes cómo se llaman, ¿verdad? Eso es, las gafas kaizen.

Aquí estás aprendiendo a construirte unas gafas nuevas de percepción kaizen. Unas que tú elijas conscientemente usar y que, cuando te descubras sufriendo, te ayuden a ser consciente de que el motivo es que has elegido otras gafas que hacen que distorsiones (mucho) la realidad.

La percepción kaizen tiene unas características determinadas:

- Sabe que todo es más fácil de lo que parece.
- Sabe separar las lentejas (lo que depende de ti) del arroz (lo que depende de los demás).
- Mira las lentejas y le quita atención al arroz.
- Sabe que cuando se bloquea es porque está viendo el todo y enseguida se enfoca en las partes pequeñas y manejables que dependen de ella en ese momento.
- Valora cualquier cosa que pueda hacer en el momento presente.

2.6. ¿Qué es eso de tener la mente en calma?

El 90 por ciento de la vida trata de mantener la calma.

CHRIS FEUDTNER

En tu cabeza hay un montón de conceptos. Has oído hablar de la paz mental, de la calma, de que es bueno tener la mente en blanco, de dejar de pensar tanto... y todo eso lo único que provoca es que te agobies más, porque no puedes alcanzarlo.

Para mí la mente en calma es la definición de felicidad, porque la felicidad es un estado mental, no una emoción (la emoción siempre conlleva estrés y no se puede mantener en el tiempo). La felicidad es serena, es aceptar que las cosas son como son y actuar respecto a ello, sin resistirte a lo que no puedes cambiar ni querer controlar lo que no depende de ti. La calma mental es todo esto.

Para que te sirva de ejemplo, la calma mental es lo contrario a la centrifugadora, a los pensamientos rumiantes, a los bucles infinitos que no te dejan tranquilo, que te agotan y te dan dolor de cabeza. La mente en calma es eso que consigues cuando te abstraes mirando a un punto fijo y tus pensamientos simplemente fluyen. Pero lo más importante es que sepas que no tiene nada que ver con tener la mente en blanco o con no pensar en nada.

Siempre estás pensando en algo. La mente está activa y aparecen pensamientos e imágenes que van a tal velocidad que muchas veces ni te das cuenta de que están ahí, pero los percibes. Notas cuando están dando vueltas o cuando se atascan. Pero eso ocurre cuando entra en juego tu mente consciente e intentas controlarlos o discutes con ellos. Los pensamientos no son ni buenos ni malos; simplemente piensas y luego te enganchas al significado y discutes y peleas con ellos. El problema no es pensar, sino que te creas tus pensamientos o que esos pensamientos vayan en la dirección de querer cambiar la realidad y todo lo que no depende de ti.

La mente en calma se consigue cuando sabes centrarte en lo que sí puedes controlar, porque entonces no se atascan los pensamientos, sino que fluyen. Y ése es el objetivo, que fluyan, y que tú seas un observador que avanza con ellos, con serena expectación, viendo a ver dónde te llevan.

La mente en calma significa que no estás en estado de alerta, como si todo a tu alrededor fuera un peligro potencial o algo malo. Puedes estar activo sin estar alerta. La alerta tiene que ver con un pensamiento de miedo y te protege avisándote constantemente para evitarte aquello que te da miedo. Por eso la seguridad interna genera calma mental, porque los pensamientos que tienes en la cabeza se dirigen a algo respecto a lo que sí puedes actuar.

Cuanto más piensas en cosas que te gustaría que fueran distintas, menos calma tienes, porque te estás poniendo a trabajar en algo que jamás conseguirás: cambiar el pasado, el futuro o cualquier cosa que no dependa de ti. Cuando tus pensamientos están centrados en actuar respecto a ti, respecto a lo que ahora puedes hacer, entonces tu mente se relaja.

La mente en calma no se consigue sólo meditando, ni tienes que estar en un estado constante de contemplación o aislado en una cueva sin estímulos. No. La mente en calma es la que no se preocupa, es decir, la que no quiere resolver lo que no puede en el momento en que no puede; la que sabe esperar y tiene paciencia. Esa mente está en calma.

Y no creas que el objetivo es que estés todo el tiempo en calma: lo que quiero que observes a partir de ahora son los pequeños momentos en los que te das cuenta de que lo estás. Esos en los que estás tan centrado en lo que estás haciendo que ni siquiera percibes lo que ocurre a tu alrededor. Esos en los que juegas con tus hijos como si no existiera nada más. Esos en los que

simplemente observas, con serena expectación, lo que ocurre en la vida. Esos en los que piensas en lo que depende de ti. Esos en los que eres consciente de que no puedes cambiar el pasado y, por lo tanto, no pierdes el tiempo pensando en que deberías haberlo hecho diferente. Esos en los que, cuando aparecen los «¿y si pasa tal o cual cosa?», tú te respondes: «¡Me da igual, porque no depende de mí!».

Todos éstos son momentos de calma mental, de felicidad, y se miden en momentos, en instantes, no en «todo o nada». Se miden en pequeño, en modo kaizen.

No necesitas nada más que el momento presente para lograr un instante de calma mental. Ahora, mientras te das cuenta de lo que estás leyendo. Mientras observas el color de la impresión de cada palabra. Mientras respiras y sonríes. Ahora acabas de tener un momento precioso de calma mental. Sigue identificando estos momentos y cada vez habrá más.

2.7. El objetivo es el camino, no el resultado

Es mejor viajar lleno de esperanza que llegar.

PROVERBIO JAPONÉS

Ya sé que esto también es algo que has oído y leído por todas partes. De hecho, es algo que siempre se dice para que sueltes estrés y te centres en lo que estás haciendo. Vale, de acuerdo, pero ¿realmente lo entiendes? ¿De verdad sabes que es cierto? A ver si puedo ayudarte a que esta idea se asiente.

Hay una parte de ti, regida por tu ego, que lo que quiere es el reconocimiento del final, del objetivo cumplido, de la meta, sencillamente porque sólo entonces has recibido aceptación o has sentido que lo hacías «bien» a ojos de los demás. No te han enseñado a disfrutar de lo que haces ni a valorar el paso que estás dando en este momento. Te han enseñado a mirar hacia delante siempre en lugar de enfocar tu mirada en el presente, de modo que has olvidado que existe esa posibilidad, la posibilidad de soltar el estrés de estar en el futuro y mirar al presente, donde está la calma. Has olvidado que cada momento es igual de importante, y has sacrificado el 99 por ciento de tus momentos por ese 1 por ciento que es el momento final. Es decir, que has estado estresado el 99 por ciento del tiempo para poder disfrutar de un 1 por ciento al final (que, además, no disfrutas porque estás en un estado de estrés absoluto por la euforia y el miedo a que pase; por eso después de lograr algo te sientes perdido o vacío).

Cuando te das cuenta de que el objetivo es el camino te pasas el cien por cien de tus momentos en calma. No voy a exagerar: hay momentos de más intensidad que otros, pero no cambia el valor de cada uno, porque sabes que sin el paso anterior no podrías haber conseguido el actual, y así cada vez. Cuando valoras el camino eres capaz de disfrutar y tu autoestima sube, porque te das cuenta de lo que vale tu tiempo y sabes que cada minuto es tan valioso como el siguiente y el anterior. Todos son igual de importantes porque todos conforman tu vida. Cuando

tu objetivo está en el futuro no existe, y tu mirada se olvida del ahora y se estresa queriendo llegar al futuro por miedo a que deje de estar.

Pero lo más importante, y la idea con la que quiero que te quedes, son los momentos. Tu objetivo es lo que ahora puedes hacer respecto a lo que depende de ti, cada paso que das, cada minuto que vives. Date cuenta de que lo estás usando y de que es lo más valioso que tienes. No menosprecies ese tiempo que estás empleando en este momento dándole más valor al último minuto, porque no lo tiene, y de este modo perderás tu vida y sentirás ese vacío del que te he hablado antes, porque tu mente percibirá que ha perdido algo que no puede recuperar.

Tu objetivo ahora es leer esto que estás leyendo; no es terminar el libro, no es la siguiente página. Así que lee como si sólo existiera lo que estás leyendo ahora, porque ésa es la verdad, y eso hace que sientas la riqueza de este momento. Disfruta de esta sensación.

2.8. Lo que depende de ti y lo que no depende de ti

Yo no soy lo que me sucedió, yo soy lo que elegí ser.

CARL JUNG

Hasta hoy, hasta este momento, ésta es tu vida: imagina que estás en el coche, en marcha, por la carretera, y en lugar de tener las manos puestas en el volante estás estirándote por la ventanilla del copiloto para coger el volante del coche que tienes al lado, a tu derecha. Y te pones a mover ese volante, esperando poder conducir ese coche y, como tu volante está desatendido, esperas que sea el conductor del coche que tienes a tu izquierda el que se estire a través de su ventanilla, coja tu volante, y conduzca tu coche. ¿Verdad que es absurdo? ¿Verdad que sabes que es imposible que puedas conducir el coche de al lado? Pues lo mismo pasa con la vida. Tú sólo puedes conducir tu volante, usar tus pedales y tu cambio de marchas. Tú eres la única persona que puede dirigir tu coche y los demás, los únicos que pueden dirigir los suyos. Sólo en el momento en el que te das cuenta de esto vuelves a tu coche y coges las riendas de tu vida. Los demás pueden hacer lo mismo o seguir queriendo conducir el coche de al lado, pero tú estás ocupándote ya del tuyo, de lo que depende de ti, de tu vida.

Si yo ahora te preguntara: «Dime qué es lo que depende de ti y lo que no de lo que estás haciendo en este momento», ¿qué me dirías? Te dejo un momento para pensar... De hecho, te dejo un espacio para que apuntes cinco cosas que crees que dependen de ti al cien por cien.

Y ahora anota cinco cosas que crees que no dependen de ti en absoluto.

Estas listas que has hecho son muy importantes, porque podrás corregirlas una vez que hayas acabado de leer este apartado. Así que vamos a la explicación.

Sé que la línea parece difusa, y esto ocurre porque nos han enseñado muy mal a lo largo de nuestra vida. Aún ahora, en el día a día, lo habitual es mezclarlo todo; por eso estamos estresados, frustrados y enfadados la mayor parte del tiempo. Así que presta atención, porque es

muy importante que integres esta parte para poder vivir en modo kaizen (tranquilo, lo voy a repetir y repetir un millón de veces hasta que oigas mi voz en tu cabeza..., y la oirás).

Voy a empezar por decirte qué cosas dependen y qué cosas no dependen de ti. De ti depende lo que sale de ti, es decir, lo que piensas, lo que sientes, lo que dices y lo que haces. Y no depende de ti todo lo demás, lo que sale de los demás; es decir, lo que los demás piensan, sienten, dicen o hacen. ¿Y qué significa que no depende de ti? Pues significa que no lo puedes cambiar. Por mucho que lo intentes o que te esfuerces, no puedes cambiar lo que los demás piensan, sienten, dicen o hacen, y tampoco puedes cambiar cualquier cosa que esté fuera de ti.

En tu interior me estás llevando la contraria, ya lo sé, ya... Lo entiendo perfectamente, porque de repente sientes que no tienes el control sobre nada y eso no te gusta. Eso te hace sentir en arenas movedizas y con la sensación añadida de descontrol e incertidumbre. Pero nada más lejos de la realidad.

Somos controladores. Todos. Puede que tú, que estás leyendo este libro, seas de la élite de los controladores (como yo). Seguro que te ocupas de todo el mundo y siempre estás atento a ver si alguien necesita algo o se siente mal para actuar. Puede que, además, pienses en lo que los demás quieren antes de tomar una decisión que es sólo para ti. O quizá te sacrificas constantemente para evitar que alguien se enfade o te reproche algo. También, probablemente, te invaden muchos «¿y si...?» a la hora de tomar una decisión, porque buscas la «decisión perfecta» con la que todo el mundo está hiperfeliz contigo y alegre y contento. Puede que te quedes pensando en lo que has hecho mal para que tal persona no te haya saludado y que entres en un bucle mental o en modo centrifugadora pensando en todas las posibilidades. El problema no es que seas controlador. El problema no es que te guste que los demás sean felices. El problema es que quieres controlar lo que no depende de ti.

Puedes prepararle el mejor café que sabes hacer a otra persona y eso no te garantiza que le guste. Una vez que la acción sale de ti, el resultado ya no depende de ti. Incluso si le haces el café como te ha dicho que le gusta, quizá ese día no le sienta bien, y eso tampoco depende de ti. Pero si tu mente no funciona en modo kaizen te invadirá el sentimiento de culpa y entrarás en un estado de rumiación mental, sin poder resolver el problema (porque, claro, no depende de ti, pero no lo tienes integrado).

Recuerda que todo lo que te da vueltas en la cabeza en modo centrifugadora (pensamientos rumiantes) son cosas que no puedes cambiar o controlar. Son cosas que no dependen de ti pero que en tu interior crees que sí, porque te han enseñado a responsabilizarte del otro en lugar de aprender a ser responsable de ti.

Si crees que eres el origen de la felicidad del otro, también creerás que eres el origen de su desgracia y de su sufrimiento. Las situaciones no generan emociones, y tú tampoco. Todo depende de quién recibe lo que haces, todo depende de su percepción.

Seguro que a ti también te han enseñado a «no hacerle un feo» a alguien que te ofrece algo de comer, un regalo o lo que sea; es decir, te han enseñado a decir que algo te gusta cuando en

realidad no te gusta para que otra persona no se sienta mal, y eso ha hecho que creas que en realidad su malestar o su bienestar dependen de ti, de tu acción, y eso no es verdad. Al final vamos por la vida poniendo por delante lo que creemos que piensan o van a pensar los demás a la hora de tomar una decisión que sólo nos incumbe a nosotros.

Esto que quizá tildas de egoísta no tiene nada que ver con eso. Lo que ocurre es que no has aprendido a pensar en ti, porque cuando aprendes a tomar medidas respecto a lo que depende de ti eres de mucha más ayuda para los demás; eres más libre, te enfadas mucho menos y dejas de cargarlos con lo que es tu responsabilidad. Porque esto, como ya sabes, va en dos direcciones: si tú cargas con lo que no depende de ti no tienes energía para encargarte de lo que sí depende de ti y te corresponde, por lo que trasladarás el trabajo a los demás. Les exigirás que se ocupen de tus emociones porque tú no te haces cargo de ellas y, cuando no lo hagan, te frustrarás, te decepcionarás y te sentirás muy mal. Sé que al principio darle absolutamente la vuelta a todo genera resistencia. Tranquilo, sigue leyendo sin más.

En una discusión, por ejemplo, no es lo mismo hablar cuando tienes claro lo que depende de ti que cuando no, porque cuando sabes lo que depende de ti, no reprochas, no te colocas como víctima de la situación. No entras en el «por tu culpa yo...», ni te pones a la defensiva cuando el otro te responsabiliza de sus emociones o acciones. Tampoco te enfadarás si las cosas no salen como tú quieres, porque sabes que el resultado no depende de ti y, por supuesto, te dará igual que la otra persona te culpe de que las cosas no son como ella quiere. Recuerda: todo el sufrimiento del mundo procede de querer controlar lo que no depende de nosotros.

Si sabes que nunca vas a saber el resultado de lo que estás haciendo ahora, no te bloquearás y decidirás con más facilidad. Si sabes que la otra persona no te lee la mente, no te enfadarás con ella porque no haya hecho lo que querías que hiciera. Y tampoco te pondrás a la defensiva cuando te echen en cara que no has hecho algo que «deberías haber hecho». Si te ocupas de lo que depende de ti, dejarás de frustrarte. Si no cargas con los pensamientos, las emociones o las acciones de otros, dejarás de sentirte impotente porque no estén o no se comporten como tú quieres.

Tendemos a verlo todo mezclado, en conjunto, y por eso nos responsabilizamos de todo. Por eso y porque hemos estado oyendo toda la vida que hay que pensar en los demás antes que en nosotros mismos y no nos damos cuenta de que estamos creando una cadena en la que nos responsabilizamos de lo de los demás y, por tanto, obligamos a los demás a responsabilizarse de lo nuestro.

Bueno, a lo que iba: en cualquier situación de la vida hay varias partes. Si yo quiero hablar contigo por teléfono, mi parte, la que depende de mí, es llamarte o escribirte diciéndote que me gustaría hablar contigo. Punto. A partir de ahí, no depende de mí que tú estés disponible, que quieras hablar conmigo o que me escribas o me devuelvas la llamada. Si yo de verdad soy consciente de esto, una vez que haya cumplido mi parte, suelto, porque, si me pongo a pensar «¿y por qué no me llama? Seguro que me está ignorando, ¿no quiere hablar conmigo? ¿Qué será

tan importante como para pasar de mí?, bla, bla, bla...», ya me estoy metiendo en tu terreno y voy a estar bloqueada y estresada hasta que hagas lo que quiero que hagas (estoy condicionando mi vida, mi momento, a tus acciones). Porque no voy a saber lo que estás haciendo, porque no me debes nada, porque tienes derecho a elegir hablar cuando tú quieras hacerlo, porque yo no voy a esperar sentada a que me llames, y si decido esperar sentada es porque quiero y es algo que no te reprocharé. Yo, lógicamente, puedo actuar tras ver tu respuesta y puedo tomar la decisión de no llamarte si no me gusta algo de toda esta situación. Nada más. Mi parte es mía, tu parte es tuya. Si de verdad sabes que una vez que llamas el resto ya no depende de ti, sueltas, te liberas y te centras en actuar sobre lo que sí depende de ti, que puede ser usar ese tiempo de espera para cualquier otra cosa y, probablemente, recibir la llamada con alegría y cariño porque no has estado pensando en todo lo que deberías o no hacer ni te has imaginado las acciones o los pensamientos del otro.

Porque, además, es importante que sepas algo: lo que te inventas sólo te hace sufrir. La realidad rara vez se parece a lo que piensas y, aunque acertaras por casualidad, sólo te serviría para sufrir por partida doble. Así que, si te vas a imaginar lo que los demás piensan, hazlo divertido. ¿Por qué no te imaginas que están montados a lomos de un unicornio de colores?

Hay resistencia. El ego se molesta al saber que no controla lo que creía que controlaba, pero es pasajero. Si realmente quieres lograr calma mental y ver el mundo en modo kaizen, sigue avanzando por este camino. Ahora todo es intelectual, tus creencias antiguas están luchando contra todo lo que estás leyendo, pero tu voluntad está ahí, y ésa es la que te dice que sigas leyendo porque no te gusta sentirte como te sientes.

QUE DEPENDA DE TI NO SIGNIFICA QUE LO TENGAS

QUE HACER

Hay una cosa que me dicen muchas personas cuando empiezan a hacer el Camino Kaizen® y comienzan a saber lo que depende y lo que no depende de ellas: «Vale, ya sé todo lo que depende de mí y aun así es demasiado, no puedo con ello y me agobio».

A la altura en la que estás del libro puede que ya vayas viendo dónde está el problema en esta frase. Sí, está en el «no puedo y me agobio». Eso ya te está dando una señal de alarma. Te está diciendo que estás sintiéndolo como una obligación, y siempre que hay una obligación hay un elemento externo al que le estamos cediendo nuestro control, o algo que queremos controlar que no depende de nosotros.

Es muy importante aprender a pillarte a ti mismo, porque te conoces desde hace muchos años y sabes cómo «engañarte» para acabar igual, así que conocer palabras clave es muy muy útil. Vayamos entonces con ello.

Que dependa de ti es que tú lo puedes hacer. Vale. Pero también depende de ti que lo *quieras* hacer. Si piensas que tienes que hacer todo el trabajo de casa y que, claro, depende de ti, te vas a

agobiar, porque *tienes que* hacerlo, y eso significa que no lo has elegido, que no tienes el control de tus acciones, que hay algo o alguien que está decidiendo por ti y te sientes obligado a hacerlo porque «no te queda más remedio» (porque tienes manos, fuerza y tiempo y depende de ti). ¡Ay, madre mía! Qué arraigaditas tenemos las obligaciones.

Recuerda: depende de ti lo que sale de ti, tus pensamientos, acciones, palabras y emociones. Eso significa que tienes poder sobre ello y que puedes modificarlos y dirigirlos. Entonces, ¿de verdad tienes que hacer todo eso que te agobia? ¿O es que sientes que debes hacerlo porque, si no, no se hace? ¿O es tu deber como persona que está en casa o como mujer o porque si no van a pensar tal o cual cosa de ti o...?

Que lo puedas hacer no significa que lo tengas que hacer. Yo puedo pintar las paredes de mi casa y no por ello voy a hacerlo; prefiero encargárselo a alguien (cosa que también depende de mí). Lo primero ha de ser siempre ver lo que estás eligiendo en tu vida. Es lo mismo si alguien te dice que, como tienes tiempo de sobra, deberías hacer tal o cual cosa. ¿Y eso por qué? Tener tiempo no te obliga a hacer nada. Sólo tu elección coherente tras haberte observado es la que cuenta, porque igual quieres usar ese tiempo para otra cosa, o para no hacer nada, y tienes todo el derecho del mundo porque es tu tiempo y nadie más puede disponer de él. Nadie puede decirte que debes hacer lo que sea con tu tiempo, porque es tuyo, y esa persona no te va a poder dar más tiempo cuando tú lo necesites. Tu tiempo depende de ti, y cómo usarlo también depende de ti.

Así que observa todas esas cosas que dependen de ti y empieza a elegir las que quieres hacer y las que quieres delegar. Necesitas aprender a delegar: no tienes que cargar con cosas que no quieras y que sientas que no te corresponden. Tú eliges siempre. Te lo digo porque yo toda mi vida he sido de cargarme con todo (por eso me encanta la filosofía kaizen y por eso creé el Camino Kaizen®). He sido siempre de «Juan Palomo, yo me lo guiso y yo me lo como». Vamos, que, si puedo hacerlo yo, ¿por qué lo va a hacer otra persona? ¿Por qué se lo voy a pedir a otra persona? Y así me iba, siempre sobrecargada y agobiada, pero como yo puedo con todo, ahí seguía y luego no llegaba a todo (especialmente a todo lo que realmente quería hacer para mí). Si eres emprendedor esto te sonará.

Yo, que soy psicóloga, hice un curso de *community manager* para poder gestionar las redes sociales, y también aprendí un poco de diseño gráfico para poder confeccionar los folletos y la información de los cursos y manuales que entregaba, entre otras muchas cosas. Gastaba muchas horas en todo esto. De hecho, luego comprobé que lo que yo tardaba varias horas en hacer a un profesional en la materia le suponía diez minutos (literalmente). Pero así me pasé muchos años. Y esto sólo es la parte profesional, porque en la parte personal también he sido así mucho tiempo (siempre, vamos). Me he ocupado de las emociones de los demás, he pensado en lo que pensarían, necesitarían, querrían... poniéndome yo en el último lugar, porque «puedo y tengo fuerza para ello». Y es cierto, a veces tenemos una tendencia natural que nos permite llevar auestas cosas que los demás sentirían como un gran lastre. Pero, aun así, eso no significa que te puedas cargar con lo que no depende de ti.

Lo de delegar me costó aprenderlo. Me costó soltar. Sólo cuando decidí centrarme en mejorar y en hacer lo que sí dependía de mí, lo que me salía fácilmente y lo que me gustaba hacer, automáticamente empecé a soltar lo demás. Me di cuenta de que soy más valiosa (para mí..., los demás pueden opinar distinto) si mejoro en las cosas en las que soy buena y me gusta hacer que si aprendo muchas cosas de las que no disfruto y por las que me tengo que esforzar constantemente y perder muchas horas de mi tiempo. Cuando me di cuenta de que el tiempo es lo más importante del mundo, porque no lo recuperas jamás (sí, todos lo sabemos intelectualmente, pero hasta que no lo integras no actúas en consecuencia). Además, el estado de ánimo mejora cuando lo pones en práctica, porque en lugar de darte cabezazos contra la pared —en mi caso con programas de ordenador— estudias, aprendes y haces cosas que te permiten crecer y dar lo mejor de ti a los demás. Entonces delegué.

Aún estoy en ello. Y, si eres como yo y te gusta aprender, resolver, eres curioso y tienes resistencia y ganas, te habrás pasado de la raya hasta el punto de saturarte y no saber por qué, y habrás sentido una carga enorme sobre los hombros que no eras capaz de identificar, porque te has ido cargando poco a poco (en modo kaizen).

Hay una parte de mí que tiene que decirle a la otra: «¡Quieta, que eso lo puede hacer otra persona, céntrate en lo que te sale fácil y en lo que mejor se te da!». Éste es un pequeño saboteador en el proceso de aprendizaje de lo que depende y lo que no depende de ti, pero es pequeño y cuando lo comprendes puedes volver a tu modo kaizen y centrarte en actuar con respecto a lo que depende de ti ahora (teniendo en cuenta lo que quieres hacer, no lo que puedes o lo que «debes» hacer). Verás como el mundo gana si tú te centras en ser mejor en lo que te gusta y te sale de forma natural. Prefiero llamar a un fontanero que ponerme a aprender de fontanería. ¿Podría aprender? Sí. ¿Quiero aprender? No, porque para eso están los demás profesionales.

Así que recuerda: si depende de ti y te agobia es que no lo estás haciendo por ti; lo estás haciendo por otra persona o porque crees que no puedes hacerlo de otra manera. Además, una especie de magia ocurre cuando te centras en actuar respecto a lo que depende de ti —y quieres hacer— ahora, y es que el resto de las cosas se van organizando. Cuando tomas una decisión, la consecuencia es el movimiento, y aquello que creías imposible mientras estabas actuando como lo hacías antes empieza a ser posible, simplemente porque estás actuando de una forma distinta y convencido de ello. Somos puzles que vamos adaptándonos a las piezas que tenemos alrededor. Toma conciencia de tu poder y actúa siempre sobre lo que depende de ti en este momento. Verás como todo cambia sin que te des cuenta.

Venga, cuéntame: ¿qué no estás delegando y te gustaría que hiciera otra persona? O, simplemente, ¿qué no te apetece hacer?

Y ahora dime: ¿qué cosa pequeña, pequeñita, kaizen de cada una de las que has apuntado arriba podrías empezar a delegar?

Por ejemplo: «No quiero prepararme la comida todos los días». ¿Qué cosa pequeñita podrías

empezar a delegar? «Un día a la semana pido que me traigan comida o la compro hecha o le digo a mi pareja que la haga una vez a la semana.»

Empieza por una de ellas, pero empieza ya. Sin excusas. Si ves tu respuesta demasiado grande como para ponerla en práctica ya, redúcela. Cambia la frecuencia (en lugar de una vez al día, una vez por semana, o con la frecuencia con que no te agobie pensar en ello y que veas factible). Lo importante es que dediques más tiempo a pensar en resolver que a pensar en lo que no te gusta y en todo lo que no puedes hacer. Cuando tu pensamiento se enfoca adecuadamente y pasas a la acción, todo fluye. Y no necesitas acciones grandes, no: que no me entere yo de que estás cargándote con esfuerzo o saturación de ningún tipo. Hazlo fácil. Hazlo kaizen. Si te cansas sólo con pensarlo no es kaizen. Si te agobias sólo con pensarlo no es kaizen. Si te asustas sólo con pensarlo no es kaizen. Si tu mente dice: «¿Sólo vas a hacer eso? ¡Qué fácil!», eso sí es kaizen.

LA CADENA DE COLLEJAS

Para comprender lo que cargas sin que te corresponda ni dependa de ti, hay otra visión, aparte de la del coche que te he contado antes, que te puede resultar muy gráfica (a mí me funciona): la cadena de collejas.

Por si no lo sabes, una colleja es una especie de cachete o palmada en la nuca que no duele pero molesta y que nos damos jugando o cuando hemos hecho alguna tontería.

Bien, imagina una fila de personas, todas bien formadas mirando en la misma dirección, y a una de ellas se le ocurre darle una colleja a la que tiene delante. La persona que recibe la colleja le da otra a la que tiene delante, la siguiente igual, y así durante mucho tiempo. Esa cadena ya lleva tanto tiempo funcionando que no te paras a pensar ni de dónde viene la colleja; sólo te centras en soltar el estrés que te produce recibirla.

Esta cadena simboliza todo lo que cargamos de los demás y que luego nosotros cargamos, a su vez, en otra persona. Cuando alguien te carga con algo que no te corresponde, empiezas a estresarte. Pero como, de alguna manera, tienes la creencia de que deberías poder con eso que te cargan, te esfuerzas y esfuerzas, olvidándote de ti, de ocuparte de lo que depende de ti. Entonces, como ya no tienes ni tiempo ni fuerzas para hacer lo que te corresponde contigo, se lo cargas a otra persona, a la que responsabilizas de cumplir contigo.

Así pues, alguien te ha responsabilizado de su felicidad, de su malestar o su bienestar, de que sufra o esté contenta, de lo que piensa, de lo que siente e incluso de lo que hace (el tantas veces oído «por tu culpa yo...»). Y tú ahí estás, haciendo malabares para gestionar y resolver esa colleja que te han dado, sin éxito alguno. Entonces, al siguiente en la fila le reclamas que cumpla con lo que tú necesitas para ser feliz. Le reprochas lo que te pasa, lo responsabilizas de ello y lo culpas de que a ti te falte o te sobre algo. Lo cargas con cosas que no dependen de él y le exiges que lo haga, igual que han hecho contigo.

Y así estamos, año tras año y generación tras generación, cargando al de delante con la colleja

que nos ha dado el de detrás. Y llevamos tanto tiempo así que ya ni nos planteamos otra cosa. ¿Y cuál sería esa otra cosa? Pues darte la vuelta y devolverle la colleja al que te la ha dado. Fin. Simbólicamente significa devolverle toda la carga de aquello que no depende de ti para que de este modo tú no cargues al de delante con lo que no depende de él y puedas ocuparte y responsabilizarte de lo que sí depende de ti.

Hay una cosa que ocurre cuando llevas toda la vida cargando con lo que no te corresponde: como tienes la mochila llena de trastos de otras personas, cuando quieres meter algo tuyo no cabe. Y no sólo no cabe, sino que hace que la carga sea demasiado grande para ti. Entonces cargas ese trasto, que es tuyo, a la persona que tienes delante y la responsabilizas de llevarlo, cuidarlo y hacer lo que a ti te gustaría poder hacer.

Cuando cargas con la responsabilidad de lo que no depende de ti, cuando te sientes responsable de lo que depende de los demás o cuando crees que puedes cambiar lo que los demás piensan, sienten, dicen o hacen, te cargas con un peso que no te corresponde. Y como estás tan atareado haciendo esfuerzos sobrehumanos para poder cumplir con lo que te han cargado, cuando tienes que ocuparte de algo que es cien por cien tuyo, que depende sólo de ti, como no te queda ni hueco ni energía, se lo «mandas» a otra persona y le exiges que se haga responsable de tus emociones, tus pensamientos, tus acciones y tus palabras. Además, sientes que te falla cuando no hace lo que tú esperas, sencillamente porque estás sobrecargado de cosas que te frustran — nunca logras tener éxito, porque no están bajo tu control— y no puedes más.

Éste es el error de la cadena de collejas: creer que la solución a lo que tú necesitas está en el siguiente, cuando la solución siempre está en ti.

Observa cómo tienes de cargada tu mochila. Lo notarás por la cantidad de culpa que sientes a lo largo del día, de la semana, del mes, de la vida. La culpa siempre tiene que ver con querer cambiar algo que no depende de ti; es decir, con responsabilizarte de algo sobre lo que no tienes el control.

No puedes hacerte responsable de otra persona. No puedes culparte por lo que piense, sienta, diga o haga. No puedes pretender que cambie su forma de pensar, de sentir, de hablar o de actuar, ni esperar que haga lo que tú quieras y, además, enfadarte si no lo hace. No tiene sentido que te enfades con ella porque no cumple tus expectativas. No puedes «obligarla» a ser de otra manera para sentirte mejor o más feliz, porque tus emociones dependen de ti, de tu percepción.

Lo que sí que puedes hacer es darte cuenta de lo que esa persona piensa, hace, siente o dice. Puedes ver si estás siendo coherente contigo mismo o si estás actuando con base en lo que crees que la otra persona espera o piensa de ti. Puedes actuar respecto a lo que depende de ti y dejar de querer que el otro cambie para que tú no tengas que hacerlo. Puedes dejar de poner tu felicidad en sus manos y darte cuenta de lo que no estás decidiendo por miedo. Puedes hacer algo ahora, siempre. Puedes dejar de pensar en lo que pensará si tú... Puedes dejar de mirar al exterior para pasar a la acción, porque cuando empieces a hacerlo soltarás lastre de la mochila de cosas que no te corresponden, ya que te estarás ocupando de lo que sí te corresponde.

Yo no te puedo prometer que tú..., pero sí te puedo prometer que yo haré todo lo que pueda en aquello que depende de mí.

Estamos muy acostumbrados a cargar a los demás con lo que nos corresponde a nosotros, demasiado acostumbrados a ceder nuestro poder, porque es demasiado habitual que nos hayan cargado antes a nosotros. Seguro que alguna vez te han dicho eso de «llámame cuando llegues, que, si no, no me quedo tranquilo» o «haz esto o lo otro, que si no estaré padeciendo...». Son sutilezas, políticamente correctas y muy habituales, que hacen que, inconscientemente, nos creamos responsables de las emociones de los demás. Creemos que nuestra acción es la causante directa de lo que el otro percibe, y eso es un error. Un error que hace que la madeja cada vez sea más grande y difícil de desenredar. Sin embargo, ya estás empezando a darte cuenta de algunas de las cosas que llevas en la mochila y de la cantidad de collejas que no te correspondían que te has llevado. Así que vamos a aprovecharlo en forma de lista.

Apunta todo lo que veas que no te corresponde y de lo que te han ido responsabilizando los demás. Todo lo que anotes estará bien, porque estás aprendiendo a identificarlo. Quiero que empieces por lo que sientes que no es tuyo; aquello que, cuando lo percibes, automáticamente lo sientes como una losa, como un peso sobre las espaldas. No argumentes. Si te agobia o lo sientes como una carga, añádelo en la lista.

Por ejemplo: cuando tal persona te reprocha que no la llamas todos los días, cuando te dicen que por tu culpa han llegado tarde, cuando te dicen «si tú eres feliz, yo soy feliz», etcétera.

Lista de collejas: ...

2.9. Para soltar algo hay que coger otra cosa primero

Déjalo ir o sé arrastrado.

ZEN

Todos, absolutamente todos los que estamos en el mundo del desarrollo personal, ya sea en un lado o en el otro, como terapeutas o como pacientes, hemos dicho o escuchado la siguiente frase: «Tienes que aprender a soltar». Y, la mayoría de las veces, resulta muy frustrante escucharlo, porque es como si estuvieras estresado y alguien te dijera: «Lo que tienes que hacer es calmarte». ¡Ah, gracias, no se me había ocurrido! Damos consejos muy a la ligera, y eso sólo hace que el que los recibe se sienta frustrado por no poder ponerlos en práctica. Pero, claro, ¿cómo va a hacerlo si no le explicamos cómo?

Aprovecho para explayarme un poquito con este tema, ya que todos nos hemos sentido impotentes ante una situación que «deberíamos poder» resolver pero no podemos, y aún te sientes más impotente cuando alguien —que, además, suele ser una persona a quien respetas o con quien tienes una conexión emocional— te dice: «Lo que deberías hacer es tranquilizarte», «no te tomes las cosas de forma personal», «suelta ya ese enganche que tienes», «no te enfades»,

«piensa más en ti»... (añade tú la frase que te hayan dicho y que te dé más rabia). Esto que te dicen, enmascarado como consejo, lo sientes como una imposición que no tiene en cuenta lo que estás sintiendo y, más divertido todavía, ¡no te dicen cómo lograrlo!

Es como si le estuvieras contando a un amigo que ayer llegaste tarde a una reunión y él te dijese: «Deberías llegar a tiempo». ¡Gracias, jamás lo habría pensado! (ironía *on*). Y te dice eso en lugar de preguntarte: «¿Qué te pasó? ¿Podrías ir más rápido la próxima vez? ¿Te ayudo en algo? Igual te sirve ponerte una alarma en el móvil o un pòsit, si todavía no lo has hecho». Vamos, cualquier cosa que demuestre que te ha escuchado y que empatiza contigo.

Así que, amigo, no hagas ni caso de los consejos que no lo son y que sólo enmascaran reproches y cargas. Cuando sientes algo que te dicen como supuesta solución como una carga o algo negativo, no lo tengas en cuenta. Una verdadera solución te dice lo que puedes hacer la próxima vez y te explica el camino para lograrlo, los pasos para conseguirlo. En serio, me vienen a la mente muchos ejemplos del tipo: «Me encuentro mal», «¡Pues ánimo!» (ale, y ya está, solucionado, chimpún). Seguro que alguien te lo ha dicho alguna vez, o incluso puede que lo hayas dicho tú. Tranquilo, lo importante es aprender, y para eso estás aquí, para ver el mundo en modo kaizen.

Continúo con el tema de soltar. Cuando hablamos de soltar es porque algo nos está frenando, bloqueando; cuando nos aferramos a algo que no podemos cambiar y que nos hace de lastre para no avanzar. Puede ser cualquier cosa, desde una relación de pareja que ha terminado pero que no entiendes por qué o bien que tú no querías que terminase hasta una pulsera que perdiste y a la que le tenías mucho apego. Yo me centro en todo aquello que estás queriendo cambiar o controlar pero que no depende de ti.

Un lastre para mí es:

- No aceptar que algo ha terminado «hasta que no entienda el porqué de todo» (esto ocurre mucho en rupturas de pareja).
- No decir algo, no expresarte y tragártelo todo por miedo a que otra persona se enfade (o cualquier otra emoción que no depende de ti).
- No hacer (o hacer) algo porque crees que así esa persona pensará mejor de ti.
- No pedir lo que necesitas por si piensan algo malo de ti.
- Condicionar tus acciones a las acciones de otros. Por ejemplo: «No voy a decidir hasta que esta persona haga tal cosa».
- Querer saber lo que va a pasar cuando hagas lo que sea que estés pensando hacer y no actuar hasta que lo sepas; es decir, condicionar tu acción a un futuro resultado que nunca vas a poder conocer porque no tienes una bola de cristal.
- No ser tú mismo por si acaso los demás no te aceptan o no te quieren cuando te conozcan realmente e ir comportándote como crees que los demás esperan que lo hagas, no como quieres o como eres de verdad.
- Básicamente, querer controlar con tus acciones, pensamientos, palabras y emociones lo que

los demás sienten, piensan, hacen o dicen. O, lo que es lo mismo, querer cambiar o controlar lo que no depende de ti.

Te dejo un momento para que taches las que están en tu vida. No te asustes si las tachas todas..., es lo más habitual cuando no funcionas en modo kaizen.

Entonces, teniendo en cuenta lo que es un lastre, ahora ha llegado el momento de soltar. Bien, pues ¡a soltar! Pero ¿cómo? Y aquí es donde te voy a dar la clave. La clave que no conocías y que es la razón por la que no habías podido quitarte de encima todo ese peso que cargas. La clave está en el orden de los factores: no puedes soltar sin haber cogido algo antes, porque, si a tu cerebro le dices que suelte, se queda en escasez. Se queda con un hueco vacío y eso genera inestabilidad, estrés y una sensación de que falta algo (porque realmente falta algo). No puedes soltar porque sí. No puedes hacerlo, por mucho que te lo repitan. Y si te lo repiten mucho, probablemente lo que ocurrirá es que te frustrarás y cada vez te sentirás peor por no poder hacer eso que te dicen que «debes» poder hacer para estar bien.

Para poder soltar algo a lo que llevas tiempo aferrándote necesitas enfocar tu atención en coger algo nuevo. ¿Y esto qué significa? Significa centrar tu atención en actuar respecto a algo que dependa de ti; es decir, mirar a un sitio en el que sí puedes tener éxito, en el que sí puedes coger y mantener las cosas, porque esas cosas dependen de ti y olvídate de soltar. Da igual, porque cuando empieces a coger cosas nuevas que puedes sostener con facilidad, sin lucha, por economía de energía soltarás lo que te lastraba.

Esto no tiene nada que ver con soltar un clavo y coger otro. Tiene que ver con un cambio en tu percepción. Tiene que ver con que te pongas a actuar en cuanto a lo que de verdad puedes cambiar, mantener y sostener: lo que depende de ti.

Y ahora verás cuántas cosas dependen de ti, para que empieces a centrar tu atención en ellas:

- Actuar con la información que ahora tienes, porque es la única con la que puedes contar.
- Expresar lo que necesitas decir, de la mejor manera posible, de forma asertiva, sin insultar o menospreciar. A partir de ahí, lo que la otra persona interprete no depende de ti: de ti depende hacerlo, y hacerlo de la mejor manera. Que alguien se enfade no depende de ti; no puedes evitarlo ni controlarlo.
- Hacer lo que tú piensas que es mejor en ese momento, independientemente de lo que los demás piensen. Cada uno tiene una opinión y un filtro distintos.
- Pedir lo que necesites. Que te lo nieguen no significa que no merezcas recibirlo ni que seas una carga ni tonterías por el estilo. Si pides, el otro no está obligado a darte. Pasa lo mismo si te piden: tú no tienes la obligación de dar si no quieres (y menos aún de hacerlo por miedo a que se molesten).
- Tus decisiones sólo dependen de ti. Las decisiones de los demás dependen de ellos. Nunca conocerás el futuro y nadie te asegurará nunca nada futuro, porque no pueden, porque no tienen una bola de cristal.

- Depende de ti dejar de hacer caso a los «¿y si...?», porque sólo te hablan de cosas que nunca vas a saber. Sólo puedes actuar sobre lo que depende de ti ahora.
- Actuar en coherencia contigo mismo, con lo que piensas y lo que sientes. Observar tu interior para tomar decisiones en lugar de mirar hacia fuera para hacerlo. Escuchar a tu intuición, que es sólo tuya.
- Tener presente que sólo puedes actuar sobre lo que depende de ti, y eso es lo que sale de ti. No existe nada más. No hay nada más que puedas controlar. Y lo que sale de ti es lo que piensas, lo que sientes, lo que dices y lo que haces, sin condicionarlo a algo externo. Si lo condicionas conscientemente, que sepas cuándo dejar de esperar a que esa condición se cumpla.

Cuando te centras en actuar sobre lo que depende de ti empiezas a mirar a otro lado, reenfocas tu GPS interno, diriges la luz de tu faro hacia el lugar en el que quieres estar, el lugar en el que tienes el control, y eso hace que, sin que te des cuenta, dejes de mirar hacia donde antes mirabas. Sin darte cuenta, sueltas aquello a lo que antes te aferrabas y que no dependía de ti, lo que te bloqueaba y te frustraba, porque la mente funciona así: sigue usando lo que más utiliza y hace que se fortalezca el camino que te lleva a usarlo más a menudo. De este modo, lo que ya no usas tan a menudo se va debilitando y lo vas utilizando menos.

De esta forma no dejas ningún hueco vacío. No dejas nada en la incertidumbre. No te quedas tambaleándote sin saber a lo que aferrarte, porque has elegido antes de soltar. Has elegido algo nuevo a lo que mirar y eso, además, depende de ti, por lo que te hará sentir con poder y con seguridad interna. Y ha de ser así: no puedes soltar sin haberte enfocado antes en coger algo. Cuando empiezas a usar una cosa nueva que te funciona superbién, guardas la vieja, que te llevaba por el camino de la amargura, en un cajón y, después de un tiempo, la tiras. Sin más. Sin dolor y sin sufrimiento. Esto es el modo kaizen. Si lo que estás haciendo en tu vida, sea lo que sea, te cuesta esfuerzo o sufrimiento, lo acabarás dejando. Si de verdad quieres implementar algo en tu vida, el proceso tiene que ser fácil y fluido, y para ello has de saber cómo funcionas.

Ahora te dejo un espacio para ti, para que observes lo que crees que te lastra en la vida, en el día a día; esas cosas que te gustaría soltar pero que todavía no lo has hecho porque no sabías cómo y te daba miedo. Apunta algunas.

Ahora elige algo en lo que te puedas enfocar y que dependa de ti, que esté relacionado con cada una de ellas, y anótalo.

Ahora ya sabes por dónde empezar a poner tu foco para fortalecer lo que realmente importa. Ahora ya puedes comenzar a tomar medidas sobre lo que sí depende de ti y centrar la mente en el momento presente, porque sólo aquí y ahora puedes hacer algo. Venga, ¡a por ello!

2.10. Que te importe no significa que

te condicione

Si tu felicidad depende de lo que hagan los demás, supongo que estarás en aprietos.

RICHARD BACH

«Si sólo me importa lo que depende de mí, ¿voy a ser una persona egoísta?» Seguro que esto se te ha pasado por la cabeza, incluso puede que te esté rondando desde el principio del libro. Es comprensible. Te lo voy a explicar.

Hasta ahora, todo lo que te importaba te condicionaba. Y no es lo mismo. Estás aprendiendo a pasar a la acción en tu vida, a generar movimiento en lugar de quedarte atascado. Estás aprendiendo a soltar el estrés y a tener la mente en calma, a valorarte y a tener una autoestima basada en el autoconocimiento y no en las opiniones externas. Para todo esto necesitas saber dónde enfocarte para poder actuar.

Que sepas que lo que los demás piensan de ti no depende de ti, sino de ellos, pero eso no significa que no te importe. Significa que, te guste o no te guste lo que piensen, eso no debe condicionar tus emociones o tus acciones, y mucho menos debes ponerte a darle vueltas a qué puedes hacer para que esa persona cambie lo que piensa.

Lo que los demás hacen o dicen te importa, porque tienes afecto y cariño y apegos y eres una persona, un ser humano, que necesita crear vínculos y tener contacto. Pero que te importe no significa que tengas que culparte de las acciones de los demás ni que creas que si tú haces lo que los demás esperan de ti ellos harán lo mismo contigo, porque sabes que sus acciones dependen de ellos y las tuyas, de ti.

Que te importe no significa que te condicione. Puedes pedirle a alguien opinión sobre algo que quieres hacer en tu vida, pero teniendo en cuenta que su opinión será suya, probablemente basada en sus experiencias, sus éxitos y sus miedos, y, sabiendo eso, cogerás la información que necesites, o puede que simplemente no tengas en cuenta lo que esa persona te ha dicho, porque te ha dado su opinión pero tú no tienes la obligación de hacerla tuya.

La mente plantea muchas dudas y le busca siempre tres o veinte pies al gato, pero las cosas son mucho más sencillas que todo esto. Cuando te sientas atrapado, atado, frustrado, con una carga que no sabes de dónde viene o bloqueado es porque hay algo que necesitas cambiar. Y lo primero es ver si estás cargando con cosas que no te corresponden; si estás queriendo controlar algo que no depende de ti; si estás esperando a que alguien haga o piense algo distinto; si no te atreves a ser tú por el qué dirán; si no te atreves a hablar por si te juzgan, etcétera. Todos tenemos sentido común y sabemos de dónde viene lo que hacemos.

Por eso insisto en la calma mental: todo lo que procede de la calma mental viene del respeto, hacia ti y hacia los demás, y eso está bien, aunque a otra persona no le guste. Si tú has de dejar de ser tú —ese tú que se siente en calma y pleno— para que otra persona pueda ser ella, ni ella es ella, ni tú eres tú, y todos infelices porque queremos cambiar lo que no podemos modificar.

2.11. Un instante lo puede cambiar todo (el valor de lo pequeño)

La mariposa no cuenta meses, cuenta momentos y tiene el tiempo suficiente.

TAGORE

Es muy curioso cómo le damos valor constantemente a las cosas grandes, a los grandes logros, a los finales (lograr la meta), al resultado de las cosas, a las cantidades (cuanto más, mejor). Tenemos puestas las gafas de la cantidad, de lo grande, y la medida para las cosas es ésta: si no es mucho, no vale.

Sé que «sabes», intelectualmente, que esto no es así, que lo importante son las cosas pequeñas, los detalles y bla, bla, bla. Pero, a la hora de la verdad, no funcionas así. A la hora de la verdad no valoras ese poquito que ahora puedes hacer, ese instante que ahora está ocurriendo. No le das valor al paso que estás dando en este momento, y no lo haces porque no es algo grande. No es el conjunto completo, no es el resultado conseguido. Y entonces sigues estresado durante todo el camino, porque estás mirando a cualquier sitio menos a lo que ahora tienes entre manos y puedes hacer.

Esto es así, por mucho que una parte de ti me lo quiera negar y se resista, porque si valoráramos de verdad los instantes, los momentos, los pasos pequeños, lo que ahora podemos hacer, seríamos felices. Serías feliz. Si fueses consciente del valor de un solo instante y de todo lo que ese instante puede cambiar, estarías más atento, lo observarías con más cariño, le darías más valor y no dejarías pasar este momento en el que puedes hacer algo para estar mejor. No esperarías a mañana, que «tendrás más tiempo para dar un paso más grande», lo harías ahora. No dejarías para otro momento ese beso, ese abrazo, ese pensamiento bonito, esa mirada a la persona que tienes al lado.

La mente no kaizen del todo o nada hace que no valores esa inmensa cantidad de cosas que puedes hacer, una tras otra, cuando sólo miras aquello que ahora depende de ti. Esa mente no kaizen hace que te quedes esperando al «momento perfecto» en el que puedas hacer todo lo que quieres (de golpe), en lugar de hacer algo ahora e iniciar el movimiento. Ésa es la mente que hace que te creas que si estás pasándolo mal —si estás enfadado, frustrado o te sientes infeliz de alguna manera— has de seguir pasándolo mal por eso que te ha ocurrido, y la que te impide elegir cambiar en un instante porque crees que no es posible.

Un instante lo cambia todo. Y eso es muy pequeño; tan pequeño que igual no eres consciente de que ha pasado porque no tienes puestas las gafas kaizen y, simplemente, estás sumergido en el bucle de pensamientos que te impiden ver los granitos de arena que conforman esa montaña en la que te encuentras.

Recuerda tu vida. Para un momento, mira hacia atrás —o igual te ha ocurrido ahora mismo— y encuentra esa situación en la que un solo pensamiento lo cambió todo. Ese día en el que estabas tan bien y, de repente, sentiste que todo se torcía, que ya se había fastidiado. Recuerda:

¿por qué sucedió? Fue un instante, un pensamiento, uno muy específico y pequeño. Una idea. Un instante.

Ahora recuerda también ese momento en el que nada importaba, sólo tú y quien estuviera contigo. Ese en el que sentiste que se paraba el tiempo. Un momento estrella de amor y felicidad. Igual estabas enfadado o te sentías mal de alguna manera y, de repente, todo cambió. Sólo ocurrió una cosa. Sólo fue un pensamiento el que lo provocó, una nueva percepción de ese mismo escenario, como cuando conoces a una persona desde siempre, es tu amiga y, en un instante, pasas a verla de una forma diferente y surgen sentimientos ausentes hasta entonces. Es un instante, algo muy pequeño, y lo cambia todo.

Lo que quiero que comprendas e integres con todo esto es que el poder de cambiar cómo te encuentras ahora está en ti. No estás condenado a sentirte de ninguna forma, ocurra lo que ocurra en el exterior, porque esos instantes, esos pensamientos, eso que puede hacer que todo cambie en un segundo, depende de ti. De ti depende cómo juzgas esa situación que estás viviendo, elegir reírte en lugar de enfadarte, dar un beso o no darlo, pensar que algo va a salir bien o mal. No conoces el futuro, pienses de una forma o de otra, pero el camino hacia ese futuro será absolutamente distinto dependiendo de cuál elijas.

No necesitas esperar a nada para que todo cambie. Sólo necesitas este instante. Así que aquí, ahora, en este momento, ¿qué podrías hacer para mejorar este instante? Escríbelo.

¿Qué crees que necesitas para que este momento sea más feliz?

Y ahora, de estas cosas que crees que necesitas, ¿cuáles dependen de ti? (señálalo al lado de cada una). Elige una y ponla en marcha ahora.

¿Qué ha cambiado? Esto es pensar en modo kaizen, actuar sobre lo que depende de ti, aprender a valorar los instantes, porque de ellos depende cómo te encuentras. Y de ti depende elegir qué pensar en cualquier situación de tu vida, percibirla como una experiencia, como una anécdota, como algo que pasa o como algo que va a determinar tus próximos momentos de sufrimiento.

Y todo esto sin agobios, tranquilo. Que si no te sale en este instante, ahora tienes éste y luego éste, y después éste. Céntrate sólo en mirar hacia donde está el timón de tu vida: lo que depende de ti (las lentejas). Si miras ahí verás lo valioso de cada instante y querrás estar en calma en lugar de estar estresado.

EJERCICIO KAIZEN PARA CAMBIAR UN INSTANTE

Éste va a ser el ejercicio más sencillo que hayas visto en tu vida. ¿Preparado?

¡Ríete!

Ya está. Fácil, ¿verdad? Éste es un ejercicio maravilloso para cuando te enfadas. Cuando te enfurruñas y todo te parece mal, cuando lo ves todo negativo, cuando todo te sale mal, todo es malo y toooodos están en tu contra (sí, ponle tonito dramático y exagerado al leerlo).

Que se te cae el café al suelo: ¡ríete! Que Juanito no te llama o no te contesta: ¡ríete! Que las cosas no te salen como tú quieres: ¡ríete! Que querías ducharte tranquila y no hay forma humana porque tu bebé se despierta (sí, ésta es mía): ¡ríete! Que no te funciona el móvil: ¡ríete! Que se te quema la comida y llegas tarde a todas partes: ¡ríete! Que tienes prisa y no hacen más que pasarte cosas que te hacen ir más lento: ¡ríete! Que piensas que todo te pasa a ti: ¡ríete! Que estás en un atasco: ¡ríete! Que tus hijos están llamándote todo el rato: ¡ríete! Que crees que te has levantado con el pie izquierdo: ¡ríete! ¿Sigo?

Hazlo y observa cómo todo cambia en un instante. Hazlo, es magia. Y es kaizen, porque depende de ti. No dejes que tu ego te obligue a estar mal cuando puedes estar bien... si lo eliges.

2.12. Pensar en problemas o en soluciones

Si piensas en ello, decídelo. Si ya lo decidiste, deja de pensarlo.

PROVERBIO JAPONÉS

Sé que creemos que hacemos bien esto de pensar, pero es muy fácil comprobar si realmente es así: ¿cómo te sientes la mayor parte del día? Eso es lo que te muestra la calidad de tus pensamientos. Si estás estresado, agobiado, con una nube negra en la cabeza, con sensación de presión y de que no llegas a todo, con intranquilidad o con cualquier cosa distinta a la calma, todo te está indicando que puedes mejorar la calidad de tus pensamientos. Puedes aprender a pensar para sentirte mejor, porque la mente lo es todo. Cómo piensas, dónde enfocas tu atención, qué te repites más a menudo, cómo te gestionas y cómo actúas es un todo, está unido y pende del hilo de la mente, así que vamos a ponerla a funcionar a tu favor.

Te planteo antes de nada una pregunta: ¿cuántas veces al día piensas en el «problema» que tienes? ¿Una? ¿Un millón? Sí, ya sé que no eres consciente de ello, por eso te lo pregunto, para comenzar a concretar y de este modo poder cambiar de verdad. Entonces, ¿cuántas veces te sorprendes dándole vueltas en bucle al problema, al sufrimiento, al «no sé qué voy a hacer»? Y, cuando te das cuenta de ello, ¿cómo te sientes? Te doy un momento para que lo observes.

Sigue observando. Ya sé que tu mente rapidita quiere ir directamente a la solución saltándose los pasos intermedios, así que te lo vuelvo a preguntar: ¿cuántas veces te sorprendes dándole vueltas al problema, una y otra vez, imaginándote en distintos escenarios pero siempre sufriendo? Sí, esos momentos en los que ni te das cuenta de que estás pensando, que salen solos mientras estás haciendo cualquier otra cosa y, de repente, tu energía va desapareciendo, como si se fuera por un desagüe, hasta que te quedas sin ganas ni fuerzas y te duele la cabeza de tanto pensar.

Esos pensamientos son los problemas, lo que quieres resolver. Sin embargo, no estás pensando en resolverlos; sólo piensas en ellos. Los miras muy a fondo, de cerca, con la lupa de aumento que es tu mente en modo centrifugadora. Piensas en todo lo malo y en que seguirá

siendo malo. Además, no es que no pienses en una solución o en cómo resolverlos, no, encima piensas en cómo pueden ser peores de lo que son y en cómo nunca van a poder mejorar, porque eso es lo que pasa cuando piensas en problemas: que se hacen más grandes. ¿Y por qué pasa esto? (pregunta de examen kaizen facilita que ya te sabes). ¡Porque estás dirigiendo la mirada al problema! Y lo que miras se hace más grande, y cada vez lo miras más.

Es como si tienes prisa por salir de casa y, en lugar de mirar en el armario para ver qué te pones, coges la ropa que te pusiste ayer, que está encima de una silla, más a mano. Coges con más frecuencia lo que está más a mano, y eso que está dentro del cajón, que te gusta mucho y que sabes que te facilitaría la vida, como no lo tienes a la vista, no lo usas, porque requiere más tiempo. Todo funciona igual.

Estábamos con los pensamientos sobre el problema, ¿verdad? ¿Ya te das cuenta de si estás mucho o poco tiempo pensando en los problemas? En realidad la medida es muy simple, ¿recuerdas? Sólo tienes que observar cuántas veces te sientes en calma a lo largo del día y cuántas veces te sientes estresado. Así que, como imagino que te has dado cuenta de que estás más tiempo estresado que en calma —si no es así, ya tienes mucho kaizen integrado—, vamos a empezar a cambiar el pensamiento. Vamos a centrarnos en las soluciones en lugar de en los problemas.

Imagino que esto ya lo habías oído antes. El problema es que sabemos que «tenemos que hacer» muchas cosas que funcionan para estar en calma y felices, pero no sabemos cómo hacerlas, y eso frustra. No dudo de que has llegado a este libro después de haber leído y hecho muchas cosas para intentar estar mejor, así que espero que aquí consigas eso que te faltaba.

Vamos a ello. La mente funciona con preguntas; es decir, no puede evitar responder cuando le haces una pregunta. Lo que importa es que le hagas las preguntas adecuadas, porque ella responderá aunque tú no quieras, y si le preguntas algo que no quieres, responderá igual, así que vas a aprender a preguntar. Para eso tienes que saber hablar de lo que quieres en lugar de hablar de lo que no quieres. Pero, más importante todavía, necesitas integrar estas dos preguntas kaizen que siempre te harán avanzar:

1. ¿Qué es lo que depende de mí en este momento?
2. ¿Qué puedo hacer ahora para empezar a resolver el problema?

Para poder seguir centrando la atención adecuadamente en el movimiento en lugar de en el estancamiento y el bucle infinito tenemos que hablar de algo muy importante. Tenemos que hablar de la aceptación.

2.13. La pluma fucsia de la aceptación

La aceptación de la experiencia es la clave para la felicidad.

La aceptación es un tema del que se habla y se escribe mucho, aunque yo lo veo como algo muy simple (supongo que porque lo veo en modo kaizen). Para comprender de verdad lo que es la aceptación pongo siempre el mismo ejemplo: la pluma fucsia.

Tengo un bolígrafo que es una pluma (una pluma de pájaro, no una pluma estilográfica). El bolígrafo no es nada especial, pero un día, haciendo un directo en Instagram sobre la aceptación, se me ocurrió usarlo para explicarlo.

Pongamos que tienes una pluma fucsia, y la miras y sabes que es de color fucsia. Hasta aquí, todos de acuerdo. Ahora, de repente, la coges y le dices: «No me gusta que seas fucsia, deberías ser verde». Pero la pluma sigue siendo fucsia. Así que la sigues mirando y se lo repites. Sí, sí, ya sé que todo esto suena muy absurdo, pero sigue leyendo. La pluma, por mucho que se lo repitas, seguirá siendo fucsia. Entonces te enfadas con la pluma porque no es del color que tú quieres y te frustras porque sigue siendo igual. La miras con desprecio, te quejas cada vez que la usas y la culpas porque no escribes a gusto con ella. Básicamente, sufres al verla porque no es como tú quieres que sea, pero ahí sigues, esperando a que cambie. ¿Te suena? Esto es lo que hacemos, en general, con todo en la vida. La aceptación es muy simple si quieres aceptar.

Aceptar es, sencillamente, ver lo que algo es y saber que no puedes cambiarlo. Te puede gustar o no, por supuesto, y aun así aceptarlo, porque es sencillamente saber que lo que es es, y que ahora es así. Si quieres cambiarlo en un futuro, busca la manera, pero no esperes a que eso que no te gusta cambie para ti o porque tú quieras.

Otro ejemplo de aceptación: pongamos que me apetece mucho tomarme una Coca-Cola durante la comida y voy a un restaurante. Me siento en la mesa y, cuando pido la bebida, el camarero me dice que no tienen Coca-Cola. Vale, entonces empiezan las opciones. Puedo levantarme e irme a otro sitio porque para mí es una prioridad beberme ese refresco (acepto y actúo). Puedo elegir pedir otra cosa que tengan disponible y quedarme allí (acepto y actúo). Y, la más «divertida», puedo decir: «¿Pero cómo puede ser que no tengáis Coca-Cola? ¡Vaya restaurante! ¡Deberíais tener!», y, tras esta avalancha de quejas, aun así, quedarte y seguir quejándote durante toda la comida de que podría haber tenido esa bebida y haber disfrutado pero que «por culpa» de este restaurante te va a sentar mal la comida y no la estás disfrutando (y más cosas que se te puedan ocurrir para no aceptar lo que es y, además, sufrirlo mucho después). ¿Cuál es la tuya? Con sinceridad, observa cuál de las tres opciones escoges habitualmente. Ya sé que lo he exagerado un poco —bueno, aunque también me he quedado corta...— y seguro que no quieres pertenecer a la tercera, pero sé sincero: ¿cuántas veces te has quedado en un sitio quejándote por estar en él? ¿Cuántas veces te has comido algo que no te gustaba y lo has hecho refunfuñando en lugar de ser coherente contigo mismo? ¿Cuántas veces esperas a que los demás hagan algo para que lo que no te gusta sea diferente? ¿Cuántas veces le dices a la pluma fucsia que *debería* ser diferente?

Ejemplos hay miles. Por eso quiero que me pongas el último que recuerdes en el que sufriste

por no aceptar; es decir, en el que te quedaste quejándote de lo que era y no saliste de ahí; en el que te atascaste en un «debería ser de otra manera» en lugar de ver lo que podías hacer siendo coherente con tus deseos; en el que te quedaste bebiendo algo que no querías porque en ese sitio *deberían* tener lo que quieres. ¿Te atreves a escribir algo? Venga, cuando acabes de leer el libro te reirás de muchas cosas.

Déjalo aquí sólo como recordatorio del sufrimiento que genera el resistirse a lo que no puedes cambiar y el estancamiento que produce querer modificar lo que no depende de ti en lugar de ponerte a actuar sobre lo que sí puedes cambiar. Estás aprendiendo y vas por el buen camino. Seguimos.

2.14. No existen montañas, sólo granitos de arena

El que camina a grandes zancadas no irá muy lejos.

TAO TE KING

En realidad no existe nada que sea grande. Nada. Da igual lo que pienses: no existe, porque todo lo que es grande está hecho de cosas muy pequeñas. Absolutamente todo. Y el secreto de una mente kaizen es integrar esto, porque cuando realmente sabes (saber de verdad, sentirlo con todo tu ser) que no existen montañas, entonces no verás nunca montañas. Es así de sencillo, aunque entiendo que todavía tengas tus dudas. Vamos a resolverlas.

En realidad, una imagen en el teléfono es sólo un montón de píxeles juntos. Una montaña es sólo un montón de granitos de arena. Un día es sólo un montón de segundos (86.400 para ser exactos, que lo acabo de calcular). Un litro de agua no es más que un montón de gotas. Y así podría seguir mucho tiempo.

En general hablamos en conjunto, es decir, en unidades de todo o nada, y nos cuesta concretar, cosa que hace que también nos cueste pasar a la acción, porque realmente no sabemos lo que está ocurriendo. Podemos tener la sensación de que bebemos mucha agua, de ser muy negativos, de que no somos nada constantes, de que hacemos mucho o poco ejercicio, de que comemos bien o mal, y eso para la mente no es nada; es una especie de terreno pantanoso en el que no tiene claro lo que ocurre en realidad. Y cuando algo no se tiene claro, se estanca.

Este estancamiento es el que sientes cuando quieres cambiar algo, lo que sea, de tu vida, pero no lo consigues, bien porque no sabes por dónde empezar, bien porque simplemente ves una especie de masa distorsionada que te presiona y, al verla como algo grande, como una montaña, no te permite actuar sobre ella.

Todo lo que veas grande te va a bloquear, porque no puedes actuar sobre el todo; es decir, cuando le presentas a la mente un conjunto de cosas como si fueran una sola, entiende que ha de hacerlo todo de golpe. Entonces se para en seco, se frena, hasta que consiga la forma de hacerlo todo de golpe, tal y como le has pedido. Se queda sentada pensando en la manera de poder

cumplir con tu petición (una petición, por cierto, imposible de cumplir). De ahí que, si sigues mirando la montaña, continuarás bloqueado.

Ten en cuenta que aquello a lo que diriges la mirada es lo que quieres que ocurra; para tu mente lo es. Entonces, cuando te centras en algo que es imposible porque no depende de ti ni tienes el control sobre ello, tu mente no va a dudar: ella seguirá tus órdenes —órdenes que le das sin darte cuenta—, así que se pondrá en marcha para lograrlo. Pero ¿cuál es el problema? Que, por mucho que quiera, no va a poder conseguirlo, y entonces seguirá esperando a ver cuándo lo puede lograr, y tú seguirás bloqueado, estresado y frustrado.

Bien, ¿y qué es una montaña en el día a día? Una montaña pueden ser muchas cosas: un montón de e-mails que responder, toda la casa por organizar, tener que hacer una planificación semanal de tareas/comidas/lo que sea, hacer ejercicio, comer sano, responder todos los wasaps del teléfono del trabajo (esta es mía)... Básicamente, todas las cosas que no puedes hacer de una.

Por eso, cuando aprendes a ver granitos de arena, aprendes también a concretar, y cuando aprendes a concretar, puedes pasar a la acción siempre.

EJERCICIO KAIZEN PARA CONCRETAR

Apunta lo que para ti es ahora una montaña, eso que te impacta y te bloquea; eso que te atasca y que hace que te quedes esperando porque no sabes ni cómo empezar; eso que quieres resolver de golpe y, por supuesto, queriendo controlar factores que no dependen de ti. Sí, eso que te abruma y que te impide seguir. ¿Te viene alguna idea? Seguro que sí.

Una vez que lo tengas, hazte la siguiente pregunta: «¿Qué es lo que puedo hacer yo ahora respecto a esto que me atasca?». No algo que puedas hacer dentro de diez minutos, ni mañana: ahora. Si no te sale una respuesta, no pasa nada: sigue haciéndote la pregunta cada vez que te bloquee alguna situación (o seis veces al día, para ir integrándola). De este modo estás programando tu mente para que empiece a funcionar de una forma distinta. Las preguntas son herramientas poderosísimas para modificar el subconsciente, por eso hay que aprender a usarlas a nuestro favor, porque ya las utilizamos muy requetebién en nuestra contra.

Venga, pregúntate qué es lo que puedes hacer ahora y sigue a otra cosa. No busques respuesta, no te interesa poner al consciente a controlar, porque él no conoce la respuesta (si no, ya la estarías poniendo en práctica). Sólo hazte la pregunta. Si aparece una respuesta, ponla en práctica. Si no aparece, ¡a otra cosa, mariposa!

2.15. Lo que para ti es una acción kaizen no lo es para mí

Quando nos encontramos en la dirección correcta lo único que debemos hacer es seguir caminando.

El kaizen es personal e intransferible, es decir, que lo que para mí puede ser una acción kaizen —pequeña, manejable, dirigida a acercarme a mi objetivo, sostenible en el tiempo y que dependa de mí— para ti puede no serlo.

Cada persona parte de unas experiencias, unas creencias, unos pensamientos, unos hábitos y unas características individuales y, en definitiva, de una vida distinta. Por eso aprender a vivir en modo kaizen es un todo. Un todo en el que te conoces profundamente, te observas y prestas atención a cosas que antes te habían pasado desapercibidas. En ese proceso de autoconocimiento te das cuenta de lo que te gusta de verdad y de lo que no. Te descubres soltando lastre y sintiéndote liberado. Además, aprendes a observar, tanto a tu entorno como a ti mismo, con amabilidad y serena expectación, como si estuvieras conociendo a alguien nuevo y extraordinario.

Pongamos, por ejemplo, que quieres meditar. Eso es algo general y el kaizen es concreto, así que concretemos. Necesitas saber cuánto quieres meditar. Digamos que respondes que media hora al día. Perfecto, ya has concretado tu objetivo. Ahora tienes que ver si alguna vez habías meditado antes, o si ahora lo haces (aunque sea menos de esos treinta minutos diarios a los que aspiras). Vale, resulta que a veces consigues meditar quince minutos seguidos y que hay días que ni lo intentas. Ya partimos de una base clara. Aquí podemos empezar a concretar tu paso kaizen para conseguir meditar treinta minutos al día.

La siguiente cuestión es la comodidad: has de sentirte cómodo pensando en el paso kaizen; es decir, has de imaginarte llevando a cabo esa acción y que tu mente diga: «Buf, ¿sólo eso? ¡Si no es nada!». Entonces habrás llegado a tu acción kaizen. Así que para que consigas tu objetivo de treinta minutos meditando al día te propondría que tu acción kaizen fuera meditar un minuto al día, todos los días, durante una semana, y cuando consiguieras eso fácilmente, entonces podrías aumentar el tiempo que le dedicas.

Sí, sí, ya sé que parece absurdo, pero te recuerdo que estamos en el mundo kaizen y que este mundo parece absurdo al principio, porque estamos acostumbrados a las complicaciones y al sufrimiento. Seguimos.

2.16. Un minuto al día te cambia la vida

Debes realizar por lo menos un movimiento diario que te acerque un poco más a tu meta.

BRUCE LEE

Puede que hayas leído o que conozcas algo sobre el kaizen (o que lo hayas buscado en Google). De lo que más se suele hablar es de «la regla de un minuto». Esto, básicamente,

significa que puedes conseguir o implementar en tu vida cualquier cosa si lo haces mediante acciones lo suficientemente pequeñas.

En el curso Camino Kaizen®, por ejemplo, sólo necesitas emplear un minuto al día en los ejercicios que planteo semanalmente. Nada más. Con eso es suficiente para que el subconsciente se modifique y tus creencias y pensamientos, esos que sostienen tu percepción, cambien. No necesitas más. Y ahora te explico por qué.

Cada vez que queremos hacer algo nuevo en la vida, o conseguir hábitos del tipo que sean, el planteamiento suele ser el siguiente: «¡A partir de mañana lo voy a hacer distinto!». Y, claro, entras en pánico —tu amígdala entra en pánico— y frenas en seco. Para que un cambio se convierta en duradero (es decir, sea un hábito en tu vida) ha de introducirse sin estrés. Siempre que hay estrés tendrás que dejarlo para descansar, para reponer fuerzas, para recargarte, de modo que todo lo que hagas con fuerza de voluntad, sacrificio y esfuerzo, está condenado al fracaso y no podrás mantenerlo en el tiempo.

Si quieres introducir algo que nunca has conseguido no lo puedes hacer con impulsividad, has de hacerlo con calma. Debes hacerlo de tal manera que tu mente no lo sienta como algo estresante o peligroso (peligroso es todo aquello que es grande y nuevo). Te animo a que eches la vista atrás y observes todas aquellas cosas que has querido cambiar sin éxito, esos grandes propósitos que luego se diluyeron en poco tiempo. Observa cómo fue tu planteamiento, cómo quisiste hacer el cambio, qué emoción sentiste. ¿Había calma o estrés/euforia?

Creemos que necesitamos un gran empujón para poder empezar a hacer algo y es al revés: sólo necesitas la voluntad serena y firme de hacer algo que dependa de ti ahora. Necesitas tener claro tu objetivo pero sólo mirar lo que puedes hacer en este momento para empezar a acercarte a él, porque cuando lo haces estresado, con esa euforia inicial, luego necesitas ese bajón que siempre ocurre y que lo único que busca es equilibrar ese estrés en tu cuerpo. Así que, para evitarte ese bajón, has de empezar de una forma distinta. Debes empezar con lo que tienes ahora, con lo que te apetece en este momento, con lo que puedes hacer ahora. Si te esperas a dar el gran salto luego vendrá la gran frenada. Es así porque el cuerpo no puede vivir en estado de estrés; siempre tiende a la calma, a hacer lo posible para que vuelvas al mayor estado de calma posible y a la mayor coherencia posible.

Si nunca has hecho deporte y te gustaría implementarlo en tu vida, no puedes pretender empezar por plantearte salir a correr todos los días, o ir al gimnasio cuatro veces por semana... Ni tres, ni dos..., porque todo lo que hagas gracias a esa energía o ese empuje inicial luego has de poder mantenerlo en el tiempo, y si gastas toda la energía al principio, luego no te quedará, cada vez harás menos y te frustrarás por no ser capaz de mantener tu promesa o aquello con lo que empezaste y terminarás dejándolo. ¿Te suena?

Por eso es necesario que aprendas a observarte, a identificar esa euforia como estrés, y que sepas frenarte cuando el impulso te envuelva, sobre todo en lo que respecta a aquellas cosas que quieras mantener en el tiempo, a esos hábitos que quieras adquirir, porque sólo se dejan de hacer

las cosas que nos cargan, que nos agobian, que nos pesan, que requieren un gasto energético excesivo, que nos estresan. Porque cuando acumulas mucha energía crees que podrás seguir dando ese salto inicial en el que la gastas toda, pero no es así, porque la has gastado toda. Igual que necesitas aprender a respirar para no fatigarte, también necesitas aprender a actuar para no desgastarte.

Las gafas kaizen son las que te permiten ver esas acciones pequeñas, que no requieren estrés y que puedes mantener en el tiempo. Para ello necesitas darle valor a esas pequeñas acciones, porque por ahora todavía estás en modo «todo o nada». Pero eso va a cambiar, ya lo irás viendo.

Te voy a dejar con una pregunta (te haré muchas preguntas a lo largo del libro, porque al cerebro le encanta responder y eso es lo que te hace avanzar). Piensa en lo que te gustaría implementar en tu vida, por ahora sólo una cosa: ser más cariñoso, hacer ejercicio, comer más verduras, tener tiempo para leer, tener tiempo para ti, ser más positivo, dejar de morderte las uñas..., cualquier cosa). Apúntalo.

Ahora hazte la siguiente pregunta: «¿Qué podría hacer todos los días que me acerque a mi objetivo?», y escribe la respuesta.

Que tu respuesta no te agobie. Que cuando pienses en hacerlo todos los días no te estrese o lo sientas como una carga. Tranquilo, que estás comenzando. Tú apunta lo que creas. Recuerda la regla del minuto y tira por lo bajo siempre al proponerte acciones. Si tu mente te dice: «¿Sólo vas a hacer eso?» es señal de que vas por buen camino... kaizen.

Resolviendo con la mente kaizen

Ésta es la magia de ponerte las gafas de la percepción kaizen: toda tu vida puede cambiar si empiezas a verla a través de ellas. El kaizen es una forma de vivir, de ver el mundo y de actuar, y eso es lo que hace que lo puedas aplicar a absolutamente cualquier situación que se te presente en el día a día. Para todo lo que quieras lograr, todo, puedes usar la mente kaizen. ¿Quieres comprobarlo? Vamos.

3.1. El kaizen y estar en el presente

La vida te da un montón de tiempo para hacer lo que quieras si te quedas en el momento presente.

DEEPAK CHOPRA

Bueno, entramos en un tema del que también habrás oído hablar mucho y de muchas formas: el presente. ¡Ay, el presente! Sí, sí, ya sé que sabes que lo más importante es el ahora y que hay que estar centrados en el momento presente; que sólo ahí hay calma y que no existe nada más. La teoría te la sabes muy bien. De hecho, habrás leído libros sobre estar en el ahora o habrás visto infinidad de vídeos. Ya, ya..., pero sigues sin estar en el presente.

Todo este libro está enfocado en aprender a vivir en modo kaizen, y por eso no puede faltar este apartado. Lo que también quiero que aprendas a través de este libro es que, probablemente, la manera en la que habías conocido algunas cosas era demasiado complicada y por este motivo no las habías sabido poner en práctica. Creo que es muy importante comprender los conceptos para poder usarlos adecuadamente y, además, se necesita el método adecuado para poder ponerlos en marcha. Esto es lo que normalmente falla cuando no conseguimos algo: la comprensión inicial y el método.

Vamos entonces con la comprensión.

Cuando quieres tomar medidas sobre el pasado o sobre el futuro te bloqueas. Esto que digo que forma parte de la filosofía kaizen en realidad es sentido común, porque no puedes actuar respecto a algo que no existe y el presente es lo único que existe. Sin embargo, nuestra mente,

educada en creencias que no tienen mucho sentido, nos dice que si nos esforzamos lo suficiente podemos actuar también sobre lo que no depende de nosotros. Ahí está el atasco y el error, porque nunca vas a poder hacer nada con respecto a aquello que no depende de ti, igual que nunca vas a poder hacer que mañana salga el sol o llueva.

De hecho, lo que tú piensas que es el futuro, lo que ahora quieres asegurarte y sobre lo que quieres saber el resultado, lo conocerás cuando sea presente y sólo entonces podrás actuar. Pero no será futuro, será presente. No sé si me explico... Cuando quieres tomar una decisión y te esperas para ver si puedes saber cómo resultará, cómo afectará a las demás personas, cómo estarás tú después de tomarla, etcétera, estás esperando en el presente. Nunca existirá ese futuro si no actúas ahora, y cuando actúes y decidas, entonces y sólo entonces se creará ese futuro y se convertirá en tu presente. Ya, parece un trabalenguas. Vuélvelo a leer con calma y en voz alta.

Lo que quiero explicarte es la parte mental de todo este lío que nos montamos y que hace que nos bloqueemos. El presente es ahora. No es dentro de diez minutos, cuando hagas tal o cual cosa; no es dentro de media hora; no es mañana; no es dentro de un minuto. Es ahora, y ahora hay cosas que puedes hacer y cosas que no, porque no dependen de ti. Cuanto más te acostumbres a darte cuenta de lo que es y no es el presente, más podrás estar en él. Y sí, sé que te digo cosas que son obvias, tan obvias que las «sabes» pero no las pones en práctica, porque en realidad no las tienes del todo claras. Así que repetiré y repetiré, de muchas formas, hasta que leas la que a ti te cuadre.

Pongamos que ya tienes claro el concepto del presente. Sí, eso de que el presente es ahora, mientras lees este libro y piensas a la vez en otras muchas cosas; ahora que estás cogiendo el libro con las manos y pasando las páginas. Más o menos ése es tu presente ahora. Bien. Ya sabes que éste es tu presente. Ahora, ¿cuánto tiempo crees que te pasas al día en el presente, sabiendo que estás haciendo lo que estás haciendo, siendo consciente de lo que estás haciendo mientras lo haces? Haz un cálculo rápido... Yo te puedo ayudar. Son esos momentos en los que te sientes en calma, en los que no hay estrés, en los que fluyes. Puede que en este momento no te venga ninguno (bueno, excepto el momento presente, en que estás aquí conmigo y te estás dando cuenta de que estás, de cómo respiras, de cómo son las letras del libro; el momento en que hasta medio sonríes por lo absurdo que te parece todo y a la vez tan lógico...). Tranquilo. No nos damos cuenta de esos momentos porque no estamos acostumbrados a identificarlos. De hecho, a veces creemos estar en el presente y realmente estamos en el futuro inmediato (dentro de diez minutos). Pero eso ya es un logro, te lo aseguro.

Saber que sólo puedes actuar en el presente no significa que tengas que estar siempre dándote cuenta de que estás en el presente. Me explico: llevamos mucho lío con el tema de estar en el presente porque funcionamos en modo «todo o nada». Pensamos que, si sabemos que lo mejor es estar en el presente, tenemos que poder estar en el presente siempre, y, si no lo conseguimos, lo estamos haciendo mal o no vale, y no es así. Por eso me encanta el kaizen.

No puedes estar siempre en el presente. Deja de castigarte ya por ello. No eres un monje zen

ni meditas veinte horas al día. Deja de machacarte. Lo que quiero es que consigas, en algún momento del día, ser consciente del momento presente, aunque sea unos segundos. Eso es el modo kaizen. Es hacer un poco, muy poco más de lo que hacías hasta ahora, y valorar eso que estás haciendo como la maravilla que es. Es darle valor a lo pequeño en un mundo en el que sólo se premian las montañas.

3.2. El kaizen y los hábitos

La motivación es lo que te pone en marcha. El hábito es lo que hace que sigas.

JIM RYUN

Puede que la palabra *hábito* te provoque estrés o agobio con sólo pensar en ella. Puede que creas que tú no puedes implementar hábitos, que te cuesta más que a los demás, que los demás tienen más fuerza de voluntad, que tú no eres constante y demás tonterías que llegamos a pensar. Sí, tonterías.

Aquí lo que ocurre es que estás mirando con la mente tradicional, con esa que te dice que tener hábitos —del tipo que sean— lleva implícito estar haciendo un esfuerzo de forma permanente. Que para lograr algo has de sufrir. Que si quieres que algo se mantenga en el tiempo has de estar trabajando constantemente. Que, básicamente, has de ser una persona distinta para conseguirlo. Pues no. Volvemos a lo mismo: es cuestión de método.

Si nunca has corrido y quieres empezar a correr, es absurdo que te plantees correr media hora cada día. Si bebes 2 litros de refrescos al día y quieres cambiarlos por una bebida más saludable, no puedes empezar por dejar los refrescos de golpe. Si nunca has hecho ejercicio, no tiene sentido que te apuntes al gimnasio esperando ir todos los días una hora. De la misma manera, si te cuesta ser cariñoso no puedes obligarte a ser un oso amoroso de golpe. Si quieres coger el hábito de la lectura porque te cuesta no te puedes plantear hacerlo obligándote a leer media hora al día. Si haces todas estas cosas llegarás a la conclusión —falsa conclusión— de que no eres capaz, y entonces cada vez te costará más, porque la creencia ya está instalada. Pero, tranquilo, no estás perdido. Ahora tienes el kaizen.

Para implementar hábitos has de hacerlo de una manera muy específica. Imagina que estás tratando con un niño miedoso y desconfiado, que va a dudar de cualquier cosa que le digas, y que seguirá dudando hasta que le plantees algo que le resulte tan absurdo que no lo sienta como una amenaza. Todo lo que sea grande y brusco no sirve. Eso lo asustará y lo bloqueará.

El secreto para implementar un hábito es la perseverancia. No necesitas fuerza de voluntad; de hecho, con fuerza de voluntad nunca conseguirás un hábito, ya que el cuerpo desecha lo que te cuesta esfuerzo o estrés. El desgaste y el estrés son para momentos puntuales, porque ésa es su misión: darte un empujón para que consigas algo o te pongas en marcha, y luego puedes aparcarlos para otro momento. Ahí, entre medias, en el camino que es tu vida, necesitas otras

herramientas, que son siempre las que puedes usar con velocidad de crucero (eso que tienen los coches para ir a una velocidad constante sin que tú interfieras, de modo que te puedas relajar), para que no te canses sólo con pensar en ellas. Y ahí está la perseverancia.

El kaizen es hacer de forma constante, enfocado en aquello que quieras mejorar en tu vida, y para poder estar constantemente haciendo, lo que hagas ha de ser lo suficientemente pequeño para que no te agobie o te canse incluso antes de empezar. Por eso necesitas afinar tu vista con las gafas kaizen, para encontrar la acción lo suficientemente pequeña que te permita seguir en movimiento sin desgaste. Eso hará que puedas perseverar. Eso hará que puedas generar y mantener un hábito.

Piensa en la cantidad de veces que has querido hacer ejercicio, mejorar tu dieta, beber más agua, levantarte más pronto o acostarte antes, leer de forma habitual o cualquier cosa que se te resista mantener en el tiempo. Entonces empiezas, lo coges con muchas ganas, pero lo acabas dejando a las dos semanas (por ejemplo, los propósitos de año nuevo, que se quedan ahí, en el año nuevo).

El problema está en que te planteas comenzar de golpe, pasar de cero a cien, y tu mente se lo toma como una amenaza, ya que tú sientes un gran estrés —disfrazado de euforia— y eso significa peligro. Así que nunca consigues eso que se supone que de verdad quieres en tu vida, y te frustras y llegas a la conclusión de que tú no eres capaz de lograrlo porque tienes algún tipo de carencia o fallo en tu personalidad o en tu carácter. No. Nada más lejos de la realidad. Lo que pasa es que no has utilizado la forma natural de conseguir las cosas, porque nadie te había mostrado esa opción hasta ahora. Sólo conocías el esfuerzo y el sacrificio, y nadie quiere mantener en el tiempo el esfuerzo y el sacrificio. Así que lo único que te pasa es que aún no has probado a hacerlo en modo kaizen (recuerda la regla del minuto). Para aplicar la regla del minuto —que básicamente es que empieces haciendo algo muy poquito tiempo pero frecuentemente— has de valorar lo que puedes hacer ahora, lo poco que puedes hacer en este momento, porque ya sabes que tu mente de «todo o nada» te va a decir que para hacer sólo un minuto, mejor no hagas nada. ¡Píllate en los sabotajes!

NO SOY CONSTANTE

Igual crees que éste es el motivo por el que no has logrado mantener ese hábito que deseas adquirir. Lo siento, pero eso es mentira. Ya, ya, que tú me dices que sí, que llevas mucho tiempo intentando hacer algo y que no hay manera porque siempre acabas dejándolo. Empiezas y lo dejas, empiezas y lo dejas, y así con muchas cosas en la vida... Aunque no todas, ¿verdad? Estoy convencida de que hay muchas cosas que sí que haces de forma constante. Puede ser beber agua, o comer zanahorias, o darle un beso a tus hijos, o mandar wasaps a tal persona, o publicar en Instagram, o ducharte, o lavarte los dientes, o... (añade la que tú quieras).

Además, hay algo que hacemos muy a la ligera y que va en nuestra contra: generalizar.

Porque no hayamos conseguido ser constantes haciendo ejercicio decimos que no somos constantes en general; porque no hayamos podido aprender chino decimos que nos cuesta aprender idiomas; porque no hayamos podido comer ensaladas todos los días decimos que no podemos comer sano; como no podemos leernos cuatro capítulos al día decimos que no podemos leer. Y así hasta el infinito y más allá (como decía Buzz Lightyear).

Venga, dime en qué no eres constante.

Ahora dime, específicamente, cuánto de eso quieres hacer (sí, hay que concretar para poder empezar a generar cambios, porque, si no sabes por dónde empezar adecuadamente, nunca lograrás nada). Por ejemplo:

- No soy constante haciendo ejercicio y me gustaría hacer algo todos los días.
- No soy constante bebiendo agua y me gustaría beber 1 litro al día.

Mientras no concretas en la mente hay una montaña insalvable, una especie de imagen enorme de algo que no sabes ni cómo definir pero que sientes que no puedes conseguir. Cuando concretas, es decir, cuando bajas de la mente al cuerpo, empiezas a ver más nítido y puedes comenzar a elegir tus opciones. Sé que cuesta concretar, porque no nos han enseñado a hacerlo, pero tú estás aquí y lo estás aprendiendo en modo kaizen. Así que sigamos.

Ya tienes lo que crees y lo que quieres. Ahora necesitas conocer desde qué punto partes para saber cómo lograr lo que quieres y, después, organizar los pasos adecuados para llegar a tu objetivo (todo, por supuesto, en modo kaizen).

¿De qué punto partes? Por ejemplo:

- No hago nada de ejercicio.
- Bebo un vaso de agua al día.

No puedes ser constante corriendo maratones si todavía no has corrido ni media hora seguida, ni puedes ser constante comportándote de una determinada manera cuando hasta ahora lo has hecho de la forma contraria. No puedes ser constante con algo que te genera estrés y que necesita que pongas fuerza de voluntad cada vez que tengas que hacerlo. La constancia se consigue paso a paso y sin esfuerzo. Has de plantearte acciones que puedas hacer sin tener que echar mano de la fuerza de voluntad para hacerlas, acciones kaizen.

Muchas veces —por no decir siempre— queremos pasar de la nada al todo. Por eso los propósitos de año nuevo fracasan. No podemos conseguir, de repente, algo que no tenemos ni idea de cómo lograr (porque, si lo supiéramos, ya lo tendríamos). Hay que hacerlo con pasos muy pequeños, y esos pasos tienen que ver contigo, con lo que te resulta un esfuerzo y lo que harías de forma fácil y sin agobios.

Para hacerlo en modo kaizen has de encontrar algo que puedas hacer siempre y que no te agobie con sólo pensarlo, porque, por mucha euforia, energía o fuerza de voluntad que tengas en un momento puntual, eso es estrés, y no lo vas a poder mantener en el tiempo. No sirve para ser constante. Nunca nadie logró crear un hábito a base de fuerza de voluntad, porque todo lo que

requiere esfuerzo está condenado a la extinción. No puedes pasarte la vida estresado, el cuerpo te para.

Pongamos que no haces nada de ejercicio y quieres implementarlo en tu vida. Lo primero que te viene a la mente probablemente sea apuntarte al gimnasio e ir tres veces a la semana (habías pensado en ir cinco, pero has preferido decir tres). Vale. Esto no es vivir en modo kaizen y lo dejarás a la segunda semana (como mucho).

Yo te planteo una acción kaizen para que empieces con el hábito de hacer ejercicio diario: haz una sentadilla seis veces al día. Nada más. Y ahora tu mente se rebela: «Para hacer eso no hago nada». Y no haces nada. Nunca. Pero, como estás aquí leyendo, ya sabes que ésa es tu mente tradicional, la que te sabotea para que te quedes donde estás.

Para conseguir beber más agua te plantearía que bebieras un sorbito de agua seis veces al día. Para acordarte tienes alarmas en el móvil o pósitos, o puedes ponerte una pulsera o escribírtelo en la mano. Los olvidos dependen de ti y tienen fácil solución.

También hay una respuesta habitual ante estos pasos: «Claro, pero eso es muy fácil». ¡Genial! Si dices que es fácil es que has conseguido crear un paso kaizen, así que ponte en marcha con los tuyos: ¡verás como descubres que sí que eres constante! Lo que pasa es que no estabas poniéndote en marcha de la manera adecuada y, además, tienes los ojos desentrenados a la hora de darse cuenta de lo que es «fácil». Por eso no eras consciente de todas las cosas en las que sí que estabas siendo constante.

3.3. El kaizen y las dudas (los «y si...»)

Cuando tengas dudas, prioriza siempre la acción.

AKIO TOYODA

Las dudas... Las eternas dudas. Mira que nos quedamos atascados dudando, una y otra vez, una y otra vez. Y dudas y vuelves a dudar. Pero ¿sobre qué dudamos?

Las dudas se pueden resolver fácilmente cuando el motivo de la duda tiene que ver con algo que depende de nosotros al cien por cien. Por ejemplo: «¿Qué boli me gusta más, el rojo o el azul?». Eso es una duda que podemos resolver fácilmente, porque depende de nosotros. Pero puede que incluso aquí nos quedemos atascados si después de esta pregunta llega otra que empieza por «¿y si...?». Ahí ya comienza el bloqueo. Ahí ya empezamos a querer controlar lo que no depende de nosotros.

Nos atascamos porque queremos saber cosas que no podemos saber; queremos la bola de cristal que nos muestre todos los posibles futuros y las consecuencias de nuestras acciones y decisiones. Las decisiones son fáciles; dejan de serlo cuando introducimos una variable de la que nunca vamos a tener una respuesta clara o que no vamos a poder controlar.

Seguro que alguna vez te has quedado atascado dudando entre hacer o no hacer, comprar o no

comprar, decir o no decir, pensar o no pensar (sí, también dudamos de los pensamientos). En esas situaciones es muy fácil entrar en bucle, porque estás dándole vueltas a algo que no puedes resolver. Siempre que aparezca un «¿y si...?» significa que ya estás queriendo saber algo que nunca podrás saber; estás queriendo controlar algo que no depende de ti y ya tienes el atasco servido en bandeja. Esto ocurrirá hasta que integres que nunca vas a saber eso que quieres saber. Entonces decidirás muy rápido.

Pero aquí hay una vocecita que te dice: «Sí, sí, tú espera un poco más, que así estarás más seguro». Mentira. Sí, vamos a empezar a dirigir la mirada a esa vocecita y a decirle que está equivocada, que ahora las cosas son distintas, son kaizen. Porque, por más que esperes, nunca tendrás toda la información que quieres reunir para tomar la decisión perfecta (lo de «perfecta» es muy divertido). Y perfecta significa que, con tu decisión, todas las personas a tu alrededor estén contentas y felices, que a todos les parezca bien y que nadie se moleste de ninguna manera, y que, además, el resultado sea exactamente el que esperabas al tomar la decisión. ¡Olé! Claro, es todo tan bonito en tu cabeza que prefieres esperar un poco más, por si acaso aparece la bola de cristal.

Nos cuesta decidir porque tenemos miedo de las consecuencias. Tenemos miedo, en realidad, de no ser capaces de gestionar esas consecuencias. Por eso esperamos, para ver si podemos empezar a controlar alguna de ellas y nos preparamos mejor, porque dudamos de nosotros mismos; porque no tenemos seguridad interna; porque queremos que todo el mundo esté de acuerdo con nosotros y que nos acepte con nuestra decisión; porque medimos nuestra autoestima por los resultados y por lo que los demás piensan de nosotros; porque hemos cedido el poder y el control al exterior; porque creemos que somos responsables de las consecuencias de nuestra decisión, de todo lo que ocurra después, y no estamos dispuestos a sostener tanta responsabilidad. ¡Claro! Ni yo tampoco, porque lo que sale de los demás no es nuestra responsabilidad.

Eres responsable de lo que piensas, sientes, dices y haces, no de lo que ocurre después. Haz tu parte, la que depende de ti, de la mejor manera posible, con amor y coherencia, y suelta todo lo demás. El hecho de que influya en el entorno no significa que seas responsable de lo que ocurre a tu alrededor. Si dedicas tu tiempo a hacer cada vez mejor tu parte, tu vida entera cambiará. Además, nunca va a estar todo el mundo de acuerdo contigo, ni van a opinar igual que tú, ni van a estar igual de felices con tus decisiones, y eso está bien.

No existen las dudas cuando lo que te planteas elegir depende de ti. Sólo existen cuando quieres cambiar o controlar lo que no depende de ti. Tú influyes en tu entorno, pero no lo determinas, y equilibras esa influencia cuando tomas decisiones con calma mental y coherencia, sabiendo que no vas a poder controlar o contener la respuesta del entorno por hacer algo que vaya en contra tuya. Si empiezas a actuar basándote en lo que crees que va a pasar o que van a pensar o a hacer los demás estás hipotecándote, generando una deuda, sacrificándote, y tarde o

temprano exigirás lo mismo a los demás y comenzará el círculo vicioso de la frustración, la decepción y la impotencia.

Tu trabajo es ser la mejor versión de ti, y eso sólo se consigue centrándote en mejorar todo aquello que depende de ti. Nada más (y nada menos). Te aseguro que las dudas desaparecen —o se hacen muy pequeñas— cuando sueltas el querer controlar el resultado. Porque, amigo mío, el resultado no depende de ti, pero el camino sí.

3.4. El kaizen y el perfeccionismo

Una persona que nunca ha cometido un error nunca intenta nada nuevo.

ALBERT EINSTEIN

No sé si te habrás fijado en que el perfeccionismo es una especie de limbo: en nuestro interior no tenemos del todo claro que sea malo, pero lo catalogamos como defecto a la hora de hablar sobre nosotros, aunque no es del todo un defecto, porque aporta una sensación de sacrificio que consideramos positiva y... Bucle infinito. Bien, vamos a hacerlo fácil, que estamos en el mundo kaizen.

Todo lo que te genera estrés y malestar, todo lo que es motivo de frustración y sufrimiento, no es bueno para ti, sobre todo si se mantiene en el tiempo. Por eso sirve en momentos puntuales y siendo consciente de que se está usando. Todo es útil si se utiliza adecuadamente, lo que ocurre es que abusamos de las herramientas que tenemos de serie porque no sabemos que existen otras que nos pueden facilitar la vida. Y aquí entra en juego el perfeccionismo.

¿Realmente qué es el perfeccionismo? Porque si lo piensas un poco acaba resultando totalmente absurdo. «Sí, sí, soy perfeccionista, siempre busco que esté todo perfecto y no paro ni me siento a gusto hasta que lo consigo» (esto implica, en la parte que no decimos, la idea de que eres mejor por ser así, de que es un valor y una virtud que pocos pueden lograr... Sí, el ego anda por ahí). Entonces llegamos al absurdo de la palabra *perfecto*. Perfecto ¿para quién? Y, claro, tú me dirás: «Pues para mí, porque soy muy exigente conmigo mismo» (también con un halo de «esto es lo bueno»). Lo siento, sigue pensando un poco más. Nadie sufre por elección propia. Nunca es para ti ni por ti, es porque has llegado a la conclusión de que sólo de esa manera consigues el reconocimiento de [pon a la primera persona que te venga a la mente]. Esa persona que te exigía, que no te decía nunca que ya eras lo suficientemente bueno para ella. Esa persona que sólo observaba tus esfuerzos y decía: «Pues eso es lo que tienes que hacer», pero nunca era suficiente. Sí, el mundo está lleno de estas personas, y tú tenías a una muy cerca si has llegado a sufrir ese perfeccionismo.

Sé que aquí hay resistencias, que tu mente te argumenta y no te deja que sueltes ese funcionamiento así como así. Es normal. No puedes soltarlo porque es demasiado importante para ti conseguir ese reconocimiento, ese afecto, esa mirada empática, esa aceptación. Está bien.

Sólo quiero que seas consciente de una cosa: lo pasas mal porque estás queriendo controlar algo que no puedes. Estás queriendo ser lo que crees que otra persona espera de ti. Estás sufriendo porque con tus acciones, tus sacrificios y tu no aceptación quieres cambiar la visión que otra persona tiene de ti, y eso es imposible, porque lo que la otra persona piensa es suyo, y será suyo aunque tú hagas las mil piruetas y te quedes esperando a que las vea. Puede mirarla y pasar de largo, o no valorarla, o criticarla, y eso no significa que tú lo hayas hecho mal, sino que esa persona tiene su propio filtro de realidad que tú no puedes cambiar porque no depende de ti.

El perfeccionismo es no tener una meta clara, porque no hay nada concreto a lo que puedas llegar para recibir lo que quieres recibir. El perfeccionismo no tiene fin, porque nunca te lo pusieron, porque en realidad no sabes a qué atenerte y sigues y sigues y sigues haciendo, a ver si algún día llega ese momento cumbre en el que lo haces «bien» y puedes permitirte el descanso. El perfeccionismo ni siquiera es que no valores —o no te hayan valorado— el camino, porque al menos aquí hay una meta clara: es que no puedas parar jamás aunque quieras y, si paras, te sientes culpable porque podrías estar haciendo algo.

Sólo recuerda que estás actuando. Aunque ahora te cueste aceptarlo porque no tienes otro baremo con el que medirte más que el externo, sólo date cuenta. Para y observa lo que haces y pregúntate una cosa: ¿lo harías igual si no hubiera nadie para juzgarte, opinar o criticarte? Y, cuando no te permitas parar porque crees que lo que estás haciendo «podría estar mejor», pregúntate: ¿mejor para quién? Y deja que tu mente vaya tomando conciencia de ello. Porque cuando centres tu atención en ti, cuando elijas mejorar para ti, el estrés se irá, porque dejarás de querer controlar lo que no depende de ti, dejarás de querer cambiar el afecto y la opinión de esa(s) persona(s) que ahora sientes que juzga(n) cada uno de tus pasos, porque sabrás que es imposible. Por eso no has parado hasta ahora, por eso sigues cada día más centrado en el perfeccionismo, porque no conoces otra herramienta ni otra forma de percibir. Sigues usando lo que no te ha servido y, lógicamente, sigue sin servirte, pero lo sufres cada vez más. Así que ya es hora de parar. Para. Observa con otra percepción. Observa sabiendo que nunca podrás cambiar al otro, ni lo que piensa o siente respecto a ti. Y ahora actúa, de una vez por todas, para ti.

3.5. El kaizen y la aceptación

La lluvia sólo es un problema si no te quieres mojar.

PROVERBIO JAPONÉS

Volvemos a este tema tan potente porque si estás aquí conmigo imagino que llevarás un tiempo en el camino del desarrollo personal. Por muy poco que sea ese tiempo, seguro, pero segurísimo, que has oído la palabra *aceptación*. Habrás visto algún vídeo en el que te dicen que hay que aceptar las cosas como vengan, porque, si no, sufres. Y también puede que hayas leído la famosa frase de Carl Jung: «A lo que te resistes persiste». Vamos, que mientras no aceptes la

realidad tal y como es, no vas a poder avanzar. Y esto es muy cierto..., aunque lo más probable es que lo sientas como una gran losa sobre los hombros porque ¿cómo se acepta?

Sabemos mucho intelectualmente, pero en realidad sabemos poco, porque todo lo que podemos repetir como un lorito pero no ponemos en práctica cuando lo necesitamos sólo genera frustración, es incoherente y, además, ocupa un espacio mental absurdo. Por eso el kaizen trata de *hacer* y no de saber intelectualmente.

Volviendo a la aceptación, lo primero que quiero es que pienses qué es para ti aceptar, porque ésta es la base de la que partes para funcionar, lo que tú piensas que es y que significa cada cosa, y he comprobado en mi práctica profesional que, la mayoría de las veces, un cambio en el significado —es decir, una explicación diferente— hace que hagamos un clic interior y que empecemos a funcionar de otra manera. A eso voy ahora.

Unas páginas atrás ya te he hablado de la aceptación con mi amiga la pluma fucsia, ¿recuerdas?

Vamos con otro ejemplo. Pongamos que tengo un vecino al que le da por colgar cuadros cuando yo estoy escribiendo mi libro (un ejemplo real, sí). Esto significa que hace ruido con el taladro. Hasta aquí el hecho objetivo. A partir de aquí entro yo, entra mi percepción, entra lo que depende de mí. Puedo quejarme conmigo misma del ruido, pensar que «debería» elegir otro momento, que es un irrespetuoso, refunfuñar mientras escribo y creer que me equivoco «por su culpa». Es decir, quiero cambiar la realidad, quiero modificar lo que no depende de mí y lo culpo a él de mis decisiones. También puedo, sencillamente, ir a decirle si puede dejar de colgar cuadros (cosa que quizá es absurda, porque tiene todo el derecho del mundo a hacerlo), sabiendo que me puede responder como yo quiero o de mil formas diferentes a lo que espero oír. Bien. Yo hago algo que depende de mí y me desapego del resultado. Acepto y actúo. También podría darme cuenta de lo que es, y es que hay ruido, y actuar con lo que está en mi mano. No me peleo con la realidad. Sé que está y elijo algo que sí depende de mí. Puede ser descansar, ir a dar una vuelta, darme un baño, hacer otra cosa..., pero no me quedo intentando seguir igual y pensando en que la realidad tendría que ser distinta y enfadándome porque no lo es.

Aceptar es sencillo; en serio, lo es. No significa que te tenga que gustar lo que sea que pase. Significa que ves la realidad de lo que está pasando y que sabes que esa realidad es así en este momento, que ahora no va a cambiar porque no depende de ti y que sólo puedes actuar sobre lo que depende de ti. Lo que es es. La pluma fucsia es fucsia. Por mucho que me enfade con ella, la amenace, le grite o piense que no debería ser fucsia, va a seguir siendo fucsia. No puedo hacer que cambie, porque no depende de mí. Puedo tirarla; puedo guardarla y comprarme una de otro color que me guste más; puedo usarla y sorprenderme de que quizá empieza a gustarme, y todo esto es aceptar que es fucsia. No lucho contra lo que no depende de mí y actúo sobre lo que sí depende de mí. Esto es aceptación, amigo mío.

No necesitas cursos ni hacer un máster para aprender a aceptar. Normalmente el problema está en que no quieres hacerlo. Punto. Y todo por una absurda creencia que tenemos, que es

pensar que si aceptamos nos estamos conformando y entonces nada cambiará, y si nos resistimos es señal de que podemos cambiarlo. ¡Error! Es exactamente al contrario. Nada tiene que ver el conformismo con la aceptación, pero confundimos los términos. Pasa lo mismo con la resignación.

Las cosas sólo pueden cambiar si las aceptamos, porque las cosas sólo se modifican cuando hay movimiento. La resistencia no es movimiento, es bloqueo, y por eso no sirve. No necesitas demostrar tu descontento al subconsciente resistiéndote a nada. No necesitas posicionarte como un rebelde ante lo que te ocurre para demostrar que no te gusta. No funciona así. Te puede no gustar algo y aceptarlo. Sí, ya sé que igual ahora tienes un esguince cerebral por lo que acabas de leer. Tranquilo, que te lo explico.

Que algo no te guste no implica resistencia. Es sólo una opinión y, una vez que la has manifestado, ya puedes continuar. Opinar es algo que depende de ti. Hasta aquí, genial. Ahora bien, tras esta primera parte tienes dos opciones: la primera es seguir opinando, quejándote, convencido de que eso no debería ser así, de que podría ser de otra manera, de que es injusto, de que es un asco, de que bla, bla, bla y atascarte, porque inconscientemente acabas de generar una condición: «Hasta que esto no cambie, yo no voy a avanzar». Y lo sigues mirando y te sigues sintiendo mal, y cada vez peor; es decir, te lo quedas contigo, en la mente, en modo centrifugadora, lo alimentas constantemente y te estancas. Sin embargo, también tienes otra opción: después de manifestar tu opinión, eliges actuar sobre lo que depende de ti, sabiendo que ahora no puedes cambiar eso que no te gusta pero sí que puedes moverte para que en un futuro pueda ser distinto (si hay algo que esté dentro de tu control), o bien centrarte en algo que puedas hacer en ese momento y que te sirva para dirigirte hacia un sitio que te guste más, ya que el anterior no se puede cambiar.

¡Cuántas veces nos quedamos en un lugar, en una relación, en una situación, esperando a que la otra persona haga «lo que tiene que hacer» y cambie! Y lo hacemos convencidos de que nosotros tenemos la razón, porque es el otro el que lo hace mal y por eso es quien tiene que cambiar. Pues ¡sorpresa! Esto no es así. Lo que ocurre es que tú no quieres enfrentarte a la situación de tener que decidir. No quieres pasar a la acción. Tienes miedo, y cargas en la otra persona la responsabilidad de tu felicidad y te amargas, te mustias, te frustras y crees que no tienes otra opción. Por eso, cuando aceptas que lo que es es, actúas con tu parte. Sabes que puedes hacer mucho con lo que depende de ti ahora y que la otra persona no tiene ninguna obligación de hacer nada, que es libre de hacer o no lo que tú esperas de ella. Y tú eres libre de elegir lo que quieres hacer, pero no condiciones tu vida porque otra persona no haga lo que tú quieres que haga.

Aceptar no es que te parezca bien. No significa dar tu beneplácito ni estar de acuerdo. Aceptar es ver la realidad objetiva en este momento, sin resistirte porque no sea como tú quieres o esperas y poniéndote en marcha para actuar respecto a lo que depende de ti, para no quedarte

atascado en el bucle del «esto no debería ser así» (quiero que seas azul en vez de fucsia, por ejemplo).

EJERCICIO KAIZEN PARA ACEPTAR

Bueno, imagino que ya ha quedado claro que la aceptación es, simplemente, ocuparte de actuar sobre lo que depende de ti porque sabes que no puedes cambiar lo que no depende de ti, ¿verdad? Pues el ejercicio va a ser igual de simple.

La próxima vez que pase algo que no te gusta, manifiéstalo, di que no te gusta y pregúntate: «¿Qué puedo hacer yo ahora con lo que depende de mí?». Nada más. Es importante que te permitas manifestar esa decepción ante tu expectativa, una expectativa que te decepcionará menos si la entiendes como una opción, la que te gustaría, no como la única posibilidad válida en el mundo.

Así que recuerda: date cuenta de que el presente es como es, con cosas que no te gustan y, para evitar el estancamiento, que es el que te genera la frustración y el enfado, ponte en marcha enseguida con la pregunta: «¿Qué puedo hacer yo ahora con lo que depende de mí?». De este modo empezarás a avanzar. Fácil, ¿verdad?

3.6. El kaizen y la autoestima

La propia estima no puede ser verificada por los demás.

WAYNE DYER

Igual te resulta un tanto curioso que una forma de percibir el mundo, un cambio en las creencias, una mirada hacia lo que depende de ti y, en definitiva, una nueva forma de pensar, tenga que ver con la autoestima. Y es que la autoestima, pese a que todos oímos constantemente hablar de ella y sabemos —intelectualmente— que es importante, no sabemos realmente para qué sirve o en qué áreas de nuestra vida influye. La respuesta es muy sencilla (como todo en este libro, como el kaizen): la autoestima influye en todos los ámbitos y aspectos de la vida.

Cuando no te conoces, cuando no sabes qué depende de ti y qué no, cuando no sabes sobre qué puedes actuar y sobre qué no, cuando crees que tu valor como persona depende de los demás, cuando crees que si no te dan afecto es porque no lo mereces, cuando cedes el control de tu vida a las acciones y los pensamientos de los demás, estás minando tu autoestima, y eso hace que te sientas inseguro en situaciones sociales o laborales, o que te cueste mostrar tus sentimientos, o que tengas miedo al ridículo o al rechazo, o que sientas que no eres lo suficientemente bueno como para conseguir eso que quieres, etcétera. Hace que sientas que has de resignarte y sufrir la vida, en lugar de ser consciente de que puedes mejorar siempre que

quieras y que la vida está hecha para caminar con calma, no para ir con la lengua fuera de un sitio para otro.

Ya sabes, porque ya llevas leída parte del libro, que el objetivo del kaizen es simplificar las cosas, hacer más sencillos los procesos que te llevan a conseguir lo que sea que quieras. Y los procesos que estás aprendiendo aquí son mentales; por este motivo, vas a ver que equilibrar tu autoestima no precisa un gran trabajo. No requiere que tengas que apagar muchos fuegos o que tengas que hacer un trabajo para cada lugar en el que sientas que tu autoestima está *regulín*. Equilibrar tu autoestima depende de trabajar sobre una única cosa: tu seguridad interna.

¿Y qué es esto de la seguridad interna? Pues es devolver la mirada a los lugares de tu vida en los que puedes actuar y que puedes modificar o controlar para así dejar de centrarte en querer actuar en aquellos sobre los que no tienes ningún control y dejar de frustrarte. Cada vez que te frustras mandas un mensaje a tu subconsciente de que no eres capaz (cuando *deberías* serlo), y sólo te frustras si quieres cambiar lo que no depende de ti. ¿Me sigues?

Cuando tu autoestima no está en su mejor momento lo notas, porque te ofendes con facilidad, te enfadas o sientes que te atacan y te tomas las cosas de forma personal. Lo notas porque no eres capaz de agradecer un cumplido —y respondes cosas como «eso es porque me ves con buenos ojos»— ni de aceptar que hagan cosas por ti —rechazas ofrecimientos con frases del tipo «no te molestes, que no es necesario»—, y tú siempre estás para ayudar a los demás pero no pides nunca ayuda (pero te sientes mal porque nadie te pregunta cómo estás o se ofrece a ayudarte).

También lo notas cuando quieres aspirar a algo mejor en la vida, sea lo que sea, pero crees que no es para ti, o que los demás pueden pero tú no. Sin hablar de que te criticas y te juzgas como el verdugo más severo del mundo cuando cometes un «error» o cuando las cosas no salen como quieres. Lo que te dices a ti mismo te habla de tu autoestima, de lo que crees de ti, de lo que te permites hacer o no, de lo que crees que mereces o no.

Incluso en una conversación cualquiera, sobre el tema que sea, una vocecita puede llegar a tu cabeza y decirte: «Cállate, que nadie quiere escucharte», o «lo que dices no le interesa a nadie», o «ellos saben más que tú», o algo similar. La autoestima, cuando está en un mal momento, hace que te compares constantemente (y que pierdas en la comparación, por supuesto). Hace que sientas que el mundo es un lugar en el que tienes que valer más que otro para que te acepten o te quieran. Un mundo en el que no hay lugar para todos, sino sólo para los mejores. Todo esto te habla de que necesitas mejorar la autoestima. Incluso el perfeccionismo, que tan valorado está, tiene que ver con una autoestima baja, con el miedo a no ser suficiente, con la sensación de no merecer si no se es «perfecto», y hace que siempre estés luchando, sin permitirte descanso, porque «puedes hacerlo mejor».

¿No te cansas sólo de leer todo esto? Pues sí, eso es lo que te cargas a las espaldas cuando la autoestima está baja. No significa que lo esté en todos los ámbitos de tu vida: igual te sientes más seguro en el trabajo y menos con la pareja, o entre amigos. Las combinaciones son muchas, pero lo que tienen siempre en común es que sientes que no estás seguro en ese ámbito; es decir, que tu

seguridad, en esos momentos, depende de lo que los demás piensen de ti, de tus resultados, del exterior, a fin de cuentas. Cuando esto ocurre, tu seguridad es externa en lugar de interna, y cuando es externa es inestable, porque los demás pueden pensar cualquier cosa, dependiendo de su vida, su filtro, su experiencia y sus percepciones, y eso nada tiene que ver contigo. En estos casos tus resultados tampoco dependen de ti, por lo que también te pueden decepcionar y hacer que sientas que no vales.

La seguridad interna es la que te permite mantener una autoestima sana y equilibrada en cualquier situación. Por eso he dicho al principio que me gusta facilitar las cosas, reducirlo todo al mínimo esfuerzo para lograr máximos resultados. ¿Por qué vas a hacer más pudiendo hacer menos y lograr lo mismo? (Sé que algo en ti se resiste a pensar así, aunque intelectualmente sepas que tiene todo el sentido del mundo, pero eso cambiará.)

Así que nos vamos a centrar en fortalecer esa seguridad interna para que tu autoestima se equilibre en todos los ámbitos de tu vida. ¿Cómo? Igual ya vas teniendo una idea...: aprendiendo a centrar tu atención y tu acción en aquello que depende de ti. Sólo así te darás cuenta de lo que vales, porque también te darás cuenta de que nadie te puede decir lo que vales porque no lo sabe. Y, por cierto, vales lo mismo haciendo mucho que no haciendo nada. ¿O acaso un móvil vale más apagado que encendido? ¿Acaso vale menos un billete de 50 euros arrugado que uno liso recién sacado del banco? Pues eso.

Recuerda: separa las lentejas del arroz y centra tu atención en actuar sobre lo únicamente depende de ti. Nada externo te define. Céntrate sólo en lo que piensas, sientes, dices o haces. Céntrate en hacerlo de la mejor manera.

3.7. El kaizen y el *bullying*

No podemos dejar que las percepciones limitadas de los demás terminen definiéndonos.

VIRGINIA SATIR

Hay algo muy muy potente en esto de funcionar en modo kaizen, en saber qué es responsabilidad tuya y qué no, en saber sobre qué puedes actuar y sobre qué no, y es que se acaba el *bullying*. Si consiguiéramos integrar esto tanto en nosotros como en nuestros hijos, les daríamos la herramienta más potente que existe para dejar de sufrir por el acoso (verbal).

Te sientes inferior en el momento en el que te crees los insultos de otra persona, pero cuando sabes que esos insultos no tienen nada que ver contigo, sino que son suyos y tienen que ver con su percepción, te liberas de una gran carga y, al no sentir esa carga como propia, no entras en un enfrentamiento ni buscas la manera de justificarte o de convencer al otro de nada. Si sabes que lo que depende de ti es lo que tú sientes, dices, haces o piensas y que del otro depende lo que él diga, sienta, piense o haga, estás poniendo una barrera de protección emocional tremenda.

Cuando sabes que lo que el otro opina tiene que ver con su filtro y no contigo y que nadie te

puede hacer enfadar ni hacerte sentir de ninguna manera si no se lo permites (es decir, si no le das credibilidad a lo que no tiene que ver contigo), has adquirido una fortaleza que te permitirá salir de esas situaciones sin daño emocional.

Sé que esto requiere mucho trabajo todavía, pero es la base, son los cimientos.

3.8. El kaizen y las prisas

Apresúrate despacio.

JULIO CÉSAR

¿Te has dado cuenta de que, cuanta más prisa tienes, más lento vas? Es decir, vas con la lengua fuera pero tropiezas, tienes que volver atrás porque se te olvidan cosas, te sale mal lo que estás haciendo, se te cae todo al suelo, etcétera. Y es normal, porque tu mente no está a tu lado, está en otro sitio, pensando en lo que tiene que hacer y en que no va a conseguir terminar lo que le falta. No está pendiente de lo que tiene entre manos y, claro, sale todo fatal.

Esto, como otras tantas cosas que has leído hasta ahora, ya lo sabes. Sí, lo «sabes», pero no lo sabes de verdad. Lo conoces y comprendes intelectualmente pero no lo sabes cambiar ni poner en práctica. Por lo tanto, no lo sabes de verdad. Y eso, además, hace que te frustres más, porque sabes que podrías dejar de pasarlo mal y hacerlo mejor pero no lo consigues. Tranquilo, respira, esto es porque aún no lo tienes integrado, porque quizá no has recibido la información necesaria para procesarlo adecuadamente y hacer un clic. Quizá sólo necesitas el método para poder bajar a tierra lo que tienes en la mente, así que vamos a ello.

Para ir rápido no sólo necesitas hacer las cosas a una determinada velocidad, sino que tu mente te acompañe en el proceso. Si tú vas corriendo pero mirando hacia otro sitio, vas a tropezar y no llegarás a tu destino. Cuando hagas algo has de asegurarte de estar dándote cuenta de que lo estás haciendo. Sí, sí, parece que te estoy diciendo una tontería, que es absurdamente obvio, pero sigues sin ponerlo en práctica. Lo primero que quiero es que te des cuenta de dónde tienes la cabeza cuando vas con prisa, y verás que no la encuentras en el lugar en el que estás tú. La encontrarás en el futuro, inventándose posibilidades, resultados y situaciones varias, o en el pasado, recordando que nunca puedes llegar a tiempo o que siempre se te complica todo cuando quieres hacer algo. Estará en cualquier sitio menos contigo en el presente, fijándose en lo que estás haciendo en este momento, y eso es el inicio de la prisa. Porque la prisa es mental: mientras tengas prisa, estarás estresado, y como estás estresado, tienes prisa. Son estados que se retroalimentan.

Para ir rápido sólo has de pensar en ir rápido, en el paso que ahora estás dando, observando lo que haces y cómo lo haces, sin mirar el reloj (eso hace que empiece la prisa). Y cuanto más consciente eres de lo que estás haciendo, cuanto más estás en el presente contigo, más rápido vas, porque tu visión se amplía, ves mucho más, ya que tu mente está en calma. Tienes menos

tropiezos y, si los tienes, eres capaz de reconducirlos rápidamente, porque no tienes la visión de túnel que se crea con el estrés. Porque, aunque no te lo creas, cuando eres consciente de verdad de que sólo puedes hacer las cosas de una en una —sí, no puedes hacer dos a la vez porque sólo puedes prestar atención a una— vas más rápido y puedes pasar de una a otra dándote cuenta de que lo estás haciendo, con la mente centrada, y de este modo descubrir una nueva velocidad.

Ir rápido no es ir jadeando mientras piensas en todo lo que tienes que hacer. Eso es estrés. La mente es la que hace que algo se convierta en estrés, y tú eres el responsable de tu mente, no va por libre. Tú eliges dónde y a qué prestar tu atención, en qué pensar mientras estás haciendo cualquier cosa. Yo, ahora, mientras escribo, puedo pensar en mirar el teclado o la pantalla, en lo que estoy escribiendo, o en mirar el reloj para ver si me va a dar tiempo a escribir lo que yo quiero y pensar en lo que haré mañana si hoy no me da tiempo, o en quejarme porque pienso que «ya verás como algo me pasa y hoy no puedo hacer lo que quiero», y mil y una opciones más. En realidad, la más productiva, la que me hará ir más rápido, es la que sólo implica prestar atención a lo que estoy escribiendo. Si quiero parar a una hora determinada sólo tengo que ponerme una alarma y descargar ese «estrés» de mirar el reloj para ir comprobando lo que me queda.

La mente, cuanto más en calma está, más rápido funciona. El estado óptimo es ése, estar en calma, porque sólo así puede pensar en el momento presente y tomar decisiones rápidas. Sólo así puede ver todas las opciones, en lugar de la única opción de túnel que te aporta el estrés. Y la mente está en calma cuando aprendes a centrarte en lo que depende de ti. Centra tu atención en eso y descubrirás una rapidez que nunca habías experimentado y, sobre todo, que luego no te obliga a quedarte tirado en la cama recuperándote.

Incluso en el contexto de una competición, aquel que mira constantemente al otro participante para ver cómo va es el que perderá. Quien se centra en mirar su camino, lo que puede hacer, y sigue a su marcha suele salir vencedor. El que mira al de al lado está estresado y con miedo, queriendo controlar al otro, centrado en el exterior. Le ha cedido el control al exterior, porque se sentirá mejor o peor según cómo vaya el otro competidor. Sus emociones ya no son suyas. Su mente ya no es suya.

Todo lo que no depende de ti no importa, y que no importa significa que no puedes actuar sobre ello, que cualquier energía que le dediques va a ser una energía desperdiciada. Que no importa significa que no le vas a prestar atención y sí vas a enfocarla completamente en lo que puedes controlar, en tu interior.

Como dice el refrán, «sin prisa, pero sin pausa», y esto es muy kaizen, sin darte cuenta. Todo lo que haces con calma y sin prisa puedes mantenerlo en el tiempo sin que te desgaste.

¿Te has dado cuenta de la diferencia entre ir con prisa e ir rápido? A partir de ahora, elimina de tu vocabulario la palabra *prisa* y empieza a hablar de ir rápido y con calma. Las palabras tienen un gran poder y hemos de aprender también a hablar en modo kaizen para que todo sea coherente.

EJERCICIO KAIZEN PARA DARTE CUENTA DE LO QUE ESTÁS HACIENDO (PARA IR RÁPIDO SIN PRISA)

Tenemos tan arraigado el pensar en el pasado, en el futuro, en lo que los demás piensan, en lo que harán y por qué lo harán —en definitiva, en lo externo— que ni nos damos cuenta de cuándo estamos ahí. Por eso es necesario aprender a identificar esos pensamientos, para poder elegir otros más kaizen.

Aquí te planteo uno para que tu mente se dé cuenta de lo que estás haciendo ahora, para que empiece a adquirir un nuevo hábito, para que vea que algo diferente es posible. Es muy sencillo, por supuesto, porque, si no, no sería kaizen.

Venga, vamos a empezar: cuéntame, en voz alta, qué estás haciendo ahora, en este preciso momento. Es muy importante que me lo cuentes con el mayor número de detalles posible. De hecho, cuantas más veces hagas el ejercicio, te saldrán solos muchos más detalles. Sería, por ejemplo, algo así: «Ahora estoy leyendo tu libro, *Vivir en modo kaizen*, estoy cogiendo el libro con una mano y tengo la otra apoyada en el reposabrazos de la silla [o tengo una taza de café en la otra mano]. Estoy sentada en un sillón amarillo, estoy respirando tranquilamente y de vez en cuando me vienen pensamientos de lo que tengo que hacer después».

Haz este ejercicio varias veces al día, pon tú el número, y en cualquier situación. Cuando estés preparándote la comida, o duchándote, o en el coche, o incluso cuando estés viendo una serie o una peli, obsérvate: te sorprenderás de la cantidad de veces que estás haciendo una cosa y pensando en otra. Este ejercicio es muy potente para ir entrenando la mente y acostumbrarla a estar en el presente.

Al principio no sale casi nada, como mucho en el ejemplo de que estás leyendo el libro me dirías: «Estoy leyendo tu libro» y ya está. Bien. Perfecto. Lo que importa es comenzar. Tus ojos están acostumbrados a ver el conjunto y, a lo largo de estas páginas, están aprendiendo a ver las partes dentro de ese conjunto. Es un proceso de aprendizaje sin prisa, sereno y divertido, porque es muy importante que te sorprendas y te diviertas para poder generar cambios en el subconsciente.

Te dejo un espacio para que hagas tu primer relato del presente. Escribe sin pensar; sólo has de explicar lo que estás haciendo en este momento, cómo estás, lo que sientes. Te ayudo. Puedes comenzar así: «Estoy escribiendo lo que ahora estoy haciendo» (¿con qué escribes? ¿Estás sentado? ¿Escribes con la mano izquierda o con la derecha? ¿Estás en un sillón, una mesa, una cama, un sofá?...).

Esto te sorprenderá cuando ya tengas práctica en modo kaizen y lo vuelvas a leer. Es un camino precioso. No hay juicios. Lo que hagas está perfecto, porque es lo que ahora puedes hacer con la información que tienes.

3.9. El kaizen y la procrastinación

Nada tarda tanto como aquello que no se empieza.

ÉMILE-AUGUSTE CHARTIER

Oí esta palabra hace ya muchos años en uno de los tantos cursos que he hecho en mi vida. Recuerdo que me quedé con cara de póker pensando en lo larga y complicada que me resultaba (de hecho, quien la dijo se equivocó varias veces hasta que le salió). Lo más gracioso fue cuando explicaron el significado... ¿En serio? Pero si toda la vida había conocido eso como *postergar*. Pero, bueno, ya sabemos que lo que se dice en inglés o viene de ahí siempre suena mejor.

A partir de entonces la empecé a ver mucho, y la gente la empezó a usar como si fuera el gran descubrimiento de su vida, como si acabara de ponerle etiqueta a lo que le pasaba. Y así comenzamos a ser «procrastinadores». ¿Tú te sientes así? Creo que todos, en mayor o menor medida, hemos procrastinado cosas a lo largo de la vida, hemos dejado algo para un después que nunca llega, frustrándonos por no poder conseguirlo nunca.

Como en casi todo, lo complicamos demasiado, y esto pasa porque no miramos hacia nuestro interior para encontrar nuestros motivos. Nos etiquetamos y llevamos esa etiqueta como un castigo el resto de nuestra vida, con una especie de tranquilidad por saber lo que nos pasa y la impotencia de creer que no podemos cambiarlo.

Bien. Te voy a contar los motivos por los que procrastinas. ¿Preparado?

El primer motivo por el que procrastinas es que eso que supuestamente quieres hacer en realidad no quieres hacerlo. Es decir, lo sientes como algo que «debes hacer», o como algo que alguien te ha impuesto. Es una obligación. Esto está muchas veces camuflado como lo «correcto» o lo que «está bien». Quieres hacer lo que debes, lo correcto y lo que está bien, por lo que te obligas a hacerlo para conseguir encajar. Pero es que ¡no quieres hacerlo! Y, claro, tu subconsciente lo sabe y te ayuda a hacer lo que de verdad quieres, y eso significa que nunca encuentras el momento, que siempre pasa algo, que no te apetece, que no tienes motivación, que te da pereza, que encuentras excusas, que te crees que no eres constante, que bla, bla, bla. En serio, lo único que pasa es que no quieres hacerlo.

Te hago una pregunta: si nadie se fuera a molestar, si nadie te fuera a criticar, si tuvieras la oportunidad de hacer lo que realmente quieres, ¿harías eso que estás todo el tiempo postergando? ¿O elegirías otra cosa?

Sé que cuesta hasta ser sincero con uno mismo. Llevas tanto tiempo pensando a través de otras mentes, mirando a través de otros ojos, sintiendo a través de otras personas que, cuando te pregunto a ti, sin más, sin miedo, sin obligación, sin presión... no sabes qué responder, porque lo que quieres de verdad ni siquiera está ahí, en la superficie. Lo has enterrado muy profundo hace ya mucho tiempo, y lo has hecho para que otros no se enfaden, para que los demás no te critiquen, para que estén contentos, para que no piensen mal de ti, para que sigan pensando cosas buenas de ti (o para evitar que piensen algo que te da miedo que piensen). Llevas así tanto tiempo que ni te acuerdas de tu interior, porque has acallado esa voccecita interna que te hablaba y te contaba tus deseos y necesidades; porque se te ha olvidado dejarte sentir; porque quizá cada

vez que lo haces y cada vez que te escuchas alguien se molesta, o alguien te mira distinto, o alguien deja de contar contigo como siempre, y eso te duele. Te duele tanto que no sabes cómo gestionarlo, de modo que vuelves a dejar de ser tú para actuar conforme a lo que se espera de ti o a lo que es «lo correcto» a ojos de los demás.

Por eso puede que te cueste responder a la pregunta que te he hecho, ya que tu mente intenta justificar que quieres hacer lo que estás haciendo y prefieres culparte, decir que no eres constante, que eres vago, que no terminas nada... en lugar de ver que, en realidad, si te sintieras con libertad para elegir, si nadie te fuera a criticar, si las personas a las que quieres fueran a estar orgullosas de ti hicieras lo que hicieras, elegirías algo distinto.

Darte cuenta de esto hace que te tengas que replantear muchas cosas. O igual sólo una: el hecho de empezar a tomar el control de tu vida. Debes mirar hacia dentro para actuar, en lugar de mirar hacia fuera para poder tomar una decisión; dejar de medir tu valor a través de los demás y empezar a actuar respecto a lo que depende de ti. Porque, amigo, nunca vas a conseguir que alguien sea feliz a través de ti, ni tú podrás ser feliz a través de nadie.

Responde a la pregunta: si nadie se fuera a molestar, si nadie te fuera a criticar, si tuvieras la oportunidad de hacer lo que realmente quieres, ¿harías eso que estás todo el tiempo postergando? ¿O elegirías otra cosa?

Todo esto ocurre cuando procrastinas, cuando postergas, cuando algo se te atasca muchas veces. Ocurre esto y algo más.

El segundo motivo por el que procrastinas es que eso que quieres hacer de verdad quieres hacerlo; es decir, te gusta y te apetece, lo sientes como una elección propia y quieres continuar y conseguirlo, pero la acción que te planteas para lograrlo es demasiado grande. Tan grande que tu mente no sabe por dónde decirte que empieces y se queda ahí esperando a encontrar la forma. Ves ante ti una montaña que crees que has de escalar de un salto en lugar de mirar los pasos que puedes dar ahora.

Éste es el problema más habitual a la hora de plantearnos un objetivo: que un objetivo es cualquier cosa que quieras hacer, no es el gran hito de tu vida. Un objetivo es levantarte por las mañanas, hacerte un café, coger el coche, ponerte a leer, beber más agua, hablar con tus hijos, jugar, ir a bailar...; cualquier cosa que quieras hacer es un objetivo. Entonces, si tu planteamiento para lograrlo es en formato «todo o nada», te bloquearás, no serás constante y procrastinarás, sencillamente porque lo que planteas es imposible y tu mente está parada viendo cómo te da eso que le estás pidiendo, pero, como es imposible, espera a mañana, y así eternamente.

Cuando no haces lo que quieres hacer —porque de verdad lo quieres hacer y es algo que te gusta, te apetece y te motiva—, lo dejas pasar, tardas en empezar o no empiezas nunca es porque realmente no sabes por dónde empezar. De hecho, probablemente hayas verbalizado eso exactamente: «Es que no sé ni por dónde empezar» y, claro, no empiezas. Ten en cuenta que la mente sabe lo que tú le pones delante, y si te colocas delante el objetivo completo, te atascas, sencillamente porque no puedes hacerlo ahora y sólo puedes actuar en el momento presente, no

en el futuro ni en el pasado. Esto es algo muy sutil. Probablemente no te hayas dado cuenta de ello y te frustras porque realmente quieres conseguir eso, pero, no sabes por qué, nunca lo consigues o nunca empiezas siquiera.

Cuando te planteas algo que no puedes hacer ahora tu mente se estresa, se bloquea, porque le estás pidiendo que haga algo que no puede hacer y no sabe cómo dártelo. Tu mirada ha de dirigirse a aquello que ahora sí puedes hacer, porque, si se centra en el conjunto, en la meta, en el todo, no podrás avanzar.

Para conseguirlo has de aprender a concretar. Todo lo que tienes en la cabeza en forma de nebulosa, como algo general, grande y difuso, no sirve. No sirve para poder actuar, porque realmente no sabes respecto a qué actuar, así que lo primero es concretar. Venga, empieza: ¿en cuanto a qué procrastinas? ¿Qué es lo que dejas para después? ¿Qué es lo que nunca consigues acabar?

Pongamos que quieres aprender inglés o algún otro idioma (esto es algo que se procrastina mucho). Es un asunto muy muy amplio y general y la mente no sabe qué le estás diciendo. Primero tienes que pensar si realmente quieres aprender inglés o si lo sientes como una obligación. Si realmente quieres aprender inglés, lo que has de ver es cuánto inglés quieres saber, si lo quieres para defenderte cuando vas de viaje o para comprender canciones, o si quieres algo más profesional. También has de saber de qué base partes, es decir, cuánto inglés sabes ya. Todo esto te ayuda a concretar. Las preguntas son el lenguaje favorito de la mente, porque no puede evitar responderlas (aunque no conozca la respuesta). Una vez que ya hayas respondido a todo esto, hay que cambiar el objetivo y hacerlo más específico, porque inglés sabes, aunque sólo sepas una frase.

Venga, entonces tu objetivo es sacarte el nivel básico de inglés. Perfecto, ya vas concretando. Entonces, ¿qué puedes hacer ahora para acercarte al objetivo que tienes?

EJERCICIO KAIZEN PARA DEJAR DE PROCRASTINAR

Esto es muy sencillo. De hecho, podría resumirse en «haz algo ahora respecto a aquello que depende de ti».

El misterio para dejar de procrastinar es darte cuenta de que estás eligiendo hacer eso que te has puesto como objetivo. Una vez que ya te has dado cuenta de que lo estás haciendo por ti y no porque otra persona quiere o porque crees que así será feliz o porque crees que si no lo haces te criticarán y demás opciones que no dependen de ti, entonces ponte en marcha. ¿Cómo? Pues eligiendo algo que está en tu mano hacer en el momento presente, lo más pequeño posible, y que esté relacionado con lo que quieres lograr.

Si en este momento no puedes hacer nada para acercarte a ese objetivo que quieres (puede ocurrir), no pasa nada, porque la idea es que te acostumbres a moverte en modo kaizen, así que elige cualquier cosa que tengas delante que ahora puedas hacer y que dependa de ti y hazla.

Se consigue acabar con la procrastinación —con la idea de que eres procrastinador— dándote cuenta y siendo consciente de todas las cosas que sí haces, porque te has puesto la etiqueta por no ser capaz de hacer esa montaña que te has colocado delante. Así que si ves un papel por ahí que es para tirar, tíralo. Si hay algo en medio que sólo requiere una simple acción para dejar de estar en medio, quítalo. Si hay algo que ves todos los días y quieres cambiarlo y no lo haces, hazlo ahora. Pero todo han de ser acciones que puedas hacer en este instante. Aunque tu mente te diga: «¡Bah, déjalo!», no le sigas el argumento y hazlo. Y si realmente no quieres hacerlo, no lo hagas y elige otra cosa, pero empieza a ponerte en marcha y verás que ese movimiento generará un hábito de movimiento kaizen.

Todo lo que te propongo ha de cumplir los parámetros de ser algo fácil, que dependa de ti y que puedas hacerlo ahora. Venga, a por ello.

3.10. El kaizen y las obligaciones

Ni tu peor enemigo puede dañarte tanto como tus propios pensamientos.

BUDA

No nos gustan las obligaciones. No. A nadie. Todavía no me he encontrado a alguien que disfrute de algo que le han impuesto o que siente que no ha elegido. De hecho, la mayoría de nosotros nos ponemos en guardia en cuanto olemos algo que suene remotamente a obligación, porque no nos gusta cargar con cosas que no hemos elegido. Pero, aun así, las hacemos, y, claro, las hacemos quejándonos, enfadados, molestos, impotentes, frustrados y todos los adjetivos que quieras añadir.

De hecho, llevas tanto tiempo haciendo cosas que no son para ti, sino que sientes que tienes la obligación de hacerlas que, cuando te planteas lo que tú quieres de verdad no se te ocurre nada. Es como si estuvieras enjaulado, como si no tuvieras libertad de acción o de decisión porque «no te queda más remedio» que hacer lo que «tienes que hacer». Funcionando en modo kaizen puedes llevar a cabo todo lo que quieras. Pero tienes que querer, porque si no quieres no lo harás, ni con kaizen ni con ninguna otra cosa.

Muchas veces vamos buscando la herramienta mágica o perfecta que nos permita hacer lo que tenemos que hacer sin que nos moleste hacerlo, como si eso dependiera de algo externo. No: aquí has venido a tomar las riendas de tu vida, a tomar el control, a responsabilizarte de tu vida, y eso empieza por saber que todas las elecciones son tuyas. Por mucho que te fastidie o te moleste eso que «tienes que» hacer, lo has elegido entre otras opciones que te gustan todavía menos. Lo que pasa es que te resistes a adquirir esa responsabilidad y prefieres cederla al exterior; de este modo «te obligan» a hacerlo y «no te queda más remedio», sueltas el control y puedes tener un culpable fuera, responsable de tu malestar. Así sólo encontrarás frustración y la sensación de que tu vida no es tuya.

Ya sé que no te gusta leer esto. Sé que igual te estás arrepintiendo de haber comprado este libro porque quieres que alguien te diga que está bien que te sientas mal y que te moleste tener tantas obligaciones, que los demás son unos déspotas y muy malas personas por obligarte a tener que usar tu tiempo en eso, que no tienen consideración y que pobrecito tú. Lo siento, no voy a ser yo. Yo quiero que recuperes tu poder. Quiero que vuelvas a sentir que tu vida es tuya.

Y esto sólo lo puedes conseguir si te das cuenta de que todo en la vida son elecciones y de que tú eres el responsable de las elecciones en tu vida. Que cada circunstancia que se te presenta — las circunstancias no dependen de ti— hace que tomes una nueva decisión, y esa decisión, por muy poco que te guste, la estás tomando tú. Eres dueño de esa decisión, porque la otra opción te gustaba aún menos. Cuando tu ego deje de estar molesto por esto que estás leyendo verás que sientes un nuevo poder y una nueva sensación de control.

La próxima vez que se te presente una situación que, por ser externa, no depende de ti, dirás: «Vale, esto es así, ¿y qué voy a decidir yo ahora?» y seguirás avanzando sin quedarte dándole vueltas a algo que no puedes cambiar, sin meterte en una turbina de culpas, enfado y sufrimiento, porque sabrás que eres tú quien dirige tu vida. Entonces, cuando ya sepas que el momento presente y lo que tú haces, dices, sientes o piensas ahora dependen de ti, podrás tomar una decisión basada en tu poder y dejarás de quejarte porque los demás te obligan a hacer algo que no quieres. Porque, amigo, siempre tienes la opción de no hacerlo (o de hacer otra cosa) y no eliges esa opción porque te gusta menos todavía. Date cuenta de esto, porque ahí está la diferencia.

A partir de aquí, cuando te das cuenta de que realmente quieres hacer lo que vas a hacer, ya puedes seguir en modo kaizen. Si lo sientes como una obligación, tu mente entiende que estás yendo en tu contra y no te lo va a facilitar. Lo harás complicado y lo pasarás mal, porque eso es lo que te estás diciendo al sentirlo como una imposición.

El modo kaizen te facilita la vida siempre que tú quieras que sea fácil. Cuando hay algo que no quieres hacer da igual que aprendas una o un millón de herramientas: eso que no quieres hacer te seguirá costando hasta el momento en que te mires a ti mismo y seas coherente contigo; cuando te centres en actuar sobre lo que depende de ti y dejes de apartar la responsabilidad de tus acciones.

Tu poder es tuyo, y siempre eres tú la última barrera para hacer o no hacer algo, así que obsérvate. Elige hacer eso que vas a hacer y deja de repetir «tengo que...», porque cada vez que usas esas palabras frenas tu avance y cedes el control a los demás. Vamos a hacer un pequeño ejercicio, sencillo y en modo kaizen, para que recuperes el control de tus decisiones.

EJERCICIO KAIZEN PARA DEJAR DE SENTIR OBLIGACIONES

Este ejercicio es muy muy potente. Para que te resulte más sencillo, te lo he adaptado al modo kaizen. De hecho, todos los ejercicios que comparto en este libro están pensados en modo kaizen,

para que no haya resistencias ni excusas para no hacerlos.

Vamos allá.

Las listas son fantásticas para concretar y tomar conciencia de las cosas. Ten en cuenta que cuando algo da vueltas en la cabeza sólo se alimenta todo el tiempo de la misma información y no recibe nada nuevo. Cuando escribes o verbalizas algo, cambia de medio, entra por los ojos o por los oídos, y recibes mucha más información. Así que vamos con la lista.

Apunta todo lo que sientes como una obligación, es decir, todos los «tengo que...» que te dices a lo largo de un día (sí, con un día basta, porque probablemente se repite lo mismo día tras día).

Por ejemplo: «Tengo que hacer sentadillas».

– Tengo que...

Seguro que necesitas más espacio, así que puedes coger un folio o tu libreta kaizen.

Hazla antes de seguir leyendo, ¡esto es importante! Venga, que tienes un montón de «tengo que...». Anótalos ahora y aprovecha el ejercicio. ¿Ya los tienes? Seguimos entonces. Escribe lo mismo que has escrito arriba, pero, en lugar de empezar la frase con «tengo que...», la vas a empezar con «quiero...». Sí, sí, ya sé que me dirás: «¡Pero si es que yo no quiero hacerlo!». Tú hazlo y luego te comento. Venga, no refunfuñes y hazlo.

– Quiero...

¿Ya? ¡Fantástico! Aunque con recelo, lo has hecho, así que gracias por tu confianza. Esta última lista, la transformada en «quiero...», la que te devuelve el poder de elección, has de tenerla a la vista (tener una libreta kaizen puede ser muy útil). La idea es que te acostumbres a hablarte de una forma distinta porque tus palabras generan respuestas emocionales y llevan una serie de pensamientos y creencias de la mano.

Sé que sigues sin comprender este ejercicio, y hay una parte de mí, la más kaizen de todas, que no quiere contarte más, para que sea más efectivo. Pero sé que somos mentales y necesitamos saber algo —puede que me acabes de conocer y no tengas todavía la suficiente confianza como para hacer sin más, como ocurre en el Camino Kaizen®—, así que te voy a explicar este mecanismo.

Cada vez que dices «tengo que...» tu mente lo interpreta como si algo externo tuviera el control sobre ti, como si no tuvieras ninguna capacidad de elegir y fueras absolutamente incapaz de hacer algo para cambiarlo. Por lo tanto, cada vez que dices «tengo que...» sientes frustración, agobio, estrés, impotencia y, en ocasiones, enfado, porque culpas al exterior de algo que vas a hacer y no te gusta, porque estás responsabilizando a algo que escapa a tu control de lo que vas a hacer ahora. Te sientes una absoluta víctima de las circunstancias y, en el mejor de los casos, te resignas —no aceptas, pero te resignas— para dejar de estar en lucha. Y todo esto por un par de palabritas... repetidas y repetidas en el tiempo, por supuesto.

Y tú me dirás: «Pero es que es una obligación, no me queda más remedio que hacerlo, yo no

quiero hacerlo, si pudiera elegir no lo haría». Ay, cuántas cosas nos contamos para seguir sufriendo. Te respondo: siempre tienes elección, lo que pasa es que la otra opción te gusta todavía menos que ésta. Querer hacerlo significa tener la voluntad de hacerlo, no significa que te guste o te apetezca, y puedes elegir pero no quieres escoger la otra opción.

Entonces, cuando te digo que cambies los «tengo que...» por «quiero...», te estoy pidiendo que recuperes el control de tus decisiones y de tus acciones, pues estás eligiendo hacer todo lo que haces. Cuando eso se te olvida empiezas a sentirte mal, a culpar a los demás de lo que sucede en tu vida, y pierdes la posibilidad de poder actuar para cambiar algo, porque te has convencido de que no tienes opciones porque crees que no estás eligiendo. Puede que tomes una decisión por miedo a otra cosa que te gusta menos todavía que la que estás haciendo ahora. Vale, pero sé consciente de ello, porque sólo así podrás recuperar las riendas y el control de tu vida. Sólo así podrás cambiar lo que ahora crees que no depende de ti.

Empieza a diferenciar el «quiero» del «me gusta, me hace ilusión, me apetece mucho», porque no es lo mismo. «Quiero» significa «tengo la voluntad de hacer...», nada más, y nada menos. No te justifiques contigo ni con los demás con «tengo que...» como si fueras una víctima de tu vida. Empieza a darte cuenta de que estás escogiendo constantemente y tomarás mejores decisiones, más en coherencia contigo mismo. Pero para esto hay que practicar, y la práctica es el ejercicio que te acabo de proponer.

Hazlo de forma automática. No quiero que te lo creas. No necesito que hagas una argumentación lógica ni que estés en modo meditativo para ponerlo en práctica; sólo estás aprendiendo a hablarte, a hablarle a tu subconsciente, porque llevas toda la vida contándole las cosas de una forma que no te ayuda y quiero que empecéis a ser aliados. El kaizen te devuelve el poder, te devuelve la mirada a tu interior y te hace aprender a ver las cosas desde una perspectiva muy distinta. Recuerda que las elecciones dependen de ti. Aunque no te guste lo que estás escogiendo, lo estás eligiendo, y esa sutileza cambia absolutamente todo.

3.11. El kaizen y la culpa

Se te presentan dos opciones: evolucionar o repetir.

ZEN

La culpa es algo que seguro que conoces bien. Yo también, porque nos han educado en ella. De hecho, probablemente no pase un solo día sin que te sientas culpable por algo y eso, poco a poco, se va acumulando en modo kaizen (en tu contra).

La culpa aparece cada vez que piensas que la realidad podría o debería ser de otra manera; cuando quieres —cuando deseas— que lo que sea que está pasando sea distinto a como es; cuando crees que podrías haberlo hecho de otra forma; cuando te gustaría cambiar tu presente o tu pasado; cuando te responsabilizas de cosas que escapan a tu control y que no dependen de ti.

La culpa aparece cuando crees que has hecho algo mal y que deberías haberlo hecho de otra manera. La culpa es mental: no es una emoción ni algo universal, es aprendido, es racional, y sólo ocurre cuando quieres cambiar lo que no depende de ti.

Te voy a poner un ejemplo que seguro que te suena: coges el coche porque te vas a un sitio en el que has quedado con alguien, piensas en qué ruta coger y eliges una calle (tenías dos opciones y eliges una de ellas). Cuando giras con el coche para encarar esa calle, te metes de lleno en un atasco. ¿Qué es lo primero que piensas? «¡Debería haber elegido la otra calle!» Y entonces empieza la culpa... Te enfadas contigo mismo (o con quien te recomendó ir por ahí, si es el caso) y comienza toda una retahíla de «no debería haberle hecho caso», «debería haberlo pensado mejor», «siempre me equivoco», «por culpa de esto voy a llegar tarde», «nunca decido correctamente»... ¡Ah!, y la más graciosa de todas: «Si hubiera sabido que aquí había un atasco, habría ido por otro lado» (pero dicho con enfado y reproche). ¡Pues claro! Si lo hubieras sabido, habrías cogido otro camino, ¡por supuesto! Ahí está el punto importante: ¡que no lo sabías! Y aquí termina la culpa. Pero no... No la dejas ahí, porque no sabes que todo lo que estás diciendo son absolutas tonterías, y son tonterías porque no se pueden cambiar y no tenías una bola de cristal que te hiciera ver el futuro. Por lo tanto, actuaste con la información que tenías, nada más. No existen la equivocación ni la culpa, son interpretaciones.

Ya, ya, sé que esto pica y, además, quizá no estés muy de acuerdo conmigo. Vale. Te lo voy a explicar.

La culpa es reprocharte algo, *a posteriori*, sobre lo que no tenías información cuando lo hiciste. Es decir, como ahora sí que conoces el futuro —porque es presente—, te juzgas como si también lo hubieras sabido cuando tomaste la decisión. Es como si ahora te acordaras de cuando tenías dos años y te culparas por no haber sabido hacer multiplicaciones (con lo fáciles que son ahora que ya tienes todo el aprendizaje y la información).

Culparte del presente por no haber tenido en cuenta el futuro es absurdo, pero, sobre todo, no tiene sentido. Por eso la culpa tiene difícil solución cuando la sientes, porque los argumentos mentales para percibirla son totalmente irracionales y mezclan cosas que no dependen de ti pero las metes en el saco de las que sí.

Si estás en el atasco, estás en el atasco. No puedes cambiar tu decisión, sólo puedes aprender para, en el futuro, elegir ir por otra calle a esa hora, lo cual tampoco te asegura un buen resultado. Todas las frases que empiezan por «si hubiera hecho tal cosa, esto no habría pasado» son mentira. Puedes decir eso igual que también puedes decir: «Si me hubiera puesto falda, hoy habría salido el sol». Mientras creas que es verdad, sufrirás y te frustrarás.

Siempre que hay culpa deja de haber aprendizaje, porque entramos en un estado de estrés y de castigo y la mente está queriendo controlar lo que no depende de ella. Si de verdad tuvieras claro que el pasado no se puede cambiar (y, por lo tanto, dejaras de pensar en «debería haber...» o «tendría que haber...»), ¿cómo te sentirías? ¿Sobre qué pensarías distinto? ¿Qué cambiaría en tu vida?

Lo que trato de decirte con esto es que es normal que pienses que ojalá hubiera ocurrido de otra forma. Claro que sí; eso te permite aprender a hacerlo de otra manera la próxima vez. Lo que no te sirve es atascarte, y te atascas cuando te castigas por no haber hecho algo que, obviamente, no podías hacer porque no tenías la información suficiente ni una bola de cristal que te mostrara el futuro. Es normal que algo te moleste o te duela, claro que sí, y es bueno, porque te da información sobre lo que quieres cambiar en el futuro, pero cuando te quedas regodeándote en el dolor del «debería haberlo hecho de otro modo» sólo estás perdiendo el tiempo. Inconscientemente, estás haciendo fuerza para cambiar el pasado, y hay una parte de ti que realmente cree que, si se empeña lo suficiente, podrá modificarlo a través del sufrimiento. La culpa sólo trae esto: sufrimiento. Ver tu parte de responsabilidad, y actuar sobre ella en el momento presente trae movimiento, liberación, calma mental, aprendizaje y logro.

Así que, después de todo esto, lo que quiero es que empieces a practicar una nueva forma de percibir las situaciones en modo kaizen, en lugar de entrar en esa centrifugadora de culpas que te arrastra hasta el punto en ya no sabes ni dónde está la salida. Porque, amigo, cuando la mente se acostumbra a ver la vida a través de las gafas kaizen del control interno, todo cambia.

Volvamos al ejemplo del atasco. Sales de casa, eliges una ruta, llegas a esa calle y hay un atasco. ¿Qué puedes hacer ahora que dependa de ti? Obviamente, puedes quejarte, pero pongamos que el objetivo es aprovechar el tiempo y no desperdiciarlo sufriendo. Entonces, ¿qué puedes hacer ahora que dependa de ti para aprovechar el tiempo? Puedes poner el GPS para ver si te da una ruta alternativa, puedes llamar a la persona con la que habías quedado para avisarla de que estás en un atasco, puedes poner música o un podcast que te guste, puedes hacer una meditación zen en movimiento, puedes agradecer este instante que estás viviendo, puedes respirar y mirar a tu alrededor, puedes pensar en algo que te haga ilusión hacer hoy... y mil cosas más, porque todo esto depende de ti.

Cuando te quedas quejándote estás queriendo cambiar el presente y el pasado, porque te resistes, porque no aceptas (pluma fucsia de la aceptación). En el momento en que aceptas te centras automáticamente en lo que depende de ti, y cuando te centras en lo que depende de ti, automáticamente aceptas. Es un camino de dos sentidos.

Me parece que la próxima vez que estés en un atasco te vas a acordar de mí. Recuerda: lo que pasó no se puede cambiar, el presente es y el futuro es el que ahora estás creando y sobre el que tienes capacidad de acción al actuar en este momento. Todo lo que te saque del presente es una señal para que te des cuenta de que estás queriendo controlar lo que no depende de ti.

3.12. El kaizen y la ansiedad

No puedes fracasar, sólo puedes producir resultados.

WAYNE DYER

Si has sentido alguna vez en tu cuerpo un cuadro de ansiedad sabes que se pasa muy mal, y se pasa peor cada vez si cedes al miedo y empiezas a darle alas a la mente. Cuanto más piensas, peor lo pasas, porque todos los pensamientos son de impotencia, miedo y necesidad de controlar lo que no puedes controlar y sientes que se te escapa de las manos; incluso llegas a pensar que te vas a morir. De hecho, en cuanto cambias este pensamiento, los síntomas se reducen mucho. Esto te demuestra que la mente genera la ansiedad, y lo hace por percibir el mundo de una determinada manera; una manera peligrosa que te deja en una situación de incapacidad de controlar lo que deseas evitar.

La ansiedad está directamente relacionada con la forma en la que percibimos la realidad, con los pensamientos que tenemos y con lo que creemos que podemos cambiar o controlar. Tiene que ver con el futuro —situación, posibilidad, momento— que quieres evitar, unido a la sensación de que no lo puedes evitar. Entonces todo tu cuerpo se pone en marcha para ayudarte ante ese peligro. Activa todas las alertas para prevenirte, avisarte y evitar que te enfrentes a eso que crees que no podrás gestionar. El problema es que llevas funcionando así tanto tiempo que ya no recuerdas ni cuál es el miedo inicial que empezaste a querer controlar, y ahora tu mente lo ha generalizado para protegerte del mundo.

No voy a adentrarme aquí en este tema, porque se podría hacer otro libro. Voy a hacerlo fácil. Quiero que empieces a experimentar lo que las gafas kaizen pueden hacer por ti, así que te voy a explicar cómo puedes usar el pensamiento kaizen para que tu ansiedad vaya desapareciendo, para que al menos comprendas qué mecanismo te mantiene ahí y luego te pongas en marcha para cambiarlo.

A estas alturas del libro ya sabrás que te voy a hablar de lo que depende de ti y de lo que no. La ansiedad no escapa a esta fantástica regla. Cuando centras tu atención en controlar, gestionar, modificar o actuar en cuanto a lo que depende de ti, tu mente se calma inmediatamente. ¿Y qué significa eso? Que deja de ver peligros que hay que controlar porque empieza a darse cuenta de que lo que quería controlar y le generaba esa sensación tan desagradable no depende de ti. La base de este libro y de la vida en modo kaizen es sencilla: consiste en integrar en lo más profundo de tu percepción y tu sistema de creencias el saber diferenciar lo que depende de ti de lo que no, las lentejas del arroz. Eso hace que infinidad de conflictos y malestares caigan como fichas de dominó; por eso te lo repito tanto. Y aunque me digas: «¿Sólo eso? ¡Qué fácil! Para eso no necesito un libro o un curso», te recuerdo la diferencia entre «saber» y saber. No es lo mismo saber intelectualmente que tenerlo integrado. Tenerlo integrado hace que accedas a ello como primera opción (en situaciones cotidianas y, con la práctica, también en situaciones más emocionales o desestabilizadoras). Es como conducir un coche mirando un manual de instrucciones o hacerlo de forma automática.

Y te aseguro una cosa: cuando la mente se acostumbra a centrar la atención en lo que depende de ti deja de ver peligros alrededor, porque todos esos peligros no son más que futuros posibles que te inventas y que quieres saber cómo controlar o evitar antes de que ocurran. Por este

motivo, cuando de verdad sabes que no puedes cambiar el pasado por mucho que te esfuerces, sufras, te enfades o te quejes; que no puedes conocer nunca el futuro o el resultado de tus decisiones antes de tomarlas, por mucho que te esperes o preguntes o investigues; que nadie te puede asegurar nada que no dependa de sí mismo (por mucho que te prometa que algo saldrá de tal o cual manera, no depende de él o ella); cuando de verdad tienes claro todo esto, cuando lo tienes integrado, dejas de perder tiempo y pasas a la acción. Cuando esto ocurre la ansiedad ya no es necesaria; la necesitas cuando te sientes indefenso ante las circunstancias y has de protegerte de ellas. Cuando sabes que, ocurra lo que ocurra, siempre puedes manejarlo porque siempre puedes actuar sobre lo que depende de ti, cuando enfocas la energía, la atención y el trabajo en ello, todo tu ser se siente seguro. Te vuelves capaz, dejas de sentirte una víctima indefensa, sabes que si no tienes un recurso lo puedes aprender, o pedir ayuda. Siempre hay opciones cuando sabes diferenciar lo que depende de ti de lo que no.

Por este motivo, aprender a vivir en modo kaizen es un cambio de percepción en el que no cabe la ansiedad. Así que ponte en marcha. Obsérvate. No me tienes que creer, sólo quiero que lo compruebes, que veas cómo cambia tu estado de ánimo en un instante en el momento en el que te pones manos a la obra a actuar respecto a las lentejas. Te vas a sorprender.

3.13. El kaizen y el miedo

Muévete y el camino aparecerá.

ZEN

Hoy, ahora, después de leer este apartado, comprenderás tus miedos. Así que prepárate para ver un mundo muy diferente al que conocías. Lo primero que has de saber es que el miedo es producto de tu mente, de tus pensamientos, de lo que te crees o no te crees. No es real. Las cosas no «dan miedo», eres tú quién les da un significado para sentir el miedo. Y, más importante todavía, usas el miedo para protegerte porque crees que no tienes otras herramientas, y sí que las tienes, aunque todavía no sepas cuáles son.

Creo que podría escribir un libro sólo hablando del miedo, de todo lo que nos impide vivir, disfrutar, sentir; de todo lo que nos bloquea y nos mina la autoestima, pero como estoy en modo kaizen te lo voy a resumir para que te quedes con la esencia de todo esto.

Me he dado cuenta de que tenemos miedo al miedo, de que cuando hablo sobre el miedo o imparto algún taller sobre él mucha gente me dice: «Pero es que yo no tengo miedo», y eso ocurre porque, como siempre, lo primero es comprender el concepto para poder hablar de él.

El miedo humano, el que nos paraliza, no es el que tenemos de forma instintiva y que nos sirve si vemos un león de frente, o el que nos hace evitar lugares oscuros en los que no tenemos visibilidad. Ese miedo no es mental. Ahí no hay ningún argumento de pensamiento, simplemente

reaccionamos para sentirnos seguros, y es un miedo protector. Más allá de este miedo no hay ninguno que proteja; sólo nos limitan, y son inventados.

Los miedos que tienes como humano que eres proceden de creencias, pensamientos, ideas y, sobre todo, de la falta de seguridad interna que hace que busques asegurarte el exterior para poder funcionar. El miedo es el que hace que te preocupes del futuro, que pienses en todas las posibilidades dramáticas y catastróficas de tus decisiones, y el que te bloquea para no tomarlas. Es el que hace que no quieras hablar con una persona por si se enfada, te rechaza o no le gusta lo que dices. Es el que hace que huyas de los juicios de los demás y que intentes ser diferente para agradarles. Es el que te impide vestirme como quieres o ser como eres en realidad por si te señalan o se ríen de ti. Es el que te hace tener vergüenza cuando crees que no vas a hacer «bien» algo. Es el que hace que creas que puedes hacer el ridículo y que te lo pienses todo mucho para no hacerlo. Es el que quiere tenerlo todo controlado porque no quiere fallar. Es el que hace que te paralices si no sabes hacer algo «perfecto», porque no quieres equivocarte. Es el que quiere controlar el futuro para que todo ocurra como tienes pensado y no te desequilibre, o te frustre, o te salga «mal», o alguien se decepcione, o te pille desprevenido. Es el que te hace creer que no eres suficientemente válido o bueno para merecer amor. Es el que condiciona el afecto, el que te impide lograr lo que quieres y el que te mantiene donde estás pese a que no quieres estar ahí. Es el miedo a lo desconocido, porque dudas de tu capacidad. Y muchas más cosas.

Éstos son los miedos que te bloquean. Y ¿sabes lo maravilloso? Que todo esto depende de ti, y eso significa que lo puedes cambiar. Y, además, es mucho más sencillo de lo que te imaginas, ya verás.

Ya sabes que me gustan las listas y que escribas, así que vamos a ello. Anota a continuación cosas que te den miedo.

Bien. Sólo te doy este espacio, aunque sé que podrías escribir muchas más, porque vas a ver que todos tus miedos tienen un punto en común: todos desaparecen sólo con una cosa.

Por lo pronto, quiero que los observes, que intentes encontrar alguna relación entre ellos. No pasa nada porque no veas ninguna. Sólo léelos de nuevo.

Lo primero que te voy a decir es que no tienes miedo a eso que has puesto en la lista. No: a lo que tienes miedo es al resultado, a no ser capaz de gestionar las consecuencias de lo que has apuntado en la lista, a sufrir y a hundirte y a no poder salir adelante porque eso haya ocurrido. Tienes miedo de tu incapacidad para resolver, y eso tiene fácil solución.

Si supieras que, ocurra lo que ocurra en tu vida, lo vas a poder gestionar, ¿cómo te sentirías? Es decir, si supieras que vas a poder manejarlo, que vas a poder estar bien, que vas a poder avanzar en tu vida de forma positiva. Date un momento para sentir esto. Ocurra lo que ocurra en tu vida, lo vas a poder manejar, porque tienes esa capacidad. Vas a poder equilibrarte y superarlo. Pero de verdad. ¿Cómo te sientes? Ya sé que tu cabeza está con los «sí, sí, pero...». Me da igual, sólo está protegiéndote de un cambio que todavía no comprende. Tú sigue.

Ésa es la relación que hay entre todos los miedos: da igual si es miedo a la muerte de un ser

querido, al dolor, al sufrimiento, a la enfermedad... Todos tienen que ver con el miedo a ser incapaz de superar, manejar o gestionar lo que ocurra, un miedo al *después* de eso. La mente siempre protege varios pasos antes del problema real, y dejar de tener miedo no te convierte en un kamikaze. El miedo que tenemos los humanos, el del día a día, es mental. Tranquilo, que siempre estará por encima de todo el objetivo último, que es preservar la vida, así que no te vas a tirar por un balcón porque le pierdas el miedo a las alturas.

Cuando tienes miedo no puedes aprender. La solución al miedo es aprender: aprender a sujetarte fuerte, a gestionar tus emociones, a tener la mente en calma, a mirar respirando; aprender que el fuego no se toca (eso lo aprendes la primera vez que te quemas), aprender. El aprendizaje y la calma siempre te van a proteger. Por eso, si tienes la seguridad de que, suceda lo que suceda, lo podrás manejar, puedes estar en calma para aprender. El miedo te ha protegido hasta ahora, así que pregúntate qué puedes aprender sobre lo que depende de ti para estar más seguro en una situación determinada.

Si tienes miedo de clavarte un clavo en un dedo al usar un martillo, en lugar de dejar de utilizarlo busca el aprendizaje que te permita hacerlo de forma segura. Y si te vienen a la mente los «¿pero y si aun así me hago daño?», respóndete con un «gracias por el aviso» y sigue. Te aseguro que cuando empiezas a generar nuevos aprendizajes ese miedo disminuye mucho, y esos «¿y si...?» se resolverán sabiendo que, ocurra lo que ocurra, lo vas a poder manejar.

3.14. El kaizen y los pensamientos en bucle, rumiantes o la centrifugadora mental

Deja de pensar y termina con tus problemas.

LAO TSE

Da igual a qué te dediques, lo que hayas estudiado, lo listo que seas. No nos enseñan en ningún sitio a pensar. Es como respirar: si estás vivo se supone que lo estás haciendo bien, ¿verdad? Pues no. Estar vivo te demuestra que te sale raspado como para seguir sobreviviendo, no significa que estés feliz ni que lo pases bien con ello. De hecho, es muy posible que eso que te sale solo te esté amargando la vida. Porque, amigo, nada amarga más la vida que los pensamientos. A ver, la amarga y también la puede convertir en algo maravilloso, pero si tu vida ya fuera maravillosa no estarías aquí.

Lo más probable es que en algún momento de tu vida te hayas atascado con pensamientos en bucle, que dan vueltas en la cabeza y rebotan y que, cuantas más vueltas dan, más grandes se hacen y más rápido van. Y, lo peor de todo: cuanto más los ves, más te los crees. Porque ahí es donde está el problema de verdad, en que te los crees.

La idea más extendida es que para estar bien tu mente ha de estar prácticamente en blanco, que no has de pensar nada, que has de rechazar todo lo malo que venga y que, como lo dejes

entrar, estás perdido, y eso provoca que estés más estresado por querer dejar de pensar que por el propio pensamiento que está dando vueltas.

Te voy a dar una magnífica noticia: ¡no tienes que dejar de pensar! No necesitas poner la mente en blanco, ése no es el objetivo ni la solución. Has de aprender a pensar. Lo que necesitas es comprender cómo funciona tu mente y de este modo hacerte amiga suya, ir a tu favor usando a tus aliados, y esos aliados siempre están en tu interior.

Es normal que tengas la cabeza llena de pensamientos, porque somos seres racionales, pensantes y con una gran capacidad mental, así que no la rechaces, úsala adecuadamente y bien enfocada. Todo eso por lo que te has estado culpando y criticando no es malo. Ser una persona mental, pensar, analizar, controlar... está bien. Sólo hay que saber hacerlo, así que vamos a ello.

Cuando algo ocurre en tu vida, en tu día a día, nada extraordinario, simplemente algo que no te gusta o que te da miedo, aparecen los pensamientos centrifugadora (rumiantes, bucle infinito, turbina y demás símiles). Empiezas a darle vueltas a una idea y te enganchas a ella. Es una idea que no te gusta, obviamente (no nos enganchamos a ideas fabulosas que nos hacen sentir maravillosamente bien, no...), y entonces aparecen unos amigos de estos pensamientos. Aparecen los «¿y si...?», con sus compañeros los «pero es que si..., entonces...», y estos amigos le dan más fuerza y velocidad a la idea que te da vueltas en la cabeza. Entonces ves que, poco a poco, va cogiendo velocidad; por eso cuesta pararla. Y cuanto más velocidad adquiere y más grande se hace, más te la crees y menos opciones ves de salir de ahí. Sí, lo sé, agobia sólo de leerlo.

Has estado ahí, ¿verdad? Yo también, y te mete en una nube negra, te sientes pequeño, inseguro, dudas de ti hasta lo más profundo. Incluso eso que tenías tan claro puede llegar a tambalearse si le das alimento a la centrifugadora mental. Te invade el miedo, te bloqueas, sufres y, encima, no puedes dejar de pensar en eso que te hace sentir mal. De esto no nos libramos ninguno, porque no nos han enseñado a pensar, y éste es un daño colateral de no saber hacerlo. Entonces, ahora vas a entender, de una vez por todas, por qué y para qué existe esta centrifugadora mental.

Empieza escribiendo una lista de los pensamientos que te generan malestar, esos que se te enganchan en la mente y se hacen grandes, veloces y oscuros; esos que se generan en modo bucle. No le des muchas vueltas, con que pongas un par ya puedes seguir avanzando (en otro momento puedes seguir ampliando la lista, y verás que todos tienen el mismo punto en común). De hecho, seguro que ahora tienes alguno de éstos en la cabeza.

¿Ya los tienes? Bien. Tranquilo, sean los que sean, son los adecuados si te generan malestar y te dan vueltas en la cabeza.

Observa bien lo que has escrito. Igual alguno ya empieza con un «¿y si...?», o con un «no quiero que...» o un «¿qué pasará si...?». Quizá tienen que ver con algo que alguien te ha hecho o te ha dicho, o con algo que no te gusta que piensen de ti, o con que te preocupa que te vean de una forma o de otra. Tal vez te preguntas si eso que has hecho le ha sentado bien a tal persona o si se enfadará por lo que quieres hacer. Puede que no sepas si te saldrá bien lo que quieres

comenzar a hacer o si cumplirá tus expectativas. Igual te preocupa el futuro o te culpas por algo que has hecho y que te gustaría cambiar. Sea lo que sea, presta atención, porque todo tiene un punto en común: no depende de ti cambiarlo o controlarlo. Te dejo un momento para que vuelvas a mirar la lista y lo compruebes.

Sí, sí, ¿cómo va a ser esto tan simple? Pues lo es, porque nos creemos más complicados de lo que somos. Venga, vamos a analizar esto para que quede claro clarinete (sí, reconocerás esta frase de alguno de mis vídeos).

Cuando te preocupa el futuro, cuando te culpas por el pasado y te gustaría poder cambiarlo, cuando te gustaría que tal persona actuase de una forma contigo, o pensase bien de ti, o incluso cuando quieres que los demás te entiendan, estás queriendo controlar y cambiar algo que no depende de ti. Y cuando digo que no depende de ti es que, por mucho que te esfuerces, te sacrifiques y sufras por ello, no depende de ti. Escapa a tu control. No lo puedes cambiar. No puedes actuar sobre ello.

Entonces, ¿qué pasa en tu cabeza cuando quieres cambiar algo que no se puede cambiar? Que tu mente se para, se bloquea, y esto ocurre porque está en espera para ver si consigue cumplir con la misión que le has encomendado; es decir, que está parada para ver de qué forma puede conseguir cambiar o resolver eso que quieres. Como no lo va a poder hacer nunca, el bloqueo puede durar todo el tiempo del mundo y los pensamientos seguirán dando vueltas en la cabeza, y vueltas, y vueltas... buscando una respuesta que no va a llegar. Mientras tanto, tu malestar seguirá aumentando, y continuará haciéndolo hasta que te des cuenta de que eso que quieres controlar no depende de ti, de que jamás tendrás la respuesta porque no la puedes saber, porque no tienes una bola de cristal.

Sé que este asunto de los pensamientos en bucle es algo que molesta, que afecta y que es necesario aprender a gestionar, porque quita muchísima energía. Aquí entran las preocupaciones también, porque una preocupación es, simplemente, algo que te gustaría que no pasara o algo que ha pasado que te gustaría que fuera distinto. Le damos vueltas y vueltas y vueltas como si por el hecho de tenerlo mucho en la cabeza fuéramos a conseguir que cambiara. Sí, lo creemos inconscientemente. Porque aunque ahora, que estás leyendo esto, me respondas: «Yo ya sé que no puedo conocer el futuro o cambiar el pasado», en realidad no lo sabes, no lo tienes integrado. Conoces intelectualmente el concepto, pero no te lo crees, porque si de verdad te lo creyeras tus actos serían coherentes con esa creencia.

Siempre somos coherentes con lo que creemos; lo que pasa es que no solemos ser conscientes de las creencias que tenemos. Ésa es la cuestión. Y hasta que no integremos una nueva creencia funcionaremos igual, por mucho que «sepamos» que no tiene sentido. Si de verdad creyeras que lo que ya fue no se puede cambiar, no tendría sentido que le dieras vueltas en la cabeza pensando en lo que deberías haber hecho distinto o en lo que podrías haber hecho si se te hubiera ocurrido otra cosa. No te flagelarías ni te culparías por no haber sabido cosas que ahora sí que sabes (porque, obviamente, no podías saberlas). Estas ideas no tendrían sentido para ti, porque tendrías

absolutamente claro que no puedes cambiar el pasado y entonces te centrarías en ver lo que puedes hacer con lo que tienes ahora. Extraerías un aprendizaje para próximas ocasiones y seguirías avanzando.

Lo mismo pasaría si de verdad te creyeras que no puedes conocer el resultado antes de actuar, que no puedes saber lo que los demás pensarán o harán y que nadie te puede asegurar nada que dependa de ti. Si lo tuvieras integrado, si realmente lo supieras, no perderías el tiempo pensando en las posibilidades futuras ni en los «¿y si pasa esto o lo otro?», porque daría igual, porque no lo sabrás nunca y porque tendrías claro que lo único que depende de ti es lo que puedes hacer con el presente. Ahorrarías mucho tiempo y estarías siempre en movimiento, sin bloqueos ni atascos.

Puede que estés pensando que es muy fácil decirlo pero no es tan fácil de hacer. Ya. Esto lo piensas porque todavía tienes la información sólo en el ámbito intelectual y porque aún no has adquirido la metodología adecuada para verlo fácil. Pero para eso estás aquí, para cambiar tu visión al modo kaizen. Seguimos.

EJERCICIO KAIZEN PARA PARAR LOS PENSAMIENTOS

EN BUCLE

¿Recuerdas la lista que has escrito antes? Estupendo. Ahora, con todo lo que te he explicado, vuelve a escribir la lista.

¿Ya la tienes? Bien. Pregúntate, ante cada una de las frases: «¿Esto depende de mí? ¿Lo puedo controlar/saber?». Por ejemplo: «Es que no sé si aprobaré» (eso significa que quiero saber antes de tiempo algo para poder estar tranquilo o actuar). ¿Depende de ti saberlo? No conoces el futuro ni lo conocerás por mucho que estés esperando o pensando. ¿Lo puedes controlar/saber? No, hasta que no te muevas y avances no tendrás más información.

Ya está, nada más. Lo que quiero es que empieces a tomar conciencia de que todo lo que te da vueltas en la cabeza es algo que, por muchas vueltas que le des, nunca tendrá solución, porque no depende de ti, porque escapa a tu control. Si le das vueltas a algo que depende de ti al cien por cien acabas rápido, porque en ti está la solución. Sólo se atasca lo que no es tuyo.

No me creas, sólo experimenta y disfruta sorprendiéndote.

3.15. El kaizen, la indecisión y los bloqueos (la bola de cristal)

La acción es lo que produce resultados.

TONY ROBBINS

Si te has criado en la década de 1980, el programa de televisión *La bola de cristal* tiene banda

sonora en tu cabeza (ahora mismo está sonando en la mía). Pero vamos a lo que iba. Voy a empezar haciéndote una pregunta: ¿tienes una bola de cristal? Si la respuesta es afirmativa —yo tengo una que me acompaña en algún directo que otro—, ¿te funciona? (A mí no.)

Vale. Teniendo esto presente, te voy a contar mi teoría de la bola de cristal.

Muchas veces, cuando queremos tomar una decisión, nos bloqueamos y nos quedamos esperando y esperando, rumiando y rumiando, pensando y pensando... eternamente. Por eso llegamos a la conclusión de que decidir es difícil, o de que a nosotros, personalmente, nos cuesta mucho tomar decisiones. Bueno, esto es verdad a medias.

Igual a ti te ha pasado o te está pasando ahora. A mí también me pasaba, porque yo he sido — y soy— muy mental, pienso mucho, y creía que era un obstáculo hasta que me di cuenta de que el problema no era pensar o no, sino sobre qué pensaba. Si le daba vueltas a algo que no dependía de mí y que no podía controlar o saber por mucho que pensara, eso me estancaba. Pero si pensaba sobre lo que dependía de mí, eso me potenciaba. Así que, si estás en mi bando de «pensadores», te aseguro que tienes un superpoder, aunque ahora lo sientas como todo lo contrario. Sólo has de aprender a enfocarlos.

Tomar decisiones es de las cosas más sencillas del mundo, pero lo complicamos, como todo, cuando empezamos a querer controlar lo que no depende de nosotros. Y aquí entra la bola de cristal. El problema de decidir es la condición que te pones a ti mismo para poder tomar esa decisión, es decir, lo que quieres saber antes de tomarla, lo que quieres tener seguro antes de tomarla.

Las decisiones se vuelven más fáciles cuando para tomarlas tienes en cuenta lo que depende de ti. Cuando lo que quieres saber es el futuro, el resultado, las posibles variables, lo que los demás pensarán o harán cuando tú tomes la decisión, si tal o cual persona se enfadará o cualquier cosa que escapa a tu control, te bloquearás y las verás supercomplicadas. Entonces te quedarás esperando a ver si mágicamente consigues una bola de cristal que te asegure el resultado satisfactorio y que te diga que todo va a salir exactamente como tú quieres. ¿Te suena? Seguro que mucho.

Ahora puede que tu cabeza esté pensando: «Sí, sí, ya sé que eso no lo puedo saber, pero...», y esto, amigo mío, es lo que te atasca: la creencia de que si esperas lo suficiente conseguirás esa bola de cristal. Lo siento, se han acabado en Amazon las bolas de cristal que funcionan. Estás solo ante el peligro. Nunca vas a saber eso que quieres saber. Nadie te puede asegurar nada que no depende de ti, ni te va a dar esa tranquilidad que quieres tener de que todo saldrá como tú quieres. Si alguien lo hace, no te lo creas, porque está haciéndose cargo de algo que no depende de él, y si luego las cosas no salen como «te había prometido» que saldrían, culparás a esa persona y te culparás a ti por haberle hecho caso.

Todo parece muy complejo, ya lo sé, pero en realidad es muy muy sencillo. Céntrate en actuar sobre lo que piensas, lo que sientes, lo que dices y lo que haces; sobre aquello que tú controlas y

que nadie más puede controlar, lo que sale de ti. De este modo tomar decisiones es mucho más sencillo, no te quedas esperando a que ocurra algo que jamás podrá pasar y recuperas tu poder.

Además, ocurre algo muy curioso y mágico: cuando tomas decisiones, tu vida se abre ante ti con un brillo distinto y, cuantas más decisiones tomas, más fácil te resulta decidir, más fluye todo y más oportunidades te encuentras, porque después de cada decisión se abren nuevas puertas que antes no veías y que jamás habrías podido ver.

Piensa que estás subiendo unas escaleras y que cuando te bloqueas estás en el escalón de abajo esperando conseguir ver la cima. Es imposible porque, sencillamente, no tienes la perspectiva necesaria. Si tomas una decisión y subes un escalón, tu percepción cambia y empieza a ver nuevas opciones, y así escalón tras escalón. También ocurre que en uno de esos escalones echas la mirada hacia atrás y te ves a ti mismo atascado en esa primera decisión, esperando la bola de cristal. Ahí, en ese momento, comprendes lo absurdo de haberte quedado estático y te das cuenta de que sólo cuentas con el escalón en el que estás. Sólo puedes actuar sobre él y con la información que ahora tienes y que será distinta en el siguiente escalón.

Como siempre, la respuesta está en ti.

Seguro que en algún momento de la lectura se te ha pasado por la cabeza algo así: «Claro, claro, esto está muy bien, pero es más fácil decirlo que hacerlo». Y, ¿sabes?, en realidad es mucho más fácil hacerlo: tardas menos que yo en escribir estas páginas. Lo único es que hay que querer hacerlo y conocer el método para pasar a la acción, porque si sólo te quedas en «saber» nunca cambiará nada en ti. Tienes que actuar.

¿Qué harías distinto ahora si supieras que nunca vas a tener la información que quieres tener para tomar esa decisión? Te dejo un momento para que lo pienses (pero no mucho).

Voy a responder yo con la respuesta que he oído con más frecuencia a lo largo de los años: «A ver, está claro, si supiera que nunca voy a tener esas respuestas actuaría ya». Ya lo tienes. Haz algo ahora. Pero a esto se suele responder: «Sí, bueno, pero es que... no es tan fácil», y vuelves al bucle.

Sí, es fácil porque, por mucho que quieras, no todo el mundo va a estar de acuerdo con tu decisión. Ni siquiera puedes conseguir que una persona lo esté y, si da la casualidad de que esa persona que es tan importante para ti está de acuerdo, luego puede cambiar de opinión y tú puedes sentirte traicionado porque actuaste basándote en lo que otra persona pensaba o te prometía.

Observa tu vida en retrospectiva. Fíjate en cuántas veces no has decidido esperando a tener una información que nunca llegará, poniendo condiciones externas para poder decidir. Piensa en cómo ha salido todo eso, a dónde te ha llevado, cuánto tiempo has perdido.

Cuando te resuena en la cabeza una condición externa para poder tomar una decisión interna ya te estás empezando a bloquear. Cuando quieres decidir y en tu cabeza aparece un argumento que empieza por «pero es que no sé si...», ¡decide!, porque nunca lo sabrás. Si programas un viaje no sabes si podrás ir o no. Harás todo lo posible por ir, pero pueden pasar cosas que

escapen a tu control y que hagan que no puedas ir (tenemos mucha historia reciente que nos lo demuestra).

Si quieres llamar a alguien pero es que «no sé si estará disponible», probablemente nunca vayas a tener respuesta. Llama y, si no está disponible, repite la llamada en otro momento. Fíjate en que las excusas que nos ponemos para no tomar decisiones —cotidianas, que son las que más se nos presentan— siempre tienen que ver con los «es que no sé si...». Es que «no sé si será lo mejor» (pues claro que no lo sabes, ni lo sabrás), «no sé si le gustará» (pues claro que no lo sabes, ni lo sabrás), «no sé si querrá» (¿repito?), «no sé si podrá, si le molestará, qué pensará, qué dirá, etcétera» (pues claro que no lo sabes, ni lo sabrás). Así que actúa, y luego sigue actuando, y luego resuelve, y luego sigue avanzando.

«Pero ¿y si...?» Ésta es la mejor. Repite conmigo: «¡Me da igual!». Nunca podrás controlar los «y si...» o los «es que no sé si...». No tienes una bola de cristal.

EJERCICIO KAIZEN PARA TOMAR DECISIONES

En situaciones cotidianas, sencillas, neutras, del día a día, cuando tengas que decidir sobre algo, respira, cuenta uno, dos y decide. Y luego haz eso que hayas decidido, sin más, sin cuestionarte nada.

Si tienes que elegir entre dos tipos de pan, o si no sabes si responder ahora a un wasap o no, o si te planteas ir a un sitio ahora o luego. Si vas a girar a la derecha o a la izquierda, si te tomas un café o un té. Si te duchas ahora o por la noche, si coges el teléfono o no.

Así entrenarás en modo kaizen el «músculo» de la decisión. Es muy importante que las situaciones no tengan ninguna connotación emocional para ti. Es una de las bases del cambio: hacerlo sin estrés. Hay cosas aparentemente sin importancia con las que te podrías bloquear o perder tiempo pensando en ellas.

3.16. El kaizen y las discusiones (enfados)

Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza.

MARCO AURELIO

¿Que el kaizen también sirve para esto? Sí, ahora verás por qué.

Quiero que pienses en la última discusión que hayas tenido. Igual no es agradable recordarla, pero lo agradecerás. ¿Ya tienes el momento? Bien. Ahora observa cuál es el verdadero problema que había en esa discusión, el motivo y, sobre todo, qué era lo que más te molestaba o enfadaba.

A ver si lo adivino... Igual la otra persona ha hecho algo que para ti está mal, algo que no te gusta. Quizá no te gusta la forma que tiene de hablarte o de tratarte. Puede que una circunstancia

te haya enfadado porque no te gusta lo que ha ocurrido, o que haya algo en tu entorno que te molesta; un ruido, algo que no debería estar ahí. Igual quieres que la persona con la que discutes te entienda, que comprenda tu punto de vista, que se ponga en tu lugar. Tal vez crees que no te quiere lo suficiente o que no te lo demuestra como te gustaría. Quizá, simplemente, las cosas no son como tú quieres que sean, y es normal que te disguste, pero el problema no está ahí, eso no es lo que desencadena el enfado o la discusión.

Lo que hace que lo pases mal y que estés enfadado es que no puedes cambiar al otro, que no puedes modificar la realidad en este momento, que quieres que algo sea distinto a como es. Me puedes querer convencer de que tu opción es la opción correcta, y no te voy a decir lo contrario. Lo que ocurre en tu interior es que pones como condición para estar bien que la otra persona sea diferente, que piense distinto, que actúe de otra manera. Te mantienes en el enfado cuando no aceptas la realidad y quieres que ahora sea diferente, cuando quieres intervenir en el otro para que sea como a ti te gustaría y no lo consigues.

Nos posicionamos en nuestra verdad queriendo que el de enfrente esté de acuerdo con ella, y perdemos de vista todo lo que sí podemos hacer con lo que realmente depende de nosotros. El problema no es enfadarse, eso es natural, es algo que puede durar más o menos dependiendo de lo que luego alimentes el enfado. Esto es lo que cambia cuando piensas en modo kaizen, porque el enfado se mezcla con la frustración y la impotencia y sigue creciendo en la medida en que seguimos queriendo actuar sobre lo que no depende de nosotros, en la medida en que no nos ocupamos de lo que sí que depende de nosotros.

Cuando crees que por culpa de los demás no puedes hacer tu vida o ser tal como eres, como ser feliz, entonces es normal que te enfades, que te frustres y que lo pases fatal. Y de ahí no puedes salir porque has puesto en manos de otra persona la llave para estar bien. Lo peor de todo es que la otra persona no puede hacer nada con esa llave, porque no depende de ella que tú hagas tu vida, o que tu autoestima suba, o que seas feliz. Eso sólo depende de ti.

Muchas veces he escuchado, por mi trabajo, a personas convencidas de que se han posicionado en una discusión y de que han sido capaces de expresar lo que quieren. Bien, eso es genial. Es fantástico que hayas dado el paso de manifestar tus necesidades, porque eso hace que ya te pongas en marcha de una forma distinta, y que le hayas dicho a la persona que tienes enfrente lo que no te gusta que haga porque tú te sientes mal con ello. Perfecto. ¿Y ahora qué? Porque el error es creer que esto es poner límites o posicionarse. Si te quedas ahí, le has dado de nuevo la llave y esperas que la use; es decir, crees que por decirle a otra persona lo que no te gusta ella tiene que cambiarlo para que tú estés bien. ¿Y si no lo quiere hacer o no puede o no sabe? ¿Qué vas a hacer entonces? A esto es a lo que me refiero. Tú has de hablar de aquello que vas a hacer sobre lo que depende de ti. Por supuesto que es necesario que le digas al otro lo que sientes y cómo te sientes cuando se comporta de una determinada manera y después, una vez que se lo hayas dicho, también manifestar qué vas a hacer tú al respecto, es decir, qué vas a hacer tú si esa persona sigue haciendo lo mismo. Ésa es tu libertad. Ése es tu compromiso contigo.

Nos quedamos una gran parte de nuestra vida esperando a que el otro cambie porque no sabemos que nosotros tenemos la posibilidad de hacer algo al respecto; no sabemos que hay una gran parte que depende de nosotros. Y también, por supuesto, por miedo a tomar decisiones en la vida. Esas decisiones que no tomas porque no tienes la bola de cristal que te diga lo que ocurrirá después de tomarlas.

Pero lo que me importa aquí es el enfado. Cuando comienza una conversación que puede acabar en discusión, empieza por observar lo que depende de ti, por saber qué es lo que depende del otro y sobre lo que no puedes actuar, por dejar de ponerte como objetivo que el otro te entienda, te respete, te escuche, cambie, deje de hacer tal o cual cosa... Céntrate en ti, en hablar sin reproches, en escuchar a la otra persona, en comunicarte de forma asertiva, en atender tus emociones y necesidades, en expresarte sin menospreciar y con empatía. Se trata de que te centres, básicamente, en todo lo que sí puedes controlar, y que eso sea tu objetivo. Entonces las cosas cambiarán muchísimo, ya lo comprobarás. Deja de esperar a que el otro cambie, y toma las riendas de lo que tú puedes hacer a partir de ahora. Tu objetivo debe ser siempre algo que depende de ti, porque en el momento en el que incluya cosas que escapan a tu control y no seas consciente de ellas, te frustrarás y no serás capaz de ver tus logros porque sólo mirarás el conjunto completo que nunca podrás resolver porque hay una parte que le corresponde resolver al otro.

La clave es respetarte a ti para respetar al de enfrente; centrarte en lo que depende de ti, en tus lentejas, y darte cuenta de que cuando quieres ocuparte del arroz el otro se va a poner a defenderlo porque es su arroz, de la misma manera que a ti no te gusta que quieran actuar sobre tus lentejas.

Lo mismo pasa cuando te enfadas con el mundo porque no es como te gustaría o como «debería» ser. Puedes quedarte quejándote y sufriendo por lo que no puedes cambiar o empezar a enfocar tu mirada y tu acción en lo que sí puedes cambiar, porque eso es lo único que puedes hacer. Imagina un solo instante que todo el mundo hiciera lo mismo, que nos centráramos en actuar y mejorar todo aquello que sí depende de nosotros. ¡Qué maravilla! Pues venga, tú te tienes a ti, yo me tengo a mí, vamos a actuar sobre lo que podemos y a hacerlo lo mejor posible. Éste es el cambio en modo kaizen.

3.17. El kaizen y la frustración

Recuerda que a veces no conseguir lo que quieres es un maravilloso golpe de suerte.

DALÁI LAMA

Experimentamos la frustración desde siempre. Es el motivo de todos los enfados. Nos pasa desde que somos bebés, cuando queremos controlar algo que escapa a nuestro dominio. Poco a

poco, vamos aprendiendo a actuar en el entorno y ganamos en destreza y seguridad interna, pero seguimos frustrándonos cuando queremos actuar sobre algo que no depende de nosotros.

Recordaré siempre a la hija de una amiga (sí, Mariajo, eres tú). Un día, cuando tenía unos dos añitos, estaba jugando a meter tierra en un vaso. Cogía un puñado y lo metía, cogía otro y lo metía y, de golpe, vino una ráfaga de viento y se llevó el puñado que iba a introducir en el vaso a continuación. Entonces cogió otro puñado y pasó lo mismo. Ya no podía seguir con lo que estaba haciendo «por culpa» de algo que no podía controlar. Se puso a llorar y se enfadó con el viento. Y esto, amigo mío, lo hacemos exactamente igual los adultos: nos enfadamos con cosas que no podemos controlar, simplemente porque las culpamos de no poder hacer lo que queremos. Y entonces llega nuestra querida frustración.

La frustración es, sencillamente, la sensación que tienes al querer ejercer el control sobre algo que no depende de ti. Pero, como no eres consciente de que no depende de ti —como la hija de mi amiga—, te enfadas y te frustras.

Puede que ahora no lo veas claro, porque todavía estás aprendiendo lo que son lentejas y lo que es arroz, pero, cuanto más practiques, más fácil te resultará. Cuando lo veas, cuando lo sepas, cuando lo tengas integrado, verás como ganas muchísimo tiempo. Tiempo de pelearte contra lo que es contra lo que no puedes cambiar, porque te darás cuenta de que, por mucho que te enfades, grites, te molestes o te culpes, todo seguirá igual, sencillamente porque no depende de ti que haya aire o no. Tu ego dejará de decir: «¡Pues por narices que sí!», empezarás a buscar opciones para resolver lo que sí dependan de ti y aceptarás lo que no puedes cambiar.

Cuéntame: ¿qué te frustra normalmente? Venga, sincérate, que esto te va a liberar.

Y ahora observa, con la información que ya tienes de lo que depende de ti y lo que no: ¿dependen de ti o son cosas que «deberían ser» diferentes? Todo lo que consideras que tendría que ser distinto ya te está avisando de que estás peleando contra algo que no puedes cambiar porque no depende de ti. Sácalo de la ecuación y vuelve a mirar. Observa qué es lo que tú puedes hacer con tus lentejas y anótalo.

No hagas nada más... Estás tomando conciencia en modo kaizen, sin forzarte.

3.18. El kaizen y el estrés

El estrés es causado por estar aquí y querer estar allí.

ECKHART TOLLE

Mira que se habla del estrés. Todos estamos o hemos estado estresados en algún momento de nuestra vida. Tanto es así que la mayoría de las veces ni nos damos cuenta de que estamos estresados, porque se ha vuelto algo «normal» y, en ocasiones, hasta lo hacemos «bueno». Vamos a ver qué es el estrés y si estás o no estresado en este momento.

Igual crees que sabes lo que es el estrés, pero es mucho más sutil de lo que imaginas. De

hecho, cuando crees que no estás en un estado de estrés, probablemente lo estés. Está tan arraigado que pensamos que es necesario para poder funcionar. Ese hormigueo en el estómago, en la cabeza, en los brazos...; esa especie de tensión o nerviosismo que te hace estar alerta; eso que hace que no puedas dormir del todo bien es normal.

Sin embargo, no lo es. Empecemos por ahí: no es tu estado natural ni es lo que necesitas para poder ser productivo o para que las cosas te salgan bien. No es necesario para tu día a día. Es una respuesta del cuerpo a una sensación de incertidumbre.

El estrés es como una especie de cortocircuito entre lo que ocurre y lo que quieres que ocurra (o lo que temes que pase). Esa diferencia, esa falta de control, crea un desequilibrio en ti, y ese desequilibrio es lo que sentimos como estrés. El estrés lo provoca la mente (y la mente es tuya, que no se te olvide). Es lo que ocurre cuando piensas en lo que ahora no puedes hacer, cuando te pones delante una montaña que no puedes saltar. Es una respuesta del cuerpo para decirte que hay algo sobre lo que tienes que estar alerta, y eso implica un desequilibrio.

¿Y qué pasa con los desequilibrios? Que el cuerpo necesita equilibrarlos. No podemos estar bien si estamos desequilibrados. Por eso, tras el estrés, necesitamos recuperarnos. Por este motivo, después de haber estado muy activos necesitamos un descanso. Por eso no se puede mantener en el tiempo. ¿No has notado que muchas veces necesitas desconectar mentalmente (y físicamente)? ¿Que no puedes más? Eso es porque te has pasado demasiado tiempo en un estado de estrés, y el estrés no aparece por hacer muchas cosas, sino por hacer muchas cosas mientras piensas en las que no puedes hacer o en las que te faltan.

Los picos ocurren para que te equilibres. Por eso el objetivo es que no haya picos, es la velocidad de crucero, es la mente en calma, centrada lo máximo posible en lo que ahora puedes hacer sobre lo que depende de ti. En serio, el estrés no es el estado natural del ser humano.

Es muy divertido cuando, haciendo el Camino Kaizen®, me dicen: «Me siento rara, es como si estuviera demasiado relajada, como si no me preocupara nada, a ver si me estoy poniendo mala». Estamos tan acostumbrados a estar en tensión, estresados, acelerados, que cuando eso no está no sabemos cómo responder. Es como si creyéramos que lo normal es navegar en medio de una tormenta constantemente y, de repente, llegamos a un mar en calma.

El estrés es mental, y aparece cuando quieres controlar algo que no depende de ti. Sí, así de simple. Cuando tu mente está queriendo saber lo que ocurrirá después, o cuando estás pensando en lo que quieres que ocurra pero no crees que pueda pasar. El estrés aparece cuando quieres controlar el futuro y no prestas atención al presente. Por eso, en el momento en el que integras que no puedes controlar nada que no sea el momento presente y nada que no sea lo que sale de ti (lo que piensas, sientes, dices o haces ahora), todo cambia. Cuando te pones a pensar en lo que te queda por hacer, dices: «Gracias por la información» y vuelves la mirada al presente preguntándote: «¿Qué puedo hacer yo ahora sobre lo que depende de mí?».

Sólo tienes que hacer eso. Nada más. Hazlo seis veces al día. Hazte esa pregunta sin buscar respuesta, sólo para que tu mente vaya aprendiendo a mirar y a enfocarse en modo kaizen.

3.19. Vivir en modo kaizen es...

La persona que pudo mover la montaña empezó moviendo piedras pequeñas.

ZEN

Ahora que ya estás aquí no eres la misma persona que empezó a leer. Aunque quieras, no puedes serlo, porque ha habido mucho movimiento en tu mente, ha habido momentos de resistencia, de risa, de clics, de esguinces cerebrales, incluso de mareos, de embotamiento y dolor de cabeza en ocasiones, y de comprensión profunda de cosas que ni sabías que podían ser diferentes a como las estabas haciendo. Se te ha abierto un nuevo mundo de posibilidades, porque una nueva percepción se está comenzando a filtrar en tu vida: la percepción kaizen.

Has comenzado a sentir lo que es vivir en modo kaizen, a saber separar las lentejas del arroz, a saber lo que depende de ti y lo que no en cada situación. Sólo así puedes enfocar tu atención en el movimiento kaizen. Sólo así puedes resolver, porque te centras en ti, diriges la mirada hacia ti, y ahí encuentras siempre la solución.

Vivir en modo kaizen implica saber que, ocurra lo que ocurra en tu vida, puedes actuar sobre lo que depende de ti. Lo que depende de ti es lo que sale de ti: lo que piensas, lo que sientes, lo que dices y lo que haces. Ahí es a donde debes enfocarte, porque sólo ahí tiene sentido que te enfoques. Poner como objetivo algo que no depende de ti sólo te bloquea, porque no puedes hacer nada al respecto. Pero lo puedes hacer todo respecto a lo que está bajo tu control.

Valora todo lo que ahora puedes hacer sobre aquello que depende de ti. Da igual el tiempo del que dispongas, actúa en lugar de quejarte por lo que te gustaría haber tenido, porque sabes la importancia de cada instante. Si tienes un minuto, lo vas a usar. Si tienes treinta, los vas a usar, porque estás actuando.

Pregúntate qué puedes hacer tú ahora en cuanto a lo que depende de ti para acercarte al objetivo que tengas en este momento. Consigue que tu mente esté en calma, sabiendo que sólo puedes actuar en el momento presente y que no puedes controlar el futuro ni cambiar el pasado, porque no lo necesitas: sólo te necesitas a ti y a tu mente kaizen para manejar cualquier cosa que se te presente en la vida. Tienes todo el poder en ti, y puedes lograrlo todo si lo conviertes en pasos lo suficientemente pequeños. Ésta es tu nueva vida.

Bienvenido a la familia kaizen.

Juego kaizen diario

¿Qué recordatorio necesitas hoy para vivir en modo kaizen?

Venga, vamos a jugar para integrar. Sin mirar, sin pensar, elige una página (entre la 187 y la 211) y pon el dedo en un lugar de esa página (sin mirar y sin pensar). Ahora lee en voz alta ese recordatorio. Úsalo en este mismo momento si es posible —lo más probable es que lo sea—, y si no, en algún otro momento del día. No elijas conscientemente: recuerda que si te abres a descubrir, a sorprenderte, aprenderás e integrarás mucho mejor.

LO IMPORTANTE NO ES DAR UN PASO CADA VEZ, ES PENSAR ÚNICAMENTE EN EL PASO QUE ESTÁS DANDO

Puede que ya sepas que sólo puedes hacer las cosas de una en una. Genial, pero ¿en qué piensas mientras estás haciendo esa cosa? Tu mente ha de estar donde estás tú. Porque si estás pensando en lo siguiente que vas a hacer seguirás estando estresado. Así que asegúrate de darte cuenta de lo que estás haciendo ahora. Mira el paso que estás dando, observa lo que estás pensando mientras das ese paso, date cuenta de lo que sientes mientras actúas, porque si miras el presente, si te centras en darte cuenta de lo que estás haciendo ahora, además, irás más rápido y tendrás la sensación de que estás haciendo cosas. Si tu mente está pensando en el paso siguiente irás más despacio, te tropezarás y te equivocarás más y tendrás la sensación de que no consigues hacer nada. No es lo que haces, es dónde está tu mente mientras haces lo que haces.

CUANDO TE CENTRAS EN LO QUE DEPENDE DE TI CONSIGUES CENTRARTE EN TI

Sólo puedes ser coherente contigo mismo si estás centrado en actuar sobre lo que depende de ti. Sólo cuando miras hacia tus manos, hacia tu mente y hacia tus acciones puedes centrarte, porque tú eres todo esto, no lo que los demás creen sobre ti. Porque si miras hacia fuera te dispersas y te pierdes, y cuando devuelves tu mirada a aquello sobre lo que puedes actuar y que puedes cambiar, entonces te ves, te encuentras, te centras en ti.

SÓLO CUANDO APRENDES (E INTEGRAS) QUÉ ES LO REALMENTE PEQUEÑO EMPIEZAS A PENSAR EN KAIZEN

No estamos acostumbrados a pensar en acciones pequeñas que no cuesten esfuerzo y que sean fáciles, y esto ocurre porque no sabemos ver lo que es pequeño. Además, lo que para una persona es pequeño no tiene por qué serlo para otra. Observa qué podrías hacer sin esfuerzo y de forma continuada: eso es pequeño para ti.

EL KAIZEN TE PERMITE VER LOS PEQUEÑOS PÍXELES DENTRO

DE LA IMAGEN ENORME Y ABRUMADORA

La gran imagen, la gran montaña, es lo que abrume, lo que paraliza, porque hasta que no te pones las gafas kaizen crees que no existe nada más que esa imagen enorme. Es como si, de repente, descubrieras el microscopio y vieras todo lo que se te escapa a la vista, que es de lo que está formado el mundo. Esto es llevar las gafas kaizen: un mundo dentro del mundo que creías conocer.

CUANDO VES LA VIDA A TRAVÉS DE LAS GAFAS KAIZEN NO HAY BLOQUEOS NI GRANDES OBSTÁCULOS

Cuando ves lo pequeño dentro de lo grande sabes que vas a poder actuar, que vas a poder decidir, que siempre vas a poder moverte, porque puedes reducirlo todo a acciones pequeñas sobre grandes situaciones. Cuando lo que tienes delante es lo suficientemente pequeño como para que lo sientas manejable en este preciso instante no hay miedo, porque no sientes que te tengas que enfrentar a nada, sólo te das cuenta de que has de dar un paso, sencillo, controlable, porque depende de ti. El secreto de avanzar está aquí, en saber cómo ver lo pequeño, que depende de ti y que puedes hacer ahora, dentro de lo «grande» —lo que antes veías grande— que se te presenta en la vida.

CUANDO DEJAS DE VER MONTAÑAS Y TE FIJAS EN LOS GRANITOS DE ARENA QUE LAS FORMAN DESAPARECEN LOS BLOQUEOS Y EL MIEDO

Cuando cambias el enfoque todo lo que estás viendo se transforma. Si siempre diriges la mirada hacia aquello sobre lo que no puedes actuar porque es demasiado grande para hacerlo ahora o, simplemente, no depende de ti, te estresarás, te frustrarás y te bloquearás y, lo peor de todo, creerás que no eres capaz de conseguirlo. El error está en el lugar hacia donde miras. Has de centrarte en lo que puedes hacer ahora, en el granito de arena que puedes manejar y que depende de ti en este momento. Has de enfocar tus gafas en modo kaizen para ver lo que antes era invisible para ti, para centrar tu atención en algo que puedas hacer en el momento presente, y cuando sientes pequeño lo que tienes ante ti no hay miedo, sólo hay acción.

SI SIEMPRE ESTÁS EN MOVIMIENTO KAIZEN LLEGARÁS A TU OBJETIVO SIN DARTE CUENTA

La base del kaizen es el movimiento constante, pero un movimiento constante que no estresa, con velocidad de crucero, que no es lo mismo que ir corriendo cargado de tareas. El movimiento continuo es aquel que siempre puedes llevar a cabo porque no requiere esfuerzo o fuerza de voluntad. Si eso que quieres hacer todos los días te da pereza sólo con pensarlo es que tienes que convertirlo en una acción más pequeña; de este modo seguirás en marcha y llegarás a tu objetivo sin cansancio y sin darte cuenta.

HAZLO FÁCIL. SIMPLIFICA AL MÁXIMO TODO LO QUE VEAS COMPLICADO

Ten siempre en mente esta idea: las cosas son más fáciles de lo que nos empeñamos en creer. Es la mente la que complica las cosas, las situaciones y las decisiones, poniendo nuestra mirada en aquello que no podemos gestionar y echando mano siempre del esfuerzo. Cuando estés ante algo que sientas que es complicado, observa, porque seguro que eso tan complicado es algo que no depende de ti y que escapa a tu control (pero tu ego te empuja a seguir probando «por si acaso»).

DEJA DE MIRAR EL OBJETIVO, PORQUE ESO TE ESTRESA, Y CÉNTRATE EN EL PASO QUE PUEDES DAR AHORA PARA ACERCARTE A ÉL

Por mucho que te guste, que desees y quieras algo, deja de mirarlo tanto. Cuando miras algo que todavía no puedes tener, entras en estado de estrés. Cuando miras más tiempo lo que quieres que lo que puedes hacer ahora, te estresas. Cada vez que te pones delante de esa montaña que es tu objetivo, esa sensación que sientes en el estómago es estrés. Si estás demasiado tiempo ahí tu mente interpretará que no lo quieres y acabarás por buscar la manera de abandonar. Mira de vez en cuando ese objetivo para volver a dirigir tu GPS interno. Luego céntrate en lo que puedes hacer ahora sobre lo que depende de ti para acercarte a él. No es lo mismo mirar tu objetivo que visualizarte con el objetivo ya logrado y disfrutándolo. Cuando lo miras estás en estado de escasez y te estresas, mientras que cuando te visualizas disfrutándolo estás en abundancia, tu cuerpo se calma y se equilibra y tu mente lo interpreta de forma muy distinta.

EN EL KAIZEN LO IMPORTANTE NO ES HACER, SINO HACER DE LA FORMA APROPIADA, LAS VECES ADECUADAS, EMPLEANDO EL MENOR TIEMPO POSIBLE

El esfuerzo no te garantiza el resultado. Lo único que te lo garantiza es hacer lo que necesitas hacer y, a ser posible, las veces justas (hacer de más sólo sirve para desgastarte). Lo óptimo siempre tarda menos. El kaizen nunca utiliza los «por si acaso, hago un poco más». Párate y observa con perspectiva y a partir de estas premisas lo que puedes hacer de otra manera.

PASAR A LA ACCIÓN SIEMPRE ES POSIBLE CUANDO TE CENTRAS EN HACERLO SOBRE LO QUE DEPENDE DE TI

Así de simple. Siempre puedes moverte, siempre puedes actuar, nunca te vas a bloquear si te centras en lo que depende de ti. Recuerda que en cualquier situación siempre hay dos partes, una que depende de ti y otra que no. Si te quedas mirando la que no, soñando cómo podría ser distinta, te atascas, te bloqueas y te frustras. Si, por el contrario, te centras en lo que sí está bajo tu control, lo que sí puedes hacer, pensar o decir, entonces todo cambia: recuperas la sensación de control, puedes avanzar y tu autoestima sube.

SI NECESITAS TENERLO TODO BAJO CONTROL ANTES DE DECIDIR, NO DECIDIRÁS NUNCA

Sencillamente porque no depende de ti, porque no puedes controlar el futuro, no puedes tomar medidas sobre aquello que depende del exterior. En un mundo de infinitas posibilidades, nunca puedes predecir el futuro (ni tienes la bola de cristal para hacerlo). No puedes adivinar lo que los demás van a pensar o van a hacer cuando tú decidas. No puedes controlar el clima, los eventos mundiales, lo que hará tu vecino, porque nada, excepto lo que ahora está en tu mano, está bajo tu control. Tu miedo a que a los demás los afecte tu decisión significa que tienes miedo a no poder gestionarte a ti mismo con esa sensación que tienes. No existen las equivocaciones, ya que nunca puedes saber lo que pasará después de tu acción. Sólo te tienes a ti, y eso lo es todo. Decide sabiendo que, ocurra lo que ocurra, lo podrás gestionar.

LO GRANDE NO EXISTE, PORQUE TODO ESTÁ HECHO DE PARTES PEQUEÑAS Y MANEJABLES

Eso que ves tan grande en realidad es una montaña de cosas pequeñas, pero no tienes las lentes adecuadas para poder percibirlo. Cuando miras la realidad a través de un microscopio tu percepción cambia y te das cuenta de que está hecha de muchas partes. Eso es lo que hacen las gafas kaizen: te permiten ver la acción que depende de ti ahora, el granito de arena manejable que puedes coger en este momento para ir deshaciendo esa montaña. Te demuestran que puedes conquistar cualquier montaña si actúas sobre lo pequeño, sobre lo que puedes gestionar. Cuando te das cuenta de que no existe nada grande, te relajas. Tu mente se centra y te pones a actuar.

UNA MENTE KAIZEN ES UNA MENTE FELIZ, PORQUE SIEMPRE TIENE ÉXITO

La mente está tranquila cuando le das trabajo que puede cumplir, y sólo puede cumplir el trabajo que le das si éste depende de ti. Por eso, cuando piensas en aquello sobre lo que tienes el control, en lo que puedes decir, actuar, corregir o pensar tú mismo, tu mente está feliz. Y lo mejor de todo es que vas a tener éxito siempre, porque cuando actúas sobre lo que sólo puedes decidir tú siempre podrás cumplirlo. De este modo la mente está en calma y tu autoestima aumenta, porque

sientes que tienes el control de tu vida. Ocurra lo que ocurra en tu vida siempre podrás tener éxito en lo que te propongas si actúas sobre lo que depende de ti.

SIEMPRE PUEDES DECIDIR SI TE CENTRAS EN LO QUE AHORA ESTÁ BAJO TU CONTROL

Las decisiones son fáciles si tienen que ver con cosas sobre las que tienes capacidad de acción. En cambio, son difíciles —muchas veces imposibles— si tienen que ver con la necesidad de actuar o de tener bajo control algo respecto a lo que no puedes actuar, que depende de otra persona o de algo externo. Así que, si no puedes decidir, observa qué condición externa estás poniendo para poder tomar tu decisión; es decir, qué quieres que ocurra que no depende de ti y sobre lo que tú no tienes ningún poder para que puedas actuar. Lo que te bloquea siempre es lo mismo: querer tener información del futuro para asegurarte de que ocurrirá lo que tú quieres que pase. Y eso nunca lo tendrás, lo siento. Lo que sí tienes es todo lo que depende de ti, que es lo único que importa.

UNA MENTE KAIZEN MEJORA SIN DARSE CUENTA

Cuando te acostumbras a pensar en modo kaizen siempre estás eligiendo nuevos pasos que dar. Siempre estás actuando, sin esfuerzo ni estrés, en cualquier ámbito de tu vida. Por eso no necesitas grandes planteamientos para mejorar: sólo eliges qué puedes hacer ahora en cuanto a lo que depende de ti y te pones en marcha. Da igual cuál sea tu objetivo; mientras dependa de ti, lo tienes asegurado.

EL CAMINO TE PREPARA PARA DISFRUTAR DEL OBJETIVO, PARA SOSTENERLO, PARA INTEGRARLO

Sin el proceso intermedio entre la salida y la meta no podrías sostener ni manejar el objetivo. Sería tan grande y abrumador que colapsarías. Si dos días después de quedarse embarazada una mujer diera a luz, ni su mente ni su ser lo podrían sostener. No hay hueco donde meter eso tan grande que acaba de ocurrir. Sería una conmoción, un gran estrés que necesitarías soltar lo antes posible. La preparación mental es necesaria, igual que la física, para que la meta sea sólo un paso más que gestionar, igual que el anterior. Para poder correr una maratón has de preparar el cuerpo y la mente, de modo que el día que completas los 42 kilómetros en realidad sólo has hecho un poquito más que la última vez que saliste a correr. Necesitas el proceso para que el objetivo sea real y que ese objetivo no te deje vacío porque no sepas qué hacer después. Tu mente sabrá que puede seguir avanzando, sin estrés.

TODA HERRAMIENTA SE PUEDE TRANSFORMAR AL MODO KAIZEN PARA OPTIMIZARLA

Una de las cosas maravillosas del kaizen es que todo lo que ya tienes en tu vida y todo lo que aprenderás lo puedes transformar al modo kaizen. Puedes hacer dieta en modo kaizen, entrenar en modo kaizen, aprender inglés en modo kaizen, arreglar tu casa, lograr cualquier objetivo, meditar, enseñar, estudiar, escuchar, hablar, educar a tus hijos, etcétera. Es tan sencillo como reducir la acción que tenías pensado hacer hasta que la veas como algo que podrías mantener en el tiempo sin esfuerzo.

EL MODO KAIZEN ES IGUAL A «FÁCIL, SIN ESFUERZO, ACCIÓN CONSTANTE»

La palabra *fácil*, en modo kaizen, hace alusión al fluir, a que siempre puedes actuar sobre lo que depende de ti y a que después de una acción vienen otra, y otra, y otra; es decir, que no te atascas. La acción que llevas a cabo es fácil porque la eliges tú en relación con lo que sabes, con lo que controlas. No requiere esfuerzo porque, si no, no se puede mantener en el tiempo, y la idea es siempre ésta: que puedas seguir dando un paso, ocurra lo que ocurra, con velocidad de crucero. Eso no significa que no se «permita» usar el esfuerzo a quienes pensamos en modo kaizen. En absoluto. Lo que pasa es que lo sabrás usar en los momentos adecuados y para el objetivo apropiado, siempre de forma puntual y no como medio de vida.

LA INCERTIDUMBRE APARECE CUANDO CEDES EL CONTROL AL EXTERIOR Y QUIERES CONTROLAR LO QUE NO DEPENDE DE TI

La sensación de inestabilidad mental y emocional a la que llamamos incertidumbre ocurre cuando aquello a lo que te aferrabas para sentirte seguro desaparece, y sólo puede desaparecer y dejarte desamparado algo que es externo a ti. Sucede cuando tu tranquilidad depende de lo que hacen los demás en lugar de centrarse en tu capacidad de actuar; cuando tu felicidad depende de lo que tienes en lugar de lo que haces con lo que hay en tu vida; cuando tu mirada está fuera en lugar de estar en tu interior. Cuando sabes lo que puedes controlar y lo que no, es decir, cuando sabes lo que depende de ti y lo que no, y lo integras y actúas en coherencia con ello, la incertidumbre desaparece, porque tienes absolutamente claro que todo es pasajero y que en ti está el poder de elegir en cada momento lo que haces, dices o piensas.

EL KAIZEN ELIMINA LOS BLOQUEOS QUE TE IMPIDEN TOMAR DECISIONES

Por un motivo muy sencillo: porque dejas de querer controlar lo que no depende de ti. Dejas de querer saber lo que no puedes saber y de esperar a tener el futuro controlado, ya que sabes que es

imposible. Te centras en lo que ahora depende de ti y sabes que tienes siempre el control sobre lo que sale de ti. Los bloqueos sólo aparecen cuando quieres dominar algo que escapa a tu control.

SÓLO PUEDES INTEGRAR ALGO NUEVO EN TU VIDA CON PASOS PEQUEÑOS QUE NO TE GENEREN ESTRÉS

Cuando quieres introducir una novedad en tu forma de vivir, de funcionar o de actuar has de hacerlo sin estrés. Los cambios sólo se integran de verdad cuando los conviertes en parte de tu vida, cuando se vuelven familiares, cuando los vas conociendo. No puedes hacerlo de golpe. No puedes hacerlo por obligación, o con prisa o presión de ningún tipo; eso sólo te servirá para frustrarte, agobiarte y creer que no eres capaz. Necesitas ampliar tu zona de confort introduciendo esa actividad distinta que quieres hacer para que acabe formando parte de tu nueva zona de confort ampliada. No puedes vivir fuera de tu zona de confort, porque eso significa estrés y el cuerpo necesita estar en calma para estar sano. Pon en práctica un poco de eso nuevo que quieres hacer, tan poco que tu mente diga: «¿Sólo eso? ¡Vaya tontería!». Eso, amigo mío, es que has creado una acción en modo kaizen que tu mente no siente como una amenaza y que llevarás a cabo sin problemas.

SI PIENSAS EN LO QUE DEPENDE DE TI AHORA NO HAY ESTRÉS NI ANSIEDAD

Es absolutamente imposible estresarse con el presente. Sólo nos estresamos y generamos ansiedad cuando estamos pensando en el futuro y lo queremos controlar o cambiar, cuando pensamos en lo que no podemos hacer, en lo que nos falta, en lo que nos gustaría, etcétera. Si centras tu atención en observar qué es lo que depende de ti ahora y te pones a actuar sobre ello te relajas, porque te sientes seguro, porque sabes que tienes el control de este momento.

ES NORMAL QUE NO SEPAS SEPARAR LO QUE DEPENDE DE TI

DE LO QUE NO. PARA HACERLO NECESITAS VER LAS COSAS CON UNAS GAFAS DISTINTAS

Aunque oigas muchas veces que lo que piensas depende de ti, no significa que sepas de verdad que es así. Aunque hayas leído que lo que los demás hacen no depende de ti, no significa que te lo creas. Saber separar las lentejas del arroz requiere unas gafas que te permitan distinguir de verdad lo que depende de ti de lo que no, lo que son lentejas de lo que es arroz. Y por eso estás aquí, para empezar a construirte esas gafas kaizen. Tranquilo, estás en el camino de conseguirlo. Empieza siempre por lo más fácil, para ir asegurando el terreno. En este momento, ¿qué depende de ti?

UNA GRAN DECISIÓN SIEMPRE ESTÁ HECHA DE DECISIONES PEQUEÑAS

Siempre hay algo que puedes decidir en el momento presente que te acerque a esa «gran decisión» que sientes que tienes que tomar de golpe (y por eso te bloqueas). La mente del «todo o nada» hace que creas que o lo haces de golpe o no haces nada, y te quedas paralizado esperando a poder hacerlo de golpe, cosa que no ocurre. Para llegar a una decisión has de pasar por otras. Para llegar a otro país has de empezar por elegir el país, luego el medio de transporte que más te guste, después escoger fecha, a continuación encontrar billetes (si necesitas comprar billetes), luego hacer la maleta, etcétera. Y, aun así, lo estás haciendo con decisiones medianas, se podrían desmenuzar más si alguna de estas te generase algún bloqueo o miedo. No tienes que decidirlo todo ahora. Puedes empezar por ver qué puedes hacer tú en este momento sobre lo que depende de ti para acercarte un poco más a ese objetivo.

*CUANDO TE ESTRESAS ES PORQUE ESTÁS PENSANDO EN TODO
LO QUE TE QUEDA POR HACER*

Sólo es por eso. Sólo te estresas por pensar en lo que no puedes hacer ahora. Más que por pensar en lo que no puedes hacer es por sentir que no vas a poder hacerlo, porque, si tuvieras la seguridad absoluta —si la sintieras— de que te va a dar tiempo a todo y de que vas a poder hacer todo lo que quieres, no habría estrés. El estrés procede del miedo a no conseguirlo y de la creencia de que debes alcanzarlo. Eso hace que, al final, logres mucho menos y con más angustia. El estrés es mental, no es una emoción, es algo que generas con tu forma de pensar sobre las cosas. Pensar en lo que te queda por hacer no te hace ir más rápido; de hecho, te hace tropezar más porque no estás centrado en lo que ahora tienes entre manos, estás queriendo controlar el futuro —que no depende de ti— y soltando el control del presente, que sí depende de ti. Centra tu atención en lo que estás haciendo ahora y sentirás como el estrés desaparece por arte de magia.

CUANDO TE BLOQUEAS ES PORQUE TIENES ANTE TI UNA GRAN MONTAÑA QUE QUIERES SALTAR DE GOLPE

Los bloqueos ocurren cuando nos ponemos frente a nosotros un trabajo imposible de realizar de golpe pero creemos que hemos de resolverlo todo a la vez. Como le planteas a la mente un problema que no puede resolver —pero ella no lo sabe, porque da por hecho que si le pides algo es porque es posible hacerlo—, se queda quieta pensando en cómo hacerlo y no se mueve hasta que lo tenga resuelto. ¿El resultado? Que tú estás bloqueado y no sabes qué hacer ni por dónde tirar. Siempre ocurre por lo mismo. Obsérvalo. Cuando estés paralizado, bloqueado o atascado pregúntate: «¿Qué estoy queriendo resolver de golpe?».

CUANDO TE FRUSTRAS ES PORQUE ESTÁS QUERIENDO CONTROLAR LO QUE NO DEPENDE DE TI

La frustración y la impotencia aparecen cuando te enfrentas a algo que es imposible de controlar o gestionar por tu parte, pero aun así quieres controlarlo o actuar sobre ello. Sencillo. Y esto sólo ocurre porque crees que sí que puedes hacer algo, porque todavía no tienes integrado lo que depende de ti y lo que no. En el momento en que sabes separar las lentejas del arroz, sólo te falta enfocar tu atención en actuar exclusivamente con respecto a lo que sí depende de ti. Adiós a la frustración y a la impotencia. Si tienes entre manos cosas que sólo dependen de ti nunca te vas a frustrar o a sentir impotente, porque siempre vas a poder actuar y decidir sobre ello.

ENTENDER ALGO Y SABER USARLO SON COSAS MUY DISTINTAS

Hay dos partes en la comprensión profunda de un concepto. Por un lado está la parte intelectual, esa en la que entiendes las cosas y eres capaz de contarlas a otra persona (en esta parte nos convertimos en fantásticos consejeros para los demás). Sabes contarlos pero no sabes ponerlos en práctica, porque todavía mandan tu antigua forma de pensar y tus creencias arraigadas. Luego está la parte del subconsciente, en la que integras la información y sientes la coherencia entre mente y cuerpo. Aquí comprendes profundamente esa nueva información. Es el momento del clic, en el que lo que sólo estaba en la cabeza impregna el resto del cuerpo. Es el momento en el que tus acciones se ponen en marcha para demostrarte que de verdad sabes eso que sólo sabías intelectualmente. Cuando usas de forma natural lo que sabes significa que lo tienes integrado.

TU PODER INTERIOR RADICA EN ACTUAR SOBRE LO QUE DEPENDE DE TI

No hay nada que puedas hacer con lo que no depende de ti, con lo que es externo, con aquello sobre lo que no tienes el control. Si dependes de que el exterior funcione de una determinada manera para estar bien, estás cediendo tu poder y tus emociones. Si tu bienestar y tu autoestima dependen de lo que los demás hagan o piensen sobre ti o sobre lo que haces, estarás fluctuando toda la vida. Te creerás seguro cuando las cosas ocurren como esperas y te creerás inseguro cuando ocurren de otra forma, porque has cedido el control al exterior, porque de esta forma tu seguridad no depende de ti. No hay mayor error que creer que tu seguridad no depende de ti. No hay mayor error que creer que vales más o menos dependiendo de lo que los demás opinen de ti. Tu seguridad y tu autoestima dependen de que sepas actuar y centrar tu atención en lo que depende de ti. Sólo entonces tu autoestima se equilibrará y dará igual lo que ocurra en el exterior, porque tú siempre serás la misma persona y, además, podrás actuar y seguir avanzando.

SIEMPRE PUEDES HACER ALGO CON LO QUE TIENES AHORA, PERO NO CON EL PASADO NI CON EL FUTURO

Sólo puedes actuar sobre lo que está ocurriendo ahora en tu vida, sobre lo que tienes entre manos en el momento presente, sobre lo que ahora depende de ti. Todo lo que sea distinto a esto te hará

sufrir, estresarte, bloquearte, frustrarte, enfadarte y sentir impotencia. Ya sé que se habla mucho de estar en el presente, y es que tiene sentido porque sólo existe el presente. Lo que para ti ahora es futuro lo vivirás cuando sea tu presente. No existe hasta que se materializa, hasta que ocurre, hasta que lo vives. Lo que pasó no se puede cambiar (ya sé que lo «sabes», pero aun así dices aquello de «si hubiera actuado de otra forma..., no habría pasado esto» y demás tonterías que sólo te hacen sentir culpa y bloqueo). No puedes saber qué va a pasar por mucho que quieras, te esfuerces, lo intentes imaginar o te compres una bola de cristal. No lo vas a saber porque no existe. Así que sólo te queda una cosa sobre la que puedes actuar: el momento presente. Y en ese momento presente sólo puedes actuar sobre aquello que depende de ti y simplemente observar y aceptar lo que no depende de ti, centrando tu atención en lo que tú puedes hacer.

VALORA TUS ACCIONES MÁS PEQUEÑAS. SI ESPERAS A PODER DAR SÓLO GRANDES SALTOS NUNCA EMPEZARÁS NI ESTARÁS CONTENTO

El gran cambio de percepción en el kaizen radica en ver con gran valor cada paso que puedes dar ahora sobre lo que depende de ti. Hacer algo, por muy pequeño e insignificante que lo consideres, es necesario para poder seguir avanzando. Ese «gran salto» al que esperas está hecho de pequeños pasos. Y con cada paso vas afianzando el anterior. De este modo eres consciente de tu avance y siempre sientes que tienes el control. Porque lo tienes cuando actúas sobre lo que depende de ti en este momento y eliges el paso que puedes dar ahora (no mañana ni después, sino ahora).

TIENES MIEDO PORQUE VES LAS COSAS ENORMES. SI LAS VIERAS MUY PEQUEÑITAS, ¿TE DARÍAN EL MISMO MIEDO?

No es que las veas grandes o pequeñas porque es su tamaño real, sino que para ti lo son. Alguien que está acostumbrado a escalar montañas ve factible el pequeño montículo que tú tienes delante, pero tú, que no tienes experiencia en eso que quieres conseguir, lo ves enorme. Así que, cuando veas algo enorme, piensa que lo puedes reducir para sentirlo manejable. Ése es tu poder kaizen. Y lo que para ti es pequeño y manejable para otra persona puede resultar una montaña.

SÓLO PUEDES PONER LÍMITES SI SABES SEPARAR LO QUE DEPENDE DE TI DE LO QUE NO

Para poder posicionarte frente a situaciones o personas has de saber dónde termina tu responsabilidad y dónde empieza la del otro, y eso significa saber separar lo que depende de ti de lo que no. Si crees que el otro tiene que hacer algo para que tú estés bien, o que tiene que cambiar algo para hacerte feliz, no podrás poner límites. Si crees que por tu culpa la otra persona se enfada o no consigues lo que sea que quieras conseguir no podrás poner límites, y tus

emociones irán ligadas a lo que el otro te diga, piense o haga. No podrás poner límites aunque te sientas fatal y creerás que no te puedes sentir mejor porque no sabes actuar sobre lo que depende de ti. Cuando los ojos te permiten ver claramente, en cualquier situación, lo que depende de ti y lo que no, tu perspectiva cambia, dejas de sentirte frustrado e impotente y pasas a la acción. Eso lo cambia todo.

SÓLO TE DA VUELTAS EN LA CABEZA LO QUE NO DEPENDE DE TI

Sólo se convierte en una centrifugadora la idea de algo que quieres cambiar y no puedes, o que te gustaría controlar pero no puedes, o que quieres resolver tú solo pero no depende de ti, o lo que no tiene solución (porque esa solución no depende de ti). Sólo eso. Obsérvalo. Cuando le dices a la mente que resuelva algo hace lo posible por resolverlo, pero si no tiene opciones porque es imposible, porque no depende de ti resolverlo, se queda atascada, parada, bloqueada, esperando a conseguir resolver eso que le has dicho que puede resolver. Ése es el error: la creencia de que puedes cambiar algo que no depende de ti. Cuando ésta cambia, cuando a tu mente le dices que resuelva algo que sí que puede resolver porque depende de ti hacerlo, entonces no hay bucle, ni centrifugadora ni rumiación, porque hay un sendero recto sobre el que siempre puedes actuar.

NUNCA PODRÁS CONTROLAR EL RESULTADO. DECIDE YA

Nunca podrás saber si lo que quieres hacer acabará saliendo como deseas. Lo siento, las cosas no funcionan así, porque no tienes una bola de cristal (yo me compré la última y no funciona para esto). Te quedas bloqueado esperando, paralizado, para ver si mañana puedes tener información nueva sobre el resultado de eso que quieres hacer; para ver si alguien te puede asegurar que lo estás haciendo «bien»; para evitar equivocarte; para que tus expectativas se vean cumplidas; para que a todo el mundo le parezca bien y esté de acuerdo con tu decisión; para que nadie lo pase mal como consecuencia de ésta. Nada de esto depende de ti y, por este motivo, nunca lo podrás saber o tener controlado. Nunca. Si cedes al exterior esta falsa seguridad, si alguien te dice que todo saldrá como tú quieres y luego no es así, culparás a quien te lo haya dicho, lo responsabilizarás de tus acciones y de algo que jamás te podría asegurar pero que tú elegiste creer para poder decidir. Es más fácil de lo que crees. Nunca tendrás la información del resultado: hasta que no tomes la decisión, no existirá ese resultado. Por eso no tiene sentido esperar. Actúa, decide, y se te abrirán nuevos caminos con cada paso.

EL MIEDO NO TIENE QUE VER CON LO QUE HAY EN EL EXTERIOR, SINO CON TU PERCEPCIÓN

El miedo no depende de lo que pase fuera; es mental. El miedo, el que tenemos como seres humanos, es una idea, un pensamiento que te crees y a causa del cual todo tu cuerpo actúa en

consecuencia. Es creer que no vas a poder sostener o manejar aquello que te ocurra tras eso que te da miedo, es una protección que tienes ante la falta de seguridad interna, ante la idea de que no eres suficiente, ante la creencia de que no eres capaz. Esto tiene que ver con la percepción, con cómo ves lo que te pasa, con cómo interpretas lo que los demás hacen, dicen, piensan o sienten. El miedo se diluye cuando te das cuenta de que pase lo que pase lo podrás gestionar o manejar, porque tienes la capacidad de aprender lo necesario para ello, de actuar, siempre que lo hagas respecto a lo que ahora depende de ti. Cuando sabes esto el miedo deja de ser necesario, porque estás usando nuevas herramientas que te proporcionan seguridad interna.

SÓLO PUEDES TENER EL CONTROL DE TU VIDA SI SABES LO QUE DEPENDE DE TI

Tu vida depende de ti. Lo que tú puedes hacer, pensar, sentir o decir es lo «único» sobre lo que puedes actuar y que puedes modificar. Lo pongo entre comillas porque eso «único», es increíblemente maravilloso y tiene un poder que ni te imaginas. Cuando sientes que no tienes la vida bajo control, que todo se desmorona a tu alrededor, que no tienes capacidad de acción o de decisión, es cuando estás queriendo actuar sobre lo que no depende de ti. Es cuando no aceptas lo que pasa (pluma fucsia) y quieres cambiar el pasado o tener controlado el futuro. Es cuando quieres que los demás actúen de forma distinta y es cuando crees que si haces algo diferente los demás te querrán o te aceptarán. Es cuando te cargas con cosas que no te corresponden (con el arroz en lugar de con las lentejas) y te esfuerzas y esfuerzas y esfuerzas y no consigues el resultado que quieres, sencillamente porque ese resultado no depende de ti. Es cuando vas por la vida pensando en lo que dirán los demás, creyendo que puedes cambiarlo si tú cambias. El control de tu vida depende de ti. No de lo que pasa. No de lo que te pasa. No de lo que los demás piensan de ti. No de lo que los demás dicen de ti o te hacen. Alcanzas el control de tu vida cuando aprendes a centrar tu atención en lo que ahora depende de ti y sabes elegir la acción más pequeña que puedes hacer en este momento. En definitiva, cuando actúas en modo kaizen.

SI ALGO TE CUESTA ESFUERZO —Y TE CANSAS CON SÓLO PENSAR EN ELLO— LO VAS A ACABAR DEJANDO

Esto es así, te guste o no. El esfuerzo es una energía para usar puntualmente, no como medio para generar un hábito que quieras mantener en el tiempo. Cuando estás deseando dejar de hacer algo, lo acabarás dejando. Cuando algo te cansa sólo con pensar en ello, lo acabarás dejando, porque eso es estrés y a tu cuerpo no le gusta el estrés. Así que ahórrate tiempo. Observa ahora qué hay en tu vida que te esté costando esfuerzo —y que sea algo que quieres mantener en el tiempo— y empieza a pensar en una forma más kaizen de hacerlo. Reduce la acción hasta que la sientas tranquila, hasta que no te moleste pensar en ella, hasta que tu mente diga: «¡Pero si eso no es nada!». Ahí tendrás tu acción kaizen, que no dejarás mientras no elijas hacerlo.

SI NO DEPENDE DE TI NO ES KAIZEN

Lo más importante para saber si estás funcionando en modo kaizen o no es ver sobre qué estás queriendo actuar, qué estás queriendo modificar. Si lo que quieres hacer es controlar o cambiar algo que no depende de ti, no es kaizen, y eso significa que te va a frustrar, que vas a sentir impotencia, te vas a enfadar y, en definitiva, no vas a conseguir nada de lo que te propongas. Así de simple. Sólo puedes lograr resultados si actúas sobre lo que depende de ti.

SI CAMBIAS LA FORMA DE HACERLO, LO QUE TE PARECÍA DIFÍCIL TE RESULTARÁ FÁCIL

Si algo te resulta complicado, si has de gastar mucha energía en ello, si sientes que no avanzas haciendo lo que haces, el problema está en la forma de hacerlo. Las cosas son fáciles o difíciles dependiendo del método que utilices para hacerlas. Tirar abajo una pared puede resultar imposible si lo quieres hacer a cabezazos..., imposible y doloroso. Da igual lo mucho que te esfuerces, porque el esfuerzo no te garantiza resultados; el método que utilices sí. Esa misma pared la puedes tirar abajo con un mazo o un martillo demoledor —sí, lo he buscado en Google— de forma fácil, en menos tiempo y con mucho menos esfuerzo (o contratando a alguien que sepa hacerlo, que es mejor aún). Saber parar hace que ganes tiempo, y saber elegir el método adecuado para continuar te facilita la vida entera (y te devolverá la autoestima).

LA CALMA OCURRE CUANDO TE CENTRAS EN ACTUAR SOBRE

LO QUE DEPENDE DE TI

Y ocurre sin darte cuenta, sucede sin más. Ocurre porque tu atención se centra en lo que puedes hacer, en aquello de lo que te puedes ocupar y con lo que puedes tener éxito. Ocurre porque tu centrifugadora mental para, ya que no tiene que resolver algo que no puede resolver y no se atasca, usa la energía adecuadamente y sin estrés. La calma es la coherencia de saber que sólo puedes actuar respecto a lo que depende de ti. Es saber —integrar— que, por mucho que te empeñes, no puedes cambiar lo que no sale de ti. No buscas la calma; aparece sin más.

NO PUEDES AVANZAR SI TE CENTRAS EN TODO LO QUE TE QUEDA POR HACER

Es imposible avanzar así, porque estás anclado a algo que no se va a mover, sobre lo que no puedes actuar, porque es futuro y no depende de ti en este momento. Sólo puedes avanzar cuando puedes actuar sobre aquello en lo que pones tu atención. Si miras constantemente hacia algo imposible te estresas, te frustras y sientes impotencia (y tu autoestima baja porque crees que no eres capaz porque te ocurre algo). Lo que te queda por hacer no existe ahora. En el presente existe lo que puedes hacer en este momento. El futuro no existe, está en movimiento, no puedes

actuar en él, pero sí que puedes hacerlo todo respecto a lo que ahora depende de ti. Recuérdalo siempre.

SI TE CUESTA ESFUERZO NO ES KAIZEN

Si te cuesta esfuerzo sólo lo harás durante un tiempo y luego lo dejarás, porque el esfuerzo es estrés, y el estrés no es un buen lugar para vivir. El cuerpo buscará siempre la manera de soltarlo, ya sea huyendo, quitándote las ganas de seguir, rebajándote la energía o haciéndote parar en seco. El esfuerzo es para momentos puntuales, para esprints necesarios, como herramienta de emergencia, no como modo de vida. Para mantener algo en el tiempo has de hacerlo en modo kaizen, mediante acciones que sepas que puedes sostener en el tiempo, y sólo puedes mantener en el tiempo aquello que no te agobia, te cansa o te estresa. Hazlo kaizen. Si te está costando mucho esfuerzo es que hay algo que no estás haciendo bien. Para, observa con calma y verás esa acción pequeña que estabas pasando por alto.

TIENES MIEDO A LO QUE QUIERES CONTROLAR PERO NO PUEDES (PORQUE NO DEPENDE DE TI)

El miedo sólo aparece cuando quieres tener controlado algo que no ha ocurrido y que escapa a tu control; es decir, algo que no depende de ti. No tienes miedo a eso a lo que crees temerle; temes las consecuencias que vendrán después y que crees que no serás capaz de gestionar o de sostener, que piensas que te hundirán o te destruirán porque no crees lo suficiente en ti. Siempre que te sientes mal es porque quieres tener el control, o cambiar algo que no depende de ti. Por eso, en el momento en el que te centras en lo que ahora depende de ti y te pones a actuar sobre ello, el miedo desaparece. Sólo cuando integras de verdad que no puedes controlar el futuro ni puedes saber las cosas antes de que ocurran el miedo desaparece.

VALORA CUALQUIER COSA QUE PUEDAS HACER AHORA

Ése es uno de los objetivos de las gafas kaizen: que sepas el gran valor que tiene lo que puedes hacer ahora. Tu mente no kaizen se queda quejándose y frustrada porque no tiene el tiempo que querría para hacer lo que sea, pero una mente kaizen mira el tiempo que tiene y lo usa. Punto. Aunque quisieras haber tenido dos horas, si ahora sólo tienes quince minutos los usas, los aprovechas y actúas sobre lo que depende de ti, porque realmente valoras cada momento que tienes entre manos. Y, sobre todo, porque sabes que no puedes cambiar lo que no depende de ti. Tienes absolutamente claro que, por mucho que te enfades con la vida, con el tiempo o con el vecino, lo que hay es lo que hay, y entonces puedes usarlo para ti o desaprovecharlo. Tú eliges. En modo kaizen eliges siempre hacer con lo que ahora tienes.

Nota final de la autora

Gracias. Gracias, de corazón, por haber dedicado tu tiempo a este libro, por haberlo elegido y por llegar hasta el final. Sé que no es fácil transitar por las resistencias de la mente, ni darle la vuelta a todo lo que creías conocer para adentrarte en un nuevo mundo de percepción. Sólo hay dos tipos de personas que pueden leer este libro: las que ya han hecho un Camino Kaizen® conmigo y las que todavía no lo han hecho.

Si todavía no lo has hecho, ¡enhorabuena por haber llegado al final! Sin saberlo, ya has cambiado parte de los cimientos en los que se basaban tu percepción y tu vida entera. Probablemente has discutido conmigo mentalmente en bastantes partes del libro, pero aun así has seguido adelante, porque algo en tu interior lo sentía lógico y coherente, porque le cuadraba aunque no supiera por qué. Igual has creído que los ejercicios no tenían sentido o que no servían para nada o que no sabías hacerlos, porque la mente tiende a complicar lo sencillo, pero los has hecho (o al menos una parte de ellos). De hecho, aunque tu mente se rebelara, recibía la información y la iba almacenando, porque era lo que siempre había querido creer y no la habían dejado. Habrá cosas que no sepas poner en práctica, y es normal, porque ahora estás entendiendo (conscientemente) el mundo de una forma distinta, aunque todavía no lo tengas integrado. Sigue poniendo en práctica lo que has descubierto aquí. Sigue caminando. Cada vez que leas de nuevo una parte del libro descubrirás nuevos matices y, si haces el Camino Kaizen® conmigo, vuélvelo a leer después, porque lo verás con ojos kaizen (como cuando vemos una película «profunda» en diferentes momentos de la vida) y se multiplicarán los beneficios.

Si eres de las primeras lo habrás leído con tranquilidad, asintiendo con la cabeza, sacándole nuevo brillo a lo que ya tenías integrado. Tu mente habrá estado la mayor parte del tiempo en calma, porque ya sabía que era cierto lo que leía, porque lo tenía integrado. Por eso lo ha hecho sin miedo, encontrándole un nuevo sentido a la información, a las palabras. Aun así, habrás descubierto nuevas formas de seguir avanzando en tu mentalidad kaizen, asentando más todavía las ideas en tu ya transformada percepción y afianzando todos tus progresos.

Para mí será un verdadero honor que este libro esté usado, ya lo sabes: con las esquinas dobladas, con notas y apuntes en su interior, subrayado e incluso con manchas de café, porque eso es señal de que forma parte de tu vida, de que te lo llevas a todas partes (si lo tienes en otro formato que no sea papel, lo mismo pero sin las esquinas dobladas y las manchas).

Me he quedado con ganas de escribir más, así que aquí lo dejo (eso es hacerlo kaizen). De nuevo, gracias por permitirme entrar en tu vida y ¡enhorabuena por atreverte a cambiar al modo

kaizen!

Un abrazo enorme.

MARÍA MARTÍNEZ (o María Kaizen,
como me llamáis algunas)

Notas

1. Maurer, R., *Un pequeño paso puede cambiar tu vida: El método kaizen*, Urano, Barcelona, 2015.

Vivir en modo kaizen
María Martínez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada: Comba Studio
© de la ilustración de cubierta: Comba Studio a partir de una ilustración original de Shutterstock

© María Martínez Diez, 2022

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2022
Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2022

ISBN: 978-84-1344-207-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



Libros de autoayuda

¡Síguenos en redes sociales!

