



NO WORK HARD

*Version Verano / Summer*





# YA LLEGO EL VERANO...

Y las vacaciones. Verano diferente, vacaciones diferentes

Pero lo importante es que disfrutes, te relajes, y aproveches para pensar (pero no demasiado)

No adelantes acontecimientos, porque nadie sabe realmente qué es lo que pasará cuando termine el verano. Y no tiene sentido que sufras por el futuro, y encima, por algo que tú no puedes controlar.

Por eso, para que tu verano y tus vacaciones sean aún mejores de lo que van a ser o ya están siendo, aquí te dejo un breve ebook con todos los artículos más interesantes publicados en mi web y en mi Blog.

Mi objetivo es que lo leas despacio, sin prisas, que lo consumas con moderación, a un artículo por día (he distribuido los artículos por días), para que no se te haga demasiado pesado. Aunque tú eliges cómo lo quieres leer...

También lo puedes utilizar para esas tardes de siesta, si te cuesta dormirte...Sí, te dejo que lo uses para eso

Tan sólo desearte un estupendo verano...Aprovéchalo para cambiar todo lo que no te gusta de tí...Y si te gusta todo, pues mejóralo, si puedes, claro...

Abrazos

**GABRIEL MARTINEZ**

**MENTOR DE  
EMPREENDEDORES  
Y EMPRESARIOS**





## DIA 1 "BE WATER, MY FRIEND"

A Bruce Lee, aparte de por repartir mandobles a diestro y siniestro, se le recuerda por decir esta famosa frase. Y la verdad que esta sencilla frase la podemos tomar como uno de los mejores consejos que nos pueden dar. Y en estos momentos confusos y de incertidumbre, creo que este mensaje adquiere una enorme utilidad y relevancia. ¿Pero qué

Esta breve frase hace referencia al principio taoísta del Wu Wei. De forma breve, este concepto se traduce en 'no acción', es decir, que la mejor manera de enfrentar una situación, especialmente si es conflictiva, es no actuar. Pero más que no actuar, se trata de no forzar ninguna solución, sino dejar que las cosas fluyan. Y eso es lo que sencillamente quería decir nuestro buen amigo Bruce: "Si dejamos de ofrecer resistencia, aprenderemos a fluir y disfrutar de cada momento."



Nuestro continuo estrés, nuestro miedo y la angustia que solemos experimentar en nuestra vida, es debido, sobre todo por el miedo al cambio. Y ese miedo a perder nuestra identidad y nuestros hábitos por el paso del tiempo, así como la incertidumbre que produce no tener la certeza de qué pasará en el futuro, nos pueden amargar la vida. Y este famoso lema lleva implícita la idea de que en la vida, todo cambia, constantemente, y que ese cambio, es bueno y natural. ¿Y cómo nos adaptamos al cambio? Aquí van unos cuantos consejos:

**1. El cambio es algo natural.** Aquello que siempre permanece igual solo existe en nuestra imaginación, no es algo real que defina el mundo en el que vivimos.

**2. La realidad siempre va por delante de nuestras creencias** No hay una manera objetiva de interpretar lo que nos rodea, ya que el cambio siempre va por delante de nuestras ideas y conclusiones.

**3. La destrucción es también creación**

Todo fluye, y eso significa que incluso en los hechos más desastrosos hay semillas de oportunidad.

**4. Nuestro cambio es el cambio del mundo**

No somos seres separados del resto del mundo; y todos los procesos que tienen lugar a nuestro alrededor hacen que evolucionemos en uno u otro sentido.

**5. No pienses en esencias** La idea de que todo y todos tienen una esencia es contraproducente, porque solo nos lleva a crear etiquetas y conceptos rígidos que no explican una realidad cambiante inmune a las prisiones intelectuales que suponen estas categorías rígidas. En la era en la que Internet y la impresión 3D lo está cambiando todo a pocos años de su creación, resulta absurdo pretender que todo siga igual, como si eso fuese lo esperable.



## 6. Vive en el presente

Querer construir la propia vida a partir de los recuerdos y las ideas fijas sobre la identidad solo genera frustración, porque, como hemos visto, lo natural es la fluidez, el cambio.

## 7. No te preocupes por las formas de quien eres, ya las modela la naturaleza

Actúa de forma espontánea y sencilla. Las cosas funcionan mejor cuanto intentamos controlar menos nuestro entorno y el modo en el que nos proyectamos en él. Y recuerda, el agua no tiene forma. Se adapta a la de su recipiente.

Lo dicho, "be water, amigo mío".







## DIA 2. ¿TIENES EL VIRUS DE VÍCTIMA?

¿Eres adicto al sufrimiento? Parece que estamos muy acostumbrados a ese papel, y por eso, se ha vuelto adictivo para nosotros. El tener el papel de víctima es sufrir por diferentes motivos y por muchas causas. Cuando nos sentimos así, nos encontramos, interior o exteriormente, quejándonos, culpándonos a nosotros mismos o a los demás, o a la vida, a Dios...

Y claro, este papel nos va debilitando, y hace que al final, atraigamos las situaciones y las

personas que nos van a hacer sufrir. El 'maldito virus' hace que nos percibamos a nosotros mismos como un ente separado de todo, y que tiene estar en todo momento, defendiéndose o atacando.

Este "virus de víctima" provoca un angustioso círculo vicioso: Cuanto más miedo siento, más separación experimento; cuanto más separación siento, más solo estoy; cuanto más solo me siento, más me tengo que proteger de lo que me puedan hacer o de lo que me pueda pasar; cuanto más me tengo que proteger y defender, más



encuentro la culpa en el otro; cuanto más acuso y culpo al otro, más separado me siento; cuanto más separado me siento, más miedo siento. Sufrimiento total, vamos... ¿Cómo saber si estás desempeñando el papel de víctima? Cuando estamos en el papel de víctima:

-Reaccionamos a todo de forma inconsciente.

- Creamos constantes situaciones de ansiedad o preocupación

-Negamos lo que sentimos ("No hay problema", 'Todo está bien"...)

- Suprimimos nuestras emociones.

-Nos volvemos adictos al drama y las situaciones o personas que lo crean

-Usamos en demasía las expresiones 'debería' o 'no debería'

-Nos quejamos acerca de nosotros mismos o de los demás

-Juzgamos, criticamos, acusamos y culpamos a quien sea.

-Pensamos continuamente y repetidamente en situaciones pasadas

-No perdonamos y nos volvemos resentidos.

-Volvemos al pasado para actuar o tomar decisiones en el presente

-Nos da miedo el futuro. Ignoramos totalmente el momento presente







## DIA 3: ¿ERES UN LEON CON SED? PUES BEBE AGUA

En la vida, hay situaciones ante las que, por alguna circunstancia, reaccionamos con miedo o ansiedad, lo que hace que intentemos evitarlas. ¿Conoces La metáfora del león que tenía sed? Esta metáfora nos puede ayudar a valorar la importancia de la experiencia para superar nuestros temores: En una ocasión, un león se aproximó hasta un lago de aguas espejadas y cristalinas para

calmar su sed. Al acercarse a las mismas vio su rostro reflejado en ellas y pensó: "¡Vaya, este lago debe ser de este león. Tengo que tener mucho cuidado con él!". Atemorizado se retiró de las aguas, pero tenía tanta sed que regresó. Allí estaba otra vez "el león". ¿Qué hacer? La sed lo devoraba y no había otro lago cercano. Retrocedió, volvió a intentarlo y, al ver al "león", abrió las fauces amenazadoras pero, al comprobar que el otro "león" hacía lo mismo, sintió terror. Salió



corriendo, pero ¡era tanta la sed!. Varias veces lo intentó de nuevo y siempre huía espantado. Pero como la sed era cada vez más intensa, tomó finalmente la decisión de beber el agua del lago sucediera lo que sucediera. Así lo hizo. Y, al meter la cabeza en las aguas, ¡el león desapareció!".

-¿Qué hubiera pasado si el león no hubiera metido su cabeza en el agua? Si el león no hubiera tomado esta decisión seguiría con su miedo e, incluso, se hubiera acrecentado y le hubiera creado un grave problema: hubiera muerto de sed. Lo que hizo que el miedo desapareciera fue exponerse a aquello que temía y lo hizo porque beber era importante para él.

Cuando nos exponemos descubrimos a menudo "que no era para tanto". Esta metáfora nos enseña el mejor camino para superar temores y no estar enredado en ellos.







## DIA 4. MAS VALE MALO CONOCIDO QUE... ¿DE VERDAD?

Esta es uno de los dichos más famosos y que, por desgracia, sí por desgracia, solemos utilizar muy a menudo. ¿Sabes el origen de una de las frases más desafortunadas de la historia? Según parece, sería este. "En la antigua Roma, una anciana de Siracusa que vivía en tiempos de Dionisio el Antiguo rogó a los dioses para que alargaran la vida del último tirano y éste, sorprendido por el ruego de la

mujer, le preguntó por qué le tenía tanta devoción. Ella contestó: "siendo niña, tuvimos un tirano muy cruel.

Rogué a los dioses que se lo llevarasen. y me oyeron. Pero después vino otro peor, y también rogué por su muerte. Ahora has llegado tú, que no eres mejor que ellos. Escarmentada, pido porque los dioses te den una larga vida"... Y es que somos de costumbres. Nos ponen las costumbres. Nos gusta la constancia, la previsibilidad, la rutina...



Solemos tener miedo a lo nuevo, al cambio, nuestros cerebros están hechos para detestar la incertidumbre y sentir temor al cambio. Pues si, esta 'bendita frase' es un canto al pesimismo, al inmovilismo, y quedarnos eternamente en algo aunque no nos guste o nos haga del todo felices.

Al decir esta frase, optamos por la resignación y al miedo al cambio. Al resignarnos nos ponemos en ese cómodo papel de víctima, y nos lanzamos a decir "que las cosas son así", "que le vamos a hacer", o "es que yo soy así" (todo esto entendido como excusas), lo que nos sirve para jugar a ser las víctimas y evitar pasar a la acción

Aparte del inmovilismo, esta frase representa nuestro miedo al cambio (algo que es normal): el pensar salir de nuestra zona de confort, esa zona que como nos es conocida, la sabemos manejar, y donde nosotros nos manejamos estupendamente,

nos produce una tremenda incertidumbre, ya que pensamos que con el cambio, restamos en lugar de sumar, o de que perdemos algo. ¿Y qué es lo que nos hace quedarnos en lo malo y no ir a buscar lo bueno? Pues entre otras, la comodidad, la costumbre, el miedo al fracaso y a la crítica, nuestras creencias limitantes, la falta de confianza, la postergación... Estas actitudes que hacen, por ejemplo que estemos en una relación en la que no somos felices, en un trabajo que no gusta, etc.. son formas de menospreciarnos a nosotros mismos y de hipotecar nuestro presente a cambio de una (falsa) sensación de tranquilidad y control.

La vida es impredecible y eso significa que es mejor aprender a convertir tu miedo al cambio en algo positivo. Al hacerlo, podrás reducir tu estrés cuando te enfrentes a algo nuevo, y te va a permitir concentrarte en el viaje, en lugar del resultado. Y lo mismo tienes unos resultados positivos que no esperabas...





## DIA 5: MAS VALE BUENO POR CONOCER...QUE SÍ

En el artículo anterior 'Más vale malo conocido que.. ¿De verdad?', ya dije que esta era una de las peores frases que se habían inventado. Da igual que lo bueno no lo conozcas aún. Si es bueno, ¿por qué no intentar conocerlo?

Para que intentes vencer a tu miedo al cambio, sin que el corazón te palpite a gran velocidad y sin que dejes de respirar normalmente, aquí tienes 3 consejos:

1. Trata de salir de tu zona de confort.

Así, de primeras, suena muy bien y muy fácil. Pero no lo es. Como todo, necesita de práctica. Y es un proceso que hay que hacer poco a poco. Y es que sentirse a gusto con el cambio y con la incertidumbre lleva su proceso.

Hay que atreverse a probar nuevas experiencias, lo que te hace salir de tu rutinaria rutina. Esto aumentará poco a poco tu tolerancia a la incertidumbre y a los resultados inciertos.



## 2. ¿Qué es lo peor que puede pasar?

La incertidumbre la odiamos. No la soportamos nada bien. Nos da más miedo lo nuevo que saber con certeza que el resultado no será bueno. Vas a tener menos ansiedad cuando ya sabes seguro que algo malo va a pasar. Y claro, la vida es incertidumbre, así que...

Cuando vayas a hacer algo nuevo o estés en una situación incierta, puedes preguntarte ¿qué es lo peor que puede pasar? De lo que se trata no es que pienses en situaciones totalmente irreales, sino intentar ver qué situaciones negativas podrían suceder. Y si las cosas ocurren como las habías imaginado, pues eso que ya has ganado, ya que estabas preparado mentalmente. Y si no, pues te alivia bastante

## 3. Describir lo que estás sintiendo

No es nada bueno esconder o ignorar por completo tus emociones. Muchos recomiendan que expresar en voz alta las emociones va estupendamente. Y es que suelen afirmar que "si lo nombras, lo domas".

Aún que apliques estos sencillos y a la vez difíciles consejos, te constará reprogramar tu cerebro. Pero tienes que tener en cuenta que, aunque tengas miedo a lo nuevo, la vida es cambio, un cambio continuo que no se detiene.





## DIA 6: EINSTEIN Y LAS CRISIS

No todo lo que dice Einstein en esas frases chulas que aparecen en Internet es verdad. Bueno, algunos creen que sí, y otros creen que no. Parece probable que no todas las frases célebres que don Albert dedicadas a las épocas de crisis, sean de su cosecha. Pero bueno, tampoco importa demasiado, ¿o sí? Así que sí estás angustiado o agobiado en este momento por

esta situación, y tienes toda clase de problemas, aquí tienes estas inspiradoras palabras de Einstein (seguramente no todas tuyas). Aún así, qué más da. Pensamos que las ha dicho él y así parece que nos sientan mejor.

Todo esto es lo que dijo (o supuestamente dijo) Albert Einstein sobre los momentos de crisis: "No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo.



La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar 'superado'."

"Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis, es la crisis de la incompetencia.

El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones". " Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla"





## DIA 7: LOS 3 ROLES DE UN EMPRENDEDOR

Sí, partimos de que tienes una estupenda formación y de que te gusta tu trabajo. Pero esto no es suficiente para ser un estupendo emprendedor o empresario. ¿O crees que sí? Hay 3 típicos roles que deberías cumplir para ser un emprendedor o empresario completo. ¿Quieres saber cuáles son?

El primer rol que tienes que cumplir es el técnico.

Este es el rol más sencillito, y casi siempre 'más amable', ya que se refiere a realizar el trabajo en sí. Aunque alguien con este rol muy desarrollado y que quiere emprender, tiene el inconveniente de creer que el negocio no es realmente un negocio, sino un lugar al que acudir a trabajar. El problema de los técnicos es que están convencidos de que mediante la comprensión del



trabajo técnico del negocio están perfectamente cualificados para hacerlo funcionar. Y eso no es del todo cierto. Y aunque dediquemos mucha de nuestra energía a este rol, no debemos desperdiciarla toda aquí, ya que tenemos que dedicarnos a los otros dos roles.

### El segundo rol es el llamado gestor

¿Qué lleva aparejado este rol? Pues desempeñar las tareas que son imprescindibles para que el negocio funcione: conseguir clientes, realizar publicidad, llevar un control de los cobros y los pagos, controlar los impuestos... Es probable que este rol te pueda resultar 'poco amable', y no quieras asumirlo tú y prefieres delegarlo; eso sí, si lo haces tú, tienes que dedicarle tiempo.

### El tercer rol es el visionario o emprendedor.

Este rol es la parte más soñadora, lo que te impulsa a trabajar por tu proyecto: tener la visión de tu negocio a medio y largo plazo, la imagen de lo que quieres crear...¿Tienes definida la visión de tu negocio?

Lo fundamental es que estos roles estén perfectamente equilibrados. Así, un negocio sin un gestor o directivo que dé órdenes y sin un técnico que trabaje, tendrá muchas probabilidades de fracasar. Un negocio centrado en la personalidad directiva o gestora, sin el tercer rol y sin el primero, también se hundirá rápidamente. Y en el caso de que el negocio esté basado exclusivamente en el rol técnico, el pobre técnico trabajará hasta el agotamiento y terminará por levantarse todos los días para trabajar más que el día anterior, y así, sucesivamente. ¿Tienes equilibrados estos roles actualmente en tu negocio?





## DIA 8: ENFADATE, PORQUE HAY UNA CONSPIRACION CONTRA TI

Seguro que conoces a más de uno o una que es un poco pendenciero o pendenciera, y siempre está listo o lista para la pelea. ¿A que sí? Siempre a la defensiva, culpando a los demás de todos sus males y fracasos, haciendo comentarios sarcásticos...Vamos, que es un

placer tener a esa persona cerquita... Y seguro que conoces a gente que se suele enfadar con el conductor de delante porque se cambia de carril sin darle al intermitente, con la viejecita que tiene una charla amistosa en la fila de correos y te hace perder tiempo a tí y a los demás que estáis detrás... Claro, ese conductor y esa viejecita la verdad es que hacían eso para molestarte, ¿a que sí? La intención es



de gran importancia en las relaciones, y es fundamental preguntarse cuál es el motivo de la otra persona. ¿De verdad quiere atacarnos personalmente? A ver, tu pareja o tu amante critica el restaurante lujoso al que le has llevado, te dice que este fin de semana que hay un partido de fútbol que no te puedes perder hay que limpiar el trastero sí o sí, ¿lo hace queriendo enfadarte o fastidiarte? o ¿es sólo una petición legítima, una solicitud inesperada hecha en un mal momento o ninguna de las anteriores? Y es que solemos relacionar la retroalimentación o los comportamientos que no nos gustan con auténticos ataques personales.

Seguro que el estúpido de tu jefe toma una decisión y quedas convencido de que no es para tu beneficio, porque él tiene algo contra ti, que sí, que te tiene ojeriza, ya que una vez en una reunión hizo un comentario que no te gustó nada....

¿Conoces la "metáfora del martillo"?

"Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene pero le falta un martillo. El vecino tiene uno, así que decide pedirselo. Pero le asalta una duda: "¿Y si no quiere prestármelo? Ayer casi ni me saludó, seguro que está enfadado conmigo... pero ¿yo qué le he hecho?

Desde luego, si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo?

Vecinos como estos le amargan a uno la vida. Y encima se imaginará que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. ¡Es el colmo!" Así, nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir "buenos días", nuestro hombre le grita furioso: "¿Sabe lo que le digo?, que no necesito para nada su martillo!". El vecino le responde con gesto entre sorprendido e irritado:



"¡Y a mí qué me cuenta! ¡déjeme en paz!"; y de un portazo, cierra la puerta. Después, hace un comentario a su mujer: 'A este vecino, ni agua, ¡vaya imbécil!'. Y es que nada ni nadie, ni el mundo ni las personas con las que te encuentras han salido en tu contra. Ni tampoco hay conspiraciones contra ti. ¿O crees que sí?







## DIA 9: LA CLAVE PARA TENER ÉXITO

Para tener éxito en general, claro que hacen falta varias cosas, pero lo fundamental para mí es no tener miedo. No, no entiendas esto como ser un loco, un temerario o un imprudente. No tiene nada que ver. Cuando me refiero a no tener miedo, quiero decir que en nuestros negocios, en nuestras empresas y en nuestras profesiones, no tenemos nada que temer

(bueno, si eres equilibrista o lanzador de cuchillos, tal vez,...).

Tenemos demasiado miedo al fracaso, y el fracaso sólo es fatal cuando dejamos que sea así. Cuando nos escondemos, nos acurrucamos, nos deprimimos o bien buscamos la conmiseración de otros en la misma condición, es entonces cuando el fracaso sí que puede ser fatal de la muerte... ¿Y cuál es la mayor manifestación de fracaso que encontramos hoy?

Pues lo que algunos llaman victimización auto-impuesta (vaya palabra). ¿Y esto que és? Pues sencillamente, renunciar a hacernos responsables de nuestros actos y de nuestro destino. Y claro, damos esas responsabilidades a otras fuerzas exteriores, pasando a convertirnos en auténticas víctimas profesionales.

El hacerse la víctima es de lo peor de lo peor, ya que cuando lo hacemos, estamos renunciando al control, y simplemente, nos limitamos a la queja...Y dejamos de trabajar para triunfar, malgastando nuestro tiempo intentando descubrir con ayuda de los demás por qué no triunfamos. Al achacar el motivo de nuestro fracaso al destino del mundo cruel en el que vivimos, al azar, o a cualquier entidad espiritual, nos equivocamos enormemente, ya que llegamos a creer que no podemos ayudarnos a nosotros mismos, sino que

necesitamos apoyarnos en otros, que, seguramente, ni saben que les culpamos por nuestra condición.

Como dice en su libro 'Efecto Maverick' : "...la pista interna hacia el éxito se parece más a una carrera de obstáculos que a una maratón. Superamos obstáculos, viento, agua, peligros y a otros competidores.

Pero cuando recorremos la pista una vez ya debemos estar familiarizados. Y si seguimos resbalándonos en el mismo sitio, el problema no es la pista, sino nosotros...La pista no conspira contra nosotros, somos nosotros los que no sabemos aprender de la experiencia".







## DIA 10. ESPERA QUE ESCAMPE, HOMBRE

En muchas ocasiones, vamos sin ningún cuidado por la vida, y esto puede provocar, que sin quererlo, generemos temporales y conflictos. "Piensa que vas por una carretera estrecha, con curvas muy pronunciadas y rodeada de inmensos acantilados. Y ese momento, se desata una enorme tormenta. El cielo se oscurece y llueve como nunca has visto llover en tu vida

. El limpiaparabrisas no da más de sí para quitar el agua y casi no puedes ver lo que tienes delante. ¿Qué harías en esa circunstancia?" ¿Pisar el acelerador o bien, te apartas de la carretera lo que puedes, paras el coche y esperas a que pare de llover? Lo más probable, y lo más sensato, es que pares el coche, esperes a que escampe, porque tu objetivo en esa situación es salvarte.

Y sí, en nuestra vida puede haber situaciones en las que reaccionemos de manera hostil, bien porque alguien ha hecho o ha dicho algo que no nos gusta en absoluto.

Y esta reacción hostil puede ser tan intensa que nuble nuestra manera de actuar y de ver las cosas. Nosotros somos nuestro propio coche, y podemos acelerar o frenar. ¿Qué hacemos?. Algunos pisan el acelerador, y no es lo mejor, ya que no se han parado a pensar en sus objetivos o en pensar en todos los inconvenientes que traerá esa hostilidad...

Todos hemos reaccionado alguna vez 'en caliente' y casi todos nos hemos arrepentido después por los efectos indeseables que esta reacción ha producido. ¿Y tú que, aceleras o frenas?







## DIA 11. NO GRACIAS, QUE LLEVO PRISA

Las reacciones de estrés son tremendamente improductivas. No valen para nada

¿Conoces esta breve historia? "Un señor acudía a una cita con bastante retraso. Por el camino, iba muy nervioso pensando que "debería" haber salido antes: "¡madre mía, qué horror!, ¡qué tarde!, ¡pero qué imbécil soy!, ¡debería haberlo previsto!,..."

Llega al andén del metro, se abren las puertas de un vagón, accede a su interior y, en esto, un chico que iba sentado se levanta y muy amablemente le dice: "por favor, siéntese usted"...El señor, sin pensárselo mucho le responde: "no gracias, que llevo mucha prisa".

¿Curiosa contestación, no crees? Este señor, por muy rápido que fuera, no iba a llegar antes. Iba a llegar a su cita cuando llegara el metro, y no antes. Una de las enseñanzas de esta breve historia

es que si las cosas no ocurren como uno desea que ocurran, en ningún caso vamos a resolver el 'problema' agobiándonos, quejándonos,...

En la vida, hay situaciones que pasan de manera diferente a como queremos, y también, personas que se comportan de una manera contraria a lo que deseamos, y aunque nos lamentemos por esto, no se va a cambiar el curso de las cosas.

Acuérdate de esta breve historia cada vez que reacciones de una manera excesiva antes un fallo o cuando las cosas no vayan como deseamos que vayan...







## DIA 12: ¿ACEPTAS, TE RESISTES O TE RESIGNAS?

La aceptación y la resignación no son conceptos sinónimos, aunque podrían parecerlo. El aceptar las cosas y las situaciones que ocurren en tu vida, no implica que te tengas que resignar. Tú aceptas tus circunstancias, y si aceptas que no van a cambiar simplemente porque tú lo deseas, en ningún caso eso

significa que tengas que resignarte y no hacer nada. No tiene nada que ver.

¿Y qué es aceptar? Pues reconocer que las cosas son como son y lo que son, y no son como queremos que sean o nos gustaría que fueran. Así de simple.

¿Y resistir? Resistir nos lleva de cabeza al sufrimiento. Cuando nos resistimos, y no aceptamos las cosas como son, nos ponemos en lucha constante con la vida. La resistencia produce rabia, rechazo, frustración, tristeza... Y claro, si

todos los días te empeñas en malgastar todas tus fuerzas luchando contra la realidad que es la que es, esta continua resistencia te agotará, y te a va a conducir de forma ineludible a la resignación.

¿Y qué es resignarse? La resignación se produce cuando ya crees que no puedes hacer nada por cambiar la realidad. Pasas de la resistencia a abandonar, y una vez que ya has abandonado, te resignas porque ya estás cansado de resistir.

Y claro, al resignarnos creemos que el problema o la situación nos ha vencido, lo que nos conduce a la tristeza y frustración, pensando en que no hemos sido capaces de cambiar una realidad que no queríamos. De ahí la importancia de aceptar la realidad tal cual es. La realidad no la puedes cambiar desde la resistencia o la resignación. Al aceptar la realidad o

la situación, que no es la que yo quiero, pero que es la que, puedo preguntarme ¿qué es lo que tengo que hacer para poder avanzar?

No hay que entender la aceptación como que pasas de las cosas y que no te importan, no es eso. Al aceptar, evitas que el dolor producido por la diferencia entre tus expectativas y realidad no se convierta en sufrimiento.

Todos queremos que lo que pase en la vida se acomode a nuestras necesidades y expectativas, pero evidentemente, lo que queremos no coincide en ocasiones con lo que es mejor para nosotros. La vida no se va a adaptar a nuestros deseos. ¿O crees que sí?







## DIA 13:¿ERES OVEJA O TIGRE?

"En un lugar de la India una tigresa estaba atacando un rebaño de ovejas cuando se puso de parto y dio a luz un hermoso cachorrito. Poco después murió. El cachorro de tigre fue adoptado por el rebaño y creció feliz, creyendo que era una oveja más del mismo. Así comía hierba, balaba y retozaba tiernamente en los campos. Vivía apaciblemente con su familia adoptiva desconociendo su verdadera

naturaleza hasta que un día el rebaño fue atacado de nuevo por un tigre que se sorprendió de encontrarlo allí y le pregunto:

- ¿Cómo es posible que actúes como un oveja? ¡Tú eres un tigre! El tigre-oveja simplemente baló asustado por encontrarse con un animal tan fiero.

Así que el tigre decidió llevarlo a un lago cercano para que su reflejo le convenciera de que no era una oveja, sino un tigre. El tigre oveja vio su reflejo en el agua, tan parecido al del tigre... pero nada cambio. Seguía convencido de que

era una oveja y se encontraba muy asustado por estar alejado de su antiguo rebaño y en presencia de un animal tan libre, independiente e instintivo.

El tigre se fue a cazar y al llegar la noche volvió a darle un trozo de carne de su presa a su nuevo compañero tigre-oveja, pero este no quiso comer, horrorizado por el ofrecimiento.

Entonces el tigre lanzó un increíble rugido que se oyó en todo el valle y ordenó al tigre-oveja que comiera. Este asustado baló levemente y le dio un bocado a la carne. Entonces su cuerpo reaccionó y sintió su naturaleza real. Y así fue como descubrió su instinto perdido por la educación e identificación dentro del rebaño que le había acogido al nacer" (Cuento Hindú. Escrito por Olga Calvo Martínez)

Como has visto en el cuento, todos nos hemos pasado mucho tiempo viviendo aferrados a nuestro personaje, que ya no sabemos quiénes somos ni cuál es nuestra verdadera naturaleza. Y eso hace que

nos creamos incapaces de hacer determinadas cosas simplemente por el hecho de que nos hemos autoconvencido de que somos así o de que no tenemos las capacidades para hacerlas.

Por eso, en ocasiones necesitamos un 'tigre' que nos enseñe lo que somos realmente y que nos muestre también que la libertad de ser quien realmente somos es posible

Y es que la filosofía de las simpáticas ovejas es la de hacer lo que los acontecimientos externos les obligan, perdiendo la responsabilidad sobre sus actos (las circunstancias mandan), y por tanto, siendo 'inocentes' ya que no tienen culpa de que las cosas no sean como deberían ser.

La culpa es siempre de los demás, y siempre hablan haciéndose la víctima, debido a que en sus vidas no son más que víctimas de lo que otras





deciden, y no pueden hacer otra cosa diferente a lo que hacen (el famoso hombre-oveja...).

El hombre-oveja es carne de cañón para los tiranos (políticos, jefes, cónyuges...), ya que manejar a las ovejitas es fácil, y más aún si viven en rebaño

En cambio, el tigre sabe quién es y asume su responsabilidad, y no vive según las circunstancias. Evidentemente, esto no quiere decir que el hombre-tigre siempre logre sus objetivos, pero al menos no huyen de la ansiedad de tener que elegir, de tener que decidir, como hace los hombres-oveja.

El hombre-tigre está sometido a la frustración de saber que no siempre va a poder alcanzar sus objetivos; sus decisiones y acciones no siempre van a salir como él desea. Pero esta capacidad y responsabilidad de sus propias decisiones ante la vida es lo que los hace realmente HUMANOS..

El hombre-tigre está sometido a la frustración de saber que no siempre va a poder alcanzar sus objetivos; sus decisiones y acciones no siempre van a salir como él desea. Pero esta capacidad y responsabilidad de sus propias decisiones ante la vida es lo que los hace realmente HUMANOS..





## DIA 14 "QUISIERA SER UN AGUILA REAL...(CON PERMISO DEL DUO DINAMICO)

¿Y qué nos aporta y nos enseña el águila real? Esta es su historia. (Tal vez no sea del todo verdadera, pero eso no importa demasiado)

El águila es una de las aves de mayor longevidad. Llega a vivir setenta años. Pero para llegar a

esa edad, en su cuarta década tiene que tomar una seria y difícil decisión. A los cuarenta años, sus uñas se vuelven tan largas y flexibles que no puede sujetar a las presas de las cuales se alimenta. El pico, alargado y en punta, se curva demasiado y ya no le sirve.

Apuntando contra el pecho están las alas, envejecidas y pesadas en función del gran tamaño de sus plumas, y para entonces, volar se vuelve muy difícil. En ese



momento, sólo tiene dos alternativas: abandonarse y morir, o enfrentarse a un doloroso proceso de renovación que le llevará aproximadamente ciento cincuenta días.

Ese proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y recogerse en un nido próximo a un paredón donde no necesita volar y se siente más protegida. Entonces, una vez encontrado el lugar adecuado, el águila comienza a golpear la roca con el pico hasta arrancarlo. Luego espera que le nazca un nuevo pico con el cual podrá arrancar sus viejas uñas inservibles.

Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, ella desprende una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas. Y después de todos esos largos y dolorosos cinco meses de heridas, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo para vivir otros treinta años más.

Como ya te he dicho, esta historia puede ser o no verdadera, pero tiene una estupenda enseñanza que no se puede obviar. Y es que, en nuestra vida, hay ocasiones en las que tenemos que resguardarnos por un tiempo y comenzar un proceso de renovación.

Para reanudar un vuelo victorioso, tenemos que desprendernos de ciertas ataduras, costumbres y tradiciones inútiles del pasado. Se trata de cambiar y mejorar para continuar. Eso sí, es un proceso complicado y doloroso, en el que la mayoría de las personas tal vez se rinda, al sentir miedo por lo complicado que es y por el dolor que experimentarán, algo que es no es muy alentador para muchos...

"Sólo triunfa en el mundo quien se levanta y busca a las circunstancias y las crea si no las encuentra." George Bernard Shaw.





## DIA 15 QUIERO SER COMO LAS CEBRAS (FISICAMENTE, NO, CLARO)

Las simpáticas cebras van a ser nuestro modelo a seguir para vivir una vida más tranquila, relajada y feliz. ¿Y por qué las cebras?

Nuestras amigas con rayas, un día tras otro, sin descanso, se enfrentan en su vida diaria a multitud de peligros y riesgos para su supervivencia. ¿Cómo lo hacen para no estar todo el día nerviosas perdidas por no intentar ser cazadas por un león?

Porque, por lo que sabemos y vemos en los documentales, salen tranquilamente a comer, un día tras otro, aunque saben que en todo momento, pueden ser cazadas...Y vaya, esta angustiosa situación parece que no les produce demasiados problemas gástricos, de sueño, migrañas,... ¿Cuál sería la respuesta a esta curiosa pregunta? En principio, sencilla. Las cebras viven en el presente, y lo disfrutan lo más que pueden (desconozco el nivel de disfrute de la vida de una



cebra), ya que, he aquí lo fundamental, no piensan nada en el pasado o en el futuro (claro, son animales, pensarás). Vale, no es que tengan mucho ocio conocido (que sepamos), pero correr y pasear por la selva e interactuar con miembros de su manada, al menos, parece que lo hacen.

Y esto, unido a que viven completamente el presente, les permite conservar y ahorrar la mayor energía posible para enfrentarse a los complicados momentos de caza. Y claro, cuando el león entra en escena, la cebra, generalmente tiene disponibles todos sus recursos para escaparse (ya sabemos que muchas no lo consiguen). Claro, que las que suelen palmar son las que sienten miedo, se aturullan y se distraen... Vamos con las cebras que han escapado del ataque de los leones. Porque, por lo que parece, éstas continúan igual de felices en su vida. ¿Y esto a qué se debe?

Es debido que a estos animales rayados viven el presente, sin pensar en el pasado y en la amiga cebra que acaba de ser devorada por el león. Claro, tampoco se plantean si el león vuelve y se da cuenta que se ha comido a la peor cebra del grupo, como tampoco que el león las ha fichado para su próxima cacería.

Y lo más significativo, es que no se esconden en la selva ni dejan de salir a pastar por miedo a lo que pueda pasar después. ¿Para qué preocuparse si no hay peligro ahora? Evidentemente, hay unas cuantas diferencias entre las cebras y nosotros (por lo general, la gran mayoría de nosotros, somos más atractivos físicamente, aunque hay excepciones). Bromas aparte, una diferencia es que vivimos como si el león estuviese a nuestro lado todo el tiempo, segregando en nuestro cuerpo las mismas sustancias que la cebra cuando corre. Eso sí,



nosotros guardamos esa energía y sustancias en el cuerpo en un tremendo desgaste continuo...

Otra diferencia es que usamos un área cerebral para anticipar y crear estrategias para estar a salvo, pero el problema es que lo usamos demasiado , y mal en muchas ocasiones.

Y estos animalitos poco agraciados físicamente, usan el estrés para sobrevivir en el momento presente, y nosotros lo usamos para sobrevivir ahora, en un futuro próximo o lejano, y en toda situación que se nos presente, exista o no una amenaza real.

Por todo esto, tenemos que 'copiar' , las siguientes enseñanzas 'cebralines', entre otras:

-Tenemos que dejar de preocuparnos antes de que el peligro exista o suceda realmente.

-Tranquilo, todos los males del mundo (inseguridad, soledad, desempleo,...) no te van a ocurrir sólo a ti ni eres un 'elegido' para que te pasen a ti exclusivamente.

-Sé agradecido con lo que tienes, con lo que haces...

-Cuida tu cuerpo, tus relaciones, y no intentes controlar más lo que está en tus manos.







## DIA 16 NO PUEDO MAS CON LA VIDA (I)

No, no soy médico, ni psicólogo, ni terapeuta, ni pretendo con esta serie de artículos meterme en asuntos complicados y que evidentemente, exigen unos conocimientos más especializados y un trato mucho más profundo y riguroso. La intención es más modesta. En todo este tiempo que llevo tratando con emprendedores y empresarios, he observado que gran parte de ellos comentan

habitualmente: "Ufff, tengo un estrés que no veas". Y ante tantos comentarios de este tipo, pues voy a intentar explicar de manera sencilla los peligros del maldito estrés en nuestra vida

.Cuando tenemos estrés, la hormona del estrés va a apagar nuestro sistema inmune. No sé si sabes que las hormonas del estrés se usan, por ejemplo, cuando se quiere trasplantar un órgano en otro cuerpo. ¿Cómo se hace esto? Para evitar que el

sistema inmunológico del receptor rechace ese órgano nuevo, se le dan al receptor hormonas del estrés antes del trasplante, porque esto es muy efectivo para apagar el sistema inmune, lo que permitirá al nuevo órgano integrarse en el nuevo cuerpo antes de que ese sistema inmunológico se active.

¿Curioso, no? ¿Y esto que significado tiene para nosotros cuando vivimos en estrés una gran cantidad de tiempo? ¿No estaremos inhibiendo nuestro sistema inmunológico? Lo que habitualmente nos lleva a producir esa hormona del estrés es la continua percepción de presión y urgencia. Sí, es sólo una percepción, pero elegimos ver nuestra vida así, en términos de presión y urgencia.

Muchos días los levantamos, y en cuanto suena el despertador, ya nos asalta la idea de que este día va a ser complicado, que tenemos un montón de cosas urgentes que hacer, como 3

reuniones en el trabajo, una comida con un nuevo cliente, reunión con el tutor de tu hijo, actividades extraescolares, cita con tus hermanos para hablar de un asunto legal..., y claro, ante semejante panorama, nos ponemos ya en modo lucha-huida.

¿Y que va a provocar esto? Pues que la química de nuestro interior cambia, ya que pensamos que nuestra vida es tan peligrosa que nos tenemos que preparar para escapar: nos sube la tensión arterial para eso mismo, huir y correr. Al activar esa respuesta al estrés, estamos movilizand una gran cantidad de energía y recursos, produciendo en el cuerpo una descarga de adrenalina. Y al percibir que estamos en modo de lucha o de huida, para esto necesitamos algo de combustión rápida, y entre glucosa y grasa, el cuerpo elige la glucosa....El cerebro necesita , para su correcto funcionamiento, constantemente glucosa, así que...



Uno de los problemas de estar durante bastante tiempo viviendo en estrés es que, al producir elevadas dosis de cortisol, el cuerpo ralentiza su metabolismo, como si se estuviera preparando para soportar un largo período de hambre.

¿Consecuencias? Nuestra ropa se ajusta. ¿Y qué pasa cuando notamos que la ropa nos viene más justa? Nos ponemos a dieta. Y al ponernos a dieta, evidentemente comemos menos, lo que hace que confirmemos al cuerpo lo que ha percibido como cierto, que es que no hay suficiente comida, lo que hace que ralenticemos nuestro metabolismo aún más..

Nos metemos en una espiral sin sentido. Al usar los recursos de nuestro cuerpo para responder al estrés durante bastante tiempo, nos quedamos sin energía para nuestro

crecimiento, y nuestra reparación.

Al tener la hormona del estrés, el cortisol, elevada durante gran parte de nuestro día, esto provocará que nuestra producción de melatonina baje. La melatonina es la hormona que nos induce a relajarnos, a descansar y a poder conciliar el sueño. Por eso, vemos que muchas personas tienen problemas para dormir bien.

Y no puedes dormir, porque piensas que hay un depredador (sigues en modo lucha o huida) y tienes que mantener despierto por si no quieres ser vulnerable y que te devore en medio de la noche...





## DIA 17 NO PUEDO CON LA VIDA (II)

No podemos soportar un alto nivel de estrés durante mucho tiempo. El padecer estrés largo períodos es un problema, ya que como dijimos en el anterior artículo, las hormonas del estrés van a inhibir tu sistema inmune.

Cuando vivimos en estrés, lo desconocido es un lugar aterrador y que hay que evitar. Nos aferramos a nuestro miedo, a nuestra culpa, a nuestra tristeza, y preferimos eso a arriesgarnos a la posibilidad de descubrir un

mundo diferente, nuevas oportunidades. ¿Por qué? Porque al estar en supervivencia debida al estrés. este no es un buen momento para crear, imaginar, aprender, reflexionar...Es el momento de correr, pelear, esconderse,...Al vivir en estrés, ponemos toda nuestra atención en el mundo exterior, donde el peligro está en las personas, cosas, lugares...Nos centramos en la materia, en el entorno, obsesionándonos con el tiempo, con lo que nos rodea... Cuando estamos estresados, tenemos



miedo a decepcionar a la gente, y miedo de cómo nos ven los demás.

Tenemos estrés por cómo nos sentimos ante los ojos de los demás... Y esa respuesta continuada al estrés nos conduce a la enfermedad, porque como he comentado anteriormente, nadie puede vivir en modo de emergencia durante mucho tiempo. Las hormonas del estrés afectan a tu cerebro, le hacen funcionar de forma más incoherente. Nos hacen reaccionar más rápido, pero peor, lo que a su vez no hace menos inteligentes.

La ansiedad afecta al corazón, al intestino delgado,...la preocupación al páncreas, al estó-mago...Cuando estamos en situación de estrés prolongado, entramos en fatiga suprarrenal, que es cuando nuestra glándulas suprarrenales, las que generan el cortisol, la hormona del estrés, ya no pueden mantener ese nivel de producción de cortisol.

Así, cuando nos levantamos por la mañana, nos sentimos fatigados, como si nos hubiera pasado una apisonadora por encima...Y claro, al levantarnos así un día tras otro, cansados y encima con esa sensación de presión y urgencia, pues...qué te voy a decir

Y ya sabes que cuando nos encontramos cansados, todo se hace más difícil, lo vemos de otra manera.

Elegimos peor en todos los aspectos de nuestra vida: tomamos peores decisiones en nuestro trabajo, elegimos peor en nuestra vida privada, elegimos peor nuestra comida, nuestro ocio, y por supuesto, elegimos peor nuestra forma de hablar y de cómo hablar a los demás.





## DIA 18.LA LANGOSTA: RENOVARSE O MORIR

No sé si conoces la historia de cómo crecen las langostas. Estos crustáceos, en términos normales, pesan unos 7 kgs y miden de 40 a 50 cms...(si, vale, lo mismo las has comido más grandes., aunque suene fatal) Las langostas viven dentro de un caparazón rígido, que no se expande.¿Y cómo es que crecen siendo tu exterior o exoesqueleto tan duro? La pregunta que te haces a

continuación es obvia. Vale, ¿y cómo crece la langosta si vive dentro de un caparazón que no crece con ella? Cuando este crustáceo está creciendo, el caparazón se empieza a hacer cada vez más y más estrecho, hasta que la pobre langosta está tan aprisionada que su situación se hace tremendamente incómoda. Pues aquí viene lo interesante. Las langostas para poder crecer deben de mudar su exoesqueleto duro, desprenderse de esa parte de su cuerpo en la que incluso se incluyen el tracto digestivo y el



desprenderse de esa parte de su cuerpo en la que incluso se incluyen el tracto digestivo y el molino gástrico. Esta muda es un proceso estresante y dolorosa para ellas, muriendo muchas por el esfuerzo de liberarse de ese duro exoesqueleto

En ese momento, la langosta se dirige hacia el fondo del mar, se rodea de rocas con el fin de mimetizarse y esconderse de posibles predadores, sale de su viejo caparazón y comienza a crear uno nuevo. Y este proceso ocurre varias veces en la vida de este crustáceo.

Y lo realmente interesante de todo esto, es que la langosta está dispuesta a darlo todo, hasta su vida, para poder crecer y para poder evolucionar. Su crecimiento es debido a esa presión en la que se encuentra cuando no está cómoda. Es el estrés que acumula lo que la hace más fuerte y más grandes. No hace falta que te diga lo que pensamos muchas veces de algunas situaciones: que de esta

no salimos, que es demasiado para nosotros, que no lo podemos soportar.

Por no recordarte las veces que dejamos que nuestro conformismo y nuestras inseguridades nos detengan en nuestro crecimiento... Esa maldita zona de confort...

Y es que, como ya he comentado lo que fomenta el crecimiento de nuestra amiga la langosta es esa presión que la hace estar incómoda. Cuando nosotros sentimos esa presión parecida a la de la langosta, nos podemos tomar el día libre en el trabajo, hacer más ejercicio, comer más saludable, hacer relajación, tomar ansiolíticos...

Todo esto haría que nos sintiéramos mejor, pero lo que es seguro es que esto no nos permitiría salir totalmente de nuestro caparazón y continuar creciendo..





## DIA 19. ¡TÚ SI QUE VIVES BIEN

Muchos tenemos determinadas creencias y actitudes que, a veces sin darnos cuenta, nos abocan al estrés. Seguro que a algún compañero de trabajo, o incluso a ti mismo, os han hecho el típico comentario: "Ufff, tú si que sabes. Tú si que vives bien. Para tí es la vida. Tan relajadito, tan tranquilito". Y lo curioso es que tú o tu compañero de trabajo no os lo tomáis muy bien, y empezáis a justificaros y a decir que no, que

no es lo que parece, que trabajáis mucho, y que aunque no lo parezca, lo estáis pasando fatal y estais superagobiados. Este tipo de comentarios fomentan tu estrés. Pensamos que estar estresados y rodeados de problemas es igual a tener más responsabilidad y a ser más importante. Parece como si para valorarnos a nosotros mismos hay que enfatizar los problemas que tenemos y todo lo que sufrimos a causa de ellos. Y es que identificamos esfuerzo con sufrimiento y malestar. Y claro, si



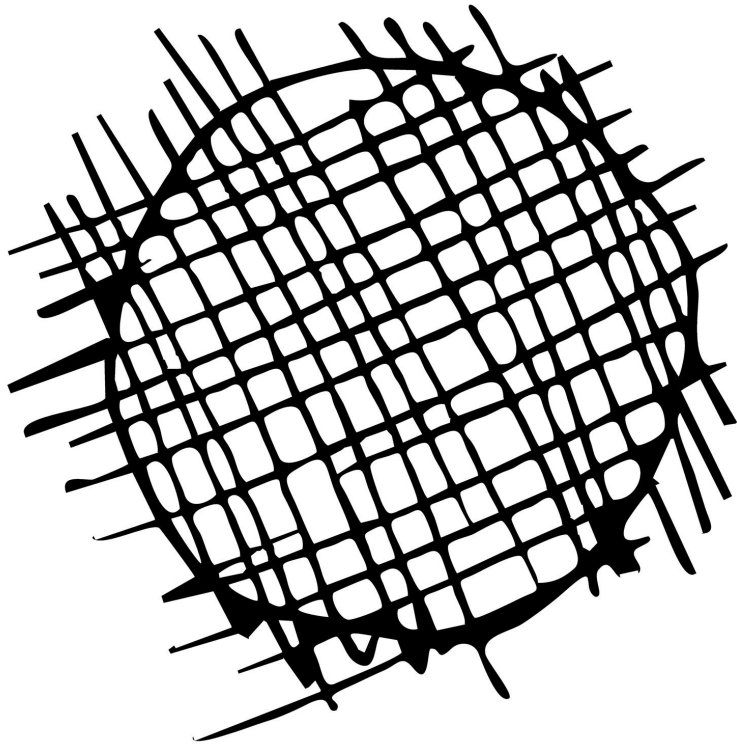
pensamos que el simple esfuerzo ya nos va a producir un cierto malestar, pues la motivación para lidiar e intentar solucionar los problemas desciende de manera considerable.

También solemos identificar el trabajo con malestar y estar con la familia y con los amigos, con bienestar. Y no es del todo correcto. Nos pasamos gran parte del día trabajando, y por eso mismo, no podemos ni debemos estar sufriendo todo ese tiempo. No hay que creer, y sería ciertamente irresponsable, que la solución definitiva a nuestro estrés laboral son las fiestas o las vacaciones para poder recuperarnos. Por regla general, si tienes dificultades para disfrutar en tu trabajo, las tienes para disfrutar de tu ocio. ¿De verdad crees que el trabajo es todo sufrir y la familia y amigos es todo disfrute? Y algo muy significativo. Somos intolerantes con el bienestar ajeno. Sí, lo somos.

Creemos que nuestros problemas son lo más de lo más, que son más graves que los problemas de los otros. Tienes un problema que tú consideras insoportable para ti, y crees que otros, bajo ningún concepto, pueden pasarlo peor que tú. Sería bastante saludable eliminar esa estúpida e inútil costumbre de compararse con los demás en una especie de malentendida competición para ver quién sufre más en esta vida.

Pero lo más preocupante de todo es que cuando alguien está muy estresado, el bienestar o tranquilidad de los otros lo ve como una ofensa o una amenaza. Y es que cuando sufrimos, toleramos fatal a las personas felices.





## DIA 20. EL PUNTO NEGRO EN LA HOJA EN BLANCO

"Un día, un profesor les puso un examen sorpresa a sus alumnos: -Prepárense para una prueba rápida. Se sentaron y nerviosos por las preguntas, fueron dando la vuelta a la hora que el profesor había dejado boca abajo en casa mesa. La sorpresa fue mayúscula, ya que el folio estaba en blanco. No había ninguna pregunta. Y sólo había un punto negro en el

centro. El profesor, viendo sorprendidos a sus alumnos, les dijo: -Tienen que escribir un comentario sobre lo que están viendo. Los estudiantes, confundidos, comenzaron entonces a realizar la inexplicable tarea. Terminado el tiempo, el profesor recogió las hojas, y comenzó a leer uno por uno todos los escritos en voz alta. Todos los exámenes, sin excepción, definían el punto negro, intentando averiguar dónde estaba el truco y escribieron relatos científicos para impresionar.



Hablaban sobre la distancia del punto a los lados, vértices y ángulos,...

Una vez que terminó de leer todos los exámenes, les dijo a sus alumnos:

-Todos habéis centro vuestra atención en el punto negro, y ninguno de vosotros ha hablado de la hoja en blanco".

Y eso es lo nos sucede a todos nosotros en la vida. Continuamente tenemos motivos para celebrar: familia, trabajo, amigos,... Y sin embargo, insistimos en fijarnos en los problemas del mundo, en las malas noticias. Ese punto negro es diminuto en comparación con la hoja en blanco que es nuestra vida, pero nos empeñamos en que esos puntos negros ocupen toda nuestra atención. (Extracto de 'Cómo hacer posible lo imposible', de Luis Álvarez)





## DIA 21: COMO LO HACIA MI ABUELA

Los estereotipos son un evidente ejemplo de definiciones preconcebidas transmitidas de generación en generación hasta que automáticamente se convierten en la visión que tenemos del mundo. Y aquí, un ilustrativo cuento: "Todas las Navidades un hombre le preguntaba a su esposa por qué cocinaba el pavo con las patas cortadas.

—¿Por qué -preguntaba- no puedes servirlo entero, como hace todo el mundo?

Su esposa, poniéndose a la defensiva, le contestaba siempre:

—Así es como me enseñó mi madre que debía hacerlo. El marido no se quedaba satisfecho con la respuesta. Un año decidió profundizar en la cuestión.

—Vamos a preguntarle a tu madre - sugirió. Llamaron a la madre, que confirmó lo que la hija decía: —Sí, es verdad, siempre le cortamos las patas al pavo para cocinarlo. Al preguntarle por qué, contestó que esa era la manera en que le enseñó su madre, y que su madre era una cocinera estupenda. El hombre, deseando llegar de una vez por todas al fondo del asunto, llamó a la abuela de su mujer, que tenía ochenta y tres años y le dijo:

—Sí, claro, cuando yo era joven siempre le cortábamos las patas al pavo antes de ponerlo en el horno, ¡pero es porque en aquellos tiempos los hornos no eran lo bastante grandes!"





## DIA 22: PON UN TIBURON EN TU VIDA

A los japoneses siempre les ha gustado el pescado fresco. Pero tienen un problema, y es que las aguas cercanas a Japón no hay muchos peces. Por eso, fabricaron barcos pesqueros muy grandes para navegar mar adentro. Mientras más duraba el tiempo de vuelta para entregar el pescado, éste dejaba de estar fresco. Y se instalaron potentes

congeladores en estos barcos...

Pero los consumidores percibieron la diferencia entre el pescado congelado y el fresco y no les gustaba el congelado.

las compañías pesqueras, instalaron tanques en los barcos para los peces. Podían así pescarlos, meterlos en los tanques y mantenerlos vivos hasta llegar a puerto. Pero después de un tiempo, los peces dejaban de moverse en el tanque. Estaban vivos, pero aburridos y cansados. ¿Qué pasó? Los consumidores de pescado japonés notaron también la diferencia en

el sabor, porque cuando los peces no se mueven durante días pierden su sabor fresco. ¿Cómo se resolvió este problema?

¿Cómo se consiguió traer el pescado y mantener su sabor con toda la frescura?.... Cuando una persona logra sus objetivos, como montar un negocio, encontrar una pareja,...,o lo que sea, empieza a relajarse y ya no necesita esforzarse tanto. Si te ha tocado la lotería o has heredado una pasta, puedes entenderlo mejor. Y la solución es sencilla: todos prosperamos más cuando tenemos desafíos a nuestro alrededor.

¿Pero qué pasó con los peces? Para mantener el sabor fresco de los peces, las pesqueras idearon un sistema para meterlos dentro de los tanques en los botes, pero incluyendo...además,...un pequeño tiburón.

El tiburón se come a unos cuantos, lógicamente, pero los demás no paran de nadar en todo el trayecto, para mantenerse vivos. En muchas ocasiones, cumplimos con nuestros objetivos y nos relajamos..No debes crear el éxito para luego dormirte en él. Por lo que puedes meter unos tiburones en tu tanque para que descubras lo lejos que puedes llegar realmente. Así seguirás alerta, pero siempre fresco.







## DIA 23.ERROR VS FRACASO. NO ES LO MISMO

¿Qué es para ti el error? ¿Fracasar? Pues no, el error no es lo mismo que el fracaso. No deberíamos confundir estos términos, porque en ningún caso son lo mismo. ¿Para ti sí? Habitualmente, consideramos al 'error' como algo más 'pequeño' que el fracaso. El término 'fracaso' lo dejamos ya para algo de mayores proporciones. ¿No te han dicho hasta la saciedad

de que de los errores se aprende? ¿Y de los fracasos? De eso no te han dicho nada...El fracaso será una triste condecoración en nuestra historia personal y profesional, y de la que en ningún caso podrás sentirte orgulloso. El error te enseña, y el fracaso, no..¿De verdad? El error hay que entenderlo como la causa y el fracaso, como el efecto, y en ningún caso son lo mismo. El fracaso es el resultado del error. Para saber que hemos tenido un error es a través del fracaso. Si no fracaso, no puedo saber que estoy equivocado, ¿no?

Y no, no se aprende del error, sino de la consecuencia del error. O sea, se aprende del fracaso. Digamos que nuestros hechos no son nunca erróneos.

Eso sí, los llamamos errores dependiendo del resultado que tengamos. Aún así, seguimos considerando al error como algo más pequeño que el fracaso. Identificamos cantidad con error o fracaso.

Por ejemplo, si tú inviertes en un negocio 500 euros, y los pierdes, es probable que esto lo consideres como un error. Pero en cambio, si inviertes 50000 y los pierdes, ¿qué es, error o fracaso?







## DIA 24. MALDITA TRISTEZA

Sí, estar triste, apenado o decaído es normal. En la vida, hay situaciones que nos producen dolor y sufrimiento. Es algo normal, porque si estamos tristes emitimos la señal de que necesitamos consuelo y apoyo. Pero si esa pena, esa tristeza, ese desasosiego duran en el tiempo, pueden conseguir apartarnos de la vida y apartar

a los demás de nuestra vida. Esto pasa al cuando nos quejamos demasiado y esperamos a estar bien para normalizar nuestra vida. Imagina que llevas un mes en crisis con tu pareja. Y además, te han despedido del trabajo. Y una tarde de un viernes alegre y soleado, te llaman tus amigos/as para hacer una fiesta nocturna en la terraza de uno de ellos. Y vas tú y dices: "Estoy fatal, no tengo ánimo para salir. De verdad, os voy a fastidiar la fiesta. Cuando me encuentre mejor, os llamo y hacemos otra fiesta". Glub...

¿No puedes salir e ir a la fiesta porque no estás animado? La pregunta es la siguiente: ¿estás bajo de ánimo y es la causa de que no salgas o no te apetece ir y has decidido no salir y no arreglarte, además de estar con bajo estado de ánimo? Esa 'depre' o bajo estado de ánimo no es la principal causa para que no salgas. No saldrías si estuvieras atado de pies y manos en tu casa o bien con un dolor tremendo de espalda... Porque hay personas como tú y como yo que están bajas de ánimo, y salen aunque no tengan muchas ganas. Y salen, y su estado de ánimo mejora. El mensaje: esperar a estar bien para hacer las cosas y no comenzar a hacer cosas para estar bien. Eso no. Porque esto nos lleva a aislarnos y a dejar que la 'amiga' tristeza nos invada totalmente. De lo que se trata es de no aislarnos de la vida, aunque estemos mal. Y crear las condiciones para estar bien, aunque no tengamos muchas ganas de hacerlo...

Y claro que podemos salir, aunque estemos mal, o por el contrario, podemos decidir no salir y quedarnos en casa rebozándonos en nuestra tristeza, esperando a estar bien para poder normalizar nuestra vida.

Por supuesto, que no es fácil hacer cosas cuando estamos tristes y desanimados, pero hacer las cosas no es imposible. Al hacerlas, ves que es el camino para estar mejor... Y comienzas a hacerlas, poco a poco, que es lo más difícil...







## DÍA 25: LOS 'Y SI'. EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA

En general, nos amargamos la vida fácilmente. Y sobre todo, cuando nos preguntamos: "¿Y si hubiera hecho esto, o eso no hubiera ocurrido?, total, porque lo que ha ocurrido no es de nuestro agrado; y nos lamentamos no haber hecho esto o aquello, "Y si hago las

cosas de esa manera y luego me arrepiento?. "Y si, y si, y si..."¿Te gusta atormentarte con tanto 'y si' ¿no?

"Había una vez un ermitaño sabio al que la gente del lugar acudía a contarle sus problemas y a pedirle consejo. Un hombre del pueblo tenía una yegua; un día se le escapó y fue llorando al ermitaño a contarle lo que le había pasado: – ¡mira qué desgracia me ha ocurrido, mi yegua se ha escapado!

– ¿y eso es bueno o malo? – respondió el sabio.

El hombre de la yegua no entendía nada y pensó: "este sabio es un poco raro; pues claro que es malo, qué pregunta más absurda".

Al cabo de las pocas semanas la yegua apareció. Y lo hizo acompañada de un robusto semental salvaje de pura sangre y además se encontraba preñada. El dueño de la yegua se puso muy contento, ahora tenía tres caballos en vez de uno, así que fue corriendo a contarle sus alegrías al ermitaño:

- ¿te acuerdas de mi yegua? ¡pues ha regresado! Y además está preñada y ha vuelto en compañía de un caballo formidable.

- ¿Y eso es bueno o malo?- volvió a responder el sabio.

Ahora sí que el hombre de la yegua no entendía nada de nada, estaba empezando a pensar que el ermitaño no era tan sabio como la gente pensaba. Estaba claro

que era una noticia estupenda y así se lo hizo saber mientras el sabio le miraba en silencio. Al cabo del tiempo el potro nació. El hijo del dueño de los caballos se hizo inseparable del potrillo y le gustaba mucho montar en su lomo.

Hasta que un día el chico se cayó del caballo y se rompió una pierna. Entonces el dueño de los caballos decidió volver a visitar al ermitaño para contarle de nuevo sus desventuras:

- ¡no sabes qué tragedia ha ocurrido! ¿te acuerdas de la yegua que se escapó y regresó preñada? Pues a mi hijo le gustaba mucho montar en el potrillo y ahora se ha caído y se ha roto la pierna. Estoy empezando a pensar que tal vez hubiera sido mejor que la yegua no regresara nunca.





El ermitaño le miró sonriendo con un brillo algo burlón en los ojos y volvió a repetir su respuesta:

- ¿Y crees que eso es bueno o malo? El hombre se fue algo enfadado no sabiendo qué pensar, creía que esa respuesta era absurda y que el ermitaño tal vez fuera un poco tonto, porque era verdad que el que volviera la yegua, que al principio le pareció una buena noticia, había sido la causa de que su hijo se rompiera la pierna, por lo que tal vez no fue tan bueno su regreso, pero; ¿qué podía tener de bueno que su hijo se hubiera caído?!

Al poco tiempo se declaró una guerra contra el país vecino y vinieron por todos los pueblos reclutando hombres y chicos. Sin embargo, el hijo del dueño del caballo pudo librarse del reclutamiento y de ir a la guerra gracias a que estaba herido y tenía la pierna rota por lo que no sería de ayuda en el frente de

batalla. Cuando se disponía a ir de nuevo a consultar al sabio, se paró a meditar y pudo apreciar qué razón tenía el sabio al preguntar si lo que sucedía era bueno o malo"





## DIA 26:NO DEBO DE COMETER FALLOS

"Hay creencias a las que muchas personas ajustan su vida, sin discutir para nada su validez. Estas 'reglas' se asumen sin ponerlas en duda, y cuando esas personas, no cumplen esas reglas, se enfadan, se sienten culpables, se irritan, se frustran..., como si hubieran cometido una falta o un pecado tremendo.

Estas creencias, también llamadas 'reglas tácitas', nos hacen estar en una alama continua. Son auto-imposiciones que nos hacemos, y es lo que se llama la 'tiranía de los deberes'. Por ejemplo: "No debo fallar", "no puedo ponerme nervioso", "tengo que hacerlo bien sí o sí". Y estas reglas las aplicamos también a las personas o circunstancias de nuestro entorno, lo que nos lleva a hacer comentarios de este tipo: "Mi jefe no debería de comportarse así" o " Mi cliente debería de ser razonable".



Todos cometemos fallos y errores, y es imposible no cometerlos. ¿No crees? No deberíamos ser tan intolerantes con nosotros mismos, ya que con esta intolerancia vamos a aprender menos de los errores y lo que es peor, vamos a ser más intolerantes con los demás.

¿Por qué no debo cometer fallos? Por ejemplo, si alguien piensa que por llegar tarde a una cita por algunas circunstancias ajenas cree que ha cometido algo imperdonable, puede fustigarse toda la tarde con eso, y ponerse de los nervios, o bien puede aceptarlo como algo normal de la vida. ...

Y si soy yo quien le estaba esperando, puedo enfadarme con mi amigo como un mico, porque mi amigo no sido respetuoso conmigo (le he esperado y me ha hecho perder un posible cliente, con el que había quedado y no he podido ir); o bien, otra opción, sería aceptar la situación como algo que puede ocurrir (eso sí, le puedo decir que la próxima vez me avise o que ponga más cuidado). Tal vez sería bueno que te plantearas cambiar los 'debo' por 'voy a hacer' o 'me gustaría hacer'. Prueba y verás.





## DIA 27

# EL TIEMPO QUE TE QUEDA DE VIDA

No, no te lo tomes a mal. No se trata de predecir los días que te quedan en esta vida, que espero que sean muchos... Tampoco se trata de que pienses en los días que ya has vivido hasta hoy. Lo que trato con esto es que veas lo rápido y fugaz que pasa la vida... Casi sin enterarnos. Eso es lo que quiero que entiendas al contar los días.

Sí, todos sabemos aunque no queramos pensarlo que tenemos tan solo una cantidad de días de vida , y que por eso, debemos y tenemos que "sacar provecho a todos los días" (como mínimo, intentarlo), viviendo cada día al máximo y procurando sacarle todo el jugo que podamos. Y para eso, puede ser útil y revelador tener una idea aproximada de cuántos días puede nos queden de vida desde hoy (que espero que sean muchísimos, para ti y para todos los que quieres y aprecias)



Cuando calculemos el tiempo que nos queda, aproximado, claro está, la decisión de cómo queremos seguir viviendo es totalmente nuestra...

Cálculo: Si tú fueras a vivir 80 años, ¿cuántos días te quedan de vida?

$80 - \text{Tu Edad} \times 365 = \text{Los días que te quedan por vivir:}$

$80 - \_ \_ \times 365 = \dots\dots\dots$

"Mientras se espera vivir, la vida pasa"  
(Séneca)





## DIA 28. APRENDE A LEVANTARTE, COMO LAS JIRAFAS

Cuando nos enfrentamos a un momento complicado, es fácil pensar que la vida no tiene nada mejor que ofrecernos. Los problemas son parte integrante de la vida, y ante estos, no debemos de perder nunca la esperanza. La desesperanza es uno de los mayores enemigos del éxito.

¿Te sientes desesperado? Piensa en esta historia sobre las 'madres-jirafa':.

"Cuando la madre jirafa da a luz una cría, al ser muy alta, la cría cae el suelo con fuerza. Y mientras la pobre criatura trata de ser consciente de dónde ha caído, la madre jirafa se coloca sobre ella y le empieza a dar patadas. La lanza a cierta distancia, y mientras trata de recuperarse del golpe, una vez más, la jirafa madre va hacia ella y le da otra fuerte patada



La cría entiende que tiene que comenzar a correr para no recibir más patadas. La madre jirafa sabe que hay animales salvajes en la selva, como el tigre, el león,...a los que les encanta la carne blanda de las crías. Sabe que no puede quedarse con la pequeña jirafa siempre. Si no está con ella, ¿quién la protegerá? Por eso, tan pronto como nacen, la madre jirafa da patadas a su cría para que rápidamente aprenda a correr" En la vida, los desafíos vendrán, y nos caeremos. Y siempre que se presenten estos desafíos, sin importar cuántas veces nos caigamos, tenemos que aprender a levantarnos. Piensa que si no reaccionas ahora, seguirás recibiendo patadas. Siempre.





## DIA 29 SI TE ENFADAS MAS QUE UN MICO...

Sí, enfadarse es normal, hombre. Cuando nos enfadamos, decimos a alguien lo que nos molesta, y además, es un paso inicial para que lo que nos molesta, empiece a removerse. Pero una cosa en enfadarse puntualmente, y otra vivir en un enfado continuo, con el riesgo que esto tiene para nuestro pobre corazón. Esa enfado continuo contagia a todo tu alrededor, crea un continuo ambiente hostil y amenazante a tu

alrededor, lo que hace que te vuelvas a enfadar más.

Cuando estás enfadado con los demás, y estás odiando a alguien, que sepas que el único que sufres eres tú, ya que muchas de esas personas a las que estás odiando no lo saben, y muchas más, es que ni les importe.

Y es que cuando interpretamos las intenciones de los demás nos solemos equivocar más y emocionalmente nos hace estar más indefensos para afrontar la situación con más tranquilidad.



Para enfadarse menos, tenemos que dejar de jugar a 'adivinar las intenciones' de los demás, y en estos casos es mejor preguntar para aclarar más la situación. Sonríe y procura expresar lo que te gusta de la gente que te rodea. Y si vas a expresar tu enfado, cuida cómo lo vas a hacer. Por ejemplo, puedes decir: "Quiero decirte que me ha molestado mucho tu comentario porque..." ¿Y tú que, te enfadas tanto como un mico?





## DIA 30 SE ACABAN LAS VACACIONES...

Sí, ya sé que 30 días de vacaciones son muy pocos, pero...

Si te quedaste con ganas de más, aquí tienes el enlace a mi otros ebooks publicados...

Y si te quedaste con ganas de más vacaciones, que es lo lógico, pues ahí no te puedo ayudar...

Espero que te haya gustado este ebook veraniego...Y que te haya sido de utilidad...Aunque sólo fuera para poder esas impagables siestas de verano...



**HAZ QUE TU TRABAJO  
NO SEA TAN DURO**



T U E L I G E S . . .

*Un ebook de*

**GABRIEL MARTÍNEZ**

# MENTORING

**DESARROLLA TODO TU  
TALENTO**

**9 PREGUNTAS BÁSICAS SOBRE EL PROCESO  
DE MENTORING**

**WORKHARD**



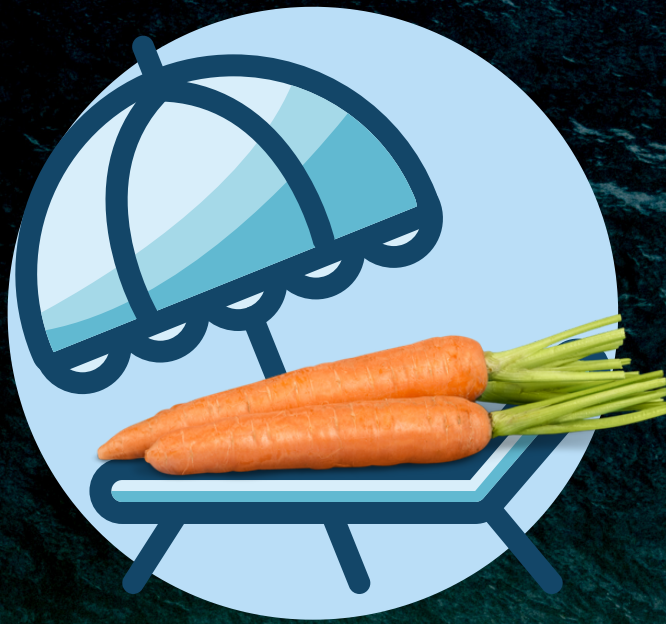
**Versión #quédateencasa#**

Una recopilación de los artículos publicados  
en mi Blog

GABRIEL MARTÍNEZ







# NO**WORK**HARD

*Versión Verano / Summer*



WORKHARD VERSION VERANO/SUMMER es una publicación original de Gabriel Martínez. Puedes difundirla a quien desees. Eso sí, compártela con alguien con quien crees que merezca la pena.

