

# El básico bien hecho.

## (No hagas más, hazlo bien)

### Introducción:

Los principios expuestos a continuación forman parte de un sistema filosófico-práctico basado en la eficiencia y el poder de la simplicidad para conseguir mejorar en casi cualquier campo. Sea que se trate de un deporte, un arte marcial, tocar un instrumento musical, aumentar masa muscular y fuerza, quemar grasa o construir una casa. El básico bien hecho es una útil herramienta para potenciar tus esfuerzos, canalizarlos adecuadamente y mejorar tus resultados. El vago promedio trabaja dos veces, el vago eficiente sabe hacerlo bien.

A través de mi experiencia en desarrollar distintos tipos de habilidades en diferentes áreas, he notado algunos patrones que se repiten en varios caminos. A continuación, voy a ejemplificar como el crecer en estas áreas me ha servido de inspiración y de muestra para lo que quiero decir. Si bien la cosa en sí o la técnica utilizada, varía de un campo a otro, existen principios fundamentales que están siempre presentes y que constituyen todo un arte en sí mismos. A estos patrones y principios y a su aplicación en diversas áreas, he denominado *el básico bien hecho*.

Lo simple no es fácil de ninguna manera, es simplemente efectivo. Esto implica que desarrollar esta cualidad (simpleza efectiva) se requiere igual o mayor esfuerzo que optar por crecer de manera sofisticada, compleja y desorganizada. La diferencia principal está en el enfoque que adoptamos frente al desarrollo de una capacidad o habilidad. La aplicación del *básico bien hecho* tiene la cualidad de ofrecerle resultados poderosos y contundentes a quienes lo practican.

Digamos por ejemplo que tu objetivo es aumentar fuerza y masa muscular. En este caso, *el básico bien hecho* sería hacer un entrenamiento de fuerza basado en la sobrecarga progresiva, utilizando principalmente ejercicios compuestos y algunos movimientos aislados. Aparte de comer suficientes calorías y suficiente proteína, combinando lo anterior con una cantidad de descanso adecuado. Voila! Thats it! No hacen falta 100 tipos de ejercicios distintos ni consumir la dieta ni los suplementos de moda. Si te riges por estos parámetros y eres constante, vas a obtener resultados.

En esta misma línea, hablemos ahora acerca de lo que perder grasa implica. Para lograr este objetivo es fundamental estar en un déficit calórico y controlar tus hormonas. Si no logras estos dos puntos, no importan cuanto té verde, chia o moringa consumas. Tampoco importará cuanto HIIT o LISS hagas. No puedes compensar un balance energético y hormonal inadecuados con super foods o cardio. Tratar de cambiar aquí las

prioridades en relación a los objetivos viene a ser un buen ejemplo del básico mal hecho... El cual lamentablemente es una pérdida de energía y no funciona.

Tomemos como ejemplo ahora el Jiu Jitsu. Podemos ver a tipos como Roger Gracie ganar campeonatos mundiales al nivel más alto utilizando técnicas que se aprenden desde la cinta blanca. De igual manera puedes ver a cintas blancas tratando de dominar técnicas complicadas sin tener dominio ni comprensión profunda de los fundamentos y principios que rigen las técnicas del Jiu Jitsu. El primero es un ejemplo del básico bien hecho. El segundo es un ejemplo de alguien que seguramente avanzará en la construcción de su juego teniendo problemas estructurales sin resolver quien sabe hasta que punto.

Roger Gracie es un maestro del básico bien hecho que ha logrado llevar los fundamentos de este arte marcial a su nivel más alto y probar repetidamente su efectividad en competencia. En este sentido me atrevo a decir que es mejor saber pocas técnicas ejecutadas de manera impecable a saber infinidad de técnicas pero sólo de manera superficial y a menudo confusa.

Otro ejemplo *del básico bien hecho* lo tomo de la música. Bandas como Nirvana o Ramones, en dos épocas distintas, cambiaron el panorama de la música de una forma que muchos músicos virtuosos con toda su formación académica y teórica jamás podrán. En estos casos, *el básico bien hecho* tiene que ver con ser genuinos y expresivos. El arte requiere autenticidad y de medios estéticos que lo comuniquen. La profundidad y el poder de su música no se basa en ostentar virtuosismo o sofisticaciones técnicas. Su valor está en su simpleza y crudeza para decir de forma simple algo complicado y profundo.

Para cerrar mis ideas en relación a este punto tomo una frase de mi estimado Charles Bukowski (quien por cierto es otro claro ejemplo de este concepto): "Un intelectual es el que dice una cosa simple de un modo complicado. Un artista es el que dice una cosa complicada de un modo simple" Así que no nos volvamos intelectuales de la vida y pongamos nuestro esfuerzo y enfoque en donde deben estar para brindarnos los mejores resultados. Planea y actúa en función de lo que quieres lograr plasmando así la visión que llevas dentro en la realidad.

Como pueden ver ya en este punto, el básico bien hecho significa distintas cosas en distintas áreas. Sin embargo, la idea central de que se puede lograr mucho aplicando simpleza y esfuerzos focalizados es la filosofía que a continuación quiero transmitir. Pasé perdido mucho tiempo durante mi adolescencia y adultez temprana, así que ahora, en un intento genuino de recuperar décadas dedicadas a la nada. Estoy decidido a lograr desarrollar todo el potencial que tengo y en este camino encontrar plenitud, libertad y felicidad.

La idea detrás de estos conceptos es ofrecer al lector una perspectiva general de ciertos patrones y principios para que él o ella luego los pueda identificar y aplicar de manera concreta y específica dentro del área en que quiere desenvolver. Entendiendo que cualquier habilidad en la que busquemos mejorar sigue estos patrones y principios. Esto no es una ciencia exacta, sino la huella de mi propia experiencia y lo que he logrado observar con el paso de los años y la juventud que se desvanece.

Sin más preámbulos voy a pasar directamente a la explicación de dichos principios. Espero esto les ayude a hacer su proceso de aprendizaje y práctica más eficiente, profundo y placentero. Porque fácil, no es...

Empecemos.

## **Principio 1: La diferencia entre 0 y 1 es el infinito, no una unidad.**

Parecería que la distancia entre el cero y el uno es de tan solo una unidad. Sin embargo, la realidad, es que entre ambos valores, la diferencia es cuántica y direccionalmente opuesta.

El 0 multiplicado por cualquier cantidad siempre sigue siendo cero. Este es un valor que podemos conceptualizar como la representación inmutable de un simple no. En cambio, el 1 es un valor que podemos entender como el comienzo de las posibilidades cuyo desarrollo puede potencialmente extenderse hasta el infinito. Entre estos valores, la diferencia es de un sí o un no. De hacer o no hacer de ser o no ser, de que algo exista o no exista.

Cualquier cosa que nos dispongamos a emprender requiere invariablemente que empecemos. Éste es el primer sí que se requiere de nosotros. Luego se requiere otro y luego otro y luego otro y este proceso no acaba nunca. Es en este punto que radica todo el potencial de este principio. Las cosas no se logran por estar listos para llevarlas a cabo o por pensar en hacerlas. Se logran por hacerlas una y otra vez tantas veces como sea necesario. La cantidad de repeticiones que algo requiere puede variar, pero lo que inevitablemente hace falta es que la acción se lleve a cabo. La diferencia entre el hacer o no hacer es vivir en el reino de lo potencialmente posible o de vivir en lo concreto, tangible y real. Entendiendo que el tiempo es la ilusión de la duración que toma la acción.

En el entrenamiento, como en la vida. Es importante que actuemos de manera disciplinada y comprometida más allá de las ganas que podamos tener de llevar a cabo o no una determinada acción. Si logramos cumplir con ese sí inquebrantable suficiente cantidad de veces, los resultados vienen por añadidura con el paso del tiempo sí o si. En cambio, si es el “no” lo que guía nuestras acciones, es inevitable que se nos pase la vida sin lograr nada. No se trate de estar “listos”, se trata de empezar muchas veces y no desistir.

Las personas con mayor éxito en su campo son capaces de mantener ese sí en los días que quisieran actuar desde el no. Son aquellos que practican y se dedican más allá de su ánimo y circunstancias temporales. Habrá muchos días en los cuales todo lo que podamos hacer es presentarnos repetidamente.

Tomemos en cuenta que este planteamiento funciona mejor a largo plazo. Si mi objetivo por ejemplo es aprender a tocar guitarra o adoquinar 20 kms de camino. Esto lo puedo lograr en cinco años dedicando unos 30 minutos al día a la labor en cuestión. No tiene sentido abrumarnos con metas gigantes a corto plazo. Es mejor relajarnos y ser

consistentes a lo largo del tiempo para lograr grandes cosas. Así funciona la realidad. Nada se logra de la noche a la mañana.

De la misma forma es tan importante utilizar el poder del 0 a nuestro favor. Porque es tan importante lo que hacemos como aquello que no hacemos. Por ejemplo, si quiero dejar de fumar o tengo un problema con beber en exceso, la apuesta más eficiente es aquella que no se lleva cabo. Es mejor no dar ese primer paso que pone en riesgo mi propósito. Ya que ese 1 puede convertirse en el infinito y PUM. Sin darme cuenta estoy de vuelta en el loop.

Hay una escena en El Señor de los Anillos en que Bilbo le ofrece el anillo a Gandalf. Este mago al ser sabio y tener experiencia opta por no tocar el anillo ni por curiosidad. Contrario a sucumbir ante la arrogancia de creer que él tiene el poder para controlar el anillo, él prefiere no tocarlo y así evita todo drama antes de que este si quiera empiece. En otras palabras, es más fácil no empezar a tener que luego parar. Es tan importante lo que elegimos como lo que no elegimos. Esta es la clave para caminar en línea recta. Como ya lo dijo Nietzsche: "Esta es mi fórmula para la felicidad: un si, un no, una línea recta, un camino"

## **Principio 2: Mide dos veces, corta una vez.**

Este principio tiene que ver con la debida planificación que debemos realizar antes de ejecutar una acción. La acción calculada y planificada suele ser más efectiva que aquella que se lleva a cabo de modo descuidado o impulsivo. A menudo fallamos con la planificación adecuada para llevar a cabo lo que nos proponemos y este nos complica el camino y los procesos. Este principio nos sirve para tener presente que calcular bien antes de actuar nos va a evitar cometer errores innecesarios y nos va a ahorrar tiempo y energía a largo plazo. No tiene de ningún modo el objetivo de que dejemos de ser espontáneos o libres en nuestro actuar.

Esto lo podemos experimentar con claridad al momento de realizar cualquier labor manual. Por ejemplo: Si queremos colgar unos cuadros de una manera específica, es fundamental que midamos bien y ubiquemos el punto exacto donde queremos poner el clavo. A su vez, si deseamos que los cuadros no queden inclinados debemos usar un nivel y asegurarnos que todos estos cálculos estén bien hechos antes de empezar con los martillazos. No podemos empezar a martillar al azar y esperar que nos quede como queremos. Así que piensa antes de actuar. No importa si eres albañil o general, si haces jiu jitsu o ajedrez.

Si fallamos en realizar esta planificación de modo diligente, todo el trabajo corre el riesgo de salirnos mal. Si bien podemos sacar un clavo por haberlo puesto en el sitio en que no era, el hueco queda en la pared y tapanlo requiere otro tipo de trabajo, materiales y logística. El punto es que una planificación adecuada y bien hecha, nos sirve para evitarnos inconvenientes y posibles errores que pueden ser difíciles de enmendar posteriormente.

Lo mismo sucede en la elaboración de un cuadro. ¿Quién quiere empezar el proceso pintando con el color negro? Es mejor empezar bocetando sutilmente la idea que vamos a pintar antes de aplicar colores que luego van a ser muy difíciles de quitar. A veces queremos apurar los procesos y esto nos lleva a cometer errores que luego echan a perder nuestra obra y visión. No te apures de gana y toma tu labor en serio. Hacer las cosas impulsivamente no te llevará a donde quieres sino a donde caigas.

El mismo principio se puede aplicar al diseñar un plan de entrenamiento, a cualquier trabajo de carpintería, albañilería o inclusive para ir al cine y asegurarnos de no terminar viendo cualquier cosa por no revisar antes bien la cartelera...

Recuerda; Mide, analiza, planifica dos veces (o más) y corta, martilla, taladra una sola vez... Es normal equivocarse y de ello aprender. Pero parte de lo que hay que aprender es a evitar aquellos errores que podemos prever, tomando en cuenta que siempre habrá imprevistos y cosas que corregir sobre la marcha.

**“A sword fight is like a game of chess, you must think first before you move...” Wu Tang**

## **Principio 3: Mientras más avanzamos en un camino, más duro se vuelve el seguir progresando.**

2 es el doble de 1. Entre ambas cifras existe sólo una unidad de diferencia. Sin embargo, para llegar al doble de 500, hacen falta 500 unidades de diferencia. A medida que el número avanza, mayor será la cantidad requerida de unidades para duplicarlo.

Esto sucede igual en varios campos. Si yo nunca he hecho ejercicio, 10 flexiones de pecho serán un desafío y un logro que manifestará cierto nivel de resultados. Mientras que más avance en mi entrenamiento, llegará un punto en que 10 flexiones de pecho no representarán ni un desafío ni me ofrecerán resultado alguno. En el mundo del ejercicio estas ganancias iniciales se conocen como “Noovie gainz”. Son relativamente fáciles de obtener, pero para seguir avanzando hará siempre falta de nuestra parte un mayor esfuerzo que se vuelve posible solamente por la fortaleza que vamos adquiriendo en el proceso.

Lo que esto significa es que avanzar es una tarea que no está nunca realizada por completo. Cuando hemos dominado un nivel empezamos de cero en el siguiente. Lo que implica que volvemos a de cierta manera experimentar la dificultad inicial al realizar una determinada actividad. Esto no quiere decir que nuestro progreso no existe, sino que la complejidad y dificultad del juego se incrementa.

En el Jiu jitsu por ejemplo, vamos pasando de cintas de esta manera. Cuando adquirimos cierto grado de habilidad en un nivel, avanzamos al siguiente nivel básicamente como principiantes. Este proceso se vuelve a repetir hasta que llegamos a la cinta negra que en teoría es la cúspide de nuestros esfuerzos y representa una especie de graduación obtenida dentro de este arte marcial, sin embargo, tengo entendido que quienes alcanzan este nivel dicen que es aquí donde recién empieza el camino. Yo aún no soy cinta negra, pero tengo la suficiente experiencia como para saber que en la vida nunca se deja de aprender y por supuesto el Jiu Jitsu no es la excepción.

Pensemos ahora en el desarrollo de una típica vida sobre la faz de la tierra. En un principio nuestro desarrollo se da casi por inercia. Si sobrevivimos, durante los primeros años de vida creceremos física y mentalmente. Aprenderemos sin mayor dificultad y esfuerzo a caminar y a hablar. A medida que nuestro camino avanza, la vida empieza a requerir más de nosotros. Las responsabilidades se acrecientan, nuestros cuerpos envejecen y nuestro crecimiento tanto físico como mental requieren un gran esfuerzo deliberado para mantenerse. La inercia ya no nos impulsa hacia el desarrollo, en algún punto, es misma la inercia la que nos empuja a descomponernos y perecer.

Tocar un instrumento musical o hacer una llave de brazo desde la guardia o bajar un pasamanos en Royale no son cosas que salen por inercia. Requieren práctica, dedicación y constancia. Son logros satisfactorios y proporcionales al esfuerzo que requieren. Lo

**lindo de los súper poderes que desarrollamos por nosotros mismos es que los hemos conseguido debido a nuestro trabajo y perseverancia. No pain, no gain!**

**Es nuestra disciplina y nuestro propósito de vida lo que nos permite seguir avanzando a medida que la simple existencia se vuelve cada vez más compleja y que seguir desarrollándonos en cualquier área requiere cada vez más enfoque y resiliencia.**

**“Hard work beats talent when talent refuses to work hard”**

## **Principio 4: No estresarse crónicamente.**

No conozco nada en la vida que se realice de mejor manera por hacerlo de forma estresada y frenética. Por el contrario, mantener una actitud calmada es la mejor actitud para llevar a cabo cualquier actividad. Sobre todo, si nos encontramos frente una situación exigente que ponga a prueba nuestro carácter bajo presión.

Si bien puede parecer que el stress es combustible para nuestro desempeño, la realidad es que este estado del ser lo único que termina haciendo es desgastándonos. El saber actuar de manera enfocada manteniendo la calma es clave para poder crecer en cualquier área sin abrumarnos ante la adversidad.

No es por nada que existen toda clase de medicamentos y secciones enteras de libros enfocados en métodos para reducir el stress. Ya que el stress es como el azúcar, te mata poco a poco y cada vez te pone peor y está presente en todos lados todo el tiempo en esta sociedad. Por más que lo hayamos normalizado, sigue siendo una amenaza frecuente para nuestra salud y bienestar que debemos aprender a aprovechar sin que nos desgaste.

Empecemos por entender que no todo stress es malo necesariamente. El stress agudo o aquel que se produce de manera reactiva a un acontecimiento o estímulo puntual es positivo para nuestro organismo y para lidiar con ciertas situaciones.

Por ejemplo, exponernos a extremos de temperatura, sea calor o frío, tiene muchos beneficios para nuestros cuerpos y mentes. Este es un estímulo controlado que activa una respuesta de stress de alta intensidad para nuestro organismo pero que se disipa y se resuelve terminada la experiencia. Este tipo de stress activa nuestro sistema inmunológico y metabolismo (junto a ciertas hormonas) que nos permiten ser más resistentes en general.

Otro caso de stress agudo es lo que experimenta nuestro organismo frente a un peligro inminente. Entra en modo de sobrevivencia lo cual produce una serie de reacciones fisiológicas diseñadas para ayudarnos a reaccionar de forma efectiva. La sangre fluye hacia nuestras extremidades y la digestión se detiene. Las pupilas se dilatan e inclusive producimos hormonas como la adrenalina que llegan hasta a bloquear el dolor y estamos más listos que nunca para huir o pelear.

En ambos casos este tipo de stress es adaptativo y cumple con el objetivo de ayudarnos a mantenernos con vida lo cual nos fortalece. Lo clave en este sentido, es que estos casos de stress son de alta intensidad, pero de baja duración. Una vez finalizado el peligro o el estímulo estresante, nuestro organismo vuelve al homeostasis y es capaz de auto regularse de manera efectiva.

Lo opuesto a esto es el stress crónico, que es aquel que ni se disipa ni se resuelve. Sino que se acumula hasta enfermarnos poco a poco. Situaciones típicamente cotidianas forman parte de este tipo de stress. Cosas como el tráfico al ir a un trabajo que nos disgusta, una alimentación saturada de alimentos procesados, estilo de vida sedentario, problemas financieros y conyugales junto con ir a ver los regalos de navidad a un centro comercial abarrotado de gente. Todo esto genera un tipo de stress que nos debilita y desgasta y nos roba calidad de vida.

Si bien el stress crónico puede surgir de la cotidianidad como ya he mencionado, a menudo, este asesino silencioso tiene que ver más con escenarios que repetimos en nuestra mente sin que estén ocurriendo en el presente. Nuestro organismo no distingue la diferencia y responde a estos pensamientos tóxicos como si estos fueran realidad y permanece así en el ciclo del stress crónico. Nuestra mente tiene la capacidad de imaginar escenarios que nuestros cuerpos pueden sentir.

Es por esto que es importante que desarrollemos herramientas que nos permitan lidiar con nuestra mente de manera sana y que diseñemos una vida que no nos mantenga crónicamente estresados. Tomando en cuenta que a menudo no es la cosa en sí la que nos causa daño sino como reaccionamos ante ella, considero es vital que desarrollemos una actitud mental resiliente, que nos permita no afectarnos por todo lo que sucede a nuestro alrededor.

Desarrollar esta actitud mental, al igual que cualquier otro poder o habilidad, requiere dedicación y perseverancia de nuestra parte. Hábitos como la meditación o el entrenar de forma consciente, nos pueden ayudar a situarnos más en nuestros cuerpos para no ser víctimas de nuestros pensamientos y para tener mayor tolerancia a los sucesos no gratos con los que la vida de una u otra forma constantemente nos enfrenta.

## **Principio 5: La calidad requiere atención.**

Vivimos en una época en la cual nos encontramos frecuentemente distraídos. Nuestra atención se encuentra más dispersa que nunca y pasamos mucho tiempo pensando sólo lo de modo superficial. No es que distraerse como tal represente un problema o que esté mal en sí. Sin embargo, esta manera de vivir está afectando nuestra capacidad de concentración y nos está robando de la importante capacidad que tenemos de controlar nuestra atención.

Les ha pasado que “estudian” en you tube varios videos y luego han retenido casi nada de esa información. Estudiar de esta forma resulta más una pérdida de tiempo que un método efectivo de aprendizaje. Otra cosa que a menudo hacemos es guardar videos con la intención de verlos luego, lo cual nunca sucede, esto se vuelve el camino más fácil a procrastinar, mientras nos engañamos en creer que de alguna forma estamos siendo productivos.

La realidad es que para aprender sobre algún tema de modo que seamos capaces de fijar la información en nuestra memoria a largo plazo; es muy importante que podamos enfocar nuestra mente, nuestra atención y permanecer presentes. Aparte de la vuelta reiterada al tema en cuestión. Creo que nuestra atención y capacidad de concentración, son ambos aspectos que al igual que casi todo en la vida se pueden entrenar, desarrollar y cultivar.

Es en este sentido que resulta importante que le dediquemos tiempo a prácticas cotidianas que nos sumerjan plenamente en la actividad que tenemos en frente. Tocar un instrumento, dibujar, escribir, patinar o mejorar en algún deporte o arte marcial, son todas actividades que requieren todo de ti para poder mejorar y progresar.

El camino hacia desarrollar nuestras habilidades es lo opuesto al camino de perdernos en redes sociales. Lo uno requiere presencia y conexión mientras que lo otro no requiere más que estar aburridos y dispuestos a perder nuestro valioso tiempo. Cultivar nuestros talentos es un camino duro pero hermoso y lleno de satisfacciones. Requiere de nosotros una atención constante que llevamos a la práctica en dichas actividades de forma reiterativa.

Es fácil hacer algo a medias, pero lograr calidad en la acción demanda concentración y atención. Es por esto que no basta sólo con repetir algo robóticamente, sino que es importante hacerlo a consciencia y de modo deliberado. No es suficiente practicar por repetir. Hace falta repetir con intención.

## **Principio 6: Haz una sola cosa a la vez**

Este principio está relacionado con el anterior. Si bien vivimos la era del multitasking y creemos que somos capaces de hacer varias cosas simultáneamente, esto sólo es aplicable a actividades banales y automáticas. La creatividad, el crecer, el mejorar, el aprender y el observar, requieren que estemos inmersos y conectados con el presente y la actividad en cuestión.

No digo que no sea posible tocar la guitarra y cantar al mismo tiempo, pero a la final quien es capaz de hacer eso lo que está haciendo finalmente es música. (Lograr este tipo de coordinación es una habilidad cognitiva muy desarrollada que muy poca gente en el mundo tiene y no sucede por casualidad). Me refiero a que no es posible, o al menos yo no puedo, evitar que me ahorque un rival habilidoso mientras en mi cabeza estoy pensando sobre como le fue a mi última publicación de Instagram o cuanto debo de la tarjeta d crédito en vez de estar concentrado en la lucha.

Tampoco puedo alzar pesas de forma intensa si estoy tratando de descifrar por que ahora mi tarjeta de crédito vino con un saldo mayor al que esperaba. Cuando entreno (sea jiu-jitsu o pesas o un cardio intenso) Inmediatamente los pensamientos que no tengan que ver con la acción realizada deben cesar para permitirme desenvolverme en la actividad que tengo en frente. Lo mismo sucede si estoy escribiendo o dibujando. Tanto mi cuerpo como mi mente me sirven para enfocar mi atención. Así que más allá de cual sea el medio o actividad que elija para ponerme en este estado, lo importante es que lo haga y que lo haga lo más frecuentemente posible.

El celular con internet son el enemigo de esta capacidad de hacer una cosa a la vez. Si bien es una ventaja logística tener tanta tecnología condensada en un solo aparato, también es una fuente de distracción infinita. Así que es un arma de doble filo que debemos manejar sin ser dominados por ella. Como le sucedió a Gandalf con el anillo, a veces es lo mejor simplemente dejar de lado el teléfono para enfocarnos en actividades puntuales sin tener que luchar con la tentación. En este sentido, es más fácil tener fuerza de voluntad, cuando no tenemos que estarla probando constantemente.

Esta idea que a veces tenemos de que podemos hacer varias cosas deriva de que a menudo en la vida actual, hacemos de todo al mismo tiempo que no hacemos nada plenamente. Perder el tiempo en banalidades relacionadas al ego y la vanidad en redes sociales son maneras de vivir muy comunes en la sociedad actual. Sin embargo, porque sean comunes y estén normalizadas, no significa que sean deseables ni sanas para nosotros, nuestra administración del tiempo y en última instancia nuestra psique en general.

Es mucho mejor hacer una sola cosa a la vez y hacerla de forma profunda que hacer diez cosas a la vez sin conectar a fondo con ninguna. Así que eliminemos las distracciones en

**la medida de lo posible y preparemos nuestros ambientes para llevar cabo del mejor modo posible lo que nos proponamos a llevar a cabo en determinado ambiente.**

**Yo sé que mientras escribo este e-book mi atención está puesta en plasmar mis pensamientos de manera clara y concisa. Ya más tarde me ocuparé de dar de comer a mi perro o de obsesionarme con mi avatar de redes sociales. Porque en este momento mis dos manos y mi cerebro están enfocados y ocupados en escribir y vaya que esto requiere un esfuerzo completamente distinto a decidir qué serie ver en Netflix. Esto es ascender por una montaña de mi creación. Lo otro es botarse por un tobogán.**

## **Principio 7: Orden y planificación como hábitos.**

Los buenos hábitos y la disciplina son como el poder. No es algo que se tiene y se puede dar por sentado. Es algo que se ejerce o no y punto. No es suficiente elegirlos ni ejecutarlos una vez. Hay que elegirlos y ejecutarlos siempre.

Yo antes era una persona muy desordenada que iba tirando todo en la habitación cuando entraba en ella y luego recogía el rato que iba saliendo. Según yo, el orden era para esas personas neuróticas y temáticas que necesitan controlar todo y que tienen arena en la vagina. Como a menudo sucede, y ahora al fin soy capaz de admitir, en esto también estaba equivocado y no era funcional.

Lo positivo es que me di cuenta a tiempo y actualicé mis creencias al respecto. Ahora como adulto que hace varias cosas y no tiene jefe quien le diga que hacer (salvo mi mujer), esto me sirve para entender el valor del orden y la planificación como principios importantes detrás de conseguir metas, desarrollar habilidades y tener un plan de vida.

Yo estoy convencido de que vivir enfocado en desarrollar habilidades y servir a la gente es un camino con corazón más que enfocarse en adquirir cosas y pensar que son estas las que tienen importancia y las cuales nos darán la felicidad. Es más, si bien pienso que ser feliz en la vida es de las metas más honestas y deseables que podemos tener los seres humanos, también entiendo que la felicidad no lo es todo. A veces con tener propósito y oficio me basta para hacer de mi existencia algo soportable.

Pero volviendo al tema del orden...

Luego me ponía a ordenar cuando no encontraba algo que necesitaba ese rato y entonces ese era el momento de limpiar y dar un sitio a las cosas. Como no entendía el valor del orden ni había hecho de esta forma de vida un hábito, a los pocos días todo volvía a estar revuelto hasta que perdía algo como mi billetera o algo importante y entonces empezaba con el ciclo de generar orden nuevamente. No entendía aún al orden y la limpieza como hábitos, sino como necesidades inmediatas que francamente me generaban resistencia y fastidio.

Ahora comprendo la importancia del orden y la planificación como hábitos y esto me ahorra mucho tiempo y energía a la vez que me evita disgustos por no encontrar las cosas cuando las necesito. Tengo la costumbre de poner las cosas en el sitio donde deben estar de manera inmediata y automática (al menos la mayoría del tiempo porque a veces aún holgazaneo en este sentido).

Esto se volvió así porque cuando construí el gimnasio, me comía mierda cuando no encontraba una herramienta cuando la necesitaba, o cuando quería limpiar y no hallaba los trapos que había comprado ya por tercera o cuarta maldita vez. El tener estos momentos de ira repetida contra mí mismo y el desorden iniciaron en mi un proceso de

buscar una forma más eficiente de llevar las cosas a cabo. Ya que me di cuenta que mucha de mi procrastinación y vagancia eran frutos del desorden más que de cualquier otra cosa.

Ahora cuando necesito hacer algún arreglo o limpiar algo, se donde están las cosas precisamente así que las hago en ese momento. Es increíble como esto puede mejorar tu rendimiento en casi cualquier área de tu vida. Vivir en orden me ha servido no sólo para llevar acciones a cabo porque se donde están las herramientas, sino que también me ha servido para organizarme y ser un adulto funcional que hace malabares entre hacer lo que me gusta, la vida familiar, el trabajo, y no tengo jefe ni salario fijo, así que más me vale saber auto gestionarme y ser eficiente porque ya no tengo 20 años como para andar perdiendo el tiempo.

A fin de cuentas, el orden y la planificación son recursos que te van a ahorrar tiempo y energía. Tú decidirás en que invertir el tiempo y la energía que te sobran. Tal vez en dormir un poco más o en ver una serie de vikingos o lo que te de la gana. Con la ventaja de que no te estresarás ni atrasarás por buscar las llaves al momento de salir.

## **Principio 8: Busca la relación calidad-precio o costo-beneficio**

Antes de actuar es importante tener en cuenta si lo que hacemos nos va a servir de modo tal que amerite nuestro esfuerzo, tiempo y energía. En la niñez y la adolescencia vivir de esta forma es bastante absurdo. Sin embargo, la vida adulta implica que ya debemos tener cierta experiencia y auto conocimiento que aplicar de forma eficiente para poder avanzar en nuestros caminos elegidos. La adultez requiere no solamente acción, sino acción determinada y coherente.

Buscar la relación calidad- precio, significa que lo que hacemos vale igual o más que lo que estamos invirtiendo. Es decir, buscamos el provecho en lo que hacemos. Así que debemos ser particularmente discernientes en elegir a que le vamos a dar nuestro tiempo y energía y así elegir actividades que estén alineadas con nuestros objetivos.

Un ejemplo de malgastar tus recursos, sería ponerte a trotar si tu objetivo es ganar fuerza; ¿Si el objetivo es ganar fuerza o aumentar masa muscular, para qué te vas a poner a trotar? Trotar es útil si el objetivo es aumentar la resistencia aeróbica o salir del sedentarismo o si simplemente lo haces porque te gusta. Sin embargo, si el objetivo es ganar fuerza o hacer que te que te crezcan los glúteos, trotar no te aporta casi ningún beneficio. Es mayor el gasto que la ganancia por lo tanto estaríamos fallando en aplicar este principio.

Otro ejemplo clásico de este mal uso de los recursos (tiempo y energía) es cuando una persona quiere mejorar en jiu jitsu y se pone a hacer más cross-fit para lograrlo. Seguro que este tipo de entrenamiento mejorará su fuerza y resistencia lo cual se trasladará a un mejor desempeño atlético en el jiu, pero la obvia e incómoda verdad, es que para mejorar en jiu jitsu es mejor entrenar más jiu jitsu. Ya que la idea es ser un luchador más técnico y versado en el juego, no un mejor atleta más rápido y más fuerte.

Mejorar en jiu jitsu requiere un pulimiento técnico y un entendimiento profundo de este arte marcial y los principios que lo rigen, junto a una movilidad, timing, control corporal y estrategias muy peculiares. Así que es un error pretender mejorar el desempeño con sólo incrementar la condición física.

Estos dos ejemplos son obvios por su naturaleza física, sin embargo, este principio no se rige e meros objetivos deportivos o al desarrollo de las capacidades físicas básicas. La idea detrás de este principio, es que te cuestiones si lo que vas a hacer, decir o incluso pensar vale es conveniente y de esa forma decidas si vale o no la pena alimentarlo.

Tocar un instrumento, aprender un nuevo idioma o practicar un arte marcial. Requieren tiempo y repeticiones. Requieren práctica. Las habilidades no se desarrollan sin una entrega deliberada de nuestro tiempo y energía. Lo mismo sucede con las relaciones con

nuestros seres más cercanos o con ponernos nuestro negocio y conseguir nuestra libertad financiera. Nuestros negocios y relaciones personales, igual requieren cultivo y cuidado. Así que nos corresponde decidir si estamos dispuestos a invertir o no. Una vez tomada la decisión vale asumir los riesgos y dar lo mejor de nosotros entendiendo que la vida está llena de altibajos e imprevistos. Recuerda; mide dos veces, corta una vez. No te cases si no es por amor y no elijas profesiones que odias sólo porque te dan dinero.

Este principio sirve para determinar si lo que hacemos vale la pena lo suficiente como para que estamos dispuestos a practicarlo todos los días y a largo plazo sosteniendo el esfuerzo que esto requiere. Este enfoque es a fin de cuentas nuestra mejor manera de ahorrar tiempo y energía para aprovechar estos recursos en solamente aquello que queramos que crezca de verdad. Enfócate. Entiende que tienes dentro mucho más potencial del que serás capaz de desarrollar en una sola vida a la vez que entiendes que tu potencial y tus recursos son limitados. Así que se libre, pero no ingenuo.

Existe también la posibilidad de que hagamos una sinergia de metas. Es decir, concentremos todos nuestros esfuerzos para mejorar resultados en varias áreas simultáneamente y que nuestras acciones se apoyen unas a otras mutuamente. Si bien el cross fit no es el mejor recurso para mejorar la técnica del jiu jitsu, es una herramienta valiosa para ayudarte a incrementar tu capacidad física para rendir en este arte marcial.

Esto significa que entrenar cross fit o pesas, de alguna forma si apoya tu causa de ser mejor en jiu jitsu. Lo mismo sucede cuando una persona toca varios instrumentos musicales. Si bien lo que requiere tocar el piano no es igual a lo que implica ser un buen guitarrista. Parte de esta habilidad musical se va trasladar de un instrumento a otro.

Mientras más musicalidad desarrolles, más facilidad tendrás para tocar otro instrumento. Ya que parámetros como el tempo o la afinación están siempre presentes. Es por esto que hay mucha gente que toca varios instrumentos. Empiezan por uno pero eventualmente se van abriendo camino con otros apoyados en lo que aprendieron con el primer instrumento.

Varios tipos de arte funcionan así. Kurt Cobain era talentoso en varios tipos de expresión creativa. Escribía, dibujaba, cantaba, tocaba guitarra, hacía collages, muñecos, etc... Era un tipo 100% dedicado al arte. Sin embargo, esta genialidad tiene su precio. Era adicto y tenía un estado de salud del cual él mismo se lamentaba. Es por esto que tenemos que entender que si nos enfocamos mucho en algo, también hay algo que vamos a descuidar en alguna medida. Llevar un balance enfocado hacia la vida que queremos construir es la clave de este principio teniendo en cuenta que podemos ser muy eficientes y tenemos un gran potencial, pero que inevitablemente somos limitados.

Nuevamente recalco que vivir con esta mentalidad para actuar en todas las etapas de la vida no tiene mucho sentido y podría ser abrumador y contraproducente. Pero en la vida adulta es nuestra responsabilidad saber administrar y gestionar recursos. Es mi

opinión que nuestros recursos más valiosos son el tiempo y la energía. Si los sabemos administrar podemos lograr casi cualquier cosa que nos propogamos.

Han habido veces (y aún las hay) en mi relación de pareja en las que he tenido la sensación de que tal vez es mejor no decir tal cosa, o que no amerita pelear por tener la razón sobre algún tema en discusión. He pagado el precio del caos de una mujer iracunda por la necesidad de no hacer caso a mi intuición en estos momentos.

Viendo en retrospectiva, es fácil darme cuenta de que lo que dije no debí haber dicho. O que haber insistido en sostener mi postura (errada o incluso acertada) no era buena idea. Simplemente, los beneficios a obtener por ello no ameritaban el drama que de esto podía resultar. Este es otro ejemplo de cuando el costo sobrepasa el beneficio. Es decir, no estamos cumpliendo con nuestro objetivo de obtener la mejor relación entre calidad-precio. Yo prefiero tener paz a tener la razón. Tener paz es útil en mi vida y en mi entorno. Tener la razón no me aporta ni un centavo.

Por otro lado, el entrenamiento para mi es algo que sé que sus beneficios exceden cualquier percance que de el pueda provenir. Entrenar me brinda tantos beneficios a tantos niveles que no se me ocurre querer dejar de hacerlo nunca. Simplemente es parte de mi vida, mis hábitos y mi bienestar que no cambio por nada. Ni por sexo ni por dinero ni por fama, algo que antes nunca hubiera creído pero que ahora afirmo sin dudar. Entender que mi felicidad depende y proviene de mi es algo simplemente hermoso.

Hay ciertos aspectos que no me gustan de entrenar. A veces estoy cansado, a veces adolorido, a veces tengo ganas de ver una película o quedarme leyendo. Sin embargo, el esfuerzo que invierto en entrenar como entreno se ve recompensado en todo lo que gano por hacerlo. Me siento bien y me veo bien, aplico disciplina de forma consistente, estoy avanzando cotidianamente en algo que elijo (Parte fundamental de ser libre). A fin de cuentas, amo entrenar. Este es un buen ejemplo de cuando el beneficio excede al costo, cuando la calidad de vida que se logra por este medio amerita todo el precio que pago.

Y así sucede en la mayoría de actividades que practico. No son fáciles, no siempre tengo ganas, pero el beneficio supera de largo al costo y decido llevarlas a cabo una y otra vez con un sentido de propósito al realizarlas más allá del placer que de ellas deriva.

La idea de este principio es que no vivamos en modo automático y podamos revisar constantemente nuestros valores y las acciones que de ellos surgen. Es nuestro don y nuestra capacidad ser los artistas creadores de nuestra propia forma de vivir teniendo la posibilidad de actuar, pensar y elegir deliberadamente. No podemos tenerlo todo, pero podemos elegir y eso es libertad. Si eres un adulto y aún piensas que la libertad es simplemente hacer lo que te da la gana, probablemente aún no eres del todo consciente de tu propia mortalidad.

## **Principio 9: No cagarla es parte importante de lo que hay que hacer.**

Es básico para que las cosas salgan bien que nos enfoquemos en mayor o menor medida en simplemente no cagarla. Por ejemplo, si estamos pintando una pared, parte del trabajo es no ensuciar el piso. Este principio nos indica que es tan importante hacer lo que debemos como lo es evitar hacer lo que no debemos. En este caso es evidente lo que debemos hacer y aquello que es necesario evitar.

En el entrenamiento es común que la caguemos comiendo de manera indebida. No importa cuanto entrenemos. Si queremos ver resultados en nuestro rendimiento y estéticos es indispensable regular la alimentación. Ya que de otro modo nos podemos matar entrenando y cagarla tomando gaseosa y comiendo galletas. Cagarla requiere de cero esfuerzos. Es por eso que es tan fácil y común que esto suceda. No puedes compensar entrenando de más el llevar una alimentación desbalanceada. Cagarla implica que todo tu esfuerzo se termina desperdiciando.

Evitar cagarla en otros ámbitos puede ser un poco o bastante más engañoso y sutil. A veces nuestro deseo irremediable de hacer algo puede ser justamente lo que es necesario evitar. Una vez tuve la oportunidad de actuar en una serie bastante conocida en mi país. Tenía el rodaje a las 9 de la mañana del sábado. El viernes salí por la noche por algo tranqui. Unas cervezas y a la casa. Terminé llegando al shooting borracho y amanecido. Este ejemplo de auto sabotaje sirve para explicar en carne propia lo que es cagarla. No la cagué el rato que me presenté con los ojos rojos, despeinado y apestando a licor al rodaje. La cagué el rato que decidí salir la noche anterior a tomar. Tal vez por miedo al éxito o por celebrar antes de tiempo. El resultado fue el mismo. Topé el anillo para ver que pasaba y sucedió lo que obviamente iba a suceder.

Otro ejemplo es cuando discutimos con nuestra pareja y sabemos que lo siguiente que salga de nuestras bocas va a traer más drama que beneficios. Estos momentos son ejemplos de cuando no cagarla nos requiere la no-acción de callarnos la boca puntualmente. A menudo no hacer nada es la mejor opción pero esto requiere auto-control, cualidades que quien la caga con regularidad suele no tener.

También podemos pensar en el caso del apostador que ganó varias veces hasta que por no retirarse a tiempo termina perdiendo todo lo que ganó. Ese último truco en los patines cuando ya no te responden las piernas en el que te sueles y quedas aboyado y tienes que dejar de entrenar jiu jitsu dos semanas. Retírate estando arriba y a tiempo. Facilitate la vida evitando la necesidad de cagarla.

Esa llamada telefónica borracho a la madrugada a la ex, o simplemente decir que si cuando debíamos decir que no... ¿Cuántas veces nos hemos auto-saboteado engañados por la excusa de que nos estamos dando un premio o recompensa o por el simple hecho

de no saber parar a tiempo? El auto sabotaje está relacionado a nuestra falta de consciencia de nosotros mismos. Quien no ha integrado su sombra será siempre víctima de ella y la llamará destino.

Aquello que subconscientemente nos impulsa a ir más allá de nuestra propia conveniencia es un tema oscuro y complejo que requiere que miremos dentro de nosotros mismos y entendamos por qué actuamos en el modo como lo hacemos. Sin embargo, por motivo de no extenderme demasiado y no entrar en otros temas, voy a decir que más allá de sea cual sea el motivo que nos impulsa a cagarla, con no cagarla tenemos ganado gran parte de la batalla y eso a menudo resulta más práctico que indagar en las razones de por que somos como somos.

El auto conocimiento es vital y constituye otro principio por sí mismo. Ahora lo importante es entender que nos conviene aprender a no embarrarla antes que ver como sacamos la mierda untada en la alfombra.

Tengamos presente que, dependiendo de la situación, el no cagarla va a representar distintas cosas. A veces, será poner un plástico para proteger el piso de que se manche con pintura. Otras veces, será cerrar la boca antes de decir una estupidez y saber retirarnos mientras aún estamos arriba. Otras veces implicará no tomar ese último trago que te puede llevar del sartén al fuego. Lo importante a considerar es que seamos lo suficiente atentos para entender que es lo que la situación requiere y que aunque nos cueste y no lo comprendamos del todo, es importante que aprendamos a no cometer errores que nos llevarán al arrepentimiento.

No cagarla es todo un arte en constante evolución que nos requiere atención y humildad y la disposición a mejorar constantemente. Es fácil que por nuestro ego o sobre estimación de nuestras capacidades, nos veamos tentados a decir o actuar de modo tal que nos terminemos haciendo un problema que podíamos haber evitado. Cuidando así nuestra integridad y la de nuestro entorno.

Cagarla implica generalmente que donde teníamos un problema, ahora tenemos dos o más. Como cuando terminas con tu mujer y te pones a beber y te gastas el dinero. Ahora no sólo estás de malas con tu mujer, estás deprimido y gastado. Nada de esto te ayuda a resolver el problema original. Lo malo, es que al igual que sucede con los buenos hábitos que generas una inercia positiva, cuando una empiezas a cagarla se vuelve más fácil seguirlo haciendo.

Mi recomendación en este sentido sería evitar esa primera cagada y evitar el efecto bola de nieve a tiempo. Esto siempre va a ser más manejable que lidiar con toda la avalancha. Antes de que la cosa se complique demasiado da un paso atrás y para. Trata de no hacer ni decir cosas de las cuales no te puedas retractar.

**Ten en cuenta, que a menudo, con no cagarla es suficiente para tener éxito en varias situaciones de la vida.**

## **Principio 10: Conócete a ti mismo**

Finalmente, llegamos a uno de los aspectos más importantes y primordiales que debemos considerar al momento de aplicar este sistema filosófico práctico. Los principios que conforman el básico bien hecho, los he ido obteniendo mediante la observación honesta de mi propia experiencia hasta este punto. No son de ninguna manera el fruto de una reflexión intelectual exhaustiva, sino más bien de poner atención a lo que vivo cotidianamente y los patrones que se repiten.

Es así que estos principios se encuentran vivos y en constante evolución. No basta con captarlos a nivel mental para poder plasmarlos en la realidad de forma efectiva. Su aplicación requiere una constante adaptación y actualizaciones frecuentes por parte del practicante. Yo mismo soy testigo de como en los últimos años mi pensamiento, actitud y comportamiento han cambiado. Esto como resultado hace que me sienta distinto y que mi realidad sea distinta. No pretendo ser perfecto ni tener todo resuelto. Simplemente sé que estoy aprendiendo constantemente y que todo cambia.

Tampoco estos principios se pueden experimentar fuera de la propia vida o las actividades puntuales en las cuales nos desempeñamos. Yo los he encontrado en las acciones que frecuento al igual que lo harás tú. Pues si bien nadie aprende de la experiencia ajena, también es cierto que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa. Es así que lo que está más allá de las particularidades individuales es universal y todos formamos parte de lo mismo. "All in all is all we are"

Así que dicho de manera concreta, aprende de ti mismo y de tu propia experiencia para que tengas algo genuino que aportar al mundo. Porque cualquier camino que valga la pena recorrer ha de ser un camino con corazón. Tu camino es tuyo y nadie más lo puede andar por ti. Ni tus padres, ni tu pareja, ni tus amigos ni tus hijos ni nadie. Tu vida es tu obra de arte suprema a la que estás atado desde el día uno hasta tu último aliento.

Aprende de ti mismo un poco cada día y el tiempo te bendecirá con frutos y experiencias. Eres este momento y estás aquí y ahora. Haz lo mejor que puedas de tu tiempo y tus circunstancias mientras goces de la salud y la vitalidad que te permitan hacerlo. Tu vida tiene una duración finita y es en ese instante cuando toda la magia es posible. Ahora es el momento de poder. Las posibilidades son infinitas. Pero todo empieza en ti.

Si aprendes acerca de tus gustos, deseos y visión de vida, podrás llevar a cabo acciones relacionadas a lo que aspiras. La brújula y el mapa que necesitas para transitar tu existencia lo llevas dentro. Pon atención a tu intuición, valores y sistema nervioso y no permitas que la bulla del mundo y las tendencias sociales enrumben tu vida. Sólo tú eliges como vives y como mueres. A tus padres les debes la vida y a ti mismo te la debes vivirla a tu manera.

## **Principio 10 parte B: Conócete a ti mismo (Integra tu sombra)**

La sombra es todo aspecto tuyo que por algún motivo has negado. Solemos querer ver en nosotros mismos aquello con nos resulta complaciente con nuestro sentido de identidad y con lo que queremos mostrar al mundo. Sin embargo, en aquello que negamos existe un gran potencial oculto. La idea de integrar estos aspectos que están relegados a la inconsciencia es que nos podamos volver personas más auténticas y completas.

Nuestra sombra guarda partes de nosotros que nos pueden resultar desagradables o incluso deplorables. Pero también encierra una gama de talentos, habilidades y cualidades que de ser integradas nos pueden ayudar a ser más nosotros mismos.

Puede que nuestros padres o la sociedad nos hayan enseñado a reprimir cualidades como la ira o la vanidad. Entonces para ser aceptados hacemos caso a esta imposición y pasamos la vida creyendo que no somos ni iracundos ni vanidosos. Lejos de la luz de la consciencia, en vez de disminuir, estas cualidades crecen fuera de control y salen a flote para auto sabotearnos en distintos aspectos.

Ya lo dijo Jung, el individuo no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz, sino haciéndonos conscientes de nuestra propia sombra. Si quieres elevarte hacia aquellos aspectos luminosos de tu ser debes estar igual de dispuesto a descender e indagar en la totalidad de quien eres integrando tu parte rechazada.

A lo largo de mi vida he hecho distintos tipos de terapia, experimentado con drogas y plantas sagradas, meditación y adicciones, y es así que hoy por hoy me encuentro yo precisamente en este proceso de reconocer mis aspectos negados por ser no deseables para mí o la sociedad, para poder convertirme en una versión más auténtica y completa de mí mismo.

Verme tal como soy y no como pretendo ser, me permite obtener poder y auto conocimiento de donde antes sólo había ignorancia y negación. Aspectos como la vanidad y la ira ahora los canalizo hacia el desarrollo de mi cuerpo, los negocios y otros aspectos funcionales para esta etapa de mi vida

Vernos con honestidad puede resultar duro e incómodo, sin embargo, desarrollar esta capacidad alberga un tesoro y un potencial por descubrir que definitivamente nos servirá para completarnos más a nosotros mismos y entablar relaciones más genuinas con el mundo y lo que hay en el.

Así que asume quien eres en su totalidad y se tú mismo. Date el trabajo de conocerte a fondo y no sólo la versión Disney de tu personalidad, por tu propio bien y el de los que te rodean.

## **Principio 11: Interés compuesto para todo**

Si con salud, tiempo y energía no logras vivir como te propones, entonces te conviene revisar que te está impidiendo avanzar y necesitas poner tu mierda en orden. Empieza por lo físico, pero de ahí ve más profundo y nunca pares. La búsqueda y la indagación pueden ser tus aliados si enfocas esas energías de modo constructivo. También pueden ser tus enemigos y volverte decadente si te obsesionas por algo que te intoxique.

La repetición de tus hábitos, sostenidos a lo largo del tiempo va a ir generando momentum positivo o negativo. Este interés compuesto, tarde o temprano te va a pasar recompensas o facturas. Tanto en lo que te edifica, como en lo que te daña, los resultados suelen no ser inmediatos. Este principio funciona a largo plazo. Es con el paso del tiempo que su huella empieza a ser cada vez más evidente.

Lo he mencionado antes, pero vale decirlo nuevamente. Nada se logra de lunes a martes. Si bien puedes decidir y cambiar tu mentalidad en un instante. El llevar a cabo una decisión es un esfuerzo constante. Así que es conveniente elegir aquello por lo que estamos dispuestos a perseverar y ponerle el pecho y la frente en alto. Porque lo que sea de decidamos lo vamos a tener que mantener y eso requiere energía y compromiso.

Salvo que te involucres en distracciones viciosas como beber, fumar, ver pornografía o pasar tu tiempo en redes sociales. El dedicarte a algo te va a traer frustraciones y alegrías conjuntamente. El camino de desarrollar tus talentos y tu potencial no es color de rosas. Lo bueno es que en algún punto si inviertes lo suficiente en algo. Vas a recibir las recompensas de tu esfuerzo y esto te hará valorar mucho lo que eres capaz de lograr si te dedicas a algo.

Yo personalmente experimento días en los que me siento muy hábil, desenvuelto y contento con mi progreso en la música, el jiu jitsu, el patinaje y como se ve y rinde mi cuerpo. Del mismo modo, hay días en los que me frustró y siento que pese a toda mi dedicación no logro avanzar nada. En ocasiones me da ganas de tirar la toalla y entonces recuerdo que esto no es de la noche a la mañana y que es normal que el camino se vuelva cada vez más difícil. Porque aunque hoy no tengo el resultado deseado, prefiero ser perseverante y seguir el camino que ya he elegido a simplemente desistir.

Rendirse no es opción al menos que una meta hay perdido toda relevancia. En tal caso si es mejor dejar ir esa búsqueda y enfocar nuestros recursos en otra dirección. Pero si este no es el caso, no podemos desistir porque algo nos cuesta o nos desafía. Si cada vez que algo es complicado, entonces no podríamos desarrollar nada. Los negocios, las relaciones, los talentos, la salud, los idiomas, todo funciona así. ¿O ustedes conocen algo que valga la pena que haya surgido por casualidad y sin esfuerzo?

Hollywood nos muestra el inicio de una relación. En el cual dos personas sumamente atractivas se enamoran y se dan ese primer beso. Que nos impulsa a seguir en búsqueda

de la novedad cuando en realidad la vida se trata de repetir algo muchas veces. Esta percepción distorsionada de las relaciones la tenemos no sólo en torno al romance, sino alrededor de casi todo. Vemos el éxito como la persona en el podio o la mansión en el barrio de lujo o la ostentosa felicidad de las personas en redes sociales.

Esta óptica no nos muestra la dedicación, el esfuerzo y los sacrificios que toda esta gente tuvo hacer para llegar a la cima. Nos muestra a los guapos y las guapas posando en su Lamborghini, pero no nos muestra lo que es tener que olerlos los pedos los unos a los otros. Ni todo el trabajo personal que las personas debemos llevar a cabo para estar en relaciones funcionales. Porque estos aspectos de la realidad no son tan glamorosos ni deseables, sin embargo, constituyen la fábrica de la cual la realidad se compone.

Así que para volver al tema puntual, el interés compuesto es la mejor alternativa si quieres que tu vida pueda prosperar. Disponte a dedicarte y obtener resultados y recompensas a largo plazo. Tú dale y dale y no pares de hacerlo porque pronto llegará el día de tu suerte.

## Principio 12: Un camino con corazón

Finalmente, termino con lo que debí haber empezado. Más allá de lo que sea que elijas, de los hábitos que forjes, o de la planificación con que te puedas organizar, asegúrate que estás transitando un camino con corazón. De que si por algún motivo tuvieras que repetir tu vida infinitamente por toda la eternidad, esta valdría ser vivida una y otra vez.

Sé que es difícil poner esto último en perspectiva. Pero puesto de modo simple, no es tan complicado entender que nuestras acciones y decisiones deben responder a nuestra naturaleza auténtica y que es vital que seamos fieles a nosotros mismos. Ya que inclusive hacer eso que amamos (sobre todo eso que amamos) va a requerir de todas nuestras fuerzas y compromiso.

El mundo puede querer llevarnos en cualquier dirección. Nuestros padres, familias, instituciones sociales, religiosas, políticas e ideológicas nos pueden arrastrar con una inercia más poderosa de lo que a menudo estamos dispuestos a admitir. Sin embargo, es nuestro poder y nuestra responsabilidad el ejercer nuestra libertad guiados por nuestra consciencia en nuestras acciones y decisiones cotidianas.

La vida es un devenir continuo que nos bendice con posibilidades y experiencias que podemos honrar en el camino hacia convertirnos en nosotros mismos y elegir a que le damos nuestro tiempo y energía. Como dijo Bukowski: "Choose what you love and let it kill you"

Lo que sea que elijamos va tener su costo y su beneficio. Pero no toda elección nos va a proporcionar la misma satisfacción. Los placeres momentáneos tienen su tiempo y lugar, mas no hacen una vida con propósito. Por experiencia sé que una vida sin sentido se termina convirtiendo pronto en un suplicio.

A medida que vamos envejeciendo son cada vez menos las primeras veces. O más bien dicho, estas cambian de dimensión. Ya no son las primeras veces como cuando nos faltaba experiencia. El primer beso, el primer folle, el primer amor, la primera vez que fumas marihuana o la primera borrachera.

Pasado un punto de la vida empiezan a surgir otra clase de primeras veces. El primer divorcio, la primera pérdida de un padre, los primeros achaques, etc... y todos aquellos placeres esporádicos que se experimentaron como novedosos y magníficos se pueden volver vicios y decadencia.

En todo caso, aquí el tema no es la cosa en sí como tal. Es la simple consciencia de que aprendamos a elegir un camino que amemos lo suficiente para estar dispuestos transitar sabiendo que habrá pormenores, decepciones y pérdidas. Pero que aún pese a todo esto es el camino que nos da más felicidad, crecimiento y satisfacción. Aquel por el cual me acuesto contento cada noche y me levanto con ganas de seguir grindando.

Para dar el primer paso en este rumbo es necesario probar, equivocarse, enmendar y repetir. Pero nuestro corazón siempre sabe. Sabe más que el ego, el apego y las expectativas que puedas tener de ti mismo. Aquellas ilusiones que sembraron en tu mente cuando todavía eras muy joven e impresionable para discernir. Todo adulto en algún punto debe volverse padre y madre de si mismo y dar a luz a su propia vida.

En mi caso tuve varias décadas de ensayo y error y hoy por hoy, lejos de vivir en un permanente NIRVANA o de ser un tipo iluminado. Puedo decir sin reparo que hago todos los días aquello en lo que creo y que estoy viviendo mi vida bajo mis términos y que a ratos soy feliz. Si sigo así espero con entusiasmo ver donde estoy en 5 años. Sin necesidad de garantías ni un porvenir exacto, porque pase lo que pase estoy viviendo como quiero y llegar hasta acá me ha costado mucho, así que aprecio y valoro donde estoy y en quien me estoy convirtiendo.

He tenido que casi morir para empezar de nuevo a vivir. Que quede sólo el fruto de la experiencia y el amor. Ese es mi camino con corazón.

## **Conclusiones:**

El básico bien hecho es un modo de vivir que se extiende por varias áreas de nuestras vidas. Tanto en el desarrollo de actividades, talentos, relaciones sociales, negocios y auto conocimiento, los principios aquí expuestos nos pueden simplificar la existencia. Sin embargo, simple no es fácil, ni rápido, ni gratis.

Sintonizar con esta filosofía es un arte que toma toda una vida pulir. No es algo que hacemos una vez y ya está. Es nuestro deber permanecer atentos y observarnos de modo que podamos hacer correcciones y actualizaciones a nuestros puntos de vista, actitudes y acciones en la medida que ese vaya siendo el caso.

Dicho todo esto, me queda una obvia pero importante recomendación más por agregar. Antes de que te auto diagnostiques como loco, deprimido o ansioso. Fíjate de estar cumpliendo contigo en el nivel más básico. Duerme suficiente, come bien, haz ejercicio, sal al sol. Primero lo primero, después todo lo demás.

Tu potencial y tu felicidad están ahí esperando a que te decidas por ir detrás de ellos.

Eres libre, actúa acorde.