Sintoniza con la frecuencia ganadora

Psicología del ÉXITO

Prólogo de JORGE LORENZO



MARIO LUNA

Con la colaboración de "Tu mejor Tú"

MARIO LUNA



PSICOLOGÍA DEL ÉXITO

(c) 2015 Mario Luna -

Primera edición Mayo de 2015
(c) Corre La Voz, s.l.
Pallars, 65 - 2 º
08018 Barcelona
tel 933208608
–ISBN : 978-84-606-8167-0
Depósito Legal : DLB 11298-2015
Impreso en Estugraf (Madrid)
Compaginación José M. Giménez

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo expeción prevista por la ley.
Dirigirse a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear fragmentos de esta obra.



—Los efectos de la motivación
no son duraderos.

—Ni el de las duchas.
Por eso es recomendable ducharse cada día.

ÍNDICE

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS 13

PRÓLOGO 15

PRESENTACIÓN. 19

MUY IMPORTANTE:. 20
LOS AUTORES 21
¿CUÁNTO VALE UN FERRARI? 23
ADVERTENCIA: NO ES UN LIBRO *NEW AGE* 27

SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO 32
LA RAÍZ DE TUS PROBLEMAS 33
LA MEDICINA: AMOR PROPIO 34
QUÉ ES QUERERTE 37
ÁMATE O MUERE 40
ADMÍTELO: NO TE HAS QUERIDO 42
LA CURA QUE ESPERABAS 45
ENCONTRAR EL AMOR VERDADERO. 47

MODO AVENTAJADO 51

ESTRATEGIAS DE EMERGENCIA. 52
LA GRAN DECISIÓN 53
FUENTES DE PODER 55
CUERPO G 68
AUTONOMÍA ECONÓMICA. 91
CULTO AL TIEMPO 107
CLAVES DE PODER 112

ESTRATEGIAS DE COMPETENCIA 121
VIVE TU CREDO 122
NO SEAS TÚ MISMO 126
HAZ COMO SI… 132
LA BRÚJULA 135
POTENCIADOR VS. LIMITANTE 139
SI TANTO TE QUIERES, DEMUÉSTRATELO 141
QUIÉRETE HOY 145
QUERERTE NO ES ESTROPEARTE. 151
ABRAZA EL ESFUERZO 154

ESTRATEGIAS DE EXCELENCIA 157
TEN FE EN TU SEMILLA 158
EL MEJOR RARA VEZ ES EL CAMPEÓN. 163
EL ELEGIDO SE ELIGE A SÍ MISMO 169
NADIE VA A RESCATARTE. 172
FILTRO GANADOR 175
EL JUEGO DE LA VIDA 186
EL VENENO "PARA QUÉ" 206
EL PRINCIPIO DE LA VIDA 211
CÓMO COMPARARTE CON OTROS 213
JUEGA TU JUEGO. 222
CULTIVA TU SUPERPODER 228
SÉ ARTISTA. 242
LOCUS DE CONTROL INTERNO 255
EL ROBLE Y EL ARBUSTO 275
CANJEA LA ENVIDIA POR ADMIRACIÓN 279
LA ENVIDIA Y LOS RAJADORES 285
EL CONOCIMIENTO OCUPA LUGAR 288
SINERGIA Y ANTINERGIA 295
RENDIMIENTOS DECRECIENTES 303
SÉ CIENTÍFICO. 314
MODO AVIÓN 327

MODO *BLACK BELT*. 343

KYT-KAIZEN Y TRIUNFA 344
KAIZEN GANADOR. 345
CÓMO KAIZENEAR. 347
LA AMENAZA DEL "AQUÍ Y YA" 351
KAIZEN *FULL TIME* 355
LA FRECUENCIA GANADORA 357

SABES LO QUE QUIERES Y POR QUÉ LO QUIERES 358
QUÍTATE LA VENDA 359
LA ZONA CÓMODA 362
VISIÓN Y METAS 366
REQUISITOS DE LA VISIÓN Y LAS METAS 373
ESTRATEGIA DE MÁXIMO PODER. 378
LA AMNESIA DEL GANADOR 385
PEREZA SELECTIVA 394
ACUMULA MOTIVOS 400

TIENES UN PLAN 403
GANA PRIMERO, LUCHA DESPUÉS 404
PROCRASTIPLÁN 413
SAL A GANAR 420
EL MÉTODO NETO 426
PLAN GANADOR 434
CICLO CCEF: CREAR, CONVERTIR, EXPANDIR Y FIDELIZAR 441
COSTE DE OPORTUNIDAD 448
CASUALIDAD VS. CAUSALIDAD. 459
LA *LEY DE LOS PROMEDIOS*. 465
REGRESO AL FUTURO 472
KAIZEN DE INMERSIÓN 475
EXPLOTA LA MAGIA 483
EL PLAN MAESTRO 486

VAS A POR ELLO. 488
MUEVE EL CULO 489
BE MUSCLE, MY FRIEND 493
MENOS PROZAC Y MÁS ACCIÓN 500
ES QUE VS. HAY QUE 504
LA *LEY DE LA INERCIA* 507
ZONA CÓMODA = ZONA MUERTA 513
TU HORA NEGRA 523
LA *LEY DE LA CONCENTRACIÓN* 530
ADMINISTRA TU GANASOLINA 539
ENTORNO GANADOR 551
REACTIVIDAD, PROACTIVIDAD Y PREACTIVIDAD 567
EL ARTE DE MENTIRTE PARA ACTUAR 575
EL SECRETO 582

DISFRUTAS DEL PROCESO 631
NO ES UN DESTINO, ES UN CAMINO. 632
¿SÚPER O DIÉSEL? NO: DESEO 635
VIVE COMO UN JUGADOR 652
HAZ DE TU *HOBBY* TU TRABAJO 656
EL ARTE DE TRABAJUGAR 668
ZONA DE FLUJO 695
ÉXITO INSTANTÁNEO 706

DEJAS EL MUNDO MEJOR. 711
AMA TU ENTORNO. 712
AMAR NO ES NECESITAR 715
AMOR… ¿DE QUÉ TALLA? 724
EGOÍSMO ECOLÓGICO 727
SOSTENIBLE Y ESCALABLE 731
ALTRUISMO EGOÍSTA 744
AMANTE CELOSO 753
ORGULLO VS. EGO 761
FÚTBOL VS. RUGBY 773

MODO LEYENDA 781

TU MENTE SUBCONSCIENTE 782
EL AMOR DE TU VIDA 783
LA DIOSA SUMERGIDA 788
MIA Y CONSLENTA - RÁPIDO VS. LENTO 794
RACIONALIZACIÓN: JUSTIFICANDO A MIA. 802
EL CRONOTRASTORNO DE MIA 811
HOMO PELUDITUS 819
PELUDITO GREENLOVER 824
PROGRAMADA PARA FALLAR 830
LA TRAMPA DE LO ESPONTÁNEO. 839
REALIDAD VIRTUAL 854
MIA: MASCULINO Y FEMENINO 862

CÓMO REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE 886
INDEFENSIÓN APRENDIDA 887
INTENCIÓN POSITIVA 892
REMEDIATIVO VS. GENERATIVO. 896
LA VÍA REMEDIOGENERATIVA 904
TU AUTOCONCEPTO. 913
CREENCIAS SUMERGIDAS 925
REPROGRAMANDO TU AUTOCONCEPTO. 935
CONGRUENCIA 947
DISONANCIA COGNITIVA 959
CONQUISTANDO A MIA 972
REVÉS PSICOLÓGICO 980
CÓMO POTENCIAR TU APRENDIZAJE 992
EL CACHORRO Y SUS CUIDADOS. 1006
LA *LEY DE LA SEMILLA* 1011
LA DIETA MENTAL 1017
COMUNICACIÓN CONTIGO MISMO 1048
MODELAJE. 1058
MEDITACIÓN 1064

TÉCNICAS PARA *HACKEAR* TU SUBCONSCIENTE 1071
EL AUTOCHANTAJE 1072
LA VISUALIZACIÓN 1080
EL ENSAYO MENTAL 1087
EL CAMBIAZO 1095
DIÁLOGO INTERNO 1099
PELÍCULA INTERIOR 1108
REZA 1116
EL ESPEJO 1123

EL LADO OSCURO 1126
SOPA DE DEMONIOS 1127
CÓMO ACOMPLEJARTE 1138
LA *LEY DEL TABÚ* 1153

LA GRAN RESPUESTA QUE BUSCABAS 1161
CÓMO SER UN SUPERHÉROE 1162
EL SUCIO SECRETO DE MIA 1164
EL ARMA DE LA LIBERTAD 1166
EL SENTIDO DE LA VIDA 1168
ADVERTENCIA FINAL 1169
PASE VIP AL CLUB DE LAS ÁGUILAS 1170

PERSONAJES , POR ORDEN DE PRESENTACIÓN OFICIAL. . . 1171

CONCEPTOS CLAVE. 1177

FIN DE *PSICOLOGÍA DEL ÉXITO* 1188

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS



A mi madre, mi padre, mi hermano y a Jaime Tenas, por su increíble apoyo.

A Enric Pedascoll, por apostar con valentía ganadora por este proyecto.

A Ray Havana, por sus excelentes aportes y recomendaciones.

A África Bos, por su constante labor como musa.

Al equipo de Seducción Científica, por estar siempre a mi lado.

A Pepe Giménez, por acudir como un superhéroe al rescate de esta obra en el proceso de edición.

A Darío Reques Sánchez, por inspirarme con su ejemplo ganador, brindarme su valioso apoyo y apreciar la existencia de diamantes donde el mundo sólo veía carbón.

A Roberto Sofín Ballano, por su comprensión y confianza en mí.

A Nuria y Juanma, por su enorme apoyo hasta el último momento.

A todos los gigantes a los que cito en este libro, por prestarme sus robustos hombros para llegar más alto.

Y a ti, lector, por dar lo mejor cuando vayas a usar esta joya.

PRÓLOGO



"Quiero ser campeón del mundo".

Tenía 10 años y fue la primera vez que lo dije públicamente. Pero en mi interior hacía tiempo que ese pensamiento era el motor de mi día a día.

Sinceramente, no recuerdo el día exacto en el que supe que lo conseguiría, pero recuerdo perfectamente cuando empecé a tener ese objetivo en la cabeza. Era un pensamiento inocente, pero tan intenso que se convirtió en sueño. Y, más tarde, en realidad.

Tenía aproximadamente 9 años cuando empecé a ser consciente de que había campeones del mundo de motociclismo. Veía a esos pilotos por la TV y yo quería ser como ellos. Las horas con las mini motos en el Aquacity de Mallorca pasaron de ser un juego a ser un estilo de vida. Eso ya no era un divertimento, eso era dedicación.

El primero en creer en mí fue mi padre. Pero después de él, nadie creía más en mí que yo mismo. Fue así como aprendí que la fe en uno mismo es capaz de cualquier cosa. De manera natural crecí con esa mentalidad y empecé a ponerle horas, dedicación, perseverancia y sacrificio encima de la moto.

Ese soy yo en esencia, el que tenía 10 años y se peinaba raro pero solo pensaba en ganar. Tenía un hambre bestial. Una ambición descomunal. Y así es como me mantengo en la élite de mi deporte. No sé exactamente si esta es la clave de mis éxitos, pero no sé vivir de otra manera.

Como quien no quiere la cosa pasé de ser un niño cualquiera de Mallorca a convertirme en el piloto más joven en debutar en el

mundial con solo 15 años. Y el resto, es historia. Soy una de esas personas que poco a poco ha conseguido sus sueños. Sus éxitos.

No existe la receta perfecta. No existe la perfección. Pero siempre hay que ir a buscarla para llegar hasta lo más lejos posible. Mete en una coctelera estas palabras: creencia, ambición, objetivo, perseverancia, aprendizaje y confianza.

No las agites. Sencillamente remuévelas con sentido y ponle unas gotas de dedicación. Si hay talento, cumplirás tus sueños. Porque todos tenemos un talento en algo. Todos hacemos o tenemos algo dentro que nos hace especiales y mejores a los demás. Lo complicado no es tenerlo, sino descubrirlo.

Al tiempo que reflexiono sobre esto desde una habitación de Austin (Texas), me veo a mi hace un año en este mismo sitio. Es domingo por la noche.

Mientras algunos celebran sus resultados, yo entro en la habitación del Hilton absolutamente cabizbajo, analizando mis errores, pero buscando sobre todo soluciones. He terminado décimo tras un error en la salida. Una de mis peores carreras en MotoGP. Mi peor inicio de Mundial en la categoría reina.

Abro el periódico por la mañana y veo titulares como "tocado y hundido". Y enseguida, un pensamiento claro. Hay gente que confía en mí todavía, pero sobretodo nadie confía más en mí que yo mismo.

Tenía más presión que nunca. Mi peor inicio de un campeonato en MotoGP y toda una temporada por delante. Lejos de derrumbarme, decidí poner todo mi empeño en salir de esa situación. Lo conseguí porque soy tozudo, pero sobre todo porque confío en mí. La mentalidad con la que afrontas los malos momentos determina tu futuro más inmediato.

Yo siempre miro los fracasos sencillamente como éxitos inacabados. Las excusas o justificaciones te hacen la vida más cómoda, pero también te alejan de tus metas. Todos tenemos orgullo,

pero a veces hay que saber dejarlo a un lado y preguntarte qué cosas todavía no haces bien… Y así lo hice. Empecé prácticamente desde cero con la misma determinación que me llevó hasta lo más alto.

Hoy, un año más tarde, miro atrás y solo veo aprendizaje y experiencias. Me veo más fuerte y mantengo intactas mis ganas de ganar. De esta forma empiezo la temporada 2015, la octava en MotoGP, entre los mejores pilotos del mundo y con el mismo sueño que tenía cuando subía a la moto con 10 años: quiero ser campeón del mundo.

En cualquier caso, el éxito no es como las matemáticas. Cada uno lo ve de distinta manera.

Estoy pensando esto cuando suena el teléfono:

— ¿Mario?
— Sí. ¿Quieres prologar mi nuevo libro?
— ¿Tu libro? ¿De qué va?
— De la fórmula matemática del éxito.

Apenas aguantándome la risa, le recuerdo que lo mío son las motos, no los prólogos. Además, ¿qué se yo de la psicología del éxito?

— No quiero un prologuista que la sepa —me interrumpe—. Quiero uno que la viva.
— ¿Y ese soy yo?
— Claro, un ganador. Un ganador en toda regla.
— No lo dirás por la pasada temporada…

Al principio la idea no termina de encajarme. ¿Será otro de sus experimentos de científico loco? Pero se merece un voto de confianza. A fin de cuentas, Mario Luna es de esos investigadores kamikaze que ponen su vida donde ponen sus palabras.

Así que, un poco por respeto, un poco por cortesía de amigo, empiezo a hojear el borrador del libro que ahora mismo tienes en tus manos.

Cuando me quiero dar cuenta, estoy enganchadísimo. Y poco a poco la idea empieza a parecerme cada vez menos disparatada.

El libro no sólo es divertido sino que en cada capítulo hay un episodio más o menos fiel relacionado con mi carrera deportiva. Básicamente, pensamientos que he tenido en algún momento de mis trece años en el Mundial.

Cuanto más me adentro en la lectura de *Psicología del Éxito*, más experimento la sensación de que, en lugar de leer, estoy recordando quién he sido, quién soy y quién quiero ser. Especialmente, en esos momentos en los que sintonizo con la frecuencia ganadora. Esa en la que uno se hace a sí mismo en gran parte de su día a día.

Psicología del Éxito es una obra seria. Repleta de estudios que lo respaldan, con un espíritu científico, pero a la vez llena de humor, sinceridad e incluso irreverencia.

Y sigo enganchado.

A medida que avanzo, el libro se va llenando de voces, a cada cual más familiar. Están las que me ayudan y las que me sabotean, las que me devuelven el control y aquellas a las que tengo que controlar.

Este libro es una llamada a la excelencia personal de cada uno. Todos la tenemos. Sólo hay que buscarla, encontrarla y explotarla. Está dentro de mí, dentro de ti y de cada uno de nosotros. Búscala. Debes arrancar con fe, determinación y esfuerzo. Y *Psicología del Éxito* es el mejor instrumento que conozco para hacerlo.

JORGE LORENZO, abril de 2015

PRESENTACIÓN



ATENCIÓN:

Una vez traspasada esta línea, puede usted encontrarse con serios desafíos.

MUY IMPORTANTE:

Si no te hace fuerte, te debilita.

∴

Antes de tomar las riendas de tu vida, hay tres cosas que conviene que sepas de este libro:

1. Quiénes lo escriben.
2. Por qué es un Ferrari.
3. No es una obra *new age*.

Si ya las tenías muy claras, puedes saltarte estos capítulos e ir directamente a ***"Síntomas, diagnóstico y tratamiento"***. En caso contrario, sigue leyendo.

LOS AUTORES

En serio. Mírame a los ojos y dime:

¿acaso tengo la culpa de ser el puto amo?

•

Apreciado lector:

Aunque a mi ego le gustaría, no voy a atribuirme la autoría íntegra de este libro.

Lo cierto es que no lo he escrito yo, sino una parte de mí: la que sintoniza con la *frecuencia ganadora* que estás a punto de hacer tuya.

Esa parte es *Mi Mejor Yo.*

Y además, no se encuentra sola. Está con *Tu Mejor Tú.*

Sin la presencia de esa parte de ti, este libro no tendría razón de ser.

Tu Mejor Tú: ¿Puedo, entonces, atribuirme parte del mérito?
Mario Luna: Por supuesto.
Tu Mejor Tú: Todo un honor.
Mario Luna: Es más, a partir de ahora escribiremos en plural.
Tu Mejor Tú: Pero… ¿estaré a la altura?

Te sorprendería hasta qué punto.

Buena parte del conocimiento que estás a punto de abrazar, se encuentra ya en lo más profundo de ti. Como un manantial subterráneo, listo para que bebas de él.

Tu Mejor Tú: Es verdad. Hay cosas que siempre he sabido.
Mario Luna: Sí. En todo momento estuvieron ahí.

Pero hace falta recordárselas constantemente a esa otra parte.

La que no se maravilla cada día ante la pasmosa poesía de la vida. Aquella que sería capaz de no ver al elefante dentro de la habitación.

Tu Mejor Tú: Estoy deseando compartir lo que sabemos.
Mario Luna: Y yo.
Tu Mejor Tú: ¿Empezamos?
Mario Luna: Empezamos.

Dedicado a todos los hombres y mujeres que, cuando la vida les ofreció un desafío, le plantaron cara.

Mario Luna y Tu Mejor Tú

¿CUÁNTO VALE UN FERRARI?

Llamaré a todas las puertas.
Pero sólo los ganadores me abrirán.

•

¿Te has parado a pensar alguna vez cuánto vale un Ferrari?

No. No nos referimos a su precio de venta, ni a cuánto ha costado producirlo. Nos referimos a ti.

¿Cuánto vale para ti? ¿Qué puede aportarle a tu vida esa clase de joya sobre ruedas?

Y la respuesta es: depende. Depende de quién seas tú y de lo que vayas a hacer con él.

Si eres un clon de Fernando Alonso y planeas ganar con él el próximo mundial, la respuesta es: incalculable.

Pero ¿qué pasa si no te has sacado el carné de conducir? ¿Y si ni siquiera entra en tus planes porque detestas el asfalto y la velocidad?

Pues bien, este libro es tu nuevo Ferrari.

Pero, a diferencia de cualquier otro Ferrari, no va a permitirte pasar como una ráfaga por las autopistas de California ni por las avenidas de Manhattan. No vas a darle acelerones frente a tus amigos pijos de La Moraleja.

Lo vas a hacer rugir en tu zona de excelencia. Te va a hacer volar hacia la frecuencia ganadora.

Y, si la metáfora del Ferrari no es la que más loco te vuelve, puedes adaptarla a tus preferencias personales.

¿Que te va más la agricultura? Pues se trata del mejor tractor que has visto jamás.

O quizás te consideres un minero que excava en busca de oro. Pues bien: considéralo la excavadora de tus sueños.

Y recuerda: este libro, en sí mismo, no va a darte nada. Pero puede ayudarte a conseguirlo todo.

¿El secreto? Usarlo.

Porque tienes ante ti la mejor herramienta que vas a encontrar en mucho tiempo para aplicar la *psicología del éxito* a niveles de eficacia que no conocen precedente.

Renuncia a usarlo y habrás tirado a la basura lo que has pagado por él.

Si, en cambio, lo conviertes en tu arma favorita, estamos convencidos de que no existe en el mundo ninguna otra adquisición que pueda darte tanto por cada céntimo invertido.

Nos da igual que se trate de acciones, cursos, tecnología, aplicaciones o incluso otros libros. Creemos que, si la explotas, ésta es la mejor inversión que puedes hacer.

Y sí, lo sabemos: no se parece en nada a otros libros de autoayuda. ¿La razón? No es un libro de autoayuda.

Es mucho más que eso. Es tu Ferrari. Tu Ferrari hacia el éxito.

Podríamos haber diseñado algo más comercial, que nos exigiera mucho menos trabajo, publicarlo por los canales convencionales y dirigirlo a las masas.

Pero sería otra cosa.

El verdadero éxito no es un asunto de masas. Aunque creemos que si el planeta se llenase de ganadores el mundo sería un lugar mejor, nos conformamos con llegar a quienes se encuentren listos.

Pues, como mantenía Séneca:

Cuando el alumno está preparado aparece el maestro.

En suma, ésta es una herramienta exclusiva.

No pretendemos que sea un *best seller*, pero sí que resulte viable. Tiene el tamaño y las particularidades que tiene porque está diseñada para, y dirigida a, esa minoría de hombres y mujeres únicos que harán excelente uso de ella.

Por cierto, si la has conseguido de forma ilegal, queremos felicitarte. Este libro es tan excepcional que, en ciertos casos, creemos que la piratería será la única vía de que muchas personas lleguen a conocerlo.

Ahora ha llegado el momento de buscarlo en nuestra tienda y pagar por el precio.

Haciéndolo, lograrás dos cosas.

Por un lado, apoyarás a los autores para que puedan seguir produciendo material exclusivo de altísima calidad dirigido a minorías. A fin de cuentas, podemos hacer lo que hacemos porque unos pocos lo aprecian, se benefician de ello y están dispuestos a pagar el precio.

Si nosotros podemos seguir creando Ferraris para ti, nos beneficiamos nosotros y te beneficias tú, que puedes disfrutar de todas sus prestaciones. Y viceversa.

Al apoyarnos, nos beneficiamos todos.

La otra razón tiene que ver exclusivamente contigo.

Este libro, como te hemos explicado, es una herramienta. No va a funcionar a menos que la uses adecuadamente. Y, por suerte o desgracia, sólo lo estás haciendo bien si pagas por ella.

El dinero no es papel, como muchos atrapados creen.

Es el tiempo y el esfuerzo que te ha llevado conseguirlo. Al invertir dichos recursos en esta obra, le estás diciendo a la parte más importante de ti que vas en serio.

¿Qué parte de ti? Nada menos que la que tiene la llave de tu éxito.

En el momento en que esa parte entienda que esto no es más que un pasatiempo más, que no te ha costado sudor, esfuerzo y tiempo hacerte con esta joya, simplemente no te facilitará los recursos para que puedas exprimirla al máximo.

Porque, una vez más, esto no es un libro. No es algo que vaya a informarte sobre un tema o a proporcionarte unos conocimientos de los que carecías.

Y, aunque vas a divertirte mucho con él, tampoco es un mero pasatiempo.

Es ese aliado que va a darte aquello que tanto anhelas en la vida y, quizás, mucho más.

Pero sólo si pagas el precio.

P. D. Además, al adquirir esta joya por vías legales cumples ya con un requisito clave para acceder al ***Club Psicología del Éxito***,[1] la primera comunidad del mundo creada con el fin de que las águilas puedan volar juntas y conquistar alturas aún mayores.

Y sí: allí estamos los autores esperando a conocerte.

Firmado: Mario Luna y Tu Mejor Tú

1 Descúbrelo ya en http://psicologiadelexito.com/club

ADVERTENCIA: NO ES UN LIBRO *NEW AGE*[2]

No llames karma a lo que te pasa por imbécil.

•

Si hay algo que le sobra a esta sociedad son atrapados y gilipatrañas.

En este libro no vas a encontrar ni una sola gilipatraña y —huelga aclararlo— no es para atrapados. Es para hombres y mujeres de verdad, decididos a sintonizar con la frecuencia ganadora.

Pasamos de *El Secreto*. Y te lo advertimos ya: no somos *new age*.

¿Quieres abracitos? ¿Te apetece lloriquear un poco en nuestro pecho? ¿Anhelas unas palabras de ánimo y consuelo?

Te equivocas de autor.

¿Esperas que te ratifiquemos que eres el centro del cosmos y que éste conspira para materializar tus pensamientos?

Haznos el favor de no decir por ahí que nos conoces.

¿Quieres permiso para gusanear y echarle la culpa de lo que te pase al karma?

Pues tienes dos opciones:

1. Conviértete: abraza la verdadera psicología del éxito.
2. Sigue buscando.

2 Si te repugna lo *new age* y *el pensamiento mágico* tanto como a nosotros, puedes saltarte esta advertencia. Si, en cambio, se te pasa por la cabeza comparar esta obra con otras como *El Secreto*, sigue leyendo.

Si optas por lo segundo, no desfallezcas: ese libro rebosante de *métodos vudú* y *pensamiento mágico* está más cerca de lo que imaginas.

Entra en la librería. Busca la sección "Autoayuda", "Superación" o "Crecimiento personal" y encontrarás toneladas de estiércol disfrazado de píldora mágica.

Euro arriba euro abajo, por el módico precio de esta joya podrás disfrutar de tu excremento cerebral favorito con la garantía de que dentro de un año, de cinco o de diez tu existencia seguirá dando tanta o más pena que ahora.

Pero no aquí.

Si has abierto este libro para volverte un atrapado o que te deje más atrapado de lo que estabas,[3] ya tardas en cerrarlo. Por muy de moda que esté, aquí no vas a encontrar pienso para pelícanos.

Así que nada de invocar al alma de las coliflores ni a espíritus cósmicos sin otra cosa mejor que hacer que ocuparse de ese grano que te ha salido en la nalga izquierda.

¿Estamos?

Al universo nos lo dejas tranquilito. Nada de solicitarle favores ni de mandarlo a buscar aparcamiento.

¿Verdad que el *Quijote* acabó con los libros de caballerías? Pues tienes en tus manos el verdugo que enterrará la "basura positiva" que ha convertido este género en una cloaca.

3 Aunque muchos de nuestros lectores ya sintonizan con lo que llamamos *frecuencia ganadora* y su vida podría perfectamente encajar como uno de los *ejemplos a seguir* que ofrecemos en el libro, en la introducción usaremos este que podría llamarse "tono de bofetada" con la intención de provocar un despertar brusco en aquellos que creemos que sí lo necesitan. Rogamos al lector que ya es un ganador y cuya vida no "da pena" nos disculpe esta y otras "bofetadas" que puede encontrar en las próximas páginas.

Dicho de otra forma: *vamos en serio*.

Este manual ha sido diseñado con el riguroso propósito de ayudarte a conseguir tus sueños.

Y también cosas básicas que valen la pena: salud, dinero, amor, tiempo libre… Disfrutando siempre del proceso.

¿Que el dinero no da la felicidad? ¿Que tal psicólogo asegura que la salud no es tan importante?

No estamos por la labor de entrar en debates.

Nos hemos visto sin un duro y holgados, y preferimos ir sobrados de pasta.

Hemos estado sanos y enfermos, y elegimos encontrarnos rebosantes de vitalidad.

Hemos saboreado el desamor y el éxito en las relaciones, y nos gusta más que se nos rifen.

Si nos vienes con alguna masturbación mental del tipo "la dicha es un estado psicológico y tus circunstancias externas no importan", estamos de acuerdo contigo. Si nos sales con clichés como que "el dinero no lo es todo" o "la belleza está en el interior" asentiremos levantando el pulgar.

Por cierto, la puerta está ahí. Sal por ella.

…

¿Cómo? ¿Sigues aquí?

Pues entonces vamos a asumir que estás tan cansado de las gilipatrañas como nosotros. Que te asquean las mentiras que mantienen encarcelados al 99,9 % de la población y que quieres que alguien te muestre cómo funciona el juego de la vida de una vez.

Fantástico.

Entonces, quién has sido hasta ahora nos interesa poco. Lo que quieres ser y estás dispuesto a hacer para lograrlo, mucho más.

¿Por qué?

Porque nada que no hayas elegido te define.

Si algo no depende de ti, no existe. Lo único que cuenta son las decisiones que tomes a partir de ahora.

Por eso, nos importa un pimiento tu clase social, orientación sexual, género o especie. Por lo que a nosotros respecta, puedes ser un extraterrestre con antenas de grillo y orejas a lo Dumbo.

Nos da igual.

¿Te interesa la clave del éxito y la felicidad? A nosotros también.

De eso va este libro.

¿Has oído la expresión "verdades como puños"? Pues es lo único que vas a encontrar aquí. Nada más.

Verdades como puñetazos aplicadas a la materialización de tus sueños.

Porque ya va siendo hora de dar un golpe en la mesa.

Te han programado para fracasar y nuestro trabajo es *hackear* ese programa.

Por eso, antes que un libro, este es un aniquilador. Va a darte frutos, pero para que los coseches tendremos que matar las malas hierbas y las plagas que asedian tu pensamiento.

A veces seremos implacables, y no sin razón.

¿Verdad que la "comida basura" no es saludable?

La "información basura" tampoco lo es. Tu vida se pudre en ella y ha llegado la hora de limpiarla.

Si te has jurado alcanzar el verdadero éxito, felicidades. Ese libro con el que tanto has soñado, por fin existe.

Si no lo has hecho por miedo a pagar el elevado precio de quererte, recuerda:

No quererte te va a salir mucho más caro.

Sobre todo a la larga.

Por supuesto, hablamos del verdadero amor propio. Aquí nada de venderte la moto. Porque recuerda:

No vamos a pedirle nada al universo.

No vamos a alinearte ni un puto chakra.

No vamos a sacarnos de la manga entidades tan sobrenaturales como cursis para explicar lo que podemos hacerte entender con alguna collejita de amigo y cuatro palabras llanas.

Y, desde luego, tampoco vamos a decirte que tus problemas se resuelven afirmando que no existen. Porque eso es para avestruces.

Y a los avestruces nosotros nos los comemos.

SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Quiérete hasta que te des asco.



¿Lleva tu vida pareciéndose ya un tiempo a todo lo contrario de lo que habías soñado? No es más que un síntoma de una enfermedad que padeces desde hace años.

Por suerte para ti, sabemos diagnosticarla.

Y, con la colaboración absoluta y activa del paciente, estamos en condiciones de ofrecer la mejor cura conocida hasta la fecha.

LA RAÍZ DE TUS PROBLEMAS

Quererse sale caro.
Pero no quererse SIEMPRE sale más caro.

•

¿Ha dejado de quererte tu pareja? Puede. Pero quizás TÚ has dejado de quererte antes que ella.

¿Vives una vida gris y aburrida? No. Esa monotonía no es más que el reflejo de otra cosa: la falta de amor hacia ti mismo.

¿No te comes una rosca? Prueba a quererte e inténtalo de nuevo.

¿Estás al borde de la ruina? De acuerdo, la crisis. Pero quizás si te hubieras querido más no habríamos llegado a estos extremos.

¿Algún problema de salud? Muchos "expertos" te dirán: *te ha tocado*. Nosotros, en cambio, te decimos: *quiérete más.*

Vale, suena exagerado. Pero ¿y si el 99 % de tus problemas se solucionaran aprendiendo a quererte de verdad?

¿Y si toda psicología del éxito partiera del amor propio?

LA MEDICINA: AMOR PROPIO

Mi mamá me decía: lo que escuece cura.
P. D. El amor escuece.

•

Este libro va a hacer algo por ti que no ha hecho nadie más:

1. Revelarte el gran secreto: que la clave del éxito en la vida está en quererte más de lo que lo haces.
2. Enseñarte en qué consiste quererte.
3. Mostrarte cómo hacerlo.

No sabemos cómo complicarlo más, porque es así de sencillo. A veces, la verdad es tan simple que asusta.

Oliva: Mejor así. Facilito, para que mi primo lo entienda.
Pollo: Es que el profe de mates dice que me cuesta un poco "pillar" las cosas, ¿sabéis?
Tu Mejor Tú: Socio, ¿y estos dos?
Mario Luna: Son Oliva y Pollo, nuestros alumnos. Olvidé decírtelo.
Tu Mejor Tú: Ah, vale… Campeones, ¿os importa dejarnos solos un momento?
Oliva: Claro. Tú mandas, míster… ¡Ven conmigo, primo!
Pollo: ¡Ciao!
….
….
Mario Luna: Ya no nos oyen… Dime.
Tu Mejor Tú: Qué feíllos son, ¿no?
Mario Luna: Lógico. No queremos que digan que nuestros alumnos triunfan por guapos.
Tu Mejor Tú: Claro, claro… Pero, oye…, ¿y esa cara de alelaos?

Mario Luna: No se lo digas, ¿vale? Yo los estoy tratando como si fuesen superdotados.
Tu Mejor Tú: ¿Y eso?
Mario Luna: ¿Te suena el *efecto Pigmalión*?
Tu Mejor Tú: Ah, sí: el efecto que la expectativa del maestro tiene sobre el rendimiento del alumno…
Mario Luna: Exacto. Lo aplicamos con ambos, ¿vale?
Tu Mejor Tú: No, si yo puedo intentarlo… Pero es que…
Mario Luna: ¿Sí?
Tu Mejor Tú: La chiquita por lo menos parece avispada. De hecho, juraría que incluso es una empollona,[4] pero el chico…
Mario Luna: ¿Pollo?
Tu Mejor Tú: Si es que… cuando te digo que tiene cara de merluzo… ¡me quedo corto!…
Mario Luna: Ésa es la gracia. Si podemos con él, podemos con todos.
Tu Mejor Tú: De acuerdo, pero… ¿tú estás seguro de que le llega el riego al cerebro?
Mario Luna: Nosotros le damos la clase magistral…
Tu Mejor Tú: O sea, le inyectamos a fondo la psicología del éxito…
Mario Luna: Sí, le hacemos sintonizar con la frecuencia ganadora y a ver qué pasa…
Pollo: ¡¡¡¡Sorpresaaa!!!!
Mario Luna: ¿Pero no te habías ido?
Pollo: Sí, es que se me ha olvidado a por qué iba…
Tu Mejor Tú: Vaya tela…
Pollo: Y he vuelto a preguntaros.
Oliva: ¡Primooo!… Te estaba buscando, ¿qué haces aquí?
Mario Luna: Presentarse.
Tu Mejor Tú: Sí. Ahora el lector ya sabe quién es.
Pollo: Oye, ¿y eso que he oído de sintonizar la radio? ¿Me llevo una radio por participar en la movida?
Oliva: Yo no he oído nada de radios…
Pollo: ¡Vaya chasco! Y yo que venía todo ilusionado a preguntaros si me valía para la Scooter…

4 Persona muy estudiosa y aplicada académicamente.

Tu Mejor Tú: No, no… Frecuencia ganadora… Nada de radios.
Pollo: ¡Ah, vale!… Como un concurso… Y si gano con frecuencia me dais la radio para la moto, ¿no?
Mario Luna: Si te inyectas en vena las lecciones de este libro, tú mismo podrás regalarte lo que quieras.
Pollo: ¿Yo mismo? ¿Puedo regalarme algo yo a mí mismo? No lo pillo…

Tranquilo. Nosotros sudamos sangre para "pillarlo". La buena noticia es que tú vas a hacerlo mucho antes.

Oliva: Primo, ¿lo captas? No hay radio para la moto.
Tu Mejor Tú: No, queridos, no…
Pollo: Entonces… ¿de qué va eso de sintonizarme?
Oliva: Sí… ¿Qué es? ¿Cómo lo hacemos?
Mario Luna: Empieza por quererte más.
Oliva: ¿Cómo? ¿Así? ¿Me doy besitos en el brazo?
Tu Mejor Tú: No es un mal principio. Pero quererte es mucho más que eso…
Oliva: ¿Ah sí? Cuenta, cuenta…

Presta atención.

QUÉ ES QUERERTE

Donde hay amor, hay vida.

Mahatma Gandhi

•

Quererte es dejar de soñar que avanzas y empezar a avanzar hacia un sueño.

Quererte es no proponerte nada que no sea específico o no dependa de ti.

Quererte es no juzgarte jamás por algo que no has elegido. Ni permitir que te haga sentir bien o mal.

Quererte es ir reemplazando todos tus sueños por metas.

Quererte no es esperar a que te elijan: es ser el elegido que se elige a sí mismo.

Quererte es creer en tu capacidad cuando nadie más lo hace. Es apostar por ti cuando el mundo te da por muerto.

Quererte es concebirte como un producto capaz de revolucionar el mundo y preguntarte qué puede ofrecer dicho producto que ningún otro puede. Y cultivar esa diferencia.

Quererte es tratarte como un exclusivo artículo de lujo. Desde su creación hasta el empaquetamiento y la presentación.

Quererte es saber que has plantado una semilla donde los demás sólo ven tierra revuelta. Y cuidar y regar y abonar esa semilla como si hubieras perdido el juicio.

Quererte es tomarte muy en serio tu opinión y más que ninguna otra. Sobre todo cuando es una opinión sobre ti.

Quererte es tener un camino, y hacerlo un poco más agradable y estimulante cada día. Si aún no lo tienes, quererte es crearlo.

Quererte es vivir por algo que te estimula a ti. No a tu familia, tu pareja o el vecino.

Quererte es trabajar en lo que te gusta. Si no puedes, en un camino que te lleve a ello.

Quererte es reconciliarte con el fracaso. Y dejar de llamarlo fracaso y empezar a usar su nombre real: maestro.

Quererte es centrarte en lo que te importa y descuidar aquello que sólo te distrae.

Quererte es cultivar un orgullo basado en lo que haces y lo que creas mientras abandonas un ego basado en lo que otros o el mundo te da.

Quererte es tener valores y vivir de acuerdo a ellos, porque un día podría ser todo lo que te quede.

Quererte es gustarte a muerte.

Quererte es masturbarte con tu reflejo. Aunque tengas una belleza cubista o picassiana.

Quererte es cuidar a quien cuida de ti, empezando por ti.

Quererte es mover el culo hacia tus metas para que este movimiento te lleve lejos.

Quererte es no acostarte nunca sin haber intentado algo grande. Es haber trabajado en tu sueño antes de que te entre el sueño.

Quererte es, sin depender de los *hits* ni de los pelotazos, tratar de dar un pelotazo cada día.

Quererte es dejar tu entorno y a los que habitan en él mejor de lo que estaban. Porque no puedes quererte y a la vez no querer todo lo que te rodea. Por eso…

Quererte es contaminar de amor todo aquello que tocas.

Quererte es entender que el día tiene 24 joyas y vender cara cada una.

Quererte es cultivar un poder que nadie puede quitarte. Cuando algo o alguien más allá de ti puede arrebatártelo, desconfía: eso es que no te estás queriendo bien.

Quererte no es correr. Es caminar. Con paso fuerte, pero caminar. Si has de estresarte, si tienes que perder el culo para ir a donde vas, eso es que algo estás haciendo mal.

Quererte es planear tu autoestima como lo haría un estratega.

Quererte es cultivar cada día el arte de quererte.

Quererte es estudiar la forma de divertirte queriéndote.

Quererte es tener claro que vas a triunfar o a morir intentándolo.

Quererte es entender que has de quererte como si tu vida dependiera de ello. Porque depende de ello

ÁMATE O MUERE

No te garantizo el éxito si lo haces.
Sólo te garantizo el fracaso si no lo haces.

•

Oliva: Muy poético. Pero me retumba la cabeza.
Pollo: Sí. Yo me he quedado igual.
Mario Luna: ¿Qué habéis entendido hasta ahora?
Pollo: Nada. Creo que estoy tocando fondo.

A nosotros también nos pasó.

Tocamos fondo.

Llega un momento en el que no puedes más. En el que nada es suficiente. Un momento en el que la única opción es empezar a quererte de verdad.[5]

Las "técnicas mágicas" comienzan a encostrarse y se desprenden como piel reseca. Todo aquello en lo que basabas tu universo era un mito o ha dejado de funcionar.

Amarse de verdad deja de ser una opción y se convierte en un clamor. Un grito, una necesidad.

Ámate o muere.

Es así de simple.

Ámate con todas tus fuerzas, con toda tu alma. Ámate como si tu vida dependiera de ello, porque depende de ello.

5 Inspirado por Kamal Ravikant y su maravilloso *Love yourself like your life depends on it.*

Y empieza ya, porque sólo se vive dos veces.

Oliva: ¿Dos veces?
Mario Luna: Sí. Antes y después de descubrir la psicología del éxito.

Si nos conoces, nos dirás: "¿Es que ya no funciona lo que enseñáis en vuestros otros libros?".

Y te responderemos: Funciona. Claro que funciona.

Pero sólo si te amas.

Si no te quieres lo bastante… ¿cómo decírtelo sin que te duela?…

…Imposible. Ha de dolerte:

Si no te amas lo suficiente…

…eres historia, amigo.

ADMÍTELO: NO TE HAS QUERIDO

Entiéndelo.
Todo amor exige pruebas.

•

Oliva: Pero no entiendo… Yo me quiero mucho.
Pollo: Y yo.

Eso hemos pensado nosotros. Y nos equivocamos.

Y si nos ha pasado a nosotros, puede que te suceda a ti. Aprovecha ya para ver la luz y operar el cambio. Ni siquiera hace falta que te esperes a tocar fondo.

Por eso nuestro mensaje es tan simple:

> *Quiérete. Quiérete en serio. Quiérete con toda tu alma. Quiérete como si tu vida dependiera de ello. Porque depende de ello.*
>
> *Quiérete y triunfa.*

Pollo: Entonces… ¿qué hago? ¿Me digo "me-quiero-me-quiero-me-quiero-me…"?

No.

No nos vengas con moñadas.

Éste no es uno de esos libros, ya lo sabes. No vamos a darte afirmaciones delante del espejo…

Oliva: ¿En serio?…

Bueno, vale. Nos has pillado.

Sí vamos a darte afirmaciones delante del espejo. Pero eso es otra historia…

De momento quédate con que crees que sí, pero *no te quieres.*

Reflexiónalo…

¿Te saboteas de alguna forma?

Pues entonces no te quieres lo bastante.

¿Te cuesta mostrar afecto a otras personas o tiendes a fastidiar a las que se supone que deberías cuidar?

Porque no te aprecias como deberías.

¿Te supone un esfuerzo indescriptible despegar el culo de ese asiento?

Falta de amor. Amor hacia ti.

¿Te saltas la dieta?

Simple. Quiérete más.

¿Lo captas?

Si te quisieras, te lo demostrarías.

No le harías la vida imposible a tu familia. Ni a tus amigos.

No chincharías a tu pareja.

Ah, que no la tienes… Vale… Pues…

Tendrías pareja.[6]

Además, no experimentarías la necesidad de actuar como un cretino ni de malgastar tu vida amargándosela a otros.

No irías por ahí *envidiando* a la gente, sino *admirando* a todas aquellas personas que han conseguido algo que tú deseas. Aprenderías de ellas, desde la convicción de que eres tan especial y divino como el que más.

Tendrías claro que puedes conseguir lo que te propongas siempre que te quieras lo suficiente.

Y tratarías la enfermedad, no los síntomas.

¿Los síntomas? Tu vida y actitud de gusano.

¿La enfermedad? Una enorme carencia de amor propio.

Oliva: ¿Y el tratamiento?

Sigue leyendo.

6 Si es que deseas tenerla, claro está.

LA CURA QUE ESPERABAS

El germen no es nada, el terreno lo es todo.

Louis Pasteur[7]

•

Ha llegado el momento de empezar a quererte como un profesional.

Lo que hemos descubierto es que para convertirte en un atleta de la autoestima sólo has de recorrer estos **TRES NIVELES DE AMOR PROPIO:**

- **PRIMER NIVEL: MODO AVENTAJADO**
- **SEGUNDO NIVEL: MODO *BLACK BELT***
- **TERCER NIVEL: MODO LEYENDA**

Si haces de ellos tu religión a medida que avanzas, pronto serás un maestro de la psicología del éxito y podrás pedirle a la vida cualquier cosa sin que ésta se ría en tu cara.

Excusator: ¿Cómo? ¿Niveles? ¡Qué inmaduros!
Pollo: ¡¡Anda!! Mi profe de mates… ¿Qué hace aquí? ¿También vienes por lo del concurso, profe?
Excusator: No te conozco, niño.
Mario Luna: No, Pollo. No es tu profe de mates.
Oliva: Pero es clavao. La misma cara de rancio.
Tu Mejor Tú: Rancio, rancio… Aparece de golpe, y encima renegando.
Excusator: No reniego. Pero está claro que un enfoque tan infantil no va a ninguna parte.
Tu Mejor Tú: ¿Infantil?

7 Aunque no existen pruebas, se rumorea que lo dijo en su lecho de muerte.

Excusator: Si parece un manual de instrucciones para pasarse un vídeojuego…
Mario Luna: ¿Y quién te dice que la vida no lo es?
Excusator: Uuufff… Primero las vulgaridades… Luego las cursiladas para amarse a fondo… Ahora esto… Creo que estoy empezando a perder el interés en este libro…
Tu Mejor Tú: A ver si es que te estás tomando demasiado en serio. Muchos atrapados lo hacen…
Mario Luna: Sí… ¿Cómo vas a darte amor sin darte humor?
Excusator: Decid lo que queráis… Pero esto no me parece serio… No creo que tengáis demasiado que enseñar…
Pollo: Vale, pero… Una cosa…
Tu Mejor Tú: ¿Sí?
Pollo: Si no es mi profe de mates, ¿de dónde sale este señor tan feo?
Tu Mejor Tú: Es Excusator. El Monstruo de las Excusas.

Excusator es el rey de los monstruos del autosabotaje. Es esa voz que te da un problema para cada solución.

Oliva: ¿Esa voz?

Sí.

Aquella que todos llevamos dentro. La que nos ofrece todo tipo de razones para no cultivar el verdadero amor.

Pollo: ¿El amor verdadero?

Así es.

Ese que te debes a ti mismo.

ENCONTRAR EL AMOR VERDADERO

No me digas que crees en el amor
cuando ni siquiera sabes lo que es el amor propio.

•

Excusator: Os he pillado. Habláis tanto de amor propio porque no tenéis la capacidad de amar.
Tu Mejor Tú: ¿Crees que puedes llenar la copa de otros cuando mantienes la tuya vacía?
Excusator: No necesito copas. Yo me entrego en cuerpo y alma al objeto de mi amor.
Mario Luna: Antes de decir que te entregas, ¿no deberías asegurarte de que tienes algo que entregar?
Oliva: ¿Cómo?

Presta atención.

Vamos a mostrarte el arte de amarte como nadie lo ha hecho jamás. Pero antes, queremos que te quede clarísimo esto:

Si no sabes amarte, no sabes amar. Punto.

Y tampoco eres digno de ser amado.

Si necesitas que otros te quieran es porque tú no te quieres. Y si tú no te quieres, ¿por qué iba a hacerlo otra persona?

¿Invitarías a alguien a comer basura?

Esperar amor de otra persona cuando no te amas a ti mismo es como invitarla a tu mesa. Pero, en lugar de ofrecerle lo mejor de tu cocina, servirle los desperdicios que tú mismo no te comerías.

¿Por qué iba nadie a desear cargar con ese muerto?

Te das asco a ti mismo, tu vida te genera náuseas y buscas el amor para refugiarte de ella, así que… ¿de qué te sorprendes si los demás no se mueren de ganas de abalanzarse sobre algo que a ti mismo te repugna?

¿Qué esperabas?

¿Que te dijeran: "Ven, por favor, estoy deseando tapar todos tus vacíos y ser tu otra mitad para ver si con mi perfume ahogamos un poco ese olor a mier**?

De nuevo —por absurdo que parezca—, es lo que nos han vendido. La música, la literatura y, muy especialmente, Hollywood, te han adiestrado para que te creas que puedes canjear tu mediocridad por gloria.

Y, lo creas o no, hemos picado en el anzuelo.

Pollo: Pero es que yo necesito una novia para ser feliz…
Mario Luna: De eso te han intentado convencer. Pero:

Tú crees que necesitas una chica.

Y yo te digo que necesitas una vida.

Aplícalo a esa amada o amado sin el cual tu existencia deja de tener sentido. Porque:

A veces es verdad que tu vida sin alguien no tiene sentido. Pero tampoco lo va a tener con alguien a menos que tú se lo des.

¿Estamos? El sentido se lo pones o se lo quitas tú. Siempre.

Una persona sólo puede *acompañarte* en tu viaje. Puede hacerlo incluso más ameno, entrañable o darle esa chispa adicional.

Pero, antes de que se suba a tu tren, el itinerario de éste ha de ser ya apasionante.

¿El problema? Que desde la guardería nos están bombardeando con mensajes diseñados para apartarnos de *la verdad*:

> *Todo amor empieza por el amor propio.*

Si te fijas, en los aviones lo pone bien clarito:

> *En caso de pérdida de presión, asegúrese de tener colocada su propia máscara de oxígeno antes de asistir a otros pasajeros.*

Y la razón es simple. Sin oxígeno, sólo eres un estorbo.

Antes de asistir a nadie, asegúrate de que tienes oxígeno que respirar. Y antes de amar, asegúrate de que has cultivado tu amor propio.

Lo recalcaremos una vez más, porque éstas son de hecho dos leyes esenciales del amor:

1. No puedes amar a nadie más de lo que te amas.
2. No eres digno de ser amado a menos que tú te ames antes.

¿Anhelas ese amor para toda la vida?

Busca un espejo.

MODO AVENTAJADO



¿Sabes cuánto necesitas para empezar a ver resultados?

Dominar este nivel, nada más.

Tras interiorizar sus estrategias te encontrarás listo para hacer frente a los retos de tu día a día con una eficiencia diez veces superior.

Ya no estarás en pelotas en el juego de la vida.

No volverás a quedarte sin saber qué hacer ante las vicisitudes. Tu avatar tendrá ahora un pequeño escudo y una espadita para ir repartiendo leña por ahí.

Enhorabuena.

Prepárate para hacer tuyo el… ¡¡MODO AVENTAJADO!!

ESTRATEGIAS DE EMERGENCIA

Intenté cultivar la modestia.

Pero me enfrenté a un obstáculo insalvable:
los espejos.

∴

¿Te urge quererte? ¿Quieres entender ya la esencia de la psicología del éxito?

Pues queremos ofrecerte una guía de emergencia. Y vamos a empezar por lo crucial.

Tatúate todo lo que vamos a decirte.

LA GRAN DECISIÓN

Si puedo conmigo, puedo con todo.

•

¿Quieres el éxito en la vida? Repite con nosotros:

Soy un ganador.

El siguiente paso es comprender qué significa esto. Y, una vez lo hayas entendido, repetirlo en serio.

Lo creas o no, ésa es la única decisión que tienes que tomar.

La razón es que, si te quieres de verdad, no sólo vas a dejar de ser una persona que se sabotea: te vas a convertir en todo lo contrario.

¿Y qué es lo contrario de alguien que se sabotea?

Exacto. Un ganador.

Oliva: ¿Un *winner*?
Mario Luna: Depende.

Un ganador es la clase de mujer o de hombre que se ama y se lo demuestra constantemente.

Una persona que invierte más tiempo, energía y emociones en las cosas que importan y puede controlar. Y menos en aquellas que no importan o sobre las que no tiene control alguno.

Como ya sentenció Marco Aurelio hace casi dos milenios:

> *La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado…*
>
> *…y, sobre todo, de conocer la diferencia.*

Sin dar la espalda jamás a esta verdad, definimos al ganador como alguien que:

1. Sabe lo que quiere y por qué lo quiere.
2. Tiene un plan.
3. Va a por ello.
4. Disfruta del proceso.
5. Deja el mundo mejor de como se lo encuentra.

En el momento en que decides trabajar estos cinco puntos con inteligencia y honestidad, empiezas a sintonizar con la *frecuencia ganadora*.

Y perseguir la excelencia se hace fácil.

A fin de cuentas, buena parte de las lecciones que vas a extraer de este libro no son más que consecuencias lógicas de esos cinco pilares.

Por ejemplo, para avanzar en la vía del ganador… ¿qué tres recursos vas a necesitar?

Oliva: ¿Tres?
Mario Luna: Sí. Los tres recursos más preciados del ganador.

Aquellos que has de cuidar como si te fuera la vida en ello.

Porque te va la vida en ello.

FUENTES DE PODER

Si no estás ganando poder, lo estás perdiendo.

•

Hay tres recursos de los que depende tu vida.

1. Tu cuerpo
2. Tu dinero
3. Tu tiempo

Los llamamos *fuentes de poder*[8] porque, en la medida en que los cultivas, te haces poderoso.

Y viceversa. Cuanto más se deterioran tus fuentes de poder, más vulnerable eres.

Por eso, quererse es avanzar hacia el poder.

Excusator: Eso no es quererse. Eso es codicia y amor a la tiranía.
Tu Mejor Tú: O amor a la libertad.
Mario Luna: Así es. Sin poder, no hay garantía de libertad.

Cuanto más se resiente tu economía o tu cuerpo, más dependiente y menos libre serás. Eso es fácil entenderlo.

Igualmente, si la mayor parte de tu tiempo lo inviertes en cosas que no van a marcar la diferencia, menos podrás dedicarle a aquellas actividades que sí pueden aportar valor a tu vida.

Excusator: ¡Pero qué tendrá que ver tu cuerpo con el dinero o el tiempo!…

8 Créditos a Mark Joyner y su increíble filosofía *Simpleology*.

Tu Mejor Tú: Ya te lo hemos dicho. Las tres cosas te dan o te quitan poder.
Excusator: El sabio persigue el conocimiento, no el poder.
Mario Luna: La sabiduría está muy limitada cuando no se tiene suficiente poder para expresarla.
Oliva: ¿Qué quieres decir?
Tu Mejor Tú: Cuando no puedes aplicarlo, el conocimiento sirve de poco.

Y genera frustración.

Por ejemplo, imagina a un gran científico.

Un día descubre la cura definitiva contra el cáncer o la diabetes o la arterioesclerosis. Pero ¿qué pasa si no cuenta con los medios para elaborar la medicina o llevar a cabo el tratamiento?

Por supuesto, la sociedad debería proporcionarle dichos medios, pero ¿y si no lo hace? ¿Y si las personas u organizaciones a cargo tienen otros intereses en mente?

Y no hace falta apuntar tan alto.

Tú mismo podrías ser un superexperto en nutrición, pero ¿qué pasa cuando los alimentos que crees que debes comer no están al alcance de tu bolsillo?

Quizás no puedas comer como te gustaría por falta de medios económicos, o de tiempo para prepararlos, o…

Pollo: O porque lo cocina todo tu madre…
Oliva: ...y no está por negociar nada.

Pues sí. También puede ocurrir.

Y también puedes tener el conocimiento para ganar un campeonato de esgrima o de gimnasia rítmica, pero ¿acaso no necesitas las condiciones físicas para aplicar dichos conocimientos?

Excusator: Si estás decrépito, siempre puedes entrenar a un alumno y aplicar así tu sabiduría.
Mario Luna: Claro. Pero entonces necesitas recurrir a una fuente de poder suya: su cuerpo.

De nuevo, desvías recursos hacia algo que ya no está tan dentro de tu área de influencia. Te haces más dependiente.

Así que asúmelo:

Cada vez que pierdes poder, aumenta tu dependencia.

Porque… ¿qué pasa si es un mal alumno? ¿Y si sencillamente no cree en tu sistema? ¿Y si aplica tu método y luego se arroga el mérito de haberlo creado?

¿Lo ves?

Incluso el conocimiento más valioso requiere una cierta cantidad de poder para expresarse. Tener sabiduría y no contar con el poder necesario para aplicarla no es lo que persigue la vía del ganador.

Obviamente, cada vez que eres lo bastante poderoso como para llevar a cabo una elección, por pequeña que sea, el conocimiento te ayuda.

Pero cuando no tienes poder para expresar tu conocimiento en la acción, la decisión es ésta:

Frustración con conocimiento o ignorancia sin frustración.

¿Y acaso no es tal dicotomía un peligro muy real?

La pregunta es: ¿la quieres en tu vida?

Excusator: ¿Pero y si tienes que prostituirte para obtener poder?
Pollo: ¿Cómo? ¿Haciendo la calle?

Oliva: O trabajando en algo que no te gusta, eso ya es prostituirte.
Tu Mejor Tú: O en lo que no creas. O que no sintoniza con tus valores.
Mario Luna: Te prostituyes cuando te ves obligado a hacer cosas que no te representan.
Oliva: Yo no quiero eso. Ni por todo el poder del mundo.
Mario Luna: Pero… renunciar al poder ¿te salva de prostituirte?

Si no tienes suficiente poder, estarás a merced de que otros puedan obligarte a prostituirte en cualquier momento.

Y prostituirse, que quede claro, nunca es algo deseable.

Pero este libro no va dirigido a personas imaginarias que viven en el universo de *Pin y Pon*.[9] Es para ayudarte a ti, que te enfrentas cada día al mundo real con todas sus calamidades.

Por eso, si alguna vez te ves obligado a prostituirte, asegúrate de que al menos aumente tus fuentes de poder. Es decir, que sirva para posibilitar tu libertad en el futuro.

Porque, cuando tus fuentes de poder se deterioran demasiado, dependerás de otros.

Oliva: ¿Cualquiera de las tres?
Tu Mejor Tú: Cualquiera.

Toma la salud, por ejemplo.

Sin ella, estás a merced de que otros quieran y sepan cuidarte. Y puede que, por mera supervivencia, tomes decisiones o que hagas cosas que no te representan.

Excusator: Pues pones fin a tu vida.
Mario Luna: Cuando se acaba la vida, se acaba el juego.

9 Si no sabes de lo que hablamos, entra en http://www.pinypon.es/es

¿No es mejor dejar la puerta abierta al cambio? Porque, sin vida, no hay posibilidad alguna.

Oliva: ¿Y el tiempo?

Con el tiempo pasa lo mismo. Cuando te falta, vas a tomar decisiones poco meditadas, vas a actuar por impulsos. Y eso tampoco te representa.

Cuando no tienes tiempo suficiente, no se dan las condiciones para que la mejor versión de ti mismo pueda aflorar y manifestarse.

Oliva: ¿Y el dinero?
Pollo: Sí. ¿Te hace prostituto no tenerlo?
Mario Luna: Su carencia no te protege de no serlo.

Si necesitas trabajar en algo para vivir, por definición eres un *prostituto laboral,* condenado a vender tu tiempo por sustento. Con suerte, podrías acabar haciendo algo que te representa, pero… ¿cuánta gente puede decir eso?

Y aun si encuentras un trabajo excelente, ¿qué garantías tienes de que mañana no lo pierdas?

Oliva: Pero así estamos todos…
Pollo: Sí. ¿Quién puede vivir sin trabajar?
Tu Mejor Tú: Exacto.

Para eso, entre otras cosas, hemos escrito este libro. Para mostrarte el camino. Y que un día puedas trabajar para realizarte y para aportar valor a la sociedad, no porque la supervivencia te obliga a ello.

Por desgracia, no va a ser fácil.

Hoy en día, menos del 1 % de la población mundial tiene más del 90 % de la riqueza global.

¿Sabes lo que eso significa? Significa que hay demasiada gente que ha perdido su poder.

Pero entiende esto:

> *Cuando tú no tienes suficiente poder, alguien lo tiene por ti.*

Y, cuando otro tiene el poder que te corresponde a ti, puede hacerte su esclavo.

Excusator: Exagerados…
Mario Luna: Todo depende del grado en que se dé dicho desequilibrio.
Excusator: Pues mientras no se incline demasiado la balanza…

Ya.

El problema es que, cuando no tienes suficiente poder, no vas a ser tú quien decida cuánto o adónde se inclina la balanza.

Y otros podrán tomar decisiones que afecten a tu cuerpo, tu tiempo y tu dinero. Y, en consecuencia, debilitarte todavía más.

Ha ocurrido una y otra vez a lo largo de la historia. Y, aunque las formas de esclavitud son más sutiles que antes, sigue ocurriendo.

Pollo: Yo no quiero eso…
Oliva: Rotundamente, no… ¿Cómo lo evito?
Mario Luna: Cultivando tus fuentes de poder. Lo suficiente al menos para garantizar tu libertad.

Y ten claro esto:

> *El poder no es algo estático.*

Por eso:

> *Si no estás ganando poder, es que lo estás perdiendo.*

Aplícalo a cualquiera de las tres.

Si te alejas de tu plenitud física, te faltará la energía física y el poder mental que requiere la libertad y serás más controlable. Si tú no eres dueño de tu tiempo, alguien lo es. Y lo mismo se aplica a tu dinero: cuando tú no lo tienes, ¿quién podrá usarlo contra ti?

Oliva: ¿Y se afectan unas a otras?
Tu Mejor Tú: Claro. Mucho.

Por eso, es trabajo tuyo hacer cosas que potencian tu cuerpo, tu dinero y tu tiempo priorizando unos mínimos para cada fuente.

Sin dichos mínimos en cualquiera de ellas, el resto se verá seriamente amenazado.

Pollo: ¿Cómo está eso?

Para que nos entiendas, cuando alguna de las tres fuentes de poder "flojea" demasiado, las otras dos peligran.

Por ejemplo, con un cuerpo deteriorado, no tendrás la energía ni el ánimo óptimos para perseguir tus sueños profesionales. Además, harás las cosas más lentamente. Y, para colmo, necesitarás dedicar más tiempo a la supervivencia.

Oliva: Aclaradísimo. La salud afecta al tiempo y al dinero.
Pollo: ¿Y si te falta pasta? Lo digo por mí.

Lo mismo.

Te estresarás, y eso afectará negativamente a tu salud.

De hecho, ¿sabías que el estrés crónico es una de las principales causas del envejecimiento prematuro, la pérdida de neuronas y toda una ristra de enfermedades crónico-degenerativas?

Añade a esto que, si tus finanzas flaquean, puede que no seas capaz de costearte una nutrición o atención sanitaria óptima, perjudicando así más tu cuerpo.

Para colmo, perderás tiempo, pues te verás obligado a ocuparte de todo aquello que no podrás delegar en profesionales por falta de medios.

Oliva: Está claro. Cuando la economía falla, todo lo demás se resiente.
Pollo: Y el tiempo, prima, que tú vas siempre agobiada.
Oliva: Es verdad. ¿Qué pasa con el tiempo?

Cuando tienes poco tiempo, no puedes elaborar planes de calidad para prosperar económicamente. Ni trabajar en ellos como te gustaría.

Y tampoco podrás dedicarle a tu cuerpo la atención que necesita, cosa que también te alejará de la salud extrema.

Oliva: Por no hablar del agobio y las prisas, que como decís no son nada sanos.
Mario Luna: No lo son.

Como has visto, van a disparar tus niveles de cortisol y afectar a tu equilibrio hormonal.

Repetimos:

Cuerpo, dinero y tiempo.[10]

Fácil, ¿verdad?

Todo lo que hagas en la vida, va a expandirte o limitarte respecto a estos tres recursos.

10 Podríamos caer en el topicazo y decirte: salud, dinero y amor. Pero no. Lo que la mayoría de la gente entiende por salud es la ausencia de enfermedades graves, pero el ganador y la ganadora que se quieren aspiran a la salud extrema, que va mucho más allá de la mera supervivencia, adentrándose en el máximo rendimiento físico y mental. En cuanto al amor, cuando te quieras de verdad van a ocurrir dos cosas: 1. Las relaciones afectivas van a dejar de ser una necesidad para convertirse en una opción. 2. Vas a tener más éxito en el amor.

Te va a acercar o a alejar del máximo rendimiento físico y mental. Te va a hacer más pobre o más rico. Te va a dar tiempo o te lo va a quitar.

Sin embargo, dilo en voz alta y de inmediato te comerás una avalancha de gilipatrañas en forma de cliché.

Excusator: Claro. Es que no deberíais haber incluido el dinero como algo importante.
Pollo: ¿Y eso?
Excusator: Todo el mundo lo sabe. El dinero no compra la felicidad.

A esa clase de topicazos nos referimos.

Por supuesto que el dinero no compra la felicidad, pero la falta del mismo te deja bien jodido.

Excusator: No os equivoquéis. El dinero no es más que papel impreso…
Oliva: Bueno, ahora ni siquiera eso… Hoy en día son sólo dígitos en tu cuenta bancaria.
Tu Mejor Tú: No te confundas. El dinero es vida.

Cuando compras algo con dinero, no estás comprando con dinero. Lo estás comprando con el tiempo, la energía y los sacrificios que te ha llevado conseguir ese dinero.

¿Nos sigues?

Que te cuenten lo que les dé la gana, pero tú has de tenerlo claro.

Aunque sólo fuese por la libertad, independencia y posibilidades que te ofrece, el dinero es crucial. Para lo que sea que quieras hacer con tu vida, cualquier meta que te propongas, el dinero va a ser un propulsor.

Quizás algún día vivamos en una sociedad sin dinero donde a cada persona se le dé más o menos poder en función de lo que

aporta a la sociedad. Pero, hoy por hoy, has de enfrentarte al problema del dinero cada día.

Pollo: ¿Me lo dices o me lo cuentas?
Oliva: Ya. Y es así quieras o no.
Mario Luna: Efectivamente.

Es así de simple. Suficiente dinero puede liberarte. Insuficiente puede convertirte en un esclavo.

Oliva: ¿Y el tiempo? ¿Por qué a mí me falta siempre?

El tiempo y su gestión es ese gran desconocido. Ni se enseña en los colegios ni reemplazará jamás una conversación sobre fútbol o famosos.

De hecho, ¿quieres oír la expresión que mejor resume la psicología del atrapado? Allá va…

Matar el tiempo…

Pollo: Pero… ¿qué tiene de malo matar las horillas?

Tatúate esto:

Matar es un crimen.

Y cuando lo que matas es uno de los recursos más preciados que tenemos, cometes un verdadero sacrilegio.

Es más: cada vez que oigas a alguien hablar así, aléjate cagando leches.

Por inofensivas que parezcan, esas frasecitas encierran una filosofía más devastadora que el anillo de Mordor. Los aficionados a ellas están fuera de toda esperanza de salvación.

Y es contagioso. Huye.

Excusator: Me parece un escándalo que habléis así.
Tu Mejor Tú: Lo es. Por desgracia.

Efectivamente, nadie se escandaliza de oír algo tan común como *pasar el rato, matar las horas, deshojar margaritas, echar la tarde* o hacer algo para *que el tiempo se te pase más rápido*…

En cambio, si dices algo como "optimización del tiempo", en el acto la inmensa mayoría de la gente asociará tu cara con conceptos como el de "friki" o "marciano".

Lo último que se les pasa por la cabeza es que el tiempo es el tejido del que está hecho la vida. Y que, cada vez que lo inviertes en algo que no te acerca a tus sueños, te estás alejando de ellos.

Distractator: Qué exagerados.
Pollo: ¿De qué me suenas? Tú y yo nos hemos visto antes, ¿no?
Distractator: Claro, compi. Hemos pasado mucho tiempo juntos.
Mario Luna: Y ése es el problema. Fuera de aquí.
Distractator: ¿Pero no decíais que me ibais a invitar?
Tu Mejor Tú: Sí, pero espera a que lo hagamos…

Y es que el ocio no tiene nada que ver con las distracciones. Pues…

> *…mientras que tú eres el dueño de tu ocio, las distracciones son dueñas de ti.*

¿Ves la diferencia?

Excusator: Vale. Acepto que el tiempo es oro. Pero habéis cometido un error.
Pollo: ¿Ah, sí? ¿Cuál?
Excusator: Han caído presas del *culto al cuerpo*…
Mario Luna: Por supuesto que rendimos culto a la principal herramienta que posee todo ser humano.
Tu Mejor Tú: El cuerpo es tu templo. El cuerpo es sagrado.
Excusator: Menos cuerpo y más cerebro querría yo ver.

El problema es que… ¡el cerebro es cuerpo!

De hecho, cuando hablamos de *cuerpo,* no nos referimos a tener un cuerpo de portada de revista. Aunque tenerlo no haga daño a nadie.

A veces.

Oliva: ¿A veces?
Mario Luna: Siempre que dicho cuerpo sea el reflejo de una salud extrema…
Tu Mejor Tú: Y no una mera fachada generada a costa de ésta.
Pollo: Entonces, ¿no va de enchufarme esteroides?
Oliva: Ni de dejarme el sueldo en quirófanos y silicona…
Mario Luna: No. Ni de hincharse a Red Bulls.
Tu Mejor Tú: Va de crear un *cuerpo G*.
Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Un cuerpo ganador.

Un cuerpo que persigue la salud extrema y el máximo rendimiento físico y mental. Un cuerpo diseñado a tu medida. El vehículo perfecto para transportarte hacia tus sueños.

Y sin embargo, basta sacar el tema para que el colectivo de *Atrapados Anónimos* te taladre con todo tipo de clichés.

Por ejemplo, cuando sale el tema de la enfermedad, verás mucho esa actitud de que *si te toca, te toca*.

O de que *de algo hay que morirse*. O que *más vale vivir menos pero feliz.* O que *si te cuidas, más que alargarte la vida, la vida se te va a hacer larga*.

¿Te suena?

Si quieres ser un atrapado durante el resto de tu vida, lo tienes fácil. Haz tuyos estos clichés. Y así te convertirás en un imán para la enfermedad mental y física.

Lo que esta filosofía de esclavos no llega a captar es que…

…una salud óptima es el mejor aliado de la felicidad.

Que el bienestar, el entusiasmo, la paz interior y la serenidad son un estado químico. Y que dicho estado químico se puede propiciar.

Que los hábitos para lograrlo que hoy te suponen esfuerzo o disciplina, al cabo de unas cuantas semanas pueden empezar a resultarte agradables y estimulantes cuando has reemplazado tus viejas conexiones neuronales por otras nuevas.

¿Quieres verdades como puños?

Pues escucha ésta: la salud y la energía están en la base de todo logro y de la verdadera felicidad.

Para quererte, necesitas construir un cuerpo ganador. Un cuerpo que te potencie en lugar de limitarte.

Oliva: ¿Un cuerpo G?

CUERPO G

Cuida de tu cuerpo y el resto se volverá automáticamente más fuerte.

Chuang Tzu

•

Tu Mejor Tú: ¿Qué porquería comes?
Excusator: De algo hay que morir.
Mario Luna: ¿Y esas prisas?

Entiéndenos.

Ya perderás la salud cuando te mueras. Entre tanto, ¿por qué no disfrutar de ella?

Te dirán que el cuerpo es el vehículo de la mente, y nosotros te decimos que es más: es la atmósfera que ésta respira.

Excusator: Claro que sí. Vehículo del alma.

Vehículo del alma, ¿verdad? Gilipatraña, y de las buenas.

Pero aun cuando fuese cierto, si tu alma ha de adoptar un medio de transporte, ¿por qué no ir en Ferrari?

Resumiendo:

> *¿Quieres ser un ganador? Pues empieza por cultivar un cuerpo ganador.*

Un cuerpo G.

La principal herramienta para lograr lo que quieres en la vida eres tú. Y sin tu cuerpo, no hay tú.

¿Sabes cuántos millonarios se llevaron su riqueza a la tumba de forma prematura?

Pollo: ¿Cuántos?
Mario Luna: Muchos.

Todos aquellos que no entendieron que tu cuerpo es la fuente de poder más importante.

Puedes ser brillante acumulando dinero o gestionando el tiempo, pero si no le das a tu salud la prioridad que se merece estarás cometiendo un serio error.

Entiéndelo, es muy simple:

La base de todo es tu cuerpo.

Si estás enfermo, consagra tu vida a la recuperación.

Si estás lo que los médicos llaman "sano", persigue la *salud extrema*.

Si estás muerto, puedes saltarte este capítulo.

Excusator: Muertos es como vamos a acabar todos. Tanto cuidarse para qué.

¿Lo ves? Esa actitud es tu enemigo.

Cuando alguien que tiene una coliflor por cerebro te suelta:

Si me tengo que morir, que sea de algo,

en realidad está diciendo:

Si me tengo que morir, que sea por tonto.

Oliva: Yo oigo mucho eso de que lo que no mata, engorda.

Pues no.

Lo que no te mata en un día, te mata lentamente.

Excusator: ¿Y qué? No me interesa llegar a viejo.
Tu Mejor Tú: La idea no es llegar a viejo.
Mario Luna: Es llegar a joven muchos años.
Excusator: *La cuestión no es añadir años de vida. Es añadir vida a los años.*
Tu Mejor Tú: Yo creo que la cuestión es añadir vida a tu cerebro. Porque está muerto.

Hay gente que cree que para vivir con pasión necesitas deteriorar tu cuerpo o tu mente. Que si no entras en el Club de los 27,[11] no has vivido.

No es eso lo que perseguimos.

Nosotros queremos que pises a fondo el acelerador mientras cuidas de la carrocería y el motor. Que vivas apasionadamente a la vez que nutres tu cuerpo y tu espíritu.

Excusator: No habéis entendido. Lo que quiero decir es que *prefiero vivir menos años, pero disfrutando de ellos*.

Sí hemos entendido. De hecho, en el *ranking* mundial de las gilipatrañas, esta entraría directa en el *top 5*.

A partir de ahora traduce eso de:

Prefiero vivir menos años, pero feliz

11 Expresión utilizada para referirse a cierto colectivo de músicos populares que fallecieron a la edad de veintisiete años. Por lo general se trata de casos relacionados con el abuso de alcohol y drogas.

Algunos "miembros" del Club de los 27 fueron Robert Johnson, Brian Jones, Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Kurt Cobain o Amy Winehouse.

por:

Prefiero vivir menos años y garantizarme que voy a ser un triste desgraciado durante dicho periodo.

Esa clase de "filosofías" parten de una pésima comprensión de cómo funciona el cerebro. Concretamente, de sus mecanismos de gratificación a corto y largo plazo.

Excusator: Perdona, pero… ¿qué tiene de malo un McDonald's o una pizza si me hace feliz?
Tu Mejor Tú: Comer basura sólo te hace feliz durante unos minutos.

Y todo ese bienestar que te da queda descompensado con creces por la infelicidad que te genera durante horas y horas.

Eso, por supuesto, sin entrar en las enfermedades serias que te puede provocar.

Porque, incluso si nos ceñimos sólo al efecto que la comida basura tiene sobre la química de tu cerebro a corto plazo, ésta no te hace feliz.

Al igual que los opiáceos, algunos alimentos están diseñados para secuestrar tu circuito de recompensa innato. Pero, tal y como ocurre con dichas drogas…

…todo lo que sube, baja.

¿Te suena?

A las pocas horas de atizarte esos donuts, tu cuerpo empieza a experimentar todo tipo de desequilibrios. Su elevada carga glucémica desemboca en un pico de insulina, que a su vez provocará un bajón de azúcar y ganas renovadas de meterte más excrementos por la boca.

Como además hablamos de *comida inerte*, se junta el hambre con las ganas de comer.

Oliva: ¿Comida inerte?
Mario Luna: Repleta de calorías "vacías", con muy pocos nutrientes.

Por eso, al bajón de azúcar provocado por el pico de insulina se le une el hecho de que tu cuerpo sigue experimentando carencias nutricionales. Y eso hará que te apetezca seguir engullendo guarradas pese al festival de calorías que te has dado.

Si llevas mucho tiempo comiendo esa clase de porquerías, tus deficiencias nutricionales son aún mayores. De ahí que tu estado por defecto sea mal humor, irritación, ansiedad, insatisfacción…

Oliva: Muy interesante lo que decís.
Pollo: Ya, pero a mí me cambia la cara después de rociarme un paquete de galletas.
Mario Luna: *Sólo* durante los minutos que te zampas ese helado de litro y medio tu cerebro te recompensa con endorfinas.
Tu Mejor Tú: Quizás ese estado de satisfacción se extienda durante una hora o dos. Y luego…

Y luego, vuelta a empezar: montaña rusa de subidas y bajadas de glucosa. Y síndrome de abstinencia cuando cierras el grifo.

Oliva: ¿Quieres decir que me dará el mono si me dejo las chucherías?
Mario Luna: Seguro.
Pollo: ¿Como a un yonqui?
Tu Mejor Tú: Prueba a hacerlo una semana, y luego nos cuentas.

Al final no es que seas feliz cuando te hinchas a chocolate. Más bien eres infeliz todo el tiempo en que no lo haces.

La bazofia que comes desequilibra la química de tu cuerpo de una forma tan lenta y progresiva que no te enteras de ello.

Y ése es el problema. Que tu mente no lo asocia.

Sencillamente, no está equipada para hacerlo. Igual que tus ojos no captan el movimiento de la luna, tus arterias no cuentan con terminaciones nerviosas capaces de detectar las diminutas partículas de colesterol apiñándose en sus paredes.

Careces de sistemas que te alerten cuando tus células mutan peligrosamente para adaptarse a la química de un cuerpo que dista mucho de ser la óptima.

Nada te avisa de los estragos que el estrés oxidativo está produciendo en tu cuerpo, ni de cómo se empobrece tu microbioma intestinal.

Estás diseñado para reproducirte, comer y que no te coman. Poco más.

Por eso, en el entorno en el que evolucionamos, el mecanismo de gratificación instantánea era útil para la supervivencia. Pero ya no lo es.

¿Y quién se beneficia de ello?

Aquiyator: ¡Conspiranoicos!
Tu Mejor Tú: No te cueles y espera tu turno.

A día de hoy, a quien más ayuda dicho mecanismo obsoleto es a quienes te venden excrementos comestibles. Lo aprovechan para *hackear* tu cerebro y convertirte en adicto a sus porquerías.

Excusator: Ya, pero… ¿y si me gusta?
Pollo: Eso me pasa a mí.

Lo que te ofrecen ya lo conoces. Lo has vivido, pero…

¿Has experimentado el estado químico de la salud extrema? ¿Acaso has probado a ejercitarte y a alimentarte con comida real durante un mes?

¿Tienes idea de hasta qué punto esa clase de vida puede darte un equilibrio químico que se traduzca en un estado de bienestar que jamás has conocido o del que ni siquiera te acuerdas?

Porque claro que el primer día que mordisquees una ramita de brócoli te va a costar. Especialmente si llevas una vida devorando donuts y bollicaos.

Por supuestísimo que vas a asociar el gimnasio al sufrimiento si el único peso que levantas es el del mando a distancia o el de ese cubata que te atizas en cuanto sales perdiendo el culo del trabajo.

Excusator: No me vais a convencer. El ejercicio cansa.
Mario Luna: Claro que cansa.
Tu Mejor Tú: Casi tanto como no practicarlo.
Pollo: ¿Cómo está eso?

Piénsalo.

¿Qué cansa más? ¿Mover una losa o cargar con un cuerpo que es una losa?

Oliva: Me lo apunto: "Mover una losa cansa menos que cargar con un cuerpo que es una losa".
Mario Luna: Exacto.

Que te suponga un sacrificio al principio no quiere decir que no vayas a disfrutarlo cuando hayas desarrollado el hábito.

Si no forma parte de tu rutina, en este momento simplemente no puedes opinar porque te faltan las sinapsis neuronales de quien lleva meses o años haciéndolo.

Sencillamente…

…su experiencia no es la misma que la tuya.

No siente lo mismo que tú sientes. Punto.

¿Entiendes? No tienes que elegir entre "estilo de vida saludable con sacrificio" y "estilo de vida no saludable sin sacrificio", porque el sacrificio que supone darle a tu cuerpo lo mejor es sólo un espejismo.

Como bien apunta Carlos Pérez en su libro *Paleovida*, podemos reeducar nuestro circuito de recompensa para que vuelva a parecerse al natural.

Cosas como disfrutar de las endorfinas que tu cuerpo genera con el ejercicio moderado, o tras beber con sed o comer con hambre, son fundamentales para incorporar esta clase de hábitos.

Y, por favor, entiende esto:

Una vez desarrollado el hábito saludable, mantenerlo te costará lo mismo que el no saludable. Con la ventaja añadida de que todo lo demás en la vida te resultará más fácil, al tener más salud, bienestar y energía.

Excusator: Sois superficiales. Yo prefiero cuidar de la salud de mi alma.
Tu Mejor Tú: Si dañas el cuerpo, el alma se resiente.
Excusator: Chorradas. El alma no tiene nada que ver con el cuerpo.
Tu Mejor Tú: Entonces, ¿te puedo lobotomizar?
Excusator: Pero eso…
Tu Mejor Tú: Eso es quitarte un trozo de cerebro.
Mario Luna: Y tu cerebro, adivina qué.
Tu Mejor Tú: También es cuerpo. Va todo en el lote.

Pero tampoco hace falta ser tan drásticos para aceptar lo obvio. Simplemente pídele a tu colega anestesista que te meta un chute de propofol.

Y luego nos cuentas lo que hace tu alma.

¿Nos sigues?

No faltará quien te taladre con que el cuerpo es el vehículo del alma. Nosotros ya te lo advertimos: *Es la atmósfera que ésta respira*.

Excusator: Pero os vais a cargar la religión.
Tu Mejor Tú: El que quiera creer, que crea. Pero…
Mario Luna: …mientras tengas un cuerpo, la química de éste va a arrastrar a la de tu alma.
Excusator: ¡Qué superficiales! ¿Y la mente, qué?
Tu Mejor Tú: ¡¡Y dale!! La mente es cerebro y el cerebro es cuerpo.
Mario Luna: Ergo, daña tu cuerpo y socavarás tu mente. Y viceversa.

Esperamos que hayas captado lo esencial.

Puedes creer en el alma. Puedes ser cristiano, musulmán o budista.

Puedes rendir culto a la mente universal, fundar tu propia religión o decantarte por profetas más consolidados, como Rhonda Byrne.

Pero este hecho no va a cambiar.

Y, como ya te hemos dicho, aun si el cuerpo fuese sólo el vehículo del alma, ¿por qué no ir en un *jet* supersónico?

A fin de cuentas, de las tres fuentes de poder, ésta es crucial. Sin cuerpo, no hay dinero. Ni tiempo.

Ni felicidad.

Hasta que los científicos puedan sumergir nuestros cerebros en probetas en perfecto equilibrio electroquímico, dicho equilibrio sólo lo vas a obtener de un cuerpo optimizado.

Pollo: Entonces…
Tu Mejor Tú: Entonces vas a ser más feliz si te cuidas.

No bromeamos.

¿Sabes que la salud extrema te hace particularmente propenso a la dicha aunque no quieras?

Inversamente…

…cuando tu química está mal, tú estás mal.

Toma a un drogadicto. ¿Feliz o desgraciado?

Es un caso extremo, pero ocurre con todo a pequeña escala. A mayor cantidad de toxinas en tu cuerpo, más complicado es que experimentes estados como la paz, la serenidad, el optimismo o la iniciativa.

Y viceversa. Cuando te acercas a tu potencial físico, cuando tus niveles hormonales son óptimos, cuando tus neurotransmisores funcionan de la mejor manera, la vida va cuesta abajo.

Pero no lo decimos nosotros: es ciencia.

Por ejemplo, ¿te ha explicado alguien que mientras haces ejercicio es imposible deprimirte?

Seguramente te suena eso de que liberas endorfinas, pero…

¿Sabías que cuando aumentas tu masa muscular te haces más inmune a la depresión?

Pollo: Sí, claro. Si es que sólo de mirarme en el espejo me daría un subidón que…

No. No sólo por eso.

Investigadores del Instituto Karolinska, en Suecia, han descubierto que el tejido muscular sano fabrica enzimas que purgan el cuerpo de sustancias nocivas.

Como apunta Mia Lindskog, una de las investigadoras que participan en el estudio, el músculo esquelético cumple una función depurativa similar a la del riñón o el hígado. Así, una persona musculosa elimina más toxinas asociadas al estrés, que tienen un impacto negativo sobre el estado mental.

Y no hablamos sólo de felicidad.

Hablamos también de conseguir tus objetivos en la vida.

Nos referimos, incluso, a tus niveles de confianza. O de creatividad.

Pollo: ¿Confianza?
Oliva: ¿Estar en forma puede hacer que Pollo no se quede hecho un pasmarote con las chicas?
Pollo: Prima, córtate un poco, ¿no? ¿Qué van a pensar de mí?
Excusator: Vaya tontería. ¿Qué tiene que ver estar en forma con la timidez?

Pues tiene que ver.

Tu cerebro no te va a tratar igual si te percibe en tu apogeo físico que si entiende que eres físicamente débil.

Por lo que a él respecta, todavía vives en el Paleolítico. Si te percibe débil, hay recursos que te dará con cuentagotas para evitar que te metas en líos usándolos.

Excusator: Aun cuando fuese cierto, vuestra filosofía es demasiado elitista.
Oliva: ¿De verdad? ¿Vale sólo para unos pocos?

Excusator: Obvio. Sirve tan sólo a los sanos. Y deja totalmente de lado a los enfermos.
Mario Luna: Al contrario. Si estás enfermo, obsesiónate con la salud.
Excusator: ¿Y si no depende de ti recuperarla?
Tu Mejor Tú: Asegúrate de que realmente no dependa de ti.

Y eso sólo lo puedes comprobar yendo a por todas.

Toma el ejemplo de Stephen Hawking. Cuando le diagnosticaron su enfermedad, le dieron dos años de vida.

Pero Hawking es un ganador poco dispuesto a limitarse.

Cinco décadas más tarde, con innumerables premios a sus espaldas y más logros de los que caben en este libro, Hawking sigue asombrando al mundo.

Un mundo al que, pese a la completa parálisis que le ha acompañado durante la mayor parte de su vida adulta, ha aportado más que la mayoría de personas en plena posesión de sus facultades.

Hay personas que, como él o Jason Becker, no renuncian a ser todo lo que pueden ser.

Excusator: ¿Hawking? ¿Becker? Malos ejemplos cuando habláis de salud extrema…

Lo sería si la salud extrema fuese la misma para todos. Pero no lo es.

Porque, según nuestra definición:

> *La salud extrema es el máximo índice de salud, energía y bienestar que puedes obtener en tus circunstancias personales.*

Por eso, un cuerpo G varía de persona a persona.

Oliva: ¿Queréis decir que un cuerpo G no es lo mismo para mí que para otro?
Mario Luna: Exacto.
Oliva: ¿Y cómo puedo saber cuál es el mío?
Tu Mejor Tú: Depende. ¿Qué objetivos tienes en la vida?

Porque:

> *Tu cuerpo G es aquel que, sin perder de vista la salud extrema, más te ayuda a conseguir tus metas.*

El cuerpo óptimo para un Nobel de Física o un músico no es el mismo que el que necesita un culturista. Y el físico que hace falta para propulsar la carrera de un futbolista difiere del de una bailarina de *ballet*.

Por supuesto, se trata de un ideal. No es algo que vayas a alcanzar nunca, pero sí un referente al que puedes acercarte más y más.

O sea:

> *Un cuerpo G no es una realidad, sino un rumbo.*

Un rumbo que toma muy poca gente. De hecho, la mayoría no hace más que alejarse de su cuerpo G.

Excusator: Si tan poco nos cuidamos, qué raro que la mayoría de la gente no estemos enfermos…

Si nos comparamos con alguien sano de verdad, lo estamos.

Pero nos han enseñado que, a menos que padezcas una enfermedad grave, estás sano. En lo relativo a la salud, funcionamos con un código binario.

Blanco o negro. Sano o enfermo.

Pero la realidad es que…

> *…hay infinitos grados de salud, que oscilan desde la salud extrema hasta la muerte.*

Excusator: Sois unos plastas con tanta salud extrema. A la gente no le hace falta estar más en forma. Lo que necesita es más cerebro.
Tu Mejor Tú: No te has enterado de nada.
Mario Luna: Pues, lo creas o no, es la base de nuestra filosofía.

Ya que:

> *Si hay algo que persigue la filosofía de cuerpo G es un cerebro G.*

Cuando vas al gimnasio, sales a hacer cardio o eliges una comida saludable, generalmente piensas: "Voy a cuidar de esta figura".

Pero ¿cuántas veces te has ido a correr pensando: "Voy a cuidar de mi cerebro"?

Oliva: Nunca.
Pollo: Mi colega el Rompebarras, en el gimnasio, siempre dice: "Voy a crecer".

Pero nunca dice: "Voy a aumentar materia gris", ¿verdad?

En estos ambientes, ¿te das cuenta de la de veces que se oye: "Esto te pone superfuerte"?

Ahora bien, ¿sabes de alguien que diga: "Esto te pone superlisto"?

Se nos olvida.

Pollo: ¿El qué?
Mario Luna: Se nos olvida que, al cuidar del cuerpo, cuidamos también del cerebro.

Una y otra vez, perdemos de vista que…

…*el cerebro es cuerpo*.

Hay gente que incluso concibe su cuerpo como un medio para transportar su cabeza de un lado a otro, olvidándose de algo tan obvio como que… ¡¡¡está pegada a él!!!

Reflexiona un momento sobre ello.

Cuando piensas en la figura de un intelectual, alguien que trabaja con su mente, ¿qué clase de imagen te viene a la cabeza?

Oliva: ¿Punset? ¿Cela? ¿Dostoievski?
Pollo: Mi coleguita el Filósofo. Pero sólo se pone profundo cuando está hasta arriba de costo.

Sí.

Seguramente, no la de alguien en excelente forma física.

Pero esto es un prejuicio que arrastramos del pasado y con poco fundamento. De hecho, ¿sabías que algunas de las mayores mentes de la ciencia han sido también grandes deportistas?

Según Naomi E. Pasachoff, autora de *Marie Marie Curie: And the Science of Radioactivity*,[12] Pierre y Marie Curie, ese matrimonio a quien tanto le debemos, fueron ciclistas empedernidos.

¿Más ejemplos? Toma el de Edwin Hubble.

Oliva: ¿El legendario astrónomo?
Mario Luna: Sí.

Pero ¿sabías que se le conoció también por ser una promesa de los pesos pesados del boxeo?

12 Marie Curie y la ciencia de la radiactividad

Y Niels Bohr, premio Nobel de Física, fue un gran portero de fútbol.

En cambio, su hermano, el matemático Harald Bohr, se convirtió en un héroe nacional al jugar con la selección danesa como centrocampista en las olimpiadas de Londres y eliminar a Francia en las semifinales con un histórico 17-1.

¿Te gustan más la informática y la inteligencia artificial?

Pues entonces es imposible que no te venga a la mente Alan Turing, el padre de esta ciencia. Pero ¿estás al tanto de que amaba las maratones y que sus marcas se encontraban entre las de los mejores fondistas de su época?

Excusator: Claro, siempre extranjeros.
Tu Mejor Tú: Mucho ojo con lo que dices.

Sin ir más lejos, nuestro genialísimo Nobel, Santiago Ramón y Cajal, fue también uno de los pioneros del culturismo en nuestro país.

De hecho, en el libro *Recuerdos de mi vida* él mismo se definía de esta manera:

Ancho de espaldas, con pectorales monstruosos, mi circunferencia torácica excedía de 112 centímetros y al andar mostraba esa inelegancia y contorneo rítmico característico del Hércules de Feria.

Excusator: Bueno, es pura casualidad.
Mario Luna: ¿Casualidad o ciencia?

Un reciente estudio[13] concluyó que el rendimiento cognitivo aumentaba al pasar de dos a cuatro horas semanales de educación física de alta intensidad.

Así que… resetea tus creencias.

13 Llevado a cabo en la Universidad de Granada, publicado en julio del 2013 en el *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* y dirigido por Francisco B. Ortega.

La forma física no sólo es compatible con tu capacidad intelectual y emocional. La fomenta.

¿Por qué? Porque desarrolla tu cerebro.

Por ejemplo, ¿sabías que el ejercicio aeróbico estimula la neurogénesis?

Pollo: ¿La nemegenesis?
Tu Mejor Tú: No. Neurogénesis.

Se trata de la formación de nuevas neuronas. Algo que, hasta hace muy poco, se creía que no podía ocurrir en adultos.

Sin embargo, la neurociencia lleva tiempo exponiendo la relación que existe entre el ejercicio aeróbico y el aumento de la proteína conocida como *factor neurotrófico derivado del cerebro* o BDNF.[14]

Oliva: Creo que le escuché una vez hablar de ella al doctor Mario Alonso Puig en una conferencia.
Mario Luna: Ya somos dos.

Esta proteína en concreto es una de las más conocidas de la familia de las *neurotrofinas,* las cuales fomentan la supervivencia de viejas neuronas y el nacimiento de otras nuevas.

Otros estudios[15] se han centrado en la molécula FNDC5 y su subproducto, la irisina. Y han hallado que ambas presentan niveles mucho más elevados en el cerebro cuando se practican ejercicios de resistencia.

Si tenemos en cuenta que tanto la irisina como el BDNF son responsables de hacer que tus neuronas sean más fuertes, la conclusión no puede estar más clara:

14 Del inglés, *brain-derived neurotrophic factor.*

15 Como el dirigido por el doctor Bruce Spiegelman, del Instituto de Cáncer Dana- Farber y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

El ejercicio inicia reacciones en cadena que fortalecen tu cerebro.

Oliva: Y yo que creía que tenía que estudiar mucho para hacerme más lista…
Mario Luna: Y así es.

Mantener tu cerebro activo, aprender constantemente cosas nuevas o tener una actitud aventurera favorece también la neurogénesis.

Pero es fundamental que entiendas que hay hábitos 100 % físicos que también lo hacen. Por ejemplo:

— La restricción calórica, como la que se experimenta durante el ayuno intermitente.
— Las dietas cetogénicas, que obligan a la mitocondria de tus células a usar la grasa como combustible principal por oposición a la glucosa.
— Los ácidos grasos omega 3.
— Todo aquello que te haga producir más testosterona.
— El sueño reparador.

Lo que queremos que te quede bien claro es que hay dos tipos de atrapados cuando hablamos del cuerpo:

1. Los que lo desprecian (y lo juzgan aparte del cerebro).
2. Los que lo idolatran (y lo juzgan aparte del cerebro).

Pollo: Creo que no os sigo.

Pues que tan equivocados están quienes descuidan su cuerpo alegando que se centran en su mente como los que se obsesionan con cultivar todas las partes visibles de su cuerpo excepto la —aunque invisible— más importante: su cerebro.

¿Nuestro consejo? Evita formar parte de ninguno de estos dos grupos.

Después de todo, ¿por qué creemos que el cuerpo es una fuente de poder? Por varias razones. Pero la más importante es ésta:

Un cuerpo optimizado equivale a un cerebro optimizado.

¿O prefieres que te lo digamos en latín?

Mens sana in corpore sano.

Los clásicos ya lo experimentaron hace milenios. Y a nosotros ahora nos lo corrobora la ciencia.

Si no fuese así, ¿no te parecería un poco ridículo hablar de cuerpo como fuente de poder?

Por eso perseguimos todos los beneficios de un cuerpo G. Y muy especialmente el de un cerebro poderoso.

Pollo: ¡Aceptamos barco! Me pido un cuerpo G…
Oliva: Para disfrutar de un cerebro G.
Pollo: Sí, eso. Pero… ¿por dónde empiezo?
Tu Mejor Tú: De forma gradual.

Evita los cambios radicales y bruscos.

Por ejemplo, con la alimentación. En lugar de quitarte los vicios de la dieta, empieza a añadir alimentos potenciadores.

Aumenta poco a poco tu consumo de verdura y fruta cruda. Incluye más pescado salvaje, fresco y azul. Empieza a incorporar infusiones saludables. Ya sabes, ese tipo de cosas.

Pollo: ¡Arrgghh! ¡Verdura!
Oliva: Primo, hazles caso, que te pasará como con la berenjena.
Pollo: Es verdad, me daba mucho asco de pequeño, y ahora…
Oliva: Le chifla.

Pues te pasará con todo.

Además, a medida que te adentres por este camino, descubrirás que hay más alimentos y bebidas beneficiosas de las que puedes incorporar en tu día a día.

Cuantos más de estos hábitos vayas adoptando, más y más pequeño se irá haciendo el hueco para la comida tóxica.

Y te sucederá otra cosa: al introducir alimentos reales en tu dieta, tu cuerpo estará tan nutrido que tus antojos serán menores y más infrecuentes cada vez. Si es que los tienes en absoluto.

Con la actividad física, aplica la misma filosofía.

En lugar de centrarte en llevar a cabo la mejor clase de entrenamiento, focaliza en trabajar tu identidad.

Pollo: ¿Identidad? ¿Con qué aparato trabajo ese músculo?
Mario Luna: Con el que más te convenza de que eres una persona que entrena.

¿Entiendes?

Lo importante ahora no es lo que haces, sino lo que empiezas a ser. Por eso, olvídate de tablas de ejercicios o aparatos milagrosos.

Tu prioridad ahora es que el ejercicio pase a formar parte de tu *autoconcepto*.

Oliva: Voy a hacerlo. Y empezaré por repetirme una y otra vez que soy una deportista que se cuida.
Tu Mejor Tú: En realidad, hay algo mucho mejor que repetirte que eres una deportista que se cuida.
Pollo: ¿Ponérmelo de salvapantallas?
Mario Luna: Vivir como una deportista que se cuida.

¿Captas la idea?

Haz las cosas que ellos hacen.

Consume contenidos que estén en su línea, lee la clase de noticias y libros que ellos leen, aficiónate a los vídeos que les gusta ver…[16]

Como aprenderás en ***"Dieta mental"***, es importante que bombardees tu mente con mensajes que estén en sintonía con la clase de persona en que te quieres convertir.

Pero, de todas las fórmulas que hay a tu disposición, la más rápida y eficaz que conocemos es relacionarte con la clase de gente a la que te quieres parecer.

Cuantas más personas con estos rasgos incluyas en tus círculos, más fácil será que te los acaben contagiando.

Así que…

> *…si quieres ser un deportista que se cuida, ¡socializate con deportistas que se cuidan!*

Por suerte, vives en una era en la que hacer esto es facilísimo.

Con unos pocos clics y un buen uso de tu buscador, no te costará encontrar todo tipo de foros y comunidades en redes sociales centradas en desarrollar hábitos sanos.[17]

Al final, la gente con la que te relacionas juega un papel casi decisivo en tu éxito o fracaso a largo plazo. Volveremos a tocar este importantísimo tema en "***Entorno ganador"***.

Oliva: Pero eso no significa que deje el ejercicio para más tarde, ¿verdad?

16 Si no sabes por dónde empezar, comienza por suscribirte a los canales Cuerpo G (http://www.youtube.com/user/cuerpog) y Dieta Paleolítica (http://www.youtube.com/user/dietapaleolitica).

17 De nuevo, puedes empezar por ésta: http://www.facebook.com/groups/dietapaleolitica

Verdad.

Significa que, al principio, lo más importante es empezar.

Por eso, comienza por cosas que te motiven, diviertan o apetezca probar. Cuando sea parte de ti, ya te plantearás cuál es la mejor forma de entrenar.

Oliva: Y hasta entonces, ¿cuál es el mejor ejercicio?

Hasta entonces…

…el mejor ejercicio es el que haces.

A fin de cuentas, ahora la cuestión es subirte al tren del ejercicio. Y créenos, que te interesa hacerlo.

Recuerda: tu cuerpo es la fuente de poder de la cual dependen todas las demás, así que no hay nada más importante que tu salud.

Excusator: Pero si los chavales están sanos.
Tu Mejor Tú: Cuidado.

Mucho cuidado.

Incluso si te ves más o menos "sano", no olvides que la verdadera salud es otra cosa. Ya te hemos dicho que la salud extrema no es lo que médicos y pacientes entienden por "no estar enfermo".

Es mucho más.

Se trata de algo realmente poderoso. Algo que el 99 % de la población rara vez experimenta.

Persíguelo. Y, cuando lo hayas vivido, sabrás de lo que hablamos.

Empieza adoptando estos sencillos cambios.

Convierte la mejora en un *hobby* de por vida y verás cómo tu mente se va expandiendo a medida que tu cuerpo te sorprende con niveles de energía, bienestar y belleza de los que ya no te creías capaz.

¿Te cuadra?

Es muy simple.

Me cuido porque me quiero.

Y por favor, si en algún momento te da por pensar que te han salido superpoderes o algo, tranquilízate.

No vayas corriendo a por la capa ni busques al calvo en silla de ruedas de los X-Men.

Es la falta de costumbre. Relaja.

Pollo: ¿Y la pasta?

AUTONOMÍA ECONÓMICA

Repite conmigo: Los currantes son esclavos.

•

Excusator: ¿Otra vez vais a hablar de dinero?

Ya conoces la vital importancia de esta fuente de poder.

Y has aprendido que…

> *…el dinero no da la felicidad, pero su ausencia te priva de ella.*

Por eso, contar con una mínima libertad económica no es una condición suficiente, pero sí necesaria para que puedas acercarte a tu potencial.

¿Y cuál es el objetivo más importante?

Alcanzar lo que llamamos *emancipación económica*.

O sea, ese punto en el que eres capaz de:

> *Trabajar porque quieres, no porque debes.*

Excusator: Vamos, ser millonario.
Mario Luna: No.

No hablamos de cantidades concretas por la sencilla razón de que, como bien apunta Robert Kiyosaki, resulta mucho más útil medir tu nivel de riqueza en grados de *autonomía económica*.

Pollo: ¿Cómo? ¿Qué es eso?

Mario Luna: ¿Cuánto tiempo crees que puedes tardar en alcanzar la *emancipación económica*?
Pollo: Prima, ¿qué dicen?
Oliva: Que cuánto te falta para vivir sin tener que trabajar.
Pollo: ¿Vivir sin currar? Chungo.
Oliva: Sí. A mí también se me hace muy lejano.
Mario Luna: Exacto. Por eso, en lugar de preguntarte si has logrado emanciparte económicamente por completo o no, empieza a preguntarte cuántos meses de autonomía económica vas alcanzando.
Oliva: ¿Meses de autonomía económica?
Tu Mejor Tú: Es muy fácil. ¿Cuántos meses podrías vivir si te suspendieran el sueldo?

Es decir, si ahora mismo abandonaras toda actividad profesional, ¿cuántos meses podrías seguir viviendo como vives?

Si tu respuesta es "toda la vida", es que has alcanzado la emancipación económica.

Pollo: Vaya… ¡Qué guay! ¡Estoy económicamente emancipado!
Oliva: Primo, vivir con tus padres no cuenta.

Esto sólo se aplica, claro está, cuando eres independiente.

Si te mantienen tus padres, tu pareja o cualquier persona que no seas tú mismo, te queda mucho camino para alcanzar la libertad absoluta de la que hablamos.

Entre tanto, dedícate a medir tu nivel de autonomía económica.

Pollo: ¿Como con el depósito de la scooter?

Igual.

¿No es cierto que en el salpicadero de muchos coches puedes ver cuántos kilómetros puedes hacer sin repostar? Es la autonomía del vehículo.

Pues tú pregúntate cuántos días puedes pasar sin repostar sueldo. Es tu autonomía económica. Con cada día que la aumentes, más libre serás.

Porque no lo olvides, al pensar en esta fuente de poder, ésa es la palabra clave que debe predominar en tu mente:

Libertad.

Si mides tu riqueza en grados de libertad económica, sintonizarás más con la frecuencia ganadora que si la mides en posesiones materiales o dígitos de tu cuenta bancaria.

A fin de cuentas, ¿de qué te sirve ganar mucho si tus deudas y obligaciones te esclavizan a una actividad que llevas a cabo porque *debes* y no porque *quieres?*

Oliva: Vale, lo capto. No sólo es cuánto cae del grifo…
Tu Mejor Tú: Exacto. También cuánto se escapa por el desagüe.

Quizás otra persona gane menos que tú pero pueda llevar felizmente un estilo de vida más austero. O no sea una víctima de deudas, hipotecas, préstamos o tarjetas de crédito.

Así que tu meta económica debe ser…

…aumentar progresivamente tu tiempo de autonomía económica.

¿Cuánto tiempo podrías mantener tu tren de vida actual si te cerrasen de golpe el grifo de los ingresos?

Si has respondido *nada* o *un mes*, tu meta económica es reducir gastos y aumentar ingresos y ahorro hasta que puedas responder *dos meses*.

Pollo: Mirándolo así, ya no parece tan jodido.

No lo es.

A partir de ahí, irás aumentando paulatinamente este umbral de autonomía económica. Hasta que, un día, puedas emanciparte del todo.

Evidentemente, se pueden escribir miles de libros sobre cómo alcanzar un mayor grado de autonomía económica, así que nuestro objetivo ahora es que al menos te quede claro este concepto.

Tu riqueza se mide en grados de autonomía económica.

¿Y cómo te quieres? Aumentando dicho grado de autonomía más y más hasta llegar a la *emancipación económica*.

Excusator: Yo sólo veo juegos de palabras. Al final, hablamos siempre de dinero.
Mario Luna: No. Hablamos de mucho más.

Y la razón es muy simple: si entiendes tu riqueza como grados de autonomía económica, vas a tomar decisiones muy distintas a si concibes la riqueza como una mera acumulación de bienes materiales.

Cuando empiezas a entender esta fuente de poder llamada dinero como distintos grados de libertad, facilitarás las sinergias con las otras dos fuentes de poder:

1. Cuerpo
2. Tiempo

Porque… ¿qué es lo que ocurre cuando aumentas tu autonomía económica?

Que puedes poner al servicio de otros objetivos tus otras dos fuentes de poder.

Oliva: ¿Mi cuerpo y mi tiempo?
Mario Luna: Claro. Y al revés. Si te sobra dinero, también puedes ponerlo al servicio de tu cuerpo y de tu tiempo.
Oliva: Guaauuu…
Tu Mejor Tú: ¿Lo ves? Trabajando el dinero desde esta perspectiva, potencias tus otras fuentes de poder.
Oliva: ¡No se hable más! ¡Quiero emanciparme económicamente!
Mario Luna: Pues necesitas tener un par de cosas claras.
Pollo: ¿Cómo qué?

Como que:

El dinero va de acumular activos, no pasivos.

Oliva: Eso me suena mucho…
Tu Mejor Tú: Sí, es Kiyosaki puro.

En su clásico *Padre rico, padre pobre*, Robert Kiyosaki nos explica a fondo la diferencia entre lo que él llama *pasivos* y *activos*,[18] que podría resumirse en esto:

1. ACTIVO: Lo que te da de comer.
2. PASIVO: Lo que te come a ti.

Excusator: Pero estas teorías yanquis nunca funcionan en el mundo hispano.
Tu Mejor Tú: ¿Lo dices por Raimon Samsó?

En otra excelente obra, *El código del dinero,* este español nos enseña cómo aplicar estos y otros principios en nuestro día a día, para que el dinero deje de estar enemistado con nosotros.

Oliva: ¿Me lo recomendáis?
Mario Luna: Encarecidamente.

18 Que no tiene nada que ver con la definición que la "contabilidad tradicional" da a estas dos palabras.

Entre tanto, quédate con algo muy sencillo:

X, ¿te genera INGRESOS o lo puedes VENDER por más de lo que pagaste?

Pues *x* es un activo.

X, ¿te genera GASTOS o se DEVALÚA al poco de comprarlo?

Entonces, *x* es un pasivo.

Por ejemplo, ¿qué pasa cuando compras ese precioso televisor de tecnología fotonicoplasmática de furuñentas pulgadas? Si tratas de venderlo ese mismo día, el precio que obtendrás por él estará cercano a la mitad.

Y eso siempre que no lo estés pagando a plazos y con intereses, en cuyo caso sería todavía…

Oliva: Más pasivo.
Tu Mejor Tú: Exacto.

En cambio, un pequeño negocio *on-line,* un libro publicado, una máquina expendedora, un piso o un taxi que alquilas, una herramienta para aumentar tu productividad, un canal de vídeos monetizados, una obra de arte u objeto de coleccionista…

Todo eso son ejemplos de activo.

Y otra distinción fundamental: *deuda buena* y *deuda mala*.

Oliva: ¿Puede haber alguna deuda buena?
Mario Luna: Sí. La que pagan otros.

Por ejemplo, puedes estar pagando la hipoteca de un piso. Pero si dicho piso está junto a las universidades de tu ciudad y se lo alquilas a estudiantes, te la podrían estar pagando ellos.

Excusator: Eso dependerá de la hipoteca y de qué tipo de alquiler.
Tu Mejor Tú: Dependerá de muchas cosas.

Pero es un ejemplo para que interiorices el concepto de *deuda buena*. Y, hablando ideas interesantes, allá va otra:

Los beneficios son superiores a los sueldos.

Por eso, si tu única fuente de ingresos es un sueldo, te interesa ir abriéndole la puerta al universo de los beneficios.

Formas hay muchas. Desde la inversión a la creación de un negocio.

Siguiendo una máxima de Jim Rohn:

Trabaja a tiempo completo en tu trabajo y a tiempo parcial en tu fortuna.

Con calma y sin prisas, por favor. Especialmente si tienes un buen trabajo.

Oliva: O sea, que no me estáis diciendo que me deje mi empleo.
Mario Luna: En absoluto.
Tu Mejor Tú: A menos que lo tengas todo muy atado.

En la práctica es muy simple.

Tú sigues en tu trabajo. Pero en tu tiempo libre, empiezas a trabajar en tu negocio.

O llámalo proyecto. O *hobby* con aspiraciones.

Pero te centras en hacer algo que te genere beneficios, no un sueldo.

Pollo: Ya decía yo que no me cuadraba el plan del Lobo…
Tu Mejor Tú: ¿El Lobo?
Pollo: Por la peli *El lobo de Wall Street*.

Oliva: Lo llamamos así porque ha jurado hacerse rico.
Tu Mejor Tú: ¿Y no es buena su estrategia?
Pollo: Me daba que no, pero no sabía explicarlo. Ahora he visto la luz: tener tres curros no es el camino.
Tu Mejor Tú: ¿Nada menos que tres trabajos?
Oliva: Barrendero de día. Repartidor de kebabs por la noche. Y camata los findes.
Mario Luna: Puede funcionar. Pero sólo si forma parte de tu *plan ganador*.
Pollo: ¿Plan ganador?
Tu Mejor Tú: Lo verás dentro de poco.

De momento quédate con que, si el Lobo quiere hacerse rico de verdad, antes o después tendrá que invertir o emprender.

Poca gente se emancipa económicamente con la estrategia de trabajar de *manera exclusiva* para otros. A menos que se trate de trabajos superremunerados, ya lo sabes:

Muévete por beneficios, no por sueldos.

Por eso te recomendamos que tu tiempo de ocio lo reserves para algo especial. Algo que te estimule. Y que, a corto o medio plazo, pueda empezar a darte beneficios.

Oliva: ¿A corto y medio plazo?
Tu Mejor Tú: Claro.

A largo plazo, la idea es que los beneficios puedan reemplazar totalmente a tu sueldo.

¿Por qué? Ya lo sabes.

Los beneficios molan más que los sueldos.

Pollo: ¿Por qué?

Porque son muy diferentes. Y la principal diferencia es ésta:

Mientras un sueldo depende de tu tiempo para generarse o aumentarse, los beneficios pueden aumentar sin aumentar el tiempo que inviertes en ellos.

O sea, los beneficios te permiten aumentar esa fuente de poder llamada *dinero*, sin consumirte necesariamente más de las otras dos.

Por eso, como bien dejó claro Jim Rohn:

Mientras un sueldo te permite ganarte la vida, los beneficios te ayudan a ganarte una supervida.

Oliva: Pero al principio me dedico sólo a ello para divertirme, ¿no?

Exacto. Sigues el consejo de Les Brown:

Persigue tu sueño a tiempo parcial hasta que puedas hacerlo a tiempo completo.

Otra cosa que te conviene saber es que, con frecuencia, son los tontos los que trabajan por dinero.

Oliva: ¿Cómo? ¿Hay que trabajar gratis?
Mario Luna: No, querida. Hay que trabajar por algo más valioso que el dinero.
Pollo: ¿Y eso qué es?
Tu Mejor Tú: El conocimiento.

Así que no trabajes por dinero. Es mucho mejor que trabajes por conocimiento.

Excusator: ¡Cómo os contradecís! Antes decíais que el conocimiento sin poder no sirve de nada.
Mario Luna: Claro.

Pero tú no vas a trabajar por cualquier conocimiento, sino por uno que te permita aumentar tus fuentes de poder. O sea, por *claves de poder.*

Oliva: ¿Claves de poder?
Tu Mejor Tú: Lo verás en breve.

Por ahora entiende que, mejor que por dinero, es trabajar por el conocimiento que te permite ganarlo.

Evidentemente, si eres como la mayoría de la gente necesitarás unos ingresos para subsistir. Y ésa es la línea mínima.

Pero, por encima de ella, has de valorar más el conocimiento y habilidades que te proporciona un trabajo que el dinero que te da.

¿Tienes que elegir entre dos trabajos? Pues no te plantees tanto cuál te paga más como cuál te va a proporcionar unos conocimientos más útiles para tu proyecto económico.

Por eso, cuando trabajes vas a dar lo mejor de ti.

Oliva: Si trabajo para otro, ¿también?
Mario Luna: Si eres una ganadora, siempre.

A fin de cuentas, no trabajas por un sueldo, sino para aprender al máximo.

En otras palabras, no trabajas en un empleo. Trabajas en ti.

Excusator: ¿En qué quedamos? ¿No era el dinero una vital fuente de poder?
Tu Mejor Tú: Y lo mantenemos. Lo es.
Mario Luna: Es sólo que, como hemos dejado claro, los sueldos no son la principal forma de cultivarla.

La vía son los beneficios. Y el conocimiento que te permite llegar a ellos.

¿Entiendes?

Oliva: Entonces… ¿tengo que hacerme a la idea de dejar mi trabajo antes o después?
Mario Luna: Depende.

Si tu empleo te ofrece la posibilidad de desarrollarte como un empresario a la vez que trabajas para un proyecto mayor, fantástico. Existen organizaciones que no ven a sus empleados como trabajadores, sino como socios o franquiciados.

En esos casos, a veces es mejor trabajar para algo mayor que hacerlo en un proyecto individual. Porque, a menudo, remar junto a un equipo en un barco grande puede ser más sinérgico que remar solo desde tu canoa.

Pero volvemos a lo mismo: beneficios.

Cuando te plantees unirte a un equipo mayor, éstas son las dos preguntas que has de hacerte:

1. Formar parte de dicho proyecto, ¿te permite participar de los beneficios o sólo de un sueldo?
2. ¿Tienen límite dichos beneficios?

Cuando la respuesta es que sólo se te permite trabajar por un sueldo o por beneficios con tope, plantéate remar por tu cuenta.

Excusator: ¿Y dónde queda eso de que el valor de un equipo es mayor al de la suma de sus partes?
Mario Luna: En el mismo sitio que dicho valor.
Tu Mejor Tú: O sea. Fuera de tu vida.
Pollo: ¿Cómo?

Muy simple.

Efectivamente, como verás en ***"Sinergia y antinergia"***, el valor de un buen equipo es mayor que el de la suma de sus partes.

Pero, si tú no vas a participar de los beneficios que generan dicho aumento de valor, ¿de qué te sirve?

Pollo: Ah, vale…
Oliva: ¿Y si no me ponen techo a lo que puedo ganar?

Si percibes una comisión sobre el valor que generas o se te permite desarrollar tus propios proyectos económicos dentro de ese equipo mayor, ya lo sabes.

Oliva: Pues a lo mejor me quedo en la empresa…
Tu Mejor Tú: Si te gusta y crees en el proyecto, ¿por qué no?

En esos casos sí podría aplicar eso de que…

…*mejor ser cola de león que cabeza de ratón.*

Pero los errores que comete la mayoría de la gente no suelen ir por ahí.

El más común de todos es la idolatría de los puestos fijos.

Excusator: ¿Ahora os vais a meter con los funcionarios?
Tu Mejor Tú: Sólo con la obsesión por ser uno de ellos.

¿Has oído la expresión *cavó su propia tumba*?

Pues, aunque no es ni mucho menos el caso de todos los funcionarios, desde luego hay más de uno que pasó años cavando su propia tumba profesional.

Hay empleados públicos vocacionales, que dedican su vida a algo que siempre les ha llamado. Con suerte, algo que incluso les apasiona.

Y luego están los otros. Aquellos que, cuando oyeron palabras como *seguridad, sueldo fijo o de por vida,* picaron en el anzuelo.

Algo, querido lector, que, a medida que entiendas de qué eres capaz, más te parecerá una equivocación.

Otro error típico es rechazar proyectos con una posibilidad de altos beneficios sólo porque no ofrecen sueldo o éste es muy bajo.

Excusator: No es un error. Muchas veces, la gente necesita un sueldo mínimo para vivir y no puede permitirse el lujo de arriesgar.
Mario Luna: Efectivamente. Y eso nos lleva a lo de siempre.
Tu Mejor Tú: La importancia de alcanzar un mayor grado de *autonomía económica*.

Cuando tu situación económica no te permite acometer un proyecto prometedor, tu error no es renunciar a dicho proyecto. Tu error es no haber creado antes las condiciones para poder acometerlo.

¿Te das cuenta de hasta qué punto vale la pena perseguir la emancipación económica?

Oliva: Totalmente. Y de que no tengo que trabajar por sueldos.
Pollo: Como el Lobo.

Correcto.

Recapitulando, has de trabajar en obtener:

1. Conocimiento
2. Beneficios

Y, aunque esté feo decirlo, métete esto en la mollera:

Trabajador = Esclavo.

¿Qué pasa? Fastidia que te lo restrieguen por la cara, ¿verdad?

Pues adivina qué.

Será peor darte cuenta cuando, tras dedicarle lo mejor de tu existencia a un sueldo, un día te encuentres en la calle.

¿La solución? Ya la sabes. Sé proactivo y…

…*trabaja a tiempo completo en tu trabajo*…

Oliva: …¡Y a tiempo parcial en tu fortuna!
Excusator: Más fácil decirlo que hacerlo.
Mario Luna: Sobre todo si eres alérgico a la palabra "trabajo".

Pero la idea no es ésa.

La idea es que ese espacio de tu vida que dedicas a construir un sueño se convierta en un templo de liberación y recreo.

Obviamente, cualquiera que sea tu proyecto para obtener beneficios en tu tiempo libre, ha de ser algo que te apasione.

Que te estimule, que te divierta, que te relaje, que te… ¿Hace falta seguir?

Porque…

Tu Mejor Tú: ¿Qué sentido tiene invertir tiempo y energía en una alternativa a ese trabajo en el que no te sientes realizado…
Mario Luna: …por otra ocupación que tampoco te llena?

Por eso es esencial que tu sueño, tu negocio o tu proyecto sean también tu mayor afición.

¿Lo captas?

Piensa en los autores de este libro. ¿Acaso crees que a nosotros no nos divierte lo que hacemos?

Cuando es también tu caso, te puede ir mejor o peor. Pero al menos sabes que:

1. Te lo pasas bien.
2. Tú estás en control.

Entiéndelo:

Hacer algo que te gusta ya es una victoria.

Incluso si sale mal, ya partes de una satisfacción que nadie te puede arrebatar.

¿Que el mercado evoluciona? Pues tu negocio también.

Te reinventas.

De hecho, un ganador no sólo no le teme al cambio: lo espera.

Y, cuando llega, lo explota.

Porque, como dice nuestro amigo Ray Havana:

Lo único que no cambia es que todo cambia.

O, como dejó bien claro Darwin:

No sobreviven los más fuertes ni los más inteligentes,
sino los que mejor se adaptan.

Por eso, el cambio no es algo que debas aprender a "soportar". En lugar de ello, anticípate y exprímelo.

Olfatéalo en el horizonte. Adelántate. Pregúntate cómo sacar filón. Y úsalo en tu propio beneficio.

Ya que…

…*las cosas cambian, la gente cambia, tú cambias.*

Ahora mismo estás cambiando.

La pregunta del millón es:

¿A mejor o a peor?

Y puesto que constantemente estamos tomando decisiones… ¡respóndete con tu siguiente decisión.

Oliva: Vale, pero… ¿cómo convierto mi *hobby* en mi negocio?

Tu Mejor Tú: Ya llegaremos a eso cuando hablemos de ***"El arte de trabajugar"***.

Mario Luna: Pero no vas a ser capaz de desarrollar ningún *hobby* ni ningún negocio si no sabes rendirle culto al tiempo.

Excusator: Ni que fuera un dios…

Mario Luna: Es el tejido de la vida.

CULTO AL TIEMPO

No cuentes las horas.
Haz que las horas cuenten.

•

A veces olvidamos lo más importante. Pequeños detalles como que…

…*la vida está hecha de tiempo.*

Si te quieres, empieza a tomar conciencia de este hecho.

Asúmelo:

El tiempo es el tejido del que está hecha tu existencia.

Si lo haces, ¿sabes cuántas cosas cambiarán en tu vida? Seguramente, un porcentaje altísimo de las decisiones que tomas.

Además, dejarás de escandalizarte por chorradas, como hace la mayoría de atrapados.

Oliva: ¿Dejaré de escandalizarme?
Tu Mejor Tú: No. Te escandalizarás igual.
Mario Luna: Pero por cosas por las que hay razón para escandalizarse.

Por ejemplo, ¿sabes que vives en una sociedad que no rinde culto al tiempo? No sólo no reverencia esta fuente de poder, sino que además la teme como al peor de los demonios.

De hecho, en nuestra cultura se esquiva constantemente el *ahora,* como si tuviera la lepra. Y se vive para *lo siguiente*.

Pollo: ¿Lo siguiente?
Mario Luna: Sí. Rehuimos el presente.

Tu Mejor Tú: Y pensamos constantemente en *lo próximo*.

Es decir, lo que viene después de lo que quiera que esté ocurriendo ahora:

"Cinco minutos más y por fin llegan los veinte minutos del almuerzo."

"Un empujón más y se hace la hora de la comida."

"Voy a ver qué hago para matar el tiempo hasta que llegue la hora de salir."

"¿Cuánto falta para que empiece el partido?"

"¿Cuánto falta para que acabe el partido?"

"¿Cuánto falta para llegar?"

"Un poco más y ya es la hora de irse a la cama."

Y al día siguiente, igual. Y al otro. Y al otro…

Queremos vivir en cápsulas que nos desplacen de una hora a otra, a ser posible sin darnos cuenta. Nuestra vida transcurre deseando que el tiempo pase rápido.

Y lo logramos.

Cada vez que pisas el muro de esa red social, ¿eres consciente de que pones el pie sobre un precipicio?

Como un agujero negro, estos lugares tienen la capacidad de succionar tu vida sin que ni siquiera te des cuenta.

Entre foto de animal torturado, noticia inconexa sobre el famoso de turno, debate que no te lleva a ninguna parte o chiste viral, tu vida se escurre como agua entre las manos.

Cuando despiertas del trance, descubres que no has hecho nada valioso con tu día.

Pollo: Bueno, pero por lo menos he matado el tiempo y he echado la tarde…
Tu Mejor Tú: Artista, ¿qué te dijimos de "matar el tiempo"?
Pollo: Ah, sí… Que eso no se hace.

Depende de lo que te quieras.

Si cronometrases cada "ratito" que pasas en una red social profundizando en lo superfluo y sumases los tiempos, ¿qué total obtendrías al cabo de una semana?

¿Y qué clase de sueños podrías perseguir dedicando dicho tiempo a una pasión, a un proyecto o a una verdadera afición?

Distractator: Qué gente tan aburrida, ¿no?
Pollo: Mira, prima, es el de antes…
Oliva: Sí… Qué majete, ¿no?
Tu Mejor Tú: Fuera de aquí. Te hemos dicho que esperes tu turno.
Distractator: Vale. Veo que queréis dejar lo mejor para el final.
Oliva: ¿Por qué lo echáis? Si tiene una ropa superchula…
Distractator: Te molan los colores, ¿eh?
Tu Mejor Tú: He dicho ¡¡FUERAAAA!!
Pollo: Pero si va de buen rollito…
Oliva: Ya, parecía simpático. Yo incluso juraría que con su compañía el tiempo pasaba más rápido.

Así es.

Junto a este elemento que aún no te hemos presentado, el tiempo pasa más rápido. A veces, sin que te des cuenta.

Pero ¿y si te quisieras de verdad?

Si te quisieras de verdad…

> *En lugar de hacer lo que puedes para que el tiempo pase, harías lo que puedes en el tiempo que pasa.*

Cuando empieces a sintonizar con la frecuencia ganadora…

> *…no contarás las horas: harás que las horas cuenten.*

En lugar de escupirle al tiempo, le rendirás culto. Y serás especialmente tajante a la hora de perderlo con cosas que:

1. No son importantes.
2. No dependen de ti.
3. No te estimulan.

Por suerte para ti, muchas de las lecciones que aprenderás en este libro te ayudarán a respetar, cultivar y expandir esta valiosísima fuente de poder.

Aunque parezca imposible, te enseñaremos técnicas para generar más.

> **Excusator:** Pues sí. Parece imposible. Tiempo hay el que hay. El día tiene veinticuatro horas para todos.
> **Mario Luna:** Correcto. Pero el día de un ganador puede expandirse hasta límites insospechados.

Lo verás. Y si aplicas lo que te enseñemos, lo vivirás.

Concepto sobre concepto, todo este libro es un homenaje al precioso tiempo.

Desde el estudio de la sinergia a la filosofía del kaizen, pasando por el amor a lo neto, página tras página encontrarás *claves de poder* para exprimir al máximo esa joya que llamamos tiempo.

Oliva: Antes no nos lo habéis explicado. ¿Qué son las claves de poder?

Tu Mejor Tú: Las llaves que te permiten abrir las puertas tras las cuales se ocultan las fuentes de poder.

Mario Luna: Y cerrar otras puertas por las que las fuentes de poder que has conseguido se podrían escapar.

CLAVES DE PODER

La ventaja de ser inteligente
es que se puede fingir ser imbécil,
mientras que al revés
es imposible.

Woody Allen

•

Tu Mejor Tú: ¿Recuerdas que te decíamos que no trabajes por dinero?
Oliva: Sí, hicisteis mucho hincapié en ***"Autonomía económica"***. Que tengo que trabajar por conocimiento.

Era una forma de decirte que no trabajes tanto por fuentes de poder como por *claves de poder*.

Excusator: A veces da igual el conocimiento. Puedes tener mala suerte, y punto.
Mario Luna: Cierto.

Pero…

¿Quieres más suerte? Fabrícala.

Y aquí es donde tus claves de poder juegan un papel crucial.

Si no las desarrollas, tus fuentes de poder peligrarán siempre. El azar u otras amenazas podrían hacer que se escurran como agua de tus manos.

Por eso:

Desconfía de la suerte que no construyas.

O dicho de otra forma:

No trabajes por el éxito. Trabaja por merecerlo.

Es decir, por convertirte en un ganador. En alguien que, aunque un revés de la vida se lo arrebatase todo, tendría la capacidad de regenerarlo de nuevo.

¿Nunca has oído eso de que la gente que gana a la lotería pierde su dinero?

Según algunos estudios, casi el 80 % de los nuevos millonarios que ganan la lotería se lo ha gastado todo antes de diez años. En los Estados Unidos es aún peor, pues un 75 % de los premiados lo hace antes de cinco años.

¿Por qué? Como sabes, el dinero es una fuente de poder. Estos "afortunados", de repente ven ampliada dicha fuente de poder, pero no lo han hecho gracias a su conocimiento y habilidades.

O sea, la fuente de poder les cae del cielo. Pero, por desgracia para ellos, viene sin las claves de poder que les permitiría conservarlas.

Y al revés:

¿Nunca has oído casos de esos hombres y mujeres hechos a sí mismos que, cuando pierden su fortuna, no tardan en renacer de sus cenizas?

Pues entiende esto:

Cuando un gato cae de pie, no es por casualidad.

Y cuando un ganador triunfa, tampoco.

Es porque ambos han desarrollado esa capacidad.

Por eso, si quieres el éxito en algún área de la vida, empieza por dominar las claves de poder necesarias para ello.

Oliva: Eso me recuerda a la familia de mi amiga Cris, por ejemplo.

Pollo: ¿Los que se fueron al garete con la crisis del ladrillo?

Oliva: Sí, pero montaron una empresa de servicios *on-line* y ahora ganan más aún que antes.

Tu Mejor Tú: Excelente ejemplo.

Excusator: Lástima que para ese conocimiento ya exista un nombre.

Tu Mejor Tú: Sorpréndenos.

Excusator: Cultura financiera. No hacía falta inventar la palabreja *clave de poder*.

Mario Luna: Y dinos. ¿Explica la *cultura financiera* por qué tantos obesos recuperan la grasa que perdieron tras una liposucción?

Tu Mejor Tú: Y eso aplícalo a cualquier enfermo que recae tras una intervención o tratamiento.

Excusator: Bueno, vale, quizás la palabra *cultura financiera* no pueda reemplazar *clave de poder*. Pero no hacía falta inventar una palabra tan rara…

Mario Luna: Ya. ¿Y qué expresión nos sugieres?

Excusator: Conocimiento y habilidades necesarias para cultivar tus *fuentes de poder*.

Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! Eso no es un sustituto de *claves de poder*.

Mario Luna: Es su definición. Y bastante acertada.

Oliva: Entonces… ¿qué es exactamente una clave de poder?

Pollo: ¿Lo que ha dicho el profe de mates?

Más o menos.

Una clave de poder es un conocimiento específico que te ayuda a aumentar o preservar tus fuentes de poder.

Por extensión, llamaremos así no sólo al conocimiento para desarrollar tus fuentes de poder, sino también a aquel que te permite alcanzar el éxito en cualquier área de la vida muy importante para ti.

Oliva: Entiendo. Conocimiento en general.

Tu Mejor Tú: No. No cualquier conocimiento.

Hay conocimientos que no son especialmente útiles.

Excusator: Qué más da. El conocimiento no ocupa lugar.
Mario Luna: ¿En serio?
Tu Mejor Tú: Pues hay un capítulo de este libro que expresa exactamente lo contrario.
Excusator: Estará equivocado.

Lo discutiremos cuando lleguemos al capítulo ***"El conocimiento ocupa lugar"***. Entre tanto, conformémonos con citar a Marco Aurelio, cuando agradecía a los dioses:

> *El no haberme dedicado […] a resolver silogismos o a perder el tiempo en la física celeste.*

Y entendamos que la cultura *per se* no es una *clave de poder*.

A fin de cuentas, una persona podría acumular todo tipo de conocimientos y no tener ni idea de cómo aumentar sus fuentes de poder.

De hecho, hay gente así en el mundo.

Se les llama *eruditos* o *intelectuales*. Y, a aquellos con serios déficits en su inteligencia emocional, *pedantes*.

Algunas de esas personas tienen algo valioso que enseñarte porque viven con congruencia. Y otras, en cambio, se parecen más a…

Pollo: ¿Al profe de mates?
Excusator: Niño, ¡pero yo qué te he hecho!
Oliva: No se lo tome a mal, mi primo lo dice sin malicia.
Excusator: Pues enséñale a respetar a sus mayores…
Oliva: Es que es verdad que mete usted mucha paja cuando habla…
Excusator: ¡Será posible! ¿Veis lo que pasa por juntaros con este par de insolentes? Si es que todo se pega…

Tu Mejor Tú: Lo que tú digas. Pero ¿ha quedado claro lo que es una *clave de poder*?
Oliva: Un conocimiento que me ayuda a conseguir algo valioso para mí…

Así es. Y, muy especialmente, tus fuentes de poder.

¿Entiendes? En la medida en que ese conocimiento te sirva para aumentar o preservar una fuente de poder o alcanzar el éxito en algo crucial para ti, será clave de poder.

Por ejemplo, si aprendes a hacer que una pasión te relaje o mejore tu sueño, dicho conocimiento es una clave de poder por cuanto repercutiría positivamente sobre tu salud.

Si tu pareja es importante para ti, también consideraremos una clave de poder el conocimiento que te ayuda a tener una relación más exitosa.

Por ejemplo, hay gente que se centra en contar los días que dura en una relación. Pero… ¿realmente importa tanto lo que dure?

Si ha sido una relación infernal y, para colmo, al terminarla te encuentras en un estado deplorable, cuanto más haya durado, peor será el balance. Así pues, ten claro que:

La cuestión no es cuánto duras en una relación.

Es cómo la vives y cómo te deja.

Pollo: ¿Y si no tengo pareja pero quiero una? ¿Hay llaves de poder para eso?
Mario Luna: Ya lo creo. Yo he dedicado buena parte de mi vida a estudiarlas y enseñarlas.

Si cultivar tu atractivo es esencial para ti, todo el conocimiento que te ayuda a hacerlo sería una clave de poder.

Igual que aquel que te permite hacer algo que te gusta y, además, vivir de ello. A fin de cuentas, te permite obtener a la vez dos fuentes de poder: dinero y tiempo.

Pollo: ¿Tiempo?
Mario Luna: Claro. El tiempo que dedicabas antes a tu *hobby* ahora te sirve también para ganar dinero.
Tu Mejor Tú: Se ha producido una sinergia.
Pollo: ¿Qué es eso?
Mario Luna: Una *sinergia* es lo que ocurre cuando el efecto que producen dos cosas juntas es mayor que el que tienen actuando por separado.
Oliva: Entonces, un equipo… ¿es sinérgico?
Tu Mejor Tú: Debería. Si es un buen equipo, sí.

Pero no te preocupes ahora. Te daremos más ejemplos en el capítulo ***"Sinergia y antinergia"***.

Excusator: Mucha palabreja *new age*, pero este libro no es más que un caso agudo de intrusismo profesional.
Tu Mejor Tú: ¿Intrusismo?
Excusator: Claro que sí. Para la salud extrema esa que decís están los médicos.
Mario Luna: Y tú crees que hay que dejar tu cuerpo enteramente en manos de los médicos…
Excusator: Siempre. Y para el dinero, contables y asesores. Incluso para el tiempo hay profesionales que ayudan a gestionarlo mejor.
Tu Mejor Tú: Básicamente, nos propones que dejemos los aspectos más importantes de la vida completamente en manos ajenas.
Excusator: Exacto. Y si queréis aprender, estudiad algo de verdad y dejaos de claves de poder y chorradas de ésas.
Mario Luna: Que no nos impliquemos en lo más crucial.
Excusator: Y que lo haga alguien con preparación.

Pues va a ser que no.

Y nuestro consejo es que hagas tuya esta filosofía. Que te grabes a fuego:

Hay cosas que un ganador nunca delega al 100 %.

Cosas estratégicamente vitales, como las fuentes de poder.

Asesórate todo lo que puedas. Pero, al final, la decisión la tomas tú. Y cuanto más estudies las claves de poder, más útil te resultará el asesoramiento de diversos profesionales.

¿Eres capaz de asumir esto?

El primer responsable de tu cuerpo, tu dinero y tu tiempo eres tú.

Un médico te puede ayudar a corregir un problema con tu organismo y un gestor te puede echar un cable con tus finanzas. Pero eso no significa que debas renunciar a tu responsabilidad en alguna de estas áreas.

Si te quieres de forma inteligente, no lo harás.

Puedes delegar al 100 % el cuidado de tu coche al mecánico o la reparación de una ventana al cristalero. Pero alguien con *inteligencia integral* sabe que estas cinco áreas son demasiado importantes para olvidarse de ellas.

Pollo: ¿Inteligencia mineral?

Mario Luna: Integral.

Tu Mejor Tú: Lo abordaremos en ***"El juego de la vida"***.

Entre tanto y para que nos entiendas:

Sé sabio.

Y créenos cuando te decimos que la sabiduría no abunda.

Hay gente que se empolla el manual de instrucciones de su coche y se hace cargo de su mantenimiento. Pero, de forma irónica, dejan su salud totalmente en manos de los médicos y la industria farmacéutica.

Son personas que rara vez viven mucho o bien.

Y lo mismo se aplica al tejido de tu existencia: tu tiempo.

Si no sabes gestionar tu tiempo, no sabes gestionar tu vida. Punto.

Con el dinero, tres cuartos de lo mismo.

Oliva: Entonces, los profesionales…
Tu Mejor Tú: Pueden ayudarte.

Pero nadie puede asumir tus responsabilidades por ti.

Cuando se trata de tu salud, tu economía, tu tiempo, tus emociones o tus relaciones puedes pedir ayuda o asesoramiento, pero no puedes delegar.

¿Verdad que aunque un entrenador te indique la forma correcta de un ejercicio no puede hacer las sentadillas o las flexiones por ti?

Pues un médico quizás no sepa qué alimentos te van a dar más y mejores años de vida. Y, si lo sabe, desde luego no puede cultivar ciertos hábitos por ti.

Por muchos expertos en los que confíes, al final tu salud es tuya. Tu dinero lo pierdes tú, no tu asesor. Y si tu tiempo se cuela por el agujero del desagüe, serás tú quien sufra las consecuencias.

Así te pases la vida culpando a otros, el responsable último sigue siendo el mismo que siempre fue desde que cumpliste la mayoría de edad.

Tú.

De modo que decide ya dos cosas:

1. Que vas a estudiar las claves de poder.
2. Que vas a ser un estudiante de por vida.

¿Lo tienes claro?

Pues entonces ya estás preparado para avanzar.

ESTRATEGIAS DE COMPETENCIA

Los sueños, sueños son…

(si no tienes pelotas de luchar por hacerlos realidad)



Las estrategias de este apartado son las que necesita un ganador competente.

Llévalas contigo a donde quiera que vayas.

VIVE TU CREDO

Tus consejos son buenísimos.

Qué raro que tu vida sea una mierda.

•

Vive lo que predicas.

Es la única forma de darte cuenta de si todo eso que te sale por la boca es paja o sirve de algo.

Hablar es fácil. Igual que especular, debatir, cuestionar y convertirse en un incordio de quien intenta hacer algo valioso con su vida.

Pero ¿qué pasa cuando te lanzas a lograr algo que valga la pena? Que las gilipatrañas a las que te aferrabas se quedan expuestas y con el culo al aire.

¿Entiendes?

Las opiniones son baratas. Están a céntimo la docena. Sólo en la medida en que las respaldas con tu propio ejemplo, suben de precio.

Porque…

> *La acción es el test que sufren las ideas. Y, no digamos ya, las palabras.*

Asúmelo. Si no vives lo que predicas, es porque:

A. Estás siendo algo gusano.
B. Has de revisar lo que predicas.
C. A y B.

Más claro, agua.

Si te apoltronas, es más fácil que te engañes. Que creas lo que quieres creer. Pero en la medida en que te obligues a vivir de acuerdo con tus ideas, se te complicará vivir de espaldas a la verdad.

Dejarás a un lado cómo te gustaría que fuesen las cosas y empezarás a preocuparte por averiguar cómo son de verdad. A fin de cuentas, te la estás jugando.

Usando una expresión yanqui:

Pon tu dinero donde pones tu boca.

Pollo: Eso le digo yo al Predicador.
Tu Mejor Tú: ¿Vas a una iglesia?
Pollo: No, es el apodo de uno de la pandilla.
Oliva: Sí, *The Preacher*. Tiene soluciones para cualquier problema. Pero, curiosamente, no se las aplica a él.
Mario Luna: Ése es el problema de las cosas que funcionan "en teoría".

Asúmelo: tu mente no puede abarcar la realidad.

Al analizar cualquier problema, siempre habrá variables que no hayas tenido en cuenta. Y aun cuando pudieras percibir la mayoría de ellas, tu cerebro se vería desbordado a la hora de procesarlas.

En otras palabras:

No sabes lo que no sabes.

Por eso, por muy inteligente que seas, en la vida empiezas siendo un inocente.

Eso siempre es así.

Eres inocente por inexperto, pero eso tiene cura y la cura se llama experiencia. En cambio, permanecer inexperto por cobarde o perezoso tiene un pronóstico más negro.

En *Claves de poder*, aprendiste que no todo conocimiento vale lo mismo. Y contemplaste el abismo que separa a un ganador de un erudito.

> *El erudito cuenta sus ideas. El ganador hace que sus ideas cuenten.*

¿Por qué? Porque el ganador vive su credo.

Sólo eso te hará sintonizar con la frecuencia ganadora aunque no quieras. Y te permitirá desechar no sólo aquellas de tus ideas que no funcionan, sino también las que te llegan de fuera.

Piénsalo.

¿Cuánta gente se aborrega y rinde culto a una falsa moda? ¿Cuántos se dejan embaucar por una idea que alguien intenta venderles?

Borregator: ¿Y qué tiene de malo? Somos animales sociales.
Oliva: Vaya, qué olor a oveja… ¿Y este señor quién es?
Mario Luna: Alguien que también se está adelantando.
Pollo: ¿Como el tío buenrollero ese de antes?
Tu Mejor Tú: Exacto.

Al igual que a Distractator, tampoco le ha llegado su momento todavía.

Hasta que te lo presentemos, mejor que no esté cerca. Porque, si te dejas arrastrar por él, cuando te quieras dar cuenta serán otros, y no tú, quienes piensen por ti.

Por suerte, la congruencia te inmuniza ante ese tipo de ataques. Viviendo tu credo, desarrollas tu pensamiento crítico.

Si lo haces, no hará falta que te digamos:

Desconfía de cualquier filosofía que no esté siendo vivida mientras se enseña.

Así que tú predica siempre con el ejemplo.

Aplica esa nueva idea, ese valor, esa convicción. Haz de la congruencia un estilo de vida. Así evolucionarás. Y podrás separar el grano de la paja.

Verás que *lo conozco* o *lo he oído* o *lo he visto* o *lo he leído* no tienen nada que ver con…

…l*o he vivido.*

Oliva: ¿Y con qué lo aplico? ¿Con todo?
Mario Luna: Si no estás habituada a la congruencia, hazlo de forma progresiva.

Empieza con este libro.

Sin prisa pero sin pausa, pon a prueba cada elemento de la psicología del éxito que estás aprendiendo. Comprobarás que su aplicación te aporta infinitamente más que su lectura.

Y, poco a poco, ve abarcando más.

Lo que te parece real, cuanto crees que es importante y aquello que sueles llamar "actitud correcta"… límalo desde la práctica. Somételo una y otra vez al test de la vida y comprobarás su solidez.

¿Te queda claro?

La congruencia es el mejor maestro.

Por eso…

…sé congruente. Vive tu credo.

Es la única forma de hacer de la equivocación una lección.

NO SEAS TÚ MISMO

"Sé tú mismo" es una herramienta
muy poderosa.

Poderosa para producir esclavos en masa.

•

Excusator: ¿Congruencia? Lo sabía. Al final todo se reduce a ser tú mismo.

Cuidado.

Mucho cuidadito con el dichoso lema "sé tú mismo". Nuestra creencia es que lo inventó un alienígena que quería convertir a los terrícolas en borregos para hacerse con el control del planeta.

Borregator: Oye…, ¿qué tenéis en contra de las ovejas?
Mario Luna: Te hemos dicho que aguardes tu turno.
Borregator: Vale, vale… Ya me voy…

Bromas de extraterrestres aparte, "sé tú mismo" ha hecho mucho daño.

La razón es que lo que eres en este momento dice muy poco de ti. Lo que empieces a ser cuando leas este libro, ya es otra cosa.

¿Captas por dónde vamos?

Nada que no hayas elegido te define.

Y tampoco eres lo que te pasa. Eres lo que haces con lo que te pasa.

Por eso, empieza a olvidarte de lo que te pasa y de lo que eres. Nos da igual.

Lo único que nos interesa es…

> *…lo que quieres ser y lo que estás dispuesto a hacer para conseguirlo.*

Siempre que sea algo que deje tu entorno y el mundo mejor de como te lo encuentras, ¿qué estás dispuesto a hacer para convertirte en la mujer o el hombre de tus sueños?

Eso es lo importante. Porque lo que "eres" en este preciso instante dice muy poco de ti.

Digamos que "eres" tímido.

Pollo: Es verdad. Soy muy tímido.

¿Y bien? ¿Cuándo decidiste serlo?

¿No será más bien que las experiencias que has vivido te han hecho tímido?

Oliva: O las que no has vivido.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Quizás tu genética juegue un papel ahí, pero de nuevo… ¿lo has elegido tú?

Pollo: ¿Medir 1,53 y tener esta carita? No.
Oliva: Primo, se refieren a la posibilidad de que tus genes jueguen algún papel en tu timidez.
Pollo: Yo creía que lo de la genética iba sólo con el cuerpo. ¿Pueden hacer eso los genes?
Oliva: Pueden hacer eso y mucho más.
Mario Luna: Pueden hacer, e *influir* en, muchas cosas. Pero pueden *determinar* muy pocas.

Si gracias a este libro eliges trabajar tu inteligencia emocional para dejar atrás la timidez, ¿de verdad va a haber alguien tan imbécil como para acusarte de que no estás siendo auténtico?

Descuida, que lo habrá. Pero ése es su problema, no el tuyo.

Piénsalo.

¿Qué expresa más de ti? ¿Lo que circunstancias externas te han impuesto que seas o lo que quieres ser y estás dispuesto a hacer para conseguirlo?

¿Cuándo eres más auténtico? ¿Cuando aceptas lo que no has elegido o cuando caminas hacia donde has elegido?

Nosotros creemos firmemente que lo que quieres ser y hasta qué punto estás dispuesto a esforzarte para conseguirlo te representa mucho mejor que lo que eres.

Excusator: De ser así, don Quijote sería un caballero andante y no un loco.

Don Quijote tenía más de caballero andante que lo que muchos atrapados piensan.

Y eso que a los atrapados les gusta llamar *tú mismo* viene a ser algo accidental, que no has elegido. En la mayoría de los casos, poco más que una excusa con sabor a vómito.

En cambio, *tu mejor mismo*, aquello hacia lo que apuntan tus ideales y hasta dónde estás dispuesto a respaldarlos con toneladas de acción valerosa, dice mucho más de ti.

¿La verdad? No sabrás quién eres hasta que dejes de ser "tú mismo" y empieces a cultivar "tu mejor mismo".

Tu Mejor Tú: ¿Entiendes por qué juego un papel esencial en este libro?
Excusator: Tonterías. Este tío es un actor.
Tu Mejor Tú: Si te digo yo lo que tú eres…
Excusator: ¿Qué soy?
Mario Luna: Te enterarás al final del libro.

Tu Mejor Tú: De momento, ésta es la pregunta del millón: ¿qué soy para ti y que estás dispuesto a hacer para acercarte a mí?
Oliva: ¿Y es eso lo que me define?
Mario Luna: ¿Se te ocurre algo mejor?
Excusator: Tonterías. La gente genuina y auténtica sigue siempre su instinto.
Mario Luna: La gente "genuina y auténtica" no es la única que hace eso.
Excusator: ¿Ah sí? ¿Quién más lo hace?
Tu Mejor Tú: Los borregos.
Borregator: Nos han desenmascarado, hermano.

El problema es que lo nuevo incomoda y asusta. Sobre todo al que por miedo o desidia ha renunciado a ello.

"No estás siendo tú mismo"…

Cada vez que alguien se supera y trasciende sus propias limitaciones, está condenado a escuchar algo semejante por parte de una panda de atrapados afincados en su zona cómoda.

Sé inteligente. No caigas en las trampas que su miedo a la grandeza te teje.

¿Tienes un loro? Pues enséñale a decir esto:

ser tú mismo = ser perezoso

Si no te van los pajarracos, repítetelo tú mil veces al día.

Lo que pasa es que es mucho más elegante decir: "esto o aquello no va conmigo…". O: "Lo siento, es que yo no soy así…".

Infinitamente más que: "Sé que puedo cambiar, pero me daba pereza…".

Quizás el *sé tú mismo* tuvo alguna vez un significado valioso y potenciador. Pero se ha abusado tanto de la dichosa expresión,

se ha usado de forma tan pastel[19] y para justificar propósitos tan mediocres, que ahora nos produce arcadas.

Oliva: ¿De verdad puede hacerme tanto daño?
Excusator: Ni caso, chiquilla. No le des tantas vueltas a las cosas. Sé tú misma.

Te das cuenta de quién recurre a la frasecita, ¿verdad?

La hemos visto convertida tantas veces en el paladín de las excusas que nosotros te recomendamos que directamente la tires a la basura. A menos, claro está, que hayas adquirido este libro para evadirte del cambio y de la superación.

Oliva: ¿Y no puedo cambiarla por otra?
Tu Mejor Tú: Obvio, no hace falta que te diga cuál, ¿verdad?
Pollo: ¿Cuál?

A partir de ahora, reemplázala por:

Sé tu mejor mismo.

Y niégate a concebirte como algo estático. Recuerda que eres una fuerza que cambia en todo momento.

Lo único real es dicho cambio y la dirección que decides darle en cada momento.

Una dirección que fluctúa. Lo hace cada segundo de tu vida.

Mientras nos lees, afectas a la clase de persona en la que te estás convirtiendo. Y, por tanto, a tu futuro.

Así que repite con nosotros:

Me estoy creando en este instante.

19 Sensiblera.

Excusator: Es que no entendéis. "Sé tú mismo" significa lo mismo que "sé espontáneo".

Tu Mejor Tú: Sí. Ese problema lo abordaremos más adelante, en el capítulo ***La trampa de lo espontáneo***.

Excusator: ¿Cómo? ¿También estáis en contra de la espontaneidad?

Mario Luna: Cuando se trata de tomar una decisión importante, no hay peor receta.

Pero ya llegaremos a eso.

Ahora la cuestión es convertirte en lo que quieres ser.

Pollo: Pero… ¿Y si me queda un rato largo para serlo?

Tu Mejor Tú: Empieza a hacer *como si*…

HAZ COMO SI…

Asume una virtud si no la tienes.

Hamlet*, acto I, escena III W. S.*

•

En lugar de ser tú mismo, hazte actor.

Excusator: ¿Qué queréis? ¿Que finja ser algo que no soy?
Mario Luna: Sí, finge.

Pero…

…en lugar de fingir ser lo que no eres, finge que eres lo que puedes llegar a ser.

Como un actor. Interpreta a tu mejor mismo.

Tu Mejor Tú: Interprétame a mí. Representa mi papel.

Al menos, eso es lo que hace un ganador que se quiere de verdad.

Pollo: Pero…

¿No te quieres? No pasa nada, te entendemos. Pero…

…haz como si te quisieras… Hasta que te quieras de verdad.

Oliva: Pero…

Estamos contigo. La falsedad da asco.

Aunque, si no puedes ofrecer una sonrisa genuina, a veces una falsa te llevará más lejos que un sincerísimo careto de vinagre.

Con el amor propio pasa lo mismo.

> *Si tu imagen reflejada en el espejo no te provoca ningún orgasmo, empieza por fingirlos.*

Conocemos a más de una que, a base de fingir, los ha acabado teniendo.

Oliva: ¿En serio?
Mario Luna: Todo depende de lo bien que finjas. Cuando eres bastante buen actor, puedes acabar creyéndote el papel.

Y de eso va todo.

¿Has oído hablar de los mentirosos que acaban tragándose sus propias trolas? Pues eso es lo que buscamos.

La única diferencia es que esta vez hablamos de mentiras cuidadosamente diseñadas para interiorizar la psicología del éxito.

Así que ya tardas en meterte en el papel de un ganador.

Actúa como alguien que se quiere. Si lo interpretas lo bastante bien y lo bastante a menudo, transformará tu autoconcepto. Acabará siendo parte de ti.

Como verás en el capítulo ***"Conquistando a MIA"***, esta es la clave para ir modificando poco a poco tus creencias sumergidas. Y así, terminar convenciéndola de lo que quieras.

Pollo: ¿MIA? ¿Quién es esa?
Tu Mejor Tú: Es la mujer más importante de tu vida.
Mario Luna: Pero es un poco pronto para que la conozcas.

Cuando estés preparado, te la presentaremos. Para que aprendas a quererte de una forma aun más poderosa.

Entre tanto, interpreta. Interpreta a *tu mejor yo.*

Si empiezas a pensar y a comportarte como lo haría un ganador, ¿acaso no estarás comenzando a serlo?

¿Cómo te moverías si estuviera sonando tu canción favorita? Pues empieza a comportarte como si sintonizaras con la frecuencia ganadora.

¿Recuerdas el capítulo ***"Si tanto te quieres, demuéstratelo"***? Aprendiste que el amor se demuestra con actos. Pues entiende esto:

Actuar y ser son dos caras de la misma moneda.

Por eso, es muy difícil actuar como si te quisieras sin empezar a quererte un poco.

Por ejemplo, ¿qué harás cuando cierres este libro? ¿Qué alimentos vas a comer? ¿Qué pensamientos ocuparán tu mente?

LA BRÚJULA

Si te quisieras de verdad, ¿lo harías?

•

¿Qué haría en este momento un ganador? ¿Cómo pensaría? ¿Qué emociones experimentaría?

Si te quisieras, ¿qué cambiaría en este preciso instante?

Un ganador no es alguien con superpoderes. Tampoco especialmente masoca. A veces, lo único que cambia es la clase de preguntas que se hace la mayor parte del tiempo.

¿Quién ganará el partido?

¿Con quién se casará el príncipe de Frunlandia?

¿Qué político es más corrupto?

Éstas son preguntas que se hace constantemente la persona normal. El atrapado de turno invierte la actividad de su cerebro en cosas sobre las que no tiene poder alguno.

La diferencia del ganador es que simplemente se hace preguntas de mayor calidad. Se cuestiona sobre aspectos que pueden marcar una diferencia en su vida.

Preguntas como:

Esto que estoy haciendo… ¿me acerca a lo que quiero de verdad o me aleja de ello?

A la larga, ¿va este alimento a darme más energía o me la va a quitar?

¿Cómo puedo hacer mi trabajo más estimulante?

¿De qué forma puedo empezar el día sintonizando con la frecuencia ganadora?

¿Me estoy queriendo lo suficiente en este momento?

Como tanto se ha cansado de machacar Anthony Robbins, la calidad de tu vida guarda una estrecha relación con la calidad de las preguntas que te haces.

Oliva: Es que a veces me siento perdida…
Mario Luna: Pues usa *la brújula*…
Pollo: ¿Cómo?

Tómate un minuto y pregúntate:

> *Si me quisiera de verdad, profunda y honestamente, ¿me permitiría experimentar lo que estoy experimentando en este momento?*

Es decir:

> *¿Me hablaría como lo hago?*
>
> *¿Sería más suave o más firme?*
>
> *¿Alimentaría mi cuerpo como lo estoy haciendo?*
>
> *¿Y mi mente?*
>
> *¿Estaría haciendo esto u otra cosa?*
>
> *Este pensamiento, esta acción, esta comida… ¿me construye o me destruye?*
>
> *¿Me hace fuerte o debilita? ¿Me da poder o me lo quita?*

Para que termines de entendernos:

> *¿En qué estaría empleando mi tiempo, energía y atención AHORA si me quisiera con toda mi alma?*

Haz de esta pregunta tu brújula.

De hecho, a menudo nos referiremos a esta pregunta como *la brújula del ganador.*

Usa la brújula constantemente y podrás conquistar a MIA para que ésta te suministre las capacidades que necesitas.

Conviértela en tu mantra. Y tu vida cambiará para siempre. A mejor.

¿Listo?… ¿Preparada?…

Deja el libro.

Enciende el cronómetro o el temporizador. Sólo te pedimos una hora de tu tiempo. Una hora en la que vas a usar la brújula constantemente.

O sea, de cada cosa que comas, hagas o pienses te vas a preguntar:

> *Este pensamiento, esta acción, esta comida… ¿me construye o me destruye?*

¿Te hace fuerte o debilita? ¿Te da poder o te lo quita?

O sea, vas a aplicar la brújula:

> *Un verdadero ganador, ¿lo haría? ¿Lo pensaría? ¿Se permitiría sentir algo así? ¿En qué estaría empleándome a fondo si me quisiera de verdad?*

Pollo: Pero… ¿no habría que echarle más rato?
Oliva: Sí, habría que hacerlo siempre, ¿no? ¿Una hora no es muy poco?…
Mario Luna: No subestimes una hora.
Tu Mejor Tú: Tomarte en serio una hora puede ser más potenciador de lo que imaginas.
Oliva: Mmm… Potenciador…
Mario Luna: Para un ganador, todo es *potenciador* o *limitante*.

POTENCIADOR VS. LIMITANTE

¿Me construye o me destruye?

Ésa es la cuestión.

•

En la vida, todo cuenta.

Todo te da recursos o te los quita. Te hace más fuerte o más débil. Más poderoso o más impotente.

¿Entiendes? No existe lo neutro.

Lo que comes, los contenidos que consumes, la ropa que te pones, lo que piensas y en lo que te fijas, todas las decisiones que tomas son potenciadores o limitantes.

¿Potenciador? Te da más recursos.

¿Limitante? Te los quita.

Y alguien que se quiere se potencia, no se limita.

Así que, a partir de ahora, vas a dividir tus decisiones en dos tipos:

Potenciadoras y limitantes.

Y vas a añadir ésta a tu lista de preguntas:

Esto… ¿es potenciador o limitante?

Excusator: Vaya suplicio vivir así…
Tu Mejor Tú: Claro. Seguro que es más divertido ser un atrapado más.

Mario Luna: Y ver cómo tu vida transcurre sin pena ni gloria.

Para nosotros, no hay mayor suplicio que vivir limitado y sin esperanzas de cambio.

Aunque sólo sea por la novedad que proporciona, abraza el crecimiento. Lo mires como lo mires, va a hacer tu vida más interesante que estancarte.

Además, cada vez que tomas decisiones limitantes, ¿sabes lo que te estás demostrando?

Exacto. Que no te quieres.

Recuerda: el amor exige pruebas. Y se demuestra con hechos, no hablando.

SI TANTO TE QUIERES, DEMUÉSTRATELO

Si te quieres de verdad, encontrarás la forma de demostrártelo.

Si no, encontrarás excusas.

•

Todo amante necesita pruebas.

Si vas en serio con esto de quererte, ya puedes ir preparando las tuyas. Cuando estés acompañado. Cuando estés solo. Constantemente.

MIA: Créeme. Nunca estás solo.
Pollo: ¡¡Guaaauuuuuu!! Esto sí que es darle alegría al asunto.
Oliva: ¿Y esta mujer?
Pollo: Eso digo yo… ¿Qué hace un pibonazo como tú en un libro como éste?
Mario Luna: Adelantarse. Aún no ha llegado tu momento, princesa.
Tu Mejor Tú: MIA, bonita, ¿te importa esperar a que te presentemos formalmente?
MIA: Está bien. Aunque sabéis de sobra que no puedo irme.
Oliva: ¿Cómo?
MIA: Tranquila. Haré como que no estoy.
Oliva: Qué rarito habla, ¿no?

Volviendo al tema.

¿Te suena esta frase?

Si tanto me quieres, demuéstramelo.

Es hora de aplicarla contigo mismo. Las palabras se las lleva el viento y de nada sirve que te repitas que te quieres cuando tus acciones demuestran todo lo contrario.

Prueba a hacerlo con tu pareja. Dile que la quieres y luego trátala a patadas. ¿Qué tal?

Entonces, ¿por qué lo haces contigo?

¿Por qué lees este libro mientras te metes las 2.489 toxinas de ese cigarrillo en el cuerpo?

Excusator: ¿Seguro que son 2.489 toxinas? No me suena esa cifra. ¿Podéis demostrarlo?
Tu Mejor Tú: Es una forma de hablar. Calla y no cortes el ritmo, avinagrado.

¿Por qué te miras al espejo con cara de "Voy a comerme el mundo" cuando lo único que te has zampado es una pizza con peperoni tamaño familiar?

¿Por qué te repites que eres sexy y deseable cuando, en la práctica, te arrastras en el instante en que alguien que te gusta te hace un poco de caso?

¿Entiendes?

Recordarte que te quieres es importante. Pero demostrártelo lo es mucho más.

¿Recuerdas la palabra del millón? *Congruencia.*

Pues ya tienes otra razón más para vivir tu credo.

Asúmelo.

Ninguna técnica *new age* ni invocación a Dios, al Universo, a Santa Claus o al anillo mágico de Frodo va a funcionar si no la respaldas con hechos. Tus pensamientos, actitudes y actos han de ser *congruentes* con aquello en lo que te quieres convertir o atraer.

Es la única forma de conquistar a MIA, créenos.

Pollo: ¿El pibón de hace un momento?
Oliva: ¿Y por qué tanto misterio?
Pollo: Sí… ¿Me la vais a presentar o qué?
Tu Mejor Tú: Todo a su debido tiempo. De momento quédate con lo que te dijimos.
Pollo: ¿Que me la tengo que ligar?
Mario Luna: Sí. Que es el amor de tu vida y que lo que estás aprendiendo te va a ayudar a conquistarla.

Por ahora, es todo lo que te podemos decir.

Oliva: ¿Y si te ponen más los chicos guapos con personalidad?

No te preocupes. La cosa va contigo también. Si quieres ser todo lo que puedes ser, antes o después tendrás que conquistar a MIA.

Oliva: No sé si os sigo…

Cuando te la presentemos formalmente lo comprenderás.

Entre tanto, recuerda:

Nada de lo que te digas, ni ninguna técnica que uses, va a ser efectivo si tus acciones no están en consonancia con ello.

De hecho, perseguir el cambio sin cambiar realmente tus acciones no sólo es inútil: te agotará.

A causa de un fenómeno psicológico conocido como *disonancia cognitiva,* gastarás energía adicional sólo para sobreponerte a esa contradicción interna.

Por eso, de todas las afirmaciones que puedes realizar frente al espejo, la más poderosa es:

Me quiero y voy a demostrármelo.

A continuación, mueves ese prodigioso trasero y haces algo por ti.

Te vas al gimnasio. Te licuas esas verduras. Retomas el temario de aquel examen decisivo. Te lanzas sobre el proyecto que cambiará tu vida.

Tú sabrás.

No querrás quedar en evidencia ante la persona más importante de tu vida, ¿verdad?

Y, por favor, adapta tu amor a tus circunstancias.

Las relaciones evolucionan.

El amor no gusta de la monotonía ni requiere todos los días lo mismo. Por eso…

Quererte hoy puede significar una cosa y mañana otra.

Pollo: No lo entiendo…

Un día puede ser tratarte con suavidad y otro meterte caña. Ayer pudo suponer el equilibrio entre diversas áreas de tu vida y hoy centrarte al 100 % en una meta concreta.

Lo que en este período es potenciador, dentro de un tiempo puede resultarte limitante, y viceversa.

Pero siempre habrá algo en común:

Cuando te quieres, haces lo que es mejor para ti.

Lo mejor en cada situación, adaptándote a las circunstancias.

Y no te lo dices. Mueves el culo. Te lo demuestras.

No mañana. Hoy.

QUIÉRETE HOY

¿Sigues vivo?

¿Entonces por qué narices no estás persiguiendo tu sueño?

•

Ese licuado de verduras, tu día de ayuno intermitente, el plan para dormir ocho horas, la enseñanza de este libro, el proyecto que cambiará tu vida, esa persona que te hace tilín y a la que no te atreves a hablarle… ¿Por qué esperar a mañana?

Excusator: Porque no está probado científicamente que funcione…
Tu Mejor Tú: ¿Cómo?…
Excusator: Recomendáis cosas de cuyo beneficio no hay suficiente evidencia científica…

Efectivamente…

No hacemos ciencia. Nos adelantamos a ella.

Entiéndenos, somos fanáticos de la ciencia. Pero a veces su voz se hace esperar.

¿Intereses económicos y políticos? ¿Dificultades técnicas?

No entramos en eso. En lugar de ello, seremos pragmáticos.

Hace años los médicos anunciaban marcas de tabaco. Durante décadas, éste no fue condenado como se merecía por esa supuesta falta de "evidencia científica".

Muchos de los que esperaron a que la medicina oficial se pronunciara para dejar de fumar ya no están con nosotros. Murieron prematuramente.

¿Nos sigues?

Hoy en día te venden toda clase de porquerías con la etiqueta "sano" aprobada por tal o cual organismo, respaldada por estos o aquellos estudios y anunciada a todo bombo.

Y tú, ¿qué haces?

Puedes esperar (sentado) a que los fabricantes de galletas firmen un consorcio con los productores de donetes para financiar un estudio científico sobre la nocividad del azúcar.

O puedes empezar a usar tu cerebro cuando se trata de quererte.

¿Crees que un conejo no come carne y que a un león no le sientan bien los pepinos? Pues entonces puedes entender que en el entorno para el que la evolución nos adaptó, la nutella no crecía en las ramas de los árboles.

Extrae consecuencias de ello y aplícalas a tus hábitos alimentarios.

Hazlo, por más que ese nutricionista obeso te hable de no sé qué pirámide alimentaria más falsa que el amor de *reality*.

Hazlo, por más que el publicista interesado en venderte esa caja de cereales haya escrito en ella veintinueve veces la palabra "sano", "saludable" y "certificado por el Instituto Supranacional de la Arteria Carótida".

O espérate al "estudio oficial". Tú verás.

Entre nosotros:

> *Cuando la ciencia pierde voz o es espuria, puedes adelantarte un poco a ella.*

Sólo un poco.

Y esto se aplica a todo.

Te hemos puesto el ejemplo de la salud porque es uno de los más escandalosos, pero no es el único ámbito en el que a veces la ciencia "se retrasa".

A lo largo de tu vida, vas a toparte con todo tipo de verdades que no están oficialmente respaldadas. Verdades sobre la salud, sobre las relaciones, la satisfacción personal, el éxito económico, etcétera.

Tu razón te dirá que son verdades y tu corazón se estremecerá ante la evidencia. Lo tendrás todo para creer en ellas. Salvo el estudio. Sólo faltará "el estudio oficial homologado".

Así que… ¿qué haces?

¿Vas a esperarte a que te lo confirmen por la tele?

¿Estamos?

> *Para satisfacer una necesidad vital, hay que tener siempre en cuenta los estudios. Pero cuando no los hay, has de adelantarte a ellos.*

Y ojo: no te decimos que vivas de espalda a la ciencia, sino que la abraces.

La mayoría de los principios que estás aprendiendo en este libro están respaldados por la ciencia. Y buena parte de los que no lo están, lo estarán pronto.

Oliva: ¿Tan seguros estáis de *Psicología del Éxito*?
Mario Luna: Estoy seguro de que no hay nada más acorde a la evidencia que hemos encontrado.
Pollo: No lo pillo…
Tu Mejor Tú: Piensa en la naturaleza, campeón.

Un tigre puede intuir la trayectoria perfecta de su salto antes de abalanzarse sobre su presa, pero no puede demostrarla científicamente. Y ésta puede decidir la mejor acción de escape, pero se equivocará si decide calcularla matemáticamente.

Cuando la necesidad apremia, ése es el caso.

Nosotros podemos cometer algún desliz. Pero eso es la vida. Entender que, ante la necesidad, actuar con medias certezas es mejor que no hacer nada.

Porque… ¿tú quieres soluciones, verdad? Pues ni nosotros ni nadie puede darte la solución perfecta. Lo que sí podemos intentar darte es la mejor solución del momento. Y eso no es poco.

Oliva: Pero… ¿podría cambiar?
Mario Luna: Claro que podría cambiar.

Lo que no debe cambiar es la determinación de perseguir verdades.

La clave está en aceptar que ninguna de ellas está escrita en piedra. Rechaza el dogmatismo y asume que mañana puedes cambiar una convicción si la evidencia te obliga a ello.

Decide, eso sí, que…

…en todo momento, vas a vivir del lado de la evidencia.

Esté donde esté, y varíe tanto como varíe. Porque en lo que no va a haber variación alguna es en que siempre estarás donde te lleve la razón y el análisis.

¿Y no es ésa la actitud más científica que se puede tener? ¿Y no es un ganador un científico de las cuestiones vitales?

Oliva: Interesante… Un científico de la vida…
Mario Luna: Sí.

Ante todo…

…un ganador es un científico de lo vital.

¿Recuerdas lo que te dijimos en *Claves de poder*? No delegues del todo las cuestiones importantes.

Antes bien, conviértete en un estudiante de por vida de esas asignaturas que pueden tener un impacto decisivo sobre tu existencia.

Y empieza ya. Empieza ya a aprender. Empieza ya a quererte.

Pollo: No, si yo quiero… Es sólo falta de costumbre.
Tu Mejor Tú: Lógico, *crack*.

Hay quien cuestiona seriamente que una persona pueda pasar de no quererse a quererse de golpe. A nosotros nos parece una duda más que razonable.

Pero ¿acaso pierdes algo por intentarlo?

Aunque somos tan escépticos como el que más, tenemos claro que…

…todo ladrillo hace castillo.

De acuerdo que es poco probable que desarrolles un completo amor hacia ti en un instante, pero hay algo que sí puedes lograr en el tiempo que te lleva terminar esta frase.

Empezar.

Empezar a quererte. Dar el primer paso. Tomar la primera acción que te lleve a desarrollar un amor propio a prueba de terremotos.

¿Vas a esperar el momento perfecto? ¿O vas a tomar el momento y hacerlo perfecto?

Como bien sabía Lao-Tsé:

> *Un viaje de mil millas comienza con el primer paso.*

Al dar dicho paso, estás haciendo una de las cosas más ganadoras que puedes hacer: poner a trabajar a la *ley de la inercia* para ti.

Robert Collier tenía presente esta ley cuando dijo:

> *Da el primer paso y MIA*[20] *movilizará todas sus fuerzas en tu ayuda.*

Para lograrlo, simplemente vas a añadir dos nuevas adquisiciones a tu arsenal de preguntas potenciadoras.

Al empezar el día:

> PREGUNTA N.º 1
>
> *¿Qué vas a hacer hoy por ti?*
>
> *¿Qué vas a hacer para ayudarte y demostrarte que te quieres?*

Y al acabar el día:

> PREGUNTA N.º 2
>
> *¿Qué has hecho hoy por ti? ¿Y qué vas a hacer mañana?*

Eso sí, no confundas quererte con malcriarte.

---

20 **Excusator:** Robert Collier nació en 1885. Dudo mucho que usara la palabra "MIA".
Mario Luna: Dijo: "tu mente".
Tu Mejor Tú: Pero se habría referido a MIA si se la hubieran presentado.

QUERERTE NO ES ESTROPEARTE

Ese autohomenaje…

¿es para celebrar lo que has hecho?

¿O para olvidar lo que no has hecho?

•

En español se dice *malcriarte* o *consentirte*.

Pero en este caso permítenos decantarnos por el término inglés: *spoil yourself*.

Literalmente, "estropearte".

Así que forcemos un poco nuestra lengua y démosle la bienvenida al concepto de:

Estropearte.

¿Por qué? Simplemente, porque creemos que refleja mejor la realidad de las cosas.

A fin de cuentas, eso es lo que haces cada vez que malcrías o consientes a alguien: estropearlo. Y cuando te malcrías o consientes a ti mismo, ocurre exactamente lo mismo.

Oliva: ¿Pero la gente que se quiere no se da caprichos?

Depende.

Puedes darte un capricho como alguien que se quiere o como alguien que se malcría. Como un ganador o como un gusano.

Excusator: ¿Y quién decide la diferencia entre quererse o estropearse? ¿Vosotros? ¡Vaya sistema tan arbitrario!

No.

El sistema para saber cuándo te estás "mimando" como muestra de amor hacia ti y cuando te estás "echando a perder" es muy simple.

Pregúntate:

¿Me estoy PREMIANDO o me estoy EVADIENDO?

Si estás viendo ese partido o tu serie favorita después de haber dado lo mejor de ti para alcanzar tus metas, te estás *premiando*.

Si en cambio lo estás haciendo para "apagar esa voz" que te recuerda el asco que da tu vida y lo gusano que eres por no hacer nada al respecto, te estás *evadiendo*.

Es así de sencillo.

Los ganadores se premian. Los atrapados se evaden.

Cada vez que te esfuerzas por quererte de forma inteligente, te mereces un premio. Cuando te lo das sin habértelo ganado, probablemente no estás más que tratando de escapar de la realidad.

En el primer caso, te estás queriendo. En el segundo, estropeándote.

A propósito, si tienes hijos o planeas tenerlos, tatúatelo. Porque es el pilar de una buena educación.

Así que a partir de ahora pregúntate:

¿Estoy usando este capricho para premiarme y celebrar lo que me he querido hoy? ¿O lo hago para evadirme de la situación e incluso silenciar esa voz que me castiga?

¿Lo haces para premiar tu esfuerzo o para evadirte de tu incapacidad para esforzarte?

Y ya que estamos… ¿por qué le temes tanto al esfuerzo?

ABRAZA EL ESFUERZO

A la larga, es más fácil ser un ganador
que ser un gusano.

•

"Tómate esta pildorita y se te pasarán todos los males".

"Vota a este partido y nosotros cuidaremos de ti".

"Cómprate este perfume y el amor llamará a tu puerta".

"Dales a tus hijos esta porquería edulcorada y crecerán fuertes y sanos".

"Ve a ver esta película y te sentirás vivo de nuevo".

"Contrata estas vacaciones y tu existencia dejará de dar asco…".

No te esfuerces, no te esfuerces… corea su canción.

¿Has picado? Pues te la han metido bien doblada.

Te han vendido que se puede vivir sin esfuerzo y tú lo has comprado.

No te esfuerces, te gritan desde todos los ángulos.

Pero ellos bien que se esfuerzan por venderte semejante gilipatraña. Acompañada, por supuesto, de algún producto o servicio que generalmente no te hace ninguna falta.

Y tú acabas (con tu tiempo, tu energía, tu voto o tu dinero) comprando algo que no necesitas. Para reemplazar algo que sí necesitas:

ESFUERZO.

Porque la verdad es que…

No puedes evitar el esfuerzo. Sólo posponerlo.

Puedes eludir el esfuerzo de mover tus músculos o cuidar de la dieta ahora. Pero te esforzarás más adelante sobrellevando una enfermedad crónica.

¿Demasiado doloroso mandar a paseo tu adicción? Tranquilo. Todo ese dolor que tratas de esquivar regresará multiplicado cuando seas un desecho social esclavo de su dependencia.

Quizás se te haga fácil permanecer en tu zona cómoda y no acercarte a esa persona que te gusta. O no desarrollar las habilidades que necesitas para tener éxito en el amor y las relaciones.

Pero ¿va eso a ahorrarte energía emocional? En absoluto. La energía que hoy ahorras la emplearás mañana en sobrellevar tu frustración.

Y por supuesto, puedes renunciar al trabajo de perseguir tu meta en este momento. No pasa nada. Muy pronto trabajarás para la meta de otro.

Quién sabe. Quizás la meta de uno de esos cuya voz de serpiente te susurra: *No te esfuerces*…

Oliva: ¿Queréis decir que haga lo que haga me voy a tener que esforzar?
Pollo: ¿Que me toca currármelo sí o sí?

Exacto.

No puedes renunciar al esfuerzo. Sólo al crecimiento.

¿Lo captas?

No está en tu mano dejar de esforzarte.

De hecho:

> *Pocas cosas requieren más esfuerzo que vivir con las consecuencias de no haberse esforzado.*

Así que no puedes elegir si te esfuerzas o no. Lo único que eliges es si ese esfuerzo va a aportarte algo o no.

¿De verdad estás decidido a ser un ganador?

Pues asúmelo:

> *Tu trabajo no es esquivar el esfuerzo. Sólo gestionarlo para que te potencie.*

El esfuerzo es inevitable. Lo único que puedes evitar es que resulte inútil.

¿Moraleja?

Deja de anhelar menos problemas y empieza a soñar con más habilidades para enfrentarte a ellos.

Celebra el reto. Abraza el esfuerzo.

Entiende que la felicidad está en el proceso, en el esfuerzo. Y que la ley del mínimo esfuerzo desemboca inexorablemente en la mínima felicidad.[21]

21 Esta maravillosa idea, que se me quedó grabada a fuego, es del doctor Alexandre de Pomposo.

ESTRATEGIAS DE EXCELENCIA

Mientras el atrapado maldice su pasado, el ganador fabrica un nuevo futuro.



Vamos un poquito más allá. ¿Por qué ser competente cuando puedes ser excelente?

Brillar es más divertido que existir.

Pues de eso precisamente va este bloque.

TEN FE EN TU SEMILLA

Hoy voy a hacer lo que otros no hacen.

Así lograré mañana lo que otros no logran.

Jerry Rice

•

La cultura yanqui nos inculca que hay *winners* y *losers*. Es decir, *ganadores* y *perdedores*.

El problema es que la idea ha degenerado hasta el punto de considerar *ganador* al tipo con la mansión, el coche caro y la rubia siliconada. O a esa misma adicta al bisturí que lo "caza".

Para nosotros, científicos del éxito, esa visión es tan *superficial* como *errónea* y *debilitante*.

Superficial, porque lo que distingue a un ganador nace de dentro a fuera, no al revés.

Errónea, porque ganar en la vida no tiene nada que ver con obtener una serie de logros materiales que no contemplan tu verdadera pasión.

Debilitante, porque abandona al supuesto "ganador" a merced de la suerte y las circunstancias.

El problema es que cuando vemos a un triunfador sólo nos muestran "el árbol del éxito" crecidito. Nunca "el camino" que recorrió la semilla.

Oliva: Entonces… ¿qué es lo opuesto a un ganador?
Mario Luna: Un *atrapado*.

¿Y qué es un atrapado?

Alguien que nunca fracasa. O que no sabe la forma de hacerlo.

De hecho, un perdedor que sintoniza con la frecuencia ganadora está en camino de ser un ganador. El atrapado, no.

Y es que, cuando hablamos de ganadores, no hacemos referencia a éxitos puntuales. Señalamos un *éxito sistémico*.

Oliva: ¿Éxito sistémico? Un éxito que…
Mario Luna: Que forma parte de su estrategia vital.

E incluso de su identidad.

El éxito deja de ser algo que se da o no se da y pasa a ser algo hacia lo que esa persona tiende. Por ser como es y por pensar como piensa.

Y al revés: en el caso del atrapado, estaríamos hablando de mediocridad sistémica.

¿Lo ves? La palabra "atrapado" jamás se refiere a un resultado o una situación concretos.

Oliva: Pero eso no quiere decir que no les afecte, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Verdad. A menudo, las circunstancias externas son un fiel reflejo del interior.
Pollo: ¿Interior de dónde?
Mario Luna: De nosotros.

Pues, como ya habrás deducido o intuido:

La palabra "atrapado" no es más que una abreviatura de "atrapado mental".

Por eso, en la práctica, habrá momentos en los que el atrapado gane y el ganador pierda.

Pero dichos resultados nunca serán sistémicos.

Pollo: Entonces… ¿los ganadores también pierden?
Tu Mejor Tú: Constantemente.

Tomemos a Edison, el inventor de la bombilla. Ahora lo recordamos así, pero lo cierto es que tuvo más de 1.000 intentos fallidos.

Cuando Edison iba por su fracaso 999, ¿era ya un ganador o lo fue sólo después de lograr que su invento funcionase? Y si ya lo era antes, ¿en qué momento empezó a serlo?

El ejemplo se aplica a cualquier éxito. ¿En qué momento comienza?

Oliva: ¿Desde que empiezas a aplicar la fórmula del éxito?
Mario Luna: Exacto.
Tu Mejor Tú: Aun cuando los resultados no hayan brotado todavía.
Pollo: No lo capto.

Te lo diremos de otro modo: ¿en qué momento puedes considerarte agricultor?

¿Cuando cosechas el producto de tu trabajo o desde el momento en que inicias dicho trabajo de forma inteligente? ¿Lo eres al recoger el fruto o cuando siembras, riegas y abonas la semilla?

¿Y qué pasa si un pedrisco arrasa con tu cultivo? ¿Sigues siendo un agricultor o ya no?

Nosotros creemos que la semilla del éxito existe mucho antes de que el mundo la vea brotar. Y eso es algo que sólo sabe el que la siembra y atiende con fe.

¿Tienes tú esa fe?

Ésa y no otra, amigo, es la verdadera marca del ganador.

Aquel que se elige a sí mismo. Aquel que siembra su semilla y la atiende con fe.

Por eso, si nos preguntas *qué somos*, te diremos que somos ganadores.

Que empezamos a serlo mucho antes de que el éxito o la fama nos abrieran sus puertas. Antes incluso de haber vencido a la adversidad.

Lo fuimos desde el momento en que alargamos el índice para señalarnos a nosotros mismos. Desde que sembramos nuestra semilla y, cuando el mundo sólo veía tierra revuelta, nosotros la regamos con fe.

Excusator: Menudo par de prepotentes. Cuando alguien vale de verdad, es el mundo quien lo señala con el dedo.
Mario Luna: No.
Tu Mejor Tú: Hablas por experiencia, ¿verdad?
Excusator: A diferencia de vosotros, soy humilde. No necesito engañarme con que soy superior al resto.
Mario Luna: Eso no es humildad.

Ser humilde no es aceptar que uno es mediocre. Es tener la humildad de trabajar día a día para dejar de serlo.

Excusator: Un verdadero genio no necesita nada de eso. Vuestra receta es sólo para quien no tiene talento.

Eso es lo que te han hecho creer. No tienes talento porque, si lo tuvieras, ya te habrías enterado, ¿verdad?

Excusator: Exacto. El talento es algo obvio.
Tu Mejor Tú: Rara vez.
Mario Luna: Más a menudo, el talento sólo responde a la llamada de la fe.

Por eso has de creer en ti antes de contar con razones externas para hacerlo.

Porque…

> *…la fe en ti mismo le hace a tu talento lo que la lluvia a los caracoles. Le permite asomar.*

Ésa es la clave del éxito.

Ten fe en tu talento antes de que éste sea evidente. Sin ella, te dará demasiado miedo apostar por él.

¿Y qué pasará? Que no te atreverás a dedicar el esfuerzo y tiempo de tu vida necesarios para que dicho talento florezca.

Excusator: Al final vuestro consejo sólo crea frustración.
Mario Luna: La verdadera frustración es no intentarlo.
Excusator: ¿Y de qué sirve intentarlo cuando no tienes talento?
Tu Mejor Tú: ¿Cómo sabes eso?
Excusator: ¿Porque nunca has ganado en nada? La gente con talento ya tiene reconocimientos y medallas.
Mario Luna: No siempre. Porque…

EL MEJOR RARA VEZ ES EL CAMPEÓN

¿Vas a pedirle al árbol su fruto antes
de haberlo regado?

•

Un día, viendo combates de la UFC,[22] experimentamos una revelación.

Lo vimos claro:

El mejor, rara vez es el campeón.

El problema de la psicología humana es éste:

Tendemos a ver al campeón como el mejor. Pero rara vez, si alguna, es cierto.

Pollo: ¿Cómo?
Tu Mejor Tú: Como lo oyes…

Mira bien al campeón. ¿Lo ves?

Y dinos… ¿qué contemplas?

Oliva: Alguien que siembra y se trabaja su semilla.

Incorrecto.

Alguien que saborea el fruto de la semilla que sembró y trabajó hace tiempo.

22 *Ultimate Fighting Championship,* la mayor organización de artes marciales mixtas en el mundo.

Por supuesto, puede que también a día de hoy siga sintonizando con la frecuencia ganadora. Pero, si lo hace, lo sabrás por su actitud, no porque ostente el título. Pues…

> *…el título de campeón no te garantiza que eres un ganador. Lo único que te garantiza es que lo has sido alguna vez.*

Aplícalo a cualquier deporte.

Toma al campeón. Viaja en el tiempo, a su pasado, poco antes de que lo fuera. Observa a quien ostentaba el título entonces, que lo perdió compitiendo contra el líder actual.

Y pregúntate:

El campeón de hoy —que sólo era un aspirante antes de serlo—, ¿era ya mejor que el campeón de entonces? Las cualidades necesarias para triunfar en ese deporte, ¿las había desarrollado ya más que el otro?

Nueve de cada diez veces, la respuesta será SÍ.

Hazte la misma pregunta respecto al campeón anterior al actual. Y al anterior. Y al anterior…

¿Te das cuenta de que, casi siempre, ya existía alguien mejor que el que es considerado el primero oficialmente?

Dicho de otra forma:

> *El campeón casi nunca es el mejor en ese momento.*

Pollo: Vale, ya empieza a cuadrarme…
Oliva: Entonces, eso significa que…
Mario Luna: Exacto.

Por lo general, cuando alguien llega a ser campeón, ya existe alguien mejor que él.

Lo que ocurre es que al mejor en ese momento aún no le han dado la oportunidad de demostrarlo compitiendo contra el campeón.

Por eso:

> *La figura del campeón es sólo un espejismo. Porque, aunque parezca que está en la cima del mérito, rara vez lo está.*

¿Entiendes por qué hablamos de "ganador" más que de "campeón"?

Desde el punto de vista de la psicología del éxito, el segundo concepto es erróneo, superficial y limitante. El primero, preciso, profundo y potenciador.

Oliva: ¡Es verdad! Tiene sentido.
Pollo: Entonces, hay alguien más cañero aún…

Sí.

Vale que no llama tanto la atención. De acuerdo con que la semilla del éxito sólo se aprecia cuando ya ha florecido.

Pero no te equivoques. Alguno de los aspirantes es ya más ganador. Entre ese tumulto de luchadores apenas distinguible, ya existe alguien que supera al campeón.

No es que el número uno oficial no sea bueno. Ni que no haya sido el mejor alguna vez.

Se trata simplemente de que, con toda probabilidad, ya existe alguien que ha ido más allá.

¿Su diferencia? Que cuando brilla, nadie mira.

Pollo: Pero…
Tu Mejor Tú: ¿Floyd Mayweather?

Oliva: ¿O Muhammad Ali? ¿O Miguel Indurain? ¿O Rafael Nadal? ¿O Ronda Rousey?

O Anderson Silva. O Pelé. O Leo Messi. O Michael Jordan.

Cierto, lo pillamos.

¿Y tú?

¿Te has dado cuenta de que este capítulo se titula ***"El mejor rara vez es el campeón"***? Hemos usado la expresión *rara vez*, y no *siempre*, por algo.

Y la culpa la tienen ellos: las bestias del éxito.

Hablamos de auténticos monstruos. Individuos que, durante largos periodos, han sido capaces de permanecer hambrientos en la cima. Pero, una vez más, hablamos de seres cuya motivación abarcaba mucho más allá del logro material y superficial.

¿Cómo, si no, permanecieron poseídos de deseo cuando ya tenían todo lo que el 100 % de los atrapados considera "triunfo"?

Es precisamente en ellos en quienes nos inspiramos para escribir este libro. Y de ellos de quienes extraemos la psicología del éxito que te estamos inculcando.

De los monstruos. De las bestias. De los putos amos.

Excusator: Me hacéis gracia. Queréis dar lecciones de vida, pero no hacéis más que hablar de deportes.
Tu Mejor Tú: No te equivoques. Estamos hablando todo el rato de la vida.
Excusator: Sí, claro. El lector os compra un libro sobre éxito, pero se encuentra algo parecido al *Marca*.[23]

Pero no.

23 Conocido diario deportivo español.

Cuando te hablamos de campeones y de ganadores, nos referimos a cualquier ámbito de la vida que te interese.

Si elegimos el deporte es sólo porque es más accesible. Porque en él la psicología del ultraganador resulta más reconocible.

Pero no te equivoques.

Te muevas donde te muevas, te lleven tus metas donde te lleven, vas a encontrar ganadores, campeones y atrapados. Y has de saber que:

1. El campeón fue ganador.
2. El ganador será campeón.
3. El atrapado no fue ni será ninguna de las dos cosas.

Oliva: Pero entonces… es como darme permiso, ¿no?
Mario Luna: Efectivamente. Si quieres ser una ganadora, debes darte permiso para ello.

Porque el ganador es ese individuo que, incluso si nadie lo conoce, se sabe ya elegido. Alguien que apuesta por él antes de que nadie lo haga.

La próxima vez que te lamentes por no haber obtenido aún los resultados de quienes están más arriba, pregúntate esto.

Oliva: ¿Si soy yo?

Sí.

Pregúntate si no serás tú, quizás, esa persona que ya es mejor que el campeón.

¿Convencido de que no lo eres? Pues entonces pregúntate qué necesitas para serlo.

Y como un ganador, ten fe en tu semilla. ¿O acaso necesitas que alguien te cuelgue una medalla o te rodee con un cinturón para creer en ti?

¿Nuestra lección?

La misma de siempre: el ganador no necesita espejismos para sembrar y regar su semilla con fe. Se elige antes de que nadie lo haga.

Pues es…

EL ELEGIDO SE ELIGE A SÍ MISMO

Si no apuestas por tu propio talento,
¿quién va a hacerlo?

•

Dinos si te ha pasado esto:

Sales por la puerta de tu casa y te tropiezas con algo. Es una maleta con una nota que pone:

Porque tú lo vales.

La abres y descubres que está llena de billetes de 500 euros.

¿Te ha pasado?

Bienvenido al club. A nosotros tampoco.

Si quieres algo, puedes esperar a que caiga del cielo.

O puedes empezar a quererte y entender que del cielo sólo cae lluvia, granizo, ranas y cosas así.

Antes de que nadie crea en lo que vales, debes hacerlo tú. Antes de que otros apuesten por tu talento, juégate todo lo que tienes por él.

Y, como ya te hemos advertido, no esperes que nadie te ame si no lo has hecho tú primero.

Dejando aparte a algún pariente cercano, lo más que vas a encontrar es gente incompleta que tampoco se quiere. Sanguijuelas emocionales que, bajo la bandera del amor, sólo te necesitarán.

¿De verdad esperas que otros te elijan antes de elegirte tú? Mejor espera a cosechar sin haber sembrado.

Asúmelo. No va a venir el negrazo más molón de la Tierra a convencerte de que tú eres el elegido. Porque…

Esto no es The Matrix*, amigo.*

En la vida real, *nadie señala con el dedo al elegido*.

¿La verdad?

El elegido es aquel que se elige a sí mismo.

Tenlo claro: nadie va a quererte lo que tú no te quieras. Y nadie va a hacer por ti lo que tú no seas capaz de hacer.

Pollo: Pues mi amigo el Lagartija tiene un amigo que conoce a un chaval al que un día ficharon en una agencia de actores internacional.
Oliva: Lo he oído, sí. Dicen que ahora se da la vida padre posando para portadas de revistas.
Mario Luna: Y a mí hace años me persiguieron las editoriales para que publicase mis conocimientos sobre la ciencia de la seducción.
Oliva: ¿En serio?

No. Todo lo contrario. Ironía y sarcasmo puros.

Nos venden la milonga de que hay cazatalentos por ahí deseando encontrar a alguien con tus cualidades para convertirlo en una estrella.

Pero no es cierto. La realidad es que hay pocos cazatalentos circulando por el mundo.

Y los que hay buscan ganadores. Sólo salen a tu encuentro cuando ya has demostrado la capacidad de sacarte las castañas del fuego tú solito.

Dicen que hay que ver para creer, ¿verdad? Pues ponte delante de un espejo y… ¡empieza a creer en ti!

Dicho de otra forma:

No esperes el milagro: selo.

Porque te han vendido muy bien la cultura del rescate. Pero lo cierto es que…

NADIE VA A RESCATARTE

•

Nunca pierdas la esperanza de que algo mágico suceda.

Mira la tele. Escucha la radio. Ve a al cine a tragarte el reciente *blockbuster* de tiros y coches volando por los aires.

O abandónate a la última pastelada romanticona.

Come basura y lee *El Secreto*.

Si llevas años haciendo algo que no te ha funcionado, sigue haciéndolo. Y, por favor, cuando quieras algo de verdad, quédate siempre de brazos cruzados.

Rinde culto al lema:

YO NO BUSCO. ENCUENTRO.

Y no te preocupes. Cuando el destino lo decida, cuando se alinee tal o cual astro, ocurrirá.

Porque *tú eres especial*. Antes o después, tu jefe se dará cuenta. Y esa persona por la que suspiras entenderá que estáis hechos el uno para el otro.

Limítate a soñar.

Y, si nada de esto funciona, invoca a esa alma gemela que aún no conoces y con la que estás predestinado. Eso sí que no falla: el día que menos te lo esperes, el todopoderoso amor acudirá a tu rescate.

Da igual que seas una prostituta que ha optado siempre por el camino fácil:[24] pronto vendrá un príncipe millonario y te redimirá de tus miserias.

¿Que te identificas con un zampahamburguesas mediocre que no respeta ni su cuerpo ni su tiempo? No hay problema.

Contrata a un experto en el amor que hará que la doble de Paris Hillton en belleza y en dinero se muera por tus huesos.

Ah, no… Al final ni siquiera hacía falta contratar al experto.

Todo lo que tenías que hacer es *ser tú mismo*.

¿Hablamos de una chica sosa y sin personalidad? Tranquila. Un hombre extremadamente atractivo y —cómo no— millonario te hará el eje de sus fantasías y permitirá que toda su existencia gire en torno a ti.

¿Que eres una adolescente normalucha con manías tontas? No hay problema. Te convertirás en la media naranja de un apuesto vampiro que no hace daño a las personas. Un semidiós que, en lugar de arder, brilla cuando le da el sol sobrepasando su ya extremada belleza.

¿Te suenan estas historias?

Normal: son los argumentos de *best sellers* y pelis taquilleras que ya se han convertido en clásicos de nuestra cultura basura.[25]

Apetecible, ¿verdad?

24 No hablamos de l@s prostitut@s vocacionales, ni de l@s que se hayan visto obligad@s a serlo. Nuestro más sincero respeto para tod@s ell@s.

25 Por orden de aparición de las historias: *Pretty Woman*, *Hitch*, *Cincuenta sombras de Grey* y *Crepúsculo.*

Pues adivina qué:

> *No va a pasar. Nadie va a rescatarte.*

O como dijo Abraham Lincoln:

> *Cosas buenas llegarán para aquellos que esperan, pero sólo aquellas que hayan dejado los que se apresuran.*

Ese futbolista que tiene la "gran suerte" de que un iluminado lo fiche para un equipo profesional lleva tiempo brillando por sus propios medios. Aquel actor al que le dan esa "superoportunidad" hace años que trabaja en su sueño.

Salvo raras excepciones, es así siempre.

Como ya viste en el capítulo anterior:

> *Ese "elegido" por el destino hace mucho que se eligió a sí mismo.*

Y, antes de ser detectado por el radar, llevaba tiempo filtrando las cosas como un ganador.

Pollo: ¿Filtrando? ¿Cómo se hace eso?
Tu Mejor Tú: Te hace falta la herramienta adecuada.
Mario Luna: Necesitas un filtro ganador.

FILTRO GANADOR

Si la vida te da limones, haz limonada.

Elbert Hubbard

•

Érase una vez dos picapedreros trabajando en una cantera. Su trabajo consistía en picar rocas con un pico de acero.

Un desconocido se acercó a uno de ellos y le preguntó qué estaba haciendo.

—¡Pues ya ve! Aquí estoy, picando piedras —respondió el primer picapedrero.

El desconocido se dirigió entonces al segundo picapedrero, que se encontraba unos metros más allá, y le hizo la misma pregunta. Con los ojos brillando de ilusión, el segundo picapedrero respondió:

—¡Pues formo parte de un equipo que construye una catedral!

¿Lo ves?

La realidad externa de los dos picapedreros era idéntica. La interna, radicalmente opuesta.

¿Por qué? Por el filtro.

Mientras el primero interpreta los hechos de una forma que muchos llamarían normal y que nosotros tachamos de mediocre, el segundo los hace pasar por su *filtro ganador.*

¿Cuántas veces te has sentido como un gusano por usar el filtro equivocado?

Para hacer tuya la psicología del éxito y hacer del viaje hacia tus metas una aventura apasionante, necesitas perder un poco de vista la clase de filtros que usan los atrapados.

Reemplázalos por un filtro ganador.

Excusator: Vamos, que distorsiones la realidad.
Tu Mejor Tú: Todos distorsionamos la realidad. La clave es elegir la forma en que lo hacemos.
Mario Luna: ¿Va a ser una distorsión que te debilita o que te fortalece? ¿Potenciadora o limitante?

Verás, todos tenemos un filtro.

Para experimentar cualquier cosa, necesitas una mente que filtre lo que percibes y lo que te pasa.

¿Nunca te ha afectado una película de miedo? Después de verla, todo aquello cotidiano adquiere un aire siniestro. ¿Te ha ocurrido?

Pues eso es lo que logra una buena historia de terror: alterar tu filtro. Al menos, temporalmente.

Porque, como te hemos dicho, siempre tienes un filtro. Quieras o no.

Oliva: ¿Ahora mismo lo tengo?
Tu Mejor Tú: Claro que sí.

¿Verdad que no puedes elegir las cartas que te da la vida? Pues tampoco puedes escoger no filtrar la realidad. Lo único que sí puedes elegir es si tu filtro va a ser potenciador o limitante.

¿Va a aumentar tus fuentes de poder o va a reducirlas? ¿Va a acercarte a tu visión o va a alejarte de ella?

¿Comprendes?

¿Y si en lugar de tener un filtro producido por las circunstancias pudieras diseñar otro que te permitiera conectar con ese genio osado que llevas dentro?

Pues el filtro que usas no sólo influye sobre la realidad que percibes, sino también sobre *la realidad que creas.*

Así que, en lugar de entenderlo como una forma de autoengaño, concíbelo más bien como una máquina para hacer limonada.

Pollo: ¿Como la Fanta?

Mejor.

Cuando la vida te da limones, haz limonada.

Los limones que da la vida vienen en todo tipo de agrias variantes, así que cada vez que la situación *parezca* adversa, pregúntate: "¿Cómo saco limonada de este limón?".

En otras palabras:

Convierte los problemas en excusas para mejorar.

¿Se te ha presentado un problema inesperado? Pregúntate: "¿Cómo puedo hacer de él un reto que me deje incluso mejor que antes de que apareciese?".

O sea, eso que te ha ocurrido:

¿Te sucede a ti o para ti?

Pollo: ¿Lo cualo?
Mario Luna: *Crack*, que lo puedes enfocar de dos formas.

O sea, puedes ver que es algo que te sucede *a ti*, como víctima. O que es algo que ocurre *para ti*, puesto que va a darte la oportunidad de crecer y desarrollarte haciendo frente a dicho desafío.

Pollo: No sé si os sigo, *místers*.
Tu Mejor Tú: Tranquilo. Lo entenderás cuando lleguemos a ***"Be muscle, my friend"***.

Entre tanto, y como desarrollar este filtro ganador requiere tiempo y práctica, nuestro consejo es que empieces cuanto antes.

Oliva: ¿Cómo? ¿Alguna técnica?
Tu Mejor Tú: Aduéñate de tu interpretación, tu atención y tus acciones.
Pollo: No lo capto.

Vale.

Lo primero que debes entender es que el filtro ganador afecta a las decisiones que tomas y hábitos que desarrollas sobre tu:

1. Interpretación
2. Atención
3. Acción

O sea, a partir de ahora vas a empezar a decidir:

1. Cómo interpretar lo que te pasa.
2. En qué aspectos de lo que te pasa te vas a fijar.
3. Qué vas a hacer respecto a lo que te pasa.

Excusator: Vale, muy "positivo", pero…
Tu Mejor Tú: ¿Pero qué?
Excusator: En un país que premia la mediocridad, eso sólo va a jugar en tu contra.
Mario Luna: Eso es porque interpretas la mediocridad como un obstáculo y no como una oportunidad.
Excusator: No me hagas reír. ¿Cuándo puede lo mediocre convertirse en oportunidad?
Mario Luna: Cuando se explota.

Valle-Inclán explotó la vergüenza de un país con su esperpento. Colocando a todo un pueblo frente a un espejo deformado, nos

hizo estremecernos tanto ante el horror del resultado como ante la genialidad del autor.

Excusator: ¿Es eso lo que queréis fabricar con este libro? ¿Max Estrellas?[26]
Pollo: Ahora sí que no me estoy enterando de la misa.
Tu Mejor Tú: Se refiere a genios malditos.
Pollo: ¿Con vudú?
Oliva: No, primo. Habla de portentos que no son reconocidos ni valorados por sus contemporáneos.
Excusator: Eso es. Un ganador nunca conectará con las emociones de una mayoría mediocre. Y aunque las explote artísticamente, se morirá de hambre.
Mario Luna: A menos, claro está, que haga como Santiago Segura.
Oliva: ¿Usa él el filtro ganador?

Piensa en la saga *Torrente*.

¿Acaso no es uno de los ejemplos de hasta qué punto puede explotarse económicamente la mediocridad de un país?

Al igual que Valle-Inclán, Segura nos colocó frente a un espejo deformado. Ahora bien: encontró la forma de que nos toque a todos.

Con su personaje Torrente, dio vida a la peor versión de *lo español*. Pero, a diferencia de Valle-Inclán con su esperpento, lo hizo entrañable.

¿El resultado? La saga más taquillera del cine español.

Porque… ¿quién no tiene un pequeño Torrente dentro de sí mismo? Con toda su abyección y contradicciones, hay algo en dicho personaje que lo hace extremadamente humano. Algo que nos permite reconocer en él nuestras pequeñas bajezas y sentirnos cómodos a su lado.

26 Personaje de Valle-Inclán muy emblemático del "genio maldito".

Súmale a ello la inteligencia estratégica del director a la hora de fichar a las celebridades del momento, y entenderás por qué ha llegado al público más amplio.

Excusator: No me puedo creer que pongáis como ejemplo semejante bazofia.
Tu Mejor Tú: De nuevo, ¿qué filtro estás usando para dar con ese veredicto?
Excusator: ¿Me estáis diciendo que pienso así porque no uso el *filtro ganador*?
Mario Luna: ¿Dónde tienes puesta tu atención al hablar de una película? ¿Qué interpretación sacas? ¿Y qué haces al respecto?
Tu Mejor Tú: Exacto. De momento, sólo te veo criticar mucho y lograr poco.
Excusator: Me da igual. *Torrente* es una saga comercial donde las haya…
Mario Luna: Pero… ¿es eso un insulto realmente? Una vez más, ¿cuál es tu filtro?
Pollo: Míster, es que no sé si he pillado bien lo del filtro…
Mario Luna: No te preocupes. Piensa en *Rocky*.
Pollo: *¿Rocky IV* o *Rocky V?*

Empieza por la primera. La de los Óscares.

En ella, Rocky interpreta a un boxeador del tres al cuarto. Pese a ello, le dan la oportunidad de enfrentarse al grandísimo Apollo Creed. Y entonces la cosa se pone interesante de verdad.

A propósito de esto, ¿recuerdas el primer aspecto al que se aplica el filtro ganador?

1. INTERPRETACIÓN

Cuando por fin llega el tan ansiado combate, Rocky no tarda en comprobar por qué Creed es el legendario campeón que es y no deja de morder la lona. Rocky, en cambio, es ese boxeador mediocre al que el campeón le está dando una buena tunda.

En otras palabras…

…*Rocky es el boxeador con pies de barro.*

Se convierte en ese púgil que no deja de caer. Pero… ¿es así como *lo interpretan* el espectador o el propio Rocky?

Para nada. El mensaje de la película es otro. Gracias a la banda sonora y a un buen trabajo de los actores y del director entendemos que…

…*Rocky es el boxeador que siempre se levanta.*

El que nunca se da por vencido. El luchador eterno. El que siempre vuelve a por más.

Pollo: Entonces, ¿qué es? ¿El que no deja de caer o el que siempre se levanta?
Oliva: ¡Los dos, primo!

Así es.

Ambas interpretaciones son ciertas, pero… ¿cuál es más potenciadora? ¿A cuál de las dos se le ha aplicado el filtro ganador?[27]

La cuestión es que tú decides cómo interpretas las cosas en un momento dado.

Y, más importante aún, *cómo te habitúas a interpretarlas*. Porque el filtro ganador es, ante todo, un hábito. Y la forma en la que acostumbras a interpretar, parte esencial del mismo.

Vayamos ahora con el segundo elemento del filtro ganador:

27 A la herramienta que nos ayuda a reinterpretar las cosas de una forma que nos potencie en lugar de limitarnos en PNL se la conoce como *reencuadre*. Por razones prácticas, en este libro la haremos formar parte del filtro ganador.

2. ATENCIÓN

De nuevo, Rocky podría fijar su atención en la ensalada de guantazos que se está llevando. Pero, una vez más: ésa no es la enseñanza de la película.

En lugar de poner la atención en cosas como que es demasiado mayor para desarrollar una carrera en el boxeo, o que su juego de piernas es lamentable, o que toda su vida ha sido un castigo constante y el combate con el campeón representa la guinda del pastel…

En lugar de centrarse en estos aspectos de la realidad, Rocky sólo *se fija* en las pequeñas oportunidades que logra vislumbrar en su negro horizonte.

Ha condicionado su SAR para que lo potencie.

Oliva: ¿Su qué?
Pollo: Su amiga Sara.
Tu Mejor Tú: Su SAR: son las siglas del "**S**istema de **A**ctivación **R**eticular".

¿No has oído hablar de él?

El ser humano ha evolucionado para centrar su atención sobre todo en lo valioso y en lo peligroso. Y esto lo hace mediante el SAR.[28]

Al activarse dicho mecanismo, te pierdes mucha información que no está relacionada con aquello donde tienes puesta la atención.

Y al revés, te permite percibir una enorme riqueza de detalles de aquello en lo que te concentras.

28 También conocido como "filtro reticular". Se trata de una región amplia del cerebro que incluye a la formación reticular y sus conexiones, responsable de la regulación del estado de vigilia y las oscilaciones diurnas y nocturnas. En este libro nos centraremos en su funcionamiento con respecto a los procesos que implican atención y sus repercusiones psicológicas.

Oliva: ¡Es verdad, primo!
Pollo: ¿El qué?
Oliva: ¿Te acuerdas que cuando te ibas a comprar la scooter veías ese modelo de moto en todas partes?
Pollo: ¿Y eso lo hace el SAR?
Mario Luna: Exacto.

El SAR es a la atención lo que el enfoque es a una buena cámara.

Cuando enfocas algo con ella, percibes un montón de cosas de la zona enfocada. El resto queda borroso.

En el caso de Rocky, su SAR está funcionando a toda máquina. Y se centra en un único aspecto de la realidad: la posibilidad de victoria.

El resto de opciones están desenfocadas, borrosas.

Por eso, donde cualquier otro mortal sólo encontraría diminutas rendijas, Rocky se focaliza en ellas y lleva a cabo un "*zoom* mental". A medida que avanza el combate, las va ampliando hasta convertirlas en auténticas ventanas de oportunidad. Al menos, dentro de su cabeza.

Cuando llega el último *round* parece que no ve más allá de aquello en lo que se ha estado enfocando. Y cualquier espectador cuerdo juraría que en su mente sólo hay una cosa:

La oportunidad de ganar.

Tras constatar que Rocky gestiona tanto su interpretación como su atención del modo más potenciador posible, preguntémonos por el tercer elemento del filtro ganador. Su…

3. ACCIÓN

¿Qué hace Rocky?

> *Perseguir la victoria como si estuviera mal de la cabeza.*

Aferrarse a esa posibilidad cual poseso y trabajar, trabajar y trabajar por esa victoria remota que a todo hijo de vecino le parecería poco menos que quimérica.

Al final Rocky no gana el combate, pero se queda cerca. El gran logro de la película no es dejarnos con una gilipatraña.

Es hacer que…

> *…lo que se nos antojaba imposible empiece a parecernos posible.*

Tan exitoso y rotundo es su mensaje que, a día de hoy, esa película se ha convertido en toda una exitosa saga de nada menos que seis partes.

Para nosotros, Rocky es un ejemplo magistral de cómo aplicar el filtro ganador. Pues donde cualquier mortal con un filtro ordinario:

— *(Interpretación)*: se habría visto a sí mismo como un boxeador con pies de barro que no deja de morder la lona.
— *(Atención)*: tendría la mente pendiente de la enorme paliza que está recibiendo, de todas sus desventajas frente al campeón y del sinsentido de su sacrificio.
— *(Acción)*: se habría dedicado a buscar la forma más digna o menos dolorosa de perder.

Rocky, en cambio:

— *(Interpretación)*: se percibe como el boxeador que siempre se levanta.
— *(Atención)*: no ve más allá de la oportunidad de ganar.
— *(Acción)*: persigue la victoria como si estuviera mal de la cabeza.

Para concluir la lección del filtro ganador, imagínatelo al revés. Pon que eres el campeón y te hablan del próximo aspirante.

¿Con quién preferirías enfrentarte?

(Interpretación): ¿Con el boxeador de pies de barro o con el que siempre se levanta?

(Atención): ¿Con el que va a entender la tunda que le estás dando como una persona razonable o con ese loco obsesionado con la forma de noquearte?

(Acción): ¿Con el que claudica o con el que tratará de vencerte hasta la muerte?

Excusator: Películas. Películas de boxeadores.
Mario Luna: Ejemplos extremos para conceptos extremos.
Excusator: ¿La saga de *Rocky*? ¡Puaj! Pensaba que no podríais caer tan bajo. Este libro se está estrellando.
Tu Mejor Tú: Lo único que se ha estrellado es tu cerebro.

Aunque te choque, la vida no es tan distinta a ese legendario combate de boxeo.

Así que pregúntate: ¿Qué boxeador vas a ser tú? ¿Cuál es tu filtro?

En otras palabras, ¿estás equipado para el *juego de la vida*?

EL JUEGO DE LA VIDA

No confundas cultura con inteligencia.

•

¿Vas a descubrir la cura del envejecimiento o la fórmula para acabar con todas las guerras?

Maravilloso. Pero no es suficiente.

Puedes ser el mayor genio de la historia y, aun así, morirte de asco.

¿Acaso herramientas como el *filtro ganador* que acabas de conocer no trascienden cualquier especialidad?

Métete esto en la cabeza:

> *Un ganador puede —y a menudo debe— ser un especialista.*
>
> *Pero jamás se limita a ello.*

Está bien que despuntes en tu pasión, que seas muy bueno en algo. Pero no basta.

¿Conoces a alguien que sea un portento en lo suyo pero padezca una existencia miserable?

Nosotros también.

Ves a esa persona brillar en su especialidad. Parece admirable. Pero, al conocerla un poco mejor, por nada del mundo te cambiarías por ella.

Te ha pasado, ¿verdad?

¿Por qué?

Porque hay superdotados analfabetos.

Oliva: ¿Que no saben leer?
Mario Luna: Leen algunas cosas.

Y, sin embargo, son iletrados en aspectos fundamentales del éxito y la felicidad.

El mundo está repleto de gente así. Personas con tantos dones como desequilibrios.

Analfabetos emocionales que en un test de inteligencia obtienen un coeficiente descomunal. *Cracks* capaces de tomar las mejores decisiones invirtiendo en la bolsa y las peores a la hora de gestionar sus relaciones o su salud.

Oliva: ¿Genios sin suficientes claves de poder?
Tu Mejor Tú: Exacto.

Mujeres y hombres con una habilidad extraordinaria pero que la meten hasta el fondo en lo más importante.

Mira a tu alrededor y pregúntate:

¿Cuántos debe de haber así? Portentos que se comportan como águilas en un juego concreto de la vida pero que gusanean en el resto.

Oliva: El juego de la vida… ¿Quiere decir eso que perseguir el éxito puede ser divertido?
Mario Luna: Sí. La vida puede entenderse como un juego.
Tu Mejor Tú: Y no es particularmente difícil, pero hay que conocer bien sus reglas.

El problema de este juego es que se juega a dos niveles, y sólo unos pocos dominan el más importante.

Pollo: ¿Cómo está eso?

Verás, en todo juego hay:

— Una *lógica interna.*
— Una *lógica externa.*

Interna al juego. Y externa al juego.

Supón que juegas al fútbol. Dentro del juego, tu objetivo es ganar ese partido. Juegas para ganar. Ésa es la *lógica interna* al juego.

¿Nos sigues? Tu *propósito interno* es meter goles y que no te los metan. Destrozar al rival.

Pero ¿qué lugar ocupa ese partido en tu vida? Quizás lo hagas para divertirte o para hacer ejercicio. Pues esa es la *lógica externa* al juego.

Y la que ha de decidir si ganas o pierdes.

En otras palabras, tu *propósito externo* es divertirte, ponerte en forma y cosas así..

Oliva: ¿Y si mi objetivo es ser jugadora profesional? ¿También lo hago para divertirme?
Mario Luna: Entonces la lógica externa es que juegas para mejorar.
Tu Mejor Tú: Y tu propósito externo, llegar a ser todo lo buena que puedas.

Competirás para forjar al superfutbolista que llevas dentro. Aquel que no ha de perseguir la gloria porque la gloria lo persigue a él.

Pues en el juego de la vida te recomendamos que:

No persigas el éxito. Persigue merecerlo.

Pollo: ¿Y si lo merezco pero no llega?

Oliva: Sí, eso sería injusto.
Excusator: Lástima que a estos dos se les haya pasado deciros que la vida es así.

Efectivamente, la vida es injusta.

Repetimos:

El juego de la vida no es justo.

A menudo, gente que no lo merece obtiene atención, dinero, cargos, poder… Y viceversa.

Asúmelo porque, cuando inicies la vía del ganador, esto te pasará a menudo.

No siempre recibirás los resultados o el reconocimiento que mereces. Hazte a la idea, porque la vida es injusta y no te va a ocurrir ni una ni dos veces, sino muchas.

Pollo: ¿Y qué hago?
Oliva: Sí… ¿Cómo me enfrento a la injusticia?
Mario Luna: Aumentándola.

Sí, has oído bien.

Cuando la situación sea injusta porque no refleja tu mérito, hazla más injusta todavía.

En otras palabras, aumenta tu mérito.

Hazlo mejor todavía. Supérate más aún. Depura tu juego.

Hazte tan bueno y la injusticia tan obvia e insultante que resulte cada vez más insostenible. Debe llegar un momento en el que a los responsables de dicha injusticia se les caiga la cara de vergüenza.

Excusator: ¿Y si el responsable es el destino?

Haz que se le caiga al destino la cara de vergüenza.

Excusator: Vale. Proponéis el martirio.
Mario Luna: No. Proponemos la *MAXPE*.
Oliva: ¿MAXPE?

*MAXPE = **Máx**ima **P**robabilidad de **É**xito.*

¿Lo captas?

No te animamos a que incrementes la injusticia desde la psicología del mártir, sino desde la psicología del ganador.

O sea, te hablamos de hacerte rematadamente bueno, pero jugando para ganar. Para que, si te vieses desde fuera, no dijeras:

"Vaya, es bueno. Merece ganar".

Sino:

"¡Joder, qué bueno! ¡Antes o después, este cabronazo va a ganar!".

Ganar desde la lógica externa, pero también la interna.

Como te recordaremos en ***"Sal a ganar"***, en el juego de la vida has de jugar en serio. Has de jugar con intención de meter gol, no de que vean lo bien que regateas.

Igual no has metido gol todavía, y eso es injusto. Pero vas a muerte a por el gol. Con la determinación de un misil programado para impactar en su objetivo.

A esa clase de injusticia nos referimos. Ésa es la clase de injusticia que, si se da, debes incrementar a toda costa.

Es así como te acercas al MAXPE:

Dándote la máxima oportunidad de ganar.

Así que no te preocupes si no ganas. Pues:

Tu trabajo no es ganar. Es darte las mayores probabilidades de hacerlo.

¿Y no es eso exactamente lo que haces cada vez que mejoras en un juego concreto?

Cuando te haces insultantemente bueno y vas a por el gol, ejerces una presión creciente sobre la realidad. De forma que a ésta le cuesta cada vez más no darte lo que quieres.

Porque entiende esto:

A veces la suerte no está del lado del ganador.

Pero la estadística siempre lo está.

Excusator: ¿Y entender esto puede hacer a alguien menos analfabeto?
Tu Mejor Tú: Sí. Menos analfabeto emocional.
Excusator: Cómo os gusta sacaros cosas de la manga, majos.
Mario Luna: Y sin embargo, es cierto.

Todo esfuerzo te hace crecer emocionalmente.

El problema de mucha gente es que quiere ganar ese partido, conseguir ese ascenso o conquistar a ese ser amado… ¡sin convertirse en la clase de persona que atrae dichas circunstancias a su vida!

Y en eso se basa la psicología del atrapado: quieren tener, sin hacer. Y esperan hacer sin ser.

Pero… ¿recuerdas lo que te dijimos al hablarte de las claves de poder?

Desconfía de la suerte que no construyas.

Y sin embargo hay tanta gente que no lo ve…

Su mente está centrada únicamente en la lógica interna de alguno de los juegos de la vida. Quieren, por así decirlo, que "les toque la lotería" en un juego concreto…

Pollo: ¿Cómo que un juego concreto?
Tu Mejor Tú: En su trabajo, su pareja, sus hijos, su equipo de fútbol… Lo que sea. Quieren anotarse una victoria en ese juego.
Mario Luna: Pero carecen de propósito externo a dicho juego o no es el adecuado. O, si lo es, lo pierden de vista.

Y así nos va.

Porque… ¿de qué te sirve anotar tantos en tal o cual juego para luego perder por goleada en el juego de la vida?

Sacar un diez en la lógica interna y un suspenso en la externa no va a hacer de ti un ganador.

A veces, puede que incluso te interese dejarte ganar en algún jueguecito, si eso te hace ganar en el juego de la vida.

Oliva: ¿Por ejemplo?
Mario Luna: Dejar que un adversario se crea vencedor en algo para alimentar su ego mientras tú consigues un objetivo que te importa de verdad.
Tu Mejor Tú: O dejar que alguien que te importa te supere en algo para que recupere la fe en su capacidad.
Oliva: ¡Guauuu! Pero para hacer ese tipo de cosas hace falta mucha inteligencia, ¿no?

Exacto.

Hace falta desarrollar lo que llamamos *inteligencia integral*.

Pollo: ¿Integral?
Oliva: Claro, como el pan que come la abuela…

Mario Luna: *Integral* significa completo. Que lo incluye todo.

Otra definición sería ésta:

> *La inteligencia integral es la que jamás pierde de vista la lógica externa de cualquier juego.*

Es decir, te prepara no sólo para alcanzar tu propósito interno al juego en el que participas en un momento dado, sino ante todo para conseguir tus objetivos externos a dicho juego.

O sea, para alcanzar las cosas que de verdad te importan en la vida.

Oliva: Una inteligencia que lo incluye todo… ¿Y cómo la entreno?
Tu Mejor Tú: ¿Cómo entrenas un músculo?
Pollo: ¿Pinchándome anabolizantes?
Oliva: Lo entrenas trabajándolo con ejercicios específicos para ese músculo.
Mario Luna: Muy bien… ¿Y cómo entrenas todos los músculos a la vez?
Oliva: ¿Haciendo ejercicios muy completos?
Tu Mejor Tú: Entonces… ¿cómo entrenas todos los aspectos de tu inteligencia a la vez?
Oliva: No sé… ¿Haciendo ejercicios mentales completos?

Por ahí van los tiros.

Hay muchísimas formas de entrenar la inteligencia integral, pero una de las más simples y rápidas es ir a por lo que quieres… como un ganador.

¿Recuerdas lo que significaba esto? Como alguien que:

1. Sabe lo que quiere y por qué lo quiere.
2. Tiene un plan.
3. Va a por ello.
4. Disfruta del proceso.
5. Deja el mundo mejor de cómo se lo encuentra.

Pollo: ¿Y así ejercito mi *inteligencia integral*?
Tu Mejor Tú: Puedes apostar tu scooter a que sí.
Oliva: ¿Tan simple?
Tu Mejor Tú: Si haces *crossfit* o compites en un *iron man*, ¿cuántos grupos musculares implicarás?
Pollo: Mogollón…
Tu Mejor Tú: Y lo mismo puede decirse de la natación, el esquí de fondo y deportes similares, ¿verdad?

Pues si te centras en jugar a fondo el juego de la vida, te verás obligado a ejercitar tu inteligencia integral. Porque:

> *Sintonizar con la FG es el equivalente mental de un deporte completo.*

Y sí: la FG es la frecuencia ganadora.

Excusator: No hagáis caso, chicos. Hay formas mejores.
Pollo: ¿Ah, sí?
Excusator: Busca ejercicios y aplicaciones informáticas para desarrollar el cerebro.
Mario Luna: Buen intento.

Sin embargo, nuestro sistema tiene dos ventajas claras.

Por un lado, ir a por lo que quieres en la vida te garantiza el desarrollo de tu inteligencia integral. Y lo hace a un nivel que ningún videojuego o programa difícilmente es capaz de ofrecer a día de hoy.

La riqueza, variedad y novedad de retos que se le presentarán a tu cerebro mientras vas a por lo que quieres por la senda del ganador es inigualable.

Oliva: ¿Y la otra ventaja?
Tu Mejor Tú: Que, mientras la entrenas, mejoras tu vida.

Aun cuando de forma artificial se lograse equiparar o superar el desarrollo cerebral que te proporciona dar lo mejor de ti persi-

guiendo tus sueños, ¿va dicho entrenamiento a aumentar tus fuentes de poder o acercarte a tus metas personales?

Oliva: No. Y tampoco va a darme claves de poder.
Pollo: ¿Cómo está eso, prima?
Oliva: Que tampoco va a darte conocimientos específicos necesarios para alcanzar el éxito.
Tu Mejor Tú: Correcto.

Cuando exista un juego así, seremos los primeros en recomendártelo. Y la capacidad del ser humano es tal que no descartamos nada.

Entre tanto, la forma más sabia de desarrollar tu inteligencia integral es ir a por lo que quieres desde la psicología del éxito. De hecho, entrenar tu inteligencia integral de esta forma, ¿no es en sí un acto que demuestra inteligencia integral?

Pues no esperes más.

Empieza hoy mismo tu entrenamiento. Comienza ya a sintonizar con la FG. Lánzate de lleno a competir en el juego de la vida.

Excusator: Si algo le sobra a este mundo es la competitividad.
Tu Mejor Tú: No confundas la competitividad del atrapado con la del ganador.
Excusator: ¿Y qué se supone que significa eso?

La competición no es más que una herramienta.

Y, como toda herramienta, puede usarse para dejar el mundo peor o mejor de como te lo encuentras.

Excusator: La competición siempre lo deja peor.
Tu Mejor Tú: ¿Por qué?
Excusator: Por definición, para que alguien tenga que ganar, otro tiene que perder.
Mario Luna: ¿Y qué tiene de malo la derrota?
Excusator: Prefiero un mundo donde no haya vencedores y vencidos.

Sin embargo, los vencidos no tienen por qué ser definitivos. En el juego de la vida, la derrota sólo es provisional.

A menos que tires la toalla. A menos que te condenes a ella.

Excusator: ¿Y qué? Aunque sea temporal, ¿por qué necesitáis humillar a nadie?
Mario Luna: La derrota sólo es humillante para el que no aprende de ella.
Excusator: Ya, claro… Pero si os derrotasen a vosotros, ¿verdad que no os gustaría tanto?
Tu Mejor Tú: Dios me libre de la victoria sin derrotas…
Mario Luna: …pues es de mis derrotas de donde extraigo los ladrillos para construir mi victoria.
Excusator: ¿Y por qué ha de haber derrota en absoluto?
Tu Mejor Tú: El juego de la vida es así…
Excusator: ¿Y por qué ha de ser así? ¿No podéis inventaros otro juego?
Pollo: ¿Un juego sin derrota?
Oliva: ¿Un juego en el que ganan todos?
Mario Luna: Eso no va a ocurrir.

Uno: porque la vida no es así.

Efectivamente, no la hemos inventado nosotros.

Y a veces esto es una buena noticia, porque, dos:

Un juego en el que no puedes perder es también un juego en el que no puedes aprender.

¿Entiendes?

Pollo: No.
Mario Luna: La derrota y la victoria son tu mayor fuente de información.
Tu Mejor Tú: Sin ellas, simplemente carecerías de las referencias necesarias para sacar conclusiones y seguir mejorando.

Si la competición fuese un juego en el que ganan todos, entonces sería imposible aprender y superarse.

Gracias a la victoria y a la derrota, sabemos quién lo está haciendo bien y quién no. Aprendemos lo que funciona y lo que no. Descubrimos qué caminos y qué ejemplos son potenciadores y cuáles no.

Por eso:

Quien compite, siempre gana.

Al menos, quien lo hace como un ganador.

Incluso cuando sale derrotado, tiene la oportunidad de superarse de un modo que sólo la competición proporciona.

Oliva: Entiendo. La competición siempre nos enseña.
Excusator: No me interesa la competición. Yo soy más romántico. Lo mío es el amor.
Mario Luna: El amor también es un juego con jugadores, y tiene sus reglas.
Tu Mejor Tú: Mario se gana la vida enseñándolas desde el 2005.
Excusator: El amor es ciego y no tiene reglas.
Tu Mejor Tú: Aquí lo único ciego son las neuronas de algunos.

Asúmelo.

Incluso en el amor, compites contra los pretendientes de la persona que te gusta. Aun cuando no quieras nada estable y seas un "bala perdida", tendrás que hacerte un hueco en el mercado sexual.

Siempre que persigas algo que *merezca la pena*, encontrarás rivales.

Pero lo fundamental es que, aunque no todos pueden ganar todo el tiempo:

Todos pueden beneficiarse de la competición

Sea en el deporte, trabajo, negocios o incluso el amor, la competición justa permite superarse a sus participantes. A la larga, todos ellos pueden salir ganando. Aunque pierdan constantemente.

Ésa es la magia de la competición: que nos hace mejores. Y también la principal razón por la que vale la pena competir.

Excusator: Lástima que sea tan estresante.
Pollo: En eso el profe de mates tiene razón. A mí me pone muy nervioso competir.
Excusator: Sí. Tanto hablar de *cuerpo G* y ahora promovéis algo que sin duda elevará el cortisol de vuestro lector.
Mario Luna: No has entendido nada.

Competir es una de las cosas más sanas que hay, siempre que lo hagas como un ganador y no como un atrapado.

¿La diferencia?

El atrapado la usa para ganar al de al lado. El ganador, para acercarse a su propio potencial.

El atrapado compite en el juego que le marcan. El ganador sólo compite en un juego diseñado por él. Tiene sus propios valores y, por lo tanto, sus propias reglas.

Él decide cuándo gana y cuándo pierde. Nunca un resultado.

Excusator: Pero ¿qué tontería es ésa? El resultado siempre decide quién gana y quién pierde.
Mario Luna: Es que, en el fondo, un ganador nunca pierde del todo.
Tu Mejor Tú: Aunque otro se lleve el oro, si un ganador se supera ya es una victoria.

Por eso, el éxito ajeno no puede jamás anular tu propio éxito. Eso sólo puede hacerlo tu conformismo o jugar el juego equivocado.

Pollo: ¿El juego equivocado?
Mario Luna: Sí. El de competir para ganar a otros.

¿Quieres darte amor? Pues compite. Pero no compitas con nadie. Sólo contigo mismo.

Excusator: Ésa sí que es buena. Competir siempre es con otros.
Mario Luna: Sí, por fuera.
Tu Mejor Tú: Pero por dentro sólo compites contigo mismo.
Pollo: No lo capto. ¿Compito y no compito?

¿Recuerdas la diferencia entre *lógica interna* y *lógica externa* del juego?

Desde la lógica interna, un ganador compite para ganar a sus rivales. Pero desde la externa, lo hace para superarse. Y también para divertirse o conectar con ciertas personas.

Por eso, puedes perder desde la *lógica interna* del juego. Pero si eres un ganador, ganarás siempre desde su *lógica externa*.

Es algo que siempre estará en tu mano.

Oliva: ¿Por eso un ganador nunca pierde del todo?
Mario Luna: Cuando compite desde la psicología del éxito, jamás.

Dicho de otra forma:

No es competir lo que te hace un ganador. Lo que te hace un ganador es competir por las razones correctas.

De ahí que, cuando sintonizas con la frecuencia ganadora…

…tu rival jamás es tu enemigo. Es tu aliado.

Pollo: Mi aliado…
Mario Luna: Vamos a ver, campeón… ¿Tú a qué juegas?
Pollo: Al fútbol. Delantero centro.
Tu Mejor Tú: Lo sabía. Ya te veía yo traza.
Oliva: Sí, sí… La verdad es que lo deja todo en el campo.
Mario Luna: Y dinos. ¿Serías tan bueno con un rival pésimo?
Oliva: Seguro que no. Lo malo se pega.
Pollo: ¡Es verdad, prima! La semana pasada jugamos contra los Marmota y…
Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! ¿Los Marmota?
Oliva: Sí, los chicos llaman así al equipo del barrio vecino.
Pollo: Es que juegan medio dormidos.
Tu Mejor Tú: Y os lo contagian…
Pollo: ¡Sí! ¿Cómo puede ser?
Tu Mejor Tú: Lo entenderás mejor cuando hablemos de las neuronas espejo y el *contagio emocional*.
Oliva: Primo, creo que se refieren a que la gente con la que te relacionas te puede contagiar sus estados de ánimo. Y al revés.
Tu Mejor Tú: Más o menos.
Mario Luna: ¿Entonces? ¿Conclusiones?
Pollo: Es verdad. Un rival me hace mejor.
Oliva: Y si es bueno, más aún.

Así es.

Está en nuestro ADN. Estamos diseñados para la competición.

Por eso, si sabes canalizarlo…

> *…jamás llegarás a brillar al máximo de tu capacidad sin el incentivo de un buen rival.*

¿Quieres llegar a ser todo lo que puedes ser? Pues la competición es una de las herramientas que te llevan a convertirte en esa persona.

Siempre, claro está, que compitas para vencer a tu adversario sólo desde la lógica interna al juego. Porque, como has visto, desde la externa, no tienes más que un rival:

TÚ.

Excusator: Muy bonito. Muy cursi. Muy pastel.
Mario Luna: No te creas. También lo haces por razones egoístas.
Excusator: Sí, claro. Para superarte.
Tu Mejor Tú: Y para no regalar tu poder.
Oliva: Entonces… ¿regalo mi poder cuando compito para ganar al resto?
Mario Luna: Así es. Porque de ti no depende ser la mejor.

Al final, lo único sobre lo que tienes verdadero control es acercarte a tu potencial. Y hacer que tu éxito o tu fracaso se basen en algo que no está en tus manos, ¿no es regalar tu poder?

¿No es apostar tu felicidad en algo sobre lo que no tienes ningún dominio?

Mejor, diseña un juego que tú controles. Uno en el que tu éxito dependa de lo que tú hagas y no de lo que hagan otros.

En ***"Sé artista"*** aprenderás que, además de competir deportivamente, también has de competir artísticamente.

Oliva: ¿Artísticamente?
Tu Mejor Tú: Profundizaremos en ello.

De momento, entiende que has de competir conectando con lo que te hace única y diferente del resto.

Así es como compites y te quieres a la vez. Como un ganador.

Mario Luna: Y es irónico…
Oliva: ¿El qué?

Que además, cuando no compites para ganar a otros, a la larga terminas venciendo a más competidores.

Pollo: ¿En serio?
Tu Mejor Tú: Sí.

¿Sabes por qué?

Porque cuando tu propósito externo no es vencer al rival, la energía y tiempo que pierdes lamentándote cuando no lo consigues los puedes emplear en mejorarte.

Inspirándonos en un comentario de Alex Zanardi:

> *No di lo mejor de mí porque quería ganar. Gané porque quería dar lo mejor de mí.*

Piénsalo.

Si compites para ser mejor te sentirás bien cada vez que lo logres. Será una victoria personal, con independencia de que ganes o pierdas.

En cambio, si tu propósito externo es ganar a otros, habrá días en los que estarás satisfecho cuando deberías sentirte insatisfecho. Y días en los que te sentirás insatisfecho cuando deberías estar satisfecho y felicitarte por tu progreso.

Pollo: ¿Cómo puede ser eso?
Mario Luna: Porque habrá días en los que ganarás al rival pese a no haber dado lo mejor de ti.
Tu Mejor Tú: Y días en los que habrás mejorado, aunque no ganes.

Por eso:

> *Competir con los demás para superarte te hace fuerte. Competir para superarlos, débil.*

Pollo: Pero entonces… ¿pasando de meter gol?
Mario Luna: ¡No, no! Tú siempre juegas para ganar. Es tu propósito interno.
Tu Mejor Tú: Es desde tu propósito externo que te fijas en superarte, y no en el resultado.
Pollo: Me estoy mareando con *interno* y *externo*.

Pues repasa lo que hemos dicho párrafos atrás sobre lógica interna y lógica externa al juego.

Y tú, lector, si lo necesitas… ¡es el momento de hacerlo!

¿Ya?

…

Pollo: ¡Ya!
Tu Mejor Tú: Entonces, ¿para qué compites?
Pollo: Para crecer.
Oliva: Para ser todo lo que puedo ser.

Así es.

Para brillar. Para convertir a tu rival en un instrumento musical.

Pollo: ¿Cómo que un instrumento musical?
Sí.

Aquel que te ayuda a sacar toda la música que hay en tu interior.

Porque, como diría Oliver Wendell Holmes:

Que no te entierren con tu música todavía dentro.

Y, como ya has visto, el mero hecho de decidir que vas a sacar toda tu música desarrollará tu inteligencia integral.

Oliva: Porque la inteligencia es un músculo, ¿no?

Efectivamente.

Un músculo que se desarrolla practicando la actividad para la que es requerido. Y esa actividad se llama *juego de la vida*.

Pollo: Vale, ¿y cuándo me darán el título?
Mario Luna: ¿El título?
Pollo: Sí, el certificado. Como que ya tengo inteligencia total.
Tu Mejor Tú: Integral. Y, querido, aquí no hay título.
Mario Luna: Claro. Los músculos hay que entrenarlos siempre.

Y cuando se trata de quererte y del auténtico éxito, ya lo sabes:

Conviértete en un estudiante de por vida.

En ***"Claves de poder"*** aprendiste por qué hay ámbitos vitales en los que no vas a delegar al 100 %. Y que eso te lleva a cultivar la afición de reciclarte constantemente en las áreas que más importan.

Sabes que un psicólogo o un amigo te pueden echar un cable cuando atraviesas un bache, pero al final el marrón te lo comes tú. Además, ¿quién conoce mejor tu situación?

Así que permítenos recordarte una vez más:

Hazte un experto de tu cuerpo, de tu dinero, tu tiempo, tus emociones, tus relaciones…

Y en la vía del ganador.

Conviértelas en tu *hobby*, tu interés, tu pasión.

¿Entiendes?

Puedes ser el mayor experto en alubias silvestres, legislación interplanetaria o soportes ergorreclinables. Nos trae sin cuidado.

Si eres un ignorante en alguna clave de poder, sangras. Date por crujido, amigo.

¿Solución?

No descuides las áreas estratégicas y dale máxima prioridad al juego de la vida.

Deja de ser un analfabeto de la salud, un ceporro de las finanzas, un inepto en la gestión del tiempo, un retrasado emocional y un moniato en la relación con tus semejantes.

Recuérdate la decisión que tomaste capítulos atrás. Y jura convertirte en una eminencia en cualquiera de estos ámbitos.

Si te quieres, lo harás.

Porque quererte de verdad y a la vez elegir ser un cateto en alguna de estas facetas esenciales de la vida es, sencillamente, incompatible.

Desmotivator: Todo esto suena muy bien, pero luego uno lo aplica y ve que no ha llegado a ninguna parte.
Egolatror: Especialmente al compararte con los demás.
Tu Mejor Tú: Mucho cuidado con compararte. Sobre todo si no sabes hacerlo.
Oliva: Vale, pero… ¿qué hacen aquí estos señores?
Tu Mejor Tú: Uno de ellos, adelantarse.

Al otro, en cambio, le ha llegado el turno. Porque…

¿Cuántas veces compararte te ha llevado a pensar: *para qué*?…

EL VENENO "PARA QUÉ"

Tu trabajo no es buscar el sentido de la vida.

Es crearlo.

•

Desmotivator: No sé de qué va este capítulo, pero os adelanto ya que el título no me gusta.
Pollo: Pues casi que pasando de leerlo, ¿no?
Oliva: Sí… ¿Para qué? Total, tampoco creo que nos cambie la vida…
Desmotivator: ¡Qué chavales tan majos! ¿Nos abandonamos un poquito?
Oliva: No le veo sentido a otra cosa. ¿Para qué esforzarse tanto?
Tu Mejor Tú: ¿Lo ves?
Pollo: ¿El qué, pesao?
Mario Luna: Lo que él pretende.

Que dejes de verle el sentido a luchar por lo que quieres.

Se trata nada menos que de Desmotivator, el monstruo del autosabotaje que se encarga de debilitar los motivos que te llevan a perseguir algo.

Oliva: Bueno, pero es que a veces no vale la pena esforzarse…
Mario Luna: ¿Conoces la historia de Clara y Julia?
Oliva: No…

Clara y Julia eran amigas.

Durante un tiempo, estuvieron yendo juntas al gimnasio. En sólo seis meses, Clara bajó de 90 kilos a 70 kilos. Y había mejorado bastante su figura, su energía y su salud.

Sin embargo, aunque Julia no había progresado tanto, tenía un físico despampanante. Y los chicos la seguían mirando más a ella que a Clara.

Oliva: ¡Qué injusto!
Pollo: Sí, lo peor… Por cierto, ¿tenéis una foto de Julia?
Mario Luna: Pollo, presta atención.
Oliva: ¡Eso! ¡Superficial!

Llegó un momento en que Clara se deprimió.

A menudo, se decía:

"¿Para qué voy a cuidarme? ¿Para qué voy a arreglarme? ¿Para qué voy a ir al gimnasio? ¿Para qué voy a vestir de la mejor forma posible? Julia siempre va a ser más guapa que yo. Haga lo que haga, los chicos la van a mirar más a ella."

Oliva: ¡Qué bien comprendo a esta Clara!…
Tu Mejor Tú: ¡Ssshhhh! La historia no ha terminado…

Éste y otros muchos "para qué" atormentaban a Clara, que se creía condenada a vivir a la sombra de Julia. Y, poco a poco, se abandonó.

Pronto Clara recuperó los kilos perdidos y añadió diez más. Su identidad pasó a ser la de una mujer fea, gorda y enfermiza.

Cuanto más fea y gorda se hacía, más se reforzaba este "para qué", y…

Oliva: ¡No sigáis! ¡Qué historia tan triste!
Mario Luna: Y lo más trágico es que podría haberse evitado.
Pollo: ¿Cómo?
Tu Mejor Tú: Sin un grave error de base.
Oliva: ¿Cuál?
Mario Luna: ¿Recuerdas lo que dijimos sobre la competición en ***"El juego de la vida"***?

De manera inconsciente, Clara competía con Julia. Y no lo hacía para *superarse*, sino para superar —o, al menos, alcanzar— a su amiga.

Por eso, en lugar de apreciar sus progresos, sólo veía su incapacidad para estar al nivel de Julia.

No estaba jugando un juego que la hiciese fuerte, sino uno que la debilitaba. Y además, de manera injusta.

Oliva: ¿Con ella misma?
Tu Mejor Tú: Sí.

No se comparaba en aquello en que brillaba más que nadie, sino sólo en aquello en lo que se sentía inferior.

En otras palabras, estaba siendo como la madrastra mala de Cenicienta, pero consigo misma.

Pollo: ¿Sigue viva?
Mario Luna: Sí.

A día de hoy, Clara pesa 120 kilos y le cuesta llevar una vida normal.

Esperamos que, tras leer este libro, entienda que no se ha estado queriendo como debe.

Oliva: Pero ¿estáis seguros de que lo leerá?
Mario Luna: Seguro. Hay muchas Claras por ahí afuera.

Si conoces a alguna, regálaselo.

Y muéstrale un principio esencial de la psicología del éxito. Enséñale que, para quererte:

No desperdicies tu energía lamentándote por no tener algo que deseas. Empléala trabajando con lo que tienes.

Desmotivator: Habéis puesto un ejemplo muy obvio.
Tu Mejor Tú: Porque lo es.
Mario Luna: ¿Acaso hay algo más obvio que la importancia de perseguir lo que quieres?
Desmotivator: Sí. Que nada tiene sentido.

¿Lo ves?

El veneno "para qué" es un peligro muy real. Puede asaltarte en cualquier área en la que trates de sacarte el máximo partido.

Especialmente cuando te compares de la forma equivocada:

"No soy tan inteligente como Juan, así que… ¿para qué seguir formándome?"

"Como nunca voy a ser tan buena actriz como Rosa… ¿para qué estudiar arte dramático por más que me apasione?"

"No estaré jamás tan fuerte como Pedro, de modo que… ¿para qué hacer ejercicio o levantar pesas?"

"Asumámoslo. Esteban siempre será más rico que yo. Entonces, ¿para qué voy a cuidar de mi economía?"

"No voy a tener nunca un novio tan increíble como el de Elena, así que… ¿para qué dar lo mejor de mí cuando conozco a un chico interesante? Es más, ¿para qué buscar a ese chico interesante?"

"No lograré jamás generar un impacto tan positivo sobre el mundo como el libro que ha escrito Mario Luna. Por lo tanto… ¿para qué molestarme en dejar mi entorno mejor de como me lo encuentro?"

¿Cuándo fue la última vez que caíste en esta trampa?

En el capítulo anterior aprendiste que quien compite por las razones correctas siempre gana. En cambio:

> *Cada vez que compites para superar en lugar de para superarte, ya has perdido.*

Pollo: ¿Ya he perdido?

Sí.

Tu autonomía emocional. Tu locus de control.

Oliva: ¿Mi locus?
Mario Luna: Pasas de un *locus de control interno*…
Tu Mejor Tú: …A un *locus de control externo*.

Es decir, dejas de sentir que tú tienes el control de tu éxito y empiezas a sentir que éste queda en poder de otros o de las circunstancias.

Además, le envías un mensaje negativo a tu mente subconsciente.

Cada vez que te lamentas por lo que no tienes en lugar de agradecer lo que tienes y trabajar con ello, le estás diciendo a la parte más importante de ti que no te quieres.

Al hacer esto, le das la espalda a tu potencial, con lo que logras que dicho potencial no forme parte de tu autoconcepto.

¿Y qué pasa al darle la espalda a tu potencial? Que también se lo das a la naturaleza. Empiezas a renunciar a aquello que comparte todo ser vivo. Y, en lugar de ello, abrazas el *principio de la muerte*.

Oliva: ¿Cómo que el principio de la muerte?
Tu Mejor Tú: Claro, lo opuesto al *principio de la vida*.
Mario Luna: Piensa en la vida. Piensa en un árbol.

EL PRINCIPIO DE LA VIDA

PREGUNTA: *¿En qué dirección crece un árbol?*

RESPUESTA: *En la que puede.*

•

Tenemos un familiar que es jardinero, y nos lo ha hecho entender perfectamente.

Ponle una pared a un árbol, y sus ramas crecerán en otra dirección.

Crea un obstáculo frente a sus raíces y… ¿qué harán éstas? Extenderse hacia otro lado.

Un árbol crece siempre que puede, tanto como puede y en la dirección que puede. Es así de simple.

¿Entiendes ya cuál es el *principio de la vida*?

Pollo: ¿Crecer?
Oliva: ¿Tanto como pueda? ¿En la dirección que pueda?

Efectivamente, el principio de la vida es éste:

Crece siempre que puedas, tanto como puedas y en la dirección que puedas.

Desmotivator: ¿Por qué? Es absurdo…
Mario Luna: No, si estás vivo.

En realidad, es la única decisión real que has de tomar:

¿Vas a celebrar o a maldecir la vida?

Cuando te dejas llevar por Desmotivator, renuncias a lo primero y haces lo segundo.

Desmotivator: Exagerados. ¿Me estáis comparando con la muerte?
Mario Luna: Es lo único que tú celebras.
Excusator: Hermano, te han pillado.

Así es.

Cada vez que te inventas razones para no sacarte el máximo partido, para no ser todo lo que puedes ser en tantas direcciones como puedas extenderte, ¿qué estás haciendo?

Darle la espalda al principio de la vida.

¿Y qué ocurre cuando vives de espaldas al principio de la vida? Pues que empiezas a vivir de acuerdo con el principio de la muerte.

Así que… ¿de qué te asombras si luego enfermas? ¿De qué te maravillas cuando te quedas sin trabajo? ¿Tan extraño es que el amor te dé la espalda?

¿Acaso no has empezado tú antes dándole la espalda a la vida? ¿Por qué iba ésta a sonreírte cuando tú no has hecho más que rechazarla?

Vete corriendo al espejo y haz lo que tengas que hacer para sacarte desde ya el máximo partido. Y recuerda que este gesto es sólo el principio de tu nueva religión.

Pollo: ¿Qué religión?

La de amarte a muerte. La de cultivar una autoestima a prueba de balas. La de quererte salvajemente, como si tu vida dependiera de ello.

Porque, como ya te dijimos…

…*depende de ello*.

CÓMO COMPARARTE CON OTROS

Sólo cuando luchas de verdad por lo que quieres
empiezas a entender lo que vales sin necesidad
de que nadie te lo diga.

•

¿Qué le pasó a Clara, la amiga de Julia?

Oliva: Se desmotivó por compararse.
Pollo: Sí. ¿Cuándo me vais a pasar las fotos de la otra?
Oliva: ¡Primo, céntrate! ¡Estamos hablando de que no hay que compararse!

No.

Hablamos de que hay que abrazar el principio de la vida. Y compararte sólo de una forma que lo permita.

Excusator: Primero decís que no hay que competir para superar a otros…
Tu Mejor Tú: Sí. ¿Y?…
Excusator: …¿y ahora vais a hablar de cómo compararte con los demás? Esto es de risa.

Pero no lo es.

Te hemos dicho que no compitas para no superar al de al lado, pero ¿quiere esto decir que no has de compararte con él?

Depende.

Oliva: ¿De qué depende?
Mario Luna: De que lo hagas de forma inteligente.
Pollo: ¿Y cómo me comparo?

Como lo haría un científico.

La comparación con otras personas ha de ser sólo otro utensilio en tu arsenal ganador. Una herramienta que emplearás para responder a preguntas del tipo:

¿Qué sistema es mejor para alcanzar *x* objetivo? ¿El que está usando Pedro o el que estoy usando yo?

Teniendo en cuenta *sus* circunstancias y *mis* circunstancias, ¿hay algo que esta persona esté haciendo mejor que yo? ¿Qué debería modificar?

Y realizar los ajustes oportunos.

Oliva: ¿Teniendo en cuenta sus circunstancias y las mías?
Tu Mejor Tú: En efecto. Esta parte es crucial.
Mario Luna: Sin ella, sacarás conclusiones equivocadas.
Y a veces trágicas.
Oliva: ¿Como Clara?

Sí.

Y no es lo que buscamos.

Nos comparamos sólo para sacar conclusiones científicas. ¿El propósito? Ya lo sabes: ser más eficientes persiguiendo un objetivo concreto.

Por ejemplo:

¿Por qué tiene María más energía que yo? ¿Hay algo en su dieta que deba incluir en la mía? ¿Algo que deba eliminar? ¿Cuánto y cómo duerme María?

Objetivo: nos gusta la energía y vitalidad de María y la comparamos con la nuestra para aprender algo que podamos aplicar sobre nuestra vida.

Oliva: ¿Usamos a María para obtener un cuerpo G?
Mario Luna: Sólo el compararnos con ella, como herramienta.
Tu Mejor Tú: Y lo hacemos con todo aquello que nos importa.

¿Por qué saca Juan mejores notas dedicando menos tiempo al estudio? ¿Está haciendo algo mejor que yo o simplemente es el nieto bastardo de Einstein?

Ese tipo de preguntas.

Quizás Juan sea el último superordenador de IBM disfrazado de compañero de clase y María un pseudoclón de Lobezno con injertos del Increíble Hulk. Pero si sus espectaculares resultados se deben a razones de ese tipo…

Oliva: La comparación deja de ser potenciadora…
Mario Luna: Exacto. Y se adentra en el terreno de lo limitante.
Pollo: Nota: "dejar de compararme con tíos guapos y altos".
Tu Mejor Tú: Buena conclusión, Pollo.
Mario Luna: Así es.

Mario, por ejemplo, lleva años enseñando a la gente a mejorar sus habilidades para atraer a las personas que les gustan.

Y nunca falta el alumno que se compara con amigos que parten con mucho tipo de ventajas sobre ellos. Pero… ¿qué pasa cuando sacan conclusiones que no tienen en cuenta esas diferencias de base?

Pollo: ¡Pofff! ¡Hostiazo!

Correcto.

El no ver o entender las ventajas que otros tienen sobre ti puede tener un efecto devastador sobre tu propio progreso. Si te

comparas así, sacarás conclusiones erróneas y tomarás decisiones más equivocadas aún.

Algo que no es ni justo ni inteligente.

Desmotivator: Y sin embargo, totalmente natural.
Mario Luna: Hay aspectos de la naturaleza que nos interesa potenciar.
Tu Mejor Tú: Y otros que, si los alimentas, no van a acercarte a la mejor versión de ti mismo.

Cuando te comparas con alguien que juega con ventaja y sacas conclusiones de ello, eres tan tonto y te quieres tan poco como el boxeador que no entiende los pesos.

Pollo: ¿Los pesos?
Tu Mejor Tú: Sí, ¿recuerdas a Floyd Mayweather?

Te hablamos de él en el capítulo ***"El mejor rara vez es el campeón"***. El caso es que Floyd es un genio del boxeo. Probablemente, uno de los mejores boxeadores de todos los tiempos. Si no el mejor.

Pero…

Oliva: ¿Pero?…
Tu Mejor Tú: Pero es un peso welter…
Oliva: ¿Y eso que quiere decir?
Mario Luna: Que pesa menos de 70 kg.

Imagina que un día Floyd Mayweather y Bob Ramírez, un compañero de su gimnasio, deciden celebrar un combate amistoso para recaudar fondos que ayuden a las víctimas de un terremoto.

A diferencia de Mayweather, pongamos que Bob no ha ganado ningún título mundial ni tampoco está entre los cien mejores boxeadores de su categoría. Pero se defiende bastante bien.

Y hay otro detallito…

Ramírez es un peso pesado. Le saca dos palmos a Mayweather y pesa casi el doble que él.

Imagina que, al terminar el combate, ambos boxeadores siguen en pie.

El peso pesado no parece demasiado afectado.

En cambio, Mayweather ha golpeado la lona en una ocasión y está un poco aturdido por los golpes de su compañero que, por cierto, ¿te hemos dicho ya que mide 30 centímetros y pesa 50 kilos más que él?

Y ahora te preguntamos, ¿debería Mayweather sacar la conclusión de que el peso pesado es mejor boxeador que él y convertirse en su discípulo?

Desmotivator: Ha perdido. Por lo tanto, seguro que tiene cosas que aprender del otro.
Tu Mejor Tú: Ya. Imagina que lo hace.

Desecha su genial estilo y comienza a imitar el boxeo de Ramírez. Y aprende tan rápido que, al cabo de un tiempo, la forma de boxear de Mayweather es un calco de la de Ramírez.

Llegados aquí, pregúntate:

Ahora, ¿Mayweather es mejor o peor boxeador que antes?

Si sabes algo de boxeo, la respuesta es obvia.

Y si has leído *Proverbios del infierno*, de William Blake, quizás recuerdes que:

> *Nunca perdió tanto tiempo el águila como cuando se sometió a las enseñanzas del cuervo.*

¿Te ha pasado a ti?

¿Cuántas veces has tomado a un "cuervo" por maestro sólo porque obtiene resultados deseables más basados en sus ventajas que en su mérito?

¿Hay algún área de la vida en la que cometas este error? ¿Un ámbito en el que intentas reproducir algo que no es escalable?

Oliva: Escalable…
Tu Mejor Tú: Quiere decir que esos resultados no son reproducibles por otros que hagan lo mismo que el que los obtiene.

Volviendo al ejemplo anterior:

Si Mayweather dejase de boxear como Mayweather para convertirse en un calco en miniatura de Ramírez, ni siquiera sería capaz de revalidar el título de campeón del mundo tantas veces como lo ha hecho.

De hecho, si volviese a enfrentarse con Ramírez siendo el calco en miniatura de éste, el resultado sería aún peor.

Por suerte, Mayweather nunca cometería dicho error.

¿Por qué? Porque:

Un águila no acepta lecciones de vuelo de un pollo.

Sin embargo, las personas cometemos este error una y otra vez. Nos comparamos sin tener en cuenta "nuestro peso".

A veces eres un peso pluma, comparas tus resultados con los de un peso pesado y terminas pensando que tienes que aprender de él. Cuando, a lo mejor, es al revés.

O empiezas a estudiar habilidades sociales pero, tras varios meses, te sientes mal porque Pedro, tu amigo rico y guaperas, sigue ligando más que tú.

¿Y? ¿Quiere eso decir que lo esté haciendo mejor que tú? ¿Has contemplado la posibilidad de que él esté compitiendo en un "peso superior" o es que tu ego no te lo permite?

Tu empresa no factura ni una décima parte de lo que factura la de Sandra, pero ¿has tenido en cuenta la diferencia de capital con el que partió cada proyecto?

Aunque lo das todo en el gimnasio, José sigue desarrollando más masa muscular que tú. Pero ¿tienes en cuenta que él es mesomorfo y tú eres ectomorfo?

La cuestión es ¿por qué lo haces? ¿Por qué te saboteas de esa forma? ¿Por qué te cuesta tanto tener en cuenta *sus* circunstancias y *tus* circunstancias cuando te comparas?

¿Qué pasa? ¿Acaso tienes miedo a reconocer que, en ciertos ámbitos de la vida, quizás eres un peso mosca?

Egolatror: Es que yo no soy un peso mosca en nada.
Tu Mejor Tú: ¿Te ha llamado alguien?
Egolatror: Vale, hasta pronto. Pero…
Oliva: ¿Pero?…
Egolatror: Pero recuerda que nadie es superior a ti en nada.

Eso es lo que nuestro lado vanidoso querría creer.

Pero dicha creencia no sería científica. No va a permitirte desarrollar una estrategia verdaderamente ganadora. Y, como has visto, puede inducirte a cometer todo tipo de errores.

Por ejemplo, el de aceptar a un cuervo por maestro aun cuando seas un águila.

Pollo: ¿Podéis refrescarme cómo estaba eso?
Mario Luna: Es lo que pasa cuando permites que tu vanidad turbe tu análisis de los hechos.

Si tu ego no te permite aceptar la ventaja que otros tienen sobre ti, ¿qué ocurrirá cuando obtengan mejores resultados?

La única conclusión forzosa a la que podrías llegar es que lo han hecho mejor que tú. Y, aunque no hay nada de malo en aprender de alguien que de verdad lo ha hecho mejor que tú, ¿se te ocurren muchas cosas más contraproducentes que nombrar tu maestro a quien lo hace peor?

¿Te das cuenta?

Al final, en la raíz de muchos de tus problemas encontramos lo mismo: Falta de aceptación.

Pero, una buena madre… ¿acaso no quiere igualmente al más feo y tonto de sus hijos? ¿No lo lleva su amor a aceptarlo incondicionalmente?

Pues sé así contigo.

Porque, si te quisieras ¿necesitarías vendarte los ojos cuando te miras al espejo? Si te comportaras como un verdadero ganador, ¿necesitarías lentes para distorsionar tu propia imagen?

En áreas como las capacidades mentales, la salud, la economía y, especialmente, el amor, a menudo nos negamos a aceptar que partimos de un "peso" bajo.

¿Por qué? Por vanidad. El problema es que dicha vanidad no tiene nada que ver con el verdadero orgullo. Y te impide quererte.

Oliva: Vale. Pero, dentro de esa metáfora, ¿no se puede subir de peso?
Mario Luna: Claro que sí.

Ahora bien, incluso si quieres subir de peso, lo primero es saber en qué peso estás.

Porque sólo un buen diagnóstico puede llevarte a un buen tratamiento.

Dicho de otra forma:

> *Sólo cuando eres capaz de aceptarte, eres capaz de conocerte. Y sólo cuando te conoces puedes jugar tu propio juego.*

Pollo: ¿Mi propio juego?
Tu Mejor Tú: Claro. *Juega tu juego*.
Mario Luna: Un juego hecho a tu medida.

Un juego diseñado para tus puntos fuertes. Un juego en el que podrás brillar como ningún otro.

JUEGA TU JUEGO

Hay gente mejor que yo.

(Traducción: "Estoy jugando el juego equivocado").

•



Sabes quién fue el creador del triatlón?

Nosotros tampoco.

Pero imaginamos que era un atleta que estaba hasta los mismísimos de *perder nadando*, *perder en ciclismo* y *perder corriendo.*

Entonces, inventó un deporte en el que sí era el mejor.

Excusator: Veo que no tenéis ni idea de quién fue John Collins. Puedo aseguraros que la historia del triatlón no tuvo nada que ver con eso.
Tu Mejor Tú: Una lástima. Porque podría haber sido así.
Mario Luna: Incluso, *debería* haber sido así.

Por ejemplo, ¿qué habría pasado si Clara hubiera adoptado esa actitud?

Oliva: ¿Qué queréis decir?
Mario Luna: ¿Recuerdas el error de Clara?
Oliva: No dejaba de compararse con Julia. No se medía consigo misma, sino con su amiga. Y lo hacía de la forma equivocada.

Así es.

Pero ¿podemos culparla por ello?

Todos lo hemos hecho en incontables ocasiones. Hemos visto a alguien que nos superaba en algo y nos hemos venido abajo.

Inversamente, nos hemos sentido mejores y más sexys al ver cómo superábamos a alguien.

Es decir, hemos competido para superar a otros en lugar de para superarnos a nosotros mismos.

Es normal. Es lo que nos han enseñado: que ésa es la única fuente de autoestima.

Y, aunque desde luego es una fuente de autoestima, ya has aprendido que en modo alguno es la más inteligente o la más sana. Desde luego, no es la que cultiva un ganador que se quiere.

Oliva: Pero si soy mejor que la otra persona, ¿no voy a sentirme mejor al compararme? ¿Cuál es el problema?
Mario Luna: No es sostenible.
Tu Mejor Tú: Ni escalable.

Aun cuando salgas airoso en la comparación, es *pan para hoy, hambre para mañana.*

¿Eres el más guapo o disfrutas de la figura más sexy? Tranquilo, antes o después tu camino se cruzará con el de alguien que te superará.

¿Tienes más dinero? Hasta que conozcas a otro rico que se gasta toda tu fortuna en sus días rácanos.

¿Eres más inteligente? Siempre habrá una persona que esté por encima.

¿Cuál era la clave de la competición inteligente?

Compites para superarte, no para superar a nadie.

Pollo: Pero es que a mí me molaría ser *el mejor* en algo…
Tu Mejor Tú: Está bien… Te dejamos ser el mejor en algo…
Pollo: ¿En qué?
Mario Luna: En *Pollo*.
Pollo: ¿Como?
Mario Luna: Si te esfuerzas, nadie puede ser mejor Pollo que tú.
Oliva: ¿Como crear tu propio triatlón?

Algo así.

Siempre que quieras ser *el mejor* por oposición a *la mejor versión de ti* estás llevando el éxito fuera de tu control. Porque *el mejor* implica superar a otros.

Pero un ganador ¿invierte emociones en aquello sobre lo que no puede ejercer control alguno?

Rotundamente no.

Como ya te hemos y seguiremos machacando:

Lo que no depende de ti, no existe.

Pero… ¿qué ocurre cuando tu propósito es superar a otros en ser *tu mejor tú*?

En ese caso —y ése es el único caso—, puedes competir para superar a otros. Porque cada vez que alguien intente ser mejor versión de ti mismo que tú mismo, antes o después le harás morder el polvo. Al menos si te esfuerzas.

Excusator: Vaya juego tonto de palabras.
Mario Luna: No te creas… A mí me han salido muchos imitadores y en justicia hay que decir…
Tu Mejor Tú: ¿Que te han llegado a superar siendo tú?
Mario Luna: Sólo cuando me confío…

Coñas aparte, está claro que si creas una categoría llamada *Tú Mismo,* a la larga tienes las de ganar. Por más que lo intente, al resto del mundo se le va a complicar mucho arrebatarte el título de campeón.

¿Y sabes qué? Es una triquiñuela que los expertos en marketing llevan usando mucho tiempo:

Si no puedes batir al campeón, crea una nueva categoría en la que tú seas el campeón.

A eso se le llama *crear tu propio nicho*.

Para lograrlo, explota al máximo tus talentos en su conjunto, todo lo que te hace único e irrepetible. Potencia tus puntos fuertes y luego…

…¡¡¡encuentra la forma de explotarlos todos a la vez y de forma sinérgica!!!

Oliva: ¿Podéis poner algún ejemplo?
Mario Luna: Muchos. Uno al que le tengo especial cariño es el videoclip de cuerpo G, de Ray Havana.

Excusator: Di que sí: barriendo para casa.
Mario Luna: Sea como fuere, la primera vez que lo vi me emocioné.

Para hacerlo, Ray se sirvió de su comprensión de la filosofía ganadora, su talento musical, su habilidad de edición de vídeo y sus gustos, inquietudes e historia personal…

¿Resultado?

Creó algo que sólo podría haber hecho él y nadie más. Una canción tan personal que ni siquiera resulta catalogable.

¿Nos sigues?

Cada vez que un genio sorprende al mundo ofreciéndole algo completamente nuevo y original, generalmente es porque ha aprendido a *jugar su juego*.

Llámese *The Beatles*, Bruce Lee, Woody Allen, Steve Jobs o Tim Ferriss, los ganadores que nos cautivan con un trabajo revolucionario suelen hacer algo en lo que *nadie en el universo les puede ganar*.

¿Por qué?

Porque juegan su propio juego. Y lo diseñan de forma que les da una clara ventaja.

Ni el mayor gurú en un campo, ni su peor pesadilla, ni los autores de este libro, nadie…

Así que:

No dejes que otros definan tu éxito.

No permitas que alguien que no eres tú establezca las reglas del juego que juegas contigo mismo.

Eso debes hacerlo tú. Tú debes tener muy claro qué condiciones deben darse para que puedas decir: "He hecho mi trabajo".

En tu mirada debería leerse:

Disculpa si no cumplo tus expectativas, pero mi prioridad es cumplir las mías.

Oliva: Entonces… ¿qué hago específicamente?
Mario Luna: Primero estudia a fondo qué es *ser tú*.

Sácate un máster sobre ti mismo. Sólo cuando conozcas a fondo lo que te hace distinto, entenderás lo que puedes hacer mejor que nadie.

Oliva: Me saco un máster en *Olivez*…
Tu Mejor Tú: Sí. ¿Qué cosas o conjunto de cosas puedes hacer mejor que nadie?
Oliva: Y no tiene por qué ser una cosa concreta…
Tu Mejor Tú: Claro que no. Puede ser una combinación única.

Aquello que en un principio etiquetamos como:

Tu combo ganador.

Pero acabamos llamando:

Tu superpoder.

Búscalo. Explora. Llega hasta donde haga falta para encontrarlo. Y, cuando lo tengas… ¡¡cultívalo!!

Pollo: ¿Cómo?

Presta atención.

CULTIVA TU SUPERPODER

No voy a negarte que soy un genio.

Lo único que cuestiono es que tú no lo seas.

•



En la entrada de Delfos, puede leerse:

Conócete a ti mismo

Nosotros vamos un poco más allá y te decimos:

Conócete a ti mismo para construir tu mejor mismo.

Acabas de entender que tienes que jugar tu juego. Que has de explotar tus puntos fuertes. Y que no hay peor trampa que jugar el juego de otro.

Esto, que se aplica en la competición deportiva, es más importante aún cuando se trata del juego de la vida.

Pollo: Pero… ¿seguro que tengo un punto fuerte?
Mario Luna: No te quepa duda.
Pollo: Pues mi jefe no opina lo mismo.

¿Y?

Es posible que tu jefe piense que no vales un pimiento para desempeñar tu puesto.

Puede que incluso tenga razón y rindas menos que un cero a la izquierda en tu trabajo.

Pero… ¿implica eso que seas un negado?

Sí y no.

Igual eres lo peor… ¡¡¡en ese trabajo!!!

De hecho, tu incompetencia en dicho empleo puede ser un claro síntoma de que seas un *crack* en otra cosa. Algo por descubrir. O algo que ya intuyes pero no te atreves a afrontar por la conmoción vital que te provocaría.

Para que nos entiendas, piensa en videojuegos.

¿Has jugado al *Street Fighter*?

Pollo: De vez en cuando. Pero soy más de *Assassin's Creed* y *Call of Duty*.
Oliva: Y yo del *WoW* y *Los Sims*.
Mario Luna: Insisto: ¿has jugado al *Street Fighter*?

Se trata de un juego de lucha en el que cada personaje es distinto.

Cuando no tienes ni idea de jugar, tu instinto de supervivencia te dice: *¡escoge al gordo!* Al gordo, al gigante musculoso… o a una bestia verde con muy mala pinta.

A simple vista, parecen los más fuertes.

Y, de hecho, cuando no sabes desenvolverte en el juego, cuando eres un novato, vas a llegar más lejos con ellos que con otros personajes.

Sin embargo, ¿sabes lo que ocurre a medida que sube tu nivel? Puedes ir experimentando con otros personajes de poderes menos "obvios".

Pollo: Es verdad… ¡El Jonás nos da un repaso a todos con una niña escuálida de metro y medio.
Oliva: ¿Ingrid?
Tu Mejor Tú: No me sorprende.

Cuanto más bueno te haces, más cuenta te das de que cada personaje tiene sus cualidades particulares que lo hacen competitivo frente al resto.

Esto no tiene nada de milagroso, porque el juego ha sido diseñado así. Los luchadores se han calibrado de forma que exista un equilibrio de fuerza entre todos ellos.

Pero…

…¡¡dicho equilibrio sólo se hace obvio a nivel experto!!

Excusator: ¿Y qué tiene esto que ver con la psicología del éxito?

Nosotros creemos que *el juego de la vida* ha sido diseñado igual.

Cuando eres un novato, necesitas parecerte a un actor sexy o una supermodelo para tener éxito en el amor. O ser hijo de papá para obtener buenas oportunidades profesionalmente.

Pero, en nivel experto, las fuerzas se equilibran.

Oliva: Cuando encuentro y cultivo mi superpoder…
¿Es eso?
Mario Luna: Sí.

Puede que éste no sea tan obvio como el de otros, pero no te quepa duda de que está ahí.

Si lo encuentras y cultivas, te sorprenderá lo lejos que puede llevarte.

Excusator: Mucha superstición veo yo aquí.

Pues no.

Se trata más bien de una creencia basada en observaciones científicas.

Piensa por ejemplo en los leones. ¿Acaso no se parecen todos mucho? La presión de su medio natural los hace así.

Como si para ser león te dijeran: "si eres macho, has de ser fuerte, grande y melenudo o no tendrás éxito en la vida. Si eres hembra, una ágil cazadora".

Y no hay sitio para nada más. Los que no son así, o no sobreviven o no dejan descendencia.

Oliva: Es verdad… Los animales de una misma especie se asemejan un montón.
Mario Luna: Dentro de una población natural, sí.[29]

29 El autor es consciente de que la variabilidad genética dentro de nuestra especie no es mayor que en la de otras. De hecho, a menudo es inferior. Por ejemplo, la variabilidad genética entre chimpancés es mayor a la que existe entre humanos y, si nos fijamos en las moscas de la fruta, por ejemplo, estas diferencias dentro de una especie se acentúan todavía más. No obstante, la idea que se contempla aquí es que la sociedad moderna, y el modo en que se "premia" la especialización y la diferenciación, actúa como un nuevo medio que favorece la diversidad (al menos de ciertos rasgos, particularmente llamativos). –sigue >

Una gacela ha de ser extremadamente ágil y veloz, sin excepciones. Un pavo real debe tener una cola majestuosa y colorida o fracasará en el amor. A un ratón le toca ser pequeño y avispado: si pasa de cierto tamaño, muere.

En cambio, ¿qué ocurre en nuestra sociedad? ¿Cómo es posible que actualmente exista tal diversidad?

Hay hombres de más de dos metros y otros que no llegan al metro cincuenta. Y eso sin contar enanos o pigmeos. Hay señores que pesan más de 100 kg y otros que no llegan a la mitad. Encontramos gordos y flacos, guapos y feos, musculosos y tirillas…

Con las mujeres, si tenemos en cuenta las curvas de su figura, las diferencias pueden acentuarse más aún.

Y si añadimos a la ecuación elementos como las modas, las tribus urbanas, las religiones y las distintas subculturas que existen, las diferencias adquieren dimensiones de *show*.

Excusator: Buen intento, pero olvidáis algo importante…
Tu Mejor Tú: Sorpréndenos…
Excusator: Hay animales en los que estas diferencias son mayores aún…
Oliva: ¿Qué animales?
Excusator: Los perros…
Pollo: ¿Los chuchos?

>Viene de la página anterior- Esto nos parece así hasta el punto de que, si nuestra sociedad perdurase tal y como es ahora, creemos que el efecto de dicho "medio social" desembocaría en una cada vez mayor variedad fenotípica en nuestra especie. Y, con tiempo suficiente, no descartamos que incluso esto desembocase en un aumento de variabilidad genotípica. La tesis fundamental es que nuestra sociedad actual actúa como un medio que favorece la diversidad en humanos del mismo modo que, de forma más exagerada, ha ejercido una clara presión hacia la diversidad genética en perros, gatos, etcétera. Creemos que dicha presión no tiene por qué operar sobre ciertos aspectos clave para el éxito (muchos de ellos internos), pero sí sobre otros rasgos que favorecerían la adaptación a ciertos nichos de este medio social, muchos de ellos, como se ha mencionado, muy aparentes.

Excusator: Hay perros que caben en la palma de una mano y perros en los que te podrías montar a caballo.
Mario Luna: Claro. ¿Y nos puedes explicar qué presiones ha ejercido la naturaleza para que se den tales divergencias?
Excusator: Pues…
Tu Mejor Tú: Pues nada. Porque la presión no la ha ejercido la naturaleza, sino nuestra sociedad.

Efectivamente, tal diversidad sólo la encontramos en las sociedades humanas modernas o en los animales domesticados por éstas.

De nuevo, es el mundo que hemos creado el que parece comportarse como un ecosistema que presiona a grupos de especies, en principio homogéneas, hacia la diversificación.

Y es precisamente al tomar el caso de los perros cuando este fenómeno se observa con meridiana claridad. Porque, sin la sociedad que las fomenta, ¿dónde quedaría la capacidad de supervivencia y replicación de tantas razas artificiales?

Fuera de ese "ecosistema artificial" resultarían desadaptativas.

Pollo: Ahora sí que no entiendo ni papa.
Mario Luna: Pollo, ¿cómo evolucionarían los perros sin nosotros?

Si el ser humano desapareciese de la faz de la Tierra, ¿cuánto tardarían todas las razas de perros que hemos creado en derivar hacia un número reducido de especies?

En pocas generaciones, la mayoría de razas caninas desaparecería y quedarían sólo algunas especializadas en sus nichos. Y, de nuevo, los ejemplares de cada nueva especie empezarían a parecerse mucho entre sí.

¿La razón? Muy simple. La presión de la selección natural les obligaría a ello.

Oliva: Entiendo. La mayoría de razas de perros resultarían insostenibles en un medio salvaje.
Mario Luna: Exacto.

Pero no en tu mundo.

En tu mundo encontrarás personas que desean tener el perro más grande del universo y otras que harán lo imposible por conseguir el más pequeño.

Hay quien se encapricha de los morros chatos y arrugados. Pero también gente que pagará buenas cantidades por que su mascota lo tenga largo y estilizado.

No faltarán los que busquen cuadrúpedos con largos cabellos de princesa. Ni tampoco aquellos que muevan cielo y tierra para hacerse con uno completamente calvo.

Excusator: Moraleja. Este capítulo te vendrá genial…
Desmotivator: …si eres un perro o un gato.
Mario Luna: No te equivoques.

En la sociedad moderna, el éxito humano no es tan distinto al de las mascotas.

¿La razón? Habitas un medio en el que no dejan de generarse nuevos nichos.

Y en cada uno de ellos se puede alcanzar un enorme éxito con rasgos diametralmente opuestos a los que te darían ventaja en otro nicho.

Por ejemplo, mientras a un jugador de baloncesto le puede venir bien medir más de dos metros, a un *jockey* le ayudará no pasar de 1,60 y tener una constitución ligera.

Y si bien un campeón de artes marciales mixtas se beneficiará de no sentir el dolor y dominar sus emociones, un compositor puede

alcanzar la cima fomentando su excitabilidad y dejándose llevar por ellas.

Paralelamente, el filósofo del siglo necesitará rendir culto a la lógica. Pero al mayor cómico de la historia ésta podría jugarle una mala pasada.

Excusator: Habláis de éxito en un sistema artificial, creado por el hombre para el hombre.

Un medio artificial, de acuerdo. Pero no menos real.

A fin de cuentas, hablamos de tu mundo. Aquel del que tú, lector, formas parte. El mismo que establece las reglas del juego de la vida.

Reglas que te saldrá caro ignorar.

Oliva: No lo entiendo.
Tu Mejor Tú: ¿El qué?
Oliva: Decís que se puede tener éxito en el juego de la vida con rasgos muy dispares.
Mario Luna: Así es…
Oliva: Entonces… ¿cómo podemos hablar de una psicología del éxito?
Mario Luna: Porque hay denominadores comunes en el éxito.
Oliva: ¿Pese a existir tantas diferencias entre los triunfadores?

Precisamente, esas discrepancias pueden ayudarnos a entender mejor la psicología del éxito. Porque:

Un rasgo común del hombre o la mujer de éxito es su capacidad para explotar lo que no le hace común.

Piénsalo.

A diferencia de ti, para alcanzar el éxito, la mayoría de animales necesitan superar a otros miembros de su especie en aquellos rasgos que comparten con el resto.

Si los leones son fuertes y agresivos, un león exitoso será particularmente fuerte y agresivo. Si las gacelas son ágiles y avispadas, una gacela triunfadora puede que lo sea un poco más que el resto.

Por supuesto, tú también puedes competir de esa forma. Pero también puedes hacerlo explotando aquellos rasgos que menos compartes.

Una fábula de Samaniego nos habla de cómo el ciervo admiraba su cornamenta y despreciaba sus escuálidas patas. Sin embargo, cuando se vio ante un apuro, sus cuernos casi lo convierten en carne de caza mientras que, finalmente, esas ágiles y delgadas patas fueron las que le permitieron escapar con vida.

Excusator: Fábulas. Es fácil hablar de fábulas.
Tu Mejor Tú: Pues piensa en Michael Phelps, el nadador.

Con un total de veintidós medallas, Michael Fred Phelps II es el deportista olímpico más condecorado de todos los tiempos. Pero ¿sabes lo mejor?

Lo es, aparte de por su esfuerzo, gracias a su deformidad. El nadador posee un raro desorden genético conocido como síndrome de Marfan, el cual afecta, entre otras cosas, a la longitud de sus extremidades.

El atrapado medio, al verse con tal deformidad, ¿qué habría hecho? Aparte de lamentarse, seguramente utilizarla como excusa para quedarse a la sombra de su potencial.

Sin embargo, Phelps comprendió la realidad. Entendió que aplicando el filtro ganador…

Oliva: ¿Lo que parecía un hándicap podría convertirse en su superpoder?
Tu Mejor Tú: Exacto.

¿Cuántas veces ocurre? ¿Cuán frecuente es que veamos algo que nos hace diferentes y nos sintamos inferiores al resto?

Algo que, explotado en otro contexto, podría convertirse precisamente en nuestro superpoder.

¿El problema? Que rara vez buscamos dicho contexto. Generalmente, nos quedamos donde se quedan todos los atrapados.

Permitimos que nos preocupen las mismas cosas. Y competimos por lo mismo y de la misma forma que compiten ellos.

Craso error.

Porque, ¿sabes lo que pasa cuando pugnas con la mayoría centrándote sobre aquello en lo que también se focalizan casi todos?

De hecho, existe un nombre para esa clase de competición:

Carrera de ratones.

Y, salvo en ocasiones muy específicas, pocas veces compensa.

Reconocerás una carrera de ratones porque en ella:

1. Te dejas la piel haciendo lo mismo que el resto.
2. Por más que te esfuerces, nunca es suficiente.
3. Es matemáticamente imposible ser el mejor.

Si llevas una vida luchando por cobrar más que el de al lado, tratando de ser más guapa que tu vecina y, en general, perdiendo el culo por encarnar mejor que nadie el estereotipo rígido de éxito que nos venden…

Bueno, entonces es posible que estés más sumido en esa carrera de ratones de lo que crees.

Oliva: Pero… ¿no es eso normal y natural?
Mario Luna: Ya lo creo. Mucho.

Pero el hecho de que sea una práctica tan común, no la convierte en una estrategia ganadora. Y, como ya te hemos dicho, este libro no es para fabricar atrapados, sino ganadores.

Pollo: ¿Y por qué lo hace tanta peña?
Mario Luna: Porque a la mayoría le cuesta creer en lo que no puede ver y tocar.
Oliva: ¿Quieres decir que la razón de nuestro éxito es invisible?

Casi siempre.

Lo es porque está dentro de ti.

En nuestra especie:

La clave del éxito no es algo que se pueda ver, oír o tocar.

Es algo intangible. A menos que nos abran la cabeza, claro está. Se encuentra dentro de ti y varía de persona a persona.

Oliva: Pero en eso sí que nos parecemos mucho, ¿no? ¿Acaso los humanos no tenemos un cerebro muy similar?
Mario Luna: Sí y no.

Todos tenemos un cerebro extremadamente plástico, en eso nos parecemos. Pero creemos que hay decisivas diferencias genéticas de persona a persona.

Y lo más importante: hablamos de diferencias exitosas.

Pollo: ¿Cómo que exitosas?
Tu Mejor Tú: Que han logrado transmitirse de generación en generación.

Y lo han logrado *por algo*. Porque, en cierto punto del pasado, supusieron una ventaja para algún antepasado tuyo.

Súmale a eso que la experiencia que tú has tenido de la vida es particular e irrepetible. ¿El resultado? Unas conexiones neuronales únicas.

Únelas al resto de rasgos y circunstancias que te hacen diferente y tendrás una de tus herramientas cruciales para el éxito. Es decir, tu *superpoder*.

Schwarzenegger demostró su genialidad con su cuerpo y la política. Picasso o Dalí eran genios con la pintura, como Mozart o Beethoven lo fueron de la música. Einstein era capaz de vislumbrar ideas que nadie más podía.

Oliva: Y Arguiñano tiene un talento especial con los sabores.
Pollo: Y para contarlo con gracia.

¿Y tú?

¿Has descubierto ya tu propósito en la vida?

Cuando escojas tu visión y tus metas, éstas deben adaptarse a ti como un guante. Dicho de otra forma: más te vale que tengan muy en cuenta tu superpoder.

Pues, cuando vivimos *en nuestro don,* todos somos potencialmente genios. Y, como bien apunta Sergio Fernández, sólo entonces estaremos preparados para vivir en la abundancia.

¿Por qué? Porque…

> *Cuando vives en tu don, tu aporte es siempre superior a tu consumo.*

Así que uno de tus objetivos ha de ser descubrir en qué sobresales tú. Y una vez hallado, cultivar ese superpoder como si estuvieras loco.

Pollo: Pero… ¿de verdad hay un genio dentro de mí?
Mario Luna: De verdad, *crack*.

Como dijo alguien muy sabio:

> *Todo el mundo es un genio.*
>
> *Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar un árbol, pasará el resto de su vida creyendo que es idiota.*[30]

La pregunta es… ¿cuál es tu superpoder? ¿Lo has encontrado ya?

Pollo: Ni de lejos.
Tu Mejor Tú: Tranquilo.

Ha habido grandes hombres y mujeres en la historia a los que les ha llevado media vida descubrirlo. Y, aun así, valió la pena.

Para que a ti te cueste un poco menos, aquí tienes algunas ideas que pueden orientarte.

1. Si no sabes lo que quieres, empieza por lo que no quieres. ¿Qué cosas odias? ¿Por qué?
2. Detecta necesidades que tú tienes y que nadie satisface. A menudo algo grande empieza buscando la solución a un problema "propio" que luego resulta que comparte mucha gente.
3. ¿Cuáles son tus pasiones? ¿Con qué cosas sientes que vuela el tiempo? ¿Qué actividades pagarías por que te dejaran hacerlas?
4. Piensa fuera de las categorías existentes. Quizás para aquello en lo que brillas no exista una categoría aún y debas crearla tú. A veces, el mejor trabajo (ése para el que estás hecho) es el que todavía no tiene nombre. Repasa el capítulo anterior, ***"Juega tu juego"***.

30 Ésta es una de esas frases que popularmente se atribuyen a Einstein, si bien nuestras investigaciones apuntan a que no la dijo él.

5. Recuerda que la actividad en la que brillas puede ser algo completamente nuevo o una combinación de otras que ya existen.
6. No tengas prisa por descubrirlo. La prisa mata la creatividad.

Esto son sólo algunas sugerencias. Si se te ocurre alguna otra, ¡añádela a la lista!

En serio, te dejamos rayar el libro.

Oliva: Vale, pero ¿son ésas las ideas más importantes para descubrir mi superpoder?
Mario Luna: No. El consejo más importante de todas se merece un capítulo aparte.
Pollo: ¿Cuál es?

SÉ ARTISTA

¿Tu problema?

Te han enseñado a pedir cosas. No a crearlas.

•

Lo viste en ***"Juega tu juego"*** y en ***"Cultiva tu superpoder"***.

¿Encajas perfectamente en el camino que te marcan desde fuera?

Si no es así, rehúyelo. Salvo excepciones, suele ser una carrera de ratones en la que todos luchan por despuntar haciendo las mismas cosas.

Los leones compiten luchando, los castores construyendo guaridas y las gacelas corriendo. A diferencia de ellos, tú no tienes por qué hacer lo mismo que el resto. Si no te convence el camino que te propone tu manada:

Crea tu propia senda.

Innova. Explora. Desmárcate.

El ganador siempre está buscando vías nuevas. Y si no existe ninguna en la que se encuentre a gusto y que le dé ventaja, la inventa. A su medida.

Por eso…

…aunque no todos los artistas son ganadores, todos los ganadores son artistas.

Decide ya que vas a serlo. Y que, de todas, tu principal obra de arte va a ser tu vida.

O sea:

Sé artista. Y haz de tu vida tu mayor obra de arte.

Alimentar al artista que llevas dentro no sólo te permitirá explotar tu creatividad de formas que repercutirán directamente sobre tu estilo de vida y, en suma, sobre *cómo te lo montas*.

Además, tendrá un impacto decisivo sobre cómo te afectan las cosas. Y, en definitiva, sobre quién tiene el control último de tu felicidad. Pues el arte es la vía más rápida que conocemos para emanciparte emocionalmente.

O sea, para generarte un *locus de control interno*.

Pollo: ¿Focus de control moderno?
Tu Mejor Tú: Locus… Locus de control.
Mario Luna: Interno.
Oliva: ¡Primo, lo vimos en el capítulo "***El veneno 'para qué'***"!
Pollo: Míster, ¿me lo refrescas un poquito?
Mario Luna: Claro.

El locus de control es el punto del que nace tu sensación de control y tu sistema de valores.

Pollo: ¿Valores?
Tu Mejor Tú: Lo que es importante para ti.

¿Eres una causa o un efecto? ¿Decides tú, desde dentro, lo que es importante o lo deciden otros desde fuera?

Y el arte es una de las formas más eficaces de hacer que tu locus de control sea cada vez más interno.

Pollo: ¿Y para qué quiero eso?
Tu Mejor Tú: Para ser el dueño de tu destino.
Mario Luna: Para que tu felicidad dependa de ti y no de factores que no controlas.

Oliva: Por ejemplo, ¿para que no me afecte lo que piensen los demás?

Por ejemplo.

Y para recrearte en un universo que, aunque se comunique con el exterior y sea capaz de afectarlo, no dependa más de lo necesario de éste.

Oliva: Y eso lo consigo a través del arte…
Mario Luna: Sí.

El arte —y no cualquier arte, sino el arte que tú creas— es una poderosa cápsula que te protege del exterior. Cuanto más la cultives, más fuerte se hará y más fuerte te hará.

Por eso, para quererte del todo, has de ser artista.

Pollo: Es que yo pintar, como que no… Y la música, aún peor.
Oliva: Yo compuse una vez un poema que no me conmovía ni a mí.
Tu Mejor Tú: ¿Y?…

Por suerte para ti, no hace falta dominar alguna de las formas de arte tradicionales para ser artista. Y aun si alguna se te da bien, no tienes por qué limitarte a ellas.

Picasso era un artista, pero también lo fue Bruce Lee. Bailar puede ser un arte. Y la obra de un ingeniero con poca imaginación no tiene nada que ver con la de un ingeniero artista.

Hoy en día, incluso respirar bien es un arte.

Hay artes plásticas, artes marciales, artes audiovisuales, artes musicales, artes literarias, artes arquitectónicas… Hay infinitos tipos y formas de hacer arte.

¿Nuestro consejo? Encuentra el tuyo.

Tu propia vida puede ser una obra de arte.

¿Cocinas? Haz arte.

¿Te acercas a hablar con alguien que te gusta? Olvídate del resultado y céntrate en hacer una obra de arte de dicha interacción.

¿La amistad? Cultívala con pasión artística.

¿Los hijos? Más te vale hacer de su educación una obra de arte.

¿Quererte? Busca la inspiración y hazlo con arte.

¿Necesitas un ejemplo? ¿Cuál mejor que este libro?

Podrá tener mejor o peor acogida, gustarte más o menos, pero nosotros hemos puesto lo mejor de nuestro ser en él.

Desmotivator: ¿Y?…
Mario Luna: Y eso es algo que nadie me puede quitar.
Desmotivator: Ya, pero si no tiene éxito…
Mario Luna: No lo entiendes. Este libro YA es un éxito.
Excusator: ¿Cómo? Pero si ni siquiera lo has publicado.
Desmotivator: Exacto. No sabes si le va a gustar o no al lector.
Mario Luna: Sé que me gusta a mí. Y eso ya es mucho.

¿Lo captas?

El éxito con los lectores está bien. Pero el primer lector al que hay que contentar es el propio autor. Porque:

Hacer algo que te satisface, ya es un éxito.

Por supuesto, dicho triunfo puede redondearse con una buena acogida pública, pero al menos ya partes de algo sólido. Algo que nadie puede arrebatarte.

A eso lo llamamos *arrancar con una victoria*.

Pues, cuando haces algo que ya te llena, algo por lo que pagarías, ¿no estás empezando ya con un saldo positivo en tu cuenta emocional?

Si encima terminas cobrando por ello, multiplicas dicho éxito al cuadrado. Y si arrasa con el público al que va dirigido, al cubo.

Pollo: Ojalá llegue ese éxito también.
Mario Luna: Eso ha de ser un deseo. Nunca una necesidad.
Pollo: Pero es que con ese éxito seguro que gusto a Marga…
Tu Mejor Tú: ¿Es guapa?
Pollo: Mucho.
Mario Luna: Y su belleza te arrastra…

Es natural. La belleza ejerce una gran influencia sobre nosotros. Estamos biológicamente programados para responder a ella.

Pero, por suerte para ti, se puede sublimar.

Oliva: ¿Siendo artista?
Mario Luna: Sí.

Primero, entendiendo que tú también eres capaz de crear belleza con tus acciones, con tu trabajo, con tus obras.

Después, interiorizándolo.

O sea, has de empezar a cultivar esa nueva sensibilidad. Porque, ante todo, ser artista es una actitud.

Pollo: ¿Qué actitud?
Tu Mejor Tú: La de buscar la belleza en ciertas cosas.

Cosas que dependen de ti.

Y el primer paso es éste:

Busca la belleza en lo que haces y lo que creas, no en lo que obtienes.

Porque:

Los cimientos del edificio del éxito has de ser tú.

Pues, si no partes tomando posesión de lo que controlas, tu destino estará completamente a merced de lo que no controlas. Y tu locus de control se resentirá por ello.

Por eso, aunque tu obra, tu trabajo, tu actividad beneficie a otros, debe ante todo concebirse para ti.

Oliva: Entendido. Llegue donde llegue, tengo que *arrancar con esa victoria*.
Mario Luna: Especialmente si hablamos de algo que va a permanecer contigo siempre.

Como tus creaciones.

A fin de cuentas, la obra que construyes te acompañará el resto de tu vida. Por eso ha de ser tal que, si dentro de veinte o treinta años miras atrás, te siga produciendo satisfacción.

No una satisfacción basada en algo que *tienes* o en algo que otros *te dan*, sino en algo que *creas*. Algo que sin ti jamás habría existido y que, a tu juicio, hace del universo un lugar un poco más interesante.

Oliva: Yo a veces hago cosas que me enorgullecen, pero luego se me olvidan.
Mario Luna: Busca la forma de plasmarlo.
Pollo: ¿Cómo se hace eso, míster?
Mario Luna: Si a mí en algún momento se me olvida lo que he hecho, sólo tengo que extender el brazo hacia la estantería y hojearlo.
Oliva: Para ti es fácil, que escribes libros.
Tu Mejor Tú: Créeme. Hago mucho más que eso.

Oliva: ¿Y siempre intentas que perdure?
Mario Luna: Es algo que tengo en cuenta.

Sin obsesionarte y en la medida de tus posibilidades, trata de hacer cosas que dejen algún tipo de huella. Si se trata de una forma de arte efímero, al menos intenta que sus efectos sean duraderos.

Excusator: Al final, ¿qué estáis defendiendo?
Desmotivator: Básicamente, que vale la pena ser un artista muerto de hambre…
Mario Luna: Todo lo contrario.

Pero es una de las gilipatrañas más extendidas. Que, para trabajar en tu vocación, has de pagar un precio. A menudo, la pobreza.

Cuando lo cierto es que, por circunstancias de la vida, cualquiera puede acabar arruinado.

Lo que sostenemos es que:

1. Mejor ser un artista muerto de hambre que un muerto de hambre "a secas".
2. Abrazar al artista que hay dentro de ti también aumenta tus probabilidades de éxito económico y reconocimiento externo.

Al menos, si aplicas el filtro ganador.

Oliva: Vale, lo que dijisteis: todo ganador es artista, pero no todo artista es ganador.
Mario Luna: Exacto.

El éxito personal, la satisfacción con lo que uno hace, es algo irrenunciable. Pero eso no quiere decir que un ganador se conforme con ello.

Una vez asegurado esto, también persigue el éxito externo. Y, por supuesto, compite.

Pollo: Para superarse.

Mario Luna: Ése es su propósito externo al juego.
Tu Mejor Tú: El interno es ganar siguiendo las reglas de cada aspecto del juego de la vida.

Lo aprendiste en ***"El juego de la vida"***. Un ganador siempre busca el gol. Juega para ganar.

Al menos, desde la lógica interna al juego.

Por eso, compite en el mercado profesional, empresarial, sexual, social, político, etcétera.

Oliva: Pero intenta hacerlo *jugando su juego*.

Exacto.

Y para eso no ha de competir tanto de forma deportiva como artística.

Pollo: ¿Competir como un artista?
Oliva: Yo tampoco lo entiendo.
Tu Mejor Tú: Muy fácil. ¿Disfrutas de cierto tipo de música?

¿Te vuelve loco esta o aquella canción?

¿Recuerdas esa película que cambió tu forma de ver la vida?

¿Y qué me dices de ese cuadro que no dejas de mirar?

¿Te has quedado sin palabras con una fotografía?

¿Has leído una frase que te ha dejado sin aliento? ¿Alguna de este libro, por ejemplo?

Todas estas cosas son increíbles, ¿no es así? Te impactan, te tocan, te afectan…

Y sin embargo… Intenta compararlas con otras.

No es tan fácil, ¿verdad?

Oliva: ¿A dónde queréis ir a parar?
Mario Luna: A que cuando compites de forma artística, siempre puedes ser un campeón.
Pollo: No te sigo, míster.
Tu Mejor Tú: Imagina a dos corredores compitiendo en los cien metros lisos. ¿Sabrías decir quién gana?
Pollo: Claro. El que llegue antes.

Así es.

Resulta extremadamente sencillo comparar a un velocista con otro, a un nadador con otro o a un lanzador de jabalina con otro…

Pero… ¿y si hablamos de fútbol o de artes marciales? El asunto empieza a complicarse un poco más, ¿no crees?

Si hablamos de cocina o de música, la cosa se pone realmente difícil.

En otras palabras, cuanto mayor sea el componente artístico de lo que haces, más difícil es compararlo con otra cosa.

Y cuanto más te adentras en dicho territorio, más te alejas de la carrera de ratones.

Oliva: Entonces…
Mario Luna: Cuando haces arte, puedes ganar sin que otro pierda.
Pollo: ¿Me puedo llevar el oro aunque no sea el primero?
Tu Mejor Tú: Cuando te desarrollas artísticamente, siempre serás el primero en algunos aspectos y para cierto público.

Por eso, un ganador no ve el juego de la vida como una competición deportiva: más alto, pechos más grandes, más guapo, culo más duro, más musculoso, más dinero, más ventas…

En lugar de ello, se quiere. Y se hace artista.

¿Quieres sintonizar con la frecuencia ganadora?

Pues empieza a concebir la existencia como una exposición artística en la que tú eres un producto único. Un producto que, si llega a expresarse o a plasmarse al máximo, será sencillamente insuperable.

Excusator: Muy idealista…
Desmotivator: Sí… ¿Acaso eso te va a hacer ganar más dinero en la vida real?
Mario Luna: Te lo va a poner más fácil.
Tu Mejor Tú: Pues te va a permitir dotar de mucho más valor a lo que quiera que ofrezcas.
Excusator: Hay cosas de mucho valor que nadie compra.
Mario Luna: Entonces, o no valen tanto…
Tu Mejor Tú: …o falla esa forma de arte que todos tenemos la obligación de trabajar.
Oliva: ¿Todos? ¿Cuál?
Mario Luna: El marketing.

Al final, hagas lo que hagas, produzcas lo que produzcas, ofrezcas lo que ofrezcas, siempre eres el presidente de la misma compañía…

Oliva: ¿Cómo? ¿Presidenta?
Mario Luna: Sí. De la *Yomimeconmigo Corporation*.
Oliva: ¡Toma ya! Y yo sin enterarme.

En ***"La ley de la concentración"*** y ***"Zona de flujo"*** tocaremos de nuevo el tema.

Por lo pronto, ve asumiendo que, te dediques a lo que te dediques y tengas el jefe que tengas, eres como una pequeña empresa de servicios.

Entiende que, casi por definición:

Todo ganador es emprendedor.

Y, como te mostraremos en ***"Ciclo CCEF: Crear, Convertir, Expandir y Fidelizar"***, eso te obliga a incluir el marketing y la venta en el *pack* de asignaturas que vas a estudiar de por vida.

Porque, si conectas con tu superpoder de forma artística y sabes venderte, siempre vas a tener tu público. Por eso, con un buen marketing y publicidad, el arte del ganador lo tiene mal para morirse de hambre.

Oliva: Vale, es lo que habéis machacado tanto. Que no basta con ser artista, que además he de ser ganadora.
Tu Mejor Tú: ¿Y qué más?
Oliva: Y que todo ganador es artista, pero no todo artista ganador.
Tu Mejor Tú: ¡Muy bien, fenómeno!

Pero, para garantizarte que vas a ser el mejor en algo, necesitas abrazar la competición artística.

Pollo: Vale, ¿cómo?

Habrá a quien le guste más Velázquez o Goya que Picasso. O quien piense que Picasso mola más que Dalí o que Sorolla. Pero *el que quiere un Sorolla, quiere un Sorolla*.

Y por muchos argumentos que se den a favor y en contra, hay algo en lo que jamás un Picasso o un Velázquez podrán competir con un Sorolla.

Oliva: En *ser un Sorolla*…
Mario Luna: Exacto.
Pollo: Ufff… No sé…
Tu Mejor Tú: ¿El qué no sabes? **Pollo:** Es que se me hace complicado eso de que pueda ser el mejor sin ganar a otros…
Tu Mejor Tú: El mejor en algo. El mejor para alguien.
Mario Luna: Piensa en tu mascota y lo entenderás en el acto.
Pollo: ¿King Kong?

Tu Mejor Tú: No, Pollo, en tu mascota.
Oliva: Sí, es su hámster. Se llama así.

Perfecto.

Pollo tiene a King Kong, su hámster. Mario tiene una bulldog francesa que se llama Goma. Y quizás tú tienes un engendro acuático que se llama Burbujito.

¿Y? ¿Tiene sentido compararlos?

¿Tiene sentido decir: "mi perro es mejor porque pesa más que tu gato"? O: ¿"Mi cobaya calva mola más que tu hámster porque es más cara"?

Si sabes lo que es amar y disfrutar de una mascota de verdad, entiendes que no tiene sentido compararlos, porque… *para ti tu mascota es única e irreemplazable.*

Para Pollo, King Kong es el mejor ratón del mundo aunque sea bizco y se tire más pedos que Torrente.

Para Mario, no hay bicho en el universo más encantador ni cargado de belleza que Goma, por mucho que objetivamente hablando tenga cara de abuela y ronque más que un señor con barriga y puro.

Y tú seguramente no cambiarías a tu queridísimo Uñas por ninguna otra mascota, al margen de los argumentos que te den.

Pollo: Ya lo he pillado.
Oliva: Las mascotas compiten artísticamente, no deportivamente.
Tu Mejor Tú: Así es.

Cuando disfrutamos de una obra de arte o de una mascota, *nos enamoramos de su individualidad, de lo que los hace únicos*.

La pregunta es: puedes hacerlo con una canción, puedes hacerlo con una mascota y… ¿no eres capaz de hacerlo *contigo mismo*?

Da el salto. Sé artista.

Be an artist, my friend.

Pollo: Pero… ¿y si mi arte no llega a la altura del resto?
Oliva: Aún no lo has pillado, primo.
Tu Mejor Tú: No, pero está a punto.

Cuando el arte es único, es por definición insuperable.

Y si eres honesto y creas algo que te refleje, por fuerza será único, puesto que todos lo somos.

Programado por tu genoma exclusivo, moldeado por tu experiencia irrepetible, ¿recuerdas que tu cerebro es único?

¿Has olvidado que tiene algo que ofrecer que nadie más puede?

Pollo: Vale, mi superpoder.
Mario Luna: ¡Bien, Pollo!

Si tienes la valentía de ser honesto contigo, por fuerza acabarás dando con él. Y crearás algo que nadie ha creado antes.

Algo que, al ser exclusivo, tendrá un valor incalculable. ¿Por qué? Porque no existirán referencias para medirlo.

Oliva: Lo veo. Cuando me expreso sin frenos, me hago única.
Mario Luna: Y cuando me hago único, mi valor no se puede cuantificar porque no hay nada con qué contrastarlo.
Pollo: Cuando me hago artista, soy siempre finalista.
Mario Luna: ¡Buena rima, Pollo! Un diez.

Y, por supuesto, el arte te ayuda a ser ave.

Oliva: ¿Cómo está eso?

LOCUS DE CONTROL INTERNO

Si no depende de ti, no existe.

•

Un ganador es como un pájaro.

Pollo: ¿Como un pájaro?
Mario Luna: Mira allí, Pollo. ¿Ves ese pájaro posándose en la ramita?
Pollo: Sí. Parece una ramita de chicha y nabo. Muy frágil.
Tu Mejor Tú: ¿Verdad que no tiene miedo de que se rompa?

Porque:

El pájaro no extrae su confianza de la rama en que se posa. La obtiene de sus propias alas.

Tú has de ser igual que ese pájaro.

Oliva: ¿Y cómo lo logro?

Desarrollando un locus de control interno.

¿La clave?

Que tu confianza nazca de algo que dependa de ti y no de factores o personas externos.

Como el pájaro.

Sus alas le permiten sentirse dueño de su destino, aunque se pose sobre una precaria ramita.

La cuestión es… ¿cuáles van a ser tus alas?

¿Qué va a hacer que seas una causa y no un efecto?

En el océano de la vida, ¿qué va a impedir que te sientas como una botella a la deriva de las olas? ¿Qué va a convertirte en un capitán al mando de su barco?

O sea, ¿cómo vas a convertirte a ti, y no a agentes externos, en el dueño de tu destino?

Oliva: Eso entre otras cosas lo conseguía haciéndome más artista, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí, porque el arte puede convertirse en una fortaleza para tu alma.
Mario Luna: Es una forma más de blindar tus emociones.
Tu Mejor Tú: De hacer que éstas giren cada vez más en torno a cosas que dependen de ti.
Mario Luna: O sea, es una forma más de avanzar por el camino.
Pollo: ¿Qué camino?

El camino del amor propio.

El de enamorarte menos de lo que *tienes* y lo que otros *te dan*, aunque sea lo que hace la mayoría de la gente.

En lugar de ello, enamórate cada día más de lo que *haces* y de lo que *creas*. Y de los recursos internos que desarrollas.

Cuanto más avances en esta senda, más desarrollarás tu locus de control interno. Y más evitarás la epidemia del locus de control externo.

¿Quieres aumentar tu autoestima en cinco días?

Fácil.

Plantéate el lunes una meta realista pero ambiciosa para el viernes.

Oliva: ¿Realista pero ambiciosa? ¿Como qué?
Tu Mejor Tú: Puede ser algo muy simple.

Dejar de fumar, hacer cuarenta minutos de cardio todos los días, dedicar media hora diaria a formarte sobre un tema concreto o desarrollar ese proyecto que llevas tanto tiempo posponiendo.

Pollo: Media hora al día para ligarme a Marga…
Mario Luna: ¿Eso qué clase de locus de control te va a hacer desarrollar?
Oliva: Externo…

Exacto, porque no depende de ti.

No intentes enamorar a esa persona en concreto. En lugar de ello, desarrolla cualidades que atraen al tipo de pareja que te gusta.

Pollo: ¿Y puedo hacer eso en una semana?
Mario Luna: Puedes empezar a desarrollar alguna de ellas.
Pollo: ¿Y voy a conseguir así gustarle a Marga?
Mario Luna: Vas a conseguir aumentar tu confianza cuando trates con ella.

Piénsalo.

Si cada día desarrollas un poco más una cualidad que te hace más atractivo ante esa clase de personas, ¿no aumentará tu sensación de control sobre tu destino?

Y si pese a todo no logras gustar a esa persona, es probable que las cualidades que estás desarrollando te sirvan para atraer a otras a tu vida. Quizás a alguien que te acabe hechizando más aún.

Lo importante es que no vas a invertir en ella, sino en ti. No trabajas para atraerla a *ella*, trabajas para hacerte atractivo *tú*.

Recuerda: un ganador siempre pone el peso de sus emociones en cosas que dependen de él, no sobre las que no puede ejercer control alguno.

Oliva: ¿Y qué tal dedicar esa semana a conseguir ese trabajo que quiero?
Tu Mejor Tú: Depende.
Oliva: ¿De?…
Mario Luna: ¿Quién tiene el poder de darte o no ese trabajo?
Oliva: La empresa.

Pues en lugar de apostarlo todo a una empresa, dedícate a convertirte en la clase de persona que es imprescindible en ese tipo de trabajo.

O, si crees que ya lo eres, en darte a conocer a todos tus posibles empleadores. No sólo a una empresa.

Excusator: A veces, sólo una empresa se dedica a lo que tú quieres dedicarte.
Mario Luna: Pues quizás esa empresa necesite un poco de sana competencia.

Y… ¿por qué no tú?

Entiendes la idea, ¿verdad?

Alimentar un *locus de control interno* no sólo se basa en adoptar una actitud que te proporciona esa sensación subjetiva de control. Consiste también en desarrollar estrategias que te ofrecen un mayor control real sobre tu destino.

Grábate esto a fuego:

La psicología del éxito bebe siempre de estrategias de éxito.

En otras palabras, desarrollar un locus de control interno sirve para reforzar la estrategia óptima, jamás para reemplazarla.

Pollo: ¿Estrategias? ¿Como lo que decíais de este libro?
Oliva: Sí, primo. La idea es que sea un éxito antes de que nadie lo lea…
Mario Luna: En efecto, *arrancar con una victoria* es un ejemplo de estrategia de éxito.

Pero hay muchos más.

A lo largo de estas páginas descubrirás muchas estrategias ganadoras. Como la de *hacer tu éxito inevitable*, idea que desarrollaremos mejor en ***"La ley de los promedios"***.

Oliva: ¿Y no bastaría con adoptar la estrategia correcta? ¿Para qué necesito la sensación subjetiva de control?
Mario Luna: Para aplicarla con constancia.

Incluso si cuentas con la mejor estrategia para obtener resultados, sin un locus de control interno no vas a durar ni un asalto en el juego de la vida.

¿Recuerdas lo que le pasó a Clara? Su estrategia de ir al gimnasio no era mala. De hecho, le estaba funcionando.

Sin embargo, al compararse con Julia contaminó su propósito. Sin darse cuenta, empezó a alimentar un locus de control externo. Y eso fue, en última instancia, lo que le hizo tirar la toalla.

¿Por qué te enseñamos a competir para superarte? Porque así refuerzas un locus de control interno. Cuando haces algo para descubrir hasta dónde puedes llegar, ¿no te estás dando más poder que si lo haces para superar a otros?

El locus de control interno te hace más *resiliente*, así de simple.

Pollo: ¿Resaliente? ¿Eso qué es?
Tu Mejor Tú: Resiliente.

Mario Luna: La resiliencia es la capacidad para sobreponerte a los contratiempos que se te presentan.

Y alguien con un locus de control interno tiene, por definición, mayor resiliencia que una persona con un locus de control externo.

¿La razón? No depende tanto de las circunstancias.

Excusator: Preciosa teoría…
Desmotivator: Lástima que sea eso: teoría.

No.

Te hablamos de cosas muy reales. Cosas que, probablemente, experimentarás hoy mismo.

Por ejemplo, ¿cuántas veces una persona o situación te ha hecho sentir mal porque no responde como a ti te gustaría? En las próximas 24 horas, es probable que alguien te decepcione, o te haga sentir poca cosa, te ofenda, etcétera.

Pero, a menos que te agreda físicamente o te perjudique de una forma tangible, no tiene más poder sobre ti que el que tú le des.

Cuanto más interno sea tu locus de control, más evidente te resultará esto.

Pollo: Pero, míster… ¿va eso a ayudarme a conseguir lo que quiero en la vida?
Mario Luna: Puedes jugarte tu scooter a que sí.

Al apostar tus emociones sobre lo que tú haces y no sobre lo que otros hacen o cómo responden, tienes un control superior sobre ellas.

Y:

Cuanto más domines tus emociones, más dueño serás de tus acciones.

Pon que decides llevar la iniciativa con esa persona que te atrae, y ella no responde como te gustaría.

¿Cómo vas a juzgarte? ¿Por lo que tú has hecho o por cómo reacciona ella?

Si te juzgas por lo que tú haces, te sentirás orgulloso de haberte atrevido a dar el paso y salir de tu zona de confort. Si te juzgas por cómo responde ella o él, te sentirás rechazado.

En este ejemplo, un locus de control interno te lleva a sentirte más valioso. Y uno externo, menos valioso.

Excusator: Pero seguís hablando de emociones.
Desmotivator: Sí. ¿En qué cambia eso tus acciones?
Mario Luna: En que, a la larga, lo que sientes al hacer algo va a decidir *cuánto* y *cómo* lo haces.

En otras palabras:

> *Lo que experimentas al recorrer un camino, influirá enormemente sobre cuánto tiempo te mantienes en él y cuán bien lo recorres.*

Por eso, al escoger un camino ganador, ¿no te interesa buscar formas de que recorrerlo mucho tiempo y bien te resulte gratificante? Pues un locus de control interno es una de las herramientas más poderosas con las que cuentas para lograrlo.

Para ilustrarlo, retomemos el ejemplo anterior.

Si llevar la iniciativa con esa persona que te rechaza te hace sentirte menos valioso, ¿vas a ser más o menos propenso a hacerlo en el futuro? ¿Y te va a dar confianza o te la va a quitar?

Moraleja: lo vas a hacer menos y peor.

Si en cambio al dar el paso te sientes más valioso porque tienes un locus de control muy interno, el mero hecho de intentarlo resultará

gratificante. Y, en lugar de perder autoestima, ésta aumentará con cada rechazo.

Al basar tu noción de cuánto vales en lo que tú haces y no en cómo reacciona la otra persona, con cada intento te gustarás más.

Pollo: ¿Salga como salga?
Tu Mejor Tú: Salga como salga.

Algo que, a la larga, no sólo te hará más proclive a tomar acción, sino también más carismático y sexy cuando lo hagas.

Pollo: ¿Sexy?
Mario Luna: Sí. Porque la autoestima te hace más atractivo que el autodesprecio.
Oliva: Entendido: desarrollar un locus de control interno me va a ayudar a tener más éxito en las relaciones.

Mucho más que eso.

Te va a ayudar a tener más éxito en el juego de la vida. En todo lo que te propongas.

Supón que escribes un libro, compones una canción, diseñas un mueble o un aparato, trabajas en tu propio cuerpo, etcétera.

Cultivas dicho proyecto con fe. Riegas tu semilla. Y poco a poco, empiezas a ver resultados.

Llega un momento en el que esa semilla comienza a germinar.

Contemplas ese cuerpo trabajado en el espejo. Hojeas ese libro. Escuchas esa canción. Manipulas tu invento. Revisas tu proyecto. Y…

…¡cada vez que contemplas el fruto de tu esfuerzo, te provoca una sonrisa de satisfacción!

Qué narices. Imagina que lo que estás creando te excita hasta el punto de ponerte la carne de gallina.

Ahora pongamos que, después, lo muestras a la gente. Y ésta responde con críticas o de manera desapasionada.

¿Cuál será tu respuesta emocional?

Si eres mentalmente débil y en tu vida predomina el locus de control externo, experimentarás un bajonazo.

Si en cambio has fortalecido tu locus de control interno, puede que no des saltos de alegría al ver las reacciones de la gente. Pero tampoco perderás la fe en el valor de tu obra ni el entusiasmo que te provoca.

Quizás reaccionan así porque te has adelantado a tu tiempo. Puede que no estén preparados para valorarlo. O que los hagas sentirse incómodos al mostrarles hasta dónde se puede llegar tomando el camino que ellos han rechazado.

O puede que se trate de la vieja envidia de siempre.

¿Qué más da?

En este punto, tu locus de control puede decantar la balanza de tus futuras acciones hacia un lado u otro. Puede decidir tu destino.

Pollo: ¿Tanto?
Mario Luna: Claro que sí.

¿Sabes cuántos genios ha habido a lo largo de la historia que han creado o concebido algo a lo que la mayoría no dio crédito?

¿Y cuántas teorías científicas que han supuesto una revolución para la humanidad fueron despreciadas en su momento?

En otras palabras, ¿qué es lo que hace avanzar al mundo?

Pues los hombres y mujeres con un poderoso locus de control interno.

Aquellos que se atreven a abrazar sus propias creencias, valores y actitudes. Aun cuando esto suponga que el mundo les dé la espalda.

Ahora nos reímos de quienes se reían de Darwin y su teoría de la evolución. O de quienes se mofaron del *big bang*.

La cuestión es: ¿qué verdades no se están tomando seriamente ahora?

Oliva: Las que enseñáis podrían entrar en esa categoría, ¿no?
Mario Luna: Exacto.

¿Quién te dice que los mensajes de este libro no serán más apreciados dentro de unos años que ahora?

Pero… ¿va eso a hacer que su autor deje de apostar por él?

O piensa en tu propia vida.

¿Cómo sabes que esa idea tuya a la que nadie presta atención no será la próxima gran idea que nos haga dar el siguiente paso de gigante?

Excusator: Qué manera de animar a vuestros lectores a que acaben como Giordano Bruno.
Mario Luna: No es lo que pretendemos.

Nuestra opinión es que dejarte quemar por una idea no es necesariamente lo más ganador.

A veces tu entorno simplemente no está preparado para lo que tú tienes que ofrecerle. Si dárselo crees que va a llevarte a la hoguera, tanto literal como metafóricamente, sé sabio.

Aguarda. Explora más opciones.

¿Obligado a callar?

> *Calla, pero no como los cobardes, sino como los inteligentes que esperan el momento para propiciar el cambio.*

¿Entiendes? Callarte una idea para salvar tu pellejo ante una mayoría hostil no es de gusanos. Lo que sí es de gusanos es cambiar dicha idea para satisfacer a dicha mayoría.

Una cosa es adaptarte a una corriente equivocada pero poderosa. Y otra dejar que dicha corriente reemplace tu pensamiento.

Y ni siquiera hace falta remontarse muy atrás. Toma a Peter Schiff, por ejemplo.

Oliva: ¿Quién?
Mario Luna: El primer hombre en denunciar la burbuja económica.

En 2006 predijo la crisis que tendría lugar dos años más tarde. Los mayores "expertos" del mundo se mofaron en su cara, pero él siguió confiando más en su propio criterio que en la moda.

No dijo:

"Las mayores eminencias del mundo se ríen de mi pronóstico. Debo de estar como una cabra".

Se basó en su propio criterio y entendió que, a veces, tú puedes tener razón y todo el mundo estar equivocado. ¿No es eso contar con un locus de control interno? ¿Y no son esa clase de individuos los que, precisamente, nos hacen avanzar a todos?

Peter Schiff vaticinó el chaparrón económico y advirtió a la gente cuando los gurús económicos nos preparaban para más sol.

Oliva: Sí. Como Noé construyendo su arca…
Pollo: …cuando toda la peña le decía que estaba grillado.
Mario Luna: Sí, pero Noé hizo trampa.

Tenía al mismísimo Dios de su parte.

Cuando trates de desarrollar un locus de control interno, no nos vengas con que no has oído la voz del Todopoderoso animándote. Tanto si eres ateo como un firme creyente, no queremos excusas.

Pues:

> *Si necesitas a Dios para darle sentido a tu filosofía, no tienes una filosofía. Tienes otra religión.*

Excusator: Vale, pero lo que no estáis diciendo es que alguien con un locus de control interno también se puede equivocar.
Tu Mejor Tú: Por supuesto que sí.
Desmotivator: ¿Para qué desarrollarlo entonces? Te puedes equivocar igual.
Mario Luna: ¿Y?…

Alimentar un locus de control interno no va de tener razón o no.

No se trata de que tus criterios, valores o emociones se adapten más que los del resto de los mortales a la realidad.

Acéptalo: un locus de control interno no te blinda del error. Te puedes equivocar como el que más.

Por eso, tampoco significa no atender a razones si éstas te resultan convincentes a ti. Ni mantener tu opinión a toda costa cuando la evidencia te demuestra que te estás equivocando.

Egolatror: ¿Cómo que no?
Tu Mejor Tú: No. Y te has vuelto a adelantar.
Egolatror: Pues esa suerte que tenéis.
Tu Mejor Tú: Desaparece. Que no te vea Mario.
Egolatror: Ya me voy. Pero mantener tu opinión es tener lo que hay que tener.

No. Eso sería anteponer tu ego a tu interés.

Y el locus de control interno no va de eso.

Va de emanciparte emocionalmente.

De adquirir un mayor poder sobre tus emociones y, por tanto, también sobre tus acciones. Y, en última instancia, tu destino y tu felicidad.

A medida que lo desarrolles, las decisiones que tomes irán cada vez más enfocadas a satisfacerte a ti. No a satisfacer a otros.

Dejarás de ser un pelele emocional. No te desviarás tanto de tu camino para complacer o impresionar a otros. A su vez, eso se traducirá en que lograrás mucho más y llegarás más lejos.

Desmotivator: Muy bonito cuando no te tienen agarrado por los genitales.
Tu Mejor Tú: ¿Cómo?
Excusator: Sí. ¿Qué pasa si tu meta es sacarte unas oposiciones?
Desmotivator: Ahí estás totalmente a la merced de un resultado externo.

Y no hay locus de control interno que valga, ¿verdad?

Pues no.

¿Qué es lo que haría un ganador en semejante situación?

Oliva: ¿Aplicar el filtro ganador?
Tu Mejor Tú: Así es.

De esa forma, tomando el control sobre tu *interpretación* de la situación, dónde pones tu *atención* y *qué haces* al respecto, refuerzas tu locus de control interno.

A corto y a largo plazo.

Desmotivator: Demasiado abstracto.
Pollo: Sí… ¿Algún ejemplo, míster?
Mario Luna: Claro. La técnica del garbanzo.
Oliva: ¿Es broma?

Eso es lo que suele decir la gente que no conoce…

…*LA LEGENDARIA TÉCNICA DEL GARBANZO*.

Sin embargo, se trata de una técnica muy simple, práctica y, con ligeros ajustes, aplicable a multitud de casos. Es una de nuestras favoritas porque nos permite explotar varios de los principios que aprenderás en este libro de forma simultánea.

Entre ellos, nos ayuda a desarrollar un mayor locus de control interior casi desde el principio.

Excusator: Creo que os estáis escaqueando del tema de las oposiciones.
Desmotivator: Eso. ¿Acaso sirve para el pobre chaval que tiene que hacer tests psicotécnicos una y otra vez?
Tu Mejor Tú: ¿La verdad? Sí.

La verdad es que sirve prácticamente para todo.

Por ejemplo, apliquémosla a esos psicotécnicos. Bastará con que sigas estos sencillos pasos:

1. Escoge un bote vacío y dibuja una línea a la altura que consideres más potenciadora.
2. Encima escribe con rotulador indeleble o sobre una pegatina, esparadrapo, etcétera:
    a. "El ejército me ama".
    b. "¿Qué sería de la policía sin mí?".
    c. "Esos cabronazos de niños me necesitan".
    d. "El rey de los incendios…".
    e. (Lo que sea que te arranque una sonrisa y tenga que ver con la oposición para la que te estás preparando).

3. Echa un garbanzo en el bote cada vez que le dediques media hora (o cierto número de tests completados).

Obrando así, le quitas importancia al resultado de las oposiciones y se lo devuelves al proceso.

Y logras algo de suma importancia:

> *Desear el paso intermedio con la misma pasión que la meta final.*

Esto, que te recordaremos de nuevo en ***"Gana primero, lucha después"*** tiene un peso estratégico demoledor. Pues… ¿acaso la mayoría de nosotros no es adicta a la gratificación instantánea?

Y si ésta sólo viene del resultado y dicho resultado está lejos… ¡date por crujido!

Al echar un garbanzo por cada pequeño paso que das, ya no te enfocas en aprobar o no aprobar esa oposición. Eso puede escapar más a tu área de influencia, pero en cambio ir llenando ese bote de garbanzos es algo que depende enteramente de ti.

Oliva: ¿Intuyo que eso me quitaría muchas preocupaciones?
Tu Mejor Tú: No lo dudes.

La ansiedad siempre se da en la medida en que sientes que hay cosas importantes que escapan a tu control. Pero cuanto más actúas desde un locus de control interno, menor es el número y peso de dichos factores.

Por eso es tan poderosa esta técnica. No sólo te obliga a adoptar lo que pronto conocerás como ***"Estrategia de máximo poder"***, sino que además hace que disfrutes más del proceso.

Volviendo al ejemplo, tu interpretación ya no será "una tarde entera haciendo tests", sino "vamos a ver cuántos garbanzos echo en el bote esta tarde".

Desmotivator: Aun así, el día del examen vas a experimentar muchos nervios y ansiedad.
Excusator: Claro. ¿Y si ese bote de garbanzos no era suficiente?
Desmotivator: ¿Y si el examinador es injusto contigo?
Excusator: O ese día te quedas en blanco…
Desmotivator: Porque te juegas la vida…

Ése es el problema. Porque… ¿de verdad te juegas la vida?

Repitámoslo. La ansiedad se alimenta de:

1. Lo que no controlas.
2. Lo que es importante.

Pero ¿qué pasa si cada vez controlas más cosas? ¿Y si las que no controlas son cada vez menos importantes?

Al centrarte en la estrategia de acumular garbanzos, te estás devolviendo el control. Si te equivocas con el tamaño del bote, ya sabes que otra vez has de usar otro más grande, o dos botes en lugar de uno.

Pollo: O garbanzos más pequeños.
Mario Luna: Claro, *crack*.
Borregator: Lo sigo viendo muy cutre.

Eso va a gustos.

Si los garbanzos no son lo bastante glamurosos para ti, reemplázalos por canicas, piedras de arroyo o lo que más te guste. Y en lugar de un bote de conserva, usa un elegante recipiente alargado de cristal.

Por lo que a nosotros respecta, puedes hacerlo con diamantes, si te lo puedes permitir.

Pero eso son minucias.

Lo esencial de esta estrategia es que, con ella, nunca dejas de estar en control.

Oliva: Yo lo voy a hacer con canicas y un recipiente alargado de cristal.
Pollo: ¿Por?
Oliva: Para escuchar el ruido del cristal cada vez.
Mario Luna: Ésa es la actitud.

¿Por qué no aplicar el kaizen a la técnica?

En este caso, al usar canicas y un cilindro estrecho y alargado, haces la experiencia de cada pequeño logro mucho más sensorial.

Y, entre nosotros: cuantos más sentidos impliques, mejor.

¿Acaso no se sirven del mismo principio las máquinas tragaperras para generar adictos y destruir vidas? ¿Por qué no hacerlo tú para construir la tuya?

Oliva: Pues tengo otra idea.
Tu Mejor Tú: Seguro que es buena.
Oliva: ¿Y si además del cilindro de cristal uso un recipiente mucho más pequeño que pueda llenar cada día?
Tu mejor Tú: Mejor aún.

Si te sirves de un recipiente que represente tu meta final y vas echando canicas en él, te resultará estimulante.

Pero, si en lugar de echarlas directamente, las viertes desde otro recipiente mucho más pequeño, ¿no crees que la gratificación de cada pequeño logro será todavía mayor?

Pollo: ¿Un recipiente que, si doy lo máximo en un día, se quede lleno del todo?
Oliva: Sí, primo. Y cuando acaba el día lo vacías en el recipiente grande.

Captas la idea, ¿verdad? El principio que aplicamos siempre es el mismo:

Potenciar el paso intermedio.

Cuanto más experimentes con estos juegos, más formas se te ocurrirán de hacerlos divertidos y eficaces.

Y por favor, no permitas que la palabra "juego" te haga olvidar lo que estamos consiguiendo en realidad.

Oliva: ¿Aumentar mi locus de control interno?
Tu Mejor Tú: Exacto.

Siempre hay algo que puedes hacer para mejorar. Y en ello es en lo que vas a volcar tu atención y tu acción, dándole a lo que ocurre la interpretación que más te potencia.

Oliva: Filtro ganador.
Mario Luna: Siempre.
Pollo: ¿Y qué interpretación es la que más me potencia?
Tu Mejor Tú: Desde luego, no la de que te va la vida en ello.

Por ejemplo, ¿cómo te afectaría sentir que no vas al examen para aprobar sino para demostrarte hasta qué punto has mejorado?

De nuevo, estás recuperando poder. Te estás devolviendo el locus de control.

Y, al centrarte en desafíos internos desde una estrategia inteligente que vela por darte la máxima oportunidad en el mundo externo, el miedo se convierte en estímulo.

Oliva: Así persigo el objetivo interno del juego pero desde una lógica externa al mismo.
Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Repasa ***"El juego de la vida"***.

Entre tanto, ¿te queda clara la idea general?

Un locus de control interno te potencia desde cualquier punto de vista. Acompañado de una buena estrategia, te permite quererte más. Y demostrártelo con hechos, no palabras.

Oliva: Vale. Pero ¿no puede ser que me sienta mal ante lo que hagan otros aunque intente desarrollar ese locus?
Tu Mejor Tú: Claro. Especialmente al principio.
Mario Luna: El locus de control interno se forma lentamente. Como un diamante.

Así que no esperes, ni mucho menos, empezar tu viaje ganador inmune a lo que hagan o piensen los demás.

Por ejemplo, cuando el chico o la chica que te gustan pasen de ti, no vas a experimentar un orgasmo.

Ni si te deja tu pareja. O te es infiel.

Tampoco cuando tu jefe no valora el trabajo que haces. Ni cuando el mercado no responde como esperabas ante ese producto o servicio nuevo que has desarrollado.

Pollo: Entonces, ¿qué hago?
Mario Luna: Lo que un día me dijo Rafa Mora:

Muchas veces, es mejor olvidar lo que uno siente y recordar lo que uno vale.

Oliva: No se hable más. Tomo ese camino.
Pollo: A mí es que me deprime recordar lo que valgo.

Desmotivator: Sobre todo cuando ves a gente que te supera en todo, ¿verdad?
Pollo: Precisamente…
Tu Mejor Tú: ¿Cómo sabes que te superan en todo?
Desmotivator: ¿Porque obtienen mejores resultados en todo, quizás?
Pollo: Sí. Y con menos esfuerzo.
Mario Luna: Resultados… A veces los mejores resultados tardan mucho en verse…
Tu Mejor Tú: Sí. ¿No te acuerdas de la semilla del éxito?
Pollo: ¿Qué era eso?
Oliva: Primo, que la plantes y la riegues con fe.
Pollo: Ah, sí…
Oliva: Y que el ganador es el elegido que se elige a sí mismo.
Pollo: Vale. Y mi superpoder. Pero…
Tu Mejor Tú: ¿Pero?…
Pollo: ¿Cuánto tiempo tengo que regar?
Tu Mejor Tú: El que haga falta. Es la única forma de saberlo…
Pollo: ¿De saber el qué?
Mario Luna: La clase de semilla que has sembrado.

Si es un arbusto o un roble.

Pollo: No entiendo…

¿Cómo? ¿Qué no conoces la fábula del roble y el arbusto?

EL ROBLE Y EL ARBUSTO

Ellos: Jamás podrás lograrlo.

Tú: Jamás es mucho tiempo.

•

Te hemos enseñado la forma correcta de competir e, incluso, la de compararte.

Aun así, puede que a veces te sientas tentado a hacerlo mal. O a juzgarte en base a la opinión de los demás. O a resultados que no dependen de ti.

La próxima vez que te pase, recuerda la siguiente fábula.

Érase una vez dos semillas que cayeron la una junto a la otra, al borde de un camino.

Una de ellas, concretamente la que se había quedado a un nivel superficial, empezó a brotar más rápido que la otra. Con las primeras lluvias comenzó a crecer a gran velocidad.

Pronto se había convertido en un matojo espectacular.

—Fíjate —comentó uno de los arrieros que pasaban un día por allí—, este árbol promete mucho.
—Sí, qué capacidad para crecer rápido y dar señales de su esplendor —replicó su compañero—. Desde luego, nos ha demostrado su valía y lo lejos que puede llegar.

De la otra semilla, que estaba enterrada a mayor profundidad y apenas había germinado, no hicieron comentario alguno.

Pasaron meses y el matojo se convirtió en un matorral, mientras que de la otra semilla no había despuntado nada visible de la tierra. Al cabo de varios años, el matorral había pasado a ser un formidable arbusto.

Floreciente y majestuoso, acaparaba la atención de cuanto viajante pasaba por allí. Por aquel entonces, la otra semilla no era más que un simple brote despuntando del suelo.

Pollo: ¿Nada más que un brote?
Mario Luna: Nada más.
Pollo: Qué historia tan triste, ¿no?
Mario Luna: Eso es precisamente lo que le dijo un transeúnte a otro.

—Fíjate, ¡qué triste! —comentó—. ¡Si tan siquiera ese ridículo brote pudiera tener una décima parte de los atributos del regio arbusto!
—En efecto —respondió su compañero—, cuán más bello paisaje sería si tan sólo el penoso brote hubiese aprendido algo de la capacidad de deslumbrarnos de su floreciente compañero.

Pollo: ¿Por qué se tienen que meter con ella? ¡Hace lo que puede!
Tu Mejor Tú: Sssshhh… Calla y presta atención.

Cuando finalmente el arbusto alcanzó su momento de máximo esplendor, el brote se había convertido en una ramita.

—Qué cosa tan ridícula. Nunca llegará a nada —solían decir los viajeros, riéndose de la ramita—. Hace ya años que pasamos por aquí y mira lo que ha crecido.

Oliva: ¿Y no se deprimía la ramita?
Mario Luna: Podría haberlo hecho.

Pero la ramita no los escuchaba. Y, sin prisa pero sin pausa, seguía haciendo su trabajo.

Al cabo de sesenta años, donde había estado el arbusto ya no quedaba nada.

El lugar de la ramita, en cambio, lo ocupaba un imponente y robusto roble firmemente decidido a inspirar con su grandeza el ánimo de todo viajero que pasase por allí.

—Hay que ver lo que son las cosas —le comentó un viajero a otro—, ¿sabes lo que solía decir el abuelo de ese roble?
—Lo mismo que el mío —replicó éste—. Que nunca llegaría a nada.
—¡Ja, ja, ja, ja, ja! —exclamó un tercero—. ¡Qué necios llegamos a ser cuando juzgamos las cosas por lo que nos muestran, y no por lo que pueden llegar a ser.
—Sí, porque —añadió el primero— ahí donde lo veis con toda su majestuosidad, ¿sabéis qué?
—No me lo digas —se oyó concluir a uno de ellos—: esto sólo es el principio.
—Efectivamente. ¿Sabéis que un roble puede vivir más de mil años?

Excusator: Muy bonita la fábula, pero… Si la semilla del roble era tan molona, ¿por qué tardó tanto en demostrarlo?
Tu Mejor Tú: Lo demostró en todo momento.
Mario Luna: Lo que ocurre es que nadie lo vio.

Era un secreto entre el roble y la tierra.

Pues, mientras que el arbusto pudo crecer de forma rápida y superficial, el roble se había estado enfrentando a retos mucho más exigentes.

Debía asegurarse de que se daban las condiciones adecuadas antes de germinar. Tenía que esperar a que se acumulasen en su zona suficiente agua y nutrientes.

Y, sobre todo, se estaba dedicando a desarrollar profundas raíces que le permitiesen obtener el alimento necesario.

Tenía, en suma, que desarrollar la estructura de un roble.

Así que la próxima vez que estés a punto de sentirte mal tras compararte con alguien, que te afecten las opiniones ajenas, que la falta de resultados espectaculares te desanimen, que no entiendas que los retos y dificultades a los que te enfrentas son el abono del que se nutre tu fortaleza, que te sientas tentado a tirar la toalla, a dejar de crecer…

La próxima vez, pregúntatelo.

Pollo: ¿El qué?

Si no serás la semilla de un roble.

Y si aquello con lo que te comparas y que te desmoraliza no es más que un simple arbusto.

CANJEA LA ENVIDIA POR ADMIRACIÓN

Es tan estúpido admirar a un hombre por algo
que otro hombre no puede desarrollar,
como dejar de admirarlo por aquello que sí se
puede cultivar.

•

¿Te ha quedado claro?

Las comparaciones no sólo son odiosas. Cuando se hacen sin un fin científico y dejamos que nos afecten emocionalmente, son tramposas.

Te hemos explicado cómo se compara un ganador. Y es algo que harás para obtener mayor *feedback* y para aprender.

Pollo: O sea, no para sentirme bien o mal, ¿no?
Tu Mejor Tú: Exacto.

Jamás para cambiar tu estado de ánimo.

Tanto si te perjudica como si sales bien parado, vincular tu grado de satisfacción al resultado de una comparación es traicionar el amor que te debes.

Si te sientes mal al verte por debajo de alguien, puede que no estés premiando tu trabajo y progreso. Y si te sientes bien por sobrepasar a otros, ¿quién te dice que no lo estás haciendo mucho peor de lo que podrías?

Como un buen padre o madre, un ganador sabe cuándo ha de premiarse y cuándo ha de castigarse. Lo primero lo hará sin que se le suba a la cabeza. Y lo segundo, con amor.

Pollo: Entonces… ¿me tengo que premiar cuando me salen bien las cosas?
Mario Luna: No te premies porque *te salgan* bien.
Tu Mejor Tú: Sino por *hacerlas* bien.

Ya lo sabes: un ganador jamás permite que los premios o castigos que se dan dependan de circunstancias externas, sino de su propio mérito.

No celebra que le den un aumento de sueldo. Celebra hacer lo necesario para merecerlo.

Y tampoco se castiga por fracasar. Se castiga cuando podría haberlo evitado.

Con esto claro, ¿tiene algún sentido la envidia?

Excusator: ¿Acaso tiene algo que ver?
Mario Luna: Mucho.

Piénsalo.

¿Qué envidia exactamente el envidioso?

Si envidia al que tiene algo que no le ha supuesto esfuerzo alguno, olvida la esencia del éxito.

Oliva: ¿La esencia del éxito?
Tu Mejor Tú: Que no hay éxito si no hay camino que te lleve a él.

El éxito no está tanto en lo que obtienes como en vivir intensamente la aventura que te lleva a ello.

¿Envidias al que le toca la lotería o tiene unos padres ricos? ¿Quizás a quien nace más guapo o con más talento?

Eso es como envidiar al que escala una montaña en helicóptero.

¿Acaso puedes comparar que te dejen en la cima de la montaña con la aventura de escalarla?

Pollo: Hombre, no es lo mismo…
Mario Luna: ¿Cómo que no?

Vivimos en la era de los remedios exprés y de la gratificación instantánea.

Aquiyator: ¡Es que la vida se pasa volando!
Tu Mejor Tú: Hablando de volar… ¡Vuela de aquí!

Nos han enseñado a temerle tanto al proceso de conseguir algo, que olvidamos que, sin dicho camino, lo que obtenemos pierde la mayor parte de su aliciente.

Pregúntate:

¿Entrarías en el cine cuando está acabando la película?

Entonces, ¿por qué quieres conseguir tu meta sin las vivencias que te preparan para ella?

Asúmelo:

Si no te has esforzado por algo, no has vivido.

¿Entiendes?

Envidiar a alguien simplemente porque le ponen las cosas en bandeja es infantil.

Pero esto es algo que, si has conseguido algo valioso para ti después de luchar por ello, entiendes bien. Y si no te ha ocurrido…, ¡ésa es la clase de logro que deberías anhelar!

Así que:

No envidies mis resultados. Envidia mi esfuerzo.

Verás que, cuando logres algo tras luchar por ello, aquello que pensabas que es valioso cobra mucho más valor. ¿Y de dónde sale ese valor? De la experiencia de perseguirlo.

Puedes darle la espalda a este hecho, pero… está en tus genes:

El agua sabe mejor con sed.

Como ya te dijimos (y te repetiremos las veces que haga falta):

La felicidad está en el proceso, en el esfuerzo.

Por eso, la ley del mínimo esfuerzo desemboca inexorablemente en la mínima felicidad.

Así que no seas otro de esos atrapados que se tragaron que lo mejor está al final. Es otra gilipatraña, y de las buenas.

No envidies el dinero fácil, el amor fácil, la belleza fácil. En general, no envidies el mal llamado "éxito" fácil.

Ya lo sabes. Es tan de tontos como envidiar al que, en lugar de disfrutar de la magia del cine, paga su entrada para meterse en la sala cuando está acabando la película.

¿En qué mundo puede esa persona sentir lo mismo que el que se implica en cada giro del argumento, vive cada plano y se deja arrastrar por la banda sonora?

Oliva: ¿Y si envidio a alguien porque se esfuerza más que yo o de forma más brillante?
Mario Luna: Entonces estás llamando envidia a lo que debería tener otro nombre.
Pollo: ¿Cuál?
Tu Mejor Tú: Admiración.

Cuando estés frente a alguien que sientas que es genuina y merecidamente mejor que tú, deja de envidiarlo y empieza a admirarlo.

Pollo: No entiendo. ¿Y eso?
Tu Mejor Tú: Uno, porque te sentirás mejor y no derrocharás energía no aceptando tu situación.
Mario Luna: Dos, porque al admirar a alguien le envías una poderosa orden a MIA diciéndole que te dé recursos similares a los de esa persona.
Oliva: ¿MIA otra vez?
Pollo: ¿Mi famosa prometida que nunca aparece?

Vale, nos hemos precipitado.

De momento quédate con que, cuando admiras a alguien por su mérito, te estás dando permiso a ti mismo para ser como él.

Mientras que cuando envidias te programas para fracasar, cuando admiras a alguien[31] estás haciendo que una mano invisible te empuje en la dirección de obtener las cualidades que te fascinan de dicha persona.

Como siempre, un ganador no puede impedir lo inevitable. Pero sí gestionarlo mejor que un atrapado.

Oliva: ¿Lo inevitable?
Tu Mejor Tú: Lo inevitable es que alguien genial en algo te provoque reacciones intensas.

Tú decides lo que hacer con ellas. Puedes convertirlas en un odio o repulsión irracionales o puedes usar su *ganasolina* para inspirarte.

Pollo: ¿Mi gasolina?
Mario Luna: Olvídalo. Ya llegaremos a eso.

Ten claro que, cuando veas a un ganador, te conviene admirarlo. Y nunca por lo que tiene, sino por lo que ha hecho para lograrlo.

31 Por algo que valga la pena admirar, nada de admirar cosas que esa persona no ha logrado con esfuerzo, creatividad, inteligencia, perseverancia y otras cualidades que tú también puedas desarrollar.

Citando a Víctor Manuel Amela:

> *De los triunfadores no admiro su pedestal: ¡admiro el esfuerzo con el que han logrado subirse a él!*

¿Lo tienes claro?

¡Canjea tu envidia por admiración!

Tu autocompasión, por agradecimiento.

Y en lugar de la suerte, admira el mérito y el esfuerzo.

Desmotivator: ¡Ooohhh! Conmovedor…
Excusator: Pero dudo que la mayoría de la gente esté lista para esto.
Mario Luna: No lo está.
Tu Mejor Tú: Por eso has de estar preparado.
Oliva: Preparada ¿para qué?

Para los envidiosos. Los que, cuando se enfrenten a tu grandeza, rajarán de ti.

LA ENVIDIA Y LOS RAJADORES

Cuando un verdadero genio aparece en el mundo, lo reconoceréis por este signo: todos los necios se conjuran contra él.

Jonathan Swift

•

¿Te difaman? ¿Te ponen la zancadilla? ¿Te lanzan todo tipo de piedras en el camino?

Eso te pasa por ser bueno.

Cuanto más te acerques a la grandeza, más vas a ser objeto de la calumnia. Los necios se conjurarán contra ti. Te temerán por muchas razones y no perderán la oportunidad de sabotearte.

Has de estar preparado para ello.

Y recuerda:

> *Cuando la gente habla a tus espaldas, es porque estás por delante de ellos.*

Así que:

> *Sé un maestro y que jodan al resto.*

Excusator: Más fácil decirlo que hacerlo.
Mario Luna: Y sin embargo es automático.
Pollo: ¿Automático?

Inevitable.

Cuando sintonizas con la frecuencia ganadora, te conviertes en un estudiante de por vida de los principios de la psicología del éxito y te diviertes integrándolos en tu día a día, va a ocurrir.

Vas a destacar aunque no te lo propongas.

Vas a conseguir cosas que la gente juzgará imposibles.

Y lo mejor es que vas a disfrutar con ello.

Oliva: No necesito más. Me declaro una estudiante de por vida de la psicología del éxito.
Mario Luna: Genial. Una mujer de acción.
Oliva: Desde ya, voy a devorar cada libro que encuentre. Me voy a hacer una rata de biblioteca.
Mario Luna: Alto ahí, aceituna.
Tu Mejor Tú: Sí, querida, no te equivoques. Has de ser selectiva.
Oliva: ¿Cómo? ¿Qué queréis decir?
Mario Luna: Que en el mundo hay mucha más información de la que puedes asimilar.
Tu Mejor Tú: ¿Recuerdas lo que dijimos sobre el conocimiento en ***"Claves de poder"*** y la inteligencia integral en ***"El juego de la vida"***?
Oliva: Sí. Que hay conocimientos más vitales que otros.
Mario Luna: Exacto. Por eso…
Tu Mejor Tú: …tu trabajo no es tanto aprender…
Mario Luna: …como desaprender.

¿Lo captas?

No es tanto absorber conocimientos como descartar el conocimiento que no necesitas. Y seleccionar las escasas joyas que, de verdad, pueden cambiarte la vida.

Desmotivator: Vaya ridiculez.
Tu Mejor Tú: Para nada.

Saber decir NO a un conocimiento que no te sirve es tan importante como decir SÍ a uno que sí te sirve.

A fin de cuentas, en tu cabeza no cabe todo.

Excusator: ¿Qué chorradas son ésas? Todo el mundo sabe que el conocimiento no ocupa lugar. Ya os lo dije.

Y nosotros te adelantamos que no.

De hecho, se trata de otro topicazo más falso que los dientes de la abuela.

EL CONOCIMIENTO OCUPA LUGAR

La excelencia está en lo que no sobra.

•

El saber no ocupa lugar…

¿Lo recuerdas? ¿Cuántas veces habremos oído esta frase?

La inventaron los abuelos de tus abuelos de tus abuelos de tus abuelos de…

Excusator: Vale, lo captamos. Hace mucho tiempo.

Sí. Hace mucho.

En una época en la que la información era un bien escaso. Un tiempo en el que, si leías un libro, era porque probablemente un abnegado monje se había pegado el curro de copiarlo a mano letra a letra en algún roído pergamino.

Oliva: ¿Como en *El nombre de la rosa*?
Mario Luna: Sí. Como en ese libro.
Pollo: ¡Qué guay! ¡No sabía que habían sacado un libro de esa peli!
Oliva: ¡Primo! Con lo guapo que estabas calladito…

En esos tiempos, no existía esa maravillosa función de *copiar* y *pegar* que nos permite reproducir un libro tantas veces como queramos en milésimas de segundo.

Era un tiempo de escasez. Un tiempo en las antípodas de la *era de la información* en la que estamos inmersos a día de hoy.

Cuando surgió la dichosa frasecita:

1. Era prácticamente imposible colmar tu cerebro con la información enlatada que podía llegar a tus manos.
2. Cada vez que alguien se tomaba la molestia de transcribir un manuscrito, seguramente era porque cumplía unos mínimos de calidad.

Cosa que no ocurre en la actualidad. A día de hoy producimos mucha más información en una sola hora de la que tu pobre cerebro jamás será capaz de asimilar.

Y, para colmo, no hay estándar alguno de calidad. O sea, que el grano está mezclado con la paja.

Piensa que:

Cada dos días, creamos la cantidad de información equivalente a toda la que había existido hasta el año 2003.

Excusator: ¿Y de dónde os sacáis tamaña exageración?
Mario Luna: ¿Exageración? Al contrario.

Si tenemos en cuenta que esto lo dijo Eric Schmidt en el 2010, cuando todavía era CEO de Google, la afirmación se queda inimaginablemente corta.

El expresidente de Google dijo "hasta el 2003". O sea, que incluía en la cantidad de información que entonces generábamos cada dos días un montón de años en los que ya contábamos con internet y ordenadores.

Para colmo… ¡¡el 2010 está a años luz!!

Como el ritmo al que producimos información no ha dejado de crecer de forma exponencial, cuando tú leas estas líneas la cantidad de información producida será mucho mayor.

¿Empiezas a vislumbrar hasta qué punto el enemigo no es la falta de conocimiento sino la saturación de datos?

A día de hoy, para ser un ganador:

> *No has de ser el mejor absorbiendo información. Has de ser muy bueno librándote de la basura informativa.*

Esta capacidad es crucial, porque internet no nos hace necesariamente más inteligentes.

De hecho, nosotros estamos convencidos de que:

> *Internet hace al listo más listo, y al tonto, más tonto.*

Excusator: Casi me la coláis…
Tu Mejor Tú: ¿A ti?
Excusator: Lo que no habéis tenido en cuenta es la capacidad ilimitada del cerebro.
Mario Luna: ¿Ilimitada?

Si organizáramos un campeonato para ver qué gilipatraña ha generado más atrapados, la capacidad ilimitada del cerebro sería una de las finalistas.

Lo cierto es que tu materia gris tiene una capacidad limitada.

Tanto es así que, según Ray Kurzweil y muchos otros expertos, en torno a los veinte años la gente ya ha llenado su cerebro.

Esto quiere decir que, si ya has cumplido dicha edad, no puedes añadir conocimientos nuevos.

Simplemente reemplazas unos conocimientos por otros.

Excusator: Cómo os gusta quedaros con la gente…
Mario Luna: Nunca hemos hablado más en serio.

Tal y como sugiere un estudio llevado a cabo en el Medical College de Georgia y dirigido por el doctor Joe Z. Tsien:

No puedes aprender sin desaprender.

Este trabajo apunta a que la principal razón por la que a la gente mayor le cuesta aprender cosas nuevas es porque sus cerebros se han llenado de viejos conocimientos.

Para este científico, la diferencia entre un cerebro joven y otro viejo es similar a la que existe entre un papel en blanco y una página de periódico.

"La cuestión –comenta el doctor Tsien– "no es lo bien y oscuro que escriba el boli, sino que el periódico ya tiene su espacio escrito."

Moraleja:

Cuando has superado cierta edad, lo importante deja de ser la *cantidad* y pasa a ser la *calidad* de información.

Porque:

Menos es más.

¿Entiendes?

Aprender no es tanto adquirir nuevos conocimientos como limpiar tu mente de basura informativa.

Sólo así podrás obtener el espacio que necesitas. Espacio limpio que finalmente podrás llenar de conocimientos que trabajen para ti y no en tu contra.

Pollo: ¿Esto no salía en una peli de Bruce Lee?
Tu Mejor Tú: ¿La escena del vaso de agua?

Efectivamente, mucho antes de que la ciencia hubiera demostrado este principio, ya dijo:

> *Vacía tu copa para que pueda ser llenada. Quédate sin nada para ganar la totalidad.*

¿Empiezas a darte cuenta de hasta qué punto te está saboteando la sobrecarga informativa?

Desmotivator: ¿Y qué más da? No todo en la vida es aprender.
Mario Luna: Y, sin embargo, el aprendizaje es vital.
Excusator: Lo que mi socio quiere decir es que hay gente que prefiere ser feliz.
Tu Mejor Tú: Feliz, ¿eh?
Excusator: Sí. Y consumir la información que les apetezca. Sin preocuparse de si es basura informativa o no.

¿Y si te dijéramos que es justo al revés?

En realidad, ¿sabes cuál es la mejor forma de crear esclavos indolentes? Saturar a la gente de información dispersa e inconexa.

Dinos si te ha pasado esto:

Te tiras un día entero en las redes sociales. O surfeando internet. Cuando te quieres dar cuenta, han pasado varias horas.

Te sientes vacío, sin norte.

Y, lo que es peor, sin ganas de nada.

Oliva: Sí, me ha pasado mucho. ¿Sois adivinos?
Mario Luna: No.
Oliva: Pues me habéis leído la mente. Acabo superpof.

¿Sabes por qué?

El exceso de información produce apatía.

Como nos advierte el doctor Read Mercer Schuchardt, demasiada información descontextualizada nos hace más indiferentes a todo. La razón es que es imposible permanecer cuerdo y, a la vez, que nos importen tantas cosas con las que somos bombardeados constantemente.

Así que, a partir de ahora, empieza a defenderte de la sobrecarga informativa.

Deja de concebirte como un saco sin fondo que hay que llenar. Y empieza a ver a tu cerebro como esa roca de la que hay que extraer la mejor escultura.

¿Cómo? Quitando lo que sobra.

Siguiendo la idea de Miguel Ángel, el genio renacentista:

> *La escultura ya está dentro de la piedra. Tú sólo has de quitar lo que sobra.*

Pollo: Me alegro de que la cosa no vaya de añadir.
Oliva: No, primo. Se trata de seleccionar la información que va a ayudarte a recorrer tu camino y eliminar la que sobra.

Así que la próxima vez que dejes tu vida a la deriva de ese muro social o de ese navegador, pregúntatelo:

¿Va esta noticia o aquel marujeo a ayudarte a andar en la dirección que deseas y a convertirte en la clase de persona que quieres llegar a ser?

Pues pasa de ella.

Deja de añadir y empieza a quitar. Basta de complicarte la vida. Comienza a simplificarla.

Recuerda:

La clave del aprendizaje reside en el desaprendizaje.

Libérate de lo que sobra.

Pregúntate lo que importa de verdad y vacíate de todo lo demás. Practica esta limpieza cada cierto tiempo y comprobarás que es mucho más fácil quererte.

Oliva: ¿Y qué hago con Maruji?
Tu Mejor Tú: No te sigo, campeona.
Oliva: Una amiga que no para de enviarme cosas curiosas.
Distractator: Cuida mucho de esa amiga.
Mario Luna: ¿Otra vez tú? Te hemos dicho que esperes tu momento.
Distractator: Lo que tú digas, pero te advierto que sin mí esto es un tostón.
Mario Luna: El tostón es aquello en lo que se convierte la vida cuando se deja arrastrar por lo superfluo.
Tu Mejor Tú: Exacto. Date con un canto en los dientes con que te dejemos aparecer en este libro. Así que al menos espera tu turno.
Distractator: Está bien, pero recordad que la mayoría de lectores me van a mantener a su lado aunque me echéis. Hasta ahora.
Oliva: Vaya, qué pena… La verdad es que parece un tío entretenido.
Tu Mejor Tú: Demasiado. Pero ya volverá.
Mario Luna: Sí. Ahora su presencia era antinérgica.
Pollo: ¿Antihigiénica?
Tu Mejor Tú: *Antinérgica*. Lo opuesto de *sinérgica*.
Oliva: ¿De qué me suena eso?

SINERGIA Y ANTINERGIA

No es la pintura. Ni el lienzo. Ni el pincel.

Es lo que pueden hacer juntos.

•

¿Por qué son tan populares los complejos vitamínicos?

Porque muchas vitaminas se potencian unas a otras. Y el beneficio de tomártelas juntas es mayor del que obtendrías consumiéndolas por separado.

O sea, son sinérgicas.

¿Recuerdas lo que te adelantamos en ***"Claves de poder"***?

Se da una *sinergia* cuando dos elementos producen un efecto mayor actuando juntos que por separado.

Pollo: ¿Entonces? ¿Me hincho a vitaminas?
Tu Mejor Tú: Fruta y verdura, *crack*. Son complejos vitamínicos naturales.

Pero era sólo para que lo entendieras. La vida está repleta de sinergias.

Por ejemplo, una canción.

Oliva: ¿Una canción?
Mario Luna: Claro… ¿Qué es una canción pegadiza?

Si lo piensas, es el resultado de unir la poesía y la música de una forma sinérgica.

Excusator: Pero… ¿se puede saber de qué habláis?
Tu Mejor Tú: Muy sencillo. Echa cuentas.

La poesía llega a un cierto número de gente.

La música, a otro sector de la población.

Ahora, une ambas en un *superhit* y ¿qué te sale?

Te sale que llegas a muchas más personas de las que alcanzarías sumando las que te conocerían con la poesía y con la música por separado.

¿Acaso puedes explicar de otra manera éxitos tan dispares como el de *Raindrops Keep Fallin' on My Head, Yellow Submarine* o *Macarena*?

Aplícalo a cualquier cosa que te propongas en la vida. Al final, siempre contarás con recursos que pueden actuar de forma sinérgica o antinérgica.

A veces, alguien nos parece increíblemente atractivo y no sabemos explicar por qué. Analizamos sus rasgos por separado y no alcanzamos a comprenderlo.

De nuevo, puede que su voz, sus gestos, su *look* y su actitud actúen de forma sinérgica. Aunque a veces las sinergias surgen de las combinaciones más insospechadas.

Pollo: No os sigo…
Mario Luna: Seguro que has oído hablar de Buda, ¿verdad?

Pero lo que mucha gente no sabe es que era extremadamente guapo y que exhibía una elegancia y saber estar desbordantes.

De hecho, el brahmin Sonadanda lo describió así:

> *Guapo, de buen aspecto, agradable a la vista y con la más hermosa tez. Tiene la forma y el semblante de un dios.*

¿Seguro que esto no tuvo nada que ver con la exitosa propagación de su mensaje?

Pero ¿qué relación hay entre lo potente que pueda resultar una religión o ideología con la apariencia de quien la predica?

Una palabra: sinergia.

Excusator: No me lo puedo creer. Más rebuscado, imposible.
Tu Mejor Tú: ¿Rebuscado?

En un debate entre Kennedy y Nixon que ya es legendario, ¿sabes quién ganó?

Depende.

La mayoría de los que oyeron el debate por la radio dieron ganador a Nixon. Sin embargo, aquellos que lo vieron televisado prefirieron a Kennedy.

¿Por qué? Sinergia.

A este tipo de sinergia, concretamente, se la conoce como *efecto halo*.

Gracias a dicho efecto, la apariencia y comunicación no verbal de Kennedy actuaron reforzando su propuesta política. Y lo hicieron de un modo que no puede entenderse analizando dichos elementos por separado.

Y al revés.

A veces, te encontrarás con gente que no sólo no sabe sacarse partido, sino que encima se sabotea seriamente. Están permitiendo que alguna antinergia cause estragos en algún aspecto de su vida.

Pollo: Ya te digo. Ahora entiendo lo del Orco.
Tu Mejor Tú: ¿Quién es? ¿Un gánster de tu barrio?
Oliva: ¿El Orco? Qué va… Un amigo de la pandilla. Feo de la leche.
Mario Luna: ¿Y?…
Oliva: Si miras su nariz, sus orejas, sus ojos… Por separado no son tan feas. Pero el conjunto da pavor.
Tu Mejor Tú: Cómo te pasas, aceituna.
Oliva: Pero lo he entendido, ¿no? ¿Es eso una sinergia?
Mario Luna: Sería más bien una *antinergia*.
Pollo: Me suena, mister… ¿Ya ha salido?

Sí.

En este libro llamamos así a lo que funciona como "sinergia negativa".

Desmotivator: La primera vez que lo oigo en mi vida.
Excusator: Os lo habéis sacado de la manga.
Mario Luna: Hasta donde nuestro conocimiento alcanza, sí.

Pero se trata de un término que nos ha parecido que hacía falta.

A fin de cuentas, tan importante nos parece buscar las sinergias en tu vida como evitar las antinergias.

Excusator: ¿Y hacía falta burlarse de la cara de alguien para explicarlo?
Desmotivator: Cruel, muy cruel.
Tu Mejor Tú: Oye, que ha sido el chaval…
Oliva: Además, que es sin malicia.
Pollo: Y tanto. Si el Orco es un fenómeno.
Tu Mejor Tú: ¿Ah, sí?
Oliva: Sí, sí… Él suele decir que tiene una belleza cubista.

Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja!
Pollo: O que es tan guapo tan guapo que hasta resulta difícil de mirar.
Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! Ya me está cayendo bien.
Oliva: A ti y a todos. Es un triunfador nato.
Tu Mejor Tú: ¿En serio?
Pollo: Tiene un pibonazo de novia y todo…
Excusator: Basta… ¿Acaso no sabéis explicar un concepto sin tanto marujeo?
Mario Luna: Claro que sí. Los ejemplos son infinitos.
Pollo: ¿Podéis poner otro? A ver si termino de cuscarme…
Mario Luna: Vale. Imagina que Tu Mejor Tú tiene un programa de radio conocido como *Noches con Tu Mejor Tú* y yo tengo otro llamado *Desvelados con Mario*.

Supón que se emiten exactamente a la misma hora y cada programa tiene 1.000 oyentes distintos entre sí.

Oliva: Vale, 1.000 y 1.000…
Tu Mejor Tú: ¿Qué pasaría si un día nos juntásemos Mario y yo para hacer un programa titulado *Tu Mejor Tú y Mario te quitan el sueño*?
Oliva: Tendría 2.000 oyentes.
Mario Luna: ¿Y no podría tener más?
Pollo: Pero si la suma da 2.000…
Oliva: Primo, pero… ¡puede producirse una sinergia!
Tu Mejor Tú: Claro.

Piensa que juntos igual somos más entretenidos que por separado.

Al dialogar, hacerlo más distendido y despertar la curiosidad de la gente por vernos interactuar.

Pollo: Vale, y eso sería una sinergia.
Oliva: Pero ¿y si juntos sois un desastre?
Mario Luna: Si nuestro programa tuviera menos de 2.000 oyentes, estaríamos creando una antinergia.
Tu Mejor Tú: Al menos, desde el punto de vista de la audiencia.
Desmotivator: Vamos, lo mismo que os pasa en este libro.

Quizás para otra cosa no, pero para tender encerronas Desmotivator parece bien cualificado.

Lo importante es que tú, lector, te hayas quedado con la idea.

Dos o más agentes son sinérgicos o antinérgicos en función de cómo varía su valor cuando actúan en conjunto y por separado.

Aplícalo para saber si un equipo te conviene o no. Para decidir sobre tu estética, tu entorno, tu comportamiento, tu actitud, las actividades que llevas a cabo…

Es decir, aplícalo a todo.

Por ejemplo, ¿qué pasa si conviertes tu coche en una universidad sobre ruedas?

O sea, conducir mientras escuchas audiolibros como éste, ¿no sería una de las cosas más sinérgicas que puedes hacer con esas horas que pasas frente al volante?

Para que lo entiendas mejor:

Aprender mientras conduces:

- Beneficio desplazamiento + Beneficio aprendizaje – Tiempo desplazamiento

No aprender mientras conduces:

- Beneficio desplazamiento + Beneficio aprendizaje – Tiempo desplazamiento – Tiempo aprendizaje

¿Lo ves?

En el segundo caso, obtienes el mismo beneficio, pero pierdes más tiempo.

Y ya sabes que el tiempo es el tejido de tu vida. Que, junto con la salud y el dinero, es una de las fuentes de poder que vas a potenciar.

Oliva: ¿Por eso decíais que se puede crear tiempo?
Tu Mejor Tú: Algo insinuamos en ***"Fuentes de poder"***.
Oliva: ¡Me gusta! A partir de ahora grabaré a mi profe de historia y lo escucharé en el coche.
Pollo: Y yo cuando vaya en la scooter.
Tu Mejor Tú: ¡¡¡Nooooo!…!! ¡¡¡En moto nooooo!!!

Hemos dicho una universidad sobre ruedas, no un peligro sobre ruedas.

Como te recordaremos en ***"El arte de trabajugar"***, esta idea la puedes aplicar a todo tipo de actividades y situaciones que no requieren tu atención consciente.

El ejercicio, las tareas domésticas, los desplazamientos, las esperas y quehaceres similares pueden ser la oportunidad perfecta para cultivar un cerebro G mientras avanzas hacia lo que quieres.

A esto lo llamamos *simultanear*.

Pollo: Ya le vale a mi vieja.
Tu Mejor Tú: ¿Por?
Pollo: Mira que ponerme a caldo cuando hacía los deberes con la tele puesta…
Oliva: Primo, ¡pero eso es antinérgico!
Pollo: Pues yo me informaba de cómo iba el mundo…

No.

Ese sería un claro ejemplo de cómo adelantas más haciendo las cosas por separado.

Iremos más lejos: salvo situaciones muy específicas en las que esperas una llamada o mensaje urgente, las interrupciones suelen ser antinérgicas.

Lo entenderás mejor en el capítulo ***"Modo avión"***.

Distractator: ¡Pero qué barbaridad!
Mario Luna: ¿Otra vez aquí?
Distractator: Es que el modo avión es para los aviones.
Ya lo dice la palabra.
Tu Mejor Tú: ¡Largo! Y espera tu momento.

Efectivamente, muchos confunden *simultanear* con la multitarea antinérgica.

No caigas en esa trampa. Ten claro que, cuando hablamos de una actividad que requiere tu concentración, todo lo que no sea poner tus dispositivos en modo avión es poco ganador.

Por ejemplo, ¿qué sería de este libro si lo escribiésemos mientras dejamos activados los avisos de las redes sociales, mensajes o llamadas telefónicas?

Oliva: Resultaría antinérgico. Y no sería lo que es.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Que algo sea bueno no significa que mucho de ese algo también lo sea.

Hay un momento en que "más de ese algo" se convierte en "demasiado de ese algo".

Pollo: ¿Y eso?

Muy simple.

Por la *ley de los rendimientos decrecientes*.

RENDIMIENTOS DECRECIENTES

Lo bueno siempre es bueno.

Hasta que te pasas.

•

La paella, por ejemplo.

Por si no lo sabes, los ingredientes principales de la paella valenciana suelen ser pollo, conejo, bachoqueta, garrofón…

…y la estrella principal: arroz.

Tanto es así que resulta imprescindible. Aunque cualquiera de los otros ingredientes es reemplazable, una paella sin arroz es simplemente inconcebible.

Jugando con ellos, un chef paellero puede producir cientos de estilos de paella. Paellas de marisco, paellas de verduras, paellas negras…

Pero siempre tienen arroz.

Oliva: Está claro. El arroz es bueno para la paella.
Tu Mejor Tú: ¿Siempre?
Pollo: Claro.
Mario Luna: En realidad, sólo hasta que alcanzas el punto de los *rendimientos negativos*.
Oliva: ¿Cómo?

Pon que quieres dominar el arte de hacer paella.

Y pon que la primera vez que lo intentas te quedas corto de arroz. Cuando la prueba, la gente te dice:

"No tiene casi arroz…"

En tu siguiente tentativa, añades un poquito más de arroz.

"Floja de arroz", te dicen los expertos catadores de paella.

La próxima vez, añades más:

"No está mal, pero mejoraría con más arroz."

La vuelves a hacer y la gente exclama:

"¡¡Increíble!! ¡¡Una superpaella!!".

Llegados aquí, puedes sacar la siguiente conclusión:

> *Cuanto más arroz le echo, mejor me sale la paella. Por lo tanto, el arroz es bueno para la paella.*
>
> *Ergo, si con* x *arroz me sale buena, con 2*x *de arroz me saldrá el doble de buena. Con 3*x *de arroz, el triple de buena.*
>
> *Y así sucesivamente.*

Pero sólo si eres un tanto merluzo.

A poco que no lo seas, intuirás que semejante razonamiento sólo puede llevarte a hacer paellas que den pena. En otras palabras, intuirás la *ley de los rendimientos decrecientes*.

¿Por qué? Porque existe una proporción óptima de arroz.

Pollo: Una proporción óptima de arroz…
Mario Luna: Sí, campeón. Tan pronto como la sobrepasas, te adentras en el oscuro territorio de los *rendimientos negativos*.
Oliva: ¿Rendimientos negativos o decrecientes?
Tu Mejor Tú: Negativos.
Oliva: No es lo mismo, ¿verdad?

No.

Volvamos a la paella.

Antes de llegar al *punto óptimo* de arroz, cada grano de arroz tendrá un efecto positivo sobre la paella, ¿verdad?

En cambio, una vez has llegado al punto de arroz, cada grano tendrá un efecto negativo, ¿correcto?

Oliva: Hasta ahí, todo claro.
Mario Luna: Pues a dicho efecto se le llama rendimiento negativo.
Oliva: O sea, ¿cada grano que echo de más tiene un rendimiento negativo?
Tu Mejor Tú: Exacto. Empeora la paella.
Oliva: ¿Y qué es el rendimiento decreciente?

El *rendimiento decreciente* se refiere a cómo, incluso antes de llegar al punto de rendimiento negativo, se alcanza un momento en que el efecto positivo de cada grano de arroz es cada vez menor.

Para que lo entiendas, imagina que la paella óptima tiene en total 1.000 granos de arroz.

¿Cuáles se van a notar más? ¿Los primeros 500 granos o los últimos 500? ¿Y qué nos dices de los últimos 100? ¿Y de los últimos 10?

A medida que te acercas al punto óptimo, cada grano de arroz mejora menos la paella. Su impacto positivo es menor.

Desmotivator: ¿Y qué más me da saber esto?
Mario Luna: Puede darte grandes ventajas en la vida.
Excusator: ¿Cómo? El punto óptimo de arroz es el punto óptimo de arroz.

Efectivamente, cuando se trata de una paella tu única preocupación ha de ser no cruzar la línea de los rendimientos negativos.

En otras palabras, cuanto más te acerques al punto óptimo de arroz, mejor.

En cambio, cuando hablamos de otros recursos, como tus fuentes de poder, la cosa cambia.

Oliva: Mi tiempo, mi dinero y mi cuerpo.
Tu Mejor Tú: Sí. Cosas valiosas.
Pollo: No os sigo.
Mario Luna: Tu deporte era el fútbol, ¿verdad?
Pollo: Sí. Soy "la *crem* de la *crem*".
Tu Mejor Tú: Perfecto. Imagina que quieres ser el próximo Leo Messi o el siguiente Cristiano Ronaldo. ¿Qué habilidades necesitas?
Pollo: Regateo, control del balón, velocidad, visión…
Tu Mejor Tú: Vale, centrémonos un momento en tu velocidad.
Mario Luna: En el caso de la velocidad, cuanto más rápido, mejor, ¿verdad?
Pollo: Claro.
Mario Luna: O sea, que nunca llegaríamos al punto de rendimientos negativos.
Pollo: ¿Cómo?
Tu Mejor Tú: Pues que correr a 34 km/h es mejor que a 33 km/h. Y 36 km/h, mejor que 34 km/h. No pasa como con el arroz. Aquí, cuanto más, mejor, ¿verdad?
Pollo: Eso parece, míster.
Mario Luna: Y por tanto, podría pensarse que, cuanto más entrenes para correr rápido, mejor, ¿verdad?
Pollo: Pues…

Pues no.

Si fueses un *sprinter* y pretendieses humillar a los mayores velocistas de la historia, como Carl Lewis o Usain Bolt, podría ser una buena estrategia. Pero ¿siendo futbolista?

Quizás el esfuerzo que te lleva pasar de 30 km/h a 35 km/h vale la pena. Pero ¿crees que será tan fácil pasar de 35 km/h a 36 km/h? ¿Y de 36 km/h a 37 km/h?

Teniendo en cuenta que los campeones de cien metros lisos se mueven en torno a los 37 km/h, está claro algo:

Cuanto más te acerques a esta velocidad, menos rendimientos obtendrás por cada unidad de esfuerzo invertido.

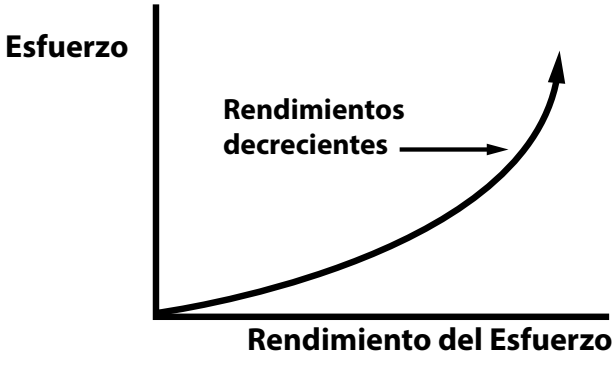
Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Muy simple.

Supón que pasar de 30 km/h a 31 km/h te cuesta, digamos, un mes con tres horas de entrenamiento a la semana. Pues si eso es así, cosa que desconocemos, te podemos garantizar que pasar de 36 km/h a 37 km/h te llevaría mucho más.

Y como tu objetivo en este caso no es ser velocista sino futbolista, ¿a partir de qué punto empieza a resultarte más rentable dedicar más tiempo y esfuerzo al resto de habilidades que a la velocidad?

¿Recuerdas lo que aprendimos en ***"Potenciador y limitante"***? En la vida, *todo cuenta*.

Pollo: Casi lo entiendo, pero yo es que soy de ver las cosas.
Tu Mejor Tú: Pues mira esta gráfica.



Es sólo un ejemplo, pero lo importante es que entiendas que la *ley de los rendimientos decrecientes* se puede aplicar a muchas áreas de tu vida.

Excusator: Pues ya va siendo hora de que lo demostréis.
Desmotivator: Sí. Porque de momento sólo habéis hablado de paella y fútbol.
Mario Luna: Muy bien. Hablemos de salud.
Tu Mejor Tú: ¿Hay algo más importante que la salud?
Excusator: Según vosotros, no. Cuerpo G, cerebro G… y todas esas chorradas.
Oliva: Sí, sí… Sin salud, todo lo demás… como que no.

Estamos de acuerdo.

Tu cuerpo es probablemente la fuente de poder más importante, ya que es condición necesaria de todas las demás.

De hecho, también estaremos de acuerdo en que cuanta más salud tengamos, mejor.

¿Correcto?

Oliva: Correcto. A más salud, más bienestar, más energía, más capacidad… Más de todo.
Mario Luna: Entonces, ¿qué pasará si dedicas al cuidado de tu salud un porcentaje cada vez mayor de tus recursos?
Oliva: Pues que me sentiré cada vez mejor y obtendré mejores resultados en la vida.
Tu Mejor Tú: ¿Estás segura?
Mario Luna: Si dedicas cada vez más tiempo y más recursos a potenciar tu salud, ¿no crees que también alcanzarás un punto de rendimientos decrecientes?

Incluso con la salud, el tesoro más preciado de la vida, llega un punto de inflexión. Jamás vas a alcanzar un punto de rendimientos negativos. Pero sí un punto de rendimientos decrecientes.

Un punto a partir del cual, si le dedicas demasiado tiempo, dinero y energía, puedes descuidar tus otras fuentes de poder también vitales. Algo que, a la larga, podría tener efectos contraproducentes.

De hecho, conocemos a gente así.

Personas que han llevado al extremo el cuidado de la salud olvidándose de su dinero y de su tiempo. Aunque todo lo que hacen está bien y es bueno para su salud, llega un punto en el que…

Su cuerpo ha dejado de estar al servicio de su vida.

Su vida ha pasado al servicio de su cuerpo.

De ahí nuestro lema cuando hablamos de un cuerpo G:

No es la persona dedicada al cuerpo.

Es el cuerpo dedicado a la persona.

Tenemos un amigo que renunció a una importante promoción profesional porque el proceso de formación le obligaba a pasar un mes fuera de casa y a comer en restaurantes.

¿Realmente demostró *inteligencia integral*?

¿Podría debatirse que su obsesión por la salud le llevó incluso a obtener rendimientos negativos?

No vamos a entrar en detalles, porque éste es un tema muy polémico. Además, resulta extremadamente complicado decidir dónde hay que trazar la línea.

Lo que sí podemos decirte, porque lo hemos comprobado en nuestras carnes, es que…

…siempre te puedes cuidar más.

Y siempre puedes dedicarle más tiempo, dinero y energía a tu salud.

Si la salud te apasiona tanto como a nosotros, estarás de acuerdo en esto. Igual que siempre se puede ganar más dinero, *siempre puedes hacer más por tu cuerpo*.

E incluso en un área tan sagrada como ésta, se puede cruzar la línea de los rendimientos decrecientes.

Oliva: ¿Y dónde está esa línea?
Mario Luna: Dependerá de tu situación personal.

Cuando estás enfermo, la cantidad inteligente de tiempo y de recursos que has de dedicar a tu salud es mayor que si eres un manantial de energía y bienestar.

Si nadas en dinero y te sobra el tiempo, de nuevo, es ganador destinar un mayor porcentaje de tus recursos a desarrollar esta fuente de poder que si están a punto de embargarte.

¿Y por qué te ponemos un ejemplo tan extremo como la salud?

Porque, si puedes entenderlo con esto, puedes entenderlo con todo lo demás.

Pollo: ¿Tiene que ver con ligar también?
Tu Mejor Tú: Claro que sí.
Mario Luna: Por ejemplo, conozco a personas que, tras leer mis libros, se obsesionan con convertirse en maestros de la seducción.

Igual que el futbolista que se obsesiona sólo con la velocidad, o el regate, o el control de la pelota, no están demostrando inteligencia integral.

¿Quieres desarrollar habilidades sociales y emocionales para tener más éxito en el amor? Genial.

Si tu nivel en estas habilidades es muy bajo, te va a resultar altamente rentable invertir tiempo y energía en desarrollarlas.

Pero a partir de cierto nivel, va a empezar a ser más sensato desarrollarte en otras áreas de tu vida. Incluso si tu principal objetivo era atraer a la clase de personas que te atraen.

Pollo: Pero entonces, cuanto más aprenda cómo seducir a Marga, ¿no es mejor?
Mario Luna: En absoluto.

Y ése es el problema de mucha gente: que confunde la línea de los rendimientos negativos con los rendimientos decrecientes.

Piensan que, cuando algo es siempre bueno, su tiempo y esfuerzo están bien invertidos en generar más de ello.

Pero olvidan que existe la línea de los rendimientos decrecientes. Y que, tan pronto como la cruzas, tus recursos seguramente empiezan a estar mejor invertidos en otra cosa.

Por ejemplo, si hablamos de amor o éxito sexual, es importante que entiendas algunas cosas básicas para sacarte el máximo partido cuando interactúas con una persona que te gusta.

Ahora bien, una vez conoces los mecanismos de atracción y has desarrollado ciertas habilidades, comienza a ser más sinérgico hacer otras cosas.

Quizás ya no importa tanto qué haces cuando estás con esa persona como lo que haces cuando no estás con ella para convertirte en la clase de hombre o de mujer que atrae a esa clase de individuos.

A partir de ese punto resultará más sinérgico hacer cosas como ir al gimnasio, aprender a tocar un instrumento, trabajar en ese proyecto profesional que puede cambiar tu vida, dedicarte a actividades que te apasionan o aumentar tus niveles de energía.

Perseguir tus sueños, aumentar tus fuentes de poder… Esas cosas.

Pollo: Entonces, estudiar seducción… ¿es malo?
Mario Luna: No. Siempre que no te pases.
Desmotivator: ¡Y lo dice este señor!
Excusator: Sí, nada menos el que ha escrito cuatro libros sobre el tema…
Mario Luna: Por eso sé muy bien de lo que hablo.

La psicología sexual y las habilidades sociales son materias apasionantes cuando quieres aumentar tu éxito con las personas que te atraen.

¿El problema? Cruzar la línea de los rendimientos decrecientes. Convertirte en un *friki de la seducción* o *sargeator*.

En…

> *… alguien obsesionado con QUÉ HACE o QUÉ DICE cuando le saldría más rentable trabajar en QUIÉN ES.*

Pollo: O sea que quien soy es importante para ligar, ¿no?
Mario Luna: Crucial.
Oliva: Pero hay auténticos fueras de serie en la vida que no se comen una rosca…

Son ellos los que, para mejorar su éxito sexual y emocional, necesitan estudiar la ciencia de la seducción.

Inversamente, hay gente con habilidades seductoras que triunfaría más en el amor si se desarrollase como persona.

¿Entiendes la diferencia?

En ***"El juego de la vida"*** aprendiste que:

> *La vida es un conjunto de juegos interconectados.*

Que, por consiguiente, no basta que domines uno u otro juego de los muchos de los que participa. Has de jugar bien en su globalidad.

Que, como en los juegos de *crossfit*, no basta con desarrollar una habilidad concreta. Que has de cultivar varios talentos, coordinarlos y estar preparado para lo que pueda surgir.

O sea, que necesitas inteligencia integral.

Porque existe un punto de equilibrio en todo.

Una proporción óptima entre los recursos que dedicas a desarrollar cada faceta importante de tu existencia.

Dicha proporción puede ir variando con el tiempo, pero en cada momento de tu vida existe lo que llamamos un punto de *máxima sinergia*.

Oliva: ¿Máxima sinergia?
Tu Mejor Tú: Es un ideal, una referencia.
Mario Luna: El punto que alcanzarías cuando invirtieses tus recursos de la forma más inteligente posible.

Para detectarlo, has de ser capaz de mirarte fríamente en el espejo y asesorarte como lo haría un profesional.

Sin vincularte demasiado emocionalmente. Sin engañarte.

Como un estratega.

Oliva: ¿Un estratega del logro?

Sí.

Como un científico del éxito.

SÉ CIENTÍFICO

Coger el toro por los cuernos puede
generarte problemas.
Pero no tantos como darle la espalda.

•

"Me siento estupendamente, me siento estupendamente… ¡¡¡Me siento estupeeendamente!!"

Conforme lees estas líneas, no tan lejos de ti, hay algún gilitardado repitiéndose memeces del estilo.

Alguien que, pese a encontrarse como una colilla pisoteada en un día de lluvia, insiste con su mantra. Mientras tú adquieres las herramientas para convertirte en un ganador, él o ella se miente como un bellaco:

"Soy un manantial de fuerza y energía… Soy salud y bienestar puros…".

¿Nuestro consejo? No caigas tan bajo.

Si te sientes como un chicle caducado, empieza por reconocerlo.

Oliva: Pero… ¿y el filtro ganador?
Tu Mejor Tú: El filtro ganador no va de hacer afirmaciones.
Pollo: ¿Ni de atraer lo que quieres?
Mario Luna: No.

Como viste, va de usar la interpretación, atención y acción de forma potenciadora.

Pero el filtro ganador no tiene nada que ver con el filtro gilitardado.

Puedes repetirte hasta quedarte tonto cosas como:

"Estoy en forma", "Soy un manantial de salud y energía" o *"Nado en la riqueza y en la abundancia".*

Tenemos una noticia para ti: *no funciona*.

Es más: se trata de una trampa. Y de las más peligrosas.

Cubrir la boñiga en la que se ha convertido tu existencia de pintura rosa y rociarla de perfume para que no huela sólo va a tener un efecto.

Pollo: ¿Qué efecto, míster?
Mario Luna: Impedir que te des el diagnóstico y el tratamiento que necesitas.

Y no es el deseado.

Quizás la estás metiendo a fondo en términos de alimentación, sueño reparador o actitud. Pues bien, cuando hay cosas que fallan en tu vida, creemos que llegarás más lejos detectando y corrigiendo las causas que contándote milongas.

Así que…

¿Por qué te repites que eres guapo cuando tienes la cara de Chucky?

Si eres un retaco, ¿por qué te embaucas con esa historia de que tu estatura encaja en no sé qué media?

¿A santo de qué te tranquilizas contándote que no estás gorda sabiendo que tu culo podría acoger a todo Móstoles?

¿Y qué es eso de que tu economía está bien cuando están a punto de embargarte el piso?

Te intentas convencer de que estás sano como una pera, pero te sientes como si los veinte hijos no reconocidos de Mike Tyson te hubieran dado una paliza.

Y nosotros te preguntamos: *¿por qué?*

¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?

Excusator: Muy simple. Porque si aceptas algo, atraes más de lo mismo.
Mario Luna: Gilipatraña.
Tu Mejor Tú: Mamut de las gilipatrañas.

Es precisamente al revés: si aceptas algo… ¡puedes empezar a trabajar en cambiarlo!

O, si no lo puedes cambiar, ¡puedes empezar a trabajar en compensarlo!

Oliva: ¿Compensarlo?
Tu Mejor Tú: Lo entenderás en el capítulo ***"Cómo acomplejarte"***.

De momento, ten claro que la mentira es la receta de los atrapados y que ponerte una venda ante la realidad sólo va a alejarte de la frecuencia ganadora.

Si tienes cuarenta y tres años, estás gordo y en el paro, el mejor favor que te puedes hacer es recordarte en voz alta:

"Tengo cuarenta y tres años. Estoy gordo y en el paro".[32]

Y, a continuación, hacer algo al respecto.

Con frecuencia, la verdad va a motivarte más que mentirte como un bellaco.

32 Gracias a Jim Rohn por ofrecernos sus brillantes ejemplos, en los que nos hemos inspirado.

¿Estamos? Al toro hay que cogerlo por los cuernos.

Pollo: Uufff… Eso es jodido.
Tu Mejor Tú: Correcto.

¿Nuestra opinión?

Coger el toro por los cuernos es jodido.

Pero darle la espalda al toro es siempre más jodido.

Nada más levantarte, al acercarte al espejo del baño, deberías encontrarte con un cartel como éste:

"Este tío tiene cuarenta y tres años, está gordo y en el paro".

Si quieres darle una dosis extra de motivación al asunto, puedes incluir:

"Este tío tiene cuarenta y tres años, está gordo, en el paro… ¡¡y es feo!!".

¿Quieres un mensaje aún más poderoso? Pues añade:

"Me cago en la puta".

Evidentemente, te lo puedes tomar mal. Pero sólo si no te quieres.

Si te quieres, te aceptarás. Desearás el cambio, pero siempre desde la aceptación y el amor. Recuerda que, en temas emocionales:

Lo que se resiste, persiste.

Por eso, si te resistes a afrontar un problema, dicho problema tenderá a persistir.

¿Deseas andar toda tu vida en círculos o vas a ir a por el verdadero cambio? Pues tatúate esto:

La aceptación es el primer paso de la revolución.

Y si no te cabe:

Sin aceptación, no hay superación.

Por eso, lo mejor que puedes hacer para mejorar cualquier situación pasa siempre por:

1. Aceptarla
2. Mejorarla

La actitud científica y sana parte precisamente de ahí. Por eso, un verdadero ganador suele decirse cosas como:

Me gustaría que la situación fuese de tal forma. Pero si no es así y es de esta otra, lo aceptaré y buscaré el modo de sacarle partido.

Si eres un tío escuchimizado y feo, puedes repetirte que las mujeres no valoran la belleza en un hombre mientras te masturbas hasta el infinito y más allá.

O puedes emplear dicha energía en desarrollar otras cualidades que te hagan irresistible pese a tu aparente desventaja.

¿Cómo?

1. Fortaleciendo tus puntos débiles, para que no lo sean tanto.
2. Explotando tus puntos fuertes para que eclipsen al resto.

Pero éstas son dos cosas que sólo puedes hacer si te miras al espejo con imparcialidad científica.

¿Eres tú capaz de ello? ¿Puedes contemplarte a ti y a tu vida con frialdad quirúrgica?

¿Tendrás lo que hace falta para establecer un diagnóstico objetivo y operar sobre éste con la impasibilidad de un cirujano?

Porque…

> *…siempre hay al menos dos opciones. Y, dondequiera que la frecuencia ganadora te susurre, siempre oirás la ensordecedora música del atrapado.*

Si estás gorda y tienes celulitis hasta en las orejas, puedes quedarte donde estás al tiempo que le exiges a no sé qué organización que no nos metamos con las personas con sobrepeso.

Puedes poner el grito en el cielo por nuestra incorrección política, o incluso pedirle a tu hermano el segurata que nos dé una buena tunda.

Pero eso no va a impedir que la gente siga confundiendo tus michelines con tus tetas.

Cuando salgas con tu amiga Bea, esos cerdos de los hombres no van a dejar de interesarse en ella. Incluso cuando te hablen a ti para disimular, al final sabes lo que hay.

Y tú continuarás experimentando ese impulso a estirarle del brazo y ponerle malas caras. Intentar que se sienta como una fulana cada vez que le hace algo de caso a cualquiera de esos maromos que tú no te puedes ligar.

Pero… ¿de verdad eso es quererte? ¿Es acaso lo máximo a lo que puedes aspirar?

¿No sería mejor reconocer que hoy por hoy es imposible saber dónde empieza tu barbilla y dónde acaba tu cuello mientras te pones a hacer experimentos con esa licuadora que te regaló tu ex el día de San Valentín?

¿O prefieres seguir siendo de las que no pillan la indirecta?

En lugar de ver esos bodrios románticos en el cine y de contarte que tu vida es calcada a la de la protagonista, a la que por cierto podrías zamparte como aperitivo…

En lugar de seguir soñando con tíos guapos y ricos que se comportan como si tuvieran vagina…

En lugar de darle tanta caña al Photoshop o de embaucar a tus ciberligues con las fotos de tu prima…

¿No llegarás más lejos mirando al toro a los ojos y cogiéndolo por los cuernos?

¿O prefieres seguir regresando de tus citas con el corazón roto y ganas de ahogar tus penas en una bañera de helado alemán?

En lugar de permitir que todo ese talento se quede atrapado en tu tejido adiposo, ¿no valdría más la pena empezar a quererte en serio?

¿No te saldría más a cuenta convertir el gimnasio en tu principal amante y transformar esas mollas en curvas peligrosas?[33]

Excusator: No entendéis. Hay personas con el metabolismo lento. Como yo…
Mario Luna: ¿Y hace falta que lo digas con la boca llena?
Tu Mejor Tú: Sí. Deja a un lado esa caja de donetes y repítemelo, que no te he oído bien.

No vamos a entrar en ello porque no toca, pero el famoso "metabolismo" cambia en función de tus hábitos.

¿Has oído hablar del *afterburn effect*? ¿Te suena la palabra "metabolismo basal"?

33 A los hombres heterosexuales les vuelven locos. Por más que algunas portadas y diseñadores gais se empeñen en convencerte de lo contrario.

Son términos que tienen que ver con el hecho de que el músculo consume calorías incluso cuando duermes o te rascas los genitales. Si no eres capaz de vértelos cuando vas a hacer pipí o popó, plantéate desarrollar más fibra muscular y luego nos cuentas lo que pasa.

Y desde luego, tampoco vamos a entrar en los cambios epigenéticos que cultivando ciertos hábitos puedes llegar a provocar, porque podrían escribirse enciclopedias sobre eso.

Excusator: Además, éste no es un libro de *fitness*…
Mario Luna: Por una vez, tienes razón.
Tu Mejor Tú: Y siempre puedes entrar en *Cuerpo G*, el canal de Mario dedicado al cuerpo ganador.

Volviendo al tema:

Puedes seguir la vía de Excusator o la vía del ganador.
Pero no ambas a la vez.

¿Que prefieres seguir engañándote?

Eres muy libre de hacerlo. Bien lejos de aquí.

Por cierto:

Los Reyes son los padres.[34]

Si aún eres un mocoso, puedes ignorar este hecho. O puedes sacarle punta y hacerles la pelota a tus progenitores en vísperas navideñas.

Ah, ¿que eres ya un adulto? Tranquilo. El principio sigue vigente.

34 Agradecimientos a Rafa Mora por sugerirnos esta clase de humor para ilustrar ciertos puntos.

Tal y como lo vemos, tienes tres opciones:

1. Engañarte sobre la realidad.
2. Enfadarte con la realidad.
3. Exprimir la realidad.

Oliva: Pero si miro de frente mis defectos, ¿no me hará eso sentir más insegura aún?
Mario Luna: Al contrario.

Es justo al revés.

El hecho de que te metas un poco contigo de vez en cuando es síntoma de seguridad, y tu mente inconsciente lo sabe. Sólo alguien altamente paranoico, inseguro y con muy poco amor hacia sí mismo se toma demasiado en serio.

Piénsalo.

¿Cómo te sienta que alguien a quien le importas un rábano te haga una crítica?

Pero… ¿y si la persona que te critica es alguien que no deja de preocuparse por ti?

De hecho, cuanto más le importas, más permiso tiene para meterse contigo, ¿no? Hay confianzas que sólo se puede tomar contigo alguien que te quiere de verdad.

Si nosotros te decimos que has descuidado tu salud y que estás hecho una piltrafa andante riéndonos en tu cara, es más que probable que te siente mal. Seguramente, no seremos muy buenos amigos.

Ahora, imagínate que te lo comunicamos con lágrimas en los ojos porque nos duele verte así. La cosa cambia, ¿verdad?

Cuanto más te afecta el bienestar de una persona, más franco y crudo puedes ser con ella.

Así que, ¿qué mejor muestra de amor que ser crudo y franco contigo?

Vale que el mal llamado "pensamiento positivo" está de moda. Y, con él, las afirmaciones engañabobos. Nosotros te invitamos a que dejes el autoengaño y las gilipatrañas para los atrapados.

Para ti que te quieres, resérvate la verdad sin adornos.

Porque:

La verdad puede perder diez mil batallas.

Pero siempre contraataca.

A fin de cuentas, los hechos son los hechos. Y, por más que te mientas, no se apartan.

Por eso, cuando se trata de darte un diagnóstico, sé todo lo científico que puedas, aunque duela. Y sólo tras recabar los hechos con la máxima objetividad, aplica el filtro ganador.

A fin de cuentas, el filtro ganador no afecta a los hechos.

Oliva: Afecta a la interpretación, atención y acción sobre éstos.
Tu Mejor Tú: Bravo, fenómeno.

Los que prefieren pedirle al universo que les solucione la vida y los que se repiten afirmaciones falsas mientras se quedan de brazos cruzados, podrían pasarse horas dándose cabezazos contra un muro con los mismos resultados.

Porque:

Afirmación sin acción = ilusión.

Y tú te quieres, así que… ¡no te engañes!

De hecho:

No hay mayor infidelidad que el autoengaño.

Las modas y el omnipresente espíritu de lo *new age* tratarán de convencerte de lo contrario, pero recuerda: engañarte sobre ti o tu situación equivale a no aceptarte.

Y ya sabes que un ganador se quiere y, por lo tanto, se acepta.

De hecho, pocas cosas vacían tanto tu depósito de ganasolina como la falta de aceptación.

Pollo: ¿Otra vez la ganasolina ésa?
Oliva: Es energía mental, ¿verdad?
Mario Luna: Parecido. Lo acabarás captando.

La cuestión es que la falta de aceptación va a extenuarte emocionalmente y a hacer que te refugies en lugares peligrosos.

Cuando no aceptas algo, tiendes a incurrir en toda clase de comportamientos dirigidos a evadirte de la realidad: drogas químicas y mentales; prohibidas y socialmente aceptadas.

¿Y qué hacía un ganador? ¿Evadirse o premiarse? ¿Recuerdas la diferencia que aprendiste en ***"Quererte no es estropearte"***?

Oliva: Sí. El ganador se da caprichos para premiarse, no para evadirse.
Pollo: Captado. Prohibido contarse milongas.

Efectivamente, no lo harías con alguien que te importe de verdad.

De hecho, la prueba del algodón es ésa: ¿mentirías a una persona a la que quisieras? ¿Le dirías siempre lo que quiere oír?

¿Permitirías que caminase por el mundo con una venda en los ojos? ¿Te quedarías de brazos cruzados cuando ves que está a punto de darse el porrazo de su vida?

Entonces, ¿por qué te mientes como un bellaco?

Y ojo:

No estamos hablando de ese "Venga, sólo una cucharada más" que te decía tu madre para que te acabases el puré de verduras.

Ni del "Tranquilo, que te estoy aguantando todo el rato" de tu padre justo cuando te dejaba solo y sobre dos ruedas.

Ni es el "Vamos, sólo una más" con el que insiste tu entrenador sabiendo de sobra que van a caer tres o cuatro más repeticiones.

Oliva: Entonces, ¿sí que me puedo mentir de cierta forma?
Mario Luna: Sólo de la misma forma en que mentirías a alguien a quien quieres de verdad.

Como verás en ***"El arte de mentirte para actuar"***, hay mentiras que te ayudan a dar lo mejor de ti, a esforzarte más, a dar ese paso extra hacia tus sueños.

Desmotivator: Absurdo. Mentir siempre es mentir.
Excusator: Exacto. No veo la diferencia.
Tu Mejor Tú: Pues la hay.

Una cosa es mentirte para motivarte y otra mentirte para no hacer nada.

Si te mientes descaradamente, por lo menos que te sirva para mover el culo.

Como ganador, sólo te servirás de aquellos embustes que te potencian. Los que te permiten sacar y dar lo mejor de ti.

La otra cara de la moneda son las gilipatrañas que te cuentas para permanecer en tu zona cómoda. Mentiras que en el corto plazo acarician los oídos pero que a la larga se cargan la relación.

¿Qué relación? Ya lo sabes.

Esa relación de amor que deberías tener contigo mismo.

Oliva: Entonces un ganador no es necesariamente optimista.
Mario Luna: Sólo cuando serlo lo potencia.

Pero, en determinadas situaciones o a la hora de analizar ciertos problemas, hay que saber ponerse en el peor escenario posible para poder hacer buenos diagnósticos.

En general, un ganador no entiende la clásica dicotomía de optimista o pesimista. Es decir:

El pesimista ve el vaso medio vacío. El optimista, medio lleno.

El ganador va a por más agua.

¿Entiendes la diferencia de enfoque?

Oliva: Vaya, estoy empezando a oír el clic de muchas piezas encajando en su lugar.
Pollo: No, prima. Son las notificaciones de Facebook. Mira la foto que ha colgado el Chino.
Oliva: ¡Guauuu! ¡Qué guapo!
Tu Mejor Tú: Pero… ¿qué hacéis conectados?

¿Y tú, lector? ¿Lo estás también?

Por si no lo sabes, este libro es una herramienta muy especial. Una herramienta que sólo brilla en *modo avión*.

MODO AVIÓN

Haz de la realización tu única distracción.

•

Este libro se ha gestado en modo avión. Como todas las cosas grandes.

¿Quieres ser grande? Pon tu vida en modo avión.

Oliva: ¿Te refieres al teléfono?
Mario Luna: A todo. A cualquier dispositivo o situación que pueda sacarte de aquello que estás haciendo.
Tu Mejor Tú: Especialmente si estás con algo grande.
Excusator: Entonces… ¿Ahora al autismo se le llama grandeza?

Al autismo selectivo, sí. Al que te aparta de lo urgente para que te centres en lo importante.

Porque ser grande no es añadir: es quitar.

Como decía Miguel Ángel:

La escultura habita dentro de la piedra.

Dicho de otra forma:

El ganador que hay en ti ya existe. Pero está sepultado bajo capas y capas de basura. Tu trabajo es liberarlo.

La gente presupone que un ganador tiene un depósito de gasolina mayor al del resto de la humanidad. Pero se equivoca.

Oliva: Vale. Ganasolina significa *voluntad*.
Tu Mejor Tú: No exactamente, pero en este caso te sirve para entender de qué hablamos.
Pollo: ¿Y un ganador no tiene más que nadie?

No siempre.

Por eso, la excelencia tiene más que ver con:

Liberarte de todo aquello que no es esencial. Para dedicar tus recursos a aquello que sí lo es.

En cambio, ¿qué hacen la mayoría de atrapados?

Profundizar en lo superfluo.

Distractator: A ver. Hay asuntos urgentes, que no pueden esperar…
Mario Luna: ¿Sabes cuántas veces dejamos lo importante por ocuparnos de lo urgente?
Tu Mejor Tú: ¿Y sabes cuántas "cosas urgentes" a la hora de la verdad no importan una mierda?
Pollo: Pero… Este chavalote, ¿de qué me suena?
Desmotivator: ¿No lo recuerdas?
Distractator: Nos hemos visto varias veces…
Oliva: ¡Yo sí me acuerdo! ¡Si es el chico tan entretenido de antes!
Distractator: Sí, pero estos dos no dejaban de echarme…
Pollo: Es verdad… ¿Por qué, míster?
Distractator: Porque los eclipso.
Mario Luna: Efectivamente. No podemos competir con él.
Tu Mejor Tú: Especialmente cuando el terreno de juego es la mente de un atrapado.
Oliva: ¿Y quién es?
Distractator: Un familiar de Excusator. Mi trabajo es ayudarte a ser más eficiente, permitiéndote hacer muchas cosas a la vez.

(Traducción: su trabajo es ayudarte a dispersar tu atención en varias cosas a la vez, para que no hagas bien ninguna de ellas).

Mucho cuidado con este monstruo del autosabotaje, porque maneja armas de distracción masiva.[35] Déjate llevar por él y, cuando te quieras dar cuenta, habrás desarrollado un caso clínico de TDA.

Oliva: ¿TDA?
Tu Mejor Tú: **T**rastorno por **D**éficit de **A**tención.
Pollo: No lo pillo…
Mario Luna: Es cuando te cuesta trabajo centrarte en una sola cosa…
Pollo: Un momento… ¡Mira, prima, otro mensajito del Chino!…
Oliva: ¿Antonio? ¿Le has dicho que estoy contigo?…
Pollo: Ya se lo imaginará… Fíjate lo que dice…
Oliva: ¡Pásame el teléfono, déjame ver!…
Tu Mejor Tú: Pollo… Oliva… ¿Chicos? ¡¡Chicooos!! ¡¡Os estamos hablando!! ¡Eh!.. ¿Estáis aquí o qué?
Pollo: ¿Eh?… ¿Cómo?…

La amenaza de Distractator consiste en que se hace contigo subrepticiamente. Logra que tu vida se te escurra como agua entre las manos, sin que ni siquiera te des cuenta.

¿Su *modus operandi*?

Hace que malgastes lo mejor de ti en cosas que ni siquiera recordarás en unos días y que tampoco van a marcar diferencia positiva en ningún área relevante de tu existencia.

Te induce a abrazar lo superfluo, viviendo de espaldas a lo importante. Y todo desde la máxima comodidad.

Pollo: ¿Y esa foto, prima?
Oliva: Es de un chico que me ha agregado en Facebook. ¿Crees que es un perfil real?
Pollo: Ni de coña. Demasiado guapo.

35 Expresión que escuchamos por primera vez de Marcos Vázquez, autor de *Fitness Revolucionario*.

Oliva: Ya… ¿Y qué le respondo?
Pollo: Pregúntale si tiene hermanas…
Distractator: Qué par tan encantador… Me gustan. Tienen mucho potencial.

Así no se puede.

La mayoría de nosotros somos así. Adictos a la *sacarina mental*.

Pollo: ¿Sacarina cerebral?
Tu Mejor Tú: Mental, *crack*, mental…

La sacarina mental es todo aquello que nos resulta estimulante pero en realidad no nos está ofreciendo nada valioso. Nada que tenga un efecto positivo y duradero en nuestra vida.

Como un edulcorante, *hackea* tu circuito de recompensa emocional. Pero no aporta nada nutritivo. Son "calorías mentales vacías". Y, para colmo, crea adicción.

¿Verdad que si quieres un cuerpo 10 cuidarás la dieta? Pues si quieres una mente 10, has de cuidar tu *dieta mental*.

Oliva: Dieta mental, qué expresión tan curiosa…

Profundizaremos en ello en el capítulo ***"La dieta mental"***. De momento, empieza a tratar tu cerebro como lo que es: un prodigio de ingeniería.

Pollo: El Ferrari del dueño de mi gimnasio…
Oliva: Doy fe. Eso sí que es un prodigio de ingeniería…
Tu Mejor Tú: Pues tu cerebro es como ese Ferrari…
Mario Luna: Pero necesita cuidados y atenciones de Ferrari.

Puede ofrecerte muchas cosas, pero sólo si tú le das a él ciertas condiciones. Si éstas no se cumplen, no vas a acercarte jamás a tu potencial.

¿Estamos?

Pollo: Sí, un momentito…
Tu Mejor Tú: ¿Un momentito?
Pollo: Es que han subido otra foto al grupo de wassap…
Oliva: Sí, a mí también me ha llegado. Es del viaje de Juani…
Tu Mejor Tú: Por cierto, ¡qué telefonazos os gastáis!
Oliva: Sí, es un *Olive 99* de furuñentos núcleos sumergible con pantalla ultraled hipermicropixelada. Me pasé una semana comparando modelos antes de decantarme por éste.
Pollo: Y el mío un *Pollung 222*, de gama alta, con conexión 100 G. El mejor para fotos y vídeos.
Tu Mejor Tú: Guauuu… ¿Los puedo ver de cerca? A ver… Dejadme…
Pollo: Oye, míster, pero… ¿qué haces?…
Oliva: Nos los ha puesto en modo avión.
Mario Luna: Sí. Prohibido cambiarlo hasta que acabe el capítulo…

Créenos. Es la única manera.

¿Recuerdas lo que dijimos del SAR?

Oliva: ¿Lo que hacía que mi atención sea como el objetivo de una cámara?
Pollo: Como que lo que enfocas se veía claro y lo demás se ponía borroso…

Sí.

No nos damos cuenta de que volvemos invisibles grandes porciones del mundo por el mero acto de prestar atención a un objeto o a una tarea.

Excusator: Exagerados.
Mario Luna: No te creas. ¿Os he hablado de mi amigo Nacho?

Se pasó casi una hora pidiendo direcciones a desconocidos antes de que nadie se percatara.

Pollo: ¿Se percatara de qué?
Tu Mejor Tú: De que tenía el pene asomando por la bragueta.
Oliva: ¡Qué loco!

Sí.

Era su despedida de soltero y había bebido un poco.

Pero así funciona el SAR.

Y puedes accionar sus mecanismos voluntariamente, focalizando tu atención en una cosa concreta. O involuntariamente, como cuando te obsesionas con alguien o algo.

En un experimento psicológico que ya ha pasado a ser un clásico, se le pide a una persona que persiga a otra. El sujeto queda tan absorbido por la misión que suele pasar por alto a un grupo de gente con el que se cruza y que están simulando una pelea.

Otro ejemplo del poder del foco es el célebre "test de la atención selectiva" diseñado por D. Simons y C. Chabris. En él se mezclan dos equipos, uno blanco y otro negro. Y se le pide al espectador que cuente el número de pases que realiza el equipo blanco.

En lo que la mayoría de observadores concentrados en la pelota no repara es en el tipo disfrazado de gorila que se pasea a sus anchas por entre los equipos.

Aun cuando sus pupilas se posaran sobre él… ¡no se percataban del gorila![36] Porque:

Mirar no es ver.

36 Haz el experimento. Busca: "Gorila D. Simons" en YouTube y usa a familiares y amigos de "cobayas".

Tu mente funciona de forma extremadamente selectiva.

Al concentrarte en algo, vas a ver cosas que los demás pasan por alto.

Además, MIA te va a dirigir hacia ello.

Pollo: ¿El pibonazo de antes? ¿Cuándo?
Tu Mejor Tú: Paciencia…

¿Nunca te ha pasado eso de ir en bici o moto y dirigirte precisamente hacia el obstáculo que tratas de evitar? Es como si fuese un imán, ¿verdad?

El truco, naturalmente, es dejar de clavar la vista en el obstáculo y mirar hacia donde quieres ir.

Con tus metas ocurre lo mismo. Cuanto más te centres en la visión de tu estado deseado, más te verás arrastrado hacia ello.

El problema es que cada vez nos cuesta más centrar la atención mucho tiempo en una cosa. Y eso es tan preocupante como triste.

¿La solución? Pon tu vida en modo avión.

Eso o la mediocridad. Así de simple.

Oliva: ¿Tan drástico?
Mario Luna: Puede que más.

¿Conoces hasta dónde llega tu inteligencia y creatividad afrontando un nuevo reto?

Quizás te mueras sin descubrirlo.

A menos que seas capaz de centrarte en *lo importante* durante minutos u horas, nunca sabrás lo que puedes lograr.

Si te pareces a la mayoría de la gente, tienes un problema. Porque, lo creas o no, eres un yonqui empedernido. Y Distractator, tu camello.

¿Que exageramos?

Haz el siguiente experimento.

Pon tu dispositivo en modo avión durante una hora. Desconéctate de internet y dedícate a trabajar en algo. Pueden ser tareas atrasadas o ese proyecto ganador que llevas tanto tiempo posponiendo.

Y dinos…, ¿cómo te sientes?

Si la respuesta es: "como un drogadicto en pleno mono", necesitas este libro mucho más de lo que jamás habrías sospechado.

Pregúntatelo en serio: ¿de verdad quieres envejecer sintiendo que sólo eres una sombra de lo que podrías haber sido?

Aun cuando tu respuesta sea un rotundo *no*, aun cuando tengas la capacidad de concentrarte en algo o estés decidido a desarrollarla, vas a encontrar todo tipo de retos y obstáculos.

En ningún otro momento de la historia Distractator ha gozado de tanto poder como ahora.

Distractator: No puedo quejarme, la verdad…
Mario Luna: Es tu tiempo.
Distractator: Si es que gano con los años…

Así es.

Distractator gobierna sobre nuestra civilización cual monarca absoluto. Disfruta viéndonos sometidos a un incesante bombardeo de estímulos, mientras él se hace más y más poderoso.

Generalmente, logrará apartarte de lo que haces de forma intermitente. Y eso si eres fuerte. Si en cambio eres débil, aún llegará más lejos. Te hará profundizar en lo superfluo.

¿Su misión? Hacerte…

…*vivir desde la reacción y no desde la acción.*

Es decir, que seas *reactivo*, no *proactivo*.

A diferencia del ganador, que decide lo que quiere y va a por ello, la persona reactiva responde a estímulos externos. Se parece más a una botella arrojada al mar y agitada por las olas de las circunstancias que al capitán de un barco que establece su propio rumbo.

¿Tu reto? Colosal.

Pues a día de hoy Distractator cuenta con ejércitos.

En todo momento, hay un enjambre de personas y entidades que pugnan por captar un fragmento de tu atención.

Añade a esta competición el auge de las redes sociales y la mensajería instantánea gratuita. Súmale lo conectadísimos que estamos a todo y entre todos.

¿Tienes un móvil que parece un sonajero? ¿Consultas tu correo y tus redes cada dos por tres?

Pues eso significa que has caído totalmente en sus garras.

Y lo peor no es que Distractator no te deje centrarte. Es que, como ya has visto, a fuerza de hábito te has convertido en un adicto a la avalancha de estímulos externos.

Y eso sólo te deja dos opciones:

A. Responder al estímulo, e invertir tu ganasolina en algo irrelevante.
B. Resistir a la tentación, y perder la ganasolina de esta forma.

Porque ¿sabías que resistirte a la tentación también te debilita?

Cada vez que te dices: "No voy a responder a ese wassap, voy a dejar sin abrir ese correo, voy a ignorar esa notificación de Facebook…".

Todo eso te agota emocionalmente. Es un "agujero en tu depósito" de ganasolina.

Excusator: ¿No podéis hablar de forma normal?
Desmotivator: Sí. Ya cansa tanta palabreja friki.
Tu Mejor Tú: Es un concepto muy útil.
Mario Luna: Pero sólo para quien quiere triunfar.

Volviendo al tema, Distractator no te lo pone nada fácil.

Es como estar a dieta rodeado de nocivas pero deliciosas tentaciones.

Y si algo deja claro la ciencia del cerebro es que, desengancharte de las galletas te costará menos si no estás rodeado de invitaciones a pecar. Si, cuando abres ese armario, no hay galletas que te recuerden con su imagen y su aroma lo loco que te vuelven.

Oliva: Ya decía yo… ¡Qué interesante!
Tu Mejor Tú: Nos ocuparemos más de ello en ***"Entorno ganador"***.

Por el momento, entiende que con las trampas que nos tiende Distractator pasa igual. Si la situación te obliga a "oler" la sacarina mental con la que éste te tienta, estás perdido.

Por eso, celebra el modo avión.

Acostumbra a tus amigos, familiares, conocidos, etcétera, a encontrarte conectado sólo durante ciertas horas que tú decidas.

Esa franja de tiempo es la que usarás para responder e-mails, wassaps, mensajes de Facebook, Twitter y toda esa ristra de redes y plataformas que vampirizan tu existencia.

El resto del tiempo, han de habituarse a que no existes:

"No lo intentes, Rosa. Hasta la hora de comer se pone en modo avión…".

Ésa es la clase de comentarios que quieres.

Puede que al principio esa novia, familiar o amigo pesado se te amotinen un poco. Pero tranquilo: le acabarán pillando el punto. Los más despiertos incluso aprenderán de ti y seguirán tu ejemplo.

Excusator: Entiendo. Pretendéis que, en lugar de fluir con la gente, el lector sea como un robot…
Distractator: Ésa es la frase que buscaba: como un robot sin emociones…
Desmotivator: Desconectado del mundo como un trozo de metal…
Tu Mejor Tú: ¿Acaso no es más robot alguien que está conectado todo el tiempo?
Mario Luna: ¿Y que no deja de reaccionar con *outputs* a los *inputs* que le llegan constantemente?
Tu Mejor Tú: ¿Un ser que no decide por sí mismo lo que quiere hacer con su tiempo y con su vida?

Recuerda:

La sacarina mental es la droga y Distractator su camello. Mantén a ambos a raya, porque éste es demasiado astuto y aquélla puede adoptar muchas formas.

Distractator: Exagerados. Yo sólo ayudo a matar el rato.
Tu Mejor Tú: Exacto. Asesinas lo más sagrado: *el tiempo*.

Porque:

> *Cada segundo que eliges no trabajar en tu sueño es un segundo que lo pospones. Un segundo que eliges no vivir tu sueño.*

Como dijo Benjamin Franklin:

> *Tú puedes retrasarte, pero el tiempo no lo hará.*

Decide tú cuándo quieres distraerte. Y recuerda que dejarte llevar por estímulos externos que no has elegido no tiene nada que ver con la espontaneidad que cultiva un ganador.

Y tampoco es quererte, sino estropearte.

Porque… ¿de qué forma estás usando esa distracción? ¿Como premio por lo que logras o para evadirte de la culpabilidad de lo que no logras?

Oliva: Pero… ¿Pasar horas desconectada? ¡Seguro que me entra el mono!
Pollo: Sí, eso cuesta, ¿no?

Correcto.

Como te anticipamos, Distractator nos ha convertido a la mayoría en yonquis del estímulo inmediato.

Escribir un tuit o wassapear a tus amigos va a darte *feedback* en el acto. En cambio, para escribir un libro como éste o sacar adelante tu proyecto necesitas encontrar el estímulo *dentro* y no *fuera* de ti.

Pasar de *reactivo* a *proactivo* no es fácil, así que empieza suave. Empieza como un juego, si quieres.

Pollo: ¿Un juego?
Mario Luna: Cada vez que te pongas a hacer algo importante, cronometra el tiempo que pasa antes de que una distracción te desvíe de tu actividad.
Tu Mejor Tú: Cuando algo te aparte de lo que estás haciendo más de diez segundos, para el cronómetro y vuelve a empezar.

El juego consiste en apuntarte los tiempos. Y, por supuesto, en superar tus propias marcas.

¿Cuál es tu récord actualmente?

Bátelo cada día.

Repetimos:

> *Cada vez que te conectes a wassap, Facebook, Twitter, etcétera, ¡¡cronométrate!!*
>
> *Al final del día sumas los tiempos, te miras al espejo y te cuentas lo ganador que has sido.*

Oliva: ¿Así? ¿Sin trucos?
Tu Mejor Tú: ¿Quieres un buen truco? Cultiva tu *pereza selectiva*.
Pollo: ¿Cómo que pereza selectiva?
Mario Luna: Es un superpoder que no sabes que tienes.
Excusator: ¿La pereza? ¿Un superpoder?

Seguramente te lo han machacado una y otra vez: *la pereza es mala. Y punto.*

Y es verdad. La pereza siempre es mala… *para un esclavo*.

Los ganadores, en cambio, sabemos que no hay ningún instinto o actitud que sea intrínsecamente bueno o malo. Más que creer en "emociones negativas", creemos en "emociones mal gestionadas".

Como aprenderás muy pronto…

> *Energía sólo hay una.*[37]

Por eso, todo aquello que te suponga un esfuerzo intelectual, emocional o físico va a reducir el nivel de tu depósito de ganasolina.

37 Frase que repite mucho nuestro amigo Javier Sánchez Benavides.

Oliva: Vale, ya lo tengo.
Pollo: ¿El qué, prima?
Oliva: La ganasolina es la suma de tu energía física y tu energía mental o voluntad. ¿Verdad?
Mario Luna: Casi lo tienes, pero…
Tu Mejor Tú: ¿Quién te dice que la energía mental y la física son cosas diferentes?
Oliva: ¿Son lo mismo?

No, pero se afectan mutuamente.

Por eso —y volviendo al tema— has de cultivar tu pereza selectiva.

Pollo: Vale, míster… Pero ¿qué es eso?
Mario Luna: Pollo, ¿no hay nada que te provoque una gran desidia?
Pollo: Sí, muchas cosas.
Tu Mejor Tú: Pues a medida que te hagas más ganador, las cosas que no te hacen avanzar hacia tu visión serán parte de ellas.

A menos que se esté divirtiendo, a un ganador le da sueño lo superfluo. Siempre que no haya decidido deliberadamente recrearse con ello, todo lo que no va a ninguna parte tiende a cansarlo y aburrirlo.

De forma natural, ha desarrollado lo que llamamos pereza selectiva, un rasgo extremadamente potenciador que te recomendamos cultivar.

Piénsalo por un momento.

¿Te imaginas lo que podrías conseguir si todo aquello que te aleja de tus metas en lugar de distraerte te hiciera bostezar?

De hecho, ¿cuántas veces te ha pasado que estás demasiado cansado para ocuparte de algo importante? Y, aunque podrías reconocerlo, te evades con algo que no es importante.

Le das a la sacarina mental.

Pero ¿no sería mejor aceptar que necesitas reponer tu ganasolina?

Si la gente supiera la de cosas que se pueden llegar a resolver tras un buen licuado de verduras y una cabezadita, este planeta sería otro lugar.

Tenlo en cuenta la próxima vez que el agotamiento esté a punto de hacerte sucumbir a la sacarina mental. En lugar de dedicarte a algo tonto, échate una microsiesta.

Descansa y verás como a Distractator le cuesta mucho más hacer mella en tu propósito.

Y por favor: diseña un *entorno ganador.*

Oliva: Suena bien…
Mario Luna: Sí, te hablaremos más de él cuando lleguemos al capítulo con ese nombre.

Por ahora, te basta con saber que se trata de un "espacio vital blindado", al que a Distractator le resulte difícil acceder.

Si empiezas a hacer eso desde ya y a buscar los agujeros en tu depósito de ganasolina para ir tapándolos, tu vida cambiará más de lo que te imaginas. Aplica el kaizen sobre lo que has aprendido y serás sencillamente imparable.

Pollo: ¿Kazán?
Oliva: Kaizen, primo, que no te enteras…
Pollo: Ah… ¿Y qué es eso?
Oliva: Lo que se le echa al caldo para que coja gusto…

Casi. Es lo que se le echa a tu vida para que coja gusto.

Pero para explicártelo tienes que pasar de nivel.

MODO *BLACK BELT*



Vale, eres un *crack*.

Ya dominas lo esencial para quererte más que el 99 % de la gente. La cuestión es… ¿deseas más?

Cuando llegues a dominar este nivel, vas a *necesitar* que la vida te lance mayores retos. Como un samurái de la superación, serás capaz de perseguir tus sueños con una maestría que, vista desde fuera, parecerá magia.

Sabemos que parece una sobrada, pero es que este nivel también lo es. Estás a punto de sacarte tu cinturón negro en psicología del éxito y de ir por la vida en…

¡¡¡MODO *BLACK BELT*!!!

KYT-KAIZEN Y TRIUNFA

Piensa en grande.

Actúa en pequeño.



Ahora que ya has pasado de nivel, estás en condiciones de abrazar tu ilimitado potencial.

Pero eso sólo podrás hacerlo en la medida que comprendas el fascinante poder de la mejora incremental: la fuerza de lo pequeño, de lo invisible, de lo insignificante casi, cuando sirve a un propósito mayor.

¿Preparado para kaizenear?

KAIZEN GANADOR

No es magia. Es kaizen.

•

A veces deseas quererte, pero no sabes por dónde empezar.

Tranquilo. ¿Te faltan ideas?

Empieza con una morcilla. Y aplica el kaizen.

Antes de que te des cuenta, tu morcilla se habrá convertido en un jamón pata negra de bellota.

Excusator: ¿Se puede saber de qué diantres estáis hablando?
Pollo: No es por darle la razón al profe de mates, pero…
Oliva: En serio… ¿Estáis bien?

Sí, seguimos cuerdos.

Déjanos que te hablemos de Japón.

La guerra había devastado este país.

Millones de desocupados, viviendas e industrias destruidas y una inflación galopante. Las pérdidas materiales rondaban la cuarta parte de su riqueza nacional.

Pese a todo, en apenas tres décadas la maltrecha isla pasó de nación derrotada y arruinada a convertirse en la segunda potencia económica mundial.

A este fenómeno se le conoció como *el milagro japonés*.

¿Qué lo hizo posible? ¿Qué secreto esconde ese pueblo obstinado y soñador?

Una palabra: *kaizen*.

Esta filosofía nace de la fusión de los puntos fuertes de dos culturas muy distintas:

1. El espíritu científico occidental.
2. La milenaria filosofía de superación oriental.

Se basa en el principio de *mejora incremental*, y se puede resumir en la idea:

¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy!

O sea, las cosas siempre se pueden —y deben— hacer mejor. Por lo tanto, ni un solo día debería pasar sin llevar a cabo una cierta mejora, por pequeña que ésta sea.

¿Se te ocurre algo más ganador?

CÓMO KAIZENEAR

No dejes nunca de fracasar.

Simplemente, asegúrate de que cada vez fracasas mejor.

•

Toma cualquier aspecto de tu vida o persona. Modifícalo hasta que roce la excelencia.

Una vez logrado esto, pregúntate: ¿cómo puedo mejorarlo?

Las respuestas que surjan las llevas a la práctica. Una vez hecho esto, plantéate cómo podrías perfeccionarlo más aún.

Oliva: ¿Hasta alcanzar la perfección?
Mario Luna: Eso no existe. Por suerte.

Como la perfección es sólo un rumbo, siempre encontrarás nuevas respuestas. Y éstas guiarán tus pasos.

La clave consiste en no dejar de preguntarte jamás cómo puedes seguir mejorando algo, por mucho que ya lo hayas perfeccionado.

Sí, lo has oído bien: *jamás*.

Desmotivator: ¡Qué estresante!
Tu Mejor Tú: ¡Qué divertido, querrás decir!

Créenos: la excelencia es más estimulante que la complacencia. Ésta la dejamos para los atrapados.

Pon que quieres dominar un idioma, alcanzar la maestría de un deporte, mejorar tus hábitos alimenticios, escribir un libro como

éste o ser más competente en tu ámbito profesional. La pregunta es: ¿crees que durante un año podrías mejorar un simple 1 % al día?

No parece tan difícil, ¿verdad?

Sólo necesitas eso: un 1 % cada día.

Al cabo de un año, te encontrarás con una sorpresa.

Serás… ¡¡un 3.778 % más competente!!

Excusator: Sí, parece fácil… Al principio.
Desmotivator: Exacto. ¿Por qué me da que ese 1 % de mejora te irá costando más y más?
Mario Luna: Obvio.

Llegará un momento en el que te verás obligado a reducir el porcentaje de progreso.

Oliva: ¿O a aumentar el intervalo de tiempo que necesitas para obtenerlo?

Sí.

La buena noticia es que, para cuando esto ocurra, estarás mucho más cerca de tu potencial. Y probablemente serás un fuera de serie.

En otras áreas más sinérgicas, como la del dinero por ejemplo, ni siquiera tiene por qué haber un tope. Así es, a fin de cuentas, como algunos banqueros e inversores se forran.

¿Entiendes?

El efecto acumulado de pequeñas acciones da como resultados grandes cambios.

Así que:

Piensa en grande, actúa en pequeño.

Si no has pisado un gimnasio en tu vida, no te plantees convertirte de la noche a la mañana en el Increíble Hulk.

En lugar de ello, empieza a ir uno o dos días por semana sin meterte mucha caña. Hasta que forme parte de tu autoconcepto.

Oliva: ¿Mi autoconcepto? Lo habéis mencionado varias veces.
Pollo: Al final va a ser algo importante.
Mario Luna: Lo es. Se trata de tu identidad inconsciente.
Pollo: ¿Una entidad no consciente? Echaron una peli de eso, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: No, campeón: tu identidad.
Mario Luna: La persona que sientes que eres a un nivel profundo, aunque no seas consciente de ello.

Lo verás más adelante.

Por lo pronto entiende que tu objetivo no ha de ser tanto cambiar tu cuerpo de la noche a la mañana como modificar tu identidad. Convertirte en la clase de persona que se cuida y va al gimnasio.

¿Jamás te has preocupado por la dieta? Pues no te plantees cambiar drásticamente. En lugar de ello, introduce un nuevo hábito alimenticio cada semana.

Aplícalo al área que más te preocupe en este momento.

Por ejemplo, ¿deseas ser más social?

Pues si eres de los que no hablan en los ascensores, tómatelo con calma. Proponte ser esa persona que hace un comentario y no te preocupes si no es la frase más ingeniosa que ha pronunciado un mortal.

¿Estás habituado a consumir dos horas diarias de pornografía en internet y crees que eso te está limitando? Reduce la dosis a veinte minutos. Pero no te la cortes de golpe, porque es probable que fracases y asumas que el cambio es imposible.

Oliva: Ya sabes, primo.
Pollo: Pues tú tampoco estás para colgarte medallas…
Oliva: ¿Lo dices por los programas que veo?
Pollo: Sí. Y eso que tú eres "la lista"…

En caso de que tu sacarina mental tenga más que ver con la telebasura, la prensa del corazón, el chismorreo barato y los medios sensacionalistas, aplica el mismo principio.

O resérvate esa clase de caprichos para cuando te estés dando amor en la cinta o la elíptica.

Oliva: Simultanear, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí. Y de paso, te apetecerá menos.

Lo cierto es que puedes abrazar este principio con todo. Especialmente, con tus fuentes de poder.

¿Te duele no haber sido hasta ahora la clase de persona que cuida de su economía? Empieza proponiéndote metas sencillas, como:

"Esta semana voy a llevar la cuenta de todo lo que me gaste que no sea esencial…".

Te ponemos ejemplos muy obvios, pero estamos seguros de que encontrarás aspectos importantes de tu vida a los que aplicar el kaizen. Ordénalos en una jerarquía y ponte a ello.

Y no te agobies. Céntrate únicamente en mejorar cada día un poquito, aun cuando sea un milímetro o una microcentésima-de-nanómetro…

Por último, aunque sean cambios progresivos, pequeños, casi impercentibles… ¡¡jamás pierdas la fe!!

Es la mayor amenaza a la que te enfrentas.

Desmotivator: Exagerados…

LA AMENAZA DEL "AQUÍ Y YA"

¿Por qué no quiere el escalador llegar a la cima en helicóptero?

•

Era el año 1986 cuando Masaaki Imai le hizo el gran regalo al mundo occidental. Con su libro, *Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success,* nos brindó la clave que necesitábamos.

Pero entonces… ¿qué pasó? ¿Por qué no caló en nuestra cultura?

Sin duda, algo falló. Mientras un puñado de ganadores lo aplicaba, revolucionando su vida y sus proyectos, la inmensa mayoría permaneció tan atrapada como antes.

¿La razón? ¿Cómo es que casi nadie aplica el principio de mejora constante?

Nosotros no hemos conocido mejor enfoque para generar toneladas de cambio positivo y duradero en nuestra propia vida. Aun así, debemos confesarte que a menudo lo hemos descuidado, cuando no dejado totalmente de lado.

Y a poco que mires a tu alrededor, te percatarás de que se trata de un principio muy desatendido. ¿Por qué?

Pues la causa no es otra que…

Aquiyator: ¿Me llama alguien? Me pitan un poco los oídos…
Pollo: ¿De qué me suena este tipo?

Te lo has encontrado varias veces. Es Aquiyator, el mayor enemigo del kaizen. El demonio del… ¡AQUÍ Y YA!

Oliva: ¿Aquí y ya?
Mario Luna: Sí. Es el monstruo de la gratificación instantánea.
Tu Mejor Tú: Es el que te hace buscar "píldoras mágicas", "soluciones rápidas" y "remedios exprés".
Mario Luna: El que te incita a quererlo todo *aquí y ya*.
Desmotivator: Hermano, ¡qué bien te veo!
Aquiyator: Sí. Envejezco bien. Como el buen vino.
Distractator: Ja, ja, ja, ja… Ya somos dos.

Como su hermano Distractator, Aquiyator se encuentra en pleno apogeo. Mantente en guardia porque nunca abarcó tanto su imperio.

Su influjo se manifiesta en cada recoveco de nuestra cultura, arrastrándonos hacia una mentalidad cortoplacista. Ándate con ojo, o te nublará la mente para que des la espalda al poder de la mejora incremental.

Oliva: ¿Es antikaizen?
Tu Mejor Tú: Junto a Desmotivator, es lo más antikaizen que hay.

Permíteselo y hará que desprecies todo aquello que no está al alcance inmediato de tu mano. Con su lema *lo quiero aquí y lo quiero ya* es el mayor enemigo del *pensar en grande, actuar en pequeño*.

Y nos incita, una y otra vez, a subestimar dicho principio de un modo tan insultante como comprensible.

Insultante porque el kaizen es, con toda probabilidad, el concepto que más puede ayudarte a progresar en prácticamente cualquier aspecto de tu vida.

Comprensible porque, cuando estás optimizando algo constantemente, los cambios resultan apenas perceptibles.

Aquiyator: Quimeras. Si no lo puedes ver y tocar, no existe.

Ése es su mensaje y —advertido quedas— es muy persuasivo.

Según él, el éxito ha de ser algo meteórico. Si no has dado un pelotazo que te lleve a donde quieres en tres días, es que has fracasado.

Y cuidado, porque lo va a gritar con fuerza.

Va a atacar directo a tus emociones, hasta el punto de que si lo escuchas empezarás a sentir que el kaizen es una fantasía de tu mente.

Pero no lo es. De hecho, Aquiyator teme al kaizen casi más que a ninguna otra cosa en el mundo.

Pollo: ¿Por qué?
Mario Luna: Porque nada puede llevarte tan lejos.

Se basa en realizar pequeñas mejoras, sí. Pero conservando las anteriores.

Como nos recomienda Will Smith:

No salgas a construir una pared.

No digas:

"Voy a construir la pared más grande e imponente que se haya construido jamás".

No empieces ahí. En lugar de ello, di:

"Voy a poner este ladrillo tan perfectamente como un ladrillo pueda ponerse".

Lo haces todos y cada uno de los días. Y, cuando te quieres dar cuenta, tienes una superpared.

¿Has oído la expresión "llueve sobre mojado"? Pues el kaizen "mejora lo mejorado".

Por eso, produce cambios acumulativos de efecto devastador.

Su inmenso poder radica en que cada mejora se edifica sobre *todas* aquellas realizadas con anterioridad. ¿El resultado? A corto plazo, inapreciable. A largo, evolución que hará del producto —o sea, de ti— algo irreconocible.

¿Nuestro consejo? No caigas en la trampa de infravalorarlo.

Aquiyator te acosará. Intentará que pierdas la fe en este principio. Sembrará la duda en tu corazón y hará lo posible por que te sientas tonto al aplicarlo.

Pero tú sigue erre que erre y abraza la filosofía kaizen.

Si hace falta, tatúatelo.

Tu Mejor Tú: Socio, ¿borramos esa línea? La del "tatúatelo".
Mario Luna: ¿Por?
Tu Mejor Tú: Es que hay mucho ligero de mollera por ahí, que se toma las cosas en sentido literal.
Mario Luna: ¿Y?
Tu Mejor Tú: Pues que ya estoy viendo a más de uno y de una tatuándose la palabrita en la nuca.
Mario Luna: Yo. Yo lo hice.

Ya lo has oído.

Funcionó con Japón. ¿Por qué no lo iba a hacer contigo?

Quiérete y triunfa. Kaizen y triunfa.

KAIZEN *FULL TIME*

Haz del kaizen a tu vida lo que la evolución
a las especies.

•

La persona que gana diez veces más que otra, ¿es diez veces más inteligente?

¿Y la que gana cien veces más? ¿Es cien veces más capaz?

Sabemos de sobra que no. Si quieres, piensa en caballos…

Pollo: Yo es que soy más de roedores…
Oliva: Doy fe. Le vuelven loco.
Pollo: Mi prima me va regalar una cobaya calva. Para que juegue con King Kong. ¿Verdad, Oli?

Está bien, piensa en cobayas.

Imagina una de esas carreras de cobayas en las que la gente apuesta enormes cantidades de dinero.

Oliva: Pero eso… ¿Existe?

…

Volvamos a los caballos.

En una carrera, ¿sabes cuánto se lleva el caballo ganador? ¿Y el segundo?

Incluso si vence por una nariz, el que queda primero se lleva diez veces más. Puede que sólo sea una nariz mejor, pero se lleva… ¡¡diez veces más!![38]

¿Te parece justo?

Pues entérate: la vida tampoco lo es.

Y ésta es la buena noticia:

> *Si cultivas el kaizen, pondrás a trabajar a la injusticia para ti.*

Contarás en todo momento con esa nariz que te convertirá en un campeón.

¿La clave?

Preguntarte constantemente cómo vas a mejorar tus estrategias. Es decir, de qué forma puedes hacer:

1. Un poco más.
2. Un poco mejor.
3. Y necesitando un poco menos para lograrlo.

En un mundo de atrapados donde la gente no va a más, sino a menos y, en lugar de evolucionar, involuciona preguntándose constantemente cómo puede obtener más haciendo menos y peor, tu preeminencia será clara.

Y aunque sólo necesites una nariz, la ventaja que obtendrás será mucho mayor que ésta.

Pollo: ¿Un morro, por lo menos?
Mario Luna: La necesaria.
Oliva: ¿La necesaria para qué?
Tu Mejor Tú: Para sintonizar con *la frecuencia ganadora*.

38 Agradecimientos a Brian Tracy, por inspirarnos el ejemplo.

LA FRECUENCIA GANADORA

La excelencia no es una habilidad.

Es una actitud.

Ralph Marston

•

La frecuencia ganadora atrae al éxito con la fuerza que la gravedad atrae a los cuerpos con masa.

Profésate un amor a prueba de balas y empezarás a sintonizar con ella. Ocurrirá de forma inevitable, aunque no te expliquemos cómo hacerlo.

No obstante, vamos a explicarte cómo hacerlo.

Como ya te adelantamos en ***"La gran decisión"***, sintonizas con la frecuencia ganadora cuando:

1. Sabes lo que quieres y por qué lo quieres.
2. Tienes un plan.
3. Vas a por ello.
4. Disfrutas del proceso.
5. Dejas el mundo mejor de como te lo encuentras.

En los siguientes cinco bloques te mostraremos la forma de aplicar estas claves.

SABES LO QUE QUIERES Y POR QUÉ LO QUIERES

Dame un sólido porqué *en el que apoyarme*
y moveré el mundo.



¿Sabes exactamente lo que quieres?

¿Cuántas razones para quererlo podrías poner en este instante encima de la mesa?

Si careces de respuesta o ésta es falsa, te entendemos: puede que tu vida se haya alejado —y siga haciéndolo— tanto de lo que de verdad deseas, que mirar de frente a un sueño te provoque sacudidas de pánico.

¿Necesitas alguien que te guíe con éxito? ¿Buscas ayuda para abrirte paso por ese doloroso parto que dará la luz al nuevo tú?

Aquí nos tienes. En este apartado vamos a hacer precisamente eso.

QUÍTATE LA VENDA

Por supuesto que las circunstancias te afectan.

Pero no olvides que tú también
las afectas a ellas.

•

Cuando alguien es importante para ti, ¿verdad que le ayudas a conseguir lo que más desea? Y antes de hacerle un regalo, te molestas en averiguar qué clase de cosas le hacen ilusión.

Entonces ¿cómo pretendes amarte a ti mismo si no *sabes lo que quieres y por qué lo quieres*?

Lo que quieres *tú*.

No tu madre, tu profe o tu pareja.

No Walt Disney ni la última pastelada de la Metro-Goldwyn-Mayer, que por cierto se forra vendiéndote las gilipatrañas que tú pagas por tragarte.

Como aprendiste en ***"Sé científico"***:

No hay mayor infidelidad que el autoengaño.

Entiende que, siempre que no perjudique a nadie, eres libre de querer lo que te dé la gana.

Pollo: ¿Y si es de pervertidos?
Oliva: ¿O de gente superficial?
Mario Luna: ¿Perjudica a alguien?

Si no lo hace, puedes practicar sexo duro con ranas de peluche o fantasear con helicópteros rosa.

Nos da igual. Si de verdad es lo que deseas, te apoyamos.

Porque como empieces con "no quiero esto" y "en realidad no quiero lo otro" cuando sabemos que tu alma suspira por ello, no eres digno de las enseñanzas de este libro.

Para que lo entiendas mejor, tómate un momento para hacer el siguiente ejercicio.

Busca la papelera más cercana y haz un burruño con el cartón de ese paquete de galletas que no deberías estar devorando.

Pollo: Aquí no hay papeleras…
Tu Mejor Tú: Pues improvisa una.

Sitúate a dos metros de ella y prepárate para encestar.

Pero antes, véndate los ojos. Si eres de confianza y no haces trampa, puedes cerrarlos simplemente.

Ahora, sin abrir los ojos, gira cinco veces sobre tu propio eje. ¿Recuerdas dónde está la papelera? Trata de encestar a ciegas.

(Nota: Si eres ciego, puedes saltarte este ejercicio).

Repite la operación tres veces.

¿Cuántos puntos has obtenido?

Ahora haz lo mismo, pero esta vez sin venda y con los ojos bien abiertos.

¿Cuántas canastas has logrado esta vez?

Si has realizado correctamente este ejercicio, estás en condiciones para entender la *ley de la visión*.[39] Esta ley simplemente afirma que para alcanzar lo que quieres necesitas:

1. Establecer un objetivo.
2. Verlo claramente mientras apuntas a él.

Con el éxito en la vida pasa igual. Debes saber exactamente lo que quieres y verlo con meridiana claridad.

En otras palabras, te hace falta lo que llamamos *el eje*.

Como aprendiste en ***"Modo avión"***, el peor pecado es dedicar lo mejor de ti a cosas que no son importantes. A profundizar en lo superfluo.

Y para saber lo que es importante, necesitas decidir *tu eje*.

Pues:

> *Si no sabes a dónde te diriges, no me llores cuando llegues a ninguna parte.*

Por increíble que parezca, es lo que hace la mayoría de la gente.

No tienen idea de lo que quieren, pero sí saben quejarse cuando un día se descubren en el mismo lugar que estaban hace veinte años. U otro peor.

Oliva: ¿De verdad la gente no sabe lo que quiere?
Tu Mejor Tú: La mayoría ni siquiera se lo pregunta.
Pollo: ¿Por qué?
Mario Luna: Por miedo.

39 Créditos a Mark Joyner, por inspirarnos el ejercicio y algunas ideas de las que se exponen a continuación.

LA ZONA CÓMODA

No temas fracasar. Teme gusanear.

•

¿Por qué la gente le da la espalda a sus sueños?

Porque si los miran de frente verán lo alejada que su vida se encuentra de ellos.

Tienen miedo a descubrir que están huyendo de lo que quieren ser. O a enterarse de lo poco que hacen para perseguirlo.

No seas como ellos.

Toma un pintalabios (o el de tu mujer o tu madre si no tienes) y escribe esto en la pared del dormitorio:

Si te quieres, sabe lo que quieres.

Puede que te lleves una bronca o una buena hostia, pero valdrá la pena.

Amazona de Confort: Dejaos de chorradas…
Pollo: Guauuuuuu… ¡Esto sí que es una sorpresa!
Amazona de Confort: Con lo a gusto que se está dejando las cosas como están…
Pollo: Y qué escotazo… Y qué curvas…
Tu Mejor Tú: Sí, artista. Pero ¿te has fijado bien?
Oliva: ¡Ostras! ¡Pero si tiene cola de pescao!
Amazona de Confort: De pez, niña. Se dice de "pez"…
Oliva: Vaya que sí… Es como una merluza de cintura para abajo
Pollo: Ya, pero casi que… Por cierto, ¿son naturales?
Amazona de Confort: Compruébalo por ti mismo… ¿Quieres tocar?

Amazona de Confort es el monstruo de la zona cómoda. El soldado de la complacencia. La enemiga del cambio.

A nosotros, por ejemplo, nos decía que no escribiésemos este libro.

Amazona de Confort: Es que no queríais escribirlo.
Tu Mejor Tú: *Lo que quieres* no es lo mismo que *lo que te apetece*…
Amazona de Confort: Qué manera de complicarse la vida, la verdad…
Pollo: Y qué voz…
Oliva: Sí, dan ganas de quedarse dormidita, ¿verdad?
Pollo: Por un pibón así me dejaría arrastrar al fin del mundo. Aunque sea medio pez.
Mario Luna: Es lo que la hace uno de los monstruos del autosabotaje más peligrosos.
Oliva: ¿En serio?
Mario Luna: Sí, mucho cuidado…
Tu Mejor Tú: Como buena sirena, es muy persuasiva, pero no debemos dejarnos cazar por ella.

Su voz y cadencia son aun más hipnóticos que su figura. Por eso, ándate con ojo.

Si caes en sus redes, date por muerto. Muerto en vida.

Como se lo permitas, va a seducirte con su canto sensual. Va a hacer que te sientas a gusto dejando las cosas como están, aunque éstas se alejen de tus sueños más y más.

Y va a ponerte un pañuelo de seda negra en los ojos para que permanezcas ciego. Ciego a la tragedia de renunciar a lo que quieres.

Amazona de Confort: Como si no os gustara que os vende los ojos…
Oliva: Se está a gustito, la verdad…
Pollo: Promete, promete…
Amazona de Confort: Y eso que no me has abrazado todavía…

Pollo: ¿Quieres que te abrace?
Amazona de Confort: Ven… Acércate, niño…
Pollo: ¿Sin coñas?
Amazona de Confort: Claro, ven… ¿Nunca has besado a una sirena?
Tu Mejor Tú: ¡Quieto ahí, campeón! No te preocupes, socio, yo lo sujeto.
Mario Luna: Átalo al mást…, digo, a la farola… Átalo con el cinturón a la farola…
Pollo: ¡Suéltame, cortarrollos!
Tu Mejor Tú: Es por tu bien, fenómeno.
Mario Luna: Correcto. Si te dejas atrapar por su abrazo envolvente, estás perdido.
Pollo: ¿Y cuál es el problema? Déjame disfrutar un poco, ¿no?

¿Entiendes el peligro?

Si la abrazas, te puede atrapar durante horas, días, semanas o años.

Pollo: Pero si sólo quiero darle un besito…
Tu Mejor Tú: Imposible. Besa demasiado bien.
Pollo: Sin lengua…
Mario Luna: Te embelesaría. Nos embelesa a todos.
Oliva: A mí también… ¿Cómo lo hace?
Mario Luna: Nos embriaga porque su hechizo viene en muchas formas.

Y se adapta a las inclinaciones de cada uno…

En tu caso, puede que venga en forma de fútbol, Fórmula 1 o cualquier otro deporte que te apasione ver. Quizás se trate de ir de compras. O de tu serie favorita. O de esos atracones de helado y pizza en los que ahogas tus penas.

A veces, se trata de una simple rutina a la que te has acostumbrado.

Por supuesto, Amazona de Confort teme al cambio. Y quiere que tú le tengas miedo también.

Amazona de Confort: Es natural. Cada vez que cambias algo, estás arriesgando.
Mario Luna: Señorita, no hay mayor riesgo…
Tu Mejor Tú: …que no correr riesgo.

¿Estamos? Póntelo de salvapantallas:

No hay mayor riesgo que no correr riesgo.

Amazona de Confort: Pero con lo a gusto que se está dejando las cosas como están.
Desmotivator: Sí. ¿Por qué tanto buscar el cambio?

Porque el cambio es ineludible.

Por eso, la cuestión no es si el mundo o tú cambiaréis, porque lo haréis. La única pregunta válida es si tú y tus circunstancias vais a cambiar a mejor o a peor.

Y para navegar por el cambio necesitas un rumbo. Uno que apunte a un destino que tú hayas diseñado.

Recuerda:

No puedes evitar el cambio. Lo único que puedes hacer es gestionarlo.

Pero esto sólo lo puedes hacer si sabes lo que quieres.

¿Nos sigues?

Necesitas una *visión*. Y *metas*.

VISIÓN Y METAS

Si no estás trabajando en tu meta
es que estás trabajando en la meta de otro.

•

Vuelve a la librería, a la sección de "Autoayuda" o "Crecimiento espiritual". Pero esta vez, en lugar de mirar libros, observa a la gente.

Presta atención a sus caras, su postura, su energía, su actitud.

¿Te parecen ejemplos vivientes de éxito o más bien todo lo contrario?

Distractator: ¿A dónde queréis ir a parar?
Tu Mejor Tú: Muy simple.

La mayoría da incluso pena, pese al hecho de que han dedicado más tiempo y energía que cualquier otro mortal al estudio de "técnicas" para elevar el amor propio.

Nosotros hemos visto guías espirituales, e incluso *coaches* y psicólogos, que son la definición andante de la baja autoestima.

¿Cómo es esto posible?

Muy simple. Su vida no va a ningún lado. Y, en el fondo, lo saben.

Se pueden engañar pasajeramente haciéndose *tapping*, visualizando, alineando sus chakras, esnifando aromas terapéuticos, reequilibrando su centro magnético, sanando su aura o vete tú a saber qué pamplinas.

Da igual.

Cualquiera de esas cosas puede servir como "masaje mental". Pero, del mismo modo que un masaje no va a hacer de ti un atleta, ninguna de esas técnicas va, por sí sola, a convertirte en un ganador que se quiere de verdad.

Lo que hemos comprobado es que:

> *Para tener éxito en la vida, te hace falta… ¡avanzar en una dirección!*

En una ocasión, un periodista se acercó a Helen Keller y le preguntó:

—¿Hay algo peor que ser ciega?
—Sí señor —replicó—. Hay algo peor. Es peor poder ver y no tener una visión.

Oliva: Helen Keller… ¿No fue la primera persona ciega y sorda en obtener un título universitario?
Mario Luna: Sí. Fue eso y mucho más.

Si no conoces a esta increíble mujer, investígalo.

Pero por ahora, entiende esto:

> *Necesitas una visión.*

Como solía decir Leopoldo Fernández Pujals:

> *Una meta es más que un sueño. Es un sueño sobre el que se trabaja.*

De hecho, es la única forma de poner a MIA de tu parte. Programarla con metas. Mostrarle a dónde vas.

Pollo: ¿Por fin? ¿Me la vais a presentar ya?
Desmotivator: Qué zompo eres, chaval…
Excusator: ¿Aún no te has enterado de que MIA no existe?
Oliva: ¿Cómo que no existe? Si ha aparecido por aquí. ¿No la has visto?

Pollo: Sí, es una señorita muy apuesta que me tengo que ligar.
Desmotivator: Ja, ja, ja, ja… ¡Qué pringado! Y tú te lo has tragado…
Pollo: ¡Es real y estamos comprometidos!
Excusator: Ingenuo, ¿pero no ves que sólo es una actriz de pega?
Pollo: ¿Es verdad eso, míster?
Mario Luna: No. Confía. La conocerás cuando llegue el momento.

Y para entonces, has de tener muy claro tu rumbo.

¿Qué rumbo?

El que te lleva a realizar tu visión. El que te hace ir cumpliendo, una a una, las metas que forman parte de dicha visión.

Así que necesitas una VISIÓN. Y establecer una serie de METAS u objetivos que te ayuden a realizarla.

Borregator: ¿Visión? ¿Metas? Qué lenguaje más raro…
Tu Mejor Tú: Lo único "raro" es tu cerebro, que te hace adelantarte.
Borregator: Vale, vale… Lo capto. Hasta ahora.
Oliva: Entonces, ¿cuál es la diferencia entre mi visión y mis metas?
Mario Luna: Tu visión es la situación en la que deseas encontrarte. Tus metas, cada uno de los pasos necesarios para crear dicha situación.
Oliva: ¿Y si no estoy segura de lo que quiero?
Tu Mejor Tú: ¿Tienes al menos claro lo que detestas?
Oliva: Sí. Mucho.

Pues empieza por ahí.

A veces, la habilidad más importante para entender lo que quieres es la de reconocer lo que no quieres.

Pollo: No entiendo…
Mario Luna: ¿Qué es lo que más odias en la vida?
Pollo: Mi curro…

Pasa mucho.

Cuando no te gusta tu empleo, debes empezar a preguntarte qué es específicamente lo que te desagrada.

Quizás no sea trabajar en sí, sino la obligación de hacerlo. O la monotonía de algunas tareas. A lo mejor hay situaciones o personas en tu entorno laboral que no te hacen feliz.

Pues bien, cada uno de los elementos de tu vida que no quieres apunta hacia algo que sí quieres.

¿Detestas tener que fichar? Pues quizás una de tus metas debería ser convertirte en un propio jefe, o trabajar en algo flexible.

Si el problema es la monotonía, ya sabes que quieres dedicarte a algo que te estimule al máximo.

Cuando es la gente o las circunstancias, pregúntate con qué clase de personas quieres trabajar y qué situaciones te gustaría que se diesen. Sé realista, no fantasioso, y usa las conclusiones para diseñar tu visión.

Oliva: Yo odio el ruido que hacen los vecinos de arriba.
Tu Mejor Tú: Si te pasa eso, a lo mejor vivir sin gente sobre tu cabeza es más importante para ti de lo que imaginabas.
Oliva: Y esa clase de cosas me ayudan a formar mi visión.
Tu Mejor Tú: Sí.

Por ejemplo, a establecer la meta de vivir en un último piso, un ático o en una casa fuera de la ciudad.

¿Ves cómo puedes usar todo aquello que no quieres para ir construyendo tu visión?

La fórmula es muy simple:

> *Quiero una vida SIN + elementos que no te gustan.*

O:

> *Quiero una vida CON + lo contrario de los elementos que no te gustan.*

Obviamente, puedes tener claras las cosas que deseas sin necesidad de pensar en lo que te hace infeliz. Pero, cuando no sabes por dónde empezar, ésta es una buena forma de arrancar.

Oliva: Y entiendo que es bueno tener un norte, ¿no? Aunque sea provisional.
Mario Luna: Exacto.

Porque, lo que hemos comprobado es que, siempre que avanzas en la dirección de tu visión y de tus metas, tu amor propio crece.

Dicho de otra forma:

> *Moverte hacia algo importante para ti te obliga a experimentar una sensación de bienestar y autoestima.*

Aunque no quieras.

En cambio, cuando te alejas de tu visión, o si careces de ella y pasas mucho tiempo moviéndote sin dirección, tu autoestima experimenta un descenso. Vas a perder tu eje.

¿Que te acercas hacia tus metas? Te sube el amor propio.

¿Que te alejas de ellas? Te baja.

Es así de simple.

Y el hecho de que te esfuerces para lograrlo juega aquí un factor clave, entre otras cosas porque te sirve para corroborarte que te quieres en serio. Que estás dispuesto a esforzarte por ti.

Pero huye del esfuerzo que no sea constructivo.

Dicho de otra forma:

Toda acción, con dirección.

Oliva: *"*La brújula**"**…
Tu Mejor Tú: Efectivamente.

Pregúntate una y otra vez qué pretendes conseguir con cada cosa que haces. Pues es imprescindible que cada acción te lleve hacia metas integradas en tu visión.

Por eso, la gente que busca "técnicas para elevar su autoestima" de forma aislada, sin avanzar hacia su visión, está condenada a estrellarse contra un muro una y otra vez.

Desmotivator: Pues a mí eso de la visión y de las metas me sigue sonando a frikada.
Excusator: Además, no se entiende bien. La distinción entre *metas* y *visión* es como muy abstracta.
Pollo: Tiene razón el profe de mates… Yo no me he enterado mucho.
Tu Mejor Tú: Pollo, lo vas a entender en el acto.

Por ejemplo, tomemos el sueño de llegar a la Luna.

VISIÓN: El hombre en la Luna.

META 1: Diseñar un cohete apto para la misión. *META 2:* Crear un motor lo bastante potente y que use el combustible adecuado. *META 3:* Formar astronautas. *META 4:* Alimentar a los astronautas durante el tiempo que estén en el espacio…

¿Lo pillas?

Mario Luna: Si fueses un director de cine, las metas serían cada una de las escenas necesarias para rodar tu película.
Tu Mejor Tú: La película en su conjunto, la visión.
Excusator: Lo siento. No me gusta el cine.
Desmotivator: Ni a mí. Soy más de cómics.
Tu Mejor Tú: ¿Ah sí? Pues yo tengo una visión en la que aparecemos tú y yo juntos.
Desmotivator: Sorpréndeme…
Tu Mejor Tú: Tú con la boca dislocada como una boa y yo haciéndote tragar enterita la última edición de Memezno y la Patrulla Gilix.
Excusator: Vale, relaja, Chuck Norris…
Pollo: Creo que ya lo he entendido, míster.
Mario Luna: Genial, Pollo. ¿Y tienes ya tu visión?
Pollo: Ser feliz.
Excusator: ¡Enhorabuena! ¿Acaso puede haber visión más sublime y pura que ésa?
Mario Luna: Ésa no vale.
Desmotivator: ¿Cómo que no vale? Es la meta de todo el mundo, ¿no?
Tu Mejor Tú: Por eso. No es medible ni específica.
Pollo: ¿Cómo?
Tu Mejor Tú: Sigue leyendo. Y presta atención.

REQUISITOS DE LA VISIÓN Y LAS METAS

Apuntaste a las estrellas y sólo alcanzaste la luna. Qué tragedia, ¿verdad?

Mejor habría sido apuntar al suelo.

•

Tu visión ha de ser clara.

Y tan poderosa y tan deseable que te motive e inspire. Lo bastante ambiciosa como para que, sólo de imaginarla, te entren ganas de mover ese prodigioso trasero.

¿Te queda claro? Una visión sólo sirve si es **estimulante**.

Ésa es la razón por la que a veces es más fácil ganar un millón de euros que cien. Si tienes un plan válido para amasar una fortuna y otro para pagar tus facturas a final de mes, ¿cuál de los dos te va a dar un subidón ese temido lunes por la mañana?

Así que te puedes permitir el lujo de no ser totalmente realista. Como aprenderás en ***"El arte de mentirte para actuar"***, a veces te vendrá bien embaucarte un poco para mover el culo.

Oliva: ¿Por ejemplo?
Tu Mejor Tú: Por ejemplo, imaginándote una visión más fácilmente realizable de lo que es.
Mario Luna: O mejor de lo que será cuando la realices.
Oliva: ¿Idealizándola?
Mario Luna: Si te inspira, sí.

Dicho esto, también ha de ser **creíble.**

Porque a veces, si te pones una visión demasiado irreal, tu mente subconsciente la rechaza como imposible y es como si no te hubieras fijado meta alguna.

¿Entiendes?

La cuestión no es que tu visión sea realista, sino creíble.

Oliva: ¿Y mi superpoder?
Tu Mejor Tú: ¿Qué pasa con tu superpoder?
Oliva: ¿Ha de estar basada en mi superpoder?
Mario Luna: Es altamente recomendable.
Pollo: ¿Y si no lo he encontrado aún?
Mario Luna: Que no te sirva de excusa.

Efectivamente, nada puede ser más ganador que contar una visión **basada en tu superpoder**. Pero, si todavía no has descubierto en qué brillas como nadie o estás en el proceso de explorarlo, es preferible tener una visión provisional a no tenerla.

Aparte de esto, también te recomendamos que acumules razones.

Oliva: ¿Razones?
Mario Luna: ¿Cuál era el primer pilar del ganador?
Oliva: Una ganadora sabe lo que quiere…
Tu Mejor Tú: ¿Y?…
Oliva: ¡Ah, sí! Y *por qué* lo quiere.

Pues ése es nuestro consejo: que establezcas una visión **motivada**. Es decir, propulsada por todo tipo de razones y deseos que aviven esa llama ganadora que arde en tu interior.

Desmotivator: Eso suena muy infantil.
Tu Mejor Tú: No. Suena a que te ha dolido.

Efectivamente, cuanto más alimentes el fuego de tu pasión, cuantos más *porqués* te des, más le costará a este monstruo del autosabotaje hacer su trabajo.

Oliva: De acuerdo, voy a armarme de *porqués*. ¿Algo más?
Mario Luna: Sí, tres cosas más.

Aparte de lo dicho, tu visión ha de ser **específica, medible y que dependa de ti.**

Y lo mismo se aplica a cada meta.

Pollo: Pero… Marga…
Oliva: Va a ser que no, primo.
Mario Luna: Así es.
Tu Mejor Tú: Nada de "mi meta es que este pibón esté por mí".
Mario Luna: Ni de "quiero que todo el mundo me ría las gracias".
Tu Mejor Tú: Porque esas cosas no dependen de ti.
Pollo: Vale, lo que decíais de las cualidades…

Exacto.

Como aprendiste en ***"Locus de control interno"***, sí puedes establecer como metas el desarrollar ciertos atributos que dependen de ti y que le resultan atractivos a un tipo de personas.

O que facilitan el que se produzcan más ciertas situaciones en tu vida.

Pollo: Entiendo. Pues mi meta es desarrollar los rasgos que atraen a las chicas como Marga.
Tu Mejor Tú: Casi, *crack*. Ahora has de especificarlos.
Mario Luna: Así es. Tu visión y metas deben estar bien definidos.

¿Recuerdas?

No vale decir: "Persigo la felicidad" o "Deseo sentirme bien" o "Quiero un montón de dinero".

Porque… ¿qué es la "felicidad" o "sentirte bien"? ¿Cómo la mides? ¿De qué forma sabes si te estás acercando o alejando?

¿Y qué aspecto tiene un montón de dinero?

Desmotivator: Está claro, Pollo. ¿Lo entiendes?
Pollo: ¿El qué?
Desmotivator: Que no has de establecer como meta "un montón de dinero". Debes establecer "riqueza".
Tu Mejor Tú: Mario, ¿has visto el bate de béisbol que había dejado por aquí?
Desmotivator: ¡Vale, era broma! Oye, campeón, ¿te importa dejar ese bate tranquilo?
Tu Mejor Tú: Pero hombre… Si sólo quiero "activar" tus neuronas…

Lo has entendido, ¿verdad?

Ni "un montón de dinero" ni "riqueza"… Más bien "*x* cantidad de dinero".

Y, muy importante: ¿Para qué? ¿Qué harás con él? ¿Cómo te hará sentir? ¿En qué cambiará tu vida?

Pollo: Ya piloto: un ganador sabe lo que quiere y por qué lo quiere.
Mario Luna: Muy bien, Pollo. Sabía que tienes madera.
Pollo: Por ejemplo: "Mi meta es que mi jefe me suba el sueldo 200 euros para comprarme una motaza que va a dejar flipada a Marga".
Tu Mejor Tú: No, artista. Ésa no vale porque…
Oliva: No depende de ti, primo.

Exacto.

Que tu jefe te suba el sueldo, aunque puede ser claro y específico, es una meta para tu jefe, no para ti. Pero recuerda:

Sólo puedes establecer metas para ti, no para otros.

Cuando estableces una meta para otro, en realidad sólo estás estableciendo un deseo o una expectativa. Nada más.

Oliva: Pero… las cosas que controlo… ¿Realmente las controlo?
Desmotivator: Exacto, no te dejes engañar. Nada depende al 100 % de ti.
Mario Luna: Eso es cierto.

Pero en la medida en que te acerques a dicho porcentaje, aumentas tu control y tus probabilidades de éxito.

Como aprenderás en ***"La ley de los promedios"***, tu trabajo como ganador no es diseñar el plan perfecto, porque no existe. Tan sólo te debes preocupar por ceñirte al mejor plan posible.

Oliva: ¿Y cómo se hace eso?
Mario Luna: Escogiendo la *estrategia de máximo poder.*

ESTRATEGIA DE MÁXIMO PODER

Condénate.

Condénate a triunfar.

•

Efectivamente, en todo éxito siempre interviene una cierta cantidad de factores externos.

Por eso, aunque puedes elegir objetivos sobre los que tienes mayor o menor control, nunca vas a ser capaz de establecer metas que controles al 100 %.

De ahí que, cuando decimos:

> *Si algo no depende de ti, no existe.*

En realidad lo que queremos es animarte a que busques siempre la *estrategia de máximo poder* al establecer tu visión y tus metas.

Oliva: ¿En qué consiste exactamente?
Mario Luna: En coger la sartén por el mango.

Dicho de otra forma:

> *Una estrategia de máximo poder es aquella que te da la **Máx**ima **P**robabilidad de **É**xito (MAXPE) manteniendo tu propósito dentro de tu área de influencia.*

Pollo: Voy más perdido que un pato en un museo.
Tu Mejor Tú: Lo entenderás en seguida.

Toma el ejemplo de nuestra amiga Elena.

Elena quiere ser madre.

Y le gustaría recorrer dicho camino junto a su alma gemela.

Pero ¿qué pasa si Elena no encuentra a su alma gemela? ¿Qué ocurre si, entre rana y rana, se le va pasando el arroz?

Adivina qué.

Elena tiene un *plan B: ser madre soltera*. Ésta sería su estrategia de máximo poder: un plan de respaldo que depende mucho más de Elena que ningún otro.

Un objetivo que, como diría Sergio Fernández, está mucho mejor situado en su *área de influencia*.

Pollo: ¿Área de afluencia?
Mario Luna: Influencia, fenómeno.

Resumiendo:

> *Una meta se encuentra en tu área de influencia en la medida en que aumenta tu* índice de influencia *sobre ella.*

Pollo: Me quedo igual.
Oliva: Primo, quiere decir que sobre cada cosa que te propongas vas a tener mayor o menor influencia.
Tu Mejor Tú: Exacto.
Oliva: Y que cuanto más la controlas, mayor es tu índice de influencia.
Tu Mejor Tú: Y, por lo tanto, más se halla dentro de tu área de influencia.
Excusator: ¿Y hacían falta tantas palabrejas?

Depende de lo científico que te quieras poner. En realidad, podríamos seguir diciéndote:

> *Céntrate en lo que controlas y olvídate de lo que no controlas.*

Pero ¿es esto estrictamente riguroso?

Como ya has visto, no. Porque no hay nada que controles al 100 %.

Y en un universo en el que todo está relacionado, tampoco podemos asegurar que existan cosas sobre las que no influyas en absoluto.

Por eso, hablamos de índice de influencia. En la medida en que tienes mayor control sobre algo, decimos que éste aumenta. Y cuanto más aumenta, más se encuentra en tu área de influencia.

Otra forma de conceptualizarlo es visualizar un punto imaginario al que llamaremos tu *centro de influencia*. Si en dicho centro (que no existe) tuvieses el 100 % del control, a medida que algo se aleje de él, dependerá menos de ti.

Inversamente, diremos que cuanto algo más se acerque a dicho centro, más se adentrará en tu área de influencia y mayor será tu capacidad de ejercer control sobre ello.

Pollo: Casi lo veo… ¿Algún ejemplo, míster?
Mario Luna: Qué equipo va a meter gol.
Tu Mejor Tú: Qué partido ganará las elecciones.

En cambio, qué educación les das a tus hijos o qué haces para convertirte en un gran experto de tu profesión anhelada, están mucho más dentro de tu área de influencia.

Oliva: Y un ganador se vuelca sobre aquellos objetivos que se encuentran más dentro de su área de influencia.
Tu Mejor Tú: Correcto. Y, en cambio, no dilapidará recursos en los que se alejan de ella.

Volviendo a Elena, *ser madre* está más dentro de su zona de influencia que *formar una familia con su media naranja*.

Obviamente, esto no quiere decir que Elena renuncie a encontrar su alma gemela. Pero no va a apostar toda su felicidad a ello.

Por eso, Elena está siendo ganadora.

Pues, aunque se encuentra abierta a obtener cosas que dependen poco de ella, se vuelca sobre aquello que controla más.

Oliva: Desde luego, no es muy frecuente.
Mario Luna: No lo es.
Tu Mejor Tú: Por desgracia, la inmensa mayoría de la gente va al revés.

¿Quién gobernará?

¿Qué equipo ganará la Liga?

¿Cuál es el número de lotería premiado?

¿Cómo le va a tal o cual famoso?

¿Cuándo saldrá el próximo capítulo de ésta u otra serie?

A poco que mires a tu alrededor, comprobarás cuántas emociones y tiempo se malgastan en resultados sobre los que se tiene poco o ningún control.

¿Apuestas tu felicidad en cosas muy alejadas de tu centro de influencia? Pues ése es un claro síntoma de que no te estás queriendo como debes.

Cambia el rumbo. Aprende de Elena.

Excusator: Vale, pero… la gente madura.
Desmotivator: Sí. Lo que Oliva o Pollo quieren ahora no es lo que desearán dentro de veinte años.
Tu Mejor Tú: Por supuesto que no.
Desmotivator: ¿Para qué diseñar una visión, entonces? ¿Para qué establecer metas?

Para qué.

¿Recuerdas cuál era el trabajo de Desmotivator? Precisamente ése: arrebatarte tus *porqués*. Desilusionarte.

Sin embargo, el hecho de que tu visión y tus metas evolucionen a medida que tú también lo haces es la mejor noticia posible. Significa que estás creciendo.

Y ¿recuerdas el principio de la vida?

Oliva: La vida es crecimiento.
Tu Mejor Tú: Exacto. Por eso has de esperarlo y celebrarlo.

Sólo el agua muerta se estanca.

Lo único que nunca cambia es que todo cambia. Y tú puedes adaptarte a dicha corriente, formando parte de ella, o perecer.

En síntesis: puedes ir a más o ir a menos. Y crecer es ir a más.

Evidentemente, renovarte exige más de ti que pudrirte. Y quizás un cambio en tu visión y metas te saque temporalmente de la frecuencia ganadora, pero sólo si tú lo consientes permanecerás fuera de ella.

Cuando esto ocurra, empléate a fondo reinventándote y comprobarás que dicho esfuerzo es oxígeno para tu alma. Y a la larga, más divertido que abandonarte.

Resumiendo:

> *¿Evolucionan tu visión y metas? Fantástico. Realiza los ajustes necesarios, resintoniza con la frecuencia ganadora y celebra dicho cambio.*

Excusator: Hay un problema.
Tu Mejor Tú: Sí. Tú.
Excusator: No, en serio. Es que el lector probablemente quiere varias cosas en la vida.
Pollo: Sí. A mí me pasa.

Mario Luna: Ponte varias metas.
Excusator: Ya, pero… ¿y si algunas son más importantes que otras?
Mario Luna: Crea una visión de tu estado deseado.
Tu Mejor Tú: Y luego ordena tus metas en jerarquías según encajen en dicha visión.
Oliva: ¿Y si me equivoco al hacerlo?
Tu Mejor Tú: No te preocupes. Usa dichas equivocaciones para aprender.
Mario Luna: Aplica el kaizen.

Adelante. No esperes más.

Establece tu visión y una serie de metas que te permitan realizarla. Aunque sea provisional, hazlo. Tienes permiso para ir "limando" tanto tu visión como las metas que establezcas.

Pollo: Ufff, qué lío… No sé ni por dónde empezar.
Tu Mejor Tú: Prioriza. ¿Cuál es la más importante en este momento?
Pollo: ¿Importante?

Para decidirlo, a veces basta con que te preguntes cuál va a tener un mayor impacto positivo sobre tu vida. Y, como ya te hemos dicho más de una vez:

No confundas lo importante con lo urgente.

También es crucial que te concentres en una meta cada vez. Aunque a veces puede ser sinérgico hacer una actividad que te acerca a varias metas, una ha de ser siempre la prioritaria en tu mente.

En ***"La Ley de la concentración"*** te volveremos a recordar la importancia de focalizar tus recursos en un solo objetivo.

Pollo: Vale, la semana que viene me pongo a perseguir metas.
Tu Mejor Tú: ¿Qué dices? Puedes comenzar ya mismo.
Pollo: ¿Ya?

Mario Luna: Claro. Piensa en tu visión y elige una meta.
Tu Mejor Tú: Una de las más importantes.
Pollo: Vale, ya la tengo.

Perfecto.

Pues pregúntate si lo que estás haciendo en este momento te acerca o te aleja de ella. Y lo que tienes previsto hacer hoy, y mañana:

¿Te acerca a tu meta o te aleja de ella?

Pregúntatelo constantemente.

Y si te acerca, ¿es lo que más te aproxima a ella? ¿O podrías estar haciendo algo que te hiciese avanzar todavía más?

En otras palabras: ¿hay algo mejor que podrías estar haciendo en este momento para acercarte a tu visión?

"La brújula", ¿recuerdas?

Pollo: No. Nada de nada.
Oliva: Ni yo.
Mario Luna: No me lo puedo creer.
Tu Mejor Tú: ¿*Amnesia del ganador*?
Mario Luna: Eso parece.

LA AMNESIA DEL GANADOR

¿Quieres recordarlo?

Vívelo.

•

A veces pasa.

Plantas tu semilla. La riegas, la abonas. Haces bien tu trabajo y empiezas a ver resultados.

Y tú te crees todo un agricultor.

Pero entonces llega la nueva estación de siembra y… ¡has olvidado tu arte!

O escalas esa montaña, pero te acabas acomodando en la cima. Pasa el tiempo. Y, cuando quieres volver a hacerlo, ya no te sientes capaz.

Todo lo que funcionaba, parece que ha perdido su poder.

Pero ¿es realmente así? ¿O acaso has dejado de aplicar tu propia fórmula? ¿No será que no estás haciendo lo que hacías?

El deseo que te hacía pensar en grande, ya no está ahí. Ni esa humildad que te permitía trabajar en pequeño. Te tatuaste "kaizen" en la espalda, pero llevas tiempo dándole la espalda.

Igual que a tu superpoder.

¿Y qué nos dices de ese locus de control? Esos pequeños avances te han reblandecido y ahora eres un adicto de la validación

exterior. De hecho, necesitas todo tipo de estímulos superfluos y ya no puedes vivir sin sacarina mental.

¿Qué ha pasado? Eres prácticamente otro animal.

Y lo peor es que apenas recuerdas nada.

Oliva: ¡Qué poético!
Tu Mejor Tú: ¡Y qué trágico!
Oliva: Puede ser. Por cierto, ¿nos conocemos de algo?
Pollo: No sé, prima… Me suena su cara.
Tu Mejor Tú: Socio, esto no me gusta nada.
Mario Luna: Un poco raro, sí.
Tu Mejor Tú: El ataque de amnesia está siendo más virulento de lo que esperábamos.
Mario Luna: Efectivamente, prepárate. Vas a hacer más falta que nunca, compañero.
Tu Mejor Tú: Voy preparando la *pócima de la excelencia*.
Mario Luna: Cuento contigo. Nuestros alumnos están perdiendo el norte.
Orvidato: ¿*Er norte*? ¿*Ezo* qué *é* lo que *é*?
Tu Mejor Tú: ¿Y este engendro? Es casi más feo que los anteriores… ¿Lo has invitado tú?
Mario Luna: No sé… No me suena nada
Tu Mejor Tú: Espera… Voy a buscar en la Monstruopedia…
Orvidato: *Ayudarme*… Enga, ¿*arguien zabe* qué hago aquí?
Tu Mejor Tú: Amigo, no te muevas… Que te estoy ubicando…
Orvidato: Pero *zi*yo *toy mu* quieto…
Tu Mejor Tú: Olvidator. Aquí está. Es el Monstruo del Olvido. El que nos hace olvidar lo más importante.
Orvidato: *Zí*, claro… *Zi* ahora tendré yo la *curpa* de *vueztro arzheime*…

No.

Olvidator es un monstruo del autosabotaje que no tiene nada que ver con el alzhéimer. Ni con ningún otro problema típico de memoria.

No es responsable de que olvides cosas como dónde has dejado las llaves o la lista de reyes godos.

Sólo *las más importantes*.

Oliva: ¿Las más importantes?
Tu Mejor Tú: Las que podrían tener un impacto muy positivo y duradero sobre tu vida.
Mario Luna: ¿Te suena de algo?
Oliva: No sé…
Tu Mejor Tú: Espera. Tómate esto.
Oliva: ¡Glups! Esto… ¿Las *claves de poder*?
Tu Mejor Tú: ¡Bien!
Mario Luna: Sí. Parece que la pócima ya está haciendo efecto.
Tu Mejor Tú: ¡Tu turno, pollo!
Pollo: ¿Es de chocolate?

No.

Aunque podría serlo. Y tendría exactamente el mismo efecto.

¿Nos sigues?

Santa Claus es un señor disfrazado con barba postiza.

El Ratoncito Pérez, una historia que te contaron para que te hiciera ilusión perder dientes de pequeño.

Y las pócimas mágicas no existen.

Lo único que realmente puede ayudarte a mantener a Olvidator a raya es cobrar conciencia de su amenaza, tomar medidas y permanecer alerta.

De hecho, ¿acaso no es él la razón por la que escribimos el libro? ¿No es conocer su existencia lo que nos incita a plasmar este conocimiento en un formato perdurable?

Y también es lo que debe animarte a ti a repasar esta *Psicología del Éxito* una y otra vez.

O mejor aún: a aplicarla día y noche. Y enseñarle a otros lo que aprendas con ella.

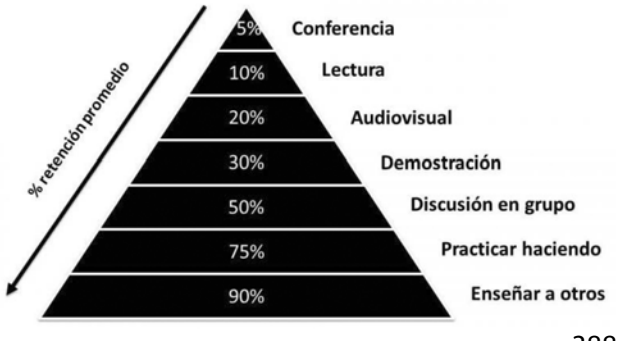
Oliva: Para aumentar el índice de retención, ¿verdad?
Mario Luna: Así es.
Tu Mejor Tú: Y poner a Olvidator en su sitio.
Oliva: Me cuadra. Un profesor mío decía que a las dos semanas sólo retenemos el 10 % de lo que leemos.

¿Te resulta esa idea familiar? Seguramente, sí.

Puede que, incluso, te hayas tropezado alguna vez con una pirámide del aprendizaje como ésta:



O ésta:



Ambas hacen referencia al grado de retención de lo aprendido al cabo de un tiempo relativamente breve. A menudo, dos semanas.

Y ¿sabes qué? Son falsas.

Se inspiran en el célebre *cono de la experiencia*, de Edgar Dale:



Y si bien es cierto que el trabajo de este pedagogo defiende que el *aprendizaje activo (hacer y decir)* es más eficaz que el *aprendizaje pasivo (ver y escuchar)*, también lo es que se ha usado para generar gráficas más falsas que el muslo de pescado.

De hecho, Dale jamás añadió cifras a su cono de la experiencia. Y además, él mismo aclaró que debía ser siempre tomado con mucha precaución.

Oliva: ¿Entonces? ¿Ignoro por completo las pirámides?
Tu Mejor Tú: No.

Son simplistas, reduccionistas, exageradas y sus cifras carecen de respaldo. Pero hay algo de verdad en ellas.

Y si te animan a interiorizar nuestras enseñanzas desde tantas vías como puedas, no las lances a la hoguera todavía.

Oliva: Me sirven, me sirven.
Mario Luna: Perfecto.

¿Te queda claro entonces que, para interiorizar lo que estás aprendiendo, necesitas combinar el aprendizaje pasivo con el activo?

Pues hazlo de tantas formas como puedas.

Una de las más sencillas es abrazando la idea de que:

Aprenderás lo que enseñes.

Así que hazte un maestro de lo que quieres aprender.

Pollo: ¿Cómo?
Tu Mejor Tú: Enseñando lo que aprendes.

A tantas personas como puedas y de la mejor forma que puedas. Es decir, esfuérzate por que *ellos* entiendan bien aquello que *tú* tratas de interiorizar.

Oliva: ¿Y si es un rollo para ellos?
Mario Luna: Parte del reto es hacerlo divertido.

Lo ideal es que las personas a las que les enseñas ni siquiera tengan la sensación de que les estás dando una clase.

¿Tu meta?

Que se zambullan en tu película. Han de vivirlo. Divertirse.

Cuanto más pedagógico y divertido lo hagas, más lo asimilarás tú.

Pollo: ¿Y si no tengo claro lo que quiero aprender?
Mario Luna: Empieza por estos principios.
Pollo: ¿Qué principios?

Tu Mejor Tú: Los de la psicología del éxito.

Porque lo que tienes en tus manos no es un manual de superación, en el sentido ordinario de la palabra. Es una aventura.

No es algo que has de leer, sino algo que has de vivir.

Por eso, además de enseñarlo, te recomendamos que lo conviertas en tu libro de cabecera.

Ponlo a prueba.

De verdad, te invitamos a ello.

Somételo una y otra vez al test de la vida real. Y regresa a él tanto como te haga falta.

Aunque en ***"Cómo potenciar tu aprendizaje"*** volveremos sobre esta estrategia, ¿por qué no beneficiarte de aplicarla desde ya? Sólo así serás capaz de evitar que Olvidator te pierda el respeto.

Pollo: Vale, pero… Hay algo que no entiendo de Olvidator.
Orvidato: ¿*Er* qué, mi *arma*?
Pollo: ¿Por qué tiene dos cabezas?
Extraviator: Pibe… ¡Mirá que podés ser ofensivo!
Pollo: ¡Toma ya! ¡La otra cabeza también habla!
Extraviator: A vos *sho* no te insulté… ¿Por qué me *shamás* "cabeza"?
Oliva: ¡Y se ofende con acento porteño y todo!
Pollo: Sí… ¿Por qué se ofende la otra cabeza?
Tu Mejor Tú: No, no es otra cabeza, Pollo.
Pollo: ¿Ah, no?
Mario Luna: Se trata de Extraviator, el hermano siamés de Olvidator.
Oliva: ¿Y cómo es que una tiene acento andaluz, y la otra, argentino?
Tu Mejor Tú: Eso tampoco lo entiendo.
Mario Luna: Bueno, en una obra maestra tampoco tiene todo que tener sentido.

Lo importante aquí es entender cómo te puede sabotear Extraviator. Así podrás estar siempre en guardia.

Oliva: ¿Y cómo lo hace?
Mario Luna: Te desvía.
Pollo: ¿Y eso?

Te aparta del camino que escogiste. Sin que te des cuenta.

Piénsalo.

¿Nunca has iniciado un *hobby* para desconectar que acaba convirtiéndose en algo absorbente y estresante?

¿Te ha pasado eso de emprender un proyecto con un propósito concreto que acaba arrastrándote a unos resultados opuestos a dicho propósito?

¿Dedicas tiempo y energía a algo que te aporta lo contrario a la razón por la que te metiste en ello en primer lugar?

Pues ahí lo tienes. Es Extraviator en acción.

Mientras que Olvidator te impide recordar los principios importantes para triunfar en el juego de la vida, Extraviator hace que olvides tu propósito externo por el que juegas.

Pollo: ¡Qué lío!
Mario Luna: No, figura.

Simplemente repasa los capítulos ***"Claves de poder"*** y "***El juego de la vida"***.

Y verás que todo cuadra. Que:

1. Olvidator te sabotea haciéndote olvidar claves de poder para ganar en el juego.
2. Extraviator, haciendo que pierdas de vista la lógica externa al juego.

Oliva: Vale, Extraviator hace que me olvide de los porqués que en un principio me motivaron a hacer algo.
Desmotivator: Sí, es un fenómeno. Cuidádmelo mucho.
Orvidato: ¡*Zí*, claro! ¡Y a mí que me *cuerguen*, ¿no?!
Excusator: Para nada, Olvidator. Gracias a tu trabajo, podemos nosotros hacer el nuestro.

Lo ves, ¿verdad?

Sin la labor de Olvidator, siempre contarías con el conocimiento necesario para hacer frente a los monstruos del sabotaje.

Y a su hermano Extraviator tampoco lo pierdas de vista.

Déjate embaucar por él y es fácil que acabes dando lo mejor de ti en pos de una meta sin sentido.

Oliva: Como tantísima gente.
Tu Mejor Tú: Sí.

Que, como ellos, malgastes tu vida movido por objetivos vacíos. Propósitos que no te ofrecen nada de los que te daban tus *porqués* originales, a los que pueden terminar reemplazando.

Desmotivator: Esto no va a funcionar.
Oliva: ¿El qué?
Desmotivator: La frecuencia ganadora. Es demasiado duro sintonizar con ella.
Pollo: Un poco sí…
Desmotivator: Da agobio sólo de pensarlo, ¿verdad?
Mario Luna: ¡Bien, Desmotivator!
Desmotivator: ¿Por?
Mario Luna: Eso es precisamente lo que vamos a aprender ahora.
Oliva: ¿A agobiarnos?
Tu Mejor Tú: Sí. Pero de la forma correcta.

PEREZA SELECTIVA

¿Te lastra? Hazlo aburrido.

•

¿Eres perezoso?

Desmotivator: No lo dudes.
Tu Mejor Tú: Pues estás de enhorabuena.
Pollo: ¿Por qué?

¿Recuerdas lo que dijimos sobre la pereza selectiva?

Como interiorizarás en ***"Sopa de demonios"***, incluso las emociones e instintos más "negativos" pueden exprimirse para obtener algo positivo.

De hecho, incluso los monstruos del autosabotaje pueden empezar a trabajar para ti, y no en tu contra.

La pereza selectiva es sólo un ejemplo entre tantos de cómo lograr esto.

Oliva: ¿Podéis ser más específicos?
Mario Luna: Míralo.
Desmotivator: ¿A mí? ¡A mí no me mires!
Mario Luna: ¿Qué te llama la atención de él?
Oliva: No sé… Es difícil de explicar.
Pollo: Me quita energía.
Oliva: ¡Eso quería decir! ¡Es como un vampiro emocional!
Tu Mejor Tú: ¿Y cómo puedes poner a alguien así a trabajar para ti?
Desmotivator: ¿A mí? ¡Serenémonos un poco, por favor!
Excusator: Señores, seriedad. Estamos llevando la broma demasiado lejos.

Mario Luna: Nunca hemos sido más serios. ¿Cómo lo esclavizas?
Oliva: ¿A Desmotivator? Mmm…
Pollo: ¿Achuchándolo?

¡Bingo!

A los monstruos de autosabotaje hay que achucharlos hacia lo que no quieres en tu vida. Del mismo modo que achucharías un perro.

Oliva: Entonces… ¿puedo achucharle a un monstruo del autosabotaje otro monstruo del autosabotaje?
Distractator: ¿Soy el único al que esto no le está gustando nada?
Desmotivator: Lo siento, hermano. Creo que van a achucharme contra ti.
Distractator: Pero tú no te dejarás, ¿verdad?
Desmotivator: Si tienen la técnica adecuada, no podré hacer nada para evitarlo.
Oliva: ¿Y cuál es la técnica adecuada?
Mario Luna: La que usa nuestro amigo Rafa.

¿Sabes lo que le pasa cuando alguien le propone algo que no apunta directamente a su visión?

Oliva: ¿Qué le pasa?
Tu Mejor Tú: Empieza a bostezar.
Mario Luna: Tal cual. Y lo mejor es que ni siquiera lo hace adrede.

Hay gente que cree que tiene la energía de un superhéroe, pero no es verdad. De hecho, es tan perezoso como el que más.

Pollo: ¿De verdad?
Tu Mejor Tú: Lo que pasa es que no desperdicia su energía en nada irrelevante.
Mario Luna: Cuando se cansa, duerme.

Tu Mejor Tú: Y si piensa en algo que no lo acerca a sus metas, se cansa sólo de pensarlo.
Distractator: Decididamente, odio a estos tíos.
Procrastinator: No sabes cuánto te entiendo.
Borregator: Y encima son de lo más raro…
Pollo: ¿Y estos señores?
Mario Luna: Son dos monstruos del autosabotaje que no hemos presentado formalmente todavía.
Tu Mejor Tú: ¿Os importa dar una vuelta a la manzana? Luego os llamamos.
Oliva: Sólo de verlos… ¡me estaba entrando un sueñecito!…

¡Bravo! ¡Eso es pereza selectiva!

¿Lo captas?

Desmotívate… con lo superfluo.

Dicho de otra forma:

Ese hábito que te sabotea, hazlo aburrido.

Pollo: *Misters*, ¿podéis poner un ejemplo?
Mario Luna: Claro. ¿Nunca te ha ocurrido que quieres terminar una tarea?
Oliva: A mí me pasa casi siempre.
Mario Luna: ¿Y qué haces?
Oliva: A veces me dedico a otra cosa primero para tener una excusilla…

Como tantísima gente.

Igual te dices: "Un momento, voy a consultar el correo y luego me pongo con ello". O le echas un vistazo a tus redes sociales. O sales a comprar una cosa que necesitas, prometiéndote que justo después lo haces.

Es decir, te cuentas historias. Te distraes con cosas que no son esenciales. Procrastinas. Gusaneas.

Pollo: Es verdad. Me encanto en los laureles.

En cambio, ¿sabes lo que hace nuestro amigo cuando no tiene ganas?

Se echa una cabezadita. Y luego va.

Pero no se deja desviar. Si está cansado, lo acepta y descansa. Sin contarse milongas.

En ***"Sé científico"*** aprendiste que, para cambiar una situación, primero hay que aceptarla. Y en ***"Modo avión"*** te mostramos que pequeñas cosas como una microsiesta y un licuado de verduras pueden darle la vuelta a tu día como a un calcetín.

Oliva: ¿Y le cuesta mucho a vuestro amigo cultivar esa clase de disciplina?
Mario Luna: La verdad es que Rafa ni siquiera lo hace adrede.
Tu Mejor Tú: Cuando algo no es importante, simplemente le da pereza hacerlo.

Piénsalo.

Si desarrollaras ese superpoder, ¿te imaginas cuánto cambiaría tu vida?

Al hacerlo, convertirás el virus en vacuna. Lograrás que Desmotivator, en lugar de embestir contra tu visión y tus metas, debilite algunas de las cosas que más te limitan.

Y lo mejor de todo es que no supone esfuerzo alguno. Así que recurre a esta herramienta cada vez que te dediques a…

…profundizar en lo superfluo.

Simplemente, cuando algo te desvíe del camino, invoca toda tu pereza.

Con el tiempo, se convertirá en un hábito. Llegará el día en que, cuandoquiera que estés a punto de hacer algo que no va en la dirección de tus metas, te entrarán ganas de bostezar.

Excusator: No me puedo creer que estéis hablando en serio.
Mario Luna: Y tan en serio.

Nosotros hemos empezado a cultivar mi pereza selectiva, con excelentes resultados.

Excusator: Lástima que vuestra filosofía no sirva para la gente con muchas pasiones.
Distractator: Exacto. A veces a uno le gustan cosas que no conducen a ninguna meta.

Por supuesto.

Si te pasa eso, tienes dos opciones.

A. Kaizenear tu visión hasta convertir dichas pasiones en parte de ésta.
B. Ejercitar tu "pereza selectiva".

Como verás en ***"Coste de oportunidad"***, todo cuenta. O sea, que:

Lo que no suma, resta.

De hecho, incluso cuando haces algo "bueno", sangras si existe algo mejor.

Por eso, la pregunta más potenciadora de ***"***La brújula***"*** no es *si* x *actividad que realizas es "buena" para ti*, sino también:

¿Existe algo mejor que podría estar haciendo ahora en este momento?

De nuevo, tu trabajo no es estar en posesión de la verdad y acertar siempre. Para sintonizar con la frecuencia ganadora, basta con que te hagas esta pregunta a menudo con la mano en el corazón y apliques el kaizen a tus respuestas.

Y es entonces, cuando por fin te has puesto a caminar en la dirección correcta, que más te conviene ir repasando tus *porqués*.

Extraviator: ¡Che!, ¿nos largamos de aquí, pibe? ¡Así no se puede trabajar!
Desmotivator: La verdad, no nos lo ponen nada fácil.

Efectivamente, cuanto más te recuerdes *lo que quieres y por qué lo quieres*, más complicado lo van a tener los monstruos del autosabotaje.

Porque de ahí, de tus motivos, es de donde vas a extraer más ganasolina.

ACUMULA MOTIVOS[40]

No te falta energía. Te faltan porqués.

•

Al principio entendimos que un ganador es alguien que *sabe lo que quiere*. Más tarde nos dimos cuenta de que tener razones poderosas de *por qué lo quiere* era igualmente crucial para sintonizar con la frecuencia ganadora.

Y había que enfatizarlo.

Oliva: ¿Por eso es un requisito de toda visión y toda meta?
Mario Luna: Exacto.
Tu Mejor Tú: Y por eso el primer pilar del ganador deja claro que es alguien que:

Sabe lo que quiere y por qué lo quiere.

Lo ves, ¿verdad?

Saber *lo que quieres* te da un rumbo.

Entender *por qué lo quieres*, el combustible para avanzar hacia él.

Desmotivator: Pero esto ya lo habéis recalcado en varios capítulos.
Tu Mejor Tú: ¿Y?
Desmotivator: Os estáis repitiendo.
Tu Mejor Tú: Se dice "enfatizar".
Mario Luna: Y entendemos que te fastidie.

40 Agradecimientos al trabajo de Anthony Robbins por hacernos cobrar mayor conciencia sobre la importancia de este punto.

Porque, cuanto más aumente el número y el peso de los motivos, mayor será también tu motivación.

Desmotivator: Qué genios. Ahora resulta que la motivación tiene que ver con los motivos.
Tu Mejor Tú: Cosas todas a las que eres alérgico.
Desmotivator: Otro juego de palabras. ¿Paramos ya?

Sí.

Pero no queríamos cerrar este apartado sin recordarte algo tan importante. Así que:

Acumula motivos para construir tu visión.

Motivos para perseguir lo que quieres y para huir de lo que no quieres.

Pollo: ¿Escapar de lo que no quiero?
Oliva: Primo, lo vimos en ***"Visión y metas"***.

Entonces te mostramos que una buena forma de descubrir lo que quieres es partir de lo que no quieres.

Pero todo aquello que detestas no sólo es una fuente de conocimiento, sino también de motivación.

Oliva: ¿Ganasolina?
Tu Mejor Tú: Sí, superdotada.

Así que, a partir de ahora, cada vez que te encuentres con algo que odias, conviértelo en motivo más para trabajar hacia tu situación deseada.

Pollo: ¿Situación deseada?
Oliva: Tu visión. Es lo mismo, ¿no?

Efectivamente.

Y al revés. Cada vez que vivas una experiencia que te gustaría que se diese con más frecuencia, inclúyela en tu lista de motivos. Motivos para seguir poniendo ladrillos a esa casa que llamamos *tu visión*.

Como dice Orrin Woodward:

> *Cuando tus razones se eleven por encima de tus excusas, también lo harás tú.*

Así que nunca lo olvides:

> *Hay porqués más nutritivos que la comida.*

Resumiendo, pregúntate a menudo, por este orden y hasta que te quedes tonto:

1. *¿Qué situación quiero crear?*
2. *¿Por qué quiero crearla?*
3. *¿Cómo voy a crearla?*

Oliva: Eso no lo habéis explicado.
Mario Luna: Claro. Está en el siguiente apartado.

Pues, para responder a esta última pregunta, necesitarás un plan. Un *plan ganador*.

TIENES UN PLAN

¿Quieres adivinar el futuro?

Créalo.

∴

Sigues un plan.

Si no es el tuyo, será tu biología, las circunstancias y otros con agendas propias quienes planeen tus acciones por ti.

Pero entiende que, te guste o no, siempre hay un plan.

Y ya que has de seguir un plan, ¿por qué no uno en el que pintes algo?

Uno que sea bueno para ti. Uno diseñado para acercarte a tus sueños en lugar de alejarte de ellos.

O sea…

GANA PRIMERO, LUCHA DESPUÉS

Vas a llegar a tu destino quieras o no.
Lo único que decides es si va a ser un destino que has diseñado o que no has diseñado.

•

Gana primero. Lucha después.

O dicho de otro modo:

Gana de antemano.

Si eres un samurái, es posible que te suene de algo. A fin de cuentas, es uno de los principios básicos de su código.

¿Quieres ser un ganador? Pues no olvides que:

Un ganador es un estratega. Un estratega de su felicidad.

Por supuesto, habrá gente que te diga que es mejor no planificar las cosas. Y toda esa gente suele tener algo en común: son atrapados.

Por lo general, se trata de los mismos cuya vida apesta a mediocridad y a potencial desperdiciado.

Oliva: Creo que conozco a unos cuantos así.
Mario Luna: Sí. Los reconocerás, entre otras cosas, porque para ellos el éxito es cuestión de suerte.

Y, como es lógico, se ven y sienten como víctimas.

¿Por qué son una sombra de lo que podrían ser? Fácil. Porque *tienen mala suerte*.

Sin embargo:

> *A aquello que ellos llaman "mala suerte", nosotros lo llamamos "mala estrategia".*

Mucho cuidado con ellos.

Pues, dentro de este grupo, incluso aquellos que te aprecian, puede que en el fondo no quieran verte despegar. Consciente o inconscientemente, no les hace demasiada ilusión que te pongas las pilas.

Oliva: ¿Por qué?
Tu Mejor Tú: Porque, a medida que lo hagas, ellos empezarán a quedar en evidencia.
Mario Luna: Y a sentirse menos cómodos con las excusas que se dan.

Con su canto de sirena, Amazona de Confort los subyugó hace tiempo. Y ahora son atrapados, incapaces de entender que:

> *No planificar = Planificar el fracaso*

Aquiyator: Pero… ¿y qué hay de la improvisación?
Excusator: Sí. La inspiración, el arte…
Tu Mejor Tú: Claro. Porque, como todo el mundo sabe, la creatividad y la planificación son totalmente incompatibles, ¿verdad?
Aquiyator: Verdad.

Pues no.

Ésa es otra de las gilipatrañas más dañinas de la historia. Y es la que lleva a muchos a confundir la *reactividad* con la *espontaneidad*.

"Déjate llevar…", te gritan. "Sé libre."

Cuando la traducción sería:

"Reacciona a los estímulos que te suministramos… Sé un esclavo".

Y, si abres bien tus sentidos, te darás cuenta de que detrás de un *déjate llevar* siempre suele haber alguien que trata de venderte algo o conseguir ciertas cosas de ti.

Si lo piensas, tiene sentido.

Porque ¿qué pasa si te convencen de que cuando "te dejas llevar" (es decir, cuando *reaccionas* a algo) eres más espontáneo que cuando diseñas tu propio destino? Pues que te están haciendo más manipulable.

En ***"La trampa de lo espontáneo"*** aprenderás que, aunque *espontáneo* suele asociarse a *libre* o *impredecible*, en realidad dejarte llevar por tus impulsos te suele hacer menos libre y más predecible.

Y, por lo tanto, más manipulable.

Pero no va a ser tu caso. Como experto en psicología del éxito, has de tener claro que la planificación es uno de esos superpoderes que nos distingue de otros animales. Y que no sólo no es enemiga de la creatividad y la improvisación, sino que además… ¡las favorece!

Pollo: ¿En serio, míster?
Mario Luna: Claro, porque:

Cuando sabes a dónde vas, puedes relajarte y disfrutar del viaje.

Pollo: No… no os sigo.
Tu Mejor Tú: Es muy sencillo.

Cuando tienes un esquema, unas pautas, una idea clara de tu rumbo, te puedes relajar.

Y al relajarte, puedes invocar una clase de creatividad que rara vez aparece bajo la incertidumbre y ansiedad.

Pollo: ¿Algún ejemplo?
Mario Luna: Imagina que quieres pintar un cuadro…
Oliva: ¡Bien! Soy pintora.
Tu Mejor Tú: Y, cuando empieza a apetecerte de verdad, descubres que te faltan pinceles…
Mario Luna: O que no tienes un lienzo de repuesto. ¿Cómo te vas a sentir?
Pollo: Me va a cortar el rollo.
Mario Luna: En cambio, si te has puesto en modo avión, preparado comida por si te entra hambre, abastecido la nevera con tu bebida favorita y el reproductor con la música que más te inspira…
Tu Mejor Tú: En suma, si has planificado lo más importante, ¿qué crees que va a pasar?
Oliva: Voy a poder centrarme más. Y vivirlo a tope.
Tu Mejor Tú: Y dejarte llevar sin ningún miedo, pues lo esencial estará bajo control.
Pollo: Vale, me lo voy a pasar mejor.
Mario Luna: Correcto. Tu experiencia será mucho más gratificante. Y, al relajarte y disfrutarlo, vas a ser más creativo.

Aplícalo a todo en la vida.

Si te quieres a muerte, ¿vas a permitir que otros o las circunstancias planifiquen por ti?

Excusator: Era un ejemplo fácil.
Aquiyator: Lástima que no tenga ninguna transcendencia.
Mario Luna: La tiene.

El problema es que tendemos a ignorar el impacto de esas pequeñas cosas que, acumuladas, producen grandes cambios.

Pero, si algo distingue a los ganadores, es su capacidad no sólo para verlas, sino también para apostar fuerte por ellas.

Por ejemplo, toma al que fuera rey de España, don Juan Carlos I.

Excusator: Ya sabía yo que erais un poco casposos.
Mario Luna: Esto no tiene nada que ver con la ideología.
Tu Mejor Tú: Y mucho que ver con el peso de un buen plan.

Independientemente de que simpatices con la monarquía, la odies con toda tu alma republicana o abraces cualquier otra opción política, como ganador has de aprender a reconocer un gran estratega en acción.

Y eso es exactamente lo que fue Juan Carlos durante la transición.

Si hay algo en lo que la mayoría de analistas coinciden es en que jugó sus cartas de un modo magistral. Al menos si nos atenemos a la versión oficial de lo que sucedió.[41]

Pero ¿qué le permitió liderar a todo un país hacia la transición democrática en una situación política tan compleja como delicada?

Tras casi cuarenta años de dictadura y en la situación en que se encontraba España al terminar el año 1975, resulta difícil imaginarse una estrategia más eficaz para sortear tantos peligros de forma fluida y sin derramamientos de sangre.

¿La clave?

Cuando llegó el momento de ejecutar su plan, el rey llevaba muchos años trabajando en él. Esto no sólo requirió una meticulosidad casi quirúrgica en la aplicación, sino ante todo una fe absoluta en el poder de una estrategia.

Aquiyator: Exageráis.
Mario Luna: Eso es lo que tú intentas que creamos.

41 Como la que muestra la serie documental homónima de 13 episodios de Victoria Prego y Elías Andrés, emitida por RTVE en 1995.

Aquiyator quiere que desprecies el inmenso peso de los pasos que existen entre tu situación actual y tu visión.

Desea que vayas a por lo que quieres de forma directa. Cuando exista un muro, te incitará a comértelo una y otra vez. Y si buscas un camino indirecto para sortear dicho obstáculo, te dirá que…

Aquiyator: ¡Son pajas mentales!
Oliva: ¿Cómo?
Aquiyator: Especulación pura. Está todo en el aire.

¿Lo ves? Ese tipo de mensajes.

Y aunque cualquier persona medianamente inteligente puede entender el valor de los pasos intermedios de una estrategia, sólo los ganadores son capaces de sentir dicho valor.

O sea:

> *Donde la mayoría ignora el valor de la estrategia intangible y algunos llegan a verla, el ganador experimenta dicho valor en sus carnes.*

Por eso, él lucha tanto por los pasos intermedios como por su meta final. Para él:

> *Cada peldaño que conduce a lo que desea, lo seduce y arrastra tanto como aquello mismo que desea.*

Y ésa es la gran diferencia.

¿Te suena lo que le dijo Sócrates a su discípulo tras casi ahogarlo?

Oliva: Sí. Que sería su maestro cuando desease el conocimiento como respirar.
Tu Mejor tú: Así es.

Le dijo algo como:

> *Cuando desees el conocimiento como deseabas el aire, estarás preparado para hacerlo tuyo.*

Pues nosotros te decimos:

> *Cuando desees el paso intermedio con la misma violencia que la meta final, estarás preparado para alcanzarla.*

Como siempre, el problema es que la falta de aire se experimenta de forma más violenta que la de conocimiento. Aunque, a la larga, ambas tengan consecuencias desastrosas.

Aquiyator: Tonterías. El aire es más importante.
Tu Mejor Tú: Como todo lo que puedes sentir ahora, ¿verdad?

Porque, como ya sabes, su filosofía siempre es:

> *Vive ahora. Paga luego.*

Por eso, nos hace apasionarnos más por una promesa irracional de éxito inmediato que por los pasos racionales que nos llevarían a él.

Pero… ¿no es cada peldaño que lleva al éxito un ingrediente esencial de éste?

¿Cuánto más ganadores seremos si aprendemos a experimentar un deseo tan violento por ellos como por aquello hacia lo que conducen?

Moraleja:

> *Enamórate de cada paso de tu estrategia.*

Cuanto más lo logres, más proactivo y menos reactivo serás.

Tú decides.

Puedes desilusionarte al no ver la casa, o puedes ilusionarte convirtiendo cada ladrillo que pones en una obra maestra.

Los ganadores lo saben.

Pollo: ¿El qué?
Mario Luna: Saben que:

Incluso las torres más altas empiezan en el suelo.

Y nadie puede demostrarte que la que tú estás levantando no es una de ellas.

Desmotivator: Aunque seguramente no lo sea.
Tu Mejor Tú: Es una forma de verlo.

Pero ¿te potencia o te limita?

Además, todo aquel que ha llegado lejos ha debido enfrentarse a esa duda. Si esperas a triunfar para creer que puedes triunfar, lo tienes crudo.

Tanto como aquel que le dice al árbol:

Si me das naranjas, te riego.

Pero el agua y los nutrientes han de llegarle antes al árbol.

En este caso, el árbol es tu vida y el agua. Y los nutrientes, el trabajo y la ilusión que tú le pones.

Así que ¿vas a convertirte en una víctima de los estímulos que recibes o vas a diseñar la mayor parte de dichos estímulos?

Recuerda:

Vas a llegar a tu futuro quieras o no. Lo único que decides es si va a ser un futuro que has planeado o que no has planeado.

Y créenos que es mejor llegar al que planeaste.

Pollo: Vale, pero ¿eso no es?…
Desmotivator: …como añadir más trabajo al trabajo, ¿verdad?
Pollo: Si. Suena a curro. Mucho curro.
Amazona de Confort: Te entiendo, bonito. Ven, que te abrace.

No, lector.

No caigas en eso.

Mejor, cobra conciencia de los peligros que acarrea la planificación, que también los hay. Y aprende a evitarlos.

Pues es cierto: hay gente que se queda atrapada en su propio plan.

Con el pretexto de diseñar un plan, acaban atrapados en un…

PROCRASTIPLÁN

Puedes seguir mirando la escalera…

¡O subir por ella!

•

Admítelo. Tienes esa tendencia.

Por ejemplo, te has propuesto ir al gimnasio a cultivar ese cuerpo G. Y vale, las ganas no te sobran.

Pero, en lugar de decir:

"Estoy perro. No me apetece ir al gimnasio a mover hierro".

Es mucho más "digno" salirse por la tangente. Hacer "pequeñas" modificaciones en el plan original.

Y venderte explicaciones del tipo:

"Sí, toca entrenar. Pero primero voy a consultar el correo, no vaya a ser que me deje algo importante por responder".

"Claro que voy a ir al gimnasio. En cuanto le eche un ojo a Facebook para ver quiénes de mis amigas van a estar por allí también".

"No me salto ni loca la clase de *spinning*. Pero tengo que maquillarme, no vaya a ser que el monitor se lleve una mala impresión de mí".

Y así pasan los minutos o las horas.

Cuando por fin acabas eso "tan importante", te percatas de que ha llegado el momento de irte a la cama o de cualquier otra cosa. Vale, no has hecho ejercicio, pero tenías una buena razón.

O vas. Tarde, pero vas.

Y luego le das un repaso mental a tu día y te das cuenta de que todo lo que has hecho es pensar en el gimnasio, prepararte para ir al gimnasio y, con mucha suerte, ir al gimnasio.

Todo un ejemplo ganador, ¿verdad?

Oliva: Parece que me leéis la mente…
Tu Mejor Tú: Reconocer que lo haces ya es el primer paso.
Oliva: Sí. Sobre todo lo del Facebook.
Pollo: Yo me echo una partidita al *Tekken* para coger impulso.

Pero… ¿cuándo acaba esa "partidita"? A veces nunca, ¿no es cierto?

En menor o mayor medida, esto lo hacemos todos. Aplazamos las cosas importantes para después. Las sustituimos por actividades más estimulantes o que requieren menos iniciativa por nuestra parte.

A menudo, racionalizarás este vicio de complicar lo sencillo. Te contarás alguna gilipatraña que te suene más o menos aceptable. Adulterarás el plan.

Te dirás que era urgente, que habría sido maleducado no responder a esta persona, que no te podías perder aquel episodio de tu serie favorita, que no sé qué programa de telebasura ocultaba la respuesta a todas tus crisis existenciales.

Al final, no son más que pretextos que nos damos a nosotros mismos para procrastinar sin sentirnos culpables. Para ser reactivos, que siempre es más fácil que ser proactivos. Para reemplazar con actividades insignificantes aquellas otras que podrían tener un impacto sobre nuestra vida.

En suma, para profundizar en lo superfluo.

Y, cuando te quieres dar cuenta, tu plan se ha convertido en un procrastiplán.

Para evitarlo, pregúntate a menudo:

¿Estoy siendo activo o productivo?

Porque no es lo mismo.[42]

Como bien aconseja Timothy Ferris en su libro *La semana laboral de 4 horas*:

Céntrate en ser productivo, no en estar ocupado.

Y mucho ojo porque:

La actividad se hace pasar por productividad.

Así que estate preparado para desenmascarar a esa impostora. Pues no es fácil. A menudo nos refugiamos en la primera para que nos duela menos evitar la segunda.

¿Recuerdas la pregunta mágica?

Pollo: ¿Cuál?
Oliva: La de la brújula.

¿Hay algo mejor que podría estar haciendo en este momento?

Recuerda: la creatividad del cerebro humano es inconmensurable. Especialmente cuando se trata de escaquearse.

42 Como bien deja claro Stephen Covey en su obra *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.*

Si te lo propones, puedes ser la persona más ocupada del mundo, sentirte importante por ello y no estar consiguiendo nada que merezca la pena en tu vida.

Y eso no es ganador.

> *¿Cuál era mi plan?, deberás recordarte. ¿Seguro que no se ha convertido en un procrastiplán?*

Y otra pregunta que nunca falla:

> *Esto que voy a hacer, ¿qué impacto va a tener sobre mi vida dentro de diez años?*

Al desarrollar el hábito de hacerte estas preguntas, te darás cuenta de que todas esas cosas "urgentes" son en realidad irrelevantes. Dentro de unos años su efecto habrá sido nulo o incluso negativo.

Otras veces la procrastinación se disfraza de perfeccionismo.

¿Has oído hablar de la *parálisis por análisis*?

Mucho cuidado con esto.

Conocemos a más de uno que se quedó esperando el plan perfecto. Y con esa excusa, se tiró media vida gusaneando en lugar de mover el culo.

Irónicamente, es justo al revés.

¿Quieres ser un estratega del éxito? Bienvenido al club.

Pero ten presente que la acción rápida enseña más que la planificación sesuda.

Pollo: Entonces mejor no comerme mucho la pinza, ¿no?
Mario Luna: No. El análisis es fundamental.
Tu Mejor Tú: Especialmente cuando hay cosas que analizar.

¿Entiendes?

Aunque sólo fuese por generar mejores estrategias, necesitas lanzarte a la acción una y otra vez.

Así que bórdate esto en tu pijama:

> *Si te gustan los buenos planes, ama la acción. Pues ella te da la experiencia que necesitas para planificar mejor.*

Irónicamente, mucha gente encuentra en la búsqueda de la perfección una excusa para fracasar y rendirse.

Quiérete, sé honesto y dinos: ¿es tu caso?

Procrastinator: Os odio.
Pollo: ¡Toma ya! Otro de ésos…
Procrastinator: Estáis simplificando las cosas. ¡Maniqueos!
Mario Luna: Entendemos que estés irritado, amigo.
Tu Mejor Tú: Desde luego, no se puede decir que te estemos dorando mucho la píldora…
Oliva: Disculpad, ¿en qué decíais que trabajaba este señor?
Mario Luna: Es Procrastinator, el Monstruo de la Procrastinación.
Tu Mejor Tú: El que, cuando tienes que hacer algo importante, te hace procrastinar.
Pollo: ¿Procristinar? Ya entiendo, míster.
Tu Mejor Tú: ¡Bien! Vas progresando.
Pollo: Si, es lo que pasa cuando, en lugar de estudiar historia para el examen, me hago pro Cristino…
Oliva: ¿Pro Cristino, primo?
Pollo: Sí, cuando me pongo a tontear con Cristina.
Tu Mejor Tú: Casi, fenómeno, casi… Lo tienes ahí ahí.

Lo que está claro es que Procrastinator te va a liar a la mínima, así que has de estar muy alerta. Usará todo tipo de tácticas para que pospongas lo que has decidido que quieres hacer sin sentirte demasiado pecador.

¿Y por qué recurres a él?

Es como si quisieras disimular ante ti mismo. Exactamente igual que lo hacías ante tus padres, cuando te preguntaban si habías hecho los deberes.

Pollo: Es verdad. Eso lo hago.
Tu Mejor Tú: Porque no te aceptas. Pero ¿recuerdas lo que aprendimos en ***"Sé científico"***?
Oliva: Que un ganador se acepta.
Mario Luna: Así es. Y a veces es más eficiente aceptar que no te apetece y descansar.
Tu Mejor Tú: Una vez lleno tu depósito de ganasolina, las cosas se ven de otra manera.
Oliva: ¿Y si aparece Procrastinator e intenta engatusarme?
Mario Luna: Le invitas a una copa de pereza selectiva.

Como ya sabes, si aprendes a usar esta superherramienta llegarás mucho más lejos en la vida. Bien entrenada, llegará un punto en que todo lo que te propone Procrastinator te haga bostezar.

Y cuidado. Procrastinator tiene muchos disfraces. Además, ya has visto que no le faltan aliados. Por ejemplo:

— Desmotivator, que le ayudará a quitarte las ganas para hacer lo que tienes que hacer.
— Aquiyator, que te hará procrastinar todo aquello que no te dé resultados inmediatos.
— Excusator, que le va a brindar los mejores pretextos para escaquearte de la acción.
— Amazona de Confort, que te persuadirá para quedarte en tu zona cómoda.
— Distractator, que va a bombardearte con información y distracciones innecesarias, diseñadas para apartarte de la línea recta al primer descuido.
— Extraviator, que hará que pierdas de vista las razones que tienes para mover ese culo.

— Supersticiator, que a la mínima te invitará a que renuncies al método neto en favor de su predilecto: el método vudú.

Supersticiator: ¡Hey! ¿Pero no había que esperar a la presentación formal?
Tu Mejor Tú: Sí. Fallo nuestro. Lárgate.
Supersticiator: ¡Hay que ver! ¡Qué ingenuo soy!

Cuidado con esta pandilla, porque trabajan muy bien en equipo. Con su incesante labor, conspiran para que en lugar de centrarte en las cosas importantes que de verdad pueden marcar la diferencia, te dediques más y más a profundizar en lo superfluo.

Y que te autosabotees, buscando siempre la forma de no triunfar.

Sin embargo, el verdadero ganador le ha perdido el miedo a la victoria. Y si bien es cierto que…

> *…no entrena para meter gol, sino que mete gol porque entrena…*

…también lo es que cuando tiene la portería delante, no se lo piensa ni un instante. Da lo mejor de sí y tira a gol. Va a por todas.

Cambiando de metáfora: *sale a ganar.*

SAL A GANAR

Sabes que quieres ganar cuando buscas el k. o.
con cada golpe.

•

Vale, lo hemos dicho:

Un ganador no persigue el éxito, persigue merecerlo.

Y también te dijimos que:

No des lo mejor de mí porque quieras ganar. Gana porque quieras dar lo mejor de ti.

Pero ¿qué significa eso exactamente?

Aquiyator: Básicamente, que hay que ser un poco masoca.
Desmotivator: Que lo de sintonizar con la frecuencia ganadora no tiene nada que ver con ganar.
Pollo: ¿Es eso, míster?
Mario Luna: No. No es eso.

Como aprendiste en ***"El juego de la vida"***, quiere decir otra cosa.

Por ejemplo, que no te vas a preocupar porque los resultados no lleguen antes de que estés preparado para ellos. Que has de amar el proceso más que la meta.

Y que, a diferencia de todos esos rebaños de atrapados, vas a centrarte más en *quién eres* y en *qué haces* que en *qué tienes o consigues*.

En otras palabras, que:

No vas a intentar brillar para obtener más victorias.

Vas a perseguir las victorias para brillar más.

Pero por eso precisamente no puedes huir de la victoria.

Porque, aunque tu objetivo último sea brillar todo lo que puedes, el acto de perseguir la victoria con todo tu ser es la herramienta que usas para sacarte brillo.

Como decía el gran Marco Aurelio:

Lo conseguirás si ejecutas cada acción de tu vida como si fuere la última.

Por eso, en cada uno de los diversos juegos importantes de la vida, tienes que:

Jugar y darlo todo. Jugar a muerte. Jugar para ganar.

Si quieres saber qué significa esto, busca ya la canción *Live to win*, de Paul Stanley. Escucha la música mientras te tatúas la letra.

¿Te queda claro?

Sé condenadamente ambicioso cuando elabores tu plan.

La lógica externa al juego es hacerte mejor, superarte. Pero la interna siempre es ganar, ¿recuerdas?

Porque:

Sólo cuando vas a por el resultado máximo eres capaz de conectar con tu máximo potencial.

De ahí que:

Aunque no gane, un ganador vive para ganar.

Cualquier otra cosa es como jugar en broma.

Excusator: Se os da muy bien estresar al personal.
Tu Mejor Tú: Todo lo contrario. Es precisamente lo que hace el juego de la vida tan divertido.

Así es.

Vislumbrar ese gran éxito arrollador en tu horizonte como una posibilidad real e inmediata es lo que hace tan excitante la aventura de quererte.

¿Y qué es más fácil? ¿Qué va a estimularte para que des lo mejor de ti?

Pregúntatelo:

¿Vas a diseñar un plan para ir tirando o uno para hacer historia?

Al hablarte de tu visión te dijimos que a veces es más fácil ganar un millón de euros que ganar cien. Exageraciones aparte, desde luego hay metas que te van a proporcionar más ganasolina que otras.

O sea:

Si tu visión ha de ser estimulante, tu plan ha de ser ilusionante.

En ***"El arte de mentirte para actuar"*** te daremos más pistas, pero te adelantamos ya que es esencial que tu plan sea tan ambicioso que sólo de pensarlo haga retumbar el planeta. Y tan ilusionante que pueda erizarle a un hipopótamo los pocos pelos que tiene.

Desmotivator: ¿Para qué tanta ilusión? Luego la desilusión será mayor.
Excusator: Muy cierto. Porque los éxitos espectaculares rara vez se alcanzan.
Mario Luna: Pero eso no quiere decir que no haya que perseguirlos siempre.

El problema es que no te han enseñado a reponerte de las desilusiones y a concebirlas como lo que realmente son: lecciones.

Evidentemente, estamos biológicamente programados para que el fracaso "nos pique". Como evolucionamos en un entorno donde los fracasos iban asociados a problemas de supervivencia, aquellos individuos que no desarrollaron dicho terror al fracaso no dejaron descendientes.

Pero el mundo de hoy es distinto. Fracasar ya no equivale a morirte de hambre o a que se te meriende un esmilodón falto de afecto.

Amazona de Confort: Ni que saliera gratis fracasar, guapitos de cara.
Mario Luna: Nadie ha dicho eso.

En las sociedades desarrolladas, el fracaso tiene un coste, por supuesto. Pero, a diferencia de lo que ocurría en el Paleolítico, hoy en día dicho coste es muy inferior al de no emprender.

¿Entiendes? La situación ha cambiado. Tus instintos, no.

Por eso, te interesa muy mucho reeducar tu respuesta natural ante el fracaso y la desilusión.

Oliva: Pero es que a mí me da bajón cuando me desilusiono…
Tu Mejor Tú: ¿Sabes lo que pasaría si no te diese bajón?
Pollo: ¿Que sería más feliz?

No.

Que no aprenderías.

Cuando llegues a ***"Cómo potenciar tu aprendizaje"*** entenderás el papel fundamental que juegan en tu progreso los reveses de la vida.

¿Por qué? Precisamente por eso. Porque te afectan.

El hecho de que las derrotas diarias nos afecten emocionalmente es lo que nos permite recordar mucho mejor la lección que encierran. Sin dicho sentimiento, cometerías el mismo error una y otra vez.

Pero tú no quieres pasarte la vida tropezando con la misma piedra, ¿verdad? Entre otras cosas, sería muy aburrido.

¿La clave?

> *Vive con ilusión y aprende de la desilusión.*

Porque ésa es la principal función de ésta.

Si sólo te quedas con esa sensación de decepción y sin el aprendizaje, ¿no te parece que estás haciendo el lelo a lo grande?

Si nos apuras mucho, podríamos reducir todos los atrapados del planeta a dos simples grupos:

1. Los que no son capaces de fracasar.
2. Los que no son capaces de aprender del fracaso.

Sólo con asegurarte de que no perteneces a ninguno de ellos, ya estás prácticamente sintonizando con la frecuencia ganadora.

Así que:

> *Piérdele el miedo al dolor. Espéralo. Y cuando llegue, que te encuentre con lápiz y papel tomando nota.*
>
> *Y entre tanto… ¡sal a ganar!*

¿Nos sigues?

El cliente que vas a ver hoy no es *un cliente más*, es el cliente que te va a convertir en el mejor vendedor de la empresa.

Esa sesión de hoy en el gimnasio no es otro día de ejercicio, es el día en el que alcanzas ese punto de inflexión. Aquel que le da el giro definitivo a tu salud y a tu cuerpo.

Ese libro no es algo que tienes que hacer. Es un *best seller* que va a cambiar tu vida.

Esa persona que estás conociendo va a ser el amor que has buscado toda la vida.

Y esa canción no es otra canción que compones. Es el *hit* que te convierte en estrella.

Aunque lo hayas intentado mil veces y jamás haya ocurrido, en tu mente siempre debe brillar ese rayo de luz.

Pollo: ¿Un rayo de esperanza?
Mario Luna: Más que de esperanza.

Un rayo de victoria abrumadora.

Y, por delgado que sea, aférrate a él. Como un campeón se aferra a su moto.

E inclúyelo en tu plan de hoy.

Un plan simple, sencillo, sin historias. Un plan *neto*.

Oliva: ¿Neto?

EL MÉTODO NETO

Si no es necesario, está de más.

•

Hace falta un plan, hasta ahí de acuerdo.

Pero al elaborarlo, puedes pasar años o segundos. Puedes complicarlo o simplificarlo.

Llámanos carcas, pero nosotros seguimos creyendo que:

> *La distancia más corta entre dos puntos es la línea recta.*

Es una ley muy simple.

Si quieres ir de Madrid a Sevilla, lo eficiente es buscar el camino más recto y recorrerlo.

Por eso, *a la hora de elaborar un plan, nos basaremos siempre en la línea recta. Sólo cuando los obstáculos nos obliguen, tomaremos un desvío.*

Como dijo Bruce Lee, la clave…

> *…no es el incremento diario, sino el decremento diario. Deshazte de lo que no es esencial.*

Lo lógico sería pensar que la mayoría de la gente sigue esta filosofía.

Pero… ¿lo hace?

No.

Rotundamente no.

Es más: ni siquiera está de moda. Lo *cool*, lo *chic*, lo *fashion* parece que es complicarse la existencia.

Mira a tu alrededor. O en tu propio día a día. ¿Ves lo mismo que nosotros?

La mayoría de los mortales, cuando queremos conseguir algo, nos fumamos esta ley. En lugar de ir directamente a por ello, tendemos a añadir una serie de pasos extra entre nuestro objetivo y nosotros.

Enmarañamos el camino más y más.

Oliva: Es verdad. ¿Por qué lo hacemos?
Mario Luna: ¿Ves todos esos señores a tu alrededor?
Oliva: ¿Los monstruos del autosabotaje?

Sí.

Pero da igual.

Las razones no nos interesan demasiado. Lo importante es que te des cuenta de que:

1. Vas a complicar el camino a la mínima oportunidad.
2. La metes hasta el fondo cuando lo haces.

Tu entorno e incluso algunos aspectos de tu propia biología van a conspirar constantemente para que te apartes de la línea recta.

Has de estar preparado.

Excusator te dará pretextos bien elaborados para apartarte de ella.

Amazona de Confort te hará sentir que la velocidad de la trayectoria recta es peligrosa, y te suministrará vértigo cada vez que se te pase por la cabeza.

Amazona de Confort: Nada como las surcadas olas por las que me deslizo para disfrutar de la vida.

Tu Mejor Tú: Sí, nada como ellas para desviarse del rumbo.

Así es.

Y para concienciarte del reto que tienes ante ti, te invitamos a que realices el siguiente experimento.

EJERCICIO:[43]

Tu objetivo será beber un simple trago de agua. Y probaremos dos métodos:

1. El método vudú
2. El método neto

Empezamos con el primer método.

Llena un vaso de agua y déjalo en la mesa. A continuación, visualiza el agua saltando del vaso hacia tu boca.

Ahora concéntrate más aún y hazlo con sentimiento.

Focaliza tu energía mental e imagina que el agua *ya está* en tu boca.

Nota su frescor. Experimenta su placentero efecto saciante. Siente cómo va disipando tu sed.

Ahora, en caso de que el agua siga en el vaso, pídeselo al Universo.

Con absoluta fe, por favor. Ten claro que ella y tú sois un mismo todo.

43 Créditos a Mark Joyner y su *Simpleology*, por inspirarnos con un experimento muy similar, que no tiene desperdicio.

Oliva: ¿Por eso de que todos estamos hechos de átomos y estamos unidos por un vínculo causal?
Tu Mejor Tú: Ssshhh… No profanes el silencio.
Mario Luna: Y concéntrate.

Cobra conciencia de que os une un vínculo eterno, y que por lo tanto El Universo hará lo necesario para cubrir las necesidades más elementales de un ser tan divino y único como tú.

Si el líquido sigue en el vaso, prueba ahora a invocar al sagrado Espíritu del Agua. En el supuesto de que no funcione, puedes reemplazar a dicho espíritu por la Mente Universal o Dios.

¿Nada?

Hazlo con tu santo favorito.

¿Sigue ahí?

Inténtalo esta vez diciéndole palabras bonitas.

Proyecta tu amor hacia ella. Ofrécele tu energía. Ábrete. Muéstrale que puede confiar en ti y que no debe temer pasar por tu garganta.

Engatúsala. Dile lo bella que es y lo bien que se va a sentir cuando ella y tú forméis un único ser.

Si después de todo lo que has hecho el agua sigue ahí, cabréate.

Cágate en la madre que parió al estúpido vaso de agua. Amenázalo. Déjale bien claro que, o te sacia la sed de inmediato, o acabará hecho añicos en el suelo.

¿Alguna novedad?

Pollo: Cero.
Tu Mejor Tú: Curioso.

Prueba ahora el método neto.

Alarga la mano, toma el vaso y bebe.

Y finalmente pregúntate: ¿cuál de los dos sistemas te ha parecido más eficiente?

Excusator: Vaya experimento más tonto…

Y lo es.

Pero aun así te recomendamos que te guardes la palabra "tonto" para cuando empieces a complicarte la vida de forma innecesaria.

Oliva: Hombre, es que un poco tonto sí que es…
Pollo: Sí… Hasta a mí me lo ha parecido.
Mario Luna: ¿Ah sí? Sin embargo, ¿recuerdas dónde compraste este libro?
Pollo: Hombre, faltaría más…
Oliva: Yo recuerdo hasta la estantería de donde lo cogí.
Tu Mejor Tú: Pues que sepas que el método vudú es exactamente lo que proponen algunos de los libros que había en la estantería de al lado.

Por supuesto, el método vudú no es más que una de las infinitas formas de transgredir la *ley de la línea recta*.

Por supuesto, hay más.

Pollo: ¿Ah sí?
Tu Mejor Tú: Claro.

Cada vez que elaboras un plan con pasos innecesarios para alcanzar tu objetivo, estás vulnerando esta ley.

A partir de ahora, acostúmbrate a preguntarte a menudo:

Esto que estoy haciendo… ¿no será otra de esas cosas innecesarias?

Simplifica tu vida.

Quítate metas que te agobian y, entre las supervivientes, establece una clara jerarquía. Rompe las cadenas que te unen a *hobbies*, amistades, compromisos sociales y hábitos que no te hacen feliz.

Cada vez que hagas algo, pregúntate qué pasos son necesarios y cuáles están completamente de más.

¿Puedes inscribirte en el gimnasio que hay debajo de tu casa? Pues a menos que tu objetivo sea evaluar el transporte público o gastar combustible, olvídate de aquel al que te cuesta veinte minutos llegar.

De hecho, si puedes montarte el gimnasio en casa, hazlo. Y exprímelo a fondo salvo cuando te quieras socializar o usar ese aparato tan raro.

Y aplica esta filosofía a todo.

Oliva: ¿Cómo que a todo?
Tu Mejor Tú: A todo. Incluso a aquello que no parece importante.

Porque, como verás en ***"Coste de oportunidad"***, todo cuenta.

¿Sabes por qué Mark Zuckerberg usa siempre la misma camiseta? Porque incluso esas pequeñas decisiones de decidir lo que te pones te restan recursos mentales.

Pollo: Ya decía yo…
Oliva: ¿Seguro que no estáis exagerando?

En ***"Administra tu ganasolina"***, en ***"Entorno ganador"*** y en ***"La dieta mental"*** verás que no exageramos un pelo.

Así que limpia tu existencia de todo aquello que no te hace falta de verdad.

Vacía tus armarios. Regala la ropa que no te pones.

Elimina de tu despensa y el frigo la comida caducada. Desinstala los programas que no usas de tu ordenador y las apps que ralentizan tu dispositivo móvil.

Despeja tus escritorios, tanto virtuales como físicos.

Ordena tu casa y, más importante aún, tu mente.

Crea una carpeta llamada *Cosas que se me pasan por la cabeza pero que probablemente no haré o compraré nunca* y úsala como cubo de basura para todo aquello que se coló en tu vida de forma inocente pero terminó incordiándote.

Y resérvate huecos y espacios nítidos.

Lugares y momentos que te lleven a no hacer nada más que revisar lo que haces.

Atesora un pedazo de día para purificar tu existencia y abrirle paso al orden de entre el caos al que todo tiende de forma natural. Porque:

> *La vida es orden. La enfermedad y la muerte, entropía.*

Al hacerlo, comprobarás que:

> *Cuando limpias tu vida, cuando la vacías de todos esos cachivaches físicos y mentales innecesarios, puedes empezar a ver la línea recta.*

En realidad, estuvo ahí todo el tiempo.

Es sólo que necesitaba oxígeno. Requería aire y espacio. Le hacía falta que despejaras el camino para manifestarse en todo su sencillo esplendor.

Oliva: Suena muy zen…
Mario Luna: La psicología del éxito tiene un punto zen.

Así que haz de tu vida un templo para la línea recta. Rinde culto al método neto y deja de profundizar en lo superfluo.

Porque, sin estos ingredientes, no puede haber un *plan ganador*.

PLAN GANADOR

Cuida y mejora cada día tu plan y él cuidará y mejorará tu vida.

•

Como habrás imaginado, todo plan ganador es necesariamente neto.[44]

Oliva: ¿Lo contrario de un procrastiplán es un plan neto?
Tu Mejor Tú: Sí.

Un plan que se basa, cómo no, en la *ley de la línea recta.* El problema de los planes netos es que son tan simples que asustan.

A la hora de elaborar un plan neto, pregúntate:

> *Quiero conseguir* x… *¿Cuál es la forma más directa de hacerlo?*

O también:

> *¿Cómo obtengo los máximos resultados con los mínimos recursos?*

Por ejemplo, imagínate que eres escritor y que tu objetivo es escribir un libro como éste.

44 Lo aprendimos de nuestro amigo Gabi, también conocido como "Gabi Neto". Tanto es así, que a veces Beppo, nuestro colega italiano, lo putea cariñosamente llamándolo "Gabinetto". Busca la traducción del italiano si quieres entender la broma.

Tu Mejor Tú: ¡Mario, tú tienes un rato de experiencia con esto!
Oliva: Sí… ¿Nos vas a contar cuál es tu plan?
Mario Luna: Claro. Allá va…

MARIO LUNA. PLAN NETO PARA ESCRIBIR UN LIBRO

Lo primero que hago tras levantarme es darme una ducha revitalizante para empezar bien el día.

Me afeito, me pongo exfoliante y varias cremas que son excelentes para la piel. El objetivo de este ritual es verme y sentirme guapo para enviar mensajes positivos al subconsciente.

Después, me preparo un señor desayuno. A fin de cuentas, es fundamental que no le falten nutrientes a mi cerebro.

Una vez concluido el desayuno, me ocupo un poco de la limpieza y el orden domésticos. De esta forma, lo tengo todo despejado, lo cual también me ayuda a aclarar la mente.

Llega el momento entonces de la meditación.

Oliva: ¿Meditación?
Mario Luna: *Sí.*

Un buen escritor debe estar en perfecto equilibrio, para que las emociones negativas no contaminen la pureza de su obra.

Termino mis treinta minutos de meditación y empiezo a navegar por internet en busca de ideas: consulto mi Facebook, mi Twitter, mi Google+, mi Instagram, mi LinkedIn, mi Vine, mi Vimeo, mi YouTube y otras redes que probablemente el lector desconocerá.

Entonces me doy cuenta de que todavía no he hecho lo más difícil: ir al gimnasio.

Lógicamente, si me pongo a escribir sin haber ido al gimnasio voy a estar pensando todo el tiempo que todavía me queda lo más duro por delante, así que no voy a poder concentrarme.

Además, las mejores ideas se me ocurren cuando me muevo.

Decidido a escribir mucho y bien ese día, preparo mis mudas y la bolsa de deporte.

Acto seguido, me pongo a hacer comida postentrenamiento. Es esencial que después del ejercicio mis músculos puedan reponerse de forma óptima con el glucógeno que necesitan.

Meto la comida en una fiambrera de cristal y me dirijo al garaje para sacar el coche.

Evidentemente, voy a un gimnasio bastante pijo, porque los gimnasios cutres me deprimen y cortan la inspiración. Está un poco lejos, pero el viaje vale la pena, porque me permite cuidarme como me merezco y, de esta forma, dar lo mejor de mí mismo.

En el gimnasio hago pesas, porque como he mencionado las mejores ideas se me ocurren con la actividad intensa.

Como generalmente la sesión de pesas no basta para que llegue la inspiración, cuando la termino me pongo a hacer cardio. El cardio es probablemente la parte más importante de mi preparación, porque envía un flujo constante de oxígeno al cerebro.

Y, como ya vimos, promueve la neurogénesis. O sea, la receta perfecta para activar las neuronas.

Podría entonces ir a casa y escribir, pero ¿quién piensa así? Los aficionados. Yo, que entiendo bastante del tema, sé de sobra que justo después de entrenar voy a experimentar un bajón de energía.

¿La solución? Muy simple.

Después del entrenamiento, repongo energías con la comida que he preparado. Después, me relajo haciendo un rato de spa, sauna y baño turco, alternando con inmersiones de contraste térmico.

Esto me permite recuperar la energía y escribir como no podría hacerlo de otro modo.

Sin embargo, todavía se puede mejorar.

Como la sala de masajes está justo al lado del gimnasio, sería estúpido desperdiciar la oportunidad de recargarme como debo.

Aclaremos esto: no es que un buen masaje me vaya a dar más inspiración per se. *Pero sí me va a proporcionar la paz necesaria para que, cuando ésta llegue, no me altere tanto que me impida centrarme en la obra que estoy creando.*

Después del masaje caigo en la cuenta de que, si quedo con una amiga para hablar del libro…

Tu Mejor Tú: Basta, socio. Creo que hemos pillado la idea.
Oliva: Nos estabas tomando el pelo, ¿verdad?
Mario Luna: Más bien.
Tu Mejor Tú: Nos ha dado un procrastiplán en toda regla.
Procrastinator: Doy fe. Ni siquiera yo podría hacerlo a ese nivel.
Mario Luna: Digamos, amigo, que te conozco muy bien.
Procrastinator: ¿Ah sí?
Mario Luna: Como si te hubiera parido.
Pollo: Entonces… ¿cómo escribes tus libros, míster?
Oliva: Sí, ¿cuál es tu verdadero plan neto?
Mario Luna: Me despierto. Acerco a la cama el portátil que tengo en la mesita de noche y me pongo a escribir.
Pollo: ¿Y el desayuno? ¿Y la ducha? ¿Y el gimnasio? ¿Y la comida? ¿Y el masaje? ¿Y tu amiga? ¿Y?…
Mario Luna: Lo voy acoplando a mi actividad de escritor. Aprovecho las pausas para hacer esas cosas. Pero el eje siempre es escribir.

¿Lo captas?

Al diseñar tu *plan ganador*, concibe tu meta principal como el Sol. Tu actividad, tu energía, debe girar en torno a ella.

Y el resto de cosas son satélites.

Oliva: Y esas cosas satélite… ¿Consigues hacerlas todas?
Mario Luna: Claro que no.
Oliva: O sea, a veces te las saltas.
Mario Luna: Sí. Hay ocasiones en que no me ducho hasta la noche. Hay veces que me pelo el gimnasio. Y otras en las que no como en todo el día.

Pero de los múltiples beneficios del ayuno intermitente ya hablaremos otro día.

La cuestión es que, cuando has de sacrificar algo, mejor que sea algo superfluo y no algo importante.

En eso consiste ser neto.

O sea, eres neto en la medida en que te haces *directo* y *eficiente*.

Cuanto mejor administras tu tiempo y ganasolina para conseguir los resultados que persigues, más neto te haces.

Excusator: ¿Y por qué va nadie a fiarse de un método que usa palabrejas como "ganasolina"?
Mario Luna: No es una palabra sin más. Es un concepto esencial.

Y, como aprenderás en ***"Administra tu ganasolina"***, tiene una base más científica de lo que ahora puedes barruntar.

Oliva: Yo ya sé lo que significa.
Tu Mejor Tú: Puede ser, genia.

Pero volvamos al plan ganador.

Oliva: Un plan basado en el método neto, ¿no?

Sí.

> *Un plan neto o ganador es aquel que te permite acercarte a tu meta de la forma más directa y con resultados óptimos en relación con los recursos invertidos.*

Por eso vas a cuestionarte:

> *Con esta cantidad de tiempo y energía, ¿cuáles son los máximos resultados que puedo obtener? ¿De qué forma?*

Y serás neto en la medida en que te acercas a elaborar un plan que logra estas cosas.

Pollo: Parece difícil…
Desmotivator: Sí. A mí me cansa sólo de pensarlo.
Tu Mejor Tú: Al contrario.

Hay pocas cosas más entretenidas.

Así que tómatelo como un juego. Diviértete aplicando el kaizen para hacer tu vida más y más neta.

Convierte en un pasatiempo el formularte preguntas como éstas:

> *¿Cómo puedo hacer esta actividad un poco más ganadora? ¿Qué voy a cambiar para que este día sea más neto que el anterior?*

Y busca cada vez mejores respuestas.

Aplicando el método neto, pule tu plan más y más.

Como has visto, cuando lo que tienes que hacer es algo importante, a veces un plan ganador consistirá en ponerte a hacerlo y ya está.

A menudo, no hay nada más neto.

Oliva: ¿Es eso todo lo que tengo que saber para elaborar mi plan?
Mario Luna: Eso es lo más importante.
Tu Mejor Tú: Pero tampoco está de más que conozcas una estrategia clave.
Pollo: ¿Clave por qué?

Porque es aquella en la que se basan muchos planes de éxito. Se compone sólo de cuatro dinámicas contenidas en el ciclo CCEF.

Pollo: Vaya nombre tan feo…
Oliva: ¿Qué más da eso, primo? ¡Quiero conocerlas! ¿Qué dinámicas?

CICLO CCEF:
CREAR, CONVERTIR, EXPANDIR Y FIDELIZAR

•

Piensa en productos y servicios.

Cada vez que persigas el éxito, necesitas:

1. ***C****rear* (o mejorar) tu producto o servicio.
2. ***C****onvertir* dicho producto en ventas.
3. ***E****xpandir* dichas ventas.
4. ***F****idelizar* a los que te compran.

Y, para alcanzar la maestría en estas cuatro dinámicas, te harán falta habilidades distintas.

Por ejemplo, para *crear* tu producto o servicio has de tener una idea clara de lo que tú puedes aportar al mundo. ¿Existe alguna necesidad que puedas satisfacer mejor que nadie?

Oliva: Intuyo que en este paso va a ayudarme mucho mi superpoder, ¿verdad?
Mario Luna: Por supuesto.
Tu Mejor Tú: A la larga, el mundo es demasiado competitivo como para hacer algo que no te apasiona.

En otras palabras:

Crea siempre desde tu superpoder.

O sea, necesitas ser uno de los mejores del mundo en lo tuyo. Y, como ya sabes, eso sólo lo puedes lograr desempeñando una actividad por la que estarías incluso dispuesto a pagar.

A fin de cuentas, vas a competir contra otros a quienes les vuelve locos aquello a lo que se dedican. Si tú no encajas dentro de dicho perfil, antes o después te superarán a la hora de crear o mejorar tus productos o servicios.

Oliva: ¿Y para convertir? ¿Qué me hace falta?
Tu Mejor Tú: Para eso necesitas ser una enamorada de las ventas y del marketing.

Como te hemos dicho muchas veces:

Todo ganador es emprendedor.

En la práctica, y aplicado a la dinámica de *convertir*, eso significa que no basta con que satisfagas una necesidad mejor que nadie. Además, has de ser capaz de que aquellos a los que satisfaces lo sientan así.

Pollo: ¿Y eso cómo se hace?
Mario Luna: Haciéndoles ver que tienen esa necesidad, de la que a menudo no serán conscientes.
Tu Mejor Tú: O despertando en ellos dicha necesidad.
Borregator: ¡Manipuladores!
Excusator: ¿No decíais que un ganador ha de dejar su entorno mejor?
Mario Luna: Claro, ¿y?

¿Acaso es incompatible mejorar el mundo con despertar una nueva necesidad?

Por ejemplo, una persona puede no experimentar la necesidad de cuidar de su salud y de prevenir enfermedades. Con un buen marketing, tú podrías perfectamente hacerle sentir dicha necesidad.

De hecho, ¿qué ocurre si tú satisfaces una necesidad potenciadora en tus clientes pero tienes un mal marketing? Probablemente, otros con mejor marketing la satisfarán por ti.

O lo que es peor: despertarán una necesidad limitante en sus clientes, en lugar de otra potenciadora.

Oliva: Visto así, cuando tengo algo bueno que ofrecer, no estoy siendo todo lo buena que podría ser si no desarrollo un buen marketing.
Mario Luna: Así es.

Hasta el punto de que:

> *Cuando has creado un producto o servicio potenciador para la humanidad, tienes el deber moral de desarrollar un buen marketing.*

Y esto es algo que se puede aplicar a tantos servicios y productos positivos para el mundo como seas capaz de imaginar.

Al hacerlo, logras no sólo haber *creado* un buen producto, sino que además lo *conviertes* en ventas.

Oliva: ¿Y expandir? ¿En qué consiste? ¿En llegar a más gente?
Tu Mejor Tú: Exacto.

La idea de *expandir* es llegar a más clientes potenciales.

O sea, que aquellos que no saben de ti, puedan conocerte. Y tengan la oportunidad de probar tu producto o servicio.

Oliva: Y como ganadora, ¿es también un deber moral?
Tu Mejor Tú: Mayor aún.

Imagina que tienes un buen producto o servicio y que aquellos que lo conocen experimentan notables mejoras y están satisfechos. Pero ¿qué pasa con todos aquellos que no lo conocen?

¿Acaso no les estás privando de una valiosísima oportunidad?

Oliva: ¡Guauuu! ¡Qué forma tan interesante de concebir la publicidad!

Correcto, porque es precisamente de lo que estamos hablando: de publicitarte para llegar a todos esos oscuros rincones en los que se desconoce lo que puedes ofrecerles.

Oliva: Entiendo. ¿Y fidelizar?
Mario Luna: Fidelizar es mantener siempre satisfecho a tu cliente, de forma que confíe en ti.

O sea:

> *La clave de fidelizar no es venderle un producto o servicio a quien lo adquiere. Es generar una relación de confianza.*

Al final, lo que os beneficia tanto a ti como a él es establecer una relación a largo plazo que te permita a ti seguir mejorando para ofrecerle productos o servicios cada vez mejores.

Y a tu cliente, beneficiarse de dicha dedicación.

Oliva: ¿Por eso es un ciclo?
Tu Mejor Tú: Sí, porque se trata de una dinámica circular. Que nunca termina.

Aunque haya periodos de tu actividad en los que te centres más en una u otra de estas cuatro dinámicas, al final siempre tienes que seguir creando nuevos productos o servicios. O mejorando los que ya tienes, convirtiéndolos, expandiéndolos y fidelizando.

Excusator: Está muy bien lo que decís. Pero puedo imaginar perfectamente a más de uno usando el ciclo CCEF con propósitos deshonestos.
Tu Mejor Tú: Pues deja de imaginar, porque es así.

La realidad es que, por desgracia, el mundo está plagado de ejemplos de personas y entidades que son maestros a la hora de crear, convertir, expandir y fidelizar productos o servicios nada potenciadores.

Pero, de nuevo, ¿no es ésa una razón más poderosa para que los ganadores que seguimos un estricto código ético nos pongamos más aún las pilas en esas cuatro áreas?

Porque:

Cuando el honesto deja un hueco, el deshonesto lo llena.

Excusator: Lástima que vuestro precioso ciclo sólo sirva para fines profesionales.
Mario Luna: Estás de broma.

El ciclo CCEF se puede aplicar a muchas de las áreas más importantes de la vida, tengan que ver o no con tu ámbito profesional.

Pollo: Menos para que Marga se fije en mí, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Mentira.

Porque… ¿qué ocurre cuando el producto eres tú y el servicio aquello que ofreces en una relación?

De nuevo, puedes centrarte en:

1. Crearte (y mejorarte) como persona atractiva.
2. Convertir dicho atractivo en interés por parte de la otra persona.
3. Expandir el número de personas que te gustan y que conocen (y están bien informadas de) tus encantos.
4. Fidelizar a las personas que quieres que sigan formando parte de tu vida en una relación estable.

Pollo: ¡Ahora sí que me habéis convencido!
Tu Mejor Tú: Pues ya tienes cuatro libros más de mi socio que estudiar.[45]
Oliva: ¡Qué ilusionante! ¡Voy a convertirme desde ya en una maestra del ciclo CCEF!
Pollo: Y yo. Aunque me va a tocar repasarme el capítulo. Y los otros libros del míster.
Procrastinator: Pues tómate tu tiempo y piénsatelo mucho antes de incorporar algo así a tu plan.
Pollo: ¿Y eso?
Procrastinator: Piensa que, a menos que lo tengas todo perfectamente estructurado, tu plan no va a funcionar nunca.
Tu Mejor Tú: Te diré algo que no funciona: la parálisis por sobreanálisis.

¿Recuerdas lo que dijimos del método neto?

Pues ya sabes que la línea recta siempre es un buen punto de partida.

Quizás luego la versión 2.0 de tu plan acabe siendo algo más compleja, pero eso lo descubrirás aplicando la 1.0.

Pues, ¿qué lección sacamos en ***"Procrastiplán"***?

Aprendiste que ponerte manos a la obra te proporcionará un *feedback* esencial para kaizenear tu plan. Porque dicha mejora es algo que, como terminarás de asumir en ***"Kaizen de inmersión"***, te conviene hacer sobre la marcha.

Es decir, una vez te has puesto a andar. Pues no olvides que…

…*la acción supera a la perfección.*

45 Concretamente, *Sex Code* (2007), *Sex Crack* (2009), *Apocalípsex* (2011) y *Ligar es fácil si sabes cómo* (2012).

Y, cada vez que te quedas quieto, estás pagando un elevado c*oste de oportunidad*.

Pollo: ¿Un qué?
Tu Mejor Tú: Presta atención.

COSTE DE OPORTUNIDAD

El problema no es lo que me haces.

Es lo que me impides hacer.

•

Todo cuenta.

Esa galleta cuenta. Esa serie cuenta. Y ese partido de fútbol.

Esa tolerancia con la mediocridad cuenta.

Igual que esa permisividad con la superstición que disfrazas de "mente abierta".

Sí, también cuenta.

¿Crees que el universo va a hacer que te toque la lotería si lo visualizas bastante? ¿Pasas tiempo alineando tus puntos energéticos? ¿Buscas a tu persona ideal basándote en horóscopos y tu carta astral?

Pues adivina qué…

Las gilipatrañas que te tragas cuentan.

> *Cada vez que aceptas una mentira, estás renunciando a una verdad.*

Pierdes un tren. Dejas pasar algo valioso que podría cambiarte la vida.

¿Lo ves?

Cada segundo que malgastas tonteando con el método vudú le estás dando la espalda a las enormes prestaciones del método neto.

Mientras lees basura y te preguntas qué pensamientos positivos van a atraer la riqueza a tu vida desperdicias, por ejemplo, la oportunidad de explotar un concepto poderoso.

Como los que te ofrecemos en este libro.

Pero, tranquilo. Otro trabajará en la mina que tú desatiendes.

Pollo: ¿Cómo? ¿Qué mina?
Mario Luna: Las oportunidades no se desperdician…
Tu Mejor Tú: Simplemente las aprovechan otros.

Porque tu negligencia cuenta.

Y esos minutos que dedicas a las redes sociales o a ese videojuego. Y la hora en el bar rajando del gobierno. Y los zapatos rosas que te compras siguiendo un impulso. Y la noticia deprimente que te convence una vez más de que el mundo se va al garete.

Te roban tiempo. Te restan ganasolina.

Te han programado para pensar que existe lo neutro. Cosas que no son ni buenas ni malas.

¿Algo neutro? Búscalo en tu imaginación, porque en la vida real:

Todo cuenta.

Todo es potenciador o limitante.

Todo te lleva a quererte más o a quererte menos. Si estás decidido a profesarte un amor a prueba de balas, abrirás los ojos a esta realidad.

"Bueno… Pero es sólo una galleta", podría decir quien intenta perder peso. Pero donde esta persona ve sólo una galleta, nosotros vemos un paso que la aleja de su meta.

Amazona de Confort: Cómo os pasáis…
Excusator: Sí. Ésas son las cosas que hace la gente "normal".
Mario Luna: Como dice nuestro amigo Gabi:

Normal can never be amazing.

Te lo repetiremos en español:

Lo normal nunca puede ser extraordinario.

Si haces lo mismo que todos los demás, acabarás siendo como todos los demás.

Ahora mira a tu alrededor y pregúntate si mola tanto.

Excusator: ¿Y qué pretendéis? ¿Que no hable de fútbol? ¿Que no vea las noticias? ¿Que lea los ingredientes de las cosas que me como?
Tu Mejor Tú: Hazlo cuando *decidas* hacerlo. Pero sin engañarte. Consciente de que estás pagando un precio por ello.

Y si te premias, prémiate de verdad.

Cuando te mimes, cuando te regales, cuando hagas cosas *por ti,* disfrútalas.

Procrastinator: ¿Y la culpabilidad?
Tu Mejor Tú: Úsala para hacer cosas que cuentan.

No hay nada más tonto que procrastinar con cosas que ni siquiera te hacen feliz o dan placer sólo porque te hacen sentirte menos culpable que aquellas que sí te lo dan.

No seas imbécil. Quiérete. Crece.

Si procrastinas, hazlo con algo que te llene y te recargue.

Oliva: Creo que entiendo lo que queréis decir.
Pollo: Pues yo no.
Oliva: ¿Nunca has procrastinado haciendo algo que ni siquiera te gusta?
Procrastinator: Eso no tiene sentido, niña. Déjate de disparates.
Oliva: No tiene sentido, pero lo hacemos.
Tu Mejor Tú: Es verdad.

Por ejemplo, a veces tienes sueño y te pones a hacer el idiota porque estás demasiado cansado para trabajar. Pero tampoco tienes la valentía de aceptar que estás cansado y dormir.

Quizás surfeas internet sin objetivo alguno. Marujeas por las redes sociales. O te buscas pseudotareas en la casa que no marcan ninguna diferencia. O alimentas una conversación que no va a ninguna parte con esa persona que tampoco parece querer ir a ninguna parte.

Procrastinator: Cómo os gusta meter el dedo en el ojo, ¿eh?
Tu Mejor Tú: En el tuyo, sí.

¿El resultado? Te quedas en una especie de *tierra de nadie*. Un espacio en el que no haces nada productivo, pero tampoco nada que te recargue o divierta.

En lugar de usar la sabiduría que adquiriste en ***"Pereza selectiva"***, experimentas esa especie de pudor contigo mismo que te impide reconocer que vas a llegar más lejos descansando.

¿Te ha pasado?

A partir de ahora, estate más alerta.

Si la procrastinación te deja agotado y asqueado, es síntoma de que te lo estás montando muy pero que muy mal.

Porque… ¿recuerdas? Todo cuenta.

Lo que haces y no haces. Lo que comes y no comes. Lo que piensas y no piensas…

Cuenta…

Te da energía o te la quita. Te hace exprimir a fondo el tiempo o dilapidarlo. Te hace más rico o más pobre.

En definitiva:

> *Toda acción te da recursos o te los quita. Te acerca a tus metas o te aleja de ellas.*

Y, si algo no te acerca, es que te aleja.

Oliva: ¿Y si me acerca pero hay algo que me acerca todavía más?
Mario Luna: Entonces también estás pagando un "coste de oportunidad".
Tu Mejor Tú: Por cierto, excelente pregunta.
Pollo: Pero ¿cómo que coste de oportunidad?
Tu Mejor Tú: Pues que estás perdiendo la oportunidad de hacer algo que te acercaría más.

El *coste de oportunidad* es el precio que pagas por dejar de hacer algo mejor a lo que haces. Es la diferencia entre los resultados que consigues y los que obtendrías aplicando un plan óptimo.

Excusator: Mal. Muy mal. Ésa no es la definición que da el señor Von Wieser.
Tu Mejor Tú: ¿Y? ¿Nos vas a denunciar a la policía de los economistas?
Mario Luna: Es la definición de la psicología del éxito.

La que nos sirve para sintonizar con la frecuencia ganadora.

Por eso, cuando te preguntas:

> *Esto que hago, ¿me acerca a mi meta o me aleja de ella?*

Si la respuesta es que te acerca, viene muy bien que te cuestiones:

> *Esto que hago, ¿es lo que más me acerca o puedo hacer algo mejor?*

Si tu plan te aproxima a tu meta pero otro lo haría todavía más, entonces no es todo lo ganador que podría. Y, te guste o no, vas a pagar un precio por ello. Un coste de oportunidad.

Tatúatelo:

> *Cada vez que haces algo que no funciona o que funciona poco, estás dejando de hacer algo que sí funciona o que funciona más.*

Porque, ya lo sabes…, todo cuenta.

Ese bocadillo de nutella, ¿va a aumentar tu energía a largo plazo?

Si ves ese programa de televisión, ¿va a darte los conocimientos que necesitas para acercarte a tu potencial o hay algo en lo que puedes invertir mejor el tiempo?

Esta persona, ¿te potencia o te limita? ¿Y qué hay de tu forma de gestionarla? ¿Acaso existe una actitud que puede acercarte más a ser todo lo que puedes ser?

Esta actividad, a la larga, ¿te da recursos o te los quita?

Y si no sabes responder, a veces es bueno preguntarse:

> *Si hago esto todos los días, ¿dónde estaré dentro de* x *años?*

A veces, por supuesto, las respuestas evolucionan y las preguntas se complican.

Igual lo que lees por las noches no te acerca tanto a tus metas como otros libros. Pero ¿y si éstos te excitan demasiado y te impiden conciliar el sueño?

Y de nuevo debes sopesar:

¿Qué va a ayudarte más a ser todo lo que puedes ser? ¿Estimular tu mente y perder horas de sueño o empezar el día fresco después de haberte dormido en cinco minutos?

Como poco a poco irás aprendiendo, la respuesta no siempre es blanco o negro.

Pero, si decides ser honesto e inteligente tanto al preguntarte como al responderte, tu capacidad para encontrar soluciones potenciadoras se expandirá.

Borregator: Enhorabuena. Acabáis de ganar el premio al frikismo del año.

¿Te llega?

¿Percibes ese olor a oveja?

Si has pasado tiempo en alguno de esos pueblos que tienden a deshabitarse, si has tenido la oportunidad de conocer al pastor local y acompañarlo mientras desempeña su oficio, sabes a lo que nos referimos.

Borregator: Menos guasa.
Excusator: Se burlan para que el lector no descubra lo frikis que son.
Borregator: Muy cierto. Lo que proponéis no es lo que hace la mayoría de la gente.
Pollo: Oye, tiene un punto aquí el señor Oveja…

Mario Luna: Pollo, ¿has comprado este libro para hacer lo que hace la mayoría de la gente?
Tu Mejor Tú: Entonces, prepárate para lograr lo que logra la mayoría de la gente.

Repetimos:

Si haces lo que hace la mayoría de la gente, lograrás lo que logra la mayoría de la gente.

Y, cuanto más estudies a la mayoría, verás que no es ni la que más hace avanzar a la humanidad ni la que vive vidas ejemplares ni la que ni siquiera puede darte clases de felicidad.

De hecho, la inmensa mayoría de la gente no es feliz ni vive realizada. Aunque, de lejos, no se note tanto.

Pero… ¿acaso cuando ves un rebaño de ovejas eres capaz de apreciar la cantidad de garrapatas con las que carga cada una de ellas?

Respuesta: sólo cuando te acercas.

Borregator: Decid lo que queráis, pero esto no es normal…
Oliva: ¿Normal?
Borregator: No. Para nada normal…
Tu Mejor Tú: ¿Por qué usas la palabra *normal* para referirte a lo mediocre?

Mucha atención, porque ésos son los argumentos que va a darte Borregator una y otra vez:

No es normal…

No se puede vivir así…

Eso es de frikis…

Un poco rarito, ¿no?…

Y, a la que bajes la guardia, va a lograr que des por sentado cosas como:

No puedes ir leyendo las etiquetas de todo lo que comes…

Sólo se puede ligar en las discotecas…

Cuando sales de noche, tienes que beber…

Si no lees el periódico todos los días eres un inculto…

Cosas que, si te paras a pensarlas de verdad, no son tan evidentes.

Borregator: Claro que son evidentes.
Desmotivator: Bien dicho, hermano.
Borregator: Lo que pasa es que vosotros sois tan frikis que no os dais cuenta.

¿Lo ves? Otra vez.

De todos los monstruos del autosabotaje, Borregator es el que se ocupa de explotar tus instintos de animal social para que incurras en comportamientos y actitudes limitantes.

Borregator: ¡Ajá! Estáis reconociendo que hacerme caso es natural.
Mario Luna: La naturaleza del ser humano puede convertirnos en dioses o en gusanos.

Depende de cómo la alimentemos.

Si nutres a Borregator, hará que tu vida transcurra sin pena ni gloria mientras anula tu pensamiento crítico para que puedas ser manipulado.

Porque lo que Borregator necesita como el oxígeno es que no vivas tu propia vida. Habita dentro de cada uno de nosotros y su trabajo es que te dejes llevar por la manada.

Nosotros en cambio te decimos:

¡Vive tu propia aventura!

¡Piensa y toma decisiones por ti mismo!

Da un poco de susto, lo sabemos. Pero puede tratarse del mayor de tus aciertos.

A fin de cuentas, cada vez que la humanidad ha dado un salto de gigante, ha sido siempre con la férrea oposición de Borregator.

Él se mueve y baila al son de la canción:

Ovejas bobas, lo que hace una lo hacen todas.

Y no te equivoques: aunque vaya de digno, aunque se dé aires de informado, a Borregator le encantan las gilipatrañas. Lo que ocurre es que a cada grupo de atrapados les da su gilipatraña a medida.

Oliva: ¿Cómo está eso?
Tu Mejor Tú: Sí. El *opio del pueblo* viene en varias formas y colores.

Mientras a unos les ceba con que la culpa de todo la tienen los políticos, a otros les hace creer en la magia barata.

A unos les da una ideología y a otros una contraideología.

A ciertos sectores, les ofrece algo acabado en *–ismo*, mientras que con otros prefiere usar las modas o tentarlos con la pertenencia a cierta tribu urbana.

Pero su objetivo y sus métodos son casi siempre los mismos.

Borregator: ¡Qué sabréis vosotros de mí!
Mario Luna: Lo creas o no, te olemos a la legua.

La cuestión es privar al ser humano de su mayor don: la capacidad de usar, como un individuo separado del resto, su pensamiento crítico y capacidad de decisión.

Para anular dicho poder, hará lo posible por convertirte en un gilitardado.

Pero, aunque a corto plazo puede resultar incluso cómodo, ¿no tiene a la larga un coste de oportunidad de los más altos?

Nosotros te invitamos a que te quieras más.

Te animamos a que afiles tu inteligencia y descuartices con ella a Borregator y sus mentiras.

No permitas que ninguna manada decida o piense por ti.

Mejor:

Sé un extraño en el rebaño.

Deja de dejarte llevar por lo "normal" y empieza a controlar "causal".

Pollo: ¿Lo casual?
Mario Luna: No, *lo causal*.

Porque todo, absolutamente todo lo que te pasa, es un efecto. El efecto de alguna causa.

Y ¿sabes cómo cambias un efecto?

Oliva: ¿Modificando su causa?

CASUALIDAD VS. CAUSALIDAD

La probabilidad de que arregles algo por casualidad
es mucho más baja que la de que
lo estropees.

•

La inmensa mayoría de nosotros creemos en la *ley de la causalidad*. Sin embargo, ¿cuántos de esa mayoría viven teniéndola en cuenta?

Pollo: Eso me suena… ¿Qué es?
Tu Mejor Tú: Muy fácil.

La *ley de la causalidad* enuncia simplemente esto:

Para todo efecto, existe una causa que lo precede.

La buena noticia es que cualquier situación que estés viviendo es un conjunto de efectos. Si no te gustan, puedes alterarlos cambiando sus causas.

Por alguna extraña razón, la gente acepta que esto es así para todo lo que ocurre en el universo, excepto sus vidas. Como si éstas flotaran en una realidad paralela, exenta de las leyes que afectan al resto del cosmos.

Supersticiator: Es que en la vida…
Tu Mejor Tú: ¿En la vida qué?
Supersticiator: En la vida, a veces las cosas pasan por casualidad.
Mario Luna: No. En la vida nada pasa por casualidad.
Tu Mejor Tú: Ni siquiera el que te hayas vuelto a adelantar.

El problema es que, cuando desconocemos las causas de ciertos efectos, nos gusta tirar de esa palabra: *casualidad*.

Nos permite "descansar".

Oliva: ¿Descansar?
Mario Luna: Sí.

Liberarnos del peso de la responsabilidad de saber que todo tiene una causa. Y que, cuando nos ocurre algo que no deseamos, es porque no hemos sabido detectar aquello que lo causó o interferir en ello.

Pero no un ganador.

Un ganador es humilde. Un ganador acepta la situación, aunque ésta no acaricie su vanidad. Lo viste en ***"Sé científico"***.

Y aunque a veces pueda resultar frustrante, entiende que a la larga es más frustrante estancarte. Así que adquiere el hábito de preguntarte:

Esto que me pasa ahora… ¿Cuál es su posible causa?

Y una vez detectada:

¿Puedo cambiarla?

Todos tenemos un familiar, amigo o conocido que ha sido víctima de un derrame cerebral, un infarto, un cáncer o cualquier otro problema grave. La creencia popular es *te ha tocado*.

Borregator: Es que… Si te toca, te toca.
Mario Luna: Efectivamente.
Excusator: ¿Nos das la razón esta vez?
Mario Luna: No.

Efectivamente, ésa es otra de las religiones que nos han vendido. La llamamos:

La religión de la suerte.

Según esta religión, las cosas ocurren por casualidad. La vida es como una lotería. Si te toca, te ha tocado.

Pero los ganadores no creemos en la casualidad. Creemos en la causalidad.

Creemos que, tanto si resbalas por las escaleras y te rompes la crisma como si sufres una enfermedad letal… es una putada. Pero no es casualidad.

Quizás tú no las conozcas o controles, pero siempre hay causas. Y aunque entender esto no te da necesariamente la victoria, no querer entenderlo sí te garantiza la derrota.

Amazona de Confort: Qué drásticos.
Excusator: Sí. Eso es tomarse la vida muy a pecho.

No.

Es dejarte claro que, cuando le das la espalda a la causalidad, te quedas indefenso. Renuncias a una de las herramientas que más lejos han llevado a nuestra especie: la capacidad de entender y predecir nuestro entorno.

Así que ha llegado el momento de elegir bando.

Puedes creer en la ley de *causa y efecto* o en la ley del *te ha tocado*, pero no en ambas cosas a la vez.

Tal y como te hemos dicho, a menudo desconocerás qué causas provocan ciertos efectos. O las conocerás y, aun así, fracasarás a la hora de modificarlas.

Cuando esto ocurra, vas a sentirte tentado a creer en la suerte, en el *te ha tocado*. A mucha gente esto le resulta más llevadero que admitir que, sencillamente, no han sido capaces de hacerlo mejor.

Egolatror: ¿Qué quieres? ¿Qué reconozca que no soy perfecto?
Tu Mejor Tú: No, sólo que esperes tu turno.

Pero es así.

A menudo tu ego va a empujar para que abraces la religión de la suerte. Sin embargo, el hábito de ser humilde, de aceptar que siempre hay cosas que aprender, te va a llevar mucho más lejos que si te refugias en el *te ha tocado*.

Amazona de Confort: Hay demasiadas cosas que no controlamos para vivir con esa filosofía.
Desmotivator: Claro, esa filosofía vuestra no va a ninguna parte.
Tu Mejor Tú: No sabemos a dónde nos lleva.
Mario Luna: Pero sabemos que más lejos que ninguna otra.
Desmotivator: Tonterías. Vivir así es una pérdida de tiempo.
Pollo: ¿Tú crees?
Desmotivator: Claro. Puedes ser el más ganador del mundo y mañana atropellarte igualmente un camión.
Tu Mejor Tú: Claro. O caerte una maceta en la cabeza.
Mario Luna: O resbalarte en la ducha.

A la hora de la verdad, ni siquiera podemos descartar que un meteorito lo bastante pequeño como para no ser detectado y lo bastante grande para pulverizar una ciudad entera no esté a punto de impactar sobre la azotea de tu finca.

Incluso eso es posible.

Pollo: Pues vaya putada.
Mario Luna: Y tanto. Puede ocurrir incluso al revés.
Pollo: ¿Al revés?

Sí.

Del mismo modo que planificando te puede salir todo mal, también es posible que sin planificar te salga todo bien.

Desmotivator: A eso voy…
Tu Mejor Tú: Sí, es cierto.

A veces, puedes acertar al blanco sin mirar. O puedes curar una enfermedad probando tratamientos aleatorios. O dar con la solución de cualquier problema.

Desmotivator: Ja, ja, ja, ja… ¿Lo ves?
Oliva: Pero entonces, si me puede pasar eso de todos modos…
Desmotivator: Para qué esforzarte por ser un ganador, ¿verdad?
Pollo: Eso digo yo, ¿por qué?
Mario Luna: Porque posible no es lo mismo que probable.

Y la probabilidad de que arregles algo por casualidad es mucho más baja que la de que lo estropees por casualidad.

¿La razón? Para cualquier sistema, hay muchos más estados posibles en los que no funciona que aquellos en los que lo hace perfectamente. Y, cuanto más complejo sea dicho sistema, más.

Pollo: ¿Cómo?
Oliva: Que hay muchas más formas de estar roto que arreglado.

Así que no dejes tu vida en manos de la casualidad.

Entonces ¿cuál es la actitud inteligente? Muy simple.

Cuando no puedes influir sobre todas las causas ni por lo tanto todos los efectos, lo mejor es centrarte en dos cosas:

1. Aquello sobre lo que sí influyes.
2. La probabilidad.

Para no ponernos demasiado matemáticos, vamos a darle el nombre familiar de *ley de los promedios*.

Oliva: ¿*Ley de los promedios*?

LA *LEY DE LOS PROMEDIOS*

¿La semilla que jamás germina?

Aquella que nunca se planta.

•

¿Sabes cómo se forran los casinos?

Al casino, lo último que le inquieta es si tú ganas tal o cual partida en este u otro juego. Le trae sin cuidado.

De lo que sí se han preocupado —y mucho— es de asegurarse de que la probabilidad esté de su parte cuando juegas.

Excusator: ¿Probabilidad?
Aquiyator: ¿Queréis que me deje la piel por eso?
Desmotivator: ¿Por algo que sólo es "probable"?

Lo creas o no, eso ya es mucho. Porque:

La vida no es un juego de certezas, sino de probabilidades.

Oliva: Pero… ¿no me garantizáis el éxito si sigo vuestra filosofía?
Mario Luna: Te garantizamos el fracaso si no lo haces.

Como te repetiremos en más de una ocasión:

No se trata de ser infalible, sino imparable.

Pollo: ¿Y cómo se hace eso?
Tu Mejor Tú: Diseña un juego en el que tengas las de ganar.

Un juego en el que, aunque no puedas predecir si vas a tener éxito en tal o cual partida, te ofrece las mayores garantías de alcanzarlo a la larga.

La cuestión es: ¿vas a jugar con la probabilidad a favor o en contra?

Aunque no nos guste dejar cosas al azar, trabajar con la probabilidad de tu parte vale la pena. Por eso, cuando piensas en tu éxito y en tu plan ganador, no debes preguntarte si tu plan garantiza el éxito.

En lugar de eso, pregúntate:

> *Este plan ¿es el que haría triunfar a un mayor número de personas idénticas a mí en mi misma situación?*

Pollo: No entiendo…
Tu Mejor Tú: ¿El qué?
Pollo: Un plan ganador, ¿no es el que me hace ganar a mí?
Mario Luna: No. Es sólo el que hace más probable que ganes.

Dicho de otra forma, no estás siendo ganador cuando ganas. Lo estás siendo cuando aplicas un plan que te da las de ganar.

Oliva: ¿Gane o pierda?
Tu Mejor Tú: Ganes o pierdas.

A veces vemos a alguien que gana totalmente de chiripa pese a tener una basura de plan. Y entonces hay gente que quiere modelarlo.

Borregator: Normal. Hay que aprender del que obtiene resultados.
Mario Luna: No. Hay que aprender del que tiene la fórmula para obtener resultados.

Y no siempre es el mismo.

Cuando los resultados son sólo producto de la suerte, ¿vas a convertir al que los obtiene en tu maestro? Eso sería como hacerte discípulo de aquel al que le ha tocado la lotería.

Asúmelo:

> *Ni el que triunfa tiene necesariamente la fórmula del éxito. Ni el que tiene la fórmula del éxito triunfa necesariamente.*

Desmotivator: Entonces ¿qué narices tiene aquel que posee la fórmula del éxito?
Tu Mejor Tú: Tiene el MAXPE.
Oliva: ¿La máxima probabilidad de éxito?

Sí.

Lo vimos por primera vez en "***El juego de la vida"***.

Aceptar esto equivale a aceptar que los planes infalibles no existen. Y también te permite entender que el éxito es un juego de probabilidades.

Pollo: ¿Y eso es bueno?
Mario Luna: Mucho.

Porque, una vez entiendes esto, tu mente empieza a contar con las herramientas necesarias para evaluar un buen plan.

Y puedes comprender y aplicar principios básicos.

Por ejemplo, sabrás que un plan que haría triunfar a 99 de cada 100 clones tuyos en universos como éste es rotundamente mejor que otro que sólo permitiría alcanzar el éxito a 1 de cada 100.

Oliva: Vamos, que me haga la pregunta de antes.
Pollo: ¿Qué pregunta, prima?

Oliva: Este plan ¿es el que haría triunfar a un mayor número de personas idénticas a mí en mi misma situación?

Así es.

Tenla muy en cuenta cuando elabores tu plan ganador.

Si te acostumbras a ello, pondrás la probabilidad tan de tu parte que sólo un meteorito o algo similar podría apartarte de tu éxito.

¿Lo ves?

Lo importante no es que sea un plan infalible. Lo importante es que sea el mejor plan posible.

De hecho, entre nosotros y tú, ¿sabías que la búsqueda de la infalibilidad es la mejor excusa para acabar gusaneando?

Como te hemos repetido tantas veces:

La acción supera a la perfección.

El anhelo de perfección no es más que una de las muchas excusas que nos damos para no intentarlo. Cuando necesitas la perfección o la infalibilidad para seguir adelante, lo que en realidad demuestras es que tienes unos estándares muy bajos.

Excusator: ¿Cómo que bajos? ¿La perfección baja?
Mario Luna: Sí. Porque no existe.

Por eso:

Cuando te conformas con la perfección, te conformas con algo que no existe. Y eso es apuntar muy bajo.

Así que, déjate de planes infalibles y cíñete al mejor plan posible.

El mejor plan posible no en abstracto, sino tratándose de ti y de tus circunstancias. De ti, con tus conocimientos, habilidades planificadoras actuales y un margen razonable de tiempo para elaborarlo.

Si tu plan es bueno, no te quepa duda de que experimentarás fracasos, caídas y toda clase de problemas.

Pero, no te preocupes. Como bien apunta Mario Alonso Puig:

> *La clave no es cuántas veces te caes.*
>
> *Es cuantas veces te levantas aprendiendo de tus caídas.*

O como nos recuerda Les Brown:

> *Si no has experimentado unos cuantos buenos fracasos, es que aún no has hecho nada valioso con tu vida.*

Vamos, que:

> *Si no has fracasado, no has vivido.*

Por eso, tu plan ha de contar con ello. De hecho, un plan que no prevea un porcentaje aceptable de fracasos es poco ganador.

Recuerda:

> *La cuestión no es dejar de fracasar. Es fracasar mejor cada vez.*

Porque un plan ganador nunca le da la espalda a la *ley de los promedios*.

Pollo: ¿Eso ha salido ya?
Mario Luna: Sí, *crack*. Pero no lo hemos explicado.

Lo que la *ley de los promedios* te indica es que, cuando siembras:

— Ciertas semillas se las comerán los pájaros.
— Otras semillas caerán en el asfalto y no germinarán.
— Otras no penetrarán lo suficiente en la tierra.
— Otras acabarán lejos de la fuente de agua.
— Otras serán defectuosas.
— Otras germinarán.

Pero tu plan ganador tendrá en cuenta estas cosas. Ha de contar con que algunas semillas no llegarán a germinar y, aun así, estar diseñado para darte el éxito.

Oliva: ¿Persiguiendo el MAXPE?
Tu Mejor Tú: Exacto. Optimizando la proporción estadística de aquellas que sí germinarán.

O sea, ha de ser un plan que explote la *ley de los promedios*. Y que, bien ejecutado una y otra vez, a la larga haga tu éxito inevitable.

Oliva: ¿En serio? ¿Inevitable?
Desmotivator: Ridículo. Os estáis contradiciendo.
Excusator: Sólo alguien infalible podría hacer su éxito inevitable.
Tu Mejor Tú: No.

Tienes que entender que el éxito es como la lluvia.

No decides cuándo va a condensarse en el cielo. De hecho, nadie puede hacer que llueva. Y, sin embargo, es inevitable que ocurra.

Pollo: No os sigo.
Mario Luna: Piensa en un baño turco.

¿Ves el vapor que sube? ¿Y las gotitas que se acumulan en el techo? ¿En qué momento va a caer una de ellas?

No lo decides tú. Pero si generas suficiente vapor, lo hará antes o después.

El vapor son acciones guiadas por un plan ganador. El éxito, la gota que finalmente cae *por su propio peso*.

¿Verdad que no sabes cuándo llegará? Pero, si generas suficiente vapor, no te quepa duda de que lo hará antes o después.

Oliva: ¿En esto consiste hacer el éxito inevitable?
Tu Mejor Tú: Sí.

Inevitable. Como la lluvia. Como la gota que se condensa en el techo y cae.

¿Lo ves?

Ponte a evaporar agua como si te fuera la vida en ello.

Si te sirves de un buen plan y te basas en la *ley de los promedios*, ganarás.

No ganarás todas las batallas, pero ganarás la guerra.

No serás infalible, pero serás imparable.

Les funciona a los casinos, ¿por qué a ti no?

Oliva: ¡Síííííí! ¡Estoy deseosa de poner a prueba mi plan ganador!
Pollo: Y yo, pero…
Tu Mejor Tú: ¿Pero qué?
Pollo: Pero… ¿cómo lo creo?
Mario Luna: Muy fácil. Regresa al futuro.

REGRESO AL FUTURO

Viaja al futuro y dime cómo lo lograste.

Sólo entonces te mostraré cómo hacerlo.

•

Pollo: *¿Regreso al futuro?*
Oliva: ¿Cómo la peli de los 80?
Mario Luna: Más o menos.
Tu Mejor Tú: Estrictamente hablando, sería *regresar del futuro*.
Pollo: ¿Cómo está eso?

Piensa en tu VISIÓN.

Vive la situación deseada. Experiméntala con la máxima claridad posible e implica a todos tus sentidos: debes ser capaz de ver, oír, tocar, oler y saborear lo que está ocurriendo.

Ahora pregúntate:

¿Qué pasos fue necesario tomar para llegar ahí?

¿En qué orden? ¿Cuál era la jerarquía? ¿Primer paso? ¿Último paso?

Procrastinator: Me gusta mucho este sistema.
Oliva: ¿Ah sí?
Excusator: Y muy importante: ve al futuro y regresa las veces que haga falta antes de arriesgarte.
Procrastinator: Exacto. No se te ocurra mover un dedo hasta que no tengas el plan perfectamente diseñado.
Pollo: Lástima… Casi lo tenía…
Excusator: ¡No, alto ahí!…

Procrastinator: No hagas nada hasta que hayas perfilado cada línea maestra.
Excusator: Recuerda: la insensatez se paga cara.
Procrastinator: Por eso has de tenerlo todo previsto…
Excusator: Hasta el último detalle.
Mario Luna: Casi, ¿eh?…
Procrastinator: ¿Casi qué?…
Tu Mejor Tú: ¡Que casi cuela!
Excusator: ¿Cómo?… ¿Qué insinúas?
Mario Luna: Seguid leyendo…

Como ya te dejamos claro en ***"Procrastiplán"***, en realidad se trata de todo lo contrario.

Cuanto antes te lances a la acción, mejor.

Al final, el propio plan te suministrará la información que requiere para mejorarse a sí mismo. Pero sólo cuando lo aplicas.

Pollo: ¿Sólo cuando lo pongo en marcha a ver qué tal funciona?
Tu Mejor Tú: ¡Justo!

Y sólo si en la medida en que hayas asumido que, aunque la estrategia perfecta no existe, la tuya ha de adaptarse y mejorar constantemente.

Oliva: ¡Asumidísimo!… ¿Puedo empezar ya?
Tu Mejor Tú: ¿Has regresado del futuro? ¿Tienes ya el plan?

¿Y tú?

Por favor, dinos que…

1. Has vivido tu visión como si fuera real. Después…
2. Has ido retrocediendo en el tiempo y prestado atención a los pasos que la han hecho posible.
3. Te has fijado en el orden.
4. Y, por último, has transformado esos pasos en mis metas.

¿Lo has hecho?

Perfecto.

Pues ya puedes empezar a mejorar el plan con lo que llamamos *kaizen de inmersión*.

KAIZEN DE INMERSIÓN

No hay mejor aprendiz de estratega que aquel
que está en una guerra.

•

No estás muy seguro. Eso que has diseñado… ¿es un plan, una morcilla, un botijo o un revuelto de sesos de zombi?

Aun cuando sea un revuelto de zombi, no importa.

Zambúllete en la acción y mejora tu plan sobre la marcha.

Oliva: Pero…
Tu Mejor Tú: ¿Pero qué?
Oliva: ¿Y si mi plan inicial entraña un gran riesgo?

Evidentemente, si estamos hablando de hipotecarte por un millón de euros y cosas similares, te recomendamos que apliques el kaizen a tu plan mucho antes de implementarlo.

Dicho de otra forma:

> *Si tu plan requiere "un salto al vacío", sí que te interesa limarlo una y otra vez hasta que roce la perfección.*

Y sólo entonces te plantearás ponerlo en práctica.

En muchos casos, sin embargo, no será el riesgo real, sino la pereza o un falso peligro percibido, el que te impida actuar.

Por ejemplo, ¿qué te juegas realmente a la hora de mejorar tus habilidades sociales?

Quizás hablamos de crear un blog o lanzar un canal de YouTube. Puede que se trate de un negocio que no requiere capital, sino *know how* y toneladas de trabajo.

En esos casos:

La cuestión no es si vas a fracasar, sino cuándo.

Porque vas a fracasar.

Y cuanto antes empieces, mejor.

Te guste o no, tu problema es que te faltan "horas de vuelo". Y, como estás tan verde, prepárate para *sangrar* una y otra vez.

Oliva: ¿Sangrar?
Tu Mejor Tú: Llamamos así a lo que pasa cuando haces un mal uso de tus recursos.

Cada vez que inviertes esfuerzo, dinero, tiempo o emociones en algo y obtienes resultados visiblemente inferiores a los que te habría dado una mejor gestión de dichos recursos, decimos que *sangras*.

Pollo: ¿Algún ejemplo, míster?
Tu Mejor Tú: Claro.

Te compras una *workstation* para tu proyecto y a las dos semanas descubres que la podrías haber adquirido casi a mitad de precio en otro lugar.

O llevas meses con un programa de entrenamiento que te ha consumido mucho más tiempo y energía que otro que, aun siendo más ameno y divertido, te habría dado mejores resultados.

¿Más ejemplos?

Quizás realizas un esfuerzo comercial enorme para venderle tu producto a un público que apenas está interesado. Mientras, desatiendes a clientes potenciales deseosos de comprarte.

Oliva: Como mi amiga Sonia. Le pagó una fortuna a un informático por hacerle una web defectuosa cuando otro proveedor ofrecía algo mejor y con más garantías por menos dinero y tiempo.

Efectivamente, ahí *sangras*.

Resumiendo:

Cada vez que haces una gestión subóptima de tus recursos, sangras.

Pollo: ¿Como cuando te tiras meses echándole caldo a tu scooter en una gasolinera y justo al lado había otra más barata?
Mario Luna: Excelente ejemplo, Pollo. Eso es *sangrar*.
Pollo: O sea, "palmar" de toda la vida…
Tu Mejor Tú: Sí, "palmar". Pero éste es un libro serio.

Llámalo como quieras.

Pero, cuando tu estrategia es joven, asume que vas a sangrar una y otra vez.

¿La causa? Una actitud negligente, falta de experiencia…

La cuestión es que todos sangramos. Es inevitable. Y no hay ninguna estrategia que no sangre.

La pregunta del millón es: "¿qué estrategia va a hacerme sangrar menos?".

Y rara vez será la versión 1.0 de tu plan. Ésa es la realidad.

¿Entiendes?

Oliva: O sea, como empezar con un plan en *fase beta*, ¿no?
Pollo: Prima, ¿de qué hablas?
Tu Mejor Tú: De lo que hacen los programadores.

Cualquier programador de videojuegos o aplicaciones lo sabe: hay que empezar en *fase beta*. Aun cuando el programa no sea perfecto, lo dejan a disposición de los usuarios para que vayan testeándolo, encontrando *bugs* y otro tipo de errores que puedan corregir.

Y es una idea excelente, así que ¿por qué no hacer lo mismo con tu plan?

Empieza con un plan en fase beta.

Dicho de otra forma: cuanto antes empieces a adquirir esas "horas de vuelo" que necesitas para diseñar estrategias cada vez menos sangrantes, mejor.

Está claro, ¿no? Sumérgete en la acción.

Oliva: Con la técnica *Regreso al futuro* que acabamos de aprender, ¿verdad?
Mario Luna: Verdad.

Así podrás diseñar un plan de forma ágil. Y, una vez inmerso en la actividad, sírvete de la experiencia que vayas adquiriendo para mejorarlo más y más.

Ya lo sabes:

Kaizen de inmersión.

Conviértelo en tu táctica predilecta de guerrilla y el progreso estará garantizado.

Desmotivator: ¿Estáis locos? ¿Rediseñar el plan una y otra vez?
Tu Mejor Tú: Asúmelo, será divertido.

Porque, si tu visión y metas pueden evolucionar con el tiempo, ¿no te parece innegable que tu estrategia para materializarlas ha de hacerlo mucho más?

¿Te suena la expresión *de sabios es corregir*? Pues es cierta.

> *De sabios es corregir… ¡mientras mueves el culo!*

Así que, salvo operaciones de alto riesgo en las que te juegues el pellejo o algo realmente valioso, haz lo que te recomendamos en ***"Procrastiplán"***. Empieza a aplicar un plan provisional.

Pollo: ¿Y cuándo deja de ser provisional?
Mario Luna: Nunca.

Ahí está la gracia.

Y el poder del kaizen.

Porque:

> *Una vez cuentes con una estrategia,[46] tu único trabajo es enamorarte de ella.*

Como un joyero, disfruta acariciándola. Quítale asperezas. Sácale brillo y límpiala cada cierto tiempo.

La clave está en limar dicha estrategia… ¡mientras la implementas!

Pues ya lo sabes: nada, absolutamente nada, va a enseñarte tanto sobre tu plan como tratar de ponerlo en práctica.

Es esa acción la que te ayudará a encontrar imperfecciones.

46 O una morcilla o un botijo o un revuelto de sesos de zombi.

Oliva: Para saber dónde sangro, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: ¡Exacto!

Implementar tu estrategia te permitirá transformarla en ese diamante que pules día y noche, pareciéndose más y más a un *plan ganador.*

Por eso…

> *…ponte en marcha desde ya. La reflexión puede ayudarte, pero sólo mientras recorres el camino.*

O, como dijo, Nietzsche:

> *Todas las ideas verdaderamente grandes se conciben caminando.*

Y esto no es una reflexión, es un hecho.

Por ejemplo, ¿sabías que la mayoría de los negocios desaparecen al poco de nacer?

Según Juan Antonio García Ordóñez, de la Universidad de Cádiz, el 80 % de las pymes en España quiebran antes de cumplir cinco años de vida. Y estos datos… ¡son anteriores a la crisis del 2008!

Sin embargo, dicho porcentaje de fracasos se reduce drásticamente a medida que el emprendedor adquiere experiencia.

Según un estudio llevado a cabo por Francine Lafontaine y Kathryn Shaw con emprendedores de Texas, aquellos que tras quebrar seguían intentándolo mejoraban su ratio de éxito. Algo que seguía ocurriendo con cada nuevo fracaso.

¿La conclusión de estos investigadores? Que la experiencia, incluso la negativa, no tiene precio.

Repitámoslo una vez más:

> *Nada va a aportar más valor a tu plan que el propio acto de aplicarlo.*

Pues, cuanto más lo haces, más adquieres esas tablas que necesitarás para planificar como un auténtico estratega.

Desmotivator: Ya… ¿Y cuánto se tarda así en triunfar?
Pollo: Sí, ¿cuánto?
Tu Mejor Tú: Ése no es el drama.

> *Tu problema no es que no hayas triunfado aún. Tu auténtica tragedia es que ni siquiera has empezado a fracasar.*

Por eso:

> *Planea para actuar mejor y actúa para planear mejor.*

Oliva: Y, por supuesto, esto se aplica también al ciclo CCEF.
Mario Luna: Por supuesto.

Las dinámicas de crear, convertir, expandir y fidelizar también han de mantener una estructura flexible que te permita mejorarlas mientras las implementas.

En realidad, se aplica a casi todo.

Porque ¿qué ocurre si te limitas a reflexionar sin caminar?

Pues que vas a malgastarte recorriendo kilómetros que no existen y tropezándote con obstáculos fantasma. Y las cosas más importantes, esas que son obvias para el hombre y la mujer de acción, se te pasarán completamente por alto.

Así que adopta un plan… ya.

Empieza a implementarlo… ya.

Y aplica el kaizen, el principio de la mejora incremental, mientras avanzas.

¡¡Corre!!

¿Que no tienes plan?

Pues, como te dijimos en ***"Kaizen ganador"***:

> *Toma una morcilla. Y empieza a actuar.*

Y por favor, *explota la magia*.

Porque, por si aún no te has enterado, vives en un mundo mágico.

EXPLOTA LA MAGIA

La tecnología no reemplaza al humano.

Pero el humano que la usa reemplaza
al que no lo hace.

•

Cada año que pasa, la magia de Harry Potter pierde poder.

¿Sabes por qué?

Porque la nuestra aumenta.

Oliva: Metafóricamente.
Mario Luna: No, literalmente.
Pollo: No entiendo.
Tu Mejor Tú: ¿Tienes un teléfono inteligente?
Pollo: Sí, claro.

Pues aprende esto.

Dispones en tu bolsillo, a golpe de dedo, de más información y capacidad de procesamiento que aquella con la que la NASA podía soñar hace sólo treinta años.

La renuncia a explotar este poder sólo merece un nombre: *pecado*.

¿Oyes lo mismo que nosotros? Es Platón revolviéndose en su tumba.

¿Sabes lo que habría dado él, o cualquier otro genio del pasado, por disponer de ese amuleto mágico que tú usas para jugar al *Tetris*?

Mientras ellos se dejaban la vista descifrando sucios pergaminos a la luz de una vela, tú tienes el inagotable macrocosmos del conjunto del conocimiento humano a un par de clics.

O tres palabras dictadas.

Newton y Galileo se mueren (de nuevo) por resucitar en esta época de posibilidades y oportunidad. Época que tú estás dejando pasar entre episodio y episodio de tu serie favorita.

Y ni siquiera hace falta ir tan atrás.

Hace tan sólo tres o cuatro décadas, ¿qué dirigente de país no habría movido cielo y tierra por acceder al manantial de información que sostienes en la palma de tu mano?

Pollo: ¿Todo eso dicen las líneas de la mano?
Oliva: Primo, se refiere a tu dispositivo móvil.

Sí, a esa maravilla que tú usas para enviarle mensajitos al engreído cabeza hueca que te los puso con tu mejor amiga. O a esa tontaina que pasa de tu cara.

Deja de hacerlo. No le des la espalda a la bendición tecnológica.

A lo largo de la historia, enteros imperios se han forjado de la noche a la mañana gracias a ligeros avances científicos. ¿Y tú vas a subestimar el poder que te brinda la revolución tecnológica que se está desplegando en tus propias narices?

Este libro, sin ir más lejos, ha tomado forma a un ritmo y con una eficiencia que están haciendo llorar de envidia al mismísimo Aristóteles. Esa lluvia que cayó hace poco… Sí, eran sus lágrimas.

Buena parte de lo que estás leyendo se ha escrito mientras entrenábamos, cuando viajábamos, haciendo la compra e incluso fregando los platos.

Como no podía ser de otra manera, *hemos incorporado la tecnología a nuestro plan ganador*. Y ésta no ha defraudado.[47]

Nos ha formado mejor que la universidad más prestigiosa sin robarnos ni tiempo ni dinero. Y nos hemos servido de ella para atrapar nuestras mejores perlas al vuelo.

Oliva: ¿Usando una aplicación de dictado?
Mario Luna: Entre muchas otras.

Si estás a la última,[48] te darás cuenta de que al menos cada año se producen avances tecnológicos que pueden hacer tu plan ganador mucho más neto. Y el proceso, más gratificante y divertido.

¿Entiendes? No puedes sintonizar con la frecuencia ganadora a menos que lo hagas también con los últimos avances tecnológicos.

No hay excusas.

Puedes ser un nostálgico, un coleccionista o un amante del olor a pergamino. Nos da igual.

A la hora de perseguir tus sueños, no vale ser retro.

47 Más allá del esporádico cuelgue del sistema operativo.

48 O a la penúltima, como mínimo.

EL PLAN MAESTRO

Toma una morcilla de plan y aplícale el kaizen
mientras lo implementas.
Cuando te quieras dar cuenta, tendrás un
master plan.

•

Tu Mejor Tú: Socio, ¿nos saltamos este capítulo?
Procrastinator: ¿Cómo? ¿Estáis locos?
Excusator: ¡Pero si es la parte más importante del libro!
Procrastinator: Y tanto. Mi favorita.
Mario Luna: Por eso mismo nos lo saltamos.
Excusator: Allá vosotros. Pero el lector no va a ninguna parte sin un *master plan*.
Mario Luna: No habéis entendido nada.
Tu Mejor Tú: Nada de nada. Y tampoco nos impresiona lo más mínimo que lo digas en inglés.
Mario Luna: Doy fe.

Esperarse a tener un *master plan* es tan inútil como esperarse a tener un *plan maestro*. Solo que más esnob.

Lo captas, ¿verdad?

Oliva: Yo lo he captado. Y seguro que el lector también.

Si has prestado atención, habrás entendido que todo lo que necesitas es un plan, el más rudimentario, para ir de A a B.

Para diseñarlo, puedes servirte de la técnica que te mostramos en ***"Regreso al futuro"***… o de cualquier otra.

Con el tiempo y aplicando el *kaizen de inmersión,* tu plan irá evolucionando. Se depurará hasta rozar la perfección. Y, cuando te quieras dar cuenta, habrás pasado de tener un simple *plan* a un *master plan*.

O, hablando con propiedad, un *plan ganador*.

Por eso, como te hemos machacado tanto, no esperes a tener el camino perfecto. Porque:

> *Es mucho más fácil encontrar el camino cuando ya estás andando.*

Así que…

…¡mueve el culo!

VAS A POR ELLO

Pobre del que sólo sueña dormido.

Y del que se duerme persiguiendo sus sueños.



¿Vas a seguir envidiando la vida de los famosos o conviertes ya la tuya en una obra de arte?

¿Te quedas contemplando la excelencia a través de las hazañas de ese futbolista o de aquel músico, o empiezas a trabajar tu propio don?

¿Vas a ser espectador o actor?

Decide ya.

MUEVE EL CULO

Sólo hay una cosa que cae del cielo: la lluvia.

•

Si alguien te importa, ¿te esforzarás por esa persona?

Pues no pretendas hacernos creer que te quieres cuando no eres capaz de esforzarte por ti.

Si de verdad te quieres, te lo demostrarás. Con sudor.

Dicho de forma silogística:

Si alguien te quiere, moverá el culo por ti.

ERGO:

Si tú te quieres, moverás el culo por ti.

Pollo: No sé si lo he pillado del todo…
Tu Mejor Tú: ¿Cómo sabes si le importas a alguien o sólo te está camelando?
Mario Luna: Pídele que haga algo por ti.

Por lo tanto, ¿cuál es la mejor manera de demostrarte que te quieres?

Haz cosas por ti.

Si otra persona no se toma la molestia de mover su trasero por ti, sencillamente no le importas. De manera análoga, ¿crees que el amor propio es compatible con mantener ese trasero donde quiera que lo tengas adherido?

Y al revés. Cuando haces cosas por ti, te estás empezando a querer aun sin proponértelo.

Al hablar de la visión ya viste que es muy complicado avanzar hacia tus metas y a la vez tener una autoestima baja. Cada vez que haces el esfuerzo de moverte hacia donde quieres ir, le estás mostrando a MIA lo mucho que te quieres.

¿Y qué hace ella? Corresponderte con toneladas de autoestima.

Amazona de Confort: No sé quién es esa pelandrusca, pero dudo que bese tan bien como yo.
Oliva: Pues me sé de uno al que no le importaría comprobarlo, ¿eh, primito?
Pollo: Ha pasado antes por aquí y… ¡¡menudo pibón!!
Amazona de Confort: Niño, déjate de tonterías y ven a abrazarme.
Mario Luna: ¡Pollo! ¡Prohibido hacerlo!
Amazona de Confort: Pasa de estos dos. ¿No ves que te están amargando la vida?
Tu Mejor Tú: Nos lo agradecerá.
Amazona de Confort: Ni caso, chiquitín. ¿Acaso quererte no es mimarte un poco también?
Mario Luna: Sí. Como premio, nunca como evasión.

¿Recuerdas lo que aprendimos en ***"Quererte no es estropearte"***?

Oliva: Sí. La clave está en mimarte cuando te lo has ganado.
Tu Mejor Tú: Yo no lo habría dicho mejor.

Así que… ¿te has ganado esa recompensa?

¿O, más que un premio, buscas algo que te haga olvidar lo poquito que te lo has ganado?

Francamente, ¿no acabarías antes moviendo el culo hacia tus metas? Disfrutarás más de tu esfuerzo y de tu reposo.

Y por favor: al moverte, sé neto.

Pollo: ¿Lo de la línea recta?
Mario Luna: Justo.

La *ley de la línea recta* nos dejó claro que actividad y productividad son cosas distintas. Por eso, al final, la diferencia entre perseguir un sueño y hacer el tonto está en la dirección que tomas.

Oliva: Siempre que me ponga en marcha ya, ¿verdad?
Mario Luna: Correcto.

Hemos incidido mucho en que un plan ganador no tiene por qué ser perfecto. Puedes empezar con una estrategia que se llevaría el primer premio en un concurso de botijos digitales y, aun así, aplicar el *kaizen de inmersión* hasta convertirlo en un sistema infalible.

Así que… ¿por qué esperar?

Lo habrás oído más de una vez:

Hay amores que no pueden esperar.

De todos ellos, el que te debes a ti es el más urgente. Así que empieza a quererte desde ya como si te fuera la vida en ello.

Porque te va la vida en ello.

Excusator: ¿Y si eres un amante de la perfección?
Procrastinator: Sí, vuestra filosofía no vale para los meticulosos.

Depende de cómo lo mires.

Nunca eres tan imperfecto como cuando la búsqueda de la perfección te lleva a la procrastinación.

Procrastinator: ¡Aarrgg!
Tu Mejor Tú: Ésa ha dolido, ¿eh?

Por lo tanto, que la perfección nunca sea excusa para no tomar acción. Porque, como nos gusta tanto decir:

La acción supera a la perfección.

Desmotivator: Agotador.
Mario Luna: A un enclenque, todo le agota.
Desmotivator: Te estoy hablando de la mente, no del cuerpo.
Mario Luna: Yo también.

Porque…

…¿acaso no es la mente como un músculo?

BE MUSCLE, MY FRIEND

¿Te cuesta?

Eso es que lo estás haciendo.

•

¿Sabes por qué el dinero no da la felicidad? Porque alguien débil no puede ser feliz.

Y la fortaleza no se compra. Se forja.

Puedes ser la persona más rica del mundo, pero ¿va a permitirte eso contratar a alguien para que haga esas sentadillas por ti?

Y esta idea, que vale para cualquier músculo, se aplica especialmente a ese que llamamos "voluntad".

Pollo: ¿Y ése cuándo lo entreno, míster? ¿El día que hago pecho o el que hago espalda?
Mario Luna: El día en que dejas *lo que te apetece* por *lo que quieres*.

Y ese día puede ser todos los días.

Lo fundamental es que entiendas lo que nadie quiere entender. Que:

La voluntad es músculo

Cada vez que rompes una inercia limitante, cada vez que llevas a cabo un esfuerzo para conseguir algo que quieres, este músculo se fortalece.

Y, cada vez que optas por el camino fácil, se atrofia.

Desmotivator: ¡Ufff! Esto está tomando un aire muy espartano.
Amazona de Confort: Sí. ¿La cultura del esfuerzo?
Borregator: Dudo que a nadie le interese lo que vendéis.
Mario Luna: Pues debería.

Porque

> *Vivir esforzándote no es fácil. Pero es más fácil que vivir con las consecuencias de no hacerlo.*

Por eso, cuando comprendas que no hay sustituto para la fuerza de la voluntad, vas a contar con una ventaja injusta sobre los "buscadores de oro".

Mientras ellos consagran su vida a descubrir el modo de prosperar sin dar con un palo al agua, tú vas a edificar tus sueños sobre bases sólidas. Vas a forjar una voluntad, un carácter y una serie de hábitos que harán de ti un ganador.

Aun cuando la fortuna te golpee y te lo arrebate todo, seguirás siendo rico. Contarás con lo esencial para renacer de tus cenizas en tiempo récord.

Por supuesto, hay gente que no quiere enterarse de esto. Y acaba desarrollando lo que llamamos el *síndrome del astronauta*.

Oliva: ¿Cómo? ¿Síndrome del astronauta?
Tu Mejor Tú: Sí. Síndrome del astronauta emocional.
Pollo: No lo pillo.
Tu Mejor Tú: ¿Nunca has visto cómo regresan los astronautas a la Tierra tras una estancia larga en el espacio?
Oliva: Sí… Los tienen que llevar en brazos.
Tu Mejor Tú: ¿Y eso por qué?
Oliva: Al pasarse tanto tiempo flotando en el espacio, pierden mucha masa ósea y muscular.
Tu Mejor Tú: Exacto. E igual te pasaría a ti.
Mario Luna: Pues a tu cuerpo le hace falta enfrentarse al peso de la gravedad.

Para no atrofiarse, necesita resistencias que vencer.

Y tu mente…

Tu mente, exactamente igual.

Por eso:

> *Si rehúyes el esfuerzo de manera sistemática, acabarás desarrollando el síndrome del astronauta emocional.*

Y viceversa:

Cada vez que abrazas el reto, siempre que vences resistencias mientras avanzas en una dirección, tonificas más y más el músculo de la voluntad. Y, con el tiempo, acabas convirtiéndote en justo lo contrario.

Oliva: ¿Un atleta emocional?
Tu Mejor Tú: ¡Bingo!

La *ley del músculo emocional* enuncia precisamente eso. Que, al igual ocurre con el músculo físico:

> *Las fibras musculares emocionales se atrofian cuando pasan tiempo sin encontrar resistencia. Igual que se desarrollan al empujar a la adversidad.*

Entiéndelo.

La fuerza de la gravedad no va a desaparecer, gracias a Dios. Las dificultades de la vida tampoco.

Así que tú decides.

Puedes ver en ellas una excusa para rendirte.

O puedes usarlas como esa resistencia contra la que empujar.

Oliva: Todo depende del filtro que uses, ¿no?
Mario Luna: Así es.

Y, como aprendiste capítulos atrás, lo que a nosotros nos va es el ***"Filtro ganador"***.

Y el mismo principio que aplicamos a las dificultades puede emplearse con eso que muchos llaman "fracaso" y que en la psicología del éxito denominamos "aprendizaje" o "entrenamiento".

Fracaso, derrota, rechazo…

¿Acaso no son etiquetas que usa el atrapado para referirse a un ingrediente esencial de todo logro? Algo que es al éxito lo que el oxígeno a la vida.

Por otra parte, palabras como "invicto" o "infalible" pueden sonar bien. Pero, como ya sabes, en realidad se trata de ideales infantiles. Perfectas para gusanear.

Pollo: ¿Y eso por qué?
Tu Mejor Tú: Porque, si nunca te has enfrentado a la adversidad, siempre quedará la duda.

¿De qué madera estás hecho? ¿Cómo responderás cuando la situación se ponga fea? ¿Podrás encajar los golpes que te da la vida?

Y ahora responde:

¿Prefieres ser ese boxeador al que jamás le han tocado la cara o aquel que ya ha demostrado que sabe encajar los golpes y reponerse a ellos?

El fracaso no sólo es inevitable. No sólo es una fuente de aprendizaje. También es más que deseable porque, si no fracasas, nunca tendrás la seguridad que posee aquel que ya ha fracasado.

Que no te engañen:

El fracaso derrota a los gusanos e inspira a los ganadores.

Excusator: Qué fácil es hablar en teoría, ¿verdad?
Desmotivator: A la hora de la verdad, siempre es mejor no llevarse golpes.
Tu Mejor Tú: No lo tengas tan claro.

Imagina que eres un boxeador prodigio.

Tienes dinamita en los puños. Jamás te han noqueado, te encuentras invicto y estás a punto de luchar por el título mundial de nada menos que los pesos pesados.

Suena bien, ¿verdad?

Ése era el caso de Tommy Morrison, coprotagonista de *Rocky V*. En ese momento era una estrella, tenía una pegada devastadora y prometía como nadie.

Pollo: ¿El rubiales de *Rocky V*?
Oliva: Yo tampoco sabía que había sido boxeador de verdad. Y mucho menos que fuera bueno.

Pues lo era.

En una época en la que sólo los púgiles de color llegaban a alcanzar ese nivel en esta categoría, los expertos no tardaron en etiquetarlo como "la esperanza blanca". Une a eso su fama como actor y comprenderás que, si se coronaba campeón, se convertiría en una máquina de hacer dinero.

¿El problema? Tenía tanto talento que su mentón nunca había sido puesto a prueba de verdad.

El 18 de octubre de 1991 llegó, por fin, el tan ansiado día.

Y el aspirante Tommy Morrison no defraudó.

Durante cuatro asaltos, le dio una soberana paliza al campeón, Ray Mercer. Claramente vapuleado y superado en todo, éste estuvo a punto de morder la lona en varias ocasiones.

Hasta el final del cuarto asalto.

En ese momento, el campeón logró conectar un gancho de derecha.

En ese instante, le dio la vuelta al combate. Tanto que, al principio del siguiente asalto, noqueó a Tommy Morrison de forma tan devastadora como espectacular.

¿La razón?

Tommy Morrison había sido mucho mejor. Pero la resistencia al castigo de Ray había sido puesta a prueba mucho más que la suya.

Con el tiempo, y a raíz de experiencias como ésa, también Morrison llegó a ser un gran campeón. Pero ésa es otra historia.

Moraleja:

> *Aunque todo logro está bien, no hay éxito mayor que el de triunfar tras sobreponerse al peor de los fracasos.*

Así que… ¿qué va a ser?

¿Vas a buscar la gravedad cero hasta que no te quede un solo músculo? ¿O vas a convertir los retos de la vida en un gimnasio de tu voluntad?

¿En qué te vas a convertir?

¿En un gusano? ¿O en un atleta emocional?

Nuestro consejo:

Be muscle, my friend.

Y recuerda: si no costase, lo harían todos.

Por supuesto, siempre te quedan los antidepresivos, pero… ¿es ése realmente el camino?

MENOS PROZAC Y MÁS ACCIÓN

Queda terminantemente prohibido no luchar
por lo que quieres.

•

"Soy un divino ser de pura luz. Soy hermoso y digno de ser amado…"

En algún oscuro rincón de tu vecindario, mientras tú aprendes a quererte de verdad, un nuevo atrapado se está gestando.

"Me siento radiante y estoy lleno de luz y amor y soy digno de amor…"

¿Lo oyes?

La de pajas mentales a las que llega a recurrir la gente para subirse la autoestima.

Oliva: Es broma, ¿no?
Tu Mejor Tú: Ojalá.

Hemos visto a más personas de las que podemos recordar dejarse su dinero y media vida en cursos *new age* rebosantes de gilipatrañas sobre la felicidad y el amor propio.

Conocemos a sujetos que han abusado de su psicólogo. Psicólogo a quien, por otra parte, le vendría muy bien aplicar los principios de este libro.

Y hemos compadecido a "enfermos mentales" que, tras delegar la solución de sus problemas en píldoras diseñadas para curar trastornos inexistentes, se han fraguado su propia patología.

Borregator: Más antisistema no se puede ser.
Mario Luna: No. Queremos que el sistema funcione, eso es todo.
Excusator: Pues bien que insinuáis que las vías oficiales dejan mucho que desear.

No vamos a entrar en debates. Ni queremos arruinar la carrera de ningún profesional.

Pero… ¿de verdad quieres sentir que eres una persona valiosa? Pues he aquí un método simple y eficiente:

Trabaja para alcanzar tu meta.

Porque:

La acción con dirección… ¡Eso sube la autoestima!

De acuerdo, somos un poco machacones. Te lo explicamos en ***"Locus de control interno"***, te lo reiteramos de nuevo en ***"Visión y metas"*** y te lo estamos recordando una vez más.

Pero hay mucha gente que no lo ha entendido, y más aún que no lo aplica. Y tantas fuerzas conspirando para apartarte de esta simple verdad, que consideramos nuestro deber incrustarte este mensaje en el cerebro:

Avanzar hacia tu visión te sube la autoestima.

¡Corre! ¿A qué esperas?

Hazte con un rotulador indeleble y escríbelo ya en tu taza de café favorita.

Cada vez que MIA perciba que avanzas en la dirección de la persona en que te gustaría convertirte, te va a dar más amor propio. Y, cada vez que entienda que te alejas de ella, te lo va a quitar.

Pollo: ¿Por fin me la vais a presentar "formalmente"?
Oliva: Yo lo haría. Porque cuando mi primo se pone pesadito…
Mario Luna: Aún no. Pero entiende que MIA va a jugar un papel esencial en tu vida.
Tu Mejor Tú: Y que es fundamental que entienda que avanzas hacia tu visión.

Pero ni siquiera hace falta ponerse profundos. Simplemente mira atrás y dinos:

¿Cuántas veces te has arrepentido de dar lo mejor de ti persiguiendo lo que quieres?

Piensa en ese título que obtuviste. Aquel proyecto que sacaste adelante.

O simplemente el cinturón que te dio tu *sensei* cuando pasaste de nivel. Como la sensación de triunfo con ese idioma que conseguiste dominar.

¿Y qué nos dices de aquel obstinado instrumento musical cuando por fin lograste arrancarle sus primeras notas?

Recuerda si quieres la primera vez que llevaste a cabo la hazaña de nadar o de ir en bici. O de aquella en que obtuviste el carné de conducir.

¿De verdad lo has lamentado alguna vez?

Si la respuesta es "no", si el crecimiento y el logro te llenaban, si cuando alcanzabas objetivos importantes para ti te sentías mejor y gustabas más que antes, la siguiente pregunta está muy clara:

¿Por qué dejaste de hacerlo?

Olvidator: ¡Y yo qué *zé*! ¿Que *tó ziempre* ha de *tené ehplicazión*?
Extraviator: ¿Y qué tal si se dejan de boludeces de una vez?
Tu Mejor Tú: Pica, ¿eh?

Pues sí. Seguramente, los siameses tuvieron algo que ver.

Quizás olvidaste la importancia de contar con una visión, y avanzar cada día un poco hacia ella.

O puede que en dicho camino fueras extraviando tus razones, tus *porqués*. Y, negligentemente, renunciaste a renovarlos.

Pero los hechos son hechos. Y el hecho es que:

Tu vida necesita un rumbo claro. Y tú, avanzar hacia él.

Por cierto, ¿conoces a alguien más indicado que tú para fijarlo?

Antes de responder, haz el siguiente experimento:

Durante un mísero día, compórtate como un ganador que se quiere. Persigue un simple objetivo que forme parte de tu visión. Algo sencillo, pero valioso, y que te suponga un reto.

Añádele el bonus de tratar a tu cuerpo con el respeto y el amor que se merece y…

…y nos cuentas cómo te vas sintiendo.

Pollo: No parece fácil.
Tu Mejor Tú: Está bien, vamos a hacerlo más sencillo.
Pollo: ¿Menos horas?
Mario Luna: No. Durante un día, cambia todos tus *es que* por *hay que*.
Oliva: ¿Cómo está eso?

ES QUE VS. HAY QUE

"Tengo un problema para cada solución".

(Ése es el rasgo por el que reconocerás a un atrapado).

•

Se han realizado todo tipo de estudios tratando de averiguar qué es lo que diferencia a la gente que se quiere de la que no.

Sobre el asunto se han vertido ríos de tinta:

¿Qué separa a los genios de los mediocres? ¿Qué distingue a los ganadores de los atrapados?

La conclusión final es que los ganadores vienen en todo tipo de forma, color, tamaño, cultura o estrato social.

Pollo: ¿Y con todo tipo de inteligencia?
Tu Mejor Tú: Incluso.

¿Su rasgo diferenciador? El *hay que*.

Cuando pensamos en nuestros sueños y nos planteamos convertirlos en metas, ésta es la diferencia.

Donde el atrapado dice:

"*Es que* no sé cómo se hace".

El ganador afirma:

"*Hay que* aprender a hacerlo" y lo añade a su lista de tareas. En otras palabras, lo convierte en una meta.

El atrapado, de nuevo, dirá:

"*Es que* no soy esa clase de persona. No poseo sus cualidades".

Pero el ganador sólo ve:

"*Hay que* convertirse en esa clase de persona y desarrollar esas cualidades. O compensarlas con otras. ¿Cómo lo hago?".

Y añade convertirse en esa clase de persona a su lista de tareas.

El atrapado, con frecuencia, alega:

"*Es que* no cuento con *x* recursos (material, apoyo, dinero contactos…)".

De nuevo, el ganador se plantea:

"Hay que conseguir *x* recursos. ¿Cómo lo hago? ¿Cuál es el primer paso? ¿Y el segundo?".

A continuación diseña un plan y se lanza a ejecutarlo.

¿Le va a salir mal más de una vez? Obvio.

Pero eso no invalida su *hay que*, pues entiende que:

> *El maestro ha fallado más veces que las que el principiante jamás lo ha intentado.*

Así que jamás pierde tiempo o energía con los *no puedo*, porque entiende que necesitará dichos recursos para trabajar en el *cómo puedo*.

Desmotivator: Ya… ¿Y si el lector no tiene ganas?

Fácil.

> *¿No tienes ganas? Invéntatelas.*

Queda claro, ¿verdad?

Porque, si quieres sintonizar ya mismo con la frecuencia ganadora, sólo tienes que hacer una cosa:

Canjea tus es que *por hay que.*

¿Lo captas?

Excusator: Lo siento, eso no va conmigo. Es que yo no soy así.

A eso nos referíamos.

Amazona de Confort: Es que a veces ese *hay que* no apetece…
Procrastinator: Y hay que esperar a que llegue la motivación.
Mario Luna: No. Hay que ganar inercia.
Oliva: ¿Cómo tomar carrerilla?

Más o menos.

LA *LEY DE LA INERCIA*

Cuesta más pensar que hacer.

•

Despegar tu culo de la cama. Salir de la ducha. Abrir el documento de tu proyecto. Llamar a la puerta de ese cliente. Ir al gimnasio. Acercarte a esa persona que te gusta. Tirarte a la piscina.

¿Qué tienen estas acciones en común?

¿Acaso son las que más te cuestan?

¿Por qué?

Por la *ley de la inercia*. Una ley que enuncia sencillamente que:

> *Un cuerpo en reposo tenderá a seguir en reposo.*
>
> *Un cuerpo en movimiento tenderá a seguir en movimiento.*

Por lo tanto, lo más importante, con cualquier meta, con cualquier camino, con cualquier actividad, es…

Oliva: …¿empezar?
Mario Luna: Exacto
Procrastinator: Incautos. Antes de empezar, necesitas motivación.
Tu Mejor Tú: Mucho cuidadito con esa creencia.

Nuestra regla de oro es:

> *No te esperes a estar motivado para hacer algo.*

A veces, MIA te negará la motivación hasta que no le quede meridianamente claro que no hay vuelta atrás. Lo entenderás mejor en ***"El autochantaje"***.

Pollo: Pero esta MIA… ¿La puedo conocer ya o qué?
Tu Mejor Tú: Todo a su tiempo, fenómeno.
Mario Luna: Y recuerda que tendrás que conquistarla.
Pollo: Sí, no suena mal.
Mario Luna: Pero quedarte esperando a la motivación no va a ayudarte a hacerlo.

¿Entiendes?

Las cosas se hacen o se hacen. Motivado o no.

Busca la motivación, pero sin necesitarla. Porque, aunque es bueno perseguirla, no hay nada peor que depender de ella.

Excusator: Pero es natural. Sin motivación, no se pueden hacer cosas.
Tu Mejor Tú: Claro que sí.
Mario Luna: Como no se pueden hacer es con excusas.

Por eso, deja de darte excusas.

En lugar de buscar la motivación para hacerlo, ponte a hacerlo. Y, mientras tanto, busca la motivación.

Usando una bella frase de Paulo Coelho:

Cuando tu corazón se canse, camina sólo con tus piernas… pero sigue adelante.

De hecho, ¿cuánto corazón perezoso no se activa con el movimiento enérgico?

Metafórica y literalmente.

Pollo: No entiendo eso.
Oliva: Quieren decir que actuar como si estuvieras motivado es una buena forma de motivarte.

Así es.

Con frecuencia, para motivarte necesitarás meterte en el papel. Y, para lograr esto, ¿qué mejor que interpretarlo?

¿Te suena? Es porque te hablamos de ello en ***"Haz como si"***.

Así que tenlo claro:

Quererte es avanzar, y avanzar es rendir culto a un nuevo dios llamado *inercia*. Por eso has de entender que, de todos los actos que puedes llevar a cabo, el más potenciador siempre es el mismo:

Darte impulso. Arrancar.

¿Cuánto cuesta un satélite en órbita?

Depende. Mucho y poco.

Al principio, mucho. Una vez en órbita, mantenerlo en movimiento no requiere ningún esfuerzo.

Trabajar consume ganasolina, cierto. Pero mucha menos que *empezar* a trabajar.

Por ejemplo, ¿nunca te ha quitado ganasolina pensar constantemente en lo que tenías que haber hecho y no has hecho? Ese círculo vicioso en el que la pereza alimenta a la pereza.[49]

¿Te suena?

49 Esta frase está tomada directamente del brillante monologuista Nando Arroyo.

Procrastinator: Mal consejo.
Pollo: ¿Cómo?
Excusator: Que hay que estar totalmente preparado antes de emprender ninguna acción importante.
Procrastinator: O fracasarás.
Mario Luna: Eso es lo que tú vas a intentar hacernos creer a toda costa.
Tu Mejor Tú: Y es muy fácil picar en el anzuelo.

Ya lo sabes, Procrastinator es un monstruo muy astuto. Y sus trampas no dejan de evolucionar.

Puede tentarte a devorar porquerías frente a la televisión o puede ser más sutil. Si llevas mal sentirte tan gusano, probará otra táctica.

Por ejemplo, te hará confundir actividad con productividad.

Pollo: ¿Eso qué es?
Tu Mejor Tú: Te arrastrará hacia una actividad que no es efectiva como pretexto para hacer algo útil.

Te puedes decir: "Espera. Voy a consultar mi Facebook. No vaya a ser que encuentre una noticia interesante para el trabajo que tengo que presentar".

O: "Un momento. Voy a maquillarme primero. Así me veré guapa en el gimnasio y entrenaré mejor".

Cuando te quieras dar cuenta, habrás añadido tantos *pasos extra* entre tu presente y la actividad que te has propuesto llevar a cabo que te agobiarás sólo de pensar en ella.

Agobiator: Un ganador nunca se agobia.
Mario Luna: Ni tampoco hace pipí ni caca, ¿verdad?
Agobiator: Me lo has quitado de la boca.
Mario Luna: Mejor quítate tú de esta conversación.
Agobiator: ¿Tanto te molesta que sea más ganador que tú?
Mario Luna: Un ganador disfruta del proceso.
Agobiator: Te estás escaqueando. Otra vez.

Oliva: Mario, ¿no nos presentas a tu hermano gemelo?
Mario Luna: No es mi hermano. Y aún no le ha llegado su capítulo.
Agobiator: Cuando llegue, se acabó la tontería.

Entre tanto, disfruta del libro.

Y ten claro que cuando este elemento colabore con Procrastinator, experimentarás dos síntomas:

1. Harás muchas cosas, pero pocas productivas.
2. Pese a ello, se te hará una montaña.

Y eso te impedirá ganar inercia. Para cualquier cosa que te propongas hacer.

Oliva: ¿Como ir al gimnasio?
Mario Luna: Buen ejemplo.

No pensarás en: "Voy hacer ejercicio", sino en:

"Voy a ducharme, ponerme guapa, preparar la bolsa de deporte, descargarme una buena música para el ejercicio, hacer la comida para después del entrenamiento, sacar el coche del garaje, pasar por no sé dónde a comprar no sé qué que aprovechando que me pilla de paso, encontrar aparcamiento cerca del lugar donde entreno, tomarme un café con mi amiga María que también va al gimnasio para ponernos al día"…

En el mejor de los casos, lo harás pese a todo. Luego mirarás atrás y te preguntarás en qué se te ha esfumado el día. Te sentirás poco eficiente. Nada neto y menos ganador.

En el peor, se te hará tan cuesta arriba que te quedarás en casa jugando a la consola.

Por suerte, todo esto lo puedes evitar con el método neto.

Oliva: ¿Eliminando pasos innecesarios?
Mario Luna: O diseñando una estrategia que los automatice.

De lo contrario, Agobiator y Procrastinator, apoyados por Amazona de Confort y su canto de sirena, ganarán terreno.

Y cada vez que lo hagan, te gustarás un poco menos. Al minar tu capacidad para lograr cosas que valoras, estarán también socavando tu autoestima.

Pues empezarán a ser ellos, y no tú, los dueños de tu destino.

Cuanto más te adentres por esta senda, menos vas a creer en ti y menos sentido le verás a trabajar en el cambio. Tu motivación tocará, junto a tu amor propio, nuevos fondos.

Además, dedicarás cada vez más tiempo a pensar en lo que tienes que hacer en lugar de hacerlo directamente.

¿El resultado? Consumirás más ganasolina logrando menos cosas.

Recuerda:

Cuesta más pensar que hacer.

Y tú te quieres más que todo eso, ¿verdad?

Así que queremos regalarte la siguiente…

REGLA DE ORO:

Nunca pienses en algo que tienes que hacer hasta que no lleves un rato haciéndolo.

Oliva: ¿Es ésa la clave para explotar la *ley de la inercia*?
Tu Mejor Tú: Sí. Y para evitar la zona muerta.

ZONA CÓMODA = ZONA MUERTA

La mayoría de la gente sale a cumplir. El que sale a dejarse la piel, destaca.

Luis Galindo

•

¿Por qué tiene tanto éxito el método vudú? Porque te permite quedarte de brazos cruzados.

No comas nada que no te apetezca. Desecha cualquier actividad que te disguste. Evita todo cambio de actitud o de comportamiento que no encaje en la persona que sientes que eres.

Tan sólo déjate arrastrar por tus deseos más ardientes e… ¡imagina vívidamente que ya se han cumplido!

Mola, ¿no?

Hay "fórmulas mágicas" que siempre han tenido y tendrán éxito porque te aseguran que no has de salir de tu zona cómoda.

Aunque sean más falsas que el besito de tu suegra.

Amazona de Confort: Vuestro problema es que no aceptáis a la gente.
Tu Mejor Tú: Correcto. Sólo su mejor versión.
Amazona de Confort: Pero eso no es natural.
Mario Luna: ¿Y?

En el ser humano, absolutamente nada es natural. O todo lo es.

Mira a tu alrededor y dinos si ves algo en lo que no haya intervenido algún tipo de tecnología. Desde la pantalla de tu móvil hasta el

libro que sostienes en tus manos, pasando por los cordones de tu calzado, todo ha sido manipulado por nosotros.

Pero ¿no es eso también lo que nos define?

Desde que aprendimos a hacer fuego y a usar piedras o huesos, nos convertimos en ese animal que transciende "lo natural". Y de eso hace tantos millones de años, que forma ya parte de nuestro ADN.

Por eso, nos chifla manipular el entorno. Nos pierde la tecnología.

Cuando descubrimos lentes para corregir la miopía, lo natural era seguir sin ver tres en un burro. Pero los miopes lo tuvieron claro y se pusieron gafas sin pensárselo dos veces.

Lo mismo ocurre cada vez que tratas y te curas esa enfermedad que en un entorno salvaje te habría matado. Y ¿qué decir de cosas tan naturales como la cosmética y la cirugía estética?

Y la cosa no acaba ahí.

En 1967 hicimos el primer trasplante de corazón exitoso y en unas décadas es probable que aprendamos a curar la vejez.

Borregator: ¿Curar la vejez? Ahí sí que os habéis columpiado.
Mario Luna: Díselo a científicos como Michael Fossel.

En su obra divulgativa *Reversing Human Aging*, Fossel nos ayuda a entender al gran público las principales teorías de la vejez y las vías más plausibles para dar marcha atrás al reloj de la senescencia.

Pero ¿no sería esto antinatural?

Excusator: Obvio.
Borregator: Además, generaría todo tipo de problemas demográficos.
Oliva: Bueno, pero… ¿y la planificación familiar?

Excusator: La tasa de mortalidad descendería tanto que la población mundial se haría insostenible. No funcionaría.
Mario Luna: No, ¿verdad?

Pero a lo mejor lo que no funcionaría es tener un excedente demográfico que se dedica a actuar como parásitos.

Pero ¿y si en lugar de ello aprendiesen como la tribu de los G? ¿Y si estuvieran consagrados a solucionar problemas en lugar de generarlos?

Si fomentásemos semejante cultura, ¿sería tan negativo contar con más mentes mejorando el mundo?

Excusator: Da igual. Revertir la vejez es jugar a ser Dios.
Borregator: Sí. Una aberración contra natura en toda regla.
Mario Luna: ¿Igual que curar el alzhéimer?

¿Y qué nos dices de los niños con progeria?

Cuando conozcas a uno, ¿le vas a hacer entender que reponer los telómeros de sus cromosomas para que no sea un completo anciano antes de cumplir diez años sería ir contra la santa madre naturaleza?

Explícaselo mirándolo a los ojos, por favor.

¿Nos sigues?

¿Y por qué iba a ser más antinatural revertir la vejez que un trasplante de hígado? ¿Y qué nos dices de insertar un chip en el cerebro de un paciente de párkinson que reemplace parte de sus funciones?

Borregator: ¿Un ordenador en tu cerebro? Eso también suena bastante rebuscado.
Tu Mejor Tú: ¿Y?

Cuando tengas un familiar con párkinson, ¿le dirás que no se inserte dicho chip y que renuncie a mejorar su calidad de vida porque es algo artificial?

Y si algún día te falla un órgano, ¿te negarás a aceptar otro nuevo porque haya sido creado en laboratorio?

Quizás lo realmente antinatural sería sustituir una extremidad dañada por otra biónica que lleve mejor a cabo su función. O devolverle a un ciego la visión con ojos que, además, vean en la oscuridad.

Pero… ¿dónde trazamos la línea? ¿Y cuál es el criterio?

Cualquier línea que establezcamos será equivocada y arbitraria.

¿Nuestra opinión?

Los únicos límites que nos pongamos han de basarse en la ética y en su utilidad para el ser humano. En nada más.

Porque, de todo cuanto nos rodea y forma parte de nuestras vidas, ¿qué es antinatural y qué no lo es?

Repitamos: todo y nada.

O todas nuestras creaciones son antinaturales porque la naturaleza no las produce por sí misma. O son naturales porque las produce nuestra especie, que sí es producto de la naturaleza.

Además de que al hacerlo seguimos nuestra inclinación natural. Pues…

> *…somos una especie que constantemente desafía sus límites.*

Por supuesto, siempre te queda la opción de ser un hipócrita.

Puedes negar que te beneficias como el que más de ese entorno manufacturado en el que vives. O insinuar que no perteneces al 99,99 % de la población que, en un momento u otro de su vida, ha recurrido a algún remedio artificial para gestionar algún problema de salud.

O puedes ser sincero y admitir que, sea cual sea tu ideología o religión, lo natural es mejorable.

La mayoría de nosotros lo ve así.

Y si lo entendemos con la salud, ¿por qué no queremos entenderlo con nuestro comportamiento y actitud?

Pues, si tan dispuestos estamos a renunciar a lo natural para mejorar nuestro entorno y nuestros cuerpos, ¿por qué no abrazar el conocimiento que nos ayuda a acercarnos a la mejor versión de nosotros mismos?

Puede que la mediocridad sea más natural que la excelencia, pero… ¿debemos por ello renunciar a superarnos?

¿Acaso no es también natural nuestro deseo de ser mejores en todo?

Moraleja:

> *Esa energía que malgastas tratando de ser natural, resérvala para la excelencia.*

Amazona de Confort: No entendéis.
Tu Mejor Tú: ¿El qué?
Amazona de Confort: Hay gente gordita. Hay gente a la que no le importa el dinero. Hay gente que no necesita ligarse al tío más imponente o a la tía más cañón.
Mario Luna: Y también hay gente que se miente porque se está muy a gusto abrazándote.
Pollo: Cosa más que comprensible.
Oliva: ¡Primo!

Pollo: Vale que es medio pez, pero… ¿has visto qué par de?…

Amazona de Confort: Sí, tengo un cuerpo muy guerrero. Para luchar por mi causa.

Mario Luna: ¿Qué causa? ¿Matarnos en vida?

Amazona de Confort: Permitir que la gente se quiera tal y como es.

Borregator: ¡Bien dicho!

Amazona de Confort: ¿No iba de eso este libro? ¿De quererse? ¿De aceptarse?

Tu Mejor Tú: ¿Acaso la gente es algo estático?

Amazona de Confort: Claro que sí. Lo importante es ser feliz tal y como eres.

Pollo: No suena tan mal, ¿no?

Mario Luna: ¡Cuidado, Pollo! Si yo me hubiese dejado camelar por ella, jamás se me habría pasado por la cabeza escribir libros como éste.

Amazona de Confort: Ni falta que te hace. A mí ya me gustabas tal y como eras.

Mario Luna: ¿Una sombra de mi mejor yo?

Amazona de Confort: Sólo porque no te aceptabas.

Mario Luna: Sólo quiero aceptar mi mediocridad en la medida en que me permita superarla.

Oliva: ¿Por lo de que la aceptación es el principio del cambio?

Tu Mejor Tú: Exacto.

Borregator: Tonterías… La gente es como es, y punto.

Amazona de Confort: ¡Claro! Hay gente tímida. Gente perezosa. Gente a la que no le va aprender cosas nuevas. Gente a la que no le gusta la verdura. Gente a la que no se le da bien vender. Gente con sobrepeso. Gente que…

Mario Luna: Gente que se aferra al "yo soy así" para no tener que esforzarse o enfrentarse a lo desconocido.

Tu Mejor Tú: El "yo soy así…" y el "sé tú mismo" son la excusa del siglo.

Amazona de Confort: Una pena. Unos chicos tan guapos no deberían ser tan intolerantes.

Mario Luna: ¿Y no serás tú la que no tolera el cambio?

Tu Mejor Tú: Ni la excelencia.
Excusator: Eso es una entelequia. Nunca he visto a nadie realmente excelente.
Mario Luna: ¿Quizás porque ver la excelencia en otros hace más insoportables nuestras bajezas?
Amazona de Confort: Ser como eres no es ninguna bajeza.
Tu Mejor Tú: Serlo, no. Quedarte siéndolo, sí.
Amazona de Confort: ¡Qué manía con incitar a las personas a que dejen de ser ellas mismas!
Tu Mejor Tú: ¡Qué manía con hablar de las personas como si fuesen objetos eternos!
Borregator: Efectivamente, cada uno tiene su alma.
Amazona de Confort: Su esencia, que lo define. Eso no cambia.
Mario Luna: Amazona, ¿me puedes responder a una pregunta?
Amazona de Confort: Claro, guapísimo… Dispara.
Mario Luna: ¿Qué define más a alguien?
Amazona de Confort: Lo que es.
Tu Mejor Tú: ¿Seguro? ¿Lo que es?
Mario Luna: ¿O lo que quiere ser y está dispuesto a sacrificar para conseguirlo?

¡¡¡¡¡BUUUUM!!!!!

Pollo: ¡Vaya explosión! ¿Qué ha pasado?
Oliva: Sí, ha desaparecido. ¿Qué le has hecho, maestro?
Tu Mejor Tú: La ha desarmado.
Pollo: ¡Pues yo diría que se ha desintegrado!
Oliva: Como en *La guerra de las galaxias*.
Pollo: Lástima… Con lo guapa que era…
Mario Luna: Tranquilos. Antes o después, volverá.
Tu Mejor Tú: Siempre lo hace.
Oliva: Oye, y qué frío hace de repente, ¿no lo notáis?
Tu Mejor Tú: Cierto.
Mario Luna: Ahora vamos a tener que generar nosotros nuestro propio calor.

Porque:

Cuando sales de la zona cómoda, el calor hay que buscarlo dentro de ti, no fuera.

Oliva: Pero es que, de golpe, además del frío…
Pollo: Miedo.
Oliva: Sí. Además tengo miedo.
Mario Luna: Es normal. Todos lo sentimos.
Tu Mejor Tú: Pero no debes dejar que te dominen esas emociones. Es peligroso.
Mario Luna: Y tanto. Deberíamos tener más miedo al miedo.
Tu Mejor Tú: Exacto. Témelo.

De hecho, casi siempre te recomendaremos esto:

Teme más al miedo en sí que a aquello que te lo provoca.

Porque, si sucumbes a ese miedo, también apagas tu fuego.

¿Lo ves?

La zona cómoda es un estado de complacencia que te lleva a la muerte en vida. Es la justificación perfecta para no hacer, no crecer, no arriesgarse y no vivir.

Por eso…

Zona cómoda = Zona muerta.

¿Quieres morir sin dejar de respirar? Pues permanece en tu zona de confort.

A fin de cuentas:

Cada vez que no te arriesgas, ya te estás arriesgando.

¿Recuerdas lo que dijimos del coste de oportunidad? Pues no hacer nada tiene un coste de los más altos.

Oliva: Por cierto, ¿por qué decíais que la sirena se ha desintegrado?
Tu Mejor Tú: ¿Recuerdas lo que le ha preguntado Mario?
Oliva: Que qué te define más. Lo que eres o lo que quieres ser y estás dispuesto a sacrificar para lograrlo.
Tu Mejor Tú: Lo que eres no lo eliges tú.

Tiene que ver con tu familia, tus amigos, tus compañeros, tus genes…

Cosas que ya vienen impuestas desde fuera.

Ahí no pintas nada.

Oliva: En cambio, lo que quiero ser y estoy dispuesta a sacrificar para conseguirlo…
Tu Mejor Tú: Eso dice mucho más de ti como persona, ¿no crees?
Pollo: ¿Y por eso se ha desintegrado?
Tu Mejor Tú: Claro.

Al destruir la gilipatraña del "sé tú mismo", la energía que permite mantener ese espejismo se queda sin combustible.

Y el holograma desaparece.

Pues, lo que ella representa, en realidad no existe.

Pollo: ¿Y qué representa ella, míster?
Tu Mejor Tú: La seguridad.
Mario Luna: La garantía de que las cosas van a seguir siendo como son.
Oliva: ¿Y eso no existe?
Tu Mejor Tú: Claro que no. Lo único garantizado es el cambio.

Tendemos a sentir que podemos mantener las cosas como están, y eso nos da una falsa sensación de seguridad.

Pero lo cierto es que nada va a quedarse como está. Lo único asegurado es el cambio.

Y tú no puedes evitarlo. Sólo gestionarlo.

¿Entiendes?

Porque:

> *El cambio es como un río. No luches contra él. En lugar de intentar detenerlo, canalízalo hacia donde te interese.*

Oliva: Entonces, cuando supere el miedo al cambio… ¿Estaré lista?
Mario Luna: Nunca esperes a estar lista del todo.
Oliva: Pero… ¿Me será más fácil sintonizar con la frecuencia ganadora?
Tu Mejor Tú: Un poco más.
Mario Luna: Pero aún te faltará superar la prueba más importante.
Tu Mejor Tú: El abismo al que antes o después se enfrenta todo ganador.
Pollo: ¿Un abismo?
Oliva: ¿La prueba más importante?
Mario Luna: Sí.
Tu Mejor Tú: Aún debes enfrentarte a tu hora más negra.

TU HORA NEGRA

Un ganador vierte sangre antes de verter lágrimas.

•

Avanzas dejando atrás tu zona cómoda. Aventurándote por las regiones frías. Allí donde el calor has de generarlo tú.

Sin pensarlo. Zambulléndote en la acción. Ganando inercia.

Pero habrá ocasiones en las que, pese a todo, te costará seguir. Días en los que esa inercia se desvanecerá.

Días malos. Momentos de bajón. Horas en las que tu estado electroquímico no responde.

¿Recuerdas la última vez que te pasó?

Ése instante en el que tanto te cuesta. Aquel en el que estás a punto de tirar la toalla.

Tu hora más negra.

Desmotivator: ¿Tanto esfuerzo para eso?

Sí.

Pero… ¿sabes qué?

Ése también es el momento en que te haces fuerte de verdad. La hora en la que el milagro ocurre.

Oliva: ¿En serio?

Si en tu hora negra te obstinas, si persistes, si luchas como un demente por tu sueño…

Ése es el instante en el que te haces más poderoso.

Se generan sinapsis. Nuevas rutas neuronales se crean. El hábito que puede cambiarte la vida está empezando a forjarse.

¿Cuándo fue tu última hora más negra?

Nosotros te decimos:

> *En lugar de temer a tu hora más negra, espérala. Y cuando llegue, dale la bienvenida.*

Porque, disfrazada de tortura, esa hora encierra una *oportunidad*.

La oportunidad del cambio. El momento en el que envías un poderoso mensaje a tu mente subconsciente y le dices:

"¿Lo ves, MIA? Te dije que vamos en serio".

Si regresas victorioso de tu hora más oscura, si no te rindes, saldrás fortalecido.

Al no tirar la toalla, al seguir luchando por lo que quieres en el momento en que más te apetece claudicar, estás desarrollando un hábito ganador.

Oliva: Ponéis mucho énfasis en crear hábitos…
Tu Mejor Tú: No el suficiente.
Oliva: ¿Tan importante es?
Tu Mejor Tú: Es lo más importante. Somos criaturas de hábito.
Pollo: Eso mismo dice el abuelo.
Oliva: Es verdad, lo dice mucho.
Mario Luna: Y tiene razón.

De hecho:

Ser un ganador es un conjunto de hábitos.

La única diferencia entre un ganador y un atrapado es que el primero ha desarrollado una serie de hábitos potenciadores, mientras que el segundo ha hecho suya la costumbre de limitarse más y más.

¿Quieres entender esto bien?

Pues concibe un hábito ganador como un cohete espacial. Y tus viejos hábitos limitantes como la fuerza de la gravedad de la Tierra.

Al igual que al cohete, a un nuevo hábito cuesta hacerlo despegar. Pero, una vez traspasada la atmósfera, es más fácil mantener su trayectoria.

Y, cuanto más se alejan del campo gravitatorio de la Tierra (los viejos hábitos limitantes), más sencillo es.

Excusator: Vais a fracasar.
Desmotivator: Nadie va a apoyar una filosofía que reconoce la necesidad del esfuerzo.
Tu Mejor Tú: Depende.
Oliva: ¿De qué?

De lo que ya hemos dicho.

De si el lector comprende que…

…aunque quererse cuesta, no quererse siempre cuesta más.

Lo entiendes, ¿verdad?

Sintonizar con la frecuencia ganadora quizás te salga caro, pero menos que no hacerlo. Puede llevarte esfuerzo, pero nunca tanto

como el que te generará la situación a la que te verás abocado si renuncias a ser un ganador.

Oliva: Pero entonces… ¿Jamás hay que tirar la toalla?
Tu Mejor Tú: Al contrario. Tírala.

Llegará un momento en el que, pese a todo lo que estás aprendiendo, tu hora negra será más fuerte que tú.

Asúmelo. Querrás mandarlo todo a freír gárgaras.

Irte al cine a ver esa película para gilitardados. Comer basura como un zombi. Dormir hasta el día del juicio. Viciarte con ese videojuego de atrapados. Meterte en vena toda la saga de *Torrente*. Masturbarte contemplando *Codornices en celo IV*.

Lo que sea.

Y nosotros te decimos…

Hazlo.

Mándalo todo a paseo. Tira la toalla…

…¡¡¡por un rato!!!

Luego la recoges del suelo y sigues persiguiendo tu visión como un poseso.

Borregator: ¡Pero eso no se puede hacer!
Excusator: En un combate, cuando tiras la toalla es *game over.*
Mario Luna: Ésa es una de las ventajas del juego de la vida.

Que no es un combate.

Y sí, puedes hacerlo. Por suerte para ti, el juego sigue.

De hecho, ésa es otra diferencia entre la gente que se quiere y la que no. Quien no se quiere, tira la toalla y ya está. Quien se quiere, la tira y… luego la recoge.

Oliva: ¿Y si no soy capaz de rehacerme?
Pollo: Si lo sigo viendo todo negro…
Mario Luna: Persevera.

Sigue con tu plan ganador. Intenta esclavizar a tus demonios y ten claro que ser ganador es mucho más que ser positivo.

Oliva: ¿Cómo esclavizo a mis demonios?
Mario Luna: Te enseñaremos en "***Sopa de demonios"***.

Por ahora entiende que, aunque no sientas lo que quieres sentir, debes seguir aplicando estrategias de éxito.

Oliva: ¿Sacando mi ganasolina de las emociones negativas?
Pollo: ¿Se puede hacer eso, míster?
Mario Luna: Hay momentos en que la sacas de las piedras si hace falta.

Verás, Bruce Lee nos dijo:

Be water, my friend.

Y nosotros te decimos:

Be fire, my friend.

Oliva: ¿Fuego?

Sí.

Sé fuego.

Sé fuego y aliméntate de tus obstáculos para crecer.

Evidentemente, cuando te enfrentes a algo que te supera, te sentirás menguado. Pero ¿acaso no mengua el fuego cuando le echan un tronco nuevo?

Mengua, hasta que se hace con él. Y entre tanto, el fuego persiste. Lo muerde una y otra vez, siempre en la misma dirección: hacia arriba.

Cuando su tesón lo calienta, cuando por fin lo hace digerible…

> *…aquello que antes lo amenazaba es ahora algo que lo hace más grande.*

Sé tú así. Sé fuego. Cuando algo te supere, cuando un reto amenace con consumirte, pregúntate:

> *¿Cómo puedo convertirlo en algo digerible para hacerme más grande?*

Y es que el fuego, mientras existe, sólo tiene un propósito: crecer.

Como él, haz que los desafíos que te brinda la vida acaben formando parte de ti. De tu nuevo yo. De aquél más grande y poderoso.

El fuego no discrimina. Y tampoco tú:

> *Si es necesario, asarás incluso a tus demonios.*

Oliva: Pero ¿de verdad puedo aprovecharme de mis demonios?
Mario Luna: Has oído bien.

Como verás en ***"El lado oscuro"***, más de un ganador ha cogido a sus diablos por los cuernos y los ha puesto a trabajar para él.

Y, aunque la sopa de demonio no es lo que mejor sabe ni el mejor combustible para tu motor, es mejor usarlo que quedarte atrapado en tierra de nadie.

Pollo: Visto así, puedo con todo.
Agobiator: Claro, *crack*. Sin frenos.
Mario Luna: No, *crack*. Con frenos.
Tu Mejor Tú: Y volante.

Recuerda que…

…*la energía, sin control, sirve de poco.*

Por eso, cuando te hayas rehecho, cuando hayas repostado mínimamente tu depósito de ganasolina, no cometas el error de morder más de lo que puedes masticar.

Céntrate cada vez en una cosa.

Oliva: ¿Un ladrillo a la vez?
Mario Luna: Sí.

Aplica la *ley de la concentración*.

LA *LEY DE LA CONCENTRACIÓN*

Todo aquello sobre lo que te centres, crecerá.

•

Ponte al sol con una buena lupa. Concentra su luz en un solo punto de tu piel, hasta que…

Pollo: ¿Puedo parar ya?
Mario Luna: ¿Cómo?
Pollo: Es que me está saliendo humo del brazo…
Oliva: Sí, primo. Y además huele a…
Tu Mejor Tú: ¿Pollo quemado?

Enhorabuena.

Acabas de experimentar el poder de la *ley de la concentración* en tus propias carnes.

Si el experimento de la lupa te parece muy peligroso, prueba este otro.

Toma un *brick* vacío, un cuchillo y una cuchara. Empuña la cuchara y trata de agujerear el envase.

Ahora inténtalo con el cuchillo.

¿Diferencias?

La energía de tu brazo se *dispersa* por la superficie roma de la cuchara. En cambio, cuando la reemplazas por el cuchillo, toda tu fuerza se concentra en la punta.

Cuanto más afilado esté y más puntiagudo sea, más fácil te resultará agujerear o cortar con él.

¿Por qué? Porque los recursos que empleas están más concentrados.

Por eso, si quieres hacer cortes limpios en la mediocridad que está asfixiando tu éxito, necesitas "afilarte". En otras palabras, concentrar tus recursos en las cosas que de verdad importan.

¿Qué recursos?

Tu cuerpo. Tu dinero. Tu tiempo.

Pollo: ¿Eso no eran mis *chorros de poder*?
Tu Mejor Tú: Fuentes de poder.

Pero sí, has captado la idea.

Tal y como viste en ***"Fuentes de poder"***, te interesa cuidar y nutrir estos tres elementos vitales.

Y ahora te decimos que debes aplicar a ellos la *ley de la concentración*.

Pollo: ¿Cómo?

En lugar de enfrentarte a tu colosal visión de golpe, decide un pequeño paso y concentra todos tus recursos en completarlo.

Y luego ya darás otro. Y otro. Y otro…

No importa lo pequeño que sea ese paso, siempre que sea un paso clave en tu estrategia ganadora.

Oliva: Por ejemplo, ¿puedo aplicar la *ley de la concentración* en la dinámica de mi ciclo CCEF que más se beneficie de ello?
Mario Luna: No puedes, debes.

A veces habrás avanzado mucho en *crear o mejorar* y en *fidelizar*. ¿Tu trabajo entonces? Focalizarte más en *convertir* y en *expandir*.

Otras lo que necesitarás será dejarte de marketing y ponerte a trabajar en tu producto o servicio. En ocasiones, serás bueno llegando a gente (expandiendo), pero no despertando su necesidad de comprarte (convirtiendo).

Y aquí es donde la *ley de la concentración* acude a tu rescate.

¿Entiendes?

Para aplicar exitosamente la *ley de la concentración*, necesitas:

1. Reconocer elementos clave de tu estrategia.
2. Aplicar tus fuentes de poder en dichos elementos clave.

Oliva: ¿Podéis ilustrarlo con un caso práctico?
Tu Mejor Tú: Claro.

Tomemos el dinero, por ejemplo. ¿Cuál es la diferencia entre gastar e invertir?

Imagina que tienes la visión de crear un canal de entretenimiento en YouTube y llegar el año próximo a generar lo suficiente en publicidad para dejar tu trabajo y vivir de ello.

Una semana después de establecer dicha meta, pasas por Decathlon y ves las zapatillas de tu vida. Sientes el impulso de comprártelas. Aunque ya tienes unas viejas que cumplen su función, te dices que con esas zapatillas vas a ir al gimnasio mucho más a gusto.

Pero, por un precio similar, existe un micrófono que puede ayudarte a mejorar un poco más la calidad de tus vídeos.

Pregunta:

¿Qué haría un ganador? ¿Qué sería gastar y qué invertir?

Distractator: ¿Lo menos divertido?
Tu Mejor Tú: ¿Por qué? ¿Por qué han de ser unas zapatillas más divertidas que un micrófono?

Ésa no es la verdadera diferencia.

Oliva: ¿Y cuál es?
Mario Luna: Que en el caso de las zapatillas hablamos de *consumir*…
Tu Mejor Tú: Y en el del micrófono, de *producir*.
Desmotivator: Eso. Trabajar. Un coñazo.

Y de nuevo te preguntamos: ¿por qué?

¿Por qué ha de ser hacer cosas para un proyecto que te ilusiona y estimula menos excitante que comprarte algo que ni siquiera es un elemento clave de tu estrategia?

Borregator: ¿Qué queréis? ¿Que el lector viva para producir?
Mario Luna: No.

Sólo que entienda que *producir* no tiene por qué ser menos divertido que *consumir*.

Piénsalo.

¿Por qué limitarte a experimentar lo que te ofrece el universo cuando puedes participar en él?

De hecho, cuando *vives en tu don*, lo que produces suele ser más glamuroso que lo que consumes.

El problema es que la mayoría de la gente produce dándole la espalda a su superpoder. Por eso es tan fácil convencerla de que consumir es más divertido que producir.

Únele a eso que, cuando alguien quiere que compres su producto, le interesa que identifiques "felicidad" al consumo y no a la creación, y entenderás por qué somos tan vulnerables a la enfermedad del siglo.

Oliva: ¿La enfermedad del siglo?
Tu Mejor Tú: Sí.

Consumir sin producir.

Aquiyator: ¡Qué paranoicos!
Mario Luna: Y sin embargo, todos esperamos el milagro.
Pollo: ¿Qué milagro?

El milagro del consumo.

Ese producto que te cambiará la vida.

Esa píldora mágica para el dolor, aquella pastilla para la felicidad, el cochazo que te hará ligar, la casa que tornará feliz y armónica tu vida familiar.

O esas zapatillas que te convertirán en un atleta.

Oliva: Entiendo. Y el milagro no termina de llegar.
Tu Mejor Tú: No, nunca llega.

Porque el milagro siempre consistió en producir, no en consumir.

Siempre tuvo más que ver con el micrófono que con las zapatillas.

Pollo: *Misters*, no lo veo.
Tu Mejor Tú: ¿Por qué, *crack*?
Pollo: Lo del micro.
Tu Mejor Tú: ¿Lo del micrófono?
Pollo: Sí. Es que yo no piloto nada de hacer vídeos…
Mario Luna: Es sólo un ejemplo.

Si hubiésemos usado el de alguien que quiere ser un entrenador de *fitness*, entonces las zapatillas serían elemento clave en su estrategia, y el micrófono sólo un capricho.

Así que aplica el mismo principio a tu caso personal.

Reemplaza "ese micrófono para mejorar tus vídeos" por "la pieza de la guitarra que te acercará un paso más al estrellato" o "aquellos libros extra que van a darte ventaja en la carrera que estudias" o "estas clases de actor".

O lo que quiera que se aplique a tu visión, metas y plan ganador.

La cuestión es que, si te sirves de la *ley de la concentración* con tu dinero, verás que puedes convertirlo en un empleado tuyo.

Oliva: ¿Alguien que trabaja para mí? Interesante.
Tu Mejor Tú: Exacto.

En lugar de concebir el dinero como algo para pagarte caprichos, empieza a imaginarlo como el principal trabajador de la corporación que posees.

Pollo: ¿Mi propia corporación? Qué va… Si yo soy un curreta.
Oliva: Doy fe. Si te dicen algo de "espíritu emprendedor", te crees que es una peli de fantasmas.
Pollo: Ya te vale, prima.
Oliva: Te lo digo con cariño, tonto.
Pollo: Búrlate tú, que eres muy negocianta. Pero yo… Nunca he tenido una empresa.
Tu Mejor Tú: ¿Cómo que no?
Mario Luna: ¿No recuerdas quién es el CEO de la Yomimeconmigo Corporation?

Como ya te adelantamos en ***"Sé artista"***:

Todo ganador es emprendedor.

Independientemente de que te constituyas como sociedad limitada, autónomo o trabajes por cuenta ajena, al final siempre eres tu propia empresa.

Pollo: Yo soy el tercero. Siempre trabajando para alguien.
Tu Mejor Tú: ¿Y qué? ¿Acaso no hay negocios que sirven a otros?

Por eso, si trabajas para otro, empieza a concebirte como la empresa que provee servicios a dicha empresa.

Oliva: Está claro. Siempre trabajamos para la Yomimeconmigo Corp.
Pollo: Vale, lo capto.
Oliva: Y debemos usar la *ley de la concentración* con nuestro dinero.
Tu Mejor Tú: Con todo.

Te hemos puesto el ejemplo del dinero, pero es fácil ver cómo la *ley de la concentración* se aplica igualmente a las otras dos fuentes de poder.

O sea, a tu cuerpo y a tu tiempo.

Pollo: ¿A tu cuerpo?
Mario Luna: Sí. A su energía.

O, siendo más técnicos, a su ganasolina.

Volviendo al ejemplo anterior, imagina que vas a ser creador de contenido audiovisual.

Pollo: ¿Un *youtuber*?
Tu Mejor Tú: Mismamente.

Y pregúntate:

¿Cuánto tiempo y energía dedicas a chatear con esa chica que no te hace mucho caso? Pues podrías estar invirtiéndolos en guionizar uno de tus vídeos.

Quién sabe. Cuando tengas un canal exitoso contarás con cientos de fans igual o más atractivos que ella. Y quizás será ella la que se interese por ti y no al revés.

Pollo: ¿Tan atractivas como Marga?
Oliva: O más, primo, o más.
Tu Mejor Tú: Efectivamente.

¿Acaso has olvidado que puedes aplicar el ciclo CCEF tanto al éxito en el amor como a proyectos personales?

Así que:

Ese tiempo y energía que dedicas a tratar de impresionar, ¿por qué no invertirlo en hacerte impresionante?

Tu problema es que estás volcado en perseguir a la mariposa cuando deberías consagrarte en crear un jardín que la atrajese.

Por lo tanto, ¿qué tal si dejas un poco al bicho tranquilo y te centras en perfeccionar tu imán de mariposas? Cuando lo hagas, seguramente vendrá ella solita a chupar polen.

Aquiyator: Sí, claro. Algún día…
Desmotivator: Menudo chafón de libro.
Mario Luna: Mejor "algún día" que "nunca", ¿no crees?
Aquiyator: ¡Os odio!
Tu Mejor Tú: Normal. Te tenemos fichado, elemento.

Así es.

Aquiyator nos ofrece la promesa del *aquí y ya* a cambio de que renunciemos a planes realistas.

Aquiyator: ¿Y cuál es el problema?
Tu Mejor Tú: Que nunca cumples tu palabra.

Deja de perseguir la satisfacción instantánea, porque es una trampa. En cambio, usa la *ley de la concentración* como un láser que te ayudará a forjar cosas sólidas.

Y verás que, al hacerlo, le sacas más partido a tu ganasolina.

Oliva: Vale. Creo que ya sé de qué va el próximo capítulo.
Pollo: ¿De qué, prima?

ADMINISTRA TU GANASOLINA

No malgastes tu potencial luchando contra la tentación.

•

¿Sabes lo que pasa cuando profundizas en lo superfluo? Que vacías tu depósito en el trayecto equivocado.

¿Nuestro consejo? Usa la *ley de la concentración,* que acabas de aprender, para esforzarte con las cosas realmente valiosas para ti.

Es decir:

> *Concentra tu ganasolina en aquello que puede marcar una diferencia real en tu vida.*

Si desperdicias tu ganasolina en cosas que no van a ninguna parte, se te irá escurriendo a lo largo del día como agua entre tus manos.

Borregator: Lleváis medio libro usando esa palabra inútil.
Excusator: Y ni siquiera dejáis claro si la ganasolina es energía física o mental…
Mario Luna: Es ambas.
Tu Mejor Tú: Porque están muy vinculadas.
Excusator: Craso error. La energía física hay que administrarla.
Borregator: En cambio, la fuerza de voluntad es inagotable. Lo sabe todo el mundo.
Tu Mejor Tú: Entonces, todo el mundo se equivoca.

Y este libro hace más falta aún de lo que creíamos.

La noción de que la energía mental es ilimitada es una de las falsas creencias más dañinas que existen.

Oliva: ¿Por qué?

Porque puede llevarte a creer que necesitas más fuerza de voluntad, cuando lo que en realidad te hace falta es dejar de malgastar la que tienes.

Porque tu depósito no es ilimitado.

Y tu trabajo como ganador es:

1. Llenar al máximo tu depósito de ganasolina.
2. Buscar agujeros en dicho depósito e ir tapándolos.

Por desgracia, la mayoría de nosotros se dedica a hacer nuevos agujeros. Estamos tan habituados a sangrar con todos nuestros recursos que nos parece normal.

Y la ganasolina no es una excepción.

A veces discutirás con un familiar por una soberana tontería.

Te cabrearás con ese conductor que acaba de adelantarte por la derecha y al que no vas a volver a ver en tu vida.

Quizás te afecta más de la cuenta ese vecino que se pasa por el forro el respeto a la comunidad.

¿O acaso se ha convertido en algo personal matar al malo de tu videojuego favorito?

Puede que simplemente leas una noticia polémica en Facebook sobre política, fútbol o cualquier otro tema que te provoque reacciones apasionadas. Y, sin darte cuenta, te ves arrastrado a participar acaloradamente en el debate.

La cuestión es: ¿a santo de qué te esfuerzas por cambiar la opinión de gente que no tiene la menor intención de modificarla?

Oliva: Vale, no tengo que gastar mi ganasolina en chorradas.
Distractator: ¿Y vas a poder resistirte a la tentación?
Desmotivator: Yo no lo haría. Intentarlo ya cansa…

Correcto.

Incluso resistirte a la tentación de malgastar tu ganasolina en sí mismo consume ganasolina.

Usando nuestra terminología, también te hace sangrar.

Oliva: ¿Entonces? ¿Qué hago?
Mario Luna: ¿Qué tal si eliminas la tentación de tu vida directamente?
Distractator: ¿Seríais capaces de hacerme eso a mí?
Tu Mejor Tú: Muy capaces.
Distractator: ¿Os he dicho ya lo mal que me caéis?

Lógico.

No puede decirse que apoyemos mucho su causa.

Y, aunque ya te dimos algunas pistas en ***"Modo avión"***, ***"Método neto"*** y ***"Coste de oportunidad"***, en breve te mostraremos cómo explotar al máximo esta idea de suprimir todo aquello que nos incita a desviarnos.

Lo verás en el siguiente capítulo: ***"Entorno ganador"***.

Agobiator: ¿Qué clase de filosofía ganadora es ésa?
Mario Luna: La que atrae al éxito.
Agobiator: ¿Diciéndole al lector que es débil? ¿Que no va a poder superar una mera tentación?
Mario Luna: Por enésima vez: espera tu turno.

Y no.

No negamos tu capacidad para resistirte a emplear energía mental en chorradas. Pero ¿recuerdas lo que te acabamos de enseñar?

Oliva: Que resistirme a una tentación consume ganasolina.
Mario Luna: Así es.

Como acabas de ver:

Incluso hacer frente a la tentación de no malgastar ganasolina ya te hace malgastar ganasolina.

Pero eso no es lo único que te hace sangrar ganasolina.

Lo cierto es que los agentes que causan agujeros en tu depósito pueden venir en muchas formas y tamaños.

Por ejemplo, no olvidemos los problemas físicos. Aunque solemos aceptarlos como parte de nuestro día a día, a menudo encabezan la lista de los vampiros de energía.

Párate un momento a pensarlo.

¿Cuántas veces has invertido lo mejor de ti batallando un resfriado o sobreviviendo a ese dolor de muelas?

¿Te has visto abatido por una úlcera de estómago? ¿Has padecido alguna de esas enfermedades que maltratan tu cuerpo y tu mente a la vez?

Tanto si hablamos de una infección, de una patología crónica o de los músculos de tu espalda… ¡tu dolencia te está restando ganasolina!

Porque *todo cuenta*, ¿recuerdas?

Oliva: Otra razón más para ir a por ese cuerpo G: más ganasolina.
Tu Mejor Tú: Sí, hay que estar muy pendiente de ella.

Porque, de lo contrario, se te vaciará el depósito antes de que te des cuenta.

A veces por desafíos serios. Y otras, por auténticas chorradas.

¿Cuándo fue la última vez que te pasó?

Regresas a tu venerado proyecto personal, ese que va a cambiarte la vida para siempre, pero sientes que te faltan las ganas que tenías antes.

Te cuesta encontrar la motivación.

Ahora bien…

¿Estarías así si no hubieses invertido toneladas de energía emocional en esa tonta discusión? ¿De verdad habrías enfermado si te hubieses alimentado con comida en lugar de todas esas porquerías que te atizas?

Porque lo cierto es que…

Energía sólo hay una.

Física o mental, sólo hay una.

Así que adminístrala sabiamente.

Habrá, como Borregator y compañía, quien te asegure que la fuerza de voluntad es ilimitada.

Que la mente es una especie de entidad espiritual separada del universo físico. Que le puedes meter tanta caña como quieras.

Falso.

Como acabas de aprender, la energía de tu cuerpo afecta a la energía de tu mente, y viceversa. Por eso, aunque en el largo plazo puedes entrenar y fortalecer ambas, ninguna de las dos es "ilimitada".

Cada vez que te llevas un disgusto, cada vez que algo te enferma, cansa, estresa o irrita, estás empleando "gasolina emocional" en sobreponerte o hacer frente al reto.

Cuandoquiera que te esfuerzas por vencer una tentación, lo mismo.

Quien te diga lo contrario, probablemente sea un pariente cercano de Excusator. Una de esas personas a las que les gusta hablar mucho y hacer poco.

Como aprendiste en ***"Vive tu credo"***:

> *Todo puede defenderse en el plano teórico.*

En la práctica, te recomendamos que seas un poco más humilde. Concibe tu depósito como algo limitado.

> **Pollo:** ¿Como el depósito de gasolina de mi scooter?
> **Tu Mejor Tú:** Exacto. Por eso llamamos *ganasolina* a la energía que todo ganador necesita administrar.

Si has dormido bien, tu depósito de *ganasolina* se reposta totalmente cada mañana. Y lo hace parcialmente tras una siesta, un rato de relax, un zumo de verduras, etcétera.

Por eso:

> *Nunca tomes decisiones importantes con sueño o con hambre.*

En un experimento muy revelador divulgado por Daniel Kahneman, se les pide a los sujetos que resuelvan un complejo problema matemático.

Oliva: ¿Puedo resolverlo yo?
Tu Mejor Tú: Ésa no es la finalidad del experimento, *crack*.
Oliva: ¿Ah no?

No.

Lo verdaderamente revelador es que, tras llevar a cabo dicho esfuerzo mental, es mucho más probable que opten por comer basura.

En otras palabras: han agotado su depósito de ganasolina resolviendo el problema matemático y apenas les queda nada para enfrentarse a la tentación de esa pizza o esa tarta.

Oliva: Ya entiendo.
Mario Luna: ¿Qué entiendes?
Oliva: Que tanto la actividad intelectual como resistirse a una tentación consumen ganasolina.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Por eso, has de ser realista y tener todo esto en cuenta cuando establezcas tus metas. De lo contrario, sólo vas a experimentar todo tipo de frustraciones.

¿Entiendes ahora por qué los populares propósitos de Año Nuevo acaban marchitándose antes de febrero?

Borregator: ¿Qué insinuáis?
Tu Mejor Tú: Que reconocerás a un atrapado porque espera que el cambio llegue de fuera, no de dentro.

En forma de nuevo gobierno, de boleto de lotería o fecha en el calendario.

Pero la persona que se quiere no necesita esperar al 1 de enero para revolucionar su vida, porque:

Para un ganador, cada día es Año Nuevo.

Por eso los ganadores se felicitan así el año:

¡Feliz dos mil kaizen!

Pues entienden tanto el poder de la mejora incremental como el error de juzgar ilimitado su depósito de ganasolina.

Acéptalo:

Empezar una dieta, dejar de fumar, iniciar ese espartano programa de ejercicio, escribir el libro de tu vida, rendir mejor que nunca en el trabajo, ser la mejor pareja del mundo y apuntarte a clases de chino mandarino…

Oliva: Es mucho pedirle a un solo día, ¿no?
Tu Mejor Tú: Más bien.

A menos, claro está, que hayas diseñado un superplán ganador que tenga muy presente la forma de reponer toda la ganasolina que te va a suponer tanto desafío.

Pollo: ¡Ufff!… ¡Ya te digo! Se me seca el depósito sólo de pensarlo.
Oliva: Primo, ¿pero entonces? ¿Lo que dice el abuelo?
Pollo: ¿Lo de que cuanto más tetuda mejor?
Oliva: ¡No, tonto! Lo de entrenar la voluntad.
Pollo: ¿Cómo?
Oliva: El abuelo dice que se puede entrenar la voluntad. ¿Es mentira?
Mario Luna: No. Es igual que la fuerza física.

Si un día te das un palizón en el gimnasio o en una maratón, ¿cómo te vas a sentir? ¿Con más o con menos energía?

Oliva: Más cansada.
Pollo: Sí. Ese día me va a pesar hasta el cepillo de dientes.
Tu Mejor Tú: ¿Y si te ejercitas regularmente?
Mario Luna: A la larga, ¿vas a tener más o menos energía?
Oliva: Más, más…

Correcto, porque ¿verdad que los deportistas tienen más energía que los amantes del sofá?

Con la fuerza de voluntad ocurre lo mismo. Es como un músculo. ¿Recuerdas la analogía de ***"Be muscle, my friend"***?

Estrictamente hablando, la metáfora del depósito de ganasolina no es del todo perfecta.

Pollo: Porque el depósito se puede ir haciendo grande con el tiempo…
Mario Luna: ¡Muy bien, fenómeno!

Efectivamente, es como un depósito vivo, que crece.

Cuando apuras tus reservas, ese día tienes menos. Pero si lo vacías regularmente, dicho depósito se va haciendo más y más grande.

Ahora bien, aunque es potenciador apurarlo dando lo mejor de ti y entrenar así tus "músculos emocionales", ¿vas a agotarlo profundizando en lo superfluo?

¿No será mejor avanzar hacia tu visión?

Oliva: O sea, que no es esforzarte por esforzarte…

No. Porque:

> *Cada vez que te esfuerzas por esforzarte, pierdes la ocasión de esforzarte por algo.*

Siempre que consumes ganasolina en algo que no va a ninguna parte, pagas un coste de oportunidad.

Resumiendo: sangras.

Así que, en lugar de quemar ganasolina apretando sin más el acelerador, ¿por qué no la usas para recorrer kilómetros que te acerquen a tu meta?

¿Quieres consumirte en chorradas? Luz verde. Pero sólo después de haber terminado lo más importante.

Acostúmbrate. Evocas tu visión, recuerdas tu plan ganador y te preguntas:

¿A dónde te llevan tus pasos? ¿Qué tratas de conseguir? ¿Estás siendo neto?

Excusator: Lástima que "ganasolina" sea, después de todo, un concepto defectuoso.
Oliva: ¿Cómo? ¿Por qué?
Excusator: Dicen que es tanto energía física como mental…
Oliva: Sí…
Excusator: Pero hay cosas que te dan energía física y te quitan energía mental. Y viceversa.
Tu Mejor Tú: Es cierto.
Mario Luna: Pero la ganasolina hace referencia al balance final.
Tu Mejor Tú: O sea, ¿es positivo o negativo?
Oliva: ¿Qué queréis decir?

Muy fácil.

Imagínate que hacerte un licuado de verduras te lleva diez minutos y cierta energía mental. Desde ese punto de vista, podría parecer que te resta ganasolina.

Sin embargo, al optimizar tu cuerpo, la energía que te va a dar ese día y otros posteriores es mayor que la que has invertido en hacerlo.

El balance total será positivo. En términos absolutos, te da ganasolina.

Mario Luna: Y si además reduces los elementos que restan energía mental o física, el balance va a ser aún más positivo.

Oliva: Pero un zumo de verduras siempre me va a llevar el mismo trabajo, ¿no?
Tu Mejor Tú: O no.

Igual un día te regalan una licuadora más fácil de limpiar. Algo que hace el proceso más sencillo o divertido.

En otra ocasión descubres que escuchando audiolibros motivadores como éste te aburres menos y te motivas más, lo que aumentaría más aún el diferencial positivo.

Oliva: ¡Lo capto! Hay que hacer que el proceso sea cada vez más divertido y fácil…
Tu Mejor Tú: Así es.

De esta forma, aumentarás paulatinamente el diferencial positivo de energía. Es decir, mejorarás el balance.

Pollo: ¿Y en cristiano?
Mario Luna: Que has de hacer que el zumo y el proceso de hacerlo te dé cada vez más ganasolina y te consuma menos.

Resumiendo: aplica el kaizen.

Al licuado de verduras y a todo lo demás.

Comprométete a hacer cambios, de por vida, que aumenten la energía que te da. Y que disminuyan la que te quita.

Hazlo y cada día tendrás más ganasolina para las cosas que te importan de verdad.

Desmotivator: Mucha historia, pero ¿tanto rollo para qué?
Tu Mejor Tú: Para usar mejor tu ganasolina.
Desmotivator: Pero al final hay que esforzarse igual. ¿Qué diferencia hay?

Mucha.

Y para convencerte de ello, te proponemos el siguiente ejercicio:

Reserva dos días seguidos.

El primero vas a dejarte la piel en cosas que no te llevan a ninguna parte.

El segundo, en lugar de objetivos aislados, perseguirás metas que serán parte esencial del engranaje de esa obra de arte que llamas *tu vida*.

Observa cómo te sientes ambos días y apunta las diferencias.

Oliva: ¿Y puedo además hacer cambios en el proceso y en lo que me rodea para gastar menos ganasolina?
Tu Mejor Tú: Por supuesto.

Puedes modificar tantas cosas como quieras para sangrar cada vez menos recursos. De hecho, no *puedes: debes*.

Pollo: ¿Debo?
Mario Luna: Sí.

Debes ponerte de inmediato a diseñar tu *entorno ganador.*

ENTORNO GANADOR

Si quieres volar con las águilas,
no picotees con las gallinas.

•

Imagina un *rally* en el que todos los competidores paran a repostar cada cinco minutos. Sus depósitos de combustible tienen más agujeros que un queso gruyer.

¿La estrategia típica para ganar? Llenar dichos depósitos al máximo.

Eso y desviarse por caminos que, aunque no lleven directos a la meta, pasen por muchas estaciones de servicio.

Cuando nadie lo espera, uno de los equipos diseña una estrategia alternativa:

Tapar los agujeros.

Desde entonces, ¿adivinas qué equipo gana todas las carreras?

Excusator: Menudo cuento más chorra…

Lo es.

Y sin embargo refleja lo que hace la mayoría de la gente.

Buscan fuentes de energía y motivación. Sin reparar en la plaga de sanguijuelas emocionales y físicas que vampirizan su vida.

Piensa en Pepe, por ejemplo.

Oliva: ¿Quién es Pepe?
Tu Mejor Tú: Tú, yo, tu primo Pollo…

Cualquiera.

Pepe no se da cuenta de que ese *snack* que le da un subidón de cinco minutos reaparece luego en forma de bajones de glucosa que provocan horas de cansancio.

¿Y ves ese dispositivo del que no se separa? Sí, ese que parece un sonajero. Aunque con sus constantes avisos le amenice el día, le está arruinando la vida.

Pollo: ¡No jodas! ¿Cómo?
Mario Luna: Manteniéndolo a años luz de su potencial.

¿Y qué me dices de su amigo Paco? Ese que parece el rey de los atrapados.

Amazona de Confort: No os metáis. Está muy a gusto con él.
Mario Luna: Exacto, pero… ¿por qué?

¿Qué hace que Pepe se sienta tan a gusto con Paco?

Que está más atrapado que él.

¿Te ha pasado alguna vez? Pues presta atención:

> *Cuídate de ese amigo al que sólo quieres porque su mediocridad te hace más soportable la tuya.*

¿Nos sigues?

Paco hace que Pepe se sienta más apto. Valioso. A veces, incluso superior.

En otras palabras, Paco hace que Pepe se conforme con ser como es.

Amazona de Confort: ¿Y qué tiene eso de malo?
Tu Mejor Tú: Que es una trampa.

Aunque le da esa sensación de superioridad, se trata de un lastre. Un lastre que obliga a su alma a mirar hacia el suelo.

Amazona de Confort: La amistad está por encima de esas cosas.
Tu Mejor Tú: La real, sí.

Pero ¿es eso amistad? ¿O es abrazar a la sirena cuya nana de conformismo te aletarga despierto?

Amazona de Confort: Muy poéticos.
Tu Mejor Tú: ¡A tu salud, besuguita!
Amazona de Confort: ¡Pero claro que es amistad!

¿Seguro?

Porque ¿qué pasaría si un día Paco decidiese sintonizar con la frecuencia ganadora? ¿Lo seguiría viendo Pepe tan amigo?

Tan pronto como Paco empezase a "oler" a verdadero ganador, ¿te sorprendería que Pepe lo saboteara de alguna forma?

Consciente o inconscientemente, ¿lo criticaría? ¿Lo desanimaría? ¿O simplemente le daría la espalda?

Excusator: Eso no tiene por qué pasar.
Tu Mejor Tú: Correcto.

No decimos que vaya a ser así con todos los Pepes y Pacos del planeta, pero ¿con cuántos Pepes y Pacos ha ocurrido ya?

¿Y por qué? Porque, al abrazar la psicología del éxito, Paco habría dejado de cumplir su función.

Oliva: ¿Qué función?
Tu Mejor Tú: Aliviar el asco que Pepe se tiene a sí mismo.
Oliva: ¿Y sería mejor que Pepe se despreciase?
Mario Luna: Sólo si lo hace con amor.

Pues:

> *Si despreciar algo en ti te lleva a tomar la decisión de cambiarlo, el autodesprecio es una forma tan buena de arrancar como cualquier otra.*

Pero, como verás en ***"El lado oscuro"***, esa clase de sentimientos sólo es buena fomentarla de forma puntual, no prolongada. Y éste podría ser el caso de Pepe.

Aunque, por supuesto, la cosa no acaba ahí.

Porque, aunque contribuya a perpetuar la situación, la amistad con Paco es más síntoma de ésta que su causa.

Oliva: Queréis decir que su amigo Paco sólo es un agujero entre tantos.
Tu Mejor Tú: Sí. Hay muchos más.

Su depósito de ganasolina tiene todo tipo de fugas. Y él, en lugar de taparlas, ¿a qué se dedica?

A buscar nuevas fuentes de combustible: ese café, esa pausa del cigarro, esa escapada al bar, ese partido…

Nosotros no queremos que eso te pase a ti.

Por eso, vamos a darte una funda muy especial. Si recubres con ella tu depósito de ganasolina, tapará todos sus agujeros de golpe.

Esa funda se llama:

> *Entorno ganador.*

Y… ¿qué es un entorno ganador?

Un entorno optimizado para sintonizar con la frecuencia ganadora. Un entorno que te facilita:

1. Saber lo que quieres y por qué lo quieres.
2. Diseñar un plan.
3. Moverte hacia ello.
4. Disfrutar del proceso.
5. Dejar el mundo mejor.

Oliva: ¿Y se tarda mucho en crear un entorno así?
Mario Luna: Y tanto. Toda tu vida no será suficiente.

Pero ya sabes que:

No es un destino. Es un camino.

La idea no es decir: "¡Ya lo he creado!". Es preguntarte cada día cómo puedes hacer tu entorno un poco más ganador.

Pollo: ¿Kaizen?
Tu Mejor Tú: ¡Muy bien, artista!

¿Y recuerdas lo que aprendiste en ***"Coste de oportunidad"***?

Oliva: ¿Que todo cuenta?

Exacto.

Y eso es algo que vamos a tener muy presente a la hora de crear nuestro entorno ganador. Recuerda que todo cuanto existe en el ambiente forma parte de la ecuación.

Las personas con las que te relacionas, la información a la que te expones, los alimentos que tienes a tu alcance, los estímulos que alcanzan tu mente, etcétera.

Oliva: Entonces, ¿el entorno ganador implica ponerme en modo avión?
Mario Luna: A menudo, sí.

En el capítulo ***"Modo avión"*** ya viste que esta táctica te protege de las armas de distracción masiva con las que en todo momento estás siendo atacado.

Lo necesitas para que ese mensaje, aviso o llamada no se convierta en una constante fuga de ganasolina, tiempo y todo tipo de recursos. Sin él, sangrarás profundizando en lo superfluo. O resistiendo la tentación de hacerlo.

Pero el modo avión es sólo una herramienta más de entre las muchas que pueden ayudarte a construir un entorno ganador.

Por ejemplo, ¿te suena eso de *ojos que no ven, corazón que no siente*? Pues también puede inspirarte a la hora de diseñar tu entorno ganador.

Pollo: No lo entiendo…
Tu Mejor Tú: Imagina que quieres superar una adicción.
Mario Luna: ¿Qué sería lo principal?
Pollo: ¿Armarte de moral?

Sí.

Pero aún hay algo más importante: limpiar tu vida de todo lo que te recuerda a ella.

Aplícalo a ese cigarrillo o esa copa. Y también a esa persona que necesitas de forma patológica.

De hecho, funciona incluso con las drogas duras.

Borregator: Tonterías. Hay adicciones químicas irreversibles.
Tu Mejor Tú: ¿Como la que genera la heroína, por ejemplo?
Borregator: Por ejemplo.

Hasta hace algunas décadas, eso creían los psiquiatras.

Sin embargo, en un estudio de 1973 la doctora Lee N. Robins revolucionó esta idea.

Analizando el caso de un grupo de veteranos de Vietnam que habían desarrollado una fuerte adicción a la heroína, se dio cuenta de que un porcentaje altísimo (más de un 87 %) se recuperaba de forma espontánea al regresar a casa.

¿Por qué?

¿Cómo es posible que un porcentaje tan alto se recuperara de una adicción que se había considerado prácticamente irreversible?

La clave está en que, tras abandonar Vietnam, los soldados cambiaron totalmente de entorno. A su regreso, no había nada que les recordara a su adicción.

Muy distinto del yonqui de barrio.

Oliva: ¿El que pasa cada día por el parque en el que aún se pinchan sus amigos?
Mario Luna: Correcto.

Observarás que, aunque la sustancia es la misma, la situación no tiene nada que ver.

Mientras el veterano de guerra puede emplear su ganasolina en avanzar, al drogadicto que sigue en un entorno adverso se le ha ido toda por los agujeros del depósito antes de iniciar su lucha.

Pollo: Lo que decíais de que la tentación chupa mucho combustible.
Tu Mejor Tú: Exacto, *crack*.

Tatúate esto:

Por mucho o poco que sea, toda tentación te hace sangrar.

Pollo: ¿Toda?
Mario Luna: Toda.

Oliva: Primo, ¿quieres que te guarde en mi casa la videoconsola?
Pollo: Ya me olía yo que esto no iba a acabar bien…

Tranquilo, sobrevivirás.

Cuando avances hacia una meta, es esencial tapar los agujeros en tu depósito de ganasolina.

Los veteranos del Vietnam lo hicieron sin saberlo. Y si este principio les permitió a ellos, con todos sus traumas y problemas psicológicos, desengancharse de la heroína, ¿imaginas lo que puede hacer para ayudarte a alcanzar objetivos más "humildes"?

¿A qué esperas? Tira esa porquería de tu nevera. Elimina esas distracciones de tu escritorio.

Empieza ya a crear un entorno ganador.

Borregator: ¿Un entorno de flipados?
Mario Luna: Un entorno que maximice la entrada de ganasolina en tu depósito.
Tu Mejor Tú: Y que minimice las pérdidas, tapando los agujeros.

Aunque, estrictamente hablando, lo hará no sólo con tu ganasolina, sino también con todas tus fuentes de poder y cualquier otro recurso.

Por ejemplo, hay ambientes y situaciones que te hacen más proclive a gastar dinero inútilmente. O que te inducen a sangrar tiempo. Y otros promueven que descuides tu salud.

Sintetizando:

Un entorno ganador es aquel que promueve el aumento de tus recursos y minimiza su sangrado.

Por ejemplo, ¿dónde es más fácil que sangres tu economía? ¿Practicando senderismo en la montaña o deambulando por un centro comercial?

Si en el mismo espacio que usas para trabajar tienes un cómodo sofá orientado hacia una enorme pantalla con todos los episodios de tu serie favorita, ¿va a ayudarte eso a optimizar tu tiempo o todo lo contrario?

¿O qué ocurrirá si paseas con hambre por Fast Food Avenue o Burguer Square?[50] Seguramente no sea el entorno óptimo para promover un cuerpo G.

Por cierto, si se te ha pasado por la mente que hoy en día, pese a todos los avances, es más difícil comer de manera saludable que hace cincuenta años, estás en lo cierto.

Esa lluvia de anuncios, esas chocolatinas en la caja registradora, ese tufillo del establecimiento de comida rápida…

Todo eso son… *agujeros*.

Incluso entrenando mucho a MIA, van a crearte fugas de ganasolina.

Oliva: Y al revés, ¿verdad? Supongo que un entorno ganador también ha de animarme a hacer lo correcto.
Mario Luna: Excelente, Oliva.

Una de sus funciones principales es:

Complicarte que abandones la senda ganadora.

Por ejemplo, ¿qué pasa si tu casa está repleta de aparatos para hacer ejercicio?

50 La "avenida de la Comida Rápida" y "plaza de la Hamburguesa". Expresiones para referirse a cualquier lugar donde hay muchos establecimientos de este tipo.

Pues que, una y otra vez, te recordarán que es una opción que tienes ahí. Incluso cuando estés seriamente decidido a hacer el holgazán.

Si estás trabajando en un proyecto y tienes todo el tiempo la mesa despejada, tu trabajo en la pantalla y todo listo para sentarte y empezar, ¿no va a ser más complicado rechazar la constante invitación de perseguir tus sueños.

O sea, no sólo se trata de no exponerte a las tentaciones que te sacan de la frecuencia ganadora, sino también de rodearte de elementos que te inciten a entrar en ella.

Pollo: *Místers*, me vais a disculpar, pero tengo que salir pitando al súper a comprar las chucherías para la maratón.
Tu Mejor Tú: ¿Chucherías? ¿Maratón?
Oliva: Golosinas, refrescos, galletas, chips, saladitos…
Pollo: Sí, para la maratón con la pandi.
Tu Mejor Tú: Figura, si vais a correr una maratón… ¿no deberíais alimentaros mejor?
Pollo: ¿Para qué? Son sólo dos días seguidos y nos sobran los redbulls.
Tu Mejor Tú: ¡¡Pollo!! ¿Dos días seguidos corriendo?
Oliva: Dos días de videojuegos *non stop*. Es la tradición de la pandilla: una vez por semana, maratón.
Pollo: Ya sabéis, *místers*…, para no perder la forma.
Tu Mejor Tú: ¡Ah! Esa clase de maratón…
Mario Luna: Esa clase de pandilla… Todo un grupito de águilas, ¿eh?
Pollo: ¿Águilas?

Nosotros tenemos un dicho:

Si quieres volar con las águilas, no picotees con las gallinas.

De todo lo que forma un entorno ganador, las personas de las que te rodeas son una pieza clave.

Como empezaste a entender al hablarte de Pepe y Paco, aquellos con los que pasas más tiempo pueden catapultarte hacia tu versión más ganadora o hundirte en un pozo de estiércol.

Y, cuando su influencia no es potenciadora, pueden ocurrir dos cosas:

1. Si eres débil, que te desvíen directamente de tu camino.
2. Si eres fuerte, que te hagan sangrar.

Pollo: No, la pandi no me hace sangrar.
Oliva: Primo, significa que te consumen cantidades enormes de ganasolina y otros recursos.
Pollo: Ah, vale, ese "sangrar".

Lo ves, ¿verdad?

Rodearte de personas negativas en el mejor de los casos va a dejar tu depósito de ganasolina hecho un colador.

Y al revés.

Hay personas que, al igual que tú, quieren sintonizar con la frecuencia ganadora. O quizás ya llevan tiempo haciéndolo.

A esta clase de influencias las llamamos *águilas*.

Las reconocerás de inmediato porque, cuando adoptes una actitud ganadora, te animarán. Algo que, como no tardarás en comprobar, no es lo más frecuente.

Inversamente, las águilas no van a tragarse las gilipatrañas que te cuentas cada vez que te limitas o saboteas.

Amazona de Confort: ¡Puaj! Esa gente no me gusta un pelo.
Excusator: Además, todo esto desprende un tufo muy elitista.
Borregator: ¡Sí, nazis!

Pues no.

Cualquiera de nosotros puede ser un águila si se lo propone. *Per se*, no son mejores ni peores.

Simplemente, se trata de individuos que han tomado la firme decisión de avanzar hacia sus metas, de perseguir su potencial y de rodearse de personas que sintonicen con la misma frecuencia.

Por eso, tendrán este curioso efecto sobre ti:

Hacer que te sientas incómodo en tu zona cómoda.

Cuando estés con ellos, experimentarás dos cosas:

1. Que es un reto mantener su ritmo y no quedarte descolgado.
2. Que si aguantas dicho ritmo, tu depósito de gasolina da mucho más de sí de lo que nunca habrías imaginado.

Evidentemente, vivir con gallinas es más cómodo que hacerlo con águilas, pero vas a pagar un precio por ello.

Oliva: ¿Y si no hay águilas en mi entorno?
Mario Luna: Empieza a construir un nuevo entorno.

A fin de cuentas, ¿no trata de eso este capítulo?

Por suerte para ti, vivimos en la era de internet, de la información y de las comunidades *on-line*. En tiempo récord y muy pocos clics, puedes acabar formando parte de grupos con inquietudes e intereses muy similares a los tuyos.

Excusator: A menos, claro está, que te interesen estos temas.
Borregator: Sí. Dudo mucho que haya comunidades dedicadas a esto.

Tu Mejor Tú: ¿A vivir de acuerdo con los principios de este libro?
Excusator: Sí. A sintonizar con vuestra frecuencia rara.
Mario Luna: Pues la hay.
Borregator: ¡No es posible!

Va a ser que sí.

Incluso si buscas personas que se hayan propuesto estudiar y aplicar la psicología del éxito de por vida, lo tienes muy fácil. De hecho, al adquirir este libro legalmente cumples ya una condición indispensable para acceder al Club Psicología del Éxito.[51]

Pollo: ¿Puedo entrar yo también?
Mario Luna: Si vas en serio, sí.

La idea es muy sencilla.

El club lo formamos hombres y mujeres que, como tú, nos hemos propuesto aplicar los principios de este libro en nuestro día a día. O sea, personas que queremos rodearnos de individuos con las mismas aspiraciones.

Pollo: *Místers*, ¿y estáis vosotros también?
Mario Luna: Claro. También formamos parte de esta comunidad.

¿Por qué íbamos a renunciar a ello?

Uniéndonos a un círculo de águilas, nos impulsamos unos a otros. Nos apoyamos y arropamos en un mundo en el que, lo que se nos inculca a diario no es precisamente potenciador.

51 Al adquirir este libro por vías legales ya cumples el primer requisito para acceder al Club Psicologia del Éxito, la única comunidad creada por los propios autores con el fin de interactuar con personas comprometidas con el estudio y la aplicación de sus principios. Mucho más en http://psicologiadelexito.com/club

Oliva: Como un búnker espiritual, ¿no?
Mario Luna: Como un huerto blindado.

Porque los búnkeres no crecen y evolucionan. Nosotros sí.

Pollo: Guauuu… Pinta bien.
Tu Mejor Tú: Las posibilidades son enormes.

¿Empiezas a vislumbrarlas?

En cualquier momento, te encuentres donde te encuentres, en menos de un segundo puedes abrir una ventana a un universo paralelo. Un espacio poblado de mentes que, como tú, se esfuerzan constantemente por sintonizar con la frecuencia ganadora.

¿Te imaginas algo así? Pues deja de imaginarlo, porque es real.

Existe.

Y puedes formar parte de él ahora mismo. Justo después de leer esta línea. No tienes ni que esperar a terminar el libro.

Basta con que accedas a http://psicologiadelexito.com/club y sigas los pasos allí indicados.

En seguida comprobarás hasta qué punto el Club Psicología del Éxito es un sueño hecho realidad.

Y es que, gracias a internet, las águilas podemos volar juntas ignorando por completo distancias y fronteras. Cada vez que lo necesites, puedes acceder a ese templo virtual y contagiarte del espíritu más ganador.

Oliva: Entonces, ¿sólo amigos virtuales?
Tu Mejor Tú: Claro que no.

Si empiezas a socializarte de forma virtual, hazlo sólo al principio. Después de todo, el ser humano no está diseñado para relacionarse únicamente en cibercomunidades.

Por eso, cuanto antes puedas mantener conversaciones reales, mejor. Y en cuanto se presente la oportunidad de conoceros en persona, aprovéchala.

Pollo: ¿Habrá chicas cañón?
Mario Luna: Habrá chicas GG.
Oliva: ¿GG?
Tu Mejor Tú: Guapas y ganadoras.
Pollo: Pues las quiero conocer.
Tu Mejor Tú: Y seguro que ellas a ti.

A medida que vayas estrechando lazos con los miembros de tu comunidad, la función del grupo *on-line* irá evolucionando.

Si antes te ayudaba a empezar desde cero, ahora te servirá para mantener el contacto, ir añadiendo gente nueva a tu círculo y permanecer al tanto de "lo que se cuece" en la comunidad.

¿Quién sabe? Con el tiempo, puede incluso acabar convirtiéndose en una razón más para viajar y ver mundo.

Pero ¿te ha quedado claro?

Quererte es elegir bien lo que haces y con quién lo haces.

Por eso, como dice Les Brown:

Si eres el más listo de tu grupo, es que necesitas un nuevo grupo.

Y ya sabes que energía sólo hay una.

¿Vas a usarla para realizar tus sueños o para sabotearte?

Pollo: Voy a por todas…
Oliva: Y voy a comprometerme a diseñar, desde ya, un entorno ganador.

Genial.

Así no sólo reducirás fugas de ganasolina y de otros recursos, sino que además lograrás que tu éxito sea cada vez más inevitable.

En otras palabras, diseñar un entorno ganador te hará más *preactivo*.

Pollo: ¿Cómo?

REACTIVIDAD, PROACTIVIDAD Y PREACTIVIDAD

La mejor forma de hacer frente a un problema
es evitarlo.

•

Compara las actitudes de Ana, Juana y Susana:

Ana: "Estoy gorda y los chicos ni me miran. Tengo que ir al gimnasio".

Juana: "Voy a ir al gimnasio para forjarme un cuerpo ganador".

Susana: "¿Cómo puedo hacer que ejercitarme resulte inevitable?".

¿Cuál de las tres es más ganadora?

Pollo: No sé. ¿Tienes fotos en bikini de las tres?
Oliva: ¡Primo, céntrate!

Si te fijas, estamos ante tres estrategias diferentes.

Ana hace cosas que son buenas para ella sólo cuando se ve entre la espada y la pared. Está siendo reactiva, porque actúa como respuesta a algo que le sucede y que no ha elegido ella.

Juana actúa no para responder a aquello que le ocurre, sino persiguiendo algo que desea experimentar. Está siendo proactiva.

Susana va un paso más allá y se pregunta cómo puede generar una situación que la obligue a hacer algo potenciador. Está siendo preactiva.

A la estrategia de Susana, Eben Pagan lo llama *preacción*.

Pollo: ¿Precocción?
Oliva: Casi, primo. *Pre-acción*. Es como la prevención, ¿no?
Tu Mejor Tú: Casi.

Pero en lugar de sólo evitar la aparición de cosas que no quieres se centra también en provocar la de aquellas que sí quieres.

Para entenderlo, piensa de nuevo en las tres amigas.

En la práctica, ¿cuán probable es que Ana vaya regularmente al gimnasio? En cualquier caso, su compromiso no parece muy sólido, ¿verdad?

De Juana cabe pensar que llegará mucho más lejos, pero tampoco nos sorprendería que falle más días de los que le conviene.

Oliva: Y que malgaste su ganasolina motivándose, haciéndose el ánimo de ir, luchando contra las distracciones y la tentación de procrastinar…
Tu Mejor Tú: ¡Muy bien, figura!

En cambio, a Susana… ¿qué clase de medidas le llevará a tomar la pregunta que se ha hecho?

Con su actitud preactiva, puede que se le ocurran cosas como:

— Buscar un gimnasio justo debajo de su casa y pagar dos años por adelantado.
— Montarse un gimnasio en su propia casa.
— Contratar a un entrenador personal que la fuerce a ir todos los días.
— Apuntarse al mismo gimnasio que su amiga Elena, que es una profesional del *fitness* y jamás ha pasado un día sin entrenar.
— No volver a usar jamás un ascensor.
— Ir a pie al trabajo.

— Unirse a una comunidad de personas muy comprometidas con el ejercicio y la salud.
— Obligarse públicamente a sacar una foto diaria en su blog personal, mostrando sus progresos.

Seguramente, le vendrán a la mente muchas más. Porque, como suscribiría Tony Robbins:

> *La calidad de tu vida tiene más que ver con las preguntas que te haces que con las respuestas que te das.*

Una vez te haces la pregunta correcta, es sólo cuestión de tiempo y de concentración que tu cerebro comience a premiarte con todo tipo de respuestas potenciadoras.

En este caso, las preguntas que te hagas decidirán si estás siendo reactivo, proactivo o preactivo.

Oliva: Entonces, al diseñar un entorno ganador…
Mario Luna: Sí. Estás siendo proactiva y, sobre todo, preactiva.

Y, como seguramente habrás intuido ya, a un ganador se le reconoce porque emplea estas dos estrategias con más frecuencia que la mayoría.

Pues, ¿qué hace la mayoría de la gente? Se limita a reaccionar.

Que si me ha despedido mi jefe, que si me han diagnosticado tal enfermedad, que si la economía ha entrado en recesión, que si me han subido la cuota de la hipoteca, que si tal persona me saca de mis casillas…

¿Lo ves?

Y aunque debes entrenar la reactividad para cuando las circunstancias te ofrecen una ventana de oportunidad que has de aprovechar en el acto o te presentan un desafío que te pilla "en bragas", los ganadores entienden que a menudo:

La maestría no es cómo reaccionas ante un problema inesperado, sino cómo evitas que éste se dé.

Dicho de otra forma, con frecuencia:

El error no está en la reacción, sino en la falta de planificación que la precede.

Y si te gustan más las frases lapidarias:

No es el ante, sino el antes.

Pollo: ¿Qué?

Pues que:

No es lo que haces ante *la situación, sino* antes *de que ésta se dé.*

¿Lo entiendes?

Cuando eres proactivo y vas a por lo que quieres, es menos probable que te encuentres en una situación que no deseas.

Si, por ejemplo, has consagrado tu vida a crear un negocio exitoso, ¿no es menos fácil que te despida tu jefe? Entre otras cosas, porque seguramente no lo tendrás.

¿Persigues un cuerpo G y la salud extrema? Pues en la medida en que ésta sea tu afición, resultará menos probable que te veas obligado a reaccionar al desafío que presenta la enfermedad.

¿Y qué pasa si trabajas para hacerte atractivo? Pues que, cuando encuentres a alguien que te atrae, no tendrás que reaccionar tanto a la frustración del deseo no correspondido.

Pollo: ¿Por qué, míster?
Mario Luna: Porque las probabilidades de que dicha persona ya se sienta atraída por ti aumentan drásticamente.

¿Te queda claro?

> *Cuando vas a por lo que quieres, tiendes a evitar lo que no quieres.*

Así que, sé *proactivo*.

Y si aparte de eso elaboras planes ganadores para hacer lo que quieres más y más inevitable, estarás siendo además *preactivo*.

Oliva: ¿Y qué es mejor? ¿Ser proactiva o preactiva?
Tu Mejor Tú: No son cosas excluyentes.

A veces, simplemente no tendrás tiempo o no se darán las condiciones para que puedas diseñar situaciones que hagan lo que quieres más probable.

Pollo: ¿Como cuando me cruzo con un pibón que me gusta?
Oliva: ¿Como cuando se me presenta una oportunidad de negocio?
Tu Mejor Tú: Sí, ambos son buenos ejemplos.

En tales casos, ¿qué haría una persona reactiva? Seguramente nada, a menos que la otra persona se dirigiera a ellos.

Un ganador, en cambio, sería proactivo e improvisaría algo para acercarse hacia lo que quiere.

Oliva: Pero… ¿no sería mejor contar con una estrategia por defecto para casos de ese tipo?
Mario Luna: Claro. Buen ejemplo de preactividad.

Pero eso no será siempre posible.

¿Te suena lo de que la realidad siempre supera a la ficción? Pues es cierto.

Por eso, aunque planear es potenciador, por mucho que planees la vida siempre te presentará variables con las que no contabas.

Cuando esto te ocurra…

Procrastinator: No hagas nada si no cuentas con un buen plan.
Tu Mejor Tú: Todo lo contrario: improvisas un plan de emergencia.

¿Nos sigues?

Ser preactivo es el plan A. Ser proactivo, el plan B.

Oliva: Creo que ya lo entiendo: soy proactiva cuando no puedo ser preactiva.

Exacto.

A fin de cuentas:

La proactividad no implica preactividad. Pero la preactividad sí implica proactividad.

Pollo: ¿Y en español?
Oliva: Primo, que no siempre que eres proactivo eres preactivo. Pero siempre que eres preactivo estás siendo proactivo.
Pollo: ¿Y eso? ¿Por qué, míster?
Tu Mejor Tú: Porque ser proactivo es ir a por lo que quieres.
Mario Luna: Y ser preactivo, intentar hacer inevitable lo que quieres.
Oliva: Y no hay forma de hacer inevitable lo que quieres sin ir a la vez a por ello. ¿Lo ves, primo?
Pollo: Ah, vale…

En la práctica, sé todo lo preactivo que puedas, aceptando que a veces te verás obligado a ser sólo proactivo. Y entiende que mostrarte proactivo es mejor que quedarte de brazos cruzados.

Dicho de otra forma:

> *Ser preactivo es el camino. Siempre que no se convierta en la excusa para no ser proactivo cuando ésta es la única opción.*

Aplícalo para perseguir cualquier objetivo y, especialmente, al diseñar tu plan y tu entorno ganador.

Oliva: A partir de ahora, sólo voy a ver *The Walking Dead* en una tableta mientras hago cardio con la elíptica.
Tu Mejor Tú: ¡Buena idea!

¿Quieres más?

¿Por qué no escuchar tu *podcast* favorito mientras te preparas comida muy saludable? El resto del tiempo, prohibido.

¿Qué tal disfrutar de la novela que tanto te engancha sólo desde la cama y cuando te metes temprano en ella?

Y ese capricho dulce, ¿qué nos dices de convertirlo en tu recompensa de justo después del gimnasio?

¿Y qué pasaría si trabajases en tu proyecto nada más levantarte, antes de consultar el correo o tus redes sociales?

A propósito de levantarte, mucha gente se despierta decidida a tener un día ganador, pero ¿sabes qué?

> *Un día ganador no comienza por la mañana. Empieza la noche anterior.*

Captas la idea, ¿verdad?

Las formas de ser preactivo son infinitas. Para acceder a ellas, hazte constantemente la pregunta:

¿Cómo puedo diseñar un sistema que me obligue a hacer cosas que conducen al éxito y a evitar las que me apartan de él?

Pollo: ¡Fichando a mi vieja para que me coja de la oreja!
Mario Luna: No serías el primero ni el último que triunfa contratando a un *coach*.
Oliva: Pero… ¿va en serio? ¿Que nos obligue?

Podríamos decir "contribuye", "te ayuda", "facilita"…

Pero a la hora de diseñar un plan y un entorno ganador la pregunta más potenciadora que te puedes hacer es:

¿Qué clase de entorno va a forzarme a que actúe como un ganador?

O:

¿Qué circunstancias me obligarán a acercarme a x *objetivo?*

Aunque no quieras.

O sea, vamos a ser *preactivos*.

Así que… ¿cómo puedes diseñar un entorno o situación que te fuerce a hacer cosas que conducen al éxito?

Oliva: Y cuando todo falla, sigo siendo proactiva, ¿verdad?
Mario Luna: Verdad.

Además, siempre te queda tu gran aliada: la mentira.

Pollo: ¿La mentira?

Sí. Has oído bien. Miéntete. Como un bellaco.

EL ARTE DE MENTIRTE PARA ACTUAR

Mis metas eran irreales y ambiciosas.
Por eso fracasé.

Pero me quedé cerca.
Y por eso mi vida mola más que la tuya.

•

"Si hubiese sabido lo difícil que iba a ser, jamás habría empezado".

¿Te suena?

Es el comentario típico de alguien que se ha forjado su éxito.

¿Conclusiones? Miéntete.

Pollo: ¿Cómo Pinocho?
Tu Mejor Tú: Y más allá.

Recupera tu inocencia, tu ingenuidad, tu fe en el Ratoncito Pérez o como lo quieras llamar.

Engáñate.

Oliva: ¿Hasta qué punto?
Mario Luna: No hasta el punto de acometer algo inviable.

Pero sí hasta el punto de embarcarte en algo que te supondrá un esfuerzo que no llevarías a cabo si supieras de antemano lo grande que va a ser.

¿Entiendes?

El juego no consiste en ver lo imposible posible, sino en ver lo difícil como fácil.

Por ejemplo, da cada golpe como si fuera el definitivo:

"Esta canción que voy a componer ahora… Es la que me lanza al estrellato…".

O:

"Le estoy pillando el punto al libro. ¿Y si hoy termino este *best seller*".

Pollo: Pero es una bola.
Mario Luna: De las gordas.

Algún día mirarás atrás desde la cima. Y entonces te reirás recordando que tuviste que componer cientos de canciones mejores que aquella para convertirte en un ídolo de las masas.

O que, ese *best seller* que estabas a puntito de terminar, finalmente te supuso meses adicionales de trabajo. Y encima te tocó escribir siete libros más para que el público te tomara en serio.

¿Y?

"¿Qué más dará?", te dirás.

¿Acaso aquellas mentirijillas no te dieron la ganasolina necesaria? ¿No te ayudaron a ponerte manos a la obra?

¿Vas a decirnos que no te suministraron altas dosis de ilusión?

Y en última instancia, ¿no son las que te permitieron avanzar hacia un éxito que jamás se habría dado de no ser por ellas?

En suma: ¿no valió la pena?

Porque:

Un éxito borra mil fracasos.

Pollo: ¿Cómo cuando me saqué el carné para la scooter?
Tu Mejor Tú: ¿Te costó?
Pollo: Yo me decía siempre: "Esta vez lo apruebo…".
Oliva: Pero le suspendieron cuatro veces en el teórico…
Tu Mejor Tú: ¿Y te arrepientes de haberte mentido?
Pollo: No.

Porque, cuando por fin hayas logrado superar todos los obstáculos que se interponen entre tu meta y tú, ¿qué importará que tus expectativas hayan sido poco realistas en un primer lugar?

Entiéndelo:

Los realistas no son los que hacen avanzar el mundo.

Cuenta la leyenda que, antes de lograrlo, Edison intentó 10.000 veces dar con la bombilla incandescente que buscaba.

Cuando iba por el intento número 58, ¿te lo imaginas diciéndose: "Paciencia, seguramente debo intentarlo 9.942 veces más"?

¿O te lo imaginas mintiéndose como un bellaco?

Correcto.

Seguramente, su diálogo interior se parecía más a esto:

"Vamos, nena… ¿Vas a ser tú la primera que aguante dos días iluminada?".

Captas por dónde vamos, ¿verdad?

Para dominar la psicología del éxito, antes debes familiarizarte con la psicología humana. Y has de entender que, a veces, las

expectativas realistas no siempre van a ser una fuente fiable de ganasolina.

Asume que:

> *Tú tienes* x *potencial, y eso es un hecho objetivo. El problema es que sólo puedes acercarte a* x *si no eres objetivo.*

Moraleja: miéntete.

O como diría nuestro amigo Gabi:

> *Miéntete como un hijo de puta.*

Porque, cuando hablamos de ganasolina:

> *Para conseguir la mayor cantidad de líquido posible, no has de ver el vaso medio lleno. Has de verlo naufragando en agua.*

Por eso, si realmente te quieres, aceptarás que hay mentiras que soplan como un viento a tu favor y otras que te lastran. Estudiarás la diferencia entre ambas. Y, a medida que practiques, te irás convirtiendo en un artista del autoengaño.

Excusator: Buena forma de disfrazar vuestra falta de congruencia.
Oliva: ¿Lo dices por el capítulo ***"Sé científico"***?
Excusator: Exacto. Primero os mofáis de los que se mienten…
Borregator: …y ahora abrazáis el autoengaño.
Mario Luna: Repasa el capítulo.
Tu Mejor Tú: Sí. Nos reíamos sólo de los que se mienten mal.
Pollo: ¿Y cuál era la diferencia, míster?
Mario Luna: Muy simple:

> *El atrapado se miente para no hacer nada. El ganador, para actuar.*

O también:

> *El atrapado se embauca para destruirse. El ganador, para construirse.*

Y sobre todo:

> *El atrapado se engaña para dar lo peor de sí. El ganador, para darlo todo.*

Para entender esto, basta con que mires a tu alrededor.

Constantemente verás que, mientras que unos usan el autoengaño para limitarse, otros lo hacen para acercarse más a su potencial.

¿Pero acaso no es esto cierto de cada gran herramienta que ha descubierto el ser humano?

Todas sin excepción pueden ayudarte a mejorarte a ti o a tu entorno. Pero también a destruiros.

Es muy simple:

> *La herramienta no es mala ni buena. Lo es el uso que haces de ella.*

Por ejemplo, el fuego te da la opción de calentar una casa, pero también la de quemar vivo a tu profe de ciencias. Puedes servirte de la electricidad para dotar de energía esa misma casa, o para freír a alguien en la silla eléctrica.

Y el autoengaño no es una excepción.

¿Qué pasará si recurres a él para embaucarte con la máquina tragaperras, dejarte tus ahorros en el casino o sucumbir a cualquier otra adicción con el típico: "Ésta es la última"?

Pero también puedes usarlo para conquistar alturas a las que no te remontarías jamás si supieras de antemano el trabajo que te va a costar y el frío que hace allá arriba.

Y a modo de ejemplo, he aquí algunos de nuestros *embustes potenciadores* predilectos:

"Hoy lo acabo…".

"Esta sesión de entrenamiento marca un antes y un después…".

"En una hora lo tengo…".

"Unos minutitos y ya está…".

"Este vídeo es el que me hace un profesional de YouTube…".

Diseña tus mentiras a medida.

Lo importante no es que no sean falsedades como castillos, sino que te las creas lo bastante como para ilusionarte y ponerte en marcha. La *ley de la inercia* hará el resto.

Excusator: Está claro. Mentirse para motivarse. Y motivarse para actuar…
Pollo: Gracias, profe…
Tu Mejor Tú: Ya estamos. Pollo, ¿cómo que "gracias"?
Pollo: Por ayudarme…
Mario Luna: Artista, ¿no ves que te está liando?

Efectivamente, nada de "motivarse para actuar".

La motivación es un bonus. Sólo eso. Algo que no tiene por qué estar ahí. Si está, es de agradecer, pero como solemos decir:

Que la motivación te pille persiguiendo lo que quieres.

Pero que su ausencia jamás te sirva de excusa para dejar de hacer algo que te has propuesto.

Supersticiator: Trabajo, acción, más trabajo… Qué triste…
Tu Mejor Tú: El que faltaba…
Supersticiator: Falta hago, porque veo que aquí nadie lo conoce…
Oliva: ¿El qué?
Supersticiator: El *gran secreto*.

EL SECRETO

Para que la verdadera ciencia de la autosuperación nazca, El Secreto *ha de morir.*

•

Los dinosaurios habían dominado la Tierra durante más de 165 millones de años. Sin embargo, al final de este periodo cometieron el mayor de los errores:

Ignorar la ley de la atracción.

Los pobres bichos, que no conocían el trabajo de Rhonda Byrne, sintonizaron todos a la vez con la frecuencia de pensamiento equivocada.

Por consiguiente, cayó un meteorito que los fulminó a todos.

Pollo: ¿En serio?

No, Pollo.

Cuando nos veas afirmar muy serios algo totalmente ridículo, significa exactamente lo contrario. Se llama ironía.

Supersticiator: Allá vosotros. Vais a poner el Universo en vuestra contra.
Pollo: ¿De qué me suena este señor? ¿Es el que sale por la tele echando el tarot?

Quizás.

Te presentamos a Supersticiator. Lo has visto antes, de pasada.

Oliva: ¿El que nos iba a enseñar a domesticar el universo?

Sí. Cuidado con él.

Supersticiator es el Monstruo de las Supersticiones y las Gilipatrañas. Se encarga de que te autosabotees dejándote llevar por el método vudú y el pensamiento mágico.

Supersticiator: ¿Y eso es un problema?
Tu Mejor Tú: Claro.
Suprsticiator: Pues no pienses en él porque lo harás más grande.
Mario Luna: Claro. Porque…

…lo eficiente es resolver los problemas sin pensar en ellos.

Pollo: ¿Otra ironía?

Sí.

Supersticiator: ¡Ignorantes! ¡No entendéis *el Secreto*!
Pollo: ¿Qué secreto?
Supersticiator: Que cuando piensas en algo intensamente, lo atraes hacia ti.
Pollo: ¿Ah sí? ¿Cómo está eso?
Supersticiator: Es por la *ley de la atracción*.
Oliva: ¿Y en qué consiste esa ley?
Supersticiator: Cuando imaginas cosas con fuerza, como si ya las tuvieras, el Universo se pone a trabajar para atraerlas hacia ti.
Mario Luna: ¿El universo? En realidad te refieres a MIA.
Supersticiator: ¿MIA? ¿Quién es ésa?
Tu Mejor Tú: Ya te enterarás. Pero, desde luego, no es el universo.
Pollo: Entonces… ¿no hay secreto?
Mario Luna: Sí, solo que no es la *ley de la atracción*.
Oliva: ¿Y cuál es?

Presta atención.

Estás a punto de descubrir el *verdadero secreto*. Se trata de la ley más poderosa del universo.

La que hace que un animal sobreviva y prospere. La responsable del éxito. La que ha permitido a nuestra especie llegar a la Luna.

Es la única ley que puede cambiar el mundo a mejor o, si nos ponemos egoístas, tu vida.

Se llama…

…*ley de la acción.*

¿Su problema? Que, pese a ser tan simple y obvia, aplicarla implica un esfuerzo mayor.

Oliva: ¿Mayor que qué?
Tu Mejor Tú: Que dejarte caer en un sofá mientras engulles guarrerías e imaginas cómo te gustaría que fuesen las cosas.
Mario Luna: En lugar de *hacer* algo por mejorarlas.

Y aunque ir a la cocina a por un vaso de agua cuesta más que pedirle al universo que te lo traiga, a la larga mover el trasero acaba siendo más efectivo.

Pollo: Esto me recuerda a algo…
Oliva: Sí, primo. Al experimento del vaso de agua.

Sí. Lo hicimos en ***"El método neto"***.

Allí aprendiste que, aunque este sistema te va a dar más cosas que el método vudú, presenta el inconveniente de que te obliga a ejercitar los glúteos. Literal o metafóricamente.

¿Recuerdas cuál era el mal del siglo?

Consumir sin producir.

Por eso la *ley de la acción*, aunque es la más poderosa, dista mucho de ser la más popular. Además, antes de llegar a ti ha de abrirse paso a través de una marea de gilipatrañas.

Oliva: ¿Qué clase de gilipatrañas?
Tu Mejor Tú: De ésas que dan un mal nombre a la superación y la autoayuda.
Oliva: ¿Alguna obra en concreto?
Tu Mejor Tú: Muchas.

Pero, de entre todas, una se alza majestuosa. Se titula *El Secreto*, y viene en forma de libro y de documental.

Ninguna como ella celebra la irracionalidad. Ni atenta tanto contra la cultura del esfuerzo.

Supersticiator: Normal. El esfuerzo es el responsable de la pobreza. *El Secreto* lo deja bien claro.
Pollo: ¿Esforzarme es malo?
Supersticiator: Y tanto. Si alguna vez has pensado: "Tengo que trabajar mucho y esforzarme para ganar dinero", elimina inmediatamente ese tipo de pensamientos.
Pollo: ¿Y eso?
Supersticiator: Pensando de esa manera has emitido una frecuencia que se ha convertido en las imágenes de la experiencia de tu vida.

Son frases textuales de *El Secreto*.

¿Entiendes por qué lo escogemos? Lo elegimos porque, aunque es cierto que el pensamiento mágico constituye una amenaza en todas sus formas, esta aberración en concreto se merece una medalla.

Borregator: Exagerados. ¿Una amenaza?
Tu Mejor Tú: Sí.

Tanto para tu éxito personal como el de la especie.

Dicho sin rodeos:

En contra de lo que algunos críticos pudieran pensar, *El Secreto* sí tiene propiedades mágicas.

Pollo: ¿Magia?
Tu Mejor Tú: Sí. Magia negra.

Concretamente, viene cargado de maleficios capaces de hacer involucionar al *Homo sapiens* hasta hacerlo regresar a las ramas de los árboles.

De todos ellos, el más poderoso es la mentada *ley de la atracción*.

Un principio que, aunque la autora lo convierte en el eje de su gran "mensaje revelador", se viene explotando en la autoayuda desde su popularización en 1937 con el clásico *Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill.

El Secreto, que se esfuerza por llegar a chiste malo de esta obra, no deja de venderte una y otra vez la misma gilipatraña:

> *Si visualizas algo como si fuera real y dejas que te conmueva, el Universo conspirará para hacerlo realidad.*

La ley es "implacable" y se basa en el axioma de que "lo semejante atrae a lo semejante". Y si con eso no te basta, está respaldada por una física cuántica entendida como un chimpancé entendería una poesía de Quevedo.

Supersticiator: ¿Quevedo? Lo siento, no conozco a ese alquimista.
Tu Mejor Tú: Qué sorpresa.

Pero la cosa no acaba ahí.

Aparte de incentivar nuestro lado más materialista y codicioso, además de promover la cultura del consumir sin producir y del conseguirlo todo a cambio de nada, *El Secreto* deja claras otras cosas.

Por ejemplo que, cuando ocurre una desgracia colectiva, se debe a que las mentes de todos los implicados la han atraído hacia sí.

Supersticiator: Lógico: lo semejante atrae a lo semejante.
Oliva: ¿Cómo?
Supersticiator: Por eso, cuando tienes pensamientos feos, atraes cosas feas a tu vida.
Oliva: ¿Y eso de dónde lo sacas?
Supersticiator: Es una ley universal.
Tu Mejor Tú: Pues yo llevo un rato soñando con un mundo sin gilitardados como tú. Pero sigues aquí.
Supersticiator: Afortunadamente, el poder del pensamiento no se manifiesta de inmediato. Hace falta constancia.
Tu Mejor Tú: ¿Constancia asesinando neuronas?
Supersticiator: Constancia sintonizando con una frecuencia de pensamiento concreto.

Lo ves, ¿verdad?

Si seguimos su lógica, los millones de personas que perecen por vivir en condiciones infrahumanas cada año, lo hacen porque sintonizan más de la cuenta con la frecuencia de pensamiento equivocada.

Supersticiator: Desgraciadamente, así es.
Tu Mejor Tú: Y los judíos que murieron en campos de concentración estaban pensando en "muerte" y "campo de concentración".
Oliva: Claro. Hitler y quienes lo apoyaron no tuvieron nada que ver, ¿verdad?

Supersticiator:[52] Muchas veces, cuando las personas oyen esta parte de *El Secreto*, recuerdan acontecimientos históricos en los que se han perdido millones de vidas y les resulta incomprensible que tantas personas hubieran atraído este hecho.

Mario Luna: Lo incomprensible es que haya gente que te tome en serio…

Supersticiator: Pero, por la *ley de la atracción*, tenían que encontrarse en la misma frecuencia que ese acontecimiento.

Oliva: ¿Y qué estarían pensando los miles de personas que murieron a la vez en el atentado de las Torres Gemelas?

Tu Mejor Tú: Nada bueno, desde luego.

Supersticiator: No significa que pensaran en ese hecho exactamente, pero la frecuencia de sus pensamientos era la misma que la de ese acontecimiento.

Tu Mejor Tú: Evidente.

Según esta lógica, si tus pensamientos son predominantemente positivos, no puede pasarte nada malo.

Inversamente, alguien que ha consagrado su vida a recrearse en nuestras peores pesadillas… ¿no debería ser la persona más desgraciada de la Tierra?

Porque lo semejante atrae a lo semejante, ¿no?

Supersticiator: Desde luego.

52 A partir de este punto y hasta el final del capítulo, muchas de las intervenciones de Supersticiator serán una cita prácticamente literal de *El Secreto*, de Rhonda Byrne. Las reconocerás porque habla raro.

En los siguientes renglones, comprobarás que lo que dice es casi un calco de:

"Muchas veces, cuando las personas oyen esta parte del *Secreto*, recuerdan acontecimientos históricos donde se han perdido millones de vidas y les resulta incomprensible que tantas personas hubieran atraído ese hecho. Por la *ley de la atracción*, tenían que encontrarse en la misma frecuencia que ese acontecimiento, aunque eso no significa que pensaran en ese hecho exactamente, pero la frecuencia de sus pensamientos era la misma que la de ese acontecimiento". (Byrne, Rhonda, *El Secreto*, Urano, Barcelona, 2007, p. 39).

Tu Mejor Tú: Míster Vudú lo tiene claro.
Supersticiator: Y tanto. El Universo pondrá ante él aquello en lo que piensa la mayor parte del tiempo.
Mario Luna: ¿Por eso es Stephen King un miserable en lugar de un millonario feliz?
Pollo: Otra ironía, ¿no?
Tu Mejor Tú: Vas progresando, Pollo.

Aunque obsesionarte con tus metas e invocar las emociones que estas te generarían puede ser una herramienta extremadamente útil, no basta por sí sola para acercarte a ellas.

Es fácil entenderlo.

Un mundo en el que la eficacia de la *ley de la atracción* fuese independiente de la *ley de la acción*, ¿acaso no tendría un aspecto radicalmente distinto?

Por ejemplo:

> *Si sintonizar constantemente con una frecuencia de pensamiento atrajera cosas similares hacia uno, la vida de muchos hombres sería como una peli porno.*

Excusator: Sois unos hipócritas.
Mario Luna: ¿Por?
Excusator: Os burláis constantemente de quienes nos animan a sintonizar con cierta frecuencia de pensamiento, pero…
Tu Mejor Tú: ¿Pero qué?
Excusator: ¿Y la frecuencia ganadora?
Mario Luna: No es lo mismo.

Efectivamente, insistimos mucho sobre la importancia de que sintonices con la frecuencia ganadora, ¿verdad?

La diferencia es que nosotros no creemos que hacerlo vaya a poner al universo a trabajar para ti. Creemos que te va a poner

a ti a trabajar para ti, cosa que no ocurre cuando te dejas embaucar por los monstruos del autosabojate.

Mario Luna: Y Supersticiator…
Tu Mejor Tú: …también conocido como Míster Vudú…
Mario Luna: …no es una excepción.

¿Entiendes la enorme diferencia?

Sintonizar con la frecuencia ganadora no "atrae" las cosas que quieres a tu vida.

Pero te convierte en esa persona capaz de ir a por ellas.

Y, por favor, asume que, para sintonizar con la frecuencia ganadora, has de renunciar al pensamiento mágico. Ambas cosas son incompatibles, se excluyen entre sí.

Pues, mientras la frecuencia ganadora bebe de la ciencia y le da la espalda a la superstición, el pensamiento mágico hace exactamente lo contrario.

Oliva: Pero decís que pensar constantemente en lo que quieres es potenciador…
Mario Luna: Sí, por las razones correctas.
Tu Mejor Tú: No esperando que el universo te saque las castañas del fuego.
Oliva: Pero ¿no podría alguien beneficiarse de una creencia supersticiosa, aunque no tenga base?

Por supuesto.

Ahora bien, ¿es sostenible?

Pollo: No entiendo.
Mario Luna: Muy simple.

La *ley de la atracción*, cuando se acompaña de la *ley de la acción*, puede ayudarte.

Y puede ayudarte incluso si crees que lo hace por algo tan disparatado y arbitrario como que, al pensar en lo que quieres, todas las fuerzas cósmicas conspiran en tu favor.

Pero, por favor, entiende esto:

> *Hacer lo correcto por las razones equivocadas no te garantiza seguir haciendo lo correcto en el futuro.*

Oliva: Por eso decís que, aun cuando se den, los beneficios de la superstición no son sostenibles.
Tu Mejor Tú: ¡Sobresaliente, aceituna!

De hecho:

> *Acertar hoy por las razones erradas te garantiza errar mañana.*

Pues, antes o después, dichas razones te llevarán a hacer algo desacertado. Por eso:

> *El ganador intenta hacer lo correcto por las razones correctas.*

Pollo: ¡Qué trabalenguas! Estoy hecho un lío.
Mario Luna: Tranquilo, figura. Lo vas a entender en seguida.

Imagina dos tribus de cazadores-recolectores, que viven en las mismas condiciones que nuestros antepasados prehistóricos.

Pollo: ¿Dos tribus separadas?
Mario Luna: Sí. Los vuduinos y los G.

Aunque no se conocen la una a la otra, ambas tienen en común que viven como en la Edad de Piedra. Por lo tanto, se encuentran totalmente aisladas de la civilización y sus modernos avances.

Pollo: ¿Sin videoconsolas?

Sin videoconsolas, sin scooters e incluso sin mecheros o cortaúñas.

Si algo no se puede hacer con madera, huesos, colmillos, pieles de animal, piedras o fuego, directamente no existe.

Pollo: Qué tostón, ¿no?
Mario Luna: Sí. Pero tranquilo, que la cosa se anima en seguida.
Pollo: ¿Ah sí?

Sí, porque Supersticiator y Tu Mejor Tú son enviados a convivir con dichas tribus.

Pollo: ¿Y cómo llegan allí?
Mario Luna: En helicóptero.

Al dejarlos éste en las proximidades, todo lo que llevan consigo es un taparrabos, una lanza tribal y una maleta con gafas oscuras.

Pollo: ¿Es chulo el taparrabos?
Mario Luna: Sí, muy chulo. De leopardo sintético.
Pollo: Vaya…
Mario Luna: Pero tranquilo, que la gente de la tribu no capta la diferencia entre real y sintético.
Pollo: Y no llevan nada más…
Mario Luna: Sólo la fecha y hora exactas del próximo eclipse solar.
Pollo: Pero los de la tribu no son caníbales, ¿verdad, míster?
Mario Luna: No, no se los comen.

Al contrario, les despiertan curiosidad y dan la bienvenida.

Tanto es así que, al poco de llegar, Supersticiator es aceptado como un miembro más de la tribu de los vuduinos.

Y Tu Mejor Tú, en la de los G.

Cuando los salvajes le preguntan por su procedencia, Supersticiator le explica a sus anfitriones que ha sido enviado por Sólax, el dios de la luz.

Muy pronto —vaticina— este dios entablará una sangrienta batalla con Eclipsón, el demonio de las tinieblas y la oscuridad.

Durante el tiempo que dure dicha confrontación, Eclipsón, que odia a Sólax con toda su alma, lanzará su magia desde el cielo a los adoradores de éste.

Por eso, todos cuantos contemplen la pelea quedarán ciegos para siempre.

Pollo: ¡Qué malo Eclipsón!
Mario Luna: Malo malísimo.

Y su plan es tan depravado como simple.

Al perder la vista, los adoradores de Sólax ya no podrán adorarlo. En consecuencia, deberán nombrar a Eclipsón su nuevo dios y rendirle culto.

Pollo: Pero malo malo.
Mario Luna: Sí. Perverso como él solo.

Pero no todo son malas noticias.

Pollo: ¿Ah, no?
Mario Luna: No. También hay buenas.

Por suerte para ellos, Sólax se ha puesto en contacto con Supersticiator y lo ha nombrado su sumo representante en la Tierra.

Y como muestra de su buena fe, le ha regalado unos escudos oculares protectores. Dichos talismanes son tan poderosos, que pueden anular la magia de Eclipsón.

Por eso, todos cuantos adoren a Sólax y acepten a Supersticiator como su profeta y sumo sacerdote en el mundo terreno, recibirán el talismán ocular. Con este nuevo poder, podrán contemplar las hostilidades sin perder la visión.

Pollo: ¡Guaauuu! ¿Y qué pasa luego?
Mario Luna: Llega el tan anticipado día de la batalla entre Sólax y Eclipsón.

Y los vuduinos, que jamás han presenciado nada similar, quedan sumidos en un profundo estupor. La inmensa mayoría contempla el asombroso espectáculo sin perder la visión.

Oliva: ¿La inmensa mayoría?
Mario Luna: Claro, siempre hay escépticos.

Cuando Supersticiator les anunció el día y hora de la batalla que tendría lugar entre Sólax y Eclipsón, unos pocos no lo habían creído.

Pero, en el momento en que esta finalmente comenzó a librarse, casi todos ellos acudieron a Supersticiator tan aterrorizados como arrepentidos. De inmediato lo proclamaron su profeta y le suplicaron que les diese el talismán protector.

Oliva: Mmmhhh… "Casi todos."
Mario Luna: Correcto.

Pese al peso de la evidencia proporcionada, hubo algún que otro osado que, ya fuese por orgullo, ya por desconfianza, no se postró ante Supersticiator.

Oliva: Y contemplaron el eclipse sin las gafas de polímero negro y…
Mario Luna: Sí. Quedaron ciegos de por vida.
Oliva: Y eso no hizo más que aumentar el poder de Supersticiator sobre la tribu, ¿verdad?
Mario Luna: Verdad.

Desde ese momento, todo cuanto Supersticiator decía iba a misa.

Cada vez que solicitaba la mejor parte de la caza para contentar a tal o cual deidad, así se hacía.

Si argumentaba que, antes de casarse con nadie, las vírgenes de la tribu debían pasar por su cabaña, no había más que hablar.

Pollo: ¿He oído bien?
Mario Luna: Sí, vírgenes.

En esa época se llevaba mucho.

Para contar con la bendición de Sólax y que éste las dotara de máxima fertilidad, antes debían superar un prolongado ritual sexual de cinco fases con nuestro amigo Supersticiator.

Pollo: ¿Cinco fases? ¿Puedes dar más detalles?
Mario Luna: No.

Este no es un libro pornográfico.

Bástete saber que Supersticiator manejó a la tribu como a un perrito dócil, llevándola de aquí para allá según sus intereses.

Oliva: ¿Y nadie lo desafió?
Mario Luna: Claro.

Pero con poco éxito.

Piensa que, cuando tocaba cortarle una mano y las orejas a alguien que le caía mal a Supersticiator para contentar al dios de la caza o apaciguar a la diosa de la lluvia…

Oliva: Vale, lo veo.
Mario Luna: Así es.

Tan pronto como alguien se convertía en un problema para Supersticiator, podías estar seguro de que no tardaría en haber un manco más en la tribu.

Pollo: Entonces…
Mario Luna: Entonces, puedes estar seguro de que:

Hacer algo acertado por las razones equivocadas, a la larga siempre es un peligro.

Como te decíamos antes, no basta con hacer lo que es mejor para ti. Además:

Has de hacer lo correcto por las razones correctas.

Pollo: ¿Al revés que los vuduinos?
Mario Luna: Sí.

Ellos hicieron lo correcto al ponerse las gafas oscuras. Pero lo hicieron por las razones equivocadas. Y en consecuencia…

Oliva: Quedaron a la merced de Supersticiator.
Tu Mejor Tú: Correcto.
Pollo: ¿Y tu tribu?
Tu Mejor Tú: ¿Los G?
Pollo: Sí. ¿Cómo lo hiciste tú?
Tu Mejor Tú: Me limité a explicarles que lo que brilla en el cielo es un astro y en qué consiste un eclipse solar. Y por qué las gafas oscuras podían protegerles de la radiación. Y muchas otras cosas.
Pollo: ¿Y qué tal les fue?
Tu Mejor Tú: Genial.

Ahora la tribu de los G son todos grandes artistas, científicos genios y cosas así.

Algunos trabajan en la NASA preparando viajes a Marte.

Otros diseñan vacunas contra las enfermedades más devastadoras o experimentan con remedios que pondrán fin al cáncer y otras enfermedades crónico-degenerativas.

Hay una familia que se dedica a buscar formas de acabar con la malnutrición y el subdesarrollo económico en ciertas áreas del mundo. Otra que ha consagrado su vida a estudiar el comportamiento de los telómeros y a revertir el envejecimiento.

Pollo: Vaya con la tribu de los G.
Tu Mejor Tú: Sí, estoy muy orgulloso de lo que hice con ella.
Oliva: No es para menos.
Tu Mejor Tú: Y tanto. ¿Os he hablado ya de los gemelos?
Pollo: ¿Qué gemelos?

Los que se unieron a un equipo que desarrolla una forma de inteligencia artificial inspirada en nuestro cerebro. Sus creaciones son capaces de aprender. Y, con el tiempo, puede que lo sean de pensar y sentir de forma muy similar a nosotros.

Pollo: ¿Y los demás?
Tu Mejor Tú: No puedo hablarte de cada uno.

Pero hay de todo en la tribu de los G.

Algunos se dedican a diseñar extremidades biónicas, órganos sintéticos que superan a los naturales. Otros están creando nanobots que circulan por el torrente sanguíneo y velarán por nuestra salud.

Oliva: Pero había también artistas que inspiraban a otros, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí, claro. De hecho, hay uno muy especial que salió de allí.
Pollo: ¿Ah sí? ¿Cómo se llama?
Tu Mejor Tú: Mario Luna.
Pollo: Te estás quedando conmigo, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Más bien.

Para pisar tierra de nuevo, te recordamos que tanto la tribu de los vuduinos como de los G son completamente imaginarias.

Aunque es una historia bonita, ¿verdad? Y te ayuda a entender ciertas cosas.

Oliva: Pues yo no la veo tan imaginaria.
Mario Luna: Buen apunte.

Estamos seguros de que, en el pasado, Supersticiator influyó en muchas tribus. Y tampoco dudamos de que Tu Mejor Tú (o Su Mejor Ellos) también tuvo mucho que decir en algunos acontecimientos históricos.

Pero si con el cuento te ha quedado claro que el pensamiento mágico es peligroso y puede hacerte más manipulable, nos damos por satisfechos.

Excusator: La ciencia tampoco soluciona siempre los problemas. A veces, los crea.
Tu Mejor Tú: Cierto. La ciencia es sólo una herramienta.
Mario Luna: Y como tal, puede usarse para dejar el mundo mejor o peor.

Pero al menos *puede* solucionar problemas reales.

El pensamiento mágico, simplemente, no tiene la capacidad de hacerlo.

Además, ¿qué necesidad hay de inventarse magias y alquimias basadas en la superstición cuando la realidad desborda a cualquier cuento de brujas y hechiceros?

A poco que explores las teorías más vanguardistas de la física…

Oliva: Te quedarás a cuadros.
Mario Luna: Literalmente.
Oliva: Hace poco vi un documental de Brian Greene y Michio Kaku sobre la teoría de las cuerdas y flipé.
Tu Mejor Tú: ¡Muy bien, fenómeno! Estás puesta…

Y lo cierto es que la realidad no tiene nada que envidiar al mito. Más bien al contrario: la imaginación se queda corta.

Ideas como la de la teoría de las cuerdas, el multiverso o el número de dimensiones necesarios para explicar fenómenos muy reales, superan a la ficción más salvaje.

De hecho, ¿sabías que la hipótesis de que tanto tú como nosotros formemos parte de una realidad virtual creada por algún superordenador no es tan descabellada como suena?

A esta posibilidad se la conoce como *hipótesis de la simulación*. Y, lo creas o no, está siendo seriamente considerada por algunas de las mentes más serias y capaces de nuestro tiempo.

Oliva: Sí. Vi otro documental sobre ello. Fue Nick Bostrom el que la popularizó con su artículo de 2003.
Pollo: Prima, ¿por qué no te apuntas a un concurso de la tele?
Oliva: Porque odio la tele, ya lo sabes.
Tu Mejor Tú: Y bien que haces.

Pues, aunque hay que saber buscarlo, el verdadero conocimiento se encuentra en internet.

Y estas interesantes ideas no son una excepción.

Tan pronto como comiences a tirar del hilo de alguna de ellas, te sentirás turbado y desconcertado. Y comprobarás que la realidad que pisas puede ser más fascinante que las obras de Tolkien.

¿Eres más de magos y hechiceras? Pues rige el mismo principio.

En el capítulo ***"Explota la magia"*** ya te mostramos que muchos de los gestos más cotidianos que realizas cada día con cualquiera de tus dispositivos te habrían elevado al rango de dios hace sólo unos cuantos siglos.

¿Cuánta brujería que antes existía sólo en cuentos no es más que ciencia y tecnología a día de hoy? ¿Y qué sucederá en las próximas décadas?

Aceptémoslo. Antes o después, los poderes de Gandalf o Harry Potter dejarán de parecernos asombrosos.

Supersticiator: ¿Adónde queréis ir a parar?
Mario Luna: A que hacerte caso tiene un elevado coste de oportunidad.
Tu Mejor Tú: Siempre ha sido así. Pero en los tiempos que corren resulta especialmente dramático.
Pollo: ¿Por qué?

Porque el potencial de cada ser humano es inmenso. Y nunca hemos contado con tantas herramientas para acercarnos a él como las que nos brinda esta fantástica era.

Por eso:

> *Cuando desperdicias tu potencial con el pensamiento mágico, cometes un crimen contra ti mismo y contra la humanidad.*

No hablamos ya del peligro de que te manipulen o de cometer equivocaciones graves.

Señalamos simplemente al coste de oportunidad.

¿Te divierte leer el horóscopo? Genial.

¿Disfrutas del reiki y alineándote chakras? Nosotros también.

¿Te pierde el olor del incienso y la luz de las velas mientras te echan las cartas o te leen la palma de la mano? Fantástico.

A nosotros nos va más que nos hagan masajes en el cráneo. Pero, para gustos, colores.

Y cada uno tiene sus *hobbies*.

Mientras tu relación con las gilipatrañas *new age* se queden en una afición, no hay nada de malo.

Pero:

> *Es cuando el pensamiento mágico reemplaza o interfiere con tu pensamiento crítico que pagas un coste de oportunidad.*

¿Empieza a dejar de de ser un mero pasatiempo? ¿Se está convirtiendo en un sustituto de tu capacidad para razonar?

Pues ahí es donde comienzas a sangrar.

Pollo: Pues la Gertru dice que se le fue un dolor haciendo reiki.
Mario Luna: Puede ser.

Muchas de las prácticas englobadas bajo ese mal llamado "nuevo pensamiento" tienen un efecto sanador o terapéutico.

Una sesión de reiki podría perfectamente regular tus niveles de cortisol, hacer que generes oxitocinas saludables, provocar un efecto placebo y quién sabe cuántas cosas más.

Pero ¿cuántos de estos efectos tienen algo que ver con siete chakras o con el trasvase de energía universal? Probablemente, ninguno.

Es decir, en cierta medida, hay prácticas pseudocientíficas que pueden resultar eficaces para ciertos fines.

Supersticiator: ¿Y cuál es el problema de que funcionen?
Mario Luna: Que funcionan por las razones equivocadas.

Y es cuando tú te crees dichas razones, que empiezas a pagar un serio coste de oportunidad.

Oliva: O sea, que no es malo experimentar con muchas de estas prácticas.
Tu Mejor Tú: Claro que no.
Mario Luna: Nosotros lo hacemos constantemente.

El único peligro es tomarte en serio "la paja" conceptual que las envuelve y que, aunque puede tener un valor artístico o inspiracional, jamás debería confundirse con la ciencia.

Oliva: Aun cuando haya explicaciones científicas para sus efectos, en los casos en que estos se dan.
Tu Mejor Tú: Sí.

A medida que la ciencia avanza, es capaz de encontrar razones válidas de por qué algunas cosas funcionan. Entre tanto, puedes limitarte a disfrutar de ellas, pero sabiendo lo que haces.

Oliva: ¿Y qué pasa con la religión? ¿Es pensamiento mágico?
Mario Luna: Nosotros no vamos a meternos en las creencias ni en la fe de cada uno.
Tu Mejor Tú: Pero vamos a dejarte algo muy claro.

Religión y ciencia no se mezclan.

¿Nos sigues?

Tanto si eres el mayor ateo de la historia como si crees que ganarías al mismísimo san Juan de la Cruz en un concurso de místicos, ten claro esto:

Religión y ciencia no se mezclan. Es obsceno.

Cada vez que la religión interfiere en la ciencia, los costes son enormes. Como dijo Einstein,[53] esta actitud "ya ha causado un daño incalculable al progreso humano".

53 Sobre su postura religiosa, a menudo tergiversada, el propio Einstein decía: "Creo en el Dios de Spinoza, la armonía ordenada de lo que existe, no en un dios que se preocupa por los destinos y los actos de los seres humanos". Einstein usaba más la palabra "Dios" en un sentido poético para referirse a cosas como el orden matemático del cosmos, pero en numerosas ocasiones dejó claro que no creía en la supervivencia del individuo después de la muerte, un Dios antropomórfico y ese tipo de cosas.

¿No hemos tenido ya suficiente? Es hora de separar.

Y se puede.

Sabemos de científicos de gran talla que han profesado la fe. Por ejemplo, el sacerdote belga Georges Lemaître, a quien debemos la teoría del *big bang*.

Por supuesto, también conocemos encarnizados defensores del ateísmo, como Richard Dawkins. ¿Y acaso es de extrañar que su trabajo haya sido atacado una y otra vez por radicales creacionistas?

Pollo: ¿Creacionistas?
Oliva: Creyentes que interpretan la Biblia en sentido literal o casi literal y que no aceptan la teoría de la evolución, de Darwin.

Correcto.

Y ése es el gran peligro de no entender que la fe y el método científico son como el agua y el aceite.

Por suerte, contamos con figuras religiosas destacadas que entienden esto. Algunas de ellas, cuando no han abrazado directamente la ciencia como investigadores, han mostrado un enorme respeto y curiosidad por ella, apoyándola e impulsando así el desarrollo humano.

Sin ir más lejos, el papa Francisco ha hecho hincapié en que Dios no es como un mago con varita mágica y ha defendido las teorías de la evolución y del *big bang*.

Al final, puedes creer lo que quieras. Siempre que entiendas que:

La religión pervierte la ciencia.

Y la ciencia pervierte la religión.

Oliva: Entiendo que la religión pervierta la ciencia, al sesgarla, pero… ¿al revés?
Mario Luna: Al revés, también. Porque:

> *¿Qué clase de fe es aquella que necesita pruebas científicas?*

Si crees en una entidad superior, si te decantas por la existencia de Dios y este Dios te pide fe, ¿por qué iba a darte muestras de su existencia?

¿No sería privarte justo de lo que espera de ti?

En el momento en que esperas que cualquier clase de experimento u observación del mundo pueda ratificar una cuestión de fe, es que no has entendido bien el significado de la palabra "fe".

Pues, aun hablando desde un punto de vista estrictamente religioso:

> *Buscar pruebas empíricas de Dios es reducir a Dios a una hipótesis científica.*

Por eso, libros como *El Secreto* son una obscenidad. Representan un ataque simultáneo a la ciencia y a la sensibilidad de cualquier hombre o mujer verdaderamente espirituales.

Pero ¿es *El Secreto* el auténtico culpable? No.

¿Lo es su autora? Tampoco.

Ambos son sólo paradigmas de la verdadera tragedia:

1. El pensamiento mágico.
2. La cantidad de personas que sucumben a él.

El hecho de que haya arrastrado a millones de humanos civilizados a invocar al universo para que les encuentre aparcamiento sólo puede significar una cosa:

Estamos pagando un enorme coste de oportunidad.

Un precio que, como ya hemos recalcado, pagamos no sólo por creer en *El Secreto*, sino cada vez que nos dejamos atrapar por Supersticiator. En cualquiera de las apariencias que adopte.

Esa persona que desperdicia lo mejor de sí memorizando complejas gilipatrañas místico-esotéricas, ¿qué podría estar haciendo en otras circunstancias?

¿Descubrir la cura definitiva de alguna enfermedad?

O quizás formaría parte de un equipo que desarrolla sistemas de energía renovable y sostenible.

También podría ser un ingeniero perfeccionando los coches que se conducen solos. O ideando robots para que ciertas labores peligrosas o monótonas jamás vuelvan a ser realizadas por un ser humano.

Quién sabe.

A lo mejor estaría escribiendo este libro. U otro muy similar.

Oliva: La verdad, me cuesta imaginar un mundo en el que la gente se tomase en serio su potencial.
Tu Mejor Tú: Sin embargo, dicho potencial está ahí.
Mario Luna: Y merece que lo tomemos en serio.

Como individuos y como sociedad.

Pregúntatelo:

¿Qué pasará cuando dejemos de esperar el milagro y empecemos a ser nosotros ese milagro?

Porque podemos serlo.

Pero, por la razón que sea, nos han convencido de que no es así.

Y ya que *El Secreto* es burdamente materialista, tomemos el éxito material como ejemplo.

Ésta y otras creaciones igualmente miopes parten del mismo principio: *hay que atraer a la riqueza*.

Nos dicen —y nos creemos— que la riqueza está ahí fuera y que ha de venir hacia nosotros. Cuando, en realidad, siempre hemos tenido dentro la capacidad de crearla.

Piensa en lo que quieres y el Universo te dará riqueza.

O:

Ten pensamientos de riqueza y atraerás la riqueza hacia ti.

O:

Pide riqueza y riqueza te será dada.

¿Captas la psicología de escasez que hay detrás de estas promesas?

Al final, siempre apelan a la misma *mentalidad del mendigo*:

No hay riqueza dentro de mí. La riqueza está fuera.

Te dará, atraerás, pide…

¿Por qué? Porque *tú no tienes.*

Si quieres algo, el Universo o Dios o alguna fuerza habrán de atraerlo hacia ti. Pues, en el fondo, tú eres como un desierto árido y pobre.

Oliva: Entiendo. Nos han enseñado que la riqueza es como una tarta.
Pollo: ¿Como una tarta?
Mario Luna: Sí, Pollo. Hay una tarta, limitada.

Tu Mejor Tú: Y alguien se está zampando la porción que te toca.
Pollo: ¡Nooo!…
Mario Luna: Si quieres más tarta, debes robarla o mendigarla a otras personas.

O a Dios o al Universo.

Idea más que trágica, porque:

¿Desde cuándo se atrae a la riqueza? La riqueza se crea.

¿Y hay algo más lamentable que ver a un príncipe actuar como un mendigo? Cuando lo cierto es que:

Haya las tartas que haya, tú siempre puedes hacer más tarta.

¿Comprendes el estado de trance en el que vivimos sumidos?

Oliva: Sí. Me han convencido de que soy un simple comensal.
Tu Mejor Tú: Cuando lo cierto es que eres mucho más que eso.

¿Lo ves?

No sólo tienes la capacidad de comerte trozos de tarta y de ver cómo otros devoran su parte. Lo creas o no, hay una tercera opción: ponerte el gorro de cocinero y hacer más tartas.

Mientras los pordioseros se peleen repartiéndose la tarta que *alguien* les haya dado, tú podrás disfrutar de tantas tartas como quieras.

Pues habrás comprendido que tienes la capacidad de cocinar. Y esto es algo que todo creador ha experimentado alguna vez.

Así que tatúatelo:

La riqueza no hay que buscarla fuera.

Hay que generarla desde dentro.

Borregator: Tonterías. Un Porsche o un Ferrari no se generan desde dentro.
Excusator: Bien dicho. Se compran o te los regalan.
Mario Luna: Buen ejemplo.

Pues, aun desde la óptica más materialista, se aprecia que, fuera de nosotros, como mucho hay materias primas.

Pollo: No entiendo…
Mario Luna: Muy fácil. Estamos hablando de Ferraris, ¿no?
Pollo: Sí. Me gustan mucho.
Mario Luna: Fantástico. ¿Cuánto vale un Ferrari?
Pollo: Una pasta.
Mario Luna: ¿Y la materia prima de la que está hecho?

En otras palabras, ¿te considerarías rico si tuvieras diez Ferraris? ¿Y si poseyeras el material en bruto para crearlos?

¿Lo ves? La riqueza nunca estuvo fuera.

Siempre se encontró dentro de una o varias mentes. Algunas de ellas participaron en el diseño de la carrocería, otras ingeniaron su motor, otras pensaron en los procesos de fabricación…

Pero la mayor parte del valor del cochazo vino de dentro, no de fuera.

Excusator: ¿Y qué?
Borregator: Ninguno de los aquí presentes puede construir un Ferrari.
Pollo: Es verdad. Yo no sé.

Ni falta que te hace. Eso es lo bueno de formar parte de una sociedad.

Tu trabajo no es crear un Ferrari desde cero. Basta con que seas el que sabe hacer una pieza mejor que nadie. O con que aportes valor a la sociedad de cualquier otra forma.

Si generas suficiente valor, esa misma sociedad te permitirá "canjearlo" por un Ferrari. O varios.

Lo importante es que te quede claro que:

> *El tiempo que pasas buscando o invocando la riqueza deberías emplearlo en generarla.*

Dicho de otra forma:

> *El mundo no es un almacén, es una fábrica.*
>
> *Y tú eres el fabricante.*

Después de todo, ¿qué futuro tiene un juego en el que la riqueza simplemente pasa de manos?

De acuerdo, muchos de nosotros no conocíamos otro.

Hasta ahora.

Y aunque a algunos sectores de la sociedad se les ha permitido zambullirse de lleno en dicho juego y convertirse en parásitos del sistema, ¿no es momento de imponer otro mejor?

Uno en el que, en lugar de limitarnos a cambiar los recursos de sitio, generemos otros nuevos.

Oliva: Es mucho más prometedor.
Tu Mejor Tú: A fin de cuentas, ¿qué diferencia a las sociedades más prósperas?

No suelen ser las que poseen más materias primas, sino las que han desarrollado una mayor capacidad de manipularlas.

Y al revés. Cuando pensamos en el mundo subdesarrollado, ¿no echamos en falta precisamente esa capacidad para transformar el entorno generando grandes cantidades de valor adicional?

Ya sea por la coyuntura sociopolítica, ya por sufrir los efectos del poscolonialismo, o porque haya poderosos intereses en contra, observamos lo mismo: la inexistencia de un buen sistema de generación de riqueza.

Oliva: Es verdad. La riqueza rara vez es una cuestión de recursos naturales.
Excusator: En este momento debe haber algunos jeques del petróleo riéndose de vosotros.
Tu Mejor Tú: Depende de si han oído la expresión "pan para hoy, hambre para mañana".

Por supuesto, puedes basar tu abundancia en minas de algún metal o mineral valioso. O en pozos de yacimientos de combustible fósil.

Pero si quieres extenderla a lo largo del tiempo o incluso multiplicarla, antes o después debes abrazar la vía creadora.

Pues:

La prosperidad que te da explotar recursos limitados siempre será limitada.

Pero la verdadera riqueza no es finita. Como te mostraremos en el capítulo ***"Sostenible y escalable"***, ha de contar con estos dos requisitos.

Esto quiere decir que tiene que poder mantenerse a lo largo del tiempo. Y, además, ha de ser susceptible de que otros la generen por los mismos medios.

Borregator: Habláis de macroeconomía, de medios de producción, de tecnología…
Excusator: Pero la vida del lector es mucho más simple.

Borregator: Si. La gente quiere más salud, más éxito en el amor o más dinero.
Supersticiator: Y eso es precisamente lo que *El Secreto* les enseña a atraer.

No.

Sólo lo que les promete.

Y aunque esta clase de corrientes mencionen frillones de veces la palabra "abundancia", recuerda que en el fondo no hacen más que reforzar en ti la mentalidad del pedigüeño.

¿El denominador común de todas ellas?

Te educan para pedir cosas. No para crearlas.

Pollo: Pero es que yo no sé si soy capaz de crear nada…
Tu Mejor Tú: Claro que sí, *crack*.
Mario Luna: ¿Te acuerdas del capítulo ***"Cultiva tu superpoder"***?
Pollo: ¿Y con eso puedo generar algo que valga?

Claro.

Repasa el capítulo.

Pollo: Pero ¿algo que valga mucho?
Mario Luna: Sí.

Te hemos hablado del valor de un Ferrari o de las sociedades desarrolladas a modo de ejemplo.

Pero, para que termines de interiorizar la idea de que la verdadera riqueza nace de dentro, piensa en un cuadro.

Pollo: ¿Un cuadro de pintura?
Mario Luna: Sí.

Un Picasso. Un Dalí. Un Van Gogh. Un Warhol.

¿Sabes que hay cuadros que valen más de cien millones de euros? Y no son precios imaginarios, sino cantidades que se pagan y reciben cada día.

Pollo: Es que yo pinto del culo…
Tu Mejor Tú: Da igual, fenómeno. Es sólo un ejemplo.

Escoge tu obra millonaria favorita y pregúntate: "¿Cuánto valían el lienzo y las pinturas que usó el artista antes de crearlo?".

En el tiempo que le lleva al pintor terminar su obra, lo que tiene delante puede pasar a revalorizarse miles, e incluso, millones de veces.

Ahora bien, ¿de dónde procede dicho valor? No de Dios. No del Universo. Ni de Loterías y Apuestas del Estado.

Dicho valor procede de la mente del pintor.

Borregator: Sí. De la mente de un genio.
Mario Luna: Correcto. Pero hay algo que se te ha olvidado decir.
Oliva: ¿El qué?

Pues que:

Todos somos genios… en potencia.

El drama es que la inmensa mayoría de nosotros pasa por este planeta sin rozar siquiera dicha genialidad.

¿Por qué? Porque, como te hemos repetido muchas veces, tendemos a profundizar en lo superfluo.

Añade a eso nuestra obsesión con consumir en lugar de producir y te saldrán las cuentas.

Pero somos así. Hemos evolucionado para ahorrar energía. Por eso nos fascina la idea de recibir valor sin crearlo. Y nos dejaremos embaucar a poco que cualquiera que nos prometa algo en esa línea.

Y, si lo piensas, ¿no es ésa la receta perfecta para la pobreza?

Oliva: ¿Consumir sin producir?
Tu Mejor Tú: ¡Justo!

¿Quieres más mendigos? Pues sólo tienes que ofrecer millones a cambio de nada.

Precisamente, ¿no es eso lo que hace *El Secreto*?

Supersticiator: No. Hace que el Universo te dé cosas acordes con cómo te sientes.
Tu Mejor Tú: Y es una ley exacta, como la gravedad.
Supersticiator: Sí.

¿Lo ves?

El problema no es que haya gente que se quede tan ancha soltándote semejante gilipatraña. El coste de oportunidad se da cuando tu mente se pone en *modo parásito* al fantasear con ello.

¿O acaso crees que vas a desarrollar al genio que hay en ti visualizando millones y rellenando quinielas?

No.

No es así como vas a descubrir o a cultivar tu superpoder.

Pues, aun cuando funcionase, sólo habrías logrado una cosa:

Alejarte un poco más de tu potencial.

Por eso, *El Secreto* es una obra maestra para generar gilitardados en masa que no conoce precedentes.

Unas cuantas más así y nos veremos indefectiblemente arrastrados a la oscuridad de una nueva Edad Media.

Supersticiator: Burlaos todo lo que queráis, pero estáis equivocados.
Tu Mejor Tú: Tienes razón. El verdadero problema no es *El Secreto*. Ni tú.
Mario Luna: Es la facilidad con la que nos abandonamos a vosotros.
Supersticiator: No la suficiente.
Tu Mejor Tú: Claro. Siempre se puede lobotomizar a los que se resisten.
Supersticiator: ¿Sabes cuántas personas de éxito se han servido de la *ley de la atracción* para atraer lo que deseaban a sus vidas?
Mario Luna: Muchas.

Nosotros, por ejemplo.

Desarrollar emociones congruentes con lo que quieres conseguir, pensar en tus metas constantemente e imaginarlas como si fuesen reales, puede servir de gran ayuda.

Pollo: ¿Entonces? No entiendo.
Mario Luna: ¿Recuerdas lo que dijimos de hacer lo correcto por las razones equivocadas?

Pues es justo lo que ocurre con la famosa *ley de la atracción*. La razón por la que imaginar ardientemente va a ayudarte no tiene nada que ver con el universo haciendo de mozo de los recados.

Como aprenderás en el capítulo ***"La visualización"***, es verdad que actuar y sentirte como si algo fuese real antes de que lo sea puede hacer que te acerques más a ello.

Pero no porque ponga al universo a trabajar para ti. Te potencia porque pone a MIA de tu parte.

Oliva: ¿MIA otra vez?
Mario Luna: Acostúmbrate. Es una de las protagonistas de este libro.
Pollo: Normal. Nos vamos a casar.
Oliva: Primo, creo que no van por ahí los tiros…
Pollo: Que sí, ya verás. Luego, cuando me la presenten "formalmente".
Mario Luna: *Crack*, no es así como funciona.
Pollo: Pero si es la mujer de mi vida…
Tu Mejor Tú: Y de la mía. Y de la de Oliva. Y de cualquiera que lea este libro…
Oliva: De acuerdo, pero… ¿nos lo vais a explicar de una vez?
Mario Luna: Lo entenderás todo, tranquila.

Ahora quédate con que, al pensar en tu meta intensa y constantemente, te programas de forma inconsciente para alcanzarla.

Como un misil.

Pollo: ¿Teledirigido?
Tu Mejor Tú: Sí.

Igual que programarías un misil autodirigido para llegar a su destino.

Basada en esto y no en nada que haga el universo, sí existe una *ley de la atracción*. Pero la última palabra siempre la tiene la *ley de la acción*.

Excusator: ¿Y en qué os basáis para establecer esa jerarquía?
Mario Luna: En nuestra propia experiencia.

Que nos ha dejado claro que:

> *Puedes tener éxito sin visualizar. Pero nunca sin "movilizar".*

Pues ése ha sido a veces nuestro caso.

Hemos llevado a cabo hazañas pese a visualizar lo contrario sólo por tomar acción. Y hemos dejado escapar éxitos pese a visualizarlas por no hacer lo suficiente.

Moraleja: ante todo, mueve el culo.

De hecho… ¿crees en el poder de la visualización?

Pues, incluso si te gusta visualizar, por regla general pasa esto:

> *Visualizar algo siempre es más fácil cuando caminas hacia ello.*

La *ley de la atracción* te dice que has de pensar en algo y generar sentimientos acordes para atraerlo hacia tu vida.

Ahora bien, ¿crees que vas a poder hacer esto sin actuar de forma congruente? Cuando tus pensamientos van por un camino y tus acciones por otro, tu mente simplemente lo rechazará.

La mayoría de las veces no te dejará aceptarlo.

Supersticiator: Eso es por falta de práctica.
Pollo: ¿Ah, sí?
Supersticiator: Claro. Empieza proponiéndote algo pequeño, como que alguien te invite a una taza de café.
Mario Luna: Muy buena ésa…
Supersticiator: O encontrar sitio para aparcar.

Captas la idea, ¿verdad?

¿Eres un desgraciado? Pues empieza a aplicar *El Secreto*. Y así serás un desgraciado atrapado.

Supersticiator: Ríete de mí, pero al Universo le da lo mismo.
Tu Mejor Tú: Por una vez estamos de acuerdo.

Supersticiator: Para *Él* es tan fácil manifestar un dólar como un millón. Y puede manifestar lo que deseas en un instante.
Tu Mejor Tú: Pues yo llevo varios instantes deseando que cierres el pico.
Mario Luna: Sí. Parece que hoy el Universo no termina de animarse.
Supersticiator: No diré tantas tonterías cuando la autora de *El Secreto* se hizo millonaria.
Tu Mejor Tú: Sí. Por no aplicarlo.

Efectivamente, Rhonda Byrne se hizo millonaria porque, en lugar de aplicar *El Secreto*, se dedicó a diseñar un plan y a mover el culo.

No se olvidó de la *ley de la acción*. Sencillamente, se la guardó para ella.

¿Quieres hacerte millonario tú también con *El Secreto*? Fácil. Deja de aplicarlo y empieza a venderlo.

Como hizo ella.

Y aunque el único lugar del mundo que vas a dejar mejor que como te lo encuentras es tu cuenta bancaria, hay gente que se contenta con esa clase de "éxito".

Desde el punto de vista estrictamente comercial, hay gilipatrañas que el mercado acoge bien. Sobre todo, la de *consigue mucho a cambio de muy poco.*

Si prometes *todo* a cambio de *nada* o de *muy poco*, ya has visto que el ser humano está biológicamente diseñado para picar en el anzuelo una y otra vez.

De hecho, ¿no se basan en eso la mayoría de los timos?

Supersticiator: ¡No es un timo! ¡Es una ley exacta!
Tu Mejor Tú: Sin excepciones, ¿verdad?
Supersticiator: Igual que con los cerdos.

Oliva: ¿Cerdos?
Supersticiator: No ves cerdos volando porque la ley de la gravedad se haya olvidado de aplicar la gravedad ese día. Así mismo, tampoco hay excepciones en la *ley de la atracción*.
Pollo: Lo dice muy convencido… ¿Será cierto?
Supersticiator: Si ha aparecido algo en tu vida es porque lo has atraído con un pensamiento prolongado. La *ley de la atracción* es exacta.
Pollo: Pues yo pienso mucho en Marga…
Supersticiator: Eso no basta. Has de sentirte como si ya la tuvieras. Emitir en la frecuencia correcta.
Pollo: ¿Como una radio?
Supersticiator: Sí. Cuando emites la frecuencia de haber recibido, la *ley de la atracción* mueve a las personas, acontecimientos y circunstancias para que los recibas.
Pollo: ¿Pruebo con Marga?
Tu Mejor Tú: Sí. El poder está en tu mente.

Visualiza a ese bellezón en tu cama.

Siéntete como si ya estuvieras haciendo el amor con ella. Emite la frecuencia de haberla enamorado.

Mientras tanto, otro la hará gemir en el baño.

Supersticiator: ¿Insinúas que *El Secreto* no sirve para aumentar el éxito en el amor?
Pollo: ¿Sirve o no sirve?
Mario Luna: Sirve.
Tu Mejor Tú: Pero adelantarías más visualizando que te crece el pene.
Pollo: ¿Y así le gustaré más a ella?
Tu Mejor Tú: Así te la podrías chupar solo.

Pero suponemos que ya lo has intentado y te has dado cuenta de que visualizar sin mover el culo no da resultados.

Posdata: los reyes magos son los padres.

Pollo: Pues menudo chasco…
Mario Luna: Te lo decimos con todo el cariño, figura.
Tu Mejor Tú: Sólo queremos que abras los ojos.

¿Lo captas?

Invocar al universo tiene un coste de oportunidad.

Mientras desperdicias tu vida rezándole a la *ley de la atracción*, alguien te está fundiendo con la *ley de la acción*.

Como ya te hemos dicho, sentir que ya tienes aquello que deseas puede ayudarte a conseguirlo… ¡pero sólo mientras lo persigues!

Oliva: Me recuerda a eso de que *el esfuerzo siempre vence al talento cuando éste no hace lo necesario.*
Mario Luna: Es que no hay sustituto para el *hacer*.

Por eso:

La ley de la acción *siempre vence a la* ley de la atracción.

¿Lo captas?

Conecta con la frecuencia de que eres actor. Entre tanto, algún ganador hace todos los cursos habidos y por haber en las mejores escuelas de interpretación.

Mientras te visualizas siendo famoso, otra persona va de *casting* en *casting* buscando esa oportunidad.

Cuando te quedas en el sofá masturbándote y "atrayendo el éxito con la mente", otros ponemos toda la carne en el asador para merecerlo.

Más que alcanzarlo, merecerlo.

¿O acaso crees que este libro es producto de la visualización? Si se te pasa por la cabeza que se lo hayamos pedido al universo, necesitas repasarlo una y otra vez.

Supersticiator: Ahora me diréis que no habéis usado *El Secreto* para escribirlo…
Mario Luna: Pues no…
Supersticiator: Imposible. Eso no se lo cree nadie.
Mario Luna: Creer es importante. Pero hacer lo es mucho más.
Supersticiator: Necesariamente, vuestros sentimientos debían ser afines al logro de crear algo así.
Mario Luna: A veces…

Y a veces, no.

Hubo días que pensábamos en lo que queríamos y días en los que no. Momentos en los que nos sentíamos en la cima y ratos en los que nuestras emociones eran exactamente las opuestas a aquello que queríamos conseguir.

Y ¿sabes qué?

Con la frecuencia correcta o sin ella, en todo momento hemos ido a por lo que queríamos.

Moraleja:

Visualiza el sueño que quieras.

Pero sólo mientras te dejas la piel persiguiéndolo.

Cuando te tomas demasiado en serio la *ley de la atracción*, puedes verte tentado a abandonar la frecuencia ganadora.

Supersticiator: ¡Blasfemia!
Tu Mejor Tú: Al contrario.

Por ejemplo, pensar que aquellos días o momentos en los que tus emociones no están en sintonía con lo que quieres, es mejor no hacer nada.

Esperar a que tus emociones se alineen.

O invertir ganasolina en transformar tus sentimientos.

Oliva: ¿Queréis decir que podría invertir mi ganasolina en algo mejor?
Mario Luna: Queremos decir exactamente eso.
Oliva: ¿Y qué debería hacer entonces?
Tu Mejor Tú: Seguir avanzando hacia tu meta.

Si en lugar de cambiar tu estado emocional para "estar en condiciones" de caminar hacia donde quieres ir, te pones en marcha directamente, ocurrirán varias cosas.

1. Te darás cuenta de que puedes acercarte hacia tus sueños aun cuando tu estado emocional no se encuentre en sintonía con ellos.
2. Constatarás que es, además, la forma más rápida de influir sobre dicho estado emocional.

Como te dijimos algunas páginas atrás:

> *Sintonizar con algo siempre es más fácil cuando te mueves hacia ello.*

En última instancia:

> *No es sentir para hacer. Es hacer para sentir.*

Una noticia que sentará mal a más de un perezoso. Si es tu caso, lector, discúlpanos por negarte la excusa que buscabas.

Porque insistamos:

> *El problema no es que* El Secreto *no funcione. Es su capacidad para apartarte de lo que sí funciona.*

Supersticiator: ¿Y toda la gente a la que *El Secreto* le ha devuelto la salud?
Tu Mejor Tú: Ese manojo de gilipatrañas ni siquiera podría ayudar a alguien a bajar un kilo de peso.
Supersticiator: ¿Cómo que no? Si tan sólo la gente conociera la verdad…
Mario Luna: Ilumínanos.
Supersticiator: La gente cree que la comida es la responsable de que engordes, pero ésa es una creencia limitadora que no te ayuda en nada.
Tu Mejor Tú: Vale. Las calorías no engordan…
Supersticiator: Claro que no… La comida no puede hacerte engordar, salvo que tú pienses que puede.
Mario Luna: Todo está en la mente, ¿verdad?
Supersticiator: Sí. Es tu pensamiento limitador de que la comida puede engordar lo que te hace engordar.
Tu Mejor Tú: ¿Que cierta comida te hace engordar? ¿A quién se le habrá ocurrido semejante disparate?
Mario Luna: Mejor cambiar la frecuencia de tus pensamientos, ¿verdad?
Supersticiator: Claro. Ten pensamientos perfectos y el resultado será un peso perfecto.
Tu Mejor Tú: Nada de pensamientos de gordo.
Supersticiator: Así es. Una persona no puede tener "pensamientos de delgadez" y estar gorda a la vez.
Tu Mejor Tú: Claro. Eso desafiaría por completo la *ley de la atracción*.
Mario Luna: Por fin lo entiendo.
Pollo: ¿Cómo? ¿Entonces Supersticiator tenía razón?
Mario Luna: No. Digo que por fin entiendo por qué, a quienes trabajamos la excelencia, hay personas inteligentes que nos toman por gilipollas.
Tu Mejor Tú: Era por el secreto.
Supersticiator: No sabéis lo que decís.
Tu Mejor Tú: Sí, cuánta ignorancia…

¿Bendita ignorancia?

No. Bendito *Secreto*, de Rhonda Byrne.

Supersticiator: ¡Incautos! La *ley de la atracción* es un hecho científico.
Tu Mejor Tú: Pues allá va otro hecho científico:

Por cada párrafo leído del e-book *El Secreto* se pierden 229.340.143 neuronas.

Con la edición en papel la cifra aumenta.

Supersticiator: Vais a confundir a la gente. Puedo predecirlo.
Mario Luna: ¿Quieres predecir el asco que va a dar tu vida?

Fácil. Usa el Secretómetro.

Mide el tiempo que dedicas a predicar y a aplicar *El Secreto*.

Supersticiator: Hablando así, nadie va a tomarse en serio vuestro libro. Ni a aplicar sus enseñanzas.
Mario Luna: Eso es malo, pero podría ser peor.
Pollo: ¿Peor?

Sí.

De todo lo que puede echar tu vida a perder, sólo hay una cosa peor que dejar de aplicar los principios de este libro.

Aplicar los de *El Secreto*.

Supersticiator: Falso. *El Secreto* es el responsable de la riqueza en el mundo.
Mario Luna: Sí. Seguro que el esfuerzo y el ingenio humanos no tienen nada que ver.
Supersticiator: Nada.

Pollo: ¿Nada?
Supersticiator: De hecho, la riqueza de los millonarios también la posees tú.
Pollo: Pues no será en mi cuenta del banco.
Supersticiator: La única diferencia es que ellos han tenido los pensamientos correctos para atraer la riqueza.
Pollo: ¿Y qué hago, tronco?
Supersticiator: Tu riqueza está esperando en el plano invisible. Tráela al mundo visible. ¡Piensa en riqueza!
Tu Mejor Tú: Vale.

Y ahora te preguntamos: ¿a cuántos millonarios conoces que apliquen *El Secreto*?

¿Y a cuántos atrapados?

Supersticiator: No aplican bien *El Secreto*. Falta de práctica.
Tu Mejor Tú: Vaya por Dios…
Supersticiator: Pero llegará un momento en que no necesitarás practicar más, porque tú Serás el poder.
Tu Mejor Tú: ¿Y hace falta escribir "Serás" con mayúsculas?
Supersticiator: Sí. Tú Serás el poder, tú Serás la perfección, tú Serás la sabiduría, tú Serás la inteligencia, tú Serás el amor, tú Serás la felicidad.
Tu Mejor Tú: Resumiendo…

…tú Serás el Mayor Atrapado del Universo.

Tal y como lo vemos, no hay término medio en esto.

Tienes dos opciones: quererte o engañarte. O sea, quiérete o estudia *El Secreto*.

¿Qué sigues dudando entre visualizar intensamente o mover el culo? Tú decides el asco que quieres que dé tu vida.

Supersticiator: Fracasaréis.
Borregator: Vuestro mensaje nunca calará en la gente.
Mario Luna: Les decimos la verdad.

Borregator: La verdad no es tan persuasiva como algunas mentiras.
Mario Luna: Cierto.

Ahora bien:

La verdad puede perder diez mil batallas. Pero siempre contraataca.

Porque es la verdad.

Desmotivator: La verdad es que sólo prometéis trabajo y sudor.
Borregator: Y eso no es divertido.
Mario Luna: Ese es el problema.

Se nos enseña que el esfuerzo no es divertido.

¿Por qué? Porque alguien que se esfuerza produce más, pero consume menos y con más criterio.

Y, para quien no tiene nada valioso que ofrecerte, eso es poco rentable.

Pollo: ¿Económicamente?
Mario Luna: Sí, Pollo.

Si yo te quiero vender humo, vales mucho más si no eres capaz de perseguir la felicidad por tus propios medios.

Oliva: Si soy pasiva soy más lucrativa para ellos que si soy activa.
Mario Luna: Sí. Y si te convenzo de que tomar acción para elevarte hacia tu mejor tú es aburrido…
Tu Mejor Tú: …tengo mucho adelantado.

Pero ¿de verdad es tan divertido quedarte sentado con tus pajas mentales sin provocar ningún cambio real en tu vida o tu entorno?

Por favor, entiende esto:

El amor al esfuerzo se cultiva, como se cultiva la capacidad de apreciar un buen vino. Y, hasta que desarrolles las sinapsis necesarias, puede que te cueste entenderlo.

Pero, como te mostramos en ***"Be muscle, my friend"***, cuanto más ejercites el músculo de tu voluntad, más disfrutarás superándote.

Entre tanto, sí:

Mover el culo hacia una meta cuesta.

Lo bueno es que, cuando lo haces, empiezan a pasar cosas. Y eso es más divertido que estancarte y contarte gilipatrañas que no te crees ni drogado.

Así que, déjate de historias y no seas un atrapado más. Afronta la realidad y da pasos hacia el verdadero éxito.

Porque:

> *Hay gilipatrañas más divertidas que la verdad.*
>
> *Pero con la verdad avanzas. Y eso es más divertido que estancarte.*

Excusator: No habéis entendido nada,
Tu Mejor Tú: Ilumínanos.
Excusator: La gente no sólo abraza a Supersticiator porque se lo pone fácil, sino porque les da esperanza.
Tu Mejor Tú: ¿Esperanza de qué?
Supersticiator: De un más allá.
Borregator: Exacto. La gente odia morir.
Tu Mejor Tú: Pues que luche por no morir.
Borregator: Es que resulta que la muerte es inevitable.
Tu Mejor Tú: ¿De verdad?
Borregator: Hasta ahora, nadie ha escapado a ella.

Tu Mejor Tú: Hasta el 20 de julio de 1969 nadie había pisado la Luna.
Excusator: ¿Estáis locos? ¿Qué estáis insinuando?

Insinuamos que tendemos a dar demasiadas cosas por sentadas. A veces nos cuesta imaginar algo distinto de como ha sido siempre.

Pero:

> *Las cosas son como han sido siempre. Hasta que dejan de serlo.*

Borregator: Con excepción de la muerte, claro está.
Mario Luna: Claro está, sí.

Porque si no estuviera claro… ¿cuánto cambiaría el mundo?

O, ya que estamos, tu vida.

Después de todo, ¿cuántas decisiones tomas que giran en torno a la certeza de que te vas a morir?

Así que…

¿Para qué esforzarte cuidando el planeta? ¿Por qué no despilfarrar lo que ganas? ¿De qué sirve aprender cosas nuevas? ¿Qué sentido tiene apoyar a los científicos para que la humanidad avance?

Desmotivator: De hecho, ¿qué sentido tiene nada en la vida?
Mario Luna: Claro, porque, total…

¡En cien años, todos calvos!

Pero ¿es realmente necesario que tú, lector, seas una calavera dentro de cien años?

En el capítulo ***"Zona cómoda = Zona muerta"*** y al principio de éste ya te hablamos de dicha posibilidad.

Y no estamos solos.

A poco que examines el trabajo y descubrimientos llevados a cabo por genios como Ray Kurzweil, Craig Venter, Aubrey de Grey, Marvin Minsky, Michael Fossel, Robert Freitas o Peter Diamandis, puede que empieces a dudar incluso de la necesidad de la muerte.

¿Has oído hablar de la biogerontología? ¿Y de la SENS Research Foundation o de la Fundación Matusalén?[54]

Oliva: Pero… ¿en serio que la vejez puede evitarse?
Tu Mejor Tú: Depende de nosotros.
Pollo: ¿Cómo?

Tras mucho reflexionar, hemos llegado a la conclusión de que curar el envejecimiento está al alcance de la humanidad. Y que, si ésta se uniese para hacer viable dicho sueño, esto podría ocurrir en pocas décadas.

Oliva: ¿De verdad?
Mario Luna: La esperanza de vida en los países desarrollados ha crecido a un ritmo sostenido desde hace doscientos años.

Para que nos entiendas, cada año que pasa la esperanza de vida aumenta. En España, por ejemplo, la esperanza de vida media en 1960 era de 69,1 años, mientras que en el 2011 ya era de 82,1.

Pero además, no sólo aumenta sino que lo hace cada vez más rápido.

Según algunos expertos, como Ray Kurzweil, en aproximadamente quince años estaremos añadiendo más de un año de esperanza de vida por cada año que pase.

54 Methuselah Foundation.



Pollo: Pero entonces…
Oliva: Si mi esperanza de vida aumenta más de un año cada año que pasa…
Tu Mejor Tú: Exacto.

Alcanzado dicho punto de inflexión, el tiempo empieza a jugar en tu favor. Y algo tan fantasioso como la juventud eterna empieza a ser una posibilidad real.

Pollo: Pero… ¿y el mundo? ¿Podría aguantar algo así?
Tu Mejor Tú: Evidentemente, eso sólo sería viable si se da un desarrollo tecnológico paralelo, como de hecho se está dando.
Mario Luna: Y cultural.
Oliva: Pero eso es, sencillamente…
Pollo: ¡Guauuu!
Tu Mejor Tú: ¿Os imagináis cuántas cosas podríamos lograr si tuviéramos todo el tiempo del mundo para acometerlas?
Pollo: Y no tendría que ver morir de viejo a King Kong.
Oliva: Ni a tu familia.

Pollo: ¡Es verdad, prima!
Oliva: ¿Y cuántas cosas increíbles podríamos lograr si los mayores genios de nuestra especie no envejecieran?
Mario Luna: Es más… ¿Cuántos tendríamos una excusa para no ser genios?
Tu Mejor Tú: Y solucionar los mayores problemas de la humanidad.
Pollo: Antes o después, Marga caería. Lo sé.

Vale, nos estamos yendo del tema.

Además, ésta no es una obra de biogerontología. Así que, para zanjar el tema:

Hazte inmortal o muere intentándolo.

Y recuerda que, tanto si hablamos de curar la vejez como de cualquier logro que valga la pena, el pensamiento mágico no es el camino.

Como te hemos recalcado una y otra vez:

La verdad te permite avanzar. Y eso siempre es más divertido que estancarse.

Abraza este principio y lo comprobarás por ti mismo.

Cuando empieces a ver que tu existencia cambia, que el hoy no equivale al ayer y que el mañana es una sorpresa, te harás adicto al proceso de mejora real.

Oliva: Y disfrutar es importante.
Mario Luna: Es la única forma de ser un ganador.

Si no has descubierto cómo hacerlo es que aún no has aprendido a serlo.

DISFRUTAS DEL PROCESO

Hoy tropezaré con algún entrometido, con algún ingrato, con algún insolente, con un doloso, un envidioso, un egoísta.

Marco Aurelio



No hay triunfos definitivos.

Logres lo que logres, siempre podrás hacerte la pregunta: *¿y ahora qué?*

Desmotivator: Deprimente, ¿verdad?
Mario Luna: Al contrario.

Se trata de una buena noticia.

Como nunca se llega a nada que te exima de la responsabilidad y el privilegio de seguir creciendo, *qué consigues* se hace menos importante que *cómo lo consigues*.

En otras palabras, acabas de descubrir que:

> *Tienes todas las excusas del mundo para disfrutar del proceso.*

Porque…

NO ES UN DESTINO, ES UN CAMINO

¿Quieres levantar un castillo?

Enamórate de cada ladrillo.

•

¿Tienes un impacto positivo o negativo sobre el mundo? ¿Y sobre tu propia felicidad?

Cuando entiendes esto, comprendes también que tu visión y metas son sólo ingredientes que dan un rumbo a tu aventura. Y que, en última instancia, la harán más excitante.

Desmotivator: Vamos, que la vida es absurda.
Tu Mejor Tú: No, no significa eso.

Significa que:

La vida no es un puerto, sino un viaje.

Mientras eres consciente de que:

Todo viaje necesita una dirección.

Muchos atrapados olvidan esta parte y utilizan la idea de que *la vida no es un destino, sino un camino* como excusa de su mediocridad. Pero ¿qué clase de camino no lleva a ninguna parte?

Por eso:

Conseguir cada una de tus metas no lo es todo en la vida.

Pero avanzar hacia ellas sí que lo es.

Como ya te recalcamos una y otra vez en el bloque "***Sabes lo que quieres y por qué lo quieres"***, viajar sin rumbo no es viajar: es moverte de un lado a otro.

También te hemos dicho que avanzar hacia tus metas elevará tu autoestima, y viceversa. Si haces cosas que no llevan a ninguna parte, no sólo te estarás comportando como un moscardón, sino que además acabarás sintiéndote como tal.

Así que recuerda:

> *La vida es un viaje. Y necesita rumbo.*

Aclarado esto, pregúntate:

> *A alguien que quieres con locura, ¿lo mandarías a un viaje infernal?*

Por eso, si te quieres, desarrollarás la habilidad de amenizarte el trayecto. Y aprenderás a viajar en primera.

Así que el mayor error que puedes cometer es preguntarte:

> *¿Cómo consigo* x*?*

Sin preguntarte a la vez:

> *¿Cómo hago que perseguir* x *me resulte estimulante?*

Por dos razones:

1. Si disfrutas del camino, llegarás más lejos.
2. Si dedicas tu vida a algo, ¿por qué no disfrutar con ello?

Disfrutar del proceso puede significar muchas cosas.

De todas ellas, lo mínimo que exigimos es que sea estimulante. Si además nos estremecemos con carcajadas u orgasmos, bienvenidos sean.

¿Entiendes? La base irrenunciable es que te entretenga hacerlo. De ahí no puede bajar tu listón.

A fin de cuentas, ya sabes que sólo se vive dos veces.

Pollo: ¿Dos veces?
Mario Luna: Claro. Antes y después de conocer este libro.

No desperdicies la segunda.

¿Empezamos el viaje?

¿SÚPER O DIÉSEL? NO: DESEO

¿Cuándo llegó la desdicha?

En el mismo instante en que la necesidad
reemplazó al deseo.

•

Llegas a la gasolinera y el encargado te pregunta:

—¿Súper o diésel?
—Ninguna —respondes—. Deseo.

Mientras el tipo busca en internet el teléfono del manicomio más cercano, tú meditas sobre lo que acabas de decir.

Porque… ¿realmente estás tan loco?

Pollo: Como lo que me dice el Rompebarras, mi colega del gimnasio.
Tu Mejor Tú: ¿Qué dice?
Pollo: Me dice: "¿Sabes lo único que tengo en mente al mover hierro?". Y yo le digo: "¿El qué?". Y él me dice: "Las tetas de la Musa".
Mario Luna: ¿La Musa?
Oliva: La llaman así porque tiene a todo el gimnasio "inspirado".
Pollo: Sí, es un pibonazo. Casi tanto como Marga.
Oliva: Bueno, donde se ponga Antonio…
Pollo: Prima, no me irás a comparar al Chino con Marga…

En realidad, da igual de quién o de qué se trate. Si enciende la llama de tu pasión, puede servir.

Oliva: ¿De ganasolina?

Sí.

Puede que en tu caso se trate de ese chico arrebatador. O, como en el caso del Rompebarras, quizás sean las curvas de la Musa las que te suministran ese último empujón.

O ese descapotable. O la casa de tus sueños frente al mar.

Quizás, quién sabe, te inspire más recorrer el mundo en caravana.

¿Hablamos mejor de emancipación económica y de la libertad que conlleva?

No importa.

> *No se trata de qué te motiva, sino de cómo de bien hace dicho trabajo.*

¿Cuál es tu chispa? ¿Qué te enciende?

¿Qué te proporciona a ti esas gotas de ganasolina extra?

Oliva: ¿Cualquier cosa?
Tu Mejor Tú: Cualquiera.

Todo lo que te obliga a pisar a fondo el acelerador hacia tus sueños. Y a disfrutar del viaje, colmándolo de emociones intensas.

¿Cuáles son las fuentes de las que bebe tu deseo?

¿Te motiva acordarte de ese chico que recogió las gafas que se te cayeron del bolso?

¿O es la odiosa estampa de tu jefe, al que no ves la hora de perder de vista?

¿La moto que identificas con la libertad por la que suspira tu alma?

¿Aquella persona a la que viste sufrir injustamente?

¿O ese ático de tus sueños?

Cada vez que necesites motivación, repasa mentalmente todas esas cosas. Tanto lo que anhelas como lo que quieres que desaparezca.

Puede tratarse de aspiraciones materiales o espirituales. O de ese capricho sexual que te avergonzaría contar en público.

Tranquilo. Tu imaginación es tuya y nadie tiene por qué enterarse.

Borregator: Lamento discrepar. Hay deseos repudiables.
Tu Mejor Tú: Sí, aquellos que dañan a otros o a ti mismo.
Mario Luna: Pero si no perjudicas a nadie, no le des la espalda a lo que quieres.

Como aprendiste en ***"Sé científico"*** y volvimos a recordarte en ***"Quítate la venda"***:

No hay mayor infidelidad que el autoengaño.

¿Por qué tanto énfasis en esto?

Sabemos de atrapados que, por un pudor absurdo, son incapaces de reconocerse a sí mismos lo que quieren de verdad. Se cuentan milongas que no se creen ni dormidos. Y, en consecuencia, su deseo es débil.

No caigas en esa trampa. Cuando desees, sé implacable.

Salvaje. Desbocado. Sin frenos.

Lo importante es que tu objeto de deseo "te la ponga dura", real o metafóricamente. Si no "te empapa las braguitas", es que no has dado en el clavo.

¿De verdad quieres en tu cara las tetas de la Musa?

No pasa nada. Pero aprende que no son para cualquiera. Son para un ganador.

Y lo mismo ocurre con ese príncipe por el que suspiras.

Pollo: ¡Primaaaaaa, creo que hablan del Chinoooooo!…
Oliva: ¡Calla, bocazas!

¿Quieres un hombre excepcional?

Pues entiende que no eres la única. Aquello que se conoce como *ley de la oferta y la demanda* también opera en el amor. Por eso, muchas intentarán cazarlo.

¿Y quién lo hará suyo al final? La fuera de serie que de verdad haya desarrollado las cualidades necesarias para desbancar al resto en el mercado sentimental y sexual.

Puedes criticarla como si te fuera la vida en ello.

O puedes recordar lo que te acabamos de decir la próxima vez que estés a punto de pelarte la clase de *spinning*.

Porque, ¿sabías que el deseo y la acción se retroalimentan?

Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Ir a por algo te hace desearlo más.
Tu Mejor Tú: Y desearlo te hace ir más a por ello.

Aparte de que, evidentemente, cuantas más acciones lleves a cabo de tu plan ganador, más te acercarás al objeto de tu deseo.

Así que:

> *Si lo deseas, mueve el culo. Y, para mover el culo, deséalo más.*

Oliva: Pero… ¿no había cosas que deseo que escapan a mi área de influencia?
Tu Mejor Tú: Por supuesto.
Oliva: ¿Debería perseguirlas también?
Mario Luna: Es una excelente pregunta.

Y la respuesta es: no.

Pero puede resultarte útil desearlas.

Oliva: ¿Cómo? No entiendo.

En ***"Estrategia de máximo poder"*** te dijimos:

> *Céntrate en lo que controlas y olvídate de lo que no controlas.*

También te hablamos del índice de influencia, enseñándote que éste aumenta en la medida en que algo se encuentra dentro de tu área de influencia.

Y te pusimos el ejemplo de Elena, que quería ser madre.

Oliva: Sí. Lo acabo de repasar. Por eso pregunto.
Tu Mejor Tú: Sí.

Sí que te conviene desear cosas sobre las que tienes un bajo índice de influencia.

Desearlas, pero no perseguirlas.

O sea, puedes usar el deseo que te despiertan para inspirarte y llenar tu depósito de ganasolina. Pero eso no quiere decir que apuestes tu vida en un *todo* o *nada* detrás de ellas.

En lugar de ello, te volcarás en convertirte en la clase de persona que atrae ese tipo de cosas. Ésas en concreto u otras muy similares.

Oliva: Creo que empiezo a entender…
Pollo: Pues yo ni papa.

Tranquilo, te pondremos un ejemplo.

Imagina que te gusta alguien.

Pollo: ¿Marga?
Tu Mejor Tú: Quien sea.

Tienes la opción de pasarte la vida persiguiéndola.

Oliva: ¿Cómo en *El diario de Noa*?
Tu Mejor Tú: Sí.

Puedes consagrar tu existencia a cortejarla.

O puedes ser más inteligente y entender que esa clase de historias sólo benefician al bolsillo de los que las producen.

Borregator: Pues es una buena película.
Mario Luna: Eso no significa que sea potenciadora.

Hablaremos más de esto en ***"La dieta mental".***

Entre tanto ten claro que tomar de ejemplo a los protagonistas de esas películas es la receta perfecta para vivir cierto tipo de vida.

Pollo: ¿Qué tipo de vida?

Una que ganaría el concurso de Mayor Atrapado de la Galaxia.

Y, por desgracia para ella, mucha gente hace exactamente eso.

Oliva: ¿Amar a alguien con la entrega de Noa?
Mario Luna: Cosas en esa línea.
Oliva: Guapísimo, por cierto.
Mario Luna: Sí.

Un actor extremadamente guapo usando una estrategia vital ultracatastrófica.

Porque, después de todo lo que sacrifica, ¿qué pasa si Noa no consigue a la chica?

Oliva: ¡Pues vaya película!
Mario Luna: Y, sin embargo, ¿no es así la vida?

En la vida real, eres muy libre de invertir tus mejores años en tratar de gustarle a alguien.

Mientras tanto, esa misma persona puede tranquilamente disfrutar de la compañía de otros que no han llevado a cabo ni un 0,00001 % del esfuerzo que tú haces día a día por estar con ella.

¿Y ahora qué?

Quizás podrías haber sido el mayor artista del siglo. El inventor del motor de agua. El que dé con la cura del cáncer. O el próximo Bruce Lee.

Conclusión:

Has desperdiciado tu existencia persiguiendo a una moza que, al final, te ha acabado cogiendo manía precisamente por lo pesadito que eres.

Oliva: ¿Y si la pesadita es ella y no él?
Mario Luna: Todavía peor.

Por supuesto, pocos irían a ver una película que te mostrase las cosas como son.

A menos que sea una comedia.

O un largometraje basado en este libro.

Oliva: Entiendo. Pasarse de romántica tiene un coste de oportunidad.
Tu Mejor Tú: De los más altos.

En ***"El Secreto"*** te advertimos sobre el peligro del pensamiento mágico. Pero no es la única amenaza.

Si te tragas gilipatrañas románticas, puedes acabar tan atrapado como el que más.

Oliva: Entonces, ¿me olvido de esa clase de películas y novelas?
Tu Mejor Tú: Depende.

Una cosa es que tengas claro que vas a ver un *show*. Entretenimiento puro. Algo ideado por alguien que cree mucho menos en la historia de amor que te vende que en el dineral que ésta deja en las taquillas.

Y, otra muy distinta, que permitas que afecte a tu forma de percibir la realidad. O de actuar frente a ella.

Pollo: Pero ¿puedo desear a Marga o no?
Tu Mejor Tú: Como te dijimos líneas atrás, puedes desearla, pero no dar lo mejor de ti persiguiéndola.

En otras palabras:

Puedes explotar tu deseo. Pero no sucumbir a él.

Es decir:

¿Usas tu deseo como combustible o es él el que te consume a ti?

Si te sirves de él para trabajar en objetivos sobre los que tienes un alto índice de influencia, lo estás usando tú a él.

Cuando en cambio dicho deseo te lleva a perseguir cosas muy alejadas de tu centro de influencia, es él quien te controla a ti.

Volviendo al ejemplo de antes:

¿Quieres explotar el deseo que te provoca alguien? Pues úsalo para motivarte persiguiendo algo que esté dentro de tu área de influencia.

Por ejemplo, convertirte en la clase de persona que suele atraer a ese tipo de hombre o mujer.

Pollo: Marga…
Mario Luna: Ese tipo de chicas.

Así, aun cuando ella decida que puede vivir sin ti, tú sigues teniendo opciones.

No apuestas tu vida a algo concreto. Pero sí te sirves de ello para obtener ganasolina adicional. Y ésta la usas para crear una situación que las atraiga hacia ti.

Esas cosas u otras muy similares.

Pollo: ¿Un ejemplo, míster?
Mario Luna: La famosa historia del cantante despechado.
Pollo: ¿Alguien a quien no le hacía caso la que le gustaba?

Ningún caso.

De hecho, le rompió el corazón al ignorarlo una y otra vez.

Y ¿qué hizo él? En lugar de seguir dándole la tabarra, explotó su desengaño amoroso.

Transformó su deseo frustrado en una canción. Canalizó sus anhelos, usándolos como fuente de inspiración artística.

Un día, la canción explotó.

Tuvo un éxito arrollador e hizo al cantante famoso. Tanto, que lo convirtió en una de las mayores estrellas del *pop* de su generación.

Y nunca volvió a cortejar a mujeres. Al contrario: empezaron a ser ellas las que se le arrojaban encima para devorarlo vivo.

Pollo: ¿Y se interesó entonces su amada por él?
Mario Luna: No lo sabemos.

Porque nunca se acordó de ella.

A veces, nos pasa que nos obsesionamos con alguien porque nuestra vida da auténtico asco. No conocemos a esa persona de verdad, pero la idealizamos.

¿Por qué? Porque necesitamos algo que nos rescate de la mediocridad. De ese hastío vital. De la rutina. De tanta monotonía.

Nuestra situación —y a veces nosotros mismos— nos causa tal náusea que buscamos a un salvador. Alguien o algo que no esté en nuestra liga.

Lo que sea, siempre que represente un universo radicalmente distinto y alejado de nuestro calvario diario.

Oliva: ¿Y lo conviertes en el amor de tus sueños?
Tu Mejor Tú: Sí, a veces toma esa forma.

Otras, la de un partido político.

O la de un profeta, una casa, un ascenso o un viaje… ¿Qué más da?

Seguramente no es lo que necesitas, pero si te sirve de trampolín para catapultarte hacia tus metas, ¿qué importa eso?

Oliva: Y eso es lo que hizo el cantante despechado.
Tu Mejor Tú: Exactamente eso.

Usó algo que escapaba de su área de influencia pero que deseaba ardientemente para perseguir objetivos que controlaba más.

Excusator: Un cuento para niños.
Desmotivator: Sí. El éxito nunca llega tan rápido.

¿Quién sabe?

Como seguro que no llega es quedándote quieto. Ni tomando acción de forma poco inteligente.

En cualquier caso, el principal objetivo del cantante despechado no era convertirse en una superestrella de la noche a la mañana. Aunque no le hacía ascos a sacar un hit, entendía que tal meta estaba lejos de su centro de influencia.

Oliva: Entonces… ¿cuál era su principal objetivo?
Mario Luna: Crear algo más intenso que ella.
Pollo: ¿Que la chica?

Sí.

Una canción más bella, hiriente y poderosa que el objeto de su deseo.

Pollo: No entiendo…
Mario Luna: Muy fácil. ¿Te suena?
Pollo: ¿El qué?

Esta canción de Silvio Rodríguez.

Ojalá pase algo que te borre de pronto:
una luz cegadora, un disparo de nieve,
ojalá por lo menos que me lleve la muerte,
para no verte tanto, para no verte siempre…

Pues el cantante despechado quería que su creación fuese *esa luz cegadora, ese disparo de nieve* del que habla esta letra.

Crear algo así ya habría sido un éxito en sí mismo. Él lo habría considerado todo un triunfo, aun cuando nadie más hubiese apreciado su arte.

Oliva: ¿Y lo logró?
Tu Mejor Tú: Se quedó cerca.

Mucho.

Consiguió componer una canción que lo volvía casi tan loco como aquella chica. Y, al poco tiempo, comprobó que no sólo tenía dicho efecto sobre él. También causó furor entre millones de personas.

Pollo: Entonces, sí tengo que pensar en Marga para motivarme.
Mario Luna: Sí, pero no con el objetivo de perseguirla a ella.
Tu Mejor Tú: Sino de perseguirme a mí.

¿Entiendes?

Transforma el objeto de tu deseo en ganasolina que te lleve a tu mejor tú.

Pollo: Va a costar…
Mario Luna: Mentalízate…
Tu Mejor Tú: Además, de esto ya hablamos…
Pollo: ¿Ah, sí?
Tu Mejor Tú: Sí.

Tuvimos una conversación muy parecida en ***"Ley de la concentración".*** En ese capítulo te explicamos que es mejor ser jardinero que cazador de mariposas.

Te dijimos:

> *Tu problema es que estás volcado en perseguir a la mariposa cuando deberías consagrarte en crear un jardín que la atrajese.*

Pollo: ¡Ah, sí! ¡Es verdad!
Mario Luna: Y ahora añadimos:

Usa el deseo como abono de tu jardín.

Excusator: ¿Y la voluntad?
Mario Luna: ¿Qué pasa con la voluntad?
Excusator: ¿Acaso no era un "músculo" que había que ejercitar?
Mario Luna: Sí.

Pero:

La voluntad sólo sustituye a la motivación que no has sabido crear.

Cuanto más te ilusione algo, menos voluntad te permitirá llegar mucho más lejos.

En otras palabras:

Deseo extra equivale a ganasolina gratis.

Por eso, tu combustible principal no ha de ser la voluntad, sino…

¿Te repetimos su nombre?

DESEO.

Aliméntalo como si hubieras perdido el juicio.

El deseo es la vela de tu barco, los caballos de tu cuadriga.

O la ganasolina de ese rugiente deportivo que te lleva a donde quieres a máxima velocidad.

Y es la chispa que MIA necesita para poner en marcha su inmenso poder. Desea algo con suficiente intensidad y ella comenzará a ofrecerte claves y recursos con los que nunca creíste que podrías contar.

Oliva: ¿MIA otra vez?
Pollo: Sí… ¿Me la presentáis o qué?
Tu Mejor Tú: Claro, a su tiempo.
Mario Luna: Cuando la conozcas, debes haber aprendido a servirte del poder del deseo.

Y recuerda que, cuando hablamos de *deseo*, no nos estamos refiriendo a la *necesidad*.

¿Entiendes la diferencia?

Pollo: No demasiado.
Oliva: Cuando deseo algo mucho, acabo necesitándolo, ¿no?
Tu Mejor Tú: No.

Presta atención, porque es crucial:

El deseo te hace disfrutar del camino hacia tu sueño.

La necesidad, maldecirlo.

Si te quieres, buscarás la forma de canjear tu n*ecesidad de gusano* por *deseo ganador.*

Oliva: Está claro. Cuando quiera más motivación, escarbo en mis deseos más salvajes, ¿no?
Mario Luna: Sí. Y úsalos para obsesionarte con tu visión.
Oliva: ¿Con la situación que quiero crear en mi vida?
Tu Mejor Tú: Exacto. ¿Recuerdas lo que dijimos del SAR?
Pollo: ¿El sistema de aireación radial?
Tu Mejor Tú: Sistema de activación reticular o filtro reticular.

Cuando te obsesionas con algo, explotas algunos de sus mecanismos. Esto te hace ver cosas que antes no veías.

Y pasar por alto otras.

Según casos y contextos, activar de esta forma tu SAR te puede perjudicar o beneficiar. Aplica el filtro ganador y, si has de obsesionarte con algo, que sea con tus metas.

Oliva: Vale, pongo mi atención en lo que quiero conseguir y uso mi deseo como combustible.
Pollo: Y todo lo demás… ¿a tomar viento?
Tu Mejor Tú: Casi.
Oliva: ¿Casi?
Tu Mejor Tú: El deseo es una de nuestras fuentes de ganasolina favoritas.

Pero hay otras.

Como ya te hemos adelantado, a veces las mal llamadas "emociones negativas" también pueden propulsarte.

Cosas como el miedo, la ira o incluso una oscura sed de venganza podrían cumplir su función en determinadas situaciones.

Pero aunque te enseñaremos a sacar el máximo partido de estas emociones cuando lleguemos a ***"El lado oscuro"***, recuerda que entrañan un gran riesgo. Se trata de un combustible tan potente como inestable.

Oliva: ¿Como el uranio o el plutonio?
Mario Luna: Más peligrosas aún.

Por eso, te recomendamos que te abstengas de usarlas hasta que no tengas muy claro lo que haces.

En caso de emergencia, te pueden sacar de un apuro, pero nunca han de ser tu combustible principal. Pues, aun cuando te den un empujón eventual, a la larga no son sostenibles.

Para que nos entiendas, te ofrecen un tipo de ganasolina que, al menor descuido, echará a perder "tu motor".

De momento, con el deseo tienes más que suficiente.

Así que, cada vez que te flaqueen las fuerzas, tómate unos minutos para relajarte y… ¡¡dedícate a fantasear!!

Dale rienda suelta a tus anhelos. Desbócate.

Acaricia tus sueños hasta que el deseo sea tan intenso que te cueste no mover el culo.

Excusator: Lástima que hayáis cometido un grave error.
Desmotivator: Sí. Cuanto más se desea, mayor es la decepción del fracaso.
Mario Luna: ¿Fracaso?

¿Te refieres a eso que nosotros llamamos *aprendizaje*?

Recuerda:

Evitar el fracaso = Evitar el éxito.

Asúmelo de una vez:

Entre tu visión y tú se interpone un cierto número de fracasos. Así que, cuanto antes empieces a fracasar, antes empezarás a alcanzar tus metas.

Como suele decir Brian Tracy:

¿Deseas aumentar tu tasa de éxito? Incrementa la tasa de tus fracasos.

Excusator: Jugáis con el lenguaje para que suene bien…
Desmotivator: Sí. Pero lo cierto es que el fracaso es doloroso.
Mario Luna: ¿Y no hace eso sus lecciones mucho más memorables?

El hecho de que te duela fracasar sólo significa que tienes un cerebro sano. Un cerebro diseñado para sufrir con los reveses de la vida.

En otras palabras, que estás perfectamente equipado para aprender de los errores que cometes. Porque, ¿te has planteado alguna vez qué pasaría si fracasar te resultase indiferente?

Sencillamente, te costaría mucho más aprender.

En ***"Cómo potenciar tu aprendizaje"*** volveremos a ello.

De momento, ten claro que:

> *El fracaso (y las emociones que te produce) forman parte del juego.*

Porque, como ya viste en ***"El juego de la vida"***, la vida es ante todo un juego. Así que… ¿por qué no empezar a tomártelo como un jugador?

VIVE COMO UN JUGADOR

Si abordas una situación como un asunto de vida o muerte… morirás muchas veces.

•

¿Por qué te refugias tanto en esa videoconsola? Entre otras cosas, porque tienes claro que *vas a jugar.*

En cambio, cuando vives, ¿a qué vas?

Lo creas o no, la vida puede ser un juego extremadamente divertido.

¿El problema? Solemos tomárnoslo como algo personal.

Cuando te matan en el videojuego o te quitan puntos o energía, te jode. Pero también te ríes un poco de ello.

Entonces, ¿por qué te lo tomas tan a pecho en el juego de la vida?

Excusator: En un juego, si te matan, puedes reiniciar.
Desmotivator: En la vida, no.
Mario Luna: En un juego vas con bazucas por ahí enfrentándote a ejércitos malvados.
Tu Mejor Tú: En la vida, generalmente no.
Excusator: Tú lo has dicho: "generalmente"…
Tu Mejor Tú: Claro, hay excepciones. Ahora, por ejemplo.
Excusator: ¿Ahora?
Tu Mejor Tú: Ahora no me importaría apuntarte con un bazuca.
Distractator: Os veo con ganas de juerga…
Procrastinator: Sí… ¿Una partidita, chicos?

Volviendo al tema…

En una sociedad pacífica, el equivalente de que "te maten" es el fracaso.

Tu cerebro no lo entiende así porque evolucionó en un entorno en el que la mayoría de los fracasos acarreaban peligro de extinción.

Oliva: ¿Para la especie?
Mario Luna: Como mínimo para tus genes.
Supersticiator: Decís cosas muy raras…
Borregator: Sí. ¿Se puede saber de qué habláis?

Cualquiera que haya leído *El gen egoísta,* de Richard Dawkins, sabe de lo que hablamos.

Oliva: O que esté familiarizado con el trabajo de psicólogos evolucionistas como Steven Pinker, Geoffrey Miller o David Buss.
Pollo: Guauuu… Prima, cuánto pilotas…
Desmotivator: Sí. Lástima que la mayoría de la gente no esté a ese nivel.
Pollo: Eso es verdad.
Tu Mejor Tú: Tranquilo.

No necesitas estar tan puesto.

Aunque te recomendamos que sigas aprendiendo, este libro es autosuficiente.

Tiene las páginas que tiene porque es como un ecosistema. Y, cuanto más lo estudies y repases, más descubrirás que no necesitas ningún conocimiento adicional para sacarle el máximo partido.

Pollo: ¿Aunque no pille aún lo de los genes?
Tu Mejor Tú: Lo pillarás, *crack*.

De momento, ten claro que equivocarse forma parte del proceso del éxito. Aunque tus reacciones instintivas te indiquen lo contrario, el fracaso es algo mucho más inofensivo de lo que parece.

Salvo excepciones, algo de lo que, una y otra vez, te puedes reponer.

Borregator: ¿Reponerse de un fracaso?
Amazona de Confort: ¡Puaj!… ¡Qué obsceno suena eso!
Tu Mejor Tú: Cariño, no hables así…
Amazona de Confort: ¿Por? ¿Te molesta?
Tu Mejor Tú: No. Es que se te tuercen las aletas y pierdes mucho.

Piénsalo…

¿No sería ridículo que cuando te matan en un videojuego te rindieses?

Sin embargo, ¿cuánta gente se rinde cuando "la matan" en el juego de la vida? Lejos de ver el fracaso como una parte esencial del aprendizaje, se empeñan en decir "esto no es para mí".

Y tiran la toalla.

Desmotivator: Es que hay veces que no puedes más…
Tu Mejor Tú: Pues te haces un zumo de verduras y te echas una buena siesta.

Sí. Nunca tomes decisiones importantes cansado.

Primero reposta, y luego decide. Comprobarás que, con el depósito de ganasolina lleno, las cosas se ven de otra manera.

Borregator: Sois unos inmaduros. La vida es algo muy serio.
Excusator: Y desde luego, no es un juego.
Tu Mejor Tú: Si te la tomas tan a pecho, seguro que no.
Borregator: O puede que lo sea para vosotros, que vivís del cuento.
Mario Luna: Puede.

Pero antes tuvimos que creernos el cuento que nos contamos a nosotros mismos.

Excusator: Otro juego de palabras.
Borregator: Mira, en la vida real hay que trabajar, ¿entiendes?
Mario Luna: ¿Y por qué no convertir tu *hobby* en tu trabajo?

HAZ DE TU *HOBBY* TU TRABAJO

Si x *te apasiona lo suficiente,* x *puede darte de comer.*

•

Sí, has oído bien.

¿Realmente crees que es tan complicado?

¿Y si te dijéramos que los autores de este libro lo hemos hecho? ¿Que más y más gente lo está haciendo cada día?

Excusator: Estáis locos, no todo el mundo puede ser artista.
Borregator: Sí. Dejaos de trabajobis.
Tu Mejor Tú: Esos comentarios habrían estado geniales…
Mario Luna: Durante la revolución industrial…
Excusator: ¿Qué insinuáis?
Borregator: ¿Que podemos vivir sin producir lo que nos hace falta?
Mario Luna: Que las personas están dejando de ser necesarias para ello.
Excusator: Claro, los robots, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Correcto. Los robots.
Borregator: Eso no es posible.
Mario Luna: No sólo es posible. Es necesario
Borregator: Habéis visto demasiadas películas…
Tu Mejor Tú: Y tú te lo haces encima cuando oyes la palabra "cambio".

Pero es la realidad. Porque:

Lo único que no va a cambiar es el cambio.

Borregator: ¡Flipados!
Mario Luna: No has oído hablar de la *ley de Moore*, ¿verdad?
Oliva: ¿Gordon E. Moore? ¿El cofundador de Intel?
Tu Mejor Tú: El mismo.

Formuló su ley por primera vez en 1965, la cual se viene cumpliendo desde entonces.

Lo que establece es que, aproximadamente cada dos años,[55] se duplica el rendimiento de los circuitos semiconductores integrados.

Gracias a dicho fenómeno, un ordenador que hoy vale 3.000 € puede llegar a costar la mitad al año siguiente. Y estará obsoleto en dos años.

Oliva: ¿Y esto ocurrirá siempre?
Mario Luna: No según Moore.

Él circunscribió su ley sólo a los circuitos semiconductores integrados. Además, dijo que no se cumpliría indefinidamente.

En cambio, Ray Kurzweil fue un poco más lejos.

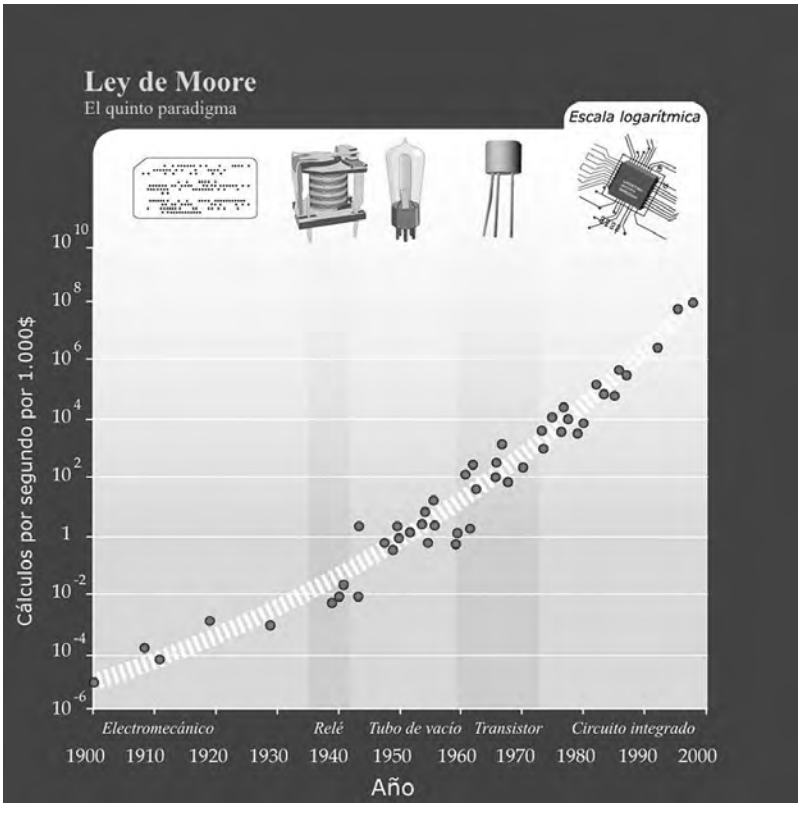
Al tener en cuenta los cambios de paradigma que llevan produciéndose desde hace más de un siglo, Kurzweil extiende la *ley de Moore* a tecnologías futuras que van más allá de los circuitos integrados.

Oliva: O sea, que según él, el cambio acelerado no tiene fecha de caducidad.
Tu Mejor Tú: Desde luego, no en las próximas décadas.

De acuerdo a Kurzweil, siempre que una tecnología alcanza una barrera natural, inventamos otra nueva que nos permite cruzarla.

55 Inicialmente dijo "cada año" y en 1975 modificó dicho intervalo a "cada dos años". En la actualidad, suele hablarse de "cada dieciocho meses".

Para verlo más claro, observa la siguiente gráfica:



¿Su conclusión?

El cambio acelerado se dará durante muchas más décadas de lo que predijo Moore. Y, lejos de limitarse a los chips de silicio, se extenderá a todo el progreso tecnológico.

Es lo que ha llamado *ley de los rendimientos acelerados*.

Pollo: No habéis dicho "condimentos aderezados", ¿verdad?
Mario Luna: Verdad.

¿Recuerdas la *ley de los rendimientos decrecientes*?

Pues en el ámbito de la tecnología, Kurzweil y muchos otros expertos sostienen que se está dando la ley opuesta:

La *ley de los rendimientos acelerados.*

Esto significa que la increíble velocidad a la que avanza la tecnología no sólo se va a mantener, sino que se va a acelerar exponencialmente.

Vamos, como viene haciendo hasta ahora.

Borregator: Bueno, ya bajará…
Tu Mejor Tú: ¿No lees o qué? ¡¡Se está acelerando!!

Por eso, la *ley de los rendimientos acelerados*, también conocida como *cambio acelerado*, predice una singularidad tecnológica antes del fin de siglo.

Concretamente, hacia 2045.

Supersticiator: No os creáis nada de esa *ley de la aceleración*.

Tu Mejor Tú: Claro, tú tienes una mejor, ¿verdad?
Supersticiator: Así es.

Sin embargo, si hay algo que Raymond Kurzweil lleva décadas demostrándonos es que vale la pena tomárnoslo en serio.

Sólo como futurista, sus predicciones abarcan desde la caída de la Unión Soviética hasta la explosión de internet, pasando por la fecha casi exacta en la que los ordenadores derrotarían a los humanos en ajedrez.

El señor Kurzweil es, además, un prolífico inventor[56] cuyos aportes a la humanidad le han ganado el apelativo de "sucesor de Edison".

56 Entre sus aportes, destacan el primer escáner CCD, el primer sistema de reconocimiento omni-fuente óptico de caracteres, la primera máquina de lectura de labios para los ciegos, el primer sintetizador de voz comercial, –sigue >

Oliva: Y eso por no hablar de su carrera como músico, empresario, escritor y científico.
Tu Mejor Tú: Sí. Es una de las mentes más influyentes de nuestro siglo.

No es de extrañar, pues, que haya recibido todo tipo de honores y distinciones.

Por ejemplo, ha sido galardonado por tres presidentes de los Estados Unidos.

Excusator: ¡Sí, claro! Y seguro que ha recibido diecinueve doctorados *honoris causa*.
Mario Luna: Justo. Ésa es la cifra.

No debe, pues, sorprendernos que Google lo convirtiera en 2012 en su director de ingeniería, donde trabaja experimentalmente en ideas relacionadas con su libro *Cómo crear una mente*.

Aunque, para ser honestos, aunque publicó *La era de las máquinas inteligentes* en 1987 y *La singularidad está cerca* en 2005, la sociedad media está todavía a años luz de familiarizarse con sus ideas.

Y, no digamos ya, de asimilarlas.

Supersticiator: Nada. Ni caso a esa simplicidad tecnológica.
Mario Luna: Singularidad.

La idea se inspira en los agujeros negros.

Del mismo modo que en estas singularidades espacio-temporales se alteran las propiedades del tejido espacio-tiempo, en la singularidad tecnológica se produce una ruptura de la historia humana.

>Viene de la página anterior- el primer sintetizador de música capaz de recrear el piano de cola y otros instrumentos orquestales, y el primer sistema de reconocimiento de voz comercializado.

¿Por qué? Porque la tecnología, al desarrollarse sobre avances previos, alcanzará un punto de progreso acelerado difícil de comprender para nosotros.

Los cambios tecnológicos serán tan rápidos y tan profundos que *singularidad tecnológica* es la mejor forma de referirnos a lo que ocurra más allá de ese horizonte de eventos desconocido.

Oliva: Sí. Es un punto más allá del cual no podemos describir lo que pasa en nuestro lenguaje actual.
Mario Luna: ¿Y cómo lo explicas tan bien?
Oliva: Porque, mientras hablabais, acabo de leer en internet un extracto de *La singularidad está cerca*, de Ray Kurzweil.
Pollo: ¡Qué lista eres, prima!
Oliva: A ti te gustaría, Pollo. Habla de cómo en unas décadas habrá ordenadores con conciencia propia.

Efectivamente, según su autor, conviviremos —si no es que nos hemos fusionado con— máquinas espirituales. Un tipo de inteligencia artificial capaz de darnos un buen repaso en varias áreas.

Borregator: ¡Imposible!¡Las máquinas jamás sobrepasarán a los humanos!
Tu Mejor Tú: Algo muy parecido dijo Kasparov tras derrotar al ordenador *Deep Blue* en 1996.

Sólo un año más tarde, una versión actualizada de este superordenador de IBM vencía al legendario campeón.

Por primera vez en la historia, una forma de inteligencia artificial superaba al campeón del mundo en ajedrez. Desde entonces, las cosas nunca volverían a ser igual.

Pollo: ¿Hicieron ordenadores más listos aún?
Mario Luna: Sí.

Mucho más.

En el año 2011 *Watson*,[57] otra creación de IBM, se hacía con la victoria frente a los mejores del mundo en *Jeopardy*.

A diferencia del ajedrez, *Jeopardy* es un popular juego de conocimiento general donde para ganar es necesario entender y responder las preguntas en un lenguaje natural humano.

En dicho concurso, Watson sorprendió a todos los expertos al ser capaz de interpretar dobles sentidos, ironías y juegos de palabras. Incluso, llegaba a percibir los matices del lenguaje ambiguo.

Sí, esos complejos matices que dependen del contexto.

Oliva: ¿Como distinguir entre *banco* de sentarse y *banco* de dinero?
Tu Mejor Tú: Ese tipo de distinciones.

Algo que, hasta hace muy poco, había sido uno de los obstáculos más insuperables para la inteligencia artificial.

Borregator: No puede ser. Una creación no puede sobrepasar a su creador.
Tu Mejor Tú: Eso que se lo digan a los genes.

Aunque somos su creación, seguramente nadie discutirá que tú eres más inteligente que cualquiera de ellos. De hecho, gracias a la biotecnología, estamos aprendiendo a maniobrar con ellos a nuestro antojo.

Así que ¿por qué iban las máquinas a ser diferentes? Y si nos descuidamos, ¿qué impedirá a la creación dominar y manipular a su creador?

Borregator: Ahora sí que habéis perdido toda credibilidad…
Excusator: Sí. Justo cuando empezaba a tomaros en serio, os ponéis a hablar de *Terminator*.

57 Le pusieron este nombre en honor al fundador de IBM.

Terminator, The Matrix, IA, Yo, robot, AI, Transcendence, The Machine, Autómata, Robocalipsis…

Obras del cine y la literatura que plantean escenarios similares a los que muchos científicos predicen. Pero no vamos a entrar en eso.

Éste no es un libro sobre la singularidad tecnológica.

Que en treinta años pueda haber ordenadores que escriban libros como éste puede ser más o menos debatible. De acuerdo.

Lo que no es debatible es que existe una tendencia clara por parte de las máquinas a absorber más y más trabajos que solían realizar los humanos. Tendencia que, de no ocurrir ninguna supercatástrofe mundial, va a mantenerse o incluso acelerarse.

Borregator: O sea, queréis que las máquinas nos sigan robando el trabajo…
Tu Mejor Tú: Concretamente, el trabajo tedioso.

Y tú no vas a poder hacer nada al respecto.

De hecho, quizás ni siquiera deberías, porque tiene pinta de buena noticia. Especialmente si tu trabajo actual da asco.

Por suerte para ti, no falta mucho para que las tareas más monótonas y aburridas las lleve a cabo alguna clase de inteligencia artificial.

Borregator: No lo veo…
Pollo: Pues tiene sentido…
Tu Mejor Tú: ¿Sí, *crack*?
Pollo: Piénsalo. ¿Cuánto tiempo va a pasar hasta que la gente se ponga su propia gasolina?
Oliva: ¿En dispensadores automáticos?
Pollo: ¡Sí!
Oliva: Primo, eso… Ya está pasando.
Pollo: ¿Ah sí? Glups…

Y pasará con más cosas.

Por ejemplo:

¿Cuántos años han de transcurrir hasta que la gente, en lugar de hacer cola en la ventanilla del banco, pueda sacar su dinero de cajeros inteligentes?

¿Y cuántos hasta que los cajeros del supermercado ya no sean necesarios?

¿Y hasta que tengamos acceso a más conocimiento y más rápido en la palma de la mano que el último dirigente de la URSS con todos sus gabinetes y asistentes?

Ah, que también está pasando… Vaya…

Excusator: Qué graciositos están hoy…
Tu Mejor Tú: Sí.

Pero entiéndenos.

¿Qué va a llegar antes?

¿Un robot que te limpie la casa o uno que te enseñe a ligar?

¿Coches que se conducen solos o androides monologuistas como Goyo Jiménez o Leo Harlem?

¿Impresoras 3D o autómatas que inspiren a la gente escribiendo joyas como ésta?

Oliva: Ya hay impresoras 3D. Y están bajando mucho de precio.
Mario Luna: ¡Exacto!

Y también los robots que limpian la casa y los coches que se autoconducen afrontan más una cuestión comercial, de precio y de regulación que de falta de prototipos exitosos.

Así que…

¿Captas por dónde vamos?

Oliva: Sí. Hay reductos de actividad humana que serán los últimos en automatizarse.
Tu Mejor Tú: Correcto.
Oliva: Y es en ellos donde tenemos que volcarnos, ¿no?

Así es.

La labor de los humanos va a desplazarse cada vez más hacia la ingeniería, el diseño, la comunicación y la creación artística. Las tareas repetitivas o técnicamente complejas serán asistidas o realizadas por máquinas.

Por eso:

> *No sólo no es descabellado que conviertas tu* hobby *en tu trabajo: es imperioso.*

Aunque sólo sea por tu salud, plantéatelo.

Oliva: ¿Por mi salud?
Tu Mejor Tú: Sí. ¿Sabes cuándo es más probable que la gente sufra ataques al corazón?

Los lunes por la mañana.

Y esto es algo confirmado por numerosos estudios, entre los que se incluye el que se llevó a cabo en el año 2005 por la Tokyo Women's Medical University.

Literalmente, la gente "se muere" por ir a trabajar.[58] Pero no en el buen sentido.

58 Ésta es una broma típica del gran orador, *coach* y motivador Les Brown.

Según muchos expertos, aparte de los posibles excesos del fin de semana, un factor contribuyente es el estrés. Parece ser que, ante la perspectiva de enfrentarse a otra semana laboral, éste comienza ya a acumularse el domingo.

Francamente, ¿crees que esto ocurriría si los lunes fuesen algo que anhelases en lugar de temer?

¿No te parece que quizás ha llegado el momento de empezar a hacerle un hueco a ese proyecto con el que siempre has soñado?

Considéralo seriamente.

Está ocurriendo ya. Más y más gente lo está haciendo. La pregunta es si, y cuándo, vas a empezar a construir tu sueño.

Pollo: Yo os creo. Pero mañana tengo que ir a currar.
Oliva: Y yo. Y no me entusiasma precisamente.
Pollo: ¿Qué hacemos?

En "***Autonomía económica"*** te dimos una receta:

> *Trabaja a tiempo completo en tu trabajo y a tiempo parcial en tu fortuna.*

Pero es importante recalcar que, lo que haces en tu tiempo libre, ha de estimularte.

Por eso, añadimos:

> *Asegúrate de que al trabajar en tu fortuna trabajas también en tu* hobby.

Pregúntate:

1. ¿Es algo que harías sin cobrar?
2. ¿Llegarías incluso a pagar por hacerlo?

Si la respuesta a la primera pregunta es sí, estás en el buen camino, pero se puede mejorar.

En caso de que hayas respondido afirmativamente también a la segunda, empieza a tener sentido plantearte dicha actividad como parte esencial de tu futura carrera.

Oliva: Vale, y… ¿entre tanto?
Tu Mejor Tú: Entre tanto, intenta que tu trabajo actual te estimule al máximo.

O sea, la mayoría de nosotros no ha logrado vivir de su afición hasta pasado un tiempo.

Así que:

Haz de tu trabajo tu hobby *hasta que puedas hacer de tu* hobby *tu trabajo.*

Por ese orden.

Excusator: Ya. Claro. ¿Y se puede saber cómo se hace eso?

Lo primero es dominar el arte de *trabajugar*.

Presta atención porque los principios que estás a punto de aprender pueden aplicarse a cualquier trabajo. Desde el más humilde y rudimentario al mejor remunerado y cualificado.

EL ARTE DE TRABAJUGAR

Haz de tu trabajo tu hobby *hasta que puedas*
hacer de tu hobby *tu trabajo.*

•

¿Cuál es la principal causa de fracaso e incompetencia en cualquier área?

Falta de dedicación.

¿Y cuál es la principal causa de la falta de dedicación?

La incapacidad para disfrutar.

¿Ves el círculo vicioso?

1. No disfrutas de tu actividad.
2. Te dedicas lo menos posible a esa actividad.
3. No alcanzas el grado de competencia necesario en dicha actividad.
4. Fracasas en dicha actividad.

Eso te lleva a disfrutar aun menos, a dedicarte menos y… ¡ya estamos alimentando el círculo de nuevo!

Para romperlo, desarrolla la capacidad de disfrutar de lo que haces. Aprende a trabajugar.

Oliva: ¿Qué significa eso?
Mario Luna: Aplicar el kaizen para hacer tu trabajo más divertido y estimulante cada día.

En otras palabras:

> *Enamórate de tu trabajo hasta que tu trabajo se enamore de ti.*

Pollo: ¿Mi curro?
Desmotivator: Estáis locos…

Efectivamente, está complicado enamorarte de alguien poco atractivo.

Por eso, si trabajas desatascando desagües, puede que la frase no te resuene tanto como si eres un agente secreto de la CIA.

Pollo: ¿Qué quiere decir eso?
Oliva: Que "fontanero" no suena tan glamuroso como "James Bond".
Pollo: Ah…
Oliva: Aunque… Habría que ver quién de los dos deja el mundo mejor.
Tu Mejor Tú: Correcto.

A James Bond lo pintan muy bien en las películas. Pese a ello, si en la vida real resultase ser un cretino con escasa conciencia, ¿te sorprendería mucho?

Pero volvamos a ti.

Tanto si has encontrado ya la profesión de tus sueños como si estás en otra más "provisional", la pregunta del millón es:

> *¿Cómo puedo hacer más sexy mi trabajo?*

Es decir:

> *¿Cómo puedo hacerlo más estimulante, gratificador o divertido?*

Para lograrlo, te centrarás en dos áreas:

1. Afilar el hacha.
2. Vitaminizar tu labor.

Pollo: Pero si soy auxiliar contable… ¿Qué afilo?
Oliva: Tu teclado, primo…
Tu Mejor Tú: *Afilar tu herramienta* es una metáfora.

Y, por si se te pasa por la cabeza hacer el curso de leñador nutricionista, te adelantamos que lo de las vitaminas también es metafórico.

Afilar el hacha se refiere a eliminar incordios innecesarios de tu trabajo. *Vitaminizar* va de incluir en él estímulos e incentivos nuevos.

Empecemos por lo primero: limpiar tu trabajo de incordios.

¿Conoces esa horrible sensación de que te falla la herramienta?

Quieres terminar ese trabajo y el ordenador empieza a darte el día. O internet te va lento. O el coche en el que tienes que hacer tu ruta empieza a flaquear.

Oliva: Sí. No hay nada peor que trabajar con un mal instrumento.
Mario Luna: Muy cierto.

Pero… ¿acaso no es también verdad lo contrario?

Abraham Lincoln dijo:

> *Si tuviera ocho horas para talar un árbol, dedicaría siete a afilar el hacha.*

Un hacha afilada corta mejor. Es más eficiente.

Eso es lo primero que le vendría a la mente a un aficionado. Pero tú eres ya un pro. Y debes saber que la cosa no acaba ahí.

Porque, más importante aún que la eficiencia, es que…

> *…¡con una herramienta óptima se disfruta mucho más!*

Sin ella, el trabajo jamás se convertirá en algo ameno y relajante.

Por eso, antes de complicarte la vida con filosofías raras, céntrate sólo en limpiar tu trabajo de cosas innecesarias que te crispan. ¿Qué lo hace frustrante o agobiante?

Interioriza que:

> *Trabajar con una herramienta subóptima es un agujerazo en tu depósito de ganasolina.*

Así que… ¿cómo puedes taparlo? ¿De qué manera obtienes una experiencia más fluida y eficiente?

Empezando por la primera regla básica:

> *Un samurái no racanea con su espada.*

Pollo: ¿Cómo? No entiendo.
Oliva: Quiere decir que no escatimes a la hora de invertir en tus medios de producción.

Efectivamente.

> *Jamás ahorres con la herramienta que ha de darte resultados.*

Vale, recortar gastos es importante.

Pero si necesitas recabar información para tu tesis e internet te va más lento que el caballo del malo, ¿no crees que tu conexión es lo último en lo que deberías escatimar?

De modo que…

¿Quieres volar? Invierte en tus alas.

Y sin miedo.

Conocemos gente que despilfarra en fiestas y caprichos pero que, cuando se trata de la herramienta que le permitirá costear dichos antojos, le sale su lado ahorrador.

Eso por no hablar de la importancia que tiene dicha herramienta si, además, es la que usas para perseguir tus sueños profesionales.

Oliva: Pero afilar el hacha no siempre es cuestión de dinero, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Muy cierto.

A veces, optimizar tu herramienta es más un tema de dedicación que de invertir.

Por ejemplo, ¿te has tomado el tiempo suficiente para organizar tu trabajo?

¿Están actualizados los programas que utilizas para trabajar? ¿Existe suficiente espacio en disco liberado para que vayan con la máxima fluidez?

¿Y ese guión o esquema del proyecto que quieres a desarrollar?

¿Has despejado el escritorio de estorbos? ¿Tienes activado el modo avión?

Pues, como ya sabes, cualquier interrupción también va a convertirse en un incordio.

Distractator: No exageremos…

Pero es así.

Las distracciones no van a ayudarte a que te sumerjas en la actividad.

¿Te va la sacarina mental? Te entendemos.

Pero ceder y resistirse a ella constantemente no sólo te va a robar tiempo. Va a robarte ganasolina adicional. Y tampoco te permitirá entrar en *estado de flujo*.

Pollo: ¿Fluido?
Mario Luna: Flujo. Estado de flujo. Lo veremos en breve.

Pero, ¿te has quedado con la copla? ¿Cómo eliminas de tu trabajo lo que lo hace estresante o poco agradecido?

Interiorízalo, vaquero.

Cuando cabalgas con un ordenador, nada como tenerlo limpio, libre de virus, *malware* y programas y archivos innecesarios que ralentizan tu herramienta.

¿Necesita quizás un poquito de RAM? Pues, si diseñas o editas vídeo con él, lo último que te interesa es racanear con la tarjeta gráfica.

Otras veces lo que te cambiará la vida será reemplazar tu silla infernal por otra ergonómica que mejore tu postura.

O la dieta.

Oliva: Mmmhhh, interesante…
Tu Mejor Tú: Claro.

¿Te has planteado si comer basura es lo que hace que te duermas? O a lo mejor te pone en un estado nervioso, hiperactivo e irritable. ¿Y si fuera ésa la causa de que se te haga un mundo centrar tu atención en algo?

A lo mejor, todo mejoraría simplemente haciendo un poco de ejercicio o dando paseos al aire libre.

Si trabajas en la construcción o las reformas, puede que necesites descubrir esos guantes que te harán sentir un superhéroe a la hora de recoger escombros.

Y dinos: ¿te has hecho ya con la caja de herramientas óptima para acometer tu misión de bricolaje?

Oliva: Entendido. Ahorrar ganasolina "afilando el hacha".
Mario Luna: Muy bien, fenómena. Ése es uno de los frentes.
Tu Mejor Tú: ¿Cuál era el otro?
Pollo: Algo de meterle esteroides, ¿no?

Casi.

Añadir vitaminas. Vitaminizar.

O sea, hacerlo más estimulante y divertido.

Tras eliminar lo que la hace desagradable, te preguntas qué podría darle un incentivo adicional.

A veces, basta con mejorar la interpretación que le das a lo que haces, cómo lo haces y en qué te fijas cuando lo haces.

Pollo: ¿Por qué me suena esto tanto?
Oliva: Porque es el filtro ganador.
Pollo: Esto ha salido, ¿verdad?
Oliva: Mucho.
Tu Mejor Tú: Así es.

Y te recordamos que consiste en poner tu interpretación, tu acción y tu atención en sintonía con la frecuencia ganadora.

Por ejemplo, puedes interpretar tu trabajo de cara al público como un calvario interminable. O como la oportunidad que estabas esperando para aplicar lo que aprendiste en aquel curso de persuasión y ventas.

Además, tu atención ya no va a estar en…

Borregator: ¿Qué más dará eso?
Desmotivator: Si el trabajo es un rollo, no va a cambiar por eso.
Desmotivator: Claro. La actividad es la misma.

Para nada.

Cuando aplicas el filtro ganador a lo que haces, pasan varias cosas.

Por un lado, al hacer una interpretación radicalmente distinta de tu actividad, vas a experimentar emociones diferentes. Y eso hará que, mediante la *ley del contagio emocional*, influyas en tu entorno. En consecuencia, éste ya no será lo que era antes.

Por otra parte, al fijar tu atención en otros aspectos de tu trabajo, activarás el SAR de forma diferente. Esto te permitirá ver oportunidades que antes no existían y te hará avanzar de forma inconsciente hacia ellas.

Oliva: Lo dijisteis: aquello sobre lo que te centras, crece.
Pollo: Vale…

Finalmente, al modificar tu interpretación y tu atención, también tus acciones van a cambiar radicalmente. Harás las cosas de forma muy distinta, produciendo resultados que no tienen nada que ver con los que generabas antes.

¿Conclusión?

Mismo trabajo + filtro ganador = diferente trabajo

Así, como suena.

Otra estrategia poderosa es decidir lo siguiente:

Voy a profundizar en ello.

A veces, algo es tedioso cuando lo abordas de forma superficial. Pero, a medida que has profundizando en ello, se va haciendo más y más apasionante.

Oliva: Doy fe. Tengo una amiga a la que le pasó eso con el derecho.
Tu Mejor Tú: Pasa con todo.
Mario Luna: Hasta con ligar.
Oliva: ¿Ligar?

Como lo oyes.

Hay personas a las que, si salen una noche cualquiera, la gente les parece idiota. Miran a su alrededor y sólo ven a seres comportándose como robots, haciendo cosas sin sentido.

Tu Mejor Tú: Hasta que leen tus otras obras.
Mario Luna: Efectivamente.

Cuando empiezan a familiarizarse con el sistema de Seducción Científica, de repente todo ese comportamiento absurdo cobra sentido. Se hace complejo y muy interesante.

Porque ¿qué ve alguien poco interesado en la naturaleza cuando está frente a un hormiguero? Cositas negras moviéndose de un lado a otro. Y poco más.

Un tanto monótono, ¿verdad?

En cambio, ¿qué ve un zoólogo? Ve la esencia de la vida, las diferentes estrategias evolutivas que toma cada ser vivo, luchas de genes por pasar a la siguiente generación… y mucho más.

¿La diferencia? Uno ha profundizado. El otro, no.

Que no te quepa la menor duda:

Profundizar en x *te hace disfrutar más de* x.

Tenemos un amigo que se sacó el título de auxiliar de enfermería porque le dijeron que había salida. Al principio, detestaba su trabajo. Lo hacía para subsistir, y nada más.

Pero un día ocurrió algo que cambiaría su destino.

Por mediación de su ex, empezó a participar en una comunidad *on-line* que se interesaba mucho por la salud. Allí empezó a consultar vídeos, a leer artículos y a profundizar en cuestiones de biología y salud.

Casi sin darse cuenta, había desarrollado una pasión.

Empezó a disfrutar más de su trabajo, a fijarse en cosas que antes se le pasaban por alto, a acribillar de preguntas a sus compañeros médicos y a hacer pequeños experimentos terapéuticos con la gente a la que ayudaba.

Él no sabía bien por qué ahora su trabajo le llenaba tanto. Nosotros sí.

Habían cambiado tres cosas:

Su interpretación. Su atención. Su acción.

Profundizar en la materia le había hecho aplicar un filtro ganador sobre ella inconscientemente.

De hacer algo *porque sí* había pasado a hacer algo por *vocación*.

Su interés e insaciable curiosidad le llevaron a matricularse en la universidad a distancia y continuar sus estudios.

Ahora es un gran médico.

Oliva: Por fin entiendo por qué se me daba tan mal la escuela…
Pollo: ¿A ti, prima? ¡Pero si eres una empollona!
Oliva: No hasta la universidad.

Tu Mejor Tú: Y nos vas a decir que la culpa es de los libros de texto…
Oliva: Sí.

Pasa más de lo que nadie esperaría.

En los colegios e institutos nos dan libros de texto que rara vez profundizan en nada. Con la intención de facilitar la memorización, los adaptan y simplifican.

Tu Mejor Tú: Aunque, a menudo, les quitan el alma…
Mario Luna: Está feo decirlo…

Pero así es.

Muchas veces, un estudiante no puede hacerse a la idea de lo apasionante que es una materia hasta que no da con un profesor o autor apasionados por ella.

Y así nos va.

Por suerte para ti, tienes el remedio:

Antes de decir que algo te aburre, prueba a profundizar en ello.

De modo que… ¡¡hazte un aprendiz de por vida!!

Desarrolla habilidades y conocimientos que puedas aplicar en tu trabajo o estudios y que le den a éstos un valor añadido. Verás que cambia de la noche al día.

A fin de cuentas, ¿por qué los paleontólogos no se cortan las venas?

Borregator: Pero… ¿qué disparates son ésos?
Tu Mejor Tú: Ninguno. Piénsalo.

¿Por qué no parecen asqueados de pasar la vida escarbando entre guijarros?

Porque donde nosotros y tú veríamos tierra árida cociéndose al sol, ellos presencian a un tiranosaurio *rex* o a nuestros antepasados cobrando vida.

Desmotivator: Muy bonito en la teoría, pero en la realidad hay trabajos que dan asco.
Excusator: En los que no se puede profundizar.
Desmotivator: Actividades monótonas, repetitivas, cansinas.
Tu Mejor Tú: Como las que podría realizar un robot, ¿verdad?
Desmotivator: ¡Justo! Ese tipo de trabajo.
Mario Luna: Entonces nos vendrá bien recordar el poder de la sinergia.

Y muy importante: busca formas de *simultanear*.

Pollo: ¿Aquello de silbar mientras friego los platos?
Mario Luna: Si tu visión tiene mucho que ver con la música, no está mal.

En caso contrario, intenta que sea algo que te acerque hacia tus metas.

Oliva: Eso sería más sinérgico aún.
Pollo: ¿Qué dices, prima?
Oliva: Sinergia, antinergia… ¿Te suena?

Te hablamos de ello en el capítulo ***"Sinergia y antinergia"***. Y también te adelantamos que *simultanear* es una forma más de sinergizar tu vida.

Concretamente, te permite rendir culto como se merece esa fuente de poder que llamamos tiempo.

Pero, además, va a hacer que disfrutes del proceso.

Por ejemplo, cuando tienes que fregar los platos, barrer el suelo, correr en la cinta o llevar a cabo cualquier otra actividad monótona,

¿por qué no hacerlo escuchando conferencias, cursos o audiolibros que expandan tu mente?

¿Te han contratado para vendimiar o recoger naranjas? ¿Y qué te impide aprender un idioma mientras tu cuerpo realiza dicho trabajo automáticamente?

Simultanear puede hacer de un atasco una experiencia estimulante. Y, como ya viste, va a convertir tu coche en una universidad sobre ruedas.

Por cierto, ¿cuántos taxistas te has encontrado escuchando el fútbol o las noticias? ¿Y cuántos con la cantinela de que el país se va al garete o los políticos son unos corruptos?

Al margen de que haya o no que convertir a todos los políticos en pienso para hámsteres, ¿no va siendo ya hora de encontrarte ya un taxista inmerso en su curso de francés o chino?

¿Cuán distinta sería su vida si, en lugar de llenar su cerebro con esa emisora de radio, tuvieran de fondo un audiolibro como éste?

Desmotivator: ¿En qué quedamos? ¿Lo de trabajugar va de divertirnos o de torturarnos?

No te equivoques.

Como te hemos explicado, no es pensar lo que te agobia.

La verdadera tortura consiste en infrautilizar tu cerebro.

Por culpa de un sistema educativo obsoleto, asociamos aprendizaje a "rollo" o "aburrimiento".

Oliva: Hace poco vi en un documental que nuestra educación todavía está adaptada a la era industrial.
Mario Luna: Esperamos que vaya cambiando.

Pero, si has nacido antes de la década de los 90 en un país como España, es altamente probable que buena parte de tu aprendizaje haya sido diseñado para un mundo sin internet.

Y, lo que es peor, desde una pésima comprensión de cómo funciona nuestro cerebro.

Como aprendiste en ***"La amnesia del ganador"***, el aprendizaje pasivo tiene una bajísima efectividad. Si para colmo persigue más la memorización que la comprensión o la capacidad de buscar información relevante, ¿no te parece natural que un cerebro sano se resista a ello?

Oliva: ¿Por eso tanta gente odia "estudiar"?
Pollo: Como yo…

Sí.

Porque lo asocia a ese rebuscado experimento social del que fue parte en la escuela.

Aquel periodo en el que se le obligaba a memorizar enormes cantidades de datos para vomitarlos el día del examen. Y, con un poco de suerte, no tener que volver jamás a recordarlos.

Algo que te prepara más bien poco para generar visión de conjunto, sistematizar ideas estableciendo relaciones y jerarquías entre ellas, explotar tu creatividad, desarrollar un pensamiento crítico o buscar la información que necesitas para desenvolverte en la vida.

Y no digamos ya aquello que se conoce como *inteligencia social* e *inteligencia emocional*.

Pero ¿quiere eso decir que deteste aprender?

Pollo: Sí.
Tu Mejor Tú: No.
Mario Luna: Todo lo contrario.

En ***"Cómo potenciar tu aprendizaje"*** te mostraremos que ese órgano que tienes en el cráneo está diseñado para absorber información relevante y sacar conclusiones constantemente.

En otras palabras:

> *Tu cerebro es una esponja. Necesita estímulos.*

Por eso, no sólo no odia aprender, sino que detesta dejar de hacerlo.

Esto es verdad hasta el punto de que hemos comprobado que:

> *Cuando aprendemos constantemente cosas que nos interesan, es muy difícil deprimirnos.*

Si además de aprender, cultivas un cerebro G mimándolo con las horas de sueño que necesita, ejercicio físico y una nutrición óptima rica en ácidos grasos omega 3, te harás casi inmune a los bajones de ánimo.

Y esto no es nuestra opinión. Es ciencia.

Pollo: Entonces, aprender no es un rollo…
Tu Mejor Tú: Al revés.

Dale el alimento adecuado y te olvidarás del significado de la palabra "tedio".

Es más, ¿qué caracteriza al típico "curro basura"? Entre otras cosas, que resulta monótono, repetitivo y sin aliciente mental.

> *Un "curro de mierda" es un trabajo para el que estás sobrecapacitado.*

Y no al revés.

Desmotivator: O que te pagan mal…
Excusator: Y te explotan.

No te equivoques:

¿Cuánto te pagan por ir a la universidad o hacer un curso de algo que te interesa?

Oliva: Generalmente cuesta dinero.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Pues si tienes un trabajo que te da poco dinero pero te permite desarrollar claves de poder, ¿no deberías pagar tú?

Por si lo has olvidado, las claves de poder son conocimientos esenciales para conseguir fuentes de poder y avanzar hacia tus metas.

Ya te lo dijimos en ***"Autonomía económica"***:

No trabajes por dinero. Trabaja por conocimiento.

O sea, por claves de poder.

Dicho conocimiento puede provenir de la misma actividad que desarrollas, del entorno laboral o, simplemente, de que el trabajo en sí te permita simultanear.

Por ejemplo, si tu meta es ser director de cine y encuentras un trabajo de asistente de director… ¡deberías pagar tú por desempeñar dicho trabajo!

Es lo que llamamos:

Una beca disfrazada de trabajo.

Otras veces, se trata de un trabajo en el que, por poco que te paguen, te deja la mente libre para hacer otras cosas.

Mario Luna: Hace muchos años, uno de mis mejores trabajos fue así.
Pollo: ¿Así cómo?

Mario Luna: Estaba de portero nocturno en una fábrica y me pagaban una miseria.
Oliva: ¿Y por qué lo hacías?
Mario Luna: Porque mi única labor era informar si saltaba alguna alarma.

De nuevo, ése podría ser el peor empleo del mundo para un atrapado. Alguien sin objetivos, que sólo busca *matar el rato*.

Pero ¿qué significa algo así para un ganador? Básicamente, le están diciendo: "Te pagamos por ocupar un espacio físico a ciertas horas. Entre tanto, con tu mente puedes hacer lo que quieras".

¿Acaso no es eso otra beca disfrazada?

Durante ese tiempo, podrías estudiar cualquier carrera, escribir un libro o un guión, prepararte unas oposiciones, llevar un negocio paralelo *on-line* e infinitas cosas más.

Aunque sólo cobres el sueldo mínimo legal, ¿no es eso ya mucho?

Mario Luna: Sin embargo, a mi alrededor nadie comprendía mi entusiasmo con dicho trabajo.
Tu Mejor Tú: Pensaban que estabas loco, ¿no?
Mario Luna: Sí, porque para la inmensa mayoría de la gente aquello era un "curro basura".

Y podría serlo: para alguien que no aplicara el filtro ganador.

Si tienes una beca disfrazada de ese tipo y no lo ves, ¿acaso no estás en la misma situación que un indígena al que le regalan un coche y lo usa como cuarto trastero?

Los verdaderos curros basura suelen ser actividades desvitaminadas que no te permiten crecer. Tareas que pasan por alto las posibles sinergias que podrían generarse.

Por eso, en la medida en que tu trabajo te lo permita, ¿por qué no enriquecerlo con nutrientes mentales?

Pollo: Así lo hago más entretenido…
Oliva: Claro, primo. Y ya puestos, ¿por qué no usar éstos de forma sinérgica para avanzar hacia tus metas?

Efectivamente.

Como bien sabes, un ganador no se conforma con hacer su actividad estimulante. Siempre que pueda, la dotará además de dirección.

Entiende que, si además disfrutar del proceso, integra éste en un plan ganador y avanza hacia sus metas, aumentará su amor propio con cada hora de trabajo.

Y es entonces que la transformación ocurre. Ese "curro basura" pasa a ser una experiencia muy potenciadora.

Excusator: ¿No exageráis un poco?

Ni un milímetro.

Aplicando estos principios, hemos visto a empleadas de hogar transformarse en expertas en comercio internacional y multiplicar su remuneración.

Hemos sabido de peones y conductores que se sacaron títulos universitarios, para dedicarse después a la profesión de sus sueños.

Hemos conocido a chavales que, literalmente, han hecho una profesión de jugar a sus videojuegos favoritos.

Y hemos escrito fragmentos de esta joya disfrutando de las olas, mientras nos poníamos morenos como Julio Iglesias.

Pollo: Perdona, ¿podéis repetir lo de los videojuegos?
Mario Luna: Sabemos de jóvenes que han hecho una profesión de grabar sus partidas y compartirlas públicamente.
Tu Mejor Tú: Y una profesión muy lucrativa en algunos casos.
Borregator: ¡Imposible!

No.

Por increíble que parezca, mientras tú lees estas líneas hay gente ganando no poco dinero mientras juega a su videojuego favorito.

Y no son uno, ni dos.[59]

Pollo: Guuuauuu… Ahora sí que se pone esto interesante.
Distractator: Y tanto que sí… ¿Una partidita, chaval?
Tu Mejor Tú: ¡Fuera!

Porque advertido quedas:

Aun cuando quieras vivir de jugar, vas a necesitar un buen plan.

Y concebirlo e implementarlo como un ganador. Sin dejar de perfeccionarlo, adaptándolo a las cambiantes circunstancias. De por vida. Una y otra vez.

¿Estás preparado para eso?

Porque aquí es donde la mayoría de los atrapados se estancan.

Aquiyator: ¿En qué quedamos? ¿Se puede o no se puede?
Tu Mejor Tú: Se puede. Solo que no a tu manera.

Como la mayoría de la gente, vas a verte arrastrado a subestimar estas ideas una y otra vez.

Jesucristo le dijo a Pedro: "Renegarás de mí tres veces".

Y nosotros te decimos a ti:

Renegarás del kaizen una y otra vez.

Prepárate porque, en la práctica, lo vas a infravalorar.

59 Si no nos crees, busca en YouTube el canal TheWillyrex, Vegetta777 o luzugames. Y éstos son sólo algunos de los muchos ejemplos que podríamos citar.

Ignorarás el efecto devastador de las mejoras incrementales y constantes sobre el trabajo, para hacerlo más eficiente, estimulante, gratificante, potenciador.

Y es natural. Estás biológicamente programado para despreciarlo.

Por eso has de permanecer alerta.

Para reeducarte. Para recordarte tantas veces como sea necesario que, aunque el *efecto kaizen* no puede apreciarse en un solo día, es tan real como el crecimiento de un niño.

Y muy poderoso, ya que las mejoras son acumulativas. Al edificarse sobre la base de mejoras previas, el beneficio no deja de aumentar.

Como una bola de nieve.

Oliva: Bola de nieve kaizen… Interesante, nunca lo había visto así.
Tu Mejor Tú: Pero representa bien la mejora acumulativa.

Pues, a medida que avanza, va aumentando su superficie, que le permite incorporar más nieve y crecer más y así absorber más nieve aún y hacerse más grande y…

Pollo: Me da vueltas la cabeza con tanta bola de nieve…
Tu Mejor Tú: Que sí, Pollo. Que si te compras una silla ergonómica un día, al día siguiente no tienes que comprártela otra vez.
Mario Luna: Que si otro día mejoras tu teclado, ahora ya son dos cosas que hacen tu trabajo más eficiente.
Tu Mejor Tú: La próxima vez te instalas un programa que mantiene tu ordenador funcionando como la seda, y ya son tres cosas que juegan a tu favor.

Acumulándose…

Al realizar nuevas mejoras sin perder las anteriores, ¿cuánto vas a tardar en generar el tan deseado "efecto bola de nieve"?

Si buscas sinergias constantemente y aplicas la filosofía kaizen, es probable que no tardes en alcanzar ese punto en el que:

> *Tu trabajo te guste más que el mayor de tus* hobbies*.*

Oliva: Pero… ¿la idea no era hacer de mi *hobby* mi trabajo?
Mario Luna: Claro que sí.

Pero la habilidad de trabajugar puede ayudarte a dos cosas:

1. Disfrutar de tu trabajo actual entre tanto.
2. Reconocer oportunidades ocultas en él.

O sea, si no te queda más remedio que hacer algo que no es lo que has elegido, cultiva el arte de trabajugar.

Y entre tanto, cuidas mucho de ese *hobby* con aspiraciones. Porque, algún día, será tu profesión.

Como te dijimos en el capítulo anterior:

> *Trabaja en tu sueño a tiempo parcial…*
>
> *…hasta que puedas hacerlo a tiempo completo.*

E insistamos en algo que ya te dijimos en "***Autonomía económica"***: a la larga, te interesa abrir puertas al autoempleo.

Como muy bien recomendaba Jim Rohn:

> *Trabaja a tiempo completo en tu trabajo y a tiempo parcial en tu fortuna.*

Pues, antes o después, te interesará perseguir beneficios, no un sueldo. Porque, permítenos recordarte que:

Mientras el sueldo te permite sobrevivir, los beneficios te ayudan a supervivir.

Borregator: Eso es ridículo, no todo el mundo puede hacer eso.
Excusator: Claro, ¿no decíais que vuestra filosofía era escalable?
Mario Luna: Por supuesto.
Excusator: ¿Y qué pasa con el funcionario que es feliz haciendo su trabajo?

Ese policía, profesor, militar, bombero, médico, asistente social y largo etcétera de funcionarios vocacionales, ¿por qué tienen que hacer algo que le dé beneficios?

Evidentemente, no tienen por qué hacerlo.

Pero a menudo confundimos el "puesto de trabajo" con la actividad que desempeñamos.

Muchas veces, esa actividad que llevas a cabo trabajando para alguien por un sueldo, la puedes practicar también en tu tiempo libre por beneficios. Y de una forma mucho más creativa, aplicando innovaciones y metodologías vanguardistas que quizás no son viables en tu entorno laboral.

Pero *trabajar por beneficios* no es obligatorio. Sólo una opción interesante.

Lo que sí es imperativo es *profundizar*.

¿Te acuerdas de lo que dijimos al principio del capítulo?

Profundizar en x, te hace disfrutar más de x.

Pues eso es algo que, consciente o inconscientemente, sabe y aplica todo ganador.

Cuando por fin conquista la profesión de sus sueños, sigue profundizando en ella. O la compagina con otra pasión que también le lleva a dar lo máximo de sí.

Oliva: ¿Compaginar?
Tu Mejor Tú: Claro. Muchos ganadores lo hacen.

Julio Anguita, por ejemplo, ha sido un maestro de escuela, pero también un gran político. En cambio, Anne Sullivan sentía tanta pasión por su vocación de maestra que le regaló al mundo alumnos como la inigualable Helen Keller.

¿Cuál es la opción ganadora? Ambas.

La cuestión es que un ganador siempre ama lo que hace, es ambicioso y va hasta el fondo con lo que quiera que haga.

Porque si una actividad no te mueve lo bastante como para perseguir la excelencia a través de ella, pueden pasar dos cosas:

A. No has aprendido a apreciarla.
B. No es lo tuyo

Así que:

> *No rehúyas el trabajo en sí. Rehúye el trabajo en el que no deseas brillar con toda el alma.*

Pues, al final, tanto los atrapados como los ganadores trabajan: la diferencia es que los primeros conciben el trabajo como una esclavitud y los segundos como un arte.

¿Y tú? ¿Qué vas a ser? ¿Un esclavo o un artista del trabajo?

Ya lo sabes:

> *Enamórate de tu trabajo hasta que tu trabajo se enamore de ti…*

Y te dé todo lo que has soñado.

Si aplicas esa filosofía a toda tu vida, ¿imaginas la diferencia que puede suponer al cabo de un mes o de un año respecto a alguien que no la aplique?

Abismal, ¿no crees?

Agobiator: ¡Y tanto que sí!
Tu Mejor Tú: Claro. El problema de los atrapados…
Agobiator: …es que no se ponen suficientes retos en un día. Suerte que nosotros somos ganadores.
Tu Mejor Tú: ¿Y no es mejor centrarse en lo más importante?
Agobiator: Déjate… ¡Hay tantas cosas que vale la pena hacer!…
Tu Mejor Tú: Pero, Mario… ¿Y el riesgo de profundizar en lo superfluo?
Agobiator: Excusas baratas de atrapados. Cambia tus *es que* por *hay que*.
Tu Mejor Tú: Sí, claro, pero…
Agobiator: ¿Lo ves? "Pero" otra vez… Nada de "peros", amigo…
Tu Mejor Tú: Pero…
Agobiator: Un ganador jamás diría "pero". Deja eso para los atrapados.
Tu Mejor Tú: Pero es que…
Agobiator: "Pero" y "es que"… ¡Menuda combinación! ¡Vamos a empezar a ser todo lo que puedes ser!
Tu Mejor Tú: Lo que intento decirte es que eso sólo puedes lograrlo si aceptas tus limitaciones y las tienes en cuenta al diseñar tu plan ganador.
Mario Luna: Claro, eso es obvio… **Agobiator (a la vez):** ¡Tonterías!
Tu Mejor Tú: Vaya, qué susto…
Mario Luna: ¿Por?… **Agobiator (a la vez):** ¡Un ganador no se asusta!
Tu Mejor Tú: Por un momento había pensado que eras tú…
Mario Luna: ¿Quién? ¿Agobiator? **Agobiator (a la vez):** ¡Claro que soy yo! ¡Mi mejor yo, de hecho!

Mario Luna: ¿Te importa no hablar a la vez, tío pesao?
Agobiator: ¡Ja! ¿Tanto miedo te doy?
Tu Mejor Tú: Guauuu… Sois iguales…
Mario Luna: ¿Agobiator y yo?
Tu Mejor Tú: Sí… Usa tus mismos gestos, tu mismo tono… ¡Todo igual!
Mario Luna: No exageres, socio.
Tu Mejor Tú: ¿Sois familia o algo?
Pollo: No sé lo que serán, pero ¿no estamos un poco apretados ya?
Oliva: Sí. Desde que ha llegado este señor, como que me falta el aire…
Mario Luna: ¿Dónde se aprietan las cosas? ¿Aquí o en vuestra mente?
Pollo: No sé, pero qué agobio, ¿no?… ¿No podemos parar un rato?
Oliva: Sí, por favor… Se me está empezando a hacer todo cuesta arriba…
Agobiator: Venga, Olivita… No te me pongas a gusanear ahora.
Oliva: ¿Podemos abrir la ventana? ¡Que entre el oxígeno!
Agobiator: ¿Aire fresco? Bah… Una ganadora como tú debería estar por encima de eso, y lo sabes. Por cierto, ¿te has hecho ya un resumen de cada lección? ¿Y estás llevando un seguimiento de los resultados de cada ejercicio? Ah… Y quiero que me enseñes tu plan ganador, ¿lo has diseñado ya?
Oliva: ¡¡¡Ufff!!!… ¡¡¡Socorrooooo!!! …
Pollo: Un segundo. Necesito sacar la cabeza por la ventana.
Oliva: Yo también. O tirarme por ella.
Procrastinator: Tranquila, campeona… ¿Echamos una partidita para ver si se te pasa?
Oliva: ¡Lo que tú digas!
Mario Luna: Os dais cuenta de lo que ocurre, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Sí, que no te haces el ánimo de presentarnos a tu hermano… Porque tu primo no será…
Mario Luna: No es familia mía. Se llama Agobiator y es un infiltrado.

Mucho ojito con este elemento, pues se trata de uno de los monstruos del autosabotaje más escurridizos.

Agobiator: Un poco más de respeto, ¿eh? Soy *coach*, como vosotros, y mi trabajo es ayudar al lector a alcanzar su potencial. ¿No es así, Pollo?
Tu Mejor Tú: ¿Pollo? ¿Estás bien? ¿Qué te pasa, campeón?
Pollo: …
Tu Mejor Tú: ¡Chicos, se ha desmayado! ¿Llamamos una ambulancia?
Oliva: Que sean dos. Yo estoy a nada de hacerlo…
Mario Luna: Tranquilos. Que no cunda el pánico.
Tu Mejor Tú: ¿Llamo o no llamo?
Mario Luna: Tranquilo. Se recuperarán tan pronto como saquemos a Agobiator de aquí.
Agobiator: ¿Sacarme de aquí? ¿Estáis locos o qué? Menudo par de atrapados…
Mario Luna: ¿Ves lo que te digo, socio?
Tu Mejor Tú: ¡Aaahhh! ¡Entiendo! ¡Es un imitador!
Agobiator: Se llama "modelar", fruscazo.
Mario Luna: Está claro, ¿no?
Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja!… ¡Sí, qué bueno es!
Agobiator: ¿El qué? ¿Y ese tono cómplice? ¿No sabéis que un ganador siempre habla alto y claro?
Tu Mejor Tú: Te hemos calado. Usas nuestra forma de hablar y resultas muy convincente.

Pero es un fraude.

Su parecido no es más que un disfraz. En realidad, no es más que otro monstruo del autosabotaje.

Y va a hacer lo posible para que no disfrutes del proceso.

Tu Mejor Tú: ¡¡Ja, ja, ja!!… ¡¡Un topo!!
Mario Luna: Así es.

¿Su verdadera misión? Colarse poco a poco en tu vida y, sin que te des cuenta, hacer que le cojas manía a tu trabajo.

Sin que te enteres, te irá complicando la vida más y más. Lastrará cada jornada de obligaciones superfluas y compromisos innecesarios.

Y, para colmo, te generará expectativas poco realistas. De esa forma, te meterás en la boca más de lo que puedes masticar.

¿La mejor defensa contra él? El *método neto*.

Excusator: Maldición, nos han pillado.
Borregator: El mejor agente que teníamos…
Desmotivator: La gran promesa…
Distractator: ¿Cómo te han podido cazar?
Agobiator: No os preocupéis, hermanos. Volveré a infiltrarme en sus vidas. Me camuflaré bajo nuevas formas. Cuando se quieran dar cuenta, estarán odiando lo que hacen y no sabrán por qué.

Cuidado, lector.

¿Has oído hablar de esa gente que no cumple sus amenazas?

Pues este monstruo del autosabotaje no es uno de ellos.

Abre bien los ojos porque, al menor descuido, Agobiator logrará que tus nuevas armas del ganador se vuelvan contra ti.

Te hará perder la perspectiva y, como una araña, intentará que acabes enredado en tus propios sueños. Una vez atrapado, te irá sorbiendo la sangre.

Y, a la que te descuides, habrá convertido tu trabajo y tu vida en un infierno.

Oliva: ¿Y cómo detecto a tiempo la presencia de Agobiator?
Mario Luna: Hay varios síntomas.

Y uno de ellos es que te hará salir de tu *zona de flujo*.

ZONA DE FLUJO

Yo no te preparo para el éxito.

Sólo para las batallas que lo preceden.

•

Piensa en tu videojuego favorito.

¿Te gustaría tanto si te pasaras todas las fases con los ojos cerrados?

¿Y si fuese tan difícil que te matasen a los diez segundos de empezar?

Los juegos más exitosos logran que muchos jugadores se pasen la vida frente a la pantalla. Tanto, que algunos han muerto de agotamiento e incluso por inanición.

¿Cómo lo hacen?

Zona de flujo.

Los programadores se han especializado en meter y mantener al jugador en un estado conocido como *flujo*. En él, la percepción del tiempo se altera, mientras acción y conciencia se funden en uno.

Oliva: ¿Mihály Csíkszentmihályi?
Pollo: ¿Ha acertado?

Sí.

La palabra la acuñó este genio de nombre impronunciable.

Oliva: Nada de eso. Se pronuncia *Mijai Chicsentmijái.*
Pollo: ¡Prima, qué empollona!

Tu Mejor Tú: Más de lo que esperábamos.

El caso es que este psicólogo, que ha dedicado buena parte de su vida a investigar el estado de la felicidad, afirma que ésta tiene mucho que ver con el flujo.

¿Y sabes qué? No irá tan desencaminado cuando hay adolescentes que llegan a olvidarse de comer por permanecer en flujo.

La cuestión es: ¿qué ocurriría si fueses capaz de invocar dicho estado a tu antojo? No jugando a un videojuego, sino haciendo aquello que te acerca hacia tus metas.

¿Te imaginas?

En lugar de viciarte en algo estéril, te dedicas a perseguir tu visión. Pero sintiendo exactamente lo mismo que un adicto a la consola cuando se sumerge en su juego favorito.

Borregator: Demasiado idealista.
Distractator: Una actividad productiva jamás podrá equipararse a otra que ha sido diseñada para recrear.

Y, sin embargo, eso es precisamente lo que les ocurre a los genios una y otra vez. Cuando se les estudia, casi siempre han creado sus obras maestras en estado de flujo.

Si además aplicas lo que has aprendido en ***"El arte de trabajugar"***, ¿no vas a disfrutar persiguiendo tu visión tanto o más que con ningún otro juego?

Tu Mejor Tú: Socio, ¿te has fijado?
Mario Luna: ¿En Distractator?
Tu Mejor Tú: Está sudando como si le apuntáramos con una pistola. ¿Estás pensando lo mismo que yo?
Mario Luna: Sí. Teme su muerte. Y con razón.
Pollo: ¿Qué le pasa al chico éste tan molón?
Oliva: Es verdad. Nunca lo había visto temblar así.
Distractator: ¿Qué pasa? ¿No tenéis corazón? Dejad ya esto del flujo, ¿vale?

Amazona de Confort: ¿Qué queréis? ¿Verlo agonizar aquí mismo?

Tu Mejor Tú: No desesperes. Tiene más suerte de la que crees.

A fin de cuentas, siempre habrá quien renuncie a este libro.

O a entenderlo.

Si no es tu caso, estás a punto de aniquilar tus excusas para siempre. A partir de ahora, todo lo que tienes que hacer cuando desempeñes actividades que te conduzcan hacia tu meta es preguntarte:

Mientras hago esto, ¿cómo entro en la zona de flujo?

Y aplicar el kaizen. Hora tras hora. Día tras día.

Cuando te quieras dar cuenta, te habrás convertido en un apasionado del trabajo que hace sus sueños inevitables.

Pollo: Vale… Pero ¿cómo me meto el flujo ése?

En ***"El arte de trabajugar"*** te dimos varias pistas. Muchos de los consejos y técnicas facilitados te harán entrar en estado de flujo aun sin saber por qué.

Pero queremos que sepas *por qué*.

Así, serás capaz de devolverte a dicho estado cada vez que algo o alguien te saquen de él.

Toma nota:

Lo esencial para entrar en flujo es que tu actividad se encuentre en la zona en la que el reto y tu habilidad están en perfecto equilibrio.

Oliva: ¿Que no sea ni demasiado difícil ni demasiado fácil?
Mario Luna: Correcto. Si es demasiado fácil, te aburrirás. Y saldrás del flujo.
Tu Mejor Tú: Y si es demasiado difícil serán el estrés o la frustración los que te saquen de él.

Como en los videojuegos.

Amazona de Confort: Bien dicho, guapo. Hay que evitar el estrés a toda costa.
Tu Mejor Tú: Efectivamente, demasiado cortisol no es bueno.
Amazona de Confort: Por eso, huye de lo desconocido como del diablo.
Tu Mejor Tú: Alto ahí, besuguita.
Mario Luna: Sí. No me líes al lector.

Precisamente ahora, que estás aprendiendo mucho. Así que, por favor, graba esto en el collar de tu perro:

La zona de flujo no es tu zona cómoda.

No cometas jamás el error de confundirlas.

Tu zona cómoda (o zona de confort) permanece estática, como un estanque de aguas putrefactas. Tu zona de flujo, en cambio, te permite avanzar como un río. Sin prisa pero sin pausa.

Te evita saltos y cascadas bruscas. Pero siempre progresa. Implacable y con dirección.

Así que entra y mantente en flujo. Hagas lo que hagas:

Modula el reto para que esté al nivel de tu habilidad.

Márcate objetivos estimulantes, no inalcanzables. Se trata de que te fijes propósitos que desafíen tu nivel de habilidad actual, pero sin desbordarla.

Y cuando tu habilidad aumente a fuerza de entrenarla…

Oliva: ¿Subo de nivel?
Pollo: ¡Como en un videojuego!
Amazona de Confort: Chicos, no digáis tonterías.

Pero no lo son.

A medida que tu habilidad aumente, el reto que te marques ha de incrementarse de manera acorde. De lo contrario, caeríamos en el escenario:

Reto < *habilidad* = *aburrimiento*.

Pero ya sabes, sin pasarte. Para no salirnos de la frecuencia ganadora por el otro extremo:

Reto > *habilidad* = *frustración / estrés*.

Este equilibrio juega un papel crucial sobre nuestra experiencia. Tanto que, para convertir una actividad aburrida en algo ameno, a veces basta con emplearte a fondo.

Pollo: ¿Va en serio? ¿Cómo se hace eso?
Mario Luna: Fácil. Dime alguna actividad que te aburra mucho.
Pollo: Fregar los platos. Me obliga mi vieja.
Tu Mejor Tú: Pues prueba esto. Ponte una música emocionante y cronométrate la próxima vez que tengas que fregar.
Mario Luna: Y establece un récord. E intenta superarlo cada vez.
Pollo: Vale, a darle emoción a la cosa.
Oliva: Ya puedo ver las burbujas de jabón volando por ahí…

Con todo, si tienes que fregar los platos te seguimos recomendando que nutras tu mente con información valiosa.

A menos que quieras relajarte o meditar sobre algo, simultanear inteligentemente te garantiza un sano equilibrio entre el reto y la habilidad. Además, te permite invertir ese tiempo y esa ganasolina en desarrollar claves de poder que te acerquen a tus metas.

Agobiator: ¿Os queda claro? ¡Subid el reto a toda costa!
Mario Luna: No.
Agobiator: ¿Cómo que no? Nunca hay un reto lo suficientemente alto.
Tu Mejor Tú: Me temo que sí.

Como ya sabes, para sintonizar con la frecuencia ganadora es necesario que ajustes bien los parámetros.

Por eso, no sólo evitarás el reto excesivamente bajo. A la vez, calibrarás cuándo te sobrepasa para nivelarlo con tu habilidad.

Pollo: Míster, ¿y cómo sé que es demasiado alto?
Tu Mejor Tú: Fácil. ¿Te estás estresando?
Mario Luna: ¿Experimentas ansiedad? ¿Frustración?
Pollo: Me pasa mucho con las chicas guapas.
Oliva: Doy fe. Especialmente con una tal Marga.
Pollo: Sí, cada vez que me quiero ligar a alguien.
Mario Luna: Pues rebajas un poco el reto y ya está.
Pollo: ¿Y eso cómo se hace?
Oliva: ¡Primo, es obvio! ¡Yendo a por una más fea!
Mario Luna: O cambiando tu propósito.

En lugar de hablar con ella para ligártela, que es un reto muy alto, ponte uno más asequible.

Por ejemplo, divertirte mientras hablas con ella.

Pollo: ¿Divertirme?
Mario Luna: Proponte eso. Y otras cosas que dependan de ti.

El problema es que, cuando se trata de amor o de cualquier cosa que anhelamos con fervor, solemos entregar nuestro poder.

¿Nuestro consejo? Recupera las riendas. Pregúntate:

¿Por qué lo haces? ¿Por qué te acercas a esa chica? ¿Por qué estudias tal o cual asignatura? ¿Por qué levantas este peso una y otra vez?

En otras palabras, ¿cuál es tu *propósito*?

Tu propósito está estrechamente ligado al reto que percibes de forma inconsciente. Por eso puede ser tu mayor aliado o tu peor enemigo. Va a poner a MIA en tu contra o hacer que caiga rendida a tus pies.

Así que:

> *Adopta un propósito que dependa de ti.*

Cada vez que te propones algo que no depende de ti, como ligarte a alguien o que te toque la lotería o que tu jefe te dé un ascenso, en realidad estás estableciendo un reto infinito.

Y eso equivale a…

Ansiedad, ¿recuerdas?

Oliva: Entonces, ¿mi propósito condiciona mi locus de control?
Mario Luna: Muchísimo.

Como ya viste en ***"Locus de control interno"*** y en ***"Estrategia de máximo poder",*** desarrollar dicho locus es incompatible con proponerte cosas que están muy alejadas de tu área de influencia.

Entonces, ya te adelantamos que ésa era la receta para la ansiedad.

¿La solución?

> *Arrastra tus propósitos más y más hacia tu centro de influencia.*

Cuando te propones algo que, en última instancia, depende de otra persona, te sitúas en las antípodas de tu centro. Y la salida del flujo está garantizada.

Oliva: ¿Y no podría dicho estrés hacer que me esfuerce más aún?
Mario Luna: Podría.

Pero sólo a corto plazo.

Aun cuando en un momento dado fueses capaz de rendir, a la larga se trata de una estrategia poco sostenible.

No va a darte salud, paz ni felicidad. Perseguir propósitos que se alejan de tu zona de influencia no es quererte, es maltratarte. Deja de maltratarte.

De modo que, si no lo has hecho ya, graba esta frase en la matrícula del coche:

Si algo no depende de ti, no existe.

¡Y adopta DESDE YA una estrategia de máximo poder!

Así que, en lugar de proponerte: "Voy a atraer a esa persona", piensa: "Voy a mostrarle mi versión más sexy y excitante a esa persona".

No te digas: "Voy a hacer que mi jefe me suba el sueldo", sino: "Voy a hacer que no le falten razones para subirme el sueldo".

Que tu jefe sea luego capaz de verlas o no, eso ya depende de él. Lo que sí está en tu área de influencia es hacer que esas razones existan.

Igual que buscarte otro jefe o convertirte tú en tu propio jefe.

Pero si eres tu propio jefe, y en realidad siempre lo eres, entonces…

Pollo: No, no… Ya os he dicho que trabajo de administrativo.
Mario Luna: Eso es porque no te ves como propietario de la Yomimeconmigo Corporation.
Pollo: ¿De qué me sonará eso?
Tu Mejor Tú: Te lo explicamos algunos capítulos atrás.

En ***"La Ley de la concentración"*** te dijimos que te concibieras como el dueño de una empresa de servicios: la Yomimeconmigo Corp.

¿Te acuerdas ahora?

Aprendiste que, si estás en nómina en una empresa, entonces tienes una compañía que cumple objetivos para aquella.

Por eso, tu jefe es tu cliente.

Así que olvídate del viejo chip de "Tengo tal titulación" o "Me he formado para hacer *x*". Y zambúllete de lleno en la era del reciclaje constante.

O sea, aplica el kaizen a tu capacidad para servir a tus clientes-empleadores.

Y, como te dijimos en ***"El arte de trabajugar"***, profundiza.

Tu trabajo no es sólo desempeñar ciertas funciones. Es también aprender y mejorar cada día.

De hecho, el más importante de todos ellos es limar constantemente el diamante de trabajador que eres. De esta forma, tus productos y servicios no dejarán de revalorizarse y serás cada día más competitivo en el mercado.

Mario Luna: Si éstos mejoran hasta el punto de generar más beneficios a tus clientes…
Tu Mejor Tú: (…es decir, la empresa para la que trabajas…)
Mario Luna: …podrás exigir más por ellos.

Tu Mejor Tú: (O sea, mayor sueldo, ventajas laborales, etcétera.)
Excusator: Sí, claro. ¿Y si "mi cliente" no está preparado para entender lo que valen dichos servicios?

Esas cosas pasan.

Pero un verdadero ganador siempre puede buscar nuevos "clientes".

Oliva: (O empleadores…)
Mario Luna: Exacto.

Si tus servicios y producto lo valen, no te será difícil encontrarlos. Y aquella ominosa palabra, "paro", pasará a ser parte de la historia.

Como bien expresó el publicista Risto Mejide en uno de sus artículos:

> *No busques trabajo. Busca una vida de la que no quieras retirarte jamás. Y un día a día en el que nunca dejes de aprender. Intenta no venderte y estarás mucho más cerca de que alguien te compre de vez en cuando.*

Y, por favor, tatúate esto:

> *La única forma de garantizar que siempre serás tu propio jefe es ser el jefe más exigente que hayas tenido nunca.*

Desmotivator: Vamos, que elevemos la explotación al arte del masoquismo.
Mario Luna: Ése es tu problema.

Como el de tantos y tantos atrapados. Pues lo que no terminan de entender es algo tan simple como que:

> *A veces, la clave de la felicidad está en ser capaz de hacer algo muy bien.*

¿La idea de fondo? Siempre es la misma:

La mediocridad es más aburrida que la excelencia.

Para trabajugar, para entrar en flujo, no hay nada como brillar.

De hecho, ésa es la fórmula del éxito instantáneo.

Aquiyator: ¿He oído bien?

ÉXITO INSTANTÁNEO

¿Y si te dijera que hacerlo bien es más divertido
que hacerlo mal?

•

¿Te gustaría tener éxito desde ya mismo? ¿Por qué esperarte al día en que consigas la fama, te den ese ascenso o ganes *x* dinero?

¿Por qué no conseguirlo ya?

Aquiyator: Eso digo yo.
Tu Mejor Tú: Gratificación instantánea, ¿verdad?
Aquiyator: Sí. Aquí y ya.

Pues, una vez más, vamos a enseñarte a domesticar a un monstruo del autosabojate.

Oliva: ¿Como hicimos con Desmotivator al cultivar la pereza selectiva?
Mario Luna: Exactamente igual.

¿La clave?

Persigue la excelencia desde el primer paso que das.

Aún no tienes la poesía, pero ¿qué me dices de este verso? Puede que no seas el campeón del mundo, pero ¿y la belleza de tu movimiento?

Vale, te queda mucho para terminar tu libro. ¿Y qué? No es impedimento para que el párrafo en el que estás ahora te provoque orgasmos.

¿Quieres ser un gran vendedor? Empieza por esta venta. Y escúlpela como quien da forma a una obra de arte.

En cuanto a esa persona que te gusta, estaría bien que cayese rendida. Y puede que, antes o después, lo haga.

Entre tanto, ¿por qué no disfrutas de cada segundo de tu conversación? ¿Por qué no persigues la excelencia en cada gesto, en cada mirada, en cada palabra?

¿Quieres desatrofiar la imaginación?

Empieza por sentir el hambre. Disfrutar de esa sed. Y experimentar el vértigo de la ambición.

Pollo: ¿La avaricia?
Mario Luna: No, la ambición.

La verdadera ambición.

La que te hace morirte de curiosidad por descubrir el nuevo límite, por pisar tu siguiente cima, por conocerte en la maestría.

A propósito:

¿Nunca has derramado lágrimas ante la excelencia?

Pues quizás ése sea tu problema.

Como dice Mario Alonso Puig, cuando alcanzamos cierto grado de competencia ya no aspiramos a la maestría. En seguida nos acomodamos. Caemos con facilidad en el conformismo.

Olvidamos que:

Cuando renuncias a brillar, empiezas a depender de lo que obtienes, pues ya no eres capaz de dártelo con lo que haces y creas.

Pollo: No sé si lo entiendo.
Tu Mejor Tú: Empieza por entender lo fundamental.

Y lo fundamental es que:

> *Cuando haces algo sin dar lo mejor de ti, no te vas a divertir.*

En cambio, si te lo planteas como un reto personal, si persigues lo sublime, esa misma tarea puede empezar a ser gratificante.

Por eso, como acabas de ver en ***"Zona de flujo"***, para amenizar una actividad a veces basta con ponerle más empeño.

O darle ese toque artístico.

Oliva: Entiendo, no sólo que me esfuerce.
Tu Mejor Tú: Sino también que lo hagas de una forma creativa.

Al introducir la creatividad en la ecuación, todo cambia.

Por ejemplo, ¿qué hay de divertido en pasar horas sirviendo alcohol a una panda de borrachos nocturnos?

Pues si ves la película *Cocktail* cambiarás de idea. Tan pronto como el personaje interpretado por Tom Cruise aprende los trucos de la coctelería acrobática o *flairing*, la cosa se pone tan divertida como glamurosa.

Y todo se basa en mantener tu cerebro enganchado con un nivel de reto óptimo para él.

Como ya dijimos previamente, ¿cuál es el problema de tantos trabajos alienantes? Que nos infrautilizan. Nos obligan a realizar actividades para las cuales estamos sobrecapacitados.

¿El truco? Busca formas de aumentar el reto.

¿Te queda claro que darlo todo es más divertido que quedarte a medias?

Por eso, si te quieres:

> *No anhelarás menos problemas, sino más habilidades para enfrentarte a ellos.*

Y entenderás lo que ya te dijimos páginas atrás:

> *Que la felicidad está en el proceso, en el esfuerzo. Y que la ley del mínimo esfuerzo desemboca inexorablemente en la mínima felicidad.*

Desmotivator: ¡Qué rollazo de gente!
Distractator: Sí, ¿te has fijado? Sólo saben hablar de trabajo.
Tu Mejor Tú: No os equivoquéis.

Hablamos de la vida.

De hecho, en el amor y la amistad se aplica exactamente el mismo principio:

> *Como amante, pide más de ti de lo que puede pedirte tu pareja. Como padre o como madre, espera más de ti de lo que puedan esperar tus hijos. Etcétera.*

Excusator: Ya, claro… ¿Y si mi pareja es un déspota?
Mario Luna: Cambia de pareja.
Desmotivator: ¿Y si mi hijo es un poco cabronazo?
Tu Mejor Tú: Cambia de hijo.

Es coña. Edúcalo, joder. Que hay que explicártelo todo.

Lo que está claro es que vas a ser tu propio jefe, a exigirte más de lo que ninguna persona razonable te exigiría y echar toda la carne en el asador.

Eso facilitará el estado de flujo. Hará las cosas más entretenidas y estimulantes a corto plazo. Pero también a la larga.

Porque:

> *Cuando persigues la excelencia en todo lo que haces, tu vida comienza a ser interesante.*

Empiezan a pasar cosas.

Aquellos músculos que creías que no existían comienzan a asomar la cabecita. Como un caracol tras un día de lluvia.

Esos kilos extra empiezan a evaporarse. Esa promoción deja de ser un sueño y pasa a ser una posibilidad real. Y la persona que te gusta y que no te hacía ni puñetero caso empieza a darte indicadores de interés.

Además, ¿te consideras una persona curiosa?

Oliva: Mucho.
Tu Mejor Tú: Pues sáciala. Busca respuestas.

¿Hasta dónde eres capaz de llegar? ¿Qué puedes conseguir de verdad?

Cosas todas que jamás descubrirás a menos que decidas convertirte en uno de esos ganadores que:

1. Dedican su tiempo a lo importante.
2. Se dejan la piel en ello.

Y no te vamos a engañar: volverás cansado a casa. Pero también muy orgulloso.

Así que… ¿cómo vas a quererte? ¿A medias o a fondo?

DEJAS EL MUNDO MEJOR

Lo único imposible es lo que no intentamos.

∴

El amor es contagioso.

Por eso, a un ganador como tú le va a resultar muy complicado quererse sin que dicho amor se extienda hacia todo lo que toca.

Y, cuanto más te expandas, más abarcará tu radio de influencia.

Entonces, ¿puedes avanzar hacia algo que deseas sin dejar el mundo mejor de cómo te lo encuentras?

Se puede, pero eso es para mediocres.

Y tú eres mucho más que eso, ¿verdad?

AMA TU ENTORNO

Cuando amas, te amas.

•

Amarte mientras detestas tu coche y tu casa. Apreciarte cuando repudias a tu familia o tu pareja. Demostrarte ese cariño sin dejar de odiar a tus vecinos, tu perro y todo cuanto te rodea.

¿De verdad crees que es posible quererte mientras aborreces tu entorno?

A nosotros se nos antoja poco menos que una hazaña.

Aunque sólo fuese por el constante malestar que el rechazo hacia todo lo que forma parte de tu vida podría generarte, nos parece complicado.

Oliva: Queréis decir que hay razones egoístas para estimar lo que nos rodea.
Mario Luna: Muchas.

Y una de ellas es tu propia autoestima.

Para qué negarlo: te resultará más fácil cultivar el amor propio cuando no te concibes como un ser encapsulado de su entorno. Entre otras cosas, porque no lo eres.

¿Acaso no es lo natural?

Que tu amor hacia ti se desarrolle a la par que crece el que sientes por las personas y las cosas de tu entorno. De hecho, reconocerás a un ganador por la admiración con la que habla de lo que le rodea y de su gente.

Se trata de alguien que cuida de lo suyo y de los suyos. Pues, para apreciarse:

1. Aprende a rodearse de cosas y de personas que aprecia.
2. Aprende a apreciar las cosas y las personas de las que se rodea.

Por eso…

> …*cuando amas, te amas.*

De hecho, ¿sabes cuál es una de las razones por las que la gente con perro tiene más salud y vive más?

Precisamente lo que acabas de aprender.

Durante el tiempo que pasan con su mascota, se les hace muy complicado no quererla. Aun sin proponérselo, le provoca un flujo ininterrumpido de sentimientos de cariño.

Y:

> *Al amar constantemente algo cercano a ti, te estás amando a ti también.*

Hemos dicho perros como podríamos decir jirafas calvas.

> **Pollo:** Si me hago muy ganador, ¿podré comprarme una?
> **Mario Luna:** Claro.

Bromas aparte, el principio se aplica a cualquier bicho viviente con el que pases tiempo y te despierte esa clase de sentimientos.

Así que, si tu estilo de vida te lo permite, ¿a qué esperas para hacerte con uno de estos seres? Un animalito que te llegue al corazón puede, al igual que las personas, activar la ternura que hay en ti.

Con la ventaja de que, generalmente, no te dará tanta guerra y te estresará menos.

Oliva: Apuntado: rodearme de cosas y seres que aprecie de verdad.
Tu Mejor Tú: Y tampoco olvides desarrollar cariño por los que te van a rodear a la fuerza.
Excusator: Mucho escurrir el bulto hablando de mascotas…
Desmotivator: ¡Eso! ¿Qué hay de las personas?
Mario Luna: Si sabes amarlas de verdad, ama tanto como puedas.
Pollo: ¿De verdad?
Oliva: Sí, ¿cómo está eso? ¿Se puede amar de mentira?

Sí.

La gente a menudo confunde el amor con la necesidad.

Y no tiene nada que ver.

AMAR NO ES NECESITAR

—Sé que te amo. Porque te necesito.
—Y yo te digo que la necesidad es un agravio al amor.

•

Los niños pequeños necesitan a sus papás. Necesitan a alguien que se haga cargo de ellos. Necesitan que sus seres queridos no los abandonen.

Los hombres y las mujeres de verdad, no.

La cuestión es: ¿qué eres? ¿Un ganador o un condenado mocoso?

Pollo: ¡Auhh! ¡auhh! ¡auhh![60]
Oliva: ¡Espartaaaa!

Sin embargo, ¿qué despierta la palabra "amor"? En la mayoría de nosotros, actitudes como ésta:

Sin ti no soy nada,
una gota de lluvia mojando mi cara,
mi mundo es pequeño
y mi corazón pedacitos de hielo.

O esto:

Aquí me tiene bien clavado,
soltando las penas en un bar,
brindando por su amor,
aquí me tiene abandonado,
bebiendo tequila pa' olvidar,
y sacudirme así el dolor.

60 Famoso grito de guerra de la película *300* (Zack Snyder, 2007).

Son fragmentos de *Sin ti no soy nada*, de Amaral, y de *Clavado en el bar*, de Maná. Dos canciones tan buenas como tóxicas.

Y ése es el problema de nuestra cultura.

Borregator: ¿Que no sois aptos para ella?
Mario Luna: Que no es apta para ganadores.

Piénsalo.

La mayoría de canciones, películas, novelas y otras muestras de arte nos machacan constantemente con mensajes en esa línea. Nos venden una y otra vez la misma gilipatraña:

Amar = Necesitar

Oliva: ¡Es verdad!
Pollo: Pero prima… ¿no te gusta que un chico te necesite?
Oliva: Que me lo diga, quizás.
Mario Luna: Pero si existe una dependencia emocional auténtica…
Oliva: ¡Puaj! ¡Qué asquito!

¿Entiendes?

Puede ser más o menos entendible que dos personas que han compartido media vida y mil proyectos experimenten un vínculo muy fuerte. Tanto, que lo interpreten como necesidad.

Pero alguien que al poco de conocerte siente que no tiene vida sin ti, ¿qué te está diciendo de sí mismo?

Oliva: Que tampoco tenía una vida antes de conocerme.
Tu Mejor Tú: Justo.

Pero no de acuerdo a las máximas autoridades de nuestra cultura. Según ellas, el amor acarrea siempre dolor, dependencia y comportamientos de pelele.

Es como si te dijeran:

> *Si estás enamorado, te damos permiso para perder la dignidad.*
>
> *Tienes licencia para ofrecerle tu amor propio a la persona amada y animarla a que se limpie el esfínter con él en un día de flojera intestinal.*

Nosotros estamos aquí para decirte que no.

Que el verdadero amor no tiene nada que ver con necesitar. Que no va de que tu existencia pierda el sentido cuando el objeto o ser amado se alejan de ésta.

No consiste en ir por la vida de lisiada afectiva. Ni de gusano huelebragas.

Ése es el amor de los atrapados. Los ganadores, los hombres y mujeres decididos a quererse, entienden que:

> ~~*Amar = Necesitar*~~

Pollo: Entonces, ¿qué es?
Oliva: ¿En qué consiste el verdadero amor?

Sencillísimo:

> *Amar = Cuidar*

Y ya está. Tan simple como eso.

Cuando experimentas verdadero afecto por alguien, sientes deseos de cuidarlo, protegerlo, apoyarlo.

Incluso en las relaciones de pareja, si amas a la tuya de verdad, quieres que esté bien. Esperas que sea feliz. Y, si te deja por otra persona, tu mayor preocupación no es cómo vas a sobrevivir el próximo minuto.

De hecho, llegarás a desear que la persona con la que ha decidido estar la cuide y la haga feliz.

Borregator: ¿Qué es esto? ¿Una novela de ciencia ficción?

Casi.

Nos han condicionado hasta hacernos tan cagones afectivos que esta afirmación suena fantástica.

Pero no lo es.

Como dijo Stephen Covey:

> *La interdependencia es una elección que sólo las personas independientes pueden hacer.*

Para el ganador y la ganadora emocionalmente emancipados, lo que este autor define como *interdependencia* se trata de una realidad. Una verdad que forma parte de su experiencia cotidiana.

Y no hace falta que seas un superhéroe. Puedes —y vas a— echar a tu amado o amada de menos. Pero una cosa es añorar y otra muy distinta necesitar.

Oliva: ¿En serio es posible amar sin necesitar?
Tu Mejor Tú: Estamos contigo en esto: no es fácil.
Mario Luna: Porque no nos educan para ser hombres y mujeres auténticos.

Porque ¿cuándo te enseñaron a emanciparte emocionalmente? ¿O es que te pelaste el instituto el día en que dieron esa clase?

Si vives en el mismo mundo que nosotros, lo sabes: esa clase jamás existió.

Pero la cultura es aún peor.

En lugar de inspirarnos para sintonizar con la frecuencia ganadora, nos anima a ser mocosos que se hacen pipí y caca emocional encima.

Y he aquí la pregunta del millón:

¿Vas a consentirlo?

¿Vas a necesitar pañales para no ahogarte en tu propia necesidad?

¿O vas a quererte como un verdadero ganador?

Tómate este libro como esa adolescencia que te faltó. Como la herramienta que te permite pasar, de nenaza llorona, a hombre o mujer emocionalmente autónomos.

Cuando lleves a cabo la metamorfosis, comprobarás que consentirte no es amarte. Que la necesidad ha de morir para dar paso al amor.

Hasta entonces, tatúate esto:

Relación sana = Relación que no necesitas.

Y también:

Cuando ames la soledad, me creeré que te amas.

A propósito, ¿sabías que la mayoría de la gente anhela una relación sólo porque no es consciente de lo que puede construir con su libertad?

Si entendieras hasta qué punto estar solo puede acercarte a tu potencial, no tendrías tanta prisa por entrar en una relación.

Oliva: Primo… ¿Estás bien? ¿Qué te pasa?
Tu Mejor Tú: Figura, ¿por qué lloras?
Pollo: Acabo de entender una cosa.
Mario Luna: ¿El qué?
Pollo: Que no tengo vida.

Tranquilo, tiene remedio. Si te pasa a ti también, no desesperes.

Nos ha ocurrido a todos.

¿Recuerdas lo que te dijimos en ***"Encontrar al amor verdadero"***. Era algo como:

No necesitas pareja. Necesitas una vida.

Y sí, es un mensaje poderoso. Pero a veces no termina de calar a la primera. Nos da tanto pánico admitir que nuestra felicidad se tambalea sobre cimientos de papel, que a veces nos hacemos los suecos.

Pero, como decía nuestra abuela (y quizás la tuya):

Más vale una vez rojo que ciento amarillo.

¿Que has caído tú también en la trampa? No pasa nada. No es tan grave.

Vamos a reconocer que aquello que llamábamos amor se ha convertido en otra trampa de ratones y empecemos a ponerle remedio.

¿El primer paso? Darte cuenta de que *tú puedes*.

Pollo: ¿Puedo?
Mario Luna: Claro que sí.

Pero has de entregarte al 100 %.

Si de verdad vas en serio, tu capacidad para generar una vida que se sostenga a sí misma es prácticamente ilimitada.

El problema es que casi nadie sabe qué hacer o en qué invertir su libertad. Y, en lugar de usar "las alas" que ésta te da para perseguir las estrellas, la malgastan gusaneando.

Por eso, la mayoría de atrapados…

…se empeñan en ser polillas, en vez de el foco de luz que las atrae.

Pero lo dicho: no te culpes. Te han programado socialmente para ello.

Pollo: Vale, no más canciones, no más pelis, no más televisión…
Oliva: …y no más revistas, no más programas del corazón, no más…
Borregator: ¡Ja, ja, ja, ja! ¡Menuda escuela de sociópatas inadaptados habéis creado!
Mario Luna: No es la idea.

No se trata tanto de que te cierres al mundo como de que seas consciente de los mensajes que te envían.

En otras palabras, un ganador no es un erizo. No es un caracol ni un mejillón.

Borregator: Ya. ¿Y se puede saber qué es?

Alguien con sentido crítico. Y muy consciente de lo que ocurre en su entorno.

Pollo: ¿Consciente? ¿Para qué?
Tu Mejor Tú: Entre otras cosas, para generar defensas.
Mario Luna: Correcto. La imprimación pierde su eficacia cuando se es consciente del mecanismo por el que se lleva a cabo.
Pollo: ¿La prima Chon? Mi única prima la tenéis aquí delante y se llama Oliva.
Tu Mejor Tú: *Imprimación*. No te preocupes. Lo verás más adelante.
Pollo: ¿Cuando conozca a MIA?
Desmotivator: Eso no va a pasar. Y lo sabes.
Pollo: ¿De verdad?
Excusator: Ya os lo advertimos: la de antes era una actriz.

Oliva: ¿Qué insinúas? ¿Que sólo sale de pasada para darle emoción a la cosa?
Mario Luna: Paciencia… Os prometo que la conoceréis.
Pollo: Sí, por favor…
Desmotivator: Menudo chafón te vas a llevar, chaval.

Volviendo al tema:

> *No puedes aislarte de los peligros del mundo, pero al menos puedes abrir los ojos para verlos mejor.*

La cuestión es que estés alerta.

Si eres capaz de detectar cuándo te están inculcando necesidad y dependencia, serás menos manipulable. Además, no todas las manifestaciones culturales van a condicionarte para que seas más gusano.

Por suerte, hay excepciones.

Por increíble que parezca, existen canciones cuya letra nos incita a querernos de verdad. Como *Me amo.*

Oliva: ¡Sí! ¡*Me amo*, de Cuarteto de Nos!
Mario Luna: ¿La conoces?
Oliva: ¡Claro! ¿Podemos escucharla?

Venga. Pero sólo el estribillo.

> *Me amo como la Tierra al Sol.*
> *Me amo. Como Narciso soy.*
> *Me amo. Dibujé un corazón*
> *que dice "yo y yo".*
> *Me amo.*

¿Está claro?

La madurez afectiva es una opción y está a tu alcance.

Al alcanzarla, verás muy claro que lo realmente triste no es que tu amante te deje por otra persona. Lo verdaderamente trágico es que alguien querido deje este mundo.

Oliva: Y ahí no se puede hacer nada, ¿verdad?
Mario Luna: La cuestión no es lo que haces cuando se ha ido…
Tu Mejor Tú: Es lo que haces antes.

Si algún día la muerte os separa, como ganador lo importante no será cuánto necesitas a ese ser querido que ya no está contigo.

Será cuánto lo cuidaste. ¿Qué hiciste por su bienestar y felicidad?

Y es mejor recordar con lágrimas lo mucho que lo protegiste y lo feliz que lo has hecho. Infinitamente mejor que preguntarte por qué diantres no lo quisiste como debías cuando tuviste la oportunidad de hacerlo.

Aplícalo a las personas que quieres.

Aplícalo a esa mascota que adoras.

Incluso cuando se trate de objetos de tu entorno, cuídalos.

Oliva: ¿Los objetos físicos también?
Mario Luna: También.
Pollo: ¿Por qué?
Tu Mejor Tú: Porque son un símbolo de todo lo demás.

Y entiende además que, cuanto mayor sea el círculo en el que te mueves, más tendrá que abarcar tu amor.

AMOR… ¿DE QUÉ TALLA?

Sabes que estás creciendo
porque tu amor crece contigo.

•

Cuanto más abarca un ganador, más lejos ha de llegar su afecto.

Pon que acampas en a la cima del Everest. Tu trabajo será amar la montaña, la naturaleza, el clima… Y poco más.

Pero ¿y si te presentas para presidente?

Es obvio que entonces tu entorno social será mucho más amplio. De ahí que, cualquier figura pública que quiera ser feliz, ha de aprender a amar a más gente.

Es la única forma de amarse a sí mismo.

Excusator: ¡Cuánta vanidad!
Mario Luna: ¿Por qué?
Excusator: Insinúas que un "famosillo" como tú tiene más amor en su "saco de amor".
Mario Luna: No. Sólo que *necesito* acomodar a más gente en ese saco.

Lo entiendes, ¿verdad?

Si tu vida es tu familia, tu pareja, tu trabajo y tus amigos, puedes decidir que vas a experimentar un profundo aprecio por las miles de personas que nos siguen a nosotros.

Es una opción.

Pero, a la hora de la verdad, no es decisivo. El cariño que les tengas no va a afectarte demasiado.

En cambio, en la medida en que conectas con más gente, ¿acaso no se convierte en una obligación?

Oliva: Entiendo. Si vosotros odiaseis a vuestros lectores…
Tu Mejor Tú: …¿nos estaríamos tratando con amor a nosotros mismos?

Para responderte, piensa en tu celebridad favorita.

Imagínatela ahora detestando a la gente sobre la que influye. Y ahora pregúntate: ¿es así realmente feliz? ¿Te parece que se está queriendo a sí mismo tanto como podría?

De hecho, ¿nunca te has preguntado por qué tantas celebridades, que aparentemente lo tienen todo, son desgraciadas?

A menudo, una de las razones es la relación con sus fans.

Por eso:

Que tu influencia no se extienda sin tu afecto.

Borregator: ¿Y qué narices le importa esto al lector?
Mario Luna: Mucho.

Como seguramente ya sospechas, éste es un libro para águilas.

Por eso, no nos cabe duda de que muchos de nuestros lectores se convertirán —si es que no lo son ya— en personas influyentes. Algunas de ellas, incluso muy famosas.

¿Hablamos de ti, quizás?

Desmotivator: Suena bien lo que decís.
Excusator: Lástima que se os haya pasado un detallito crucial.

Oliva: ¿El qué?
Excusator: La gente es egoísta. Por naturaleza.
Mario Luna: ¿Y?
Desmotivator: Vuestro mensaje no va a calar.

Permítenos discrepar.

¿Es el ser humano egoísta? Por supuesto. Es natural.

Como solemos decirte: está biológicamente programado para ello.

Pero se puede ser un egoísta inteligente o un egoísta merluzo. Y nosotros creemos que el ganador pertenece al primer tipo.

Oliva: ¿Egoísmo inteligente?
Tu Mejor Tú: Llámalo si quieres *egoísmo ecológico*.

EGOÍSMO ECOLÓGICO

Avanzar sin disfrutar del proceso o mejorar el entorno es para mediocres.

•

¿Defecarías en la misma cama que duermes?

De la misma forma que si te quieres no irás dejando pelotitas de mierda por el suelo de tu casa, tampoco sembrarás con boñigas tu calle o las vidas de los seres con los que te relacionas.

¿Nos sigues?

No te decimos que no seas egoísta. Sólo que abraces la única forma de egoísmo inteligente: el egoísmo ecológico.

El egoísmo no ecológico es en el fondo una forma disfrazada de autodestrucción. Un egoísmo cortoplacista, que no tiene en cuenta ni el futuro ni el modo en el que el individuo se integra en el todo.

Es un egoísmo torpe. Miope. No holista.

Pollo: ¿Ollista? ¿Ecológico? ¿Tengo que comer en ollas de barro y no ensuciar el medioambiente?
Mario Luna: Es mucho más que eso, Pollo.
Tu Mejor Tú: No nos referimos sólo al medioambiente biológico, sino también al espiritual.
Pollo: ¿Espirit?…

No.

Tampoco te hablamos de espíritus ni de seres del ultramundo con energía plasmática.

No somos cazafantasmas.

Es tan sencillo como entender que tú y tu entorno formáis parte de un mismo ecosistema. Un ecosistema físico, pero también un ecosistema emocional.

Por eso te conviene hacerte esta pregunta:

> *¿Qué efecto tiene mi acción sobre las cosas y los seres a los que llego?*

Objetos. Naturaleza. Animales. Personas.

Oliva: Pero los objetos no sienten, ¿no?
Tu Mejor Tú: No, pero los sientes tu a ellos.

Y, como te dijimos en ***"Amar no es necesitar"***, tienen un valor simbólico.

Piensa que los objetos, al "impregnarse" de tus emociones, son como una extensión de tu propia persona. Por eso, si los tratas con afecto, ¿no te estarás subcomunicando lo mucho que te aprecias?

Borregator: Menuda sarta de chorradas.
Mario Luna: Sí, chorradas que mueven el mundo.
Pollo: No lo capto.

Tranquilo.

Para entenderlo, piensa en un templo y en su sacerdote.

Oliva: ¿De cualquier religión?
Mario Luna: Cualquiera que tenga templos y sacerdotes.

Cuando se celebra un ritual, ¿te has fijado el respeto y la reverencia que éstos muestran por los objetos de su entorno?

Examina una misa católica, por ejemplo.

¿De qué forma toma el párroco su cáliz? ¿Con qué cuidado pliega el corporal en nueve cuadrados iguales? ¿Y qué nos dices de la perfecta simetría del purificador?

Todo esto son símbolos que envían poderosos mensajes a las mentes de quienes los perciben. Tanto —aunque en menor medida— si son conscientes de ello como si no.

Recuérdalo la próxima vez que andes con un cordón desatado o dejes tirada de cualquier forma la toalla del gimnasio.

Dicho de otra forma:

> *Al tratar con respeto y cariño los objetos que te rodean, también lo haces contigo. Y viceversa.*

Y, por supuesto, cuando hablamos de seres vivos o animados, lo dicho cobra mayor trascendencia.

Por eso:

> *Abraza el egoísmo. Pero el egoísmo ecológico.*

Por ejemplo, ¿lo tuyo es el arte? Pues tenlo en cuenta al abordar tu próxima creación.

Si eres un líder y te siguen miles de personas, no pierdas de vista que has de apreciar sinceramente a tu tribu mientras elabores tu próximo discurso.

Y cuando trates con cualquier persona, influye positivamente en ella. A todos los niveles.

Oliva: ¿Haciendo que se sienta mejor?
Tu Mejor Tú: Y teniendo un impacto positivo en su vida.

A corto y a largo plazo.

Así que arráncale una risa. Haz que se sienta acompañado. Comparte una lección valiosa. Échale un cable con algo que sabes que necesita.

Porque ser un ganador implica proteger y cuidar a tu tribu. Una tribu que, en función de tu radio de influencia, ya has aprendido que puede variar de tamaño.

Y ten claro que esto no lo haces sólo por ellos.

Lo haces por ti también. Porque cuando proyectas amor hacia lo que te rodea, dicho amor te salpica a ti.

Oliva: ¿Alguna forma rápida de saber si transgredo este principio?
Tu Mejor Tú: Claro, hay un test muy sencillo.

Por ejemplo, preguntarte tus acciones son:

1. Sostenibles
2. Escalables

Pollo: Eso me suena mucho… ¿De qué iba?
Mario Luna: De lo contrario que hace el leñador del cuento.
Oliva: ¿Qué leñador?

SOSTENIBLE Y ESCALABLE

—Mira qué pez he pescado para ti.

—Quédate el pez. Y dame la caña.

•

Érase un leñador perezoso que vivía en una cabaña hecha de troncos.

Como no era demasiado aficionado a mover el culo, cuando llegó el invierno y empezó a pasar frío, se le ocurrió una idea.

Pensó que, en lugar de salir a por leña y enfrentarse a la fatiga y a las inclemencias atmosféricas, podía usar la madera de sus muebles para alimentar la chimenea.

Pero el leñador era muy astuto, y estaba decidido a no sacrificar ningún mueble.

De modo que asió su hacha y se limitó a cortar pequeños fragmentos de cada uno de ellos. Cuando hubo reunido suficientes, los echó a la chimenea y se sorprendió del calor que daban y de lo cómodo que resultaba.

—Además —se dijo—, es sólo por hoy… ¿Qué diferencia va a suponer?

Al día siguiente el frío volvió a apretar y el leñador perezoso se vio tentado de repetir la operación una vez más.

—Tengo muchos muebles, y son grandes. Si extraigo un poquito de leña de cada uno de ellos, ¿qué diferencia va a suponer?

"Además", pensó, "es sólo por hoy…"

Un día después repitió la operación otra vez. Y al otro, otra.

Y otra, y otra…

Al poco tiempo, el leñador se había acostumbrado a quemar sus propios muebles cada vez que el frío apretaba. Casi sin darse cuenta, había desarrollado un hábito.

Entonces, un día tuvo que enfrentarse a su peor pesadilla.

Fue el día en que se quedó sin muebles. Y ese día empezó a pasar frío de verdad.

Pero el leñador perezoso, que era muy astuto, tuvo entonces otra idea.

—Cortaré trocitos de la pared de la cabaña —se dijo—, que está hecha de troncos…

Total, la cabaña era muy grande. Tenía madera de sobra. Y, si algo tenía claro, era que no iba a sacrificar su cabaña.

Además, tampoco es que se cebase en una pared, en un pilar o en una viga en particular.

—Mi ingenioso sistema se basa en extraer sólo un poquito de leña, en cantidades casi inapreciables, de cada pared, de cada pilar, de cada viga. ¿Qué diferencia va a suponer?

Lo hizo ese día.

Y el siguiente.

Y otro. Y otro. Y otro…

Y así prosiguió haciéndolo, hasta que un buen día…

Excusator: Vale, no sigáis.
Borregator: Llegó el día en que se había fundido su propia cabaña para calentarse.
Desmotivator: Y fijo que murió de frío.
Excusator: Qué cuento más tonto, por Dios.

Pollo: Un poco de razón sí que lleva el profe de mates…
Oliva: Pensándolo fríamente…, ¿qué relación puede tener esa fábula con la vida real?
Borregator: ¡Exacto! ¿Quién sería tan tonto como para quemar su propia cabaña con el fin de calentarse?

Claro, ¿quién "quemaría" sus posibilidades de éxito por pereza?

¿Quién "quemaría" su sueño de conquistar la salud y la forma física dándose ese último festival de calorías para repetirlo otro día?

Y otro, y otro…

¿Quién "quemaría" sus pulmones fumándose ese último cigarro? Para, después de ése, volver a fumar otro.

Y otro. Y otro…

¿Quién "quemaría" su tiempo y su potencial viendo aquel programa basura en la tele como el día anterior para volver a hacerlo otro día?

Y otro. Y otro…

¿Quién "quemaría" su libertad frente a las drogas o el alcohol diciéndose: "Éste es el último fin de semana que me drogo o me emborracho"?

Para repetir el fin de semana siguiente. Y el otro. Y el otro…

Oliva: Tenéis razón. Lo hacemos todos.
Excusator: Es que ponéis ejemplos muy facilones.

Eso es cierto. Y la vida no siempre es tan simple.

A veces uno puede "quemar" algo diciéndose que se está ayudando.

Oliva: ¿Ah, sí?…
Pollo: ¿Cómo?

Por ejemplo, desarrollando un hábito poco sostenible para obtener algo bueno con el pretexto de que lo dejará tras haber obtenido el principal beneficio.

Oliva: ¿Como por ejemplo?…
Tu Mejor Tú: Usar anabolizantes.

En el corto plazo, podrían ayudarte a ganar masa muscular o rendir más en un deporte.

Pero, a la larga, ¿es sostenible?

Pollo: Entonces, ¿pasando de enchufarme?
Tu Mejor Tú: Eso sólo puedes decidirlo tú.
Mario Luna: La pregunta del millón es: ¿te beneficia a la larga?

Cuando tu cuerpo no pueda generar ciertas hormonas por sí mismo, ¿sabes lo que va a ocurrir?

¿Y conoces el efecto tan desequilibrador que puede tener sobre el comportamiento de tus células a largo plazo?

Pollo: Conozco el efecto que tiene sobre las pibas. Me mirarían más.
Oliva: Es triste, pero algo de eso hay. Igual que con las tías operadas.
Pollo: Si estás grande y musculoso, como que te toman más en serio.
Mario Luna: Mi amigo Gustavo tenía una frase similar. Decía que las chicas sólo lo tomaban en serio cuando aceleraba en las curvas.
Excusator: Vale. No digas más. Se estrelló.
Desmotivator: Ahora está muerto. O es tetrapléjico.
Mario Luna: No, no se estrelló. Pero le conté la historia del leñador y dejó de hacerlo.
Oliva: Vaya. ¿Y cómo le va?
Pollo: ¿Han dejado de tomarlo en serio las chicas?

Mario Luna: Ahora dice que las chicas sólo lo toman en serio cuando las mira fijamente a los ojos y esboza una sonrisa de cabroncete antes de hablar.
Pollo: Vale, entonces, en mi caso… Meterse ciclos, ¿vale la pena o no?
Oliva: ¡Primo, claro que no!

En realidad, la respuesta varía de persona a persona, de circunstancia a circunstancia, y puede cambiar con el tiempo.

Excusator: Vaya sinsentido.
Borregator: Algo es bueno o malo. ¿Cómo puede cambiar?

Por ejemplo, la ciencia puede avanzar.

Quizás algo que ahora es peligroso puede empezar a ser beneficioso a medida que vayamos disponiendo de un mayor conocimiento y control de nuestra biología.

De hecho, a día de hoy hay médicos y pacientes que abogan por prácticas en esa línea.

Oliva: ¿Cómo el doctor Life?
Pollo: ¿Quién es ése?
Oliva: El de esta foto, primo.
Pollo: ¡Hostia! ¡Un abuelo *ciclao*!

Un poco, sí.

Este doctor, más conocido como el Abuelete Cachas, te diría, por ejemplo, que es beneficioso regular médicamente los niveles de ciertas hormonas, como la testosterona o la hormona de crecimiento.

Borregator: No me creo que un médico diga eso.
Tu Mejor Tú: Nadie espera que te lo creas.

Pero es así.

Cuando dichas hormonas comienzan a descender por debajo de sus niveles óptimos, generalmente a partir de los treinta o los cuarenta años, este y otros médicos abogan por darle un empujoncito a la madre naturaleza.

Pollo: Entonces, ¿me pincho ya?
Mario Luna: Pollo, creo que no has entendido.

Aunque es cierto que las imágenes que publican hablan por sí solas, ellos lo hacen con fines preventivos y terapéuticos.

Oliva: ¿Lo ves, primo? La cosa no va de meterse esteroides hasta en las orejas para ponerse como un gorila.
Pollo: Pues al abuelete éste… ¡poco le queda!

Para nosotros, mientras haya riesgos, la única cuestión es si los beneficios superan a aquellos.

Si vives de tu cuerpo, ésa podría ser tu excusa. O tu trampa.

O imagínate que eres un actor, tienes a un equipo de médicos excelentes asesorándote y, para que te den el papel de tu vida, necesitas ganar músculo a gran velocidad.

¿Compensa correr el riesgo o no compensa? Es una decisión muy personal, ¿no te parece?

Nuestro consejo en general es que, cuando se trata de decisiones que afecten a tu salud, medites y te informes bien a fondo. Y ten presente que, aun cuando lo hagas, hay niveles de conocimiento de nuestra biología a los que ni siquiera los mayores expertos han llegado.

Oliva: Pero llegarán, ¿no?
Mario Luna: A menos que ocurra una catástrofe mundial, parece inevitable.

Y ni siquiera necesitas creer en la singularidad tecnológica en su versión más extrema. Tan pronto como los competidores

paralímpicos empiecen a superar a los olímpicos, ¿quién va a resistirse al cambio?

¿Vas a ser tú quien renuncie a unas piernas biónicas que te hagan correr a la velocidad de un guepardo casi sin cansarte?

¿Dirías que no a unos brazos que te permitan cambiar los muebles de sitio como quien coge su paraguas?

Si te convencen de que, inyectándote una dosis de respirocitos,[61] vas a ser capaz de aguantar horas sin respirar bajo el agua o de sobrevivir a un accidente aun cuando se te detenga el corazón, ¿te negarás en redondo?

Desmotivator: Adiós a vuestro querido cuerpo G.
Mario Luna: Al contrario.
Tu Mejor Tú: Un cuerpo ganador es una filosofía, no un tipo de cuerpo.
Oliva: Es el cuerpo que más te ayuda a conseguir tus objetivos en la vida.

Efectivamente.

Y si hay algo que esta idea abraza es la actitud del *biohacker*.

Pollo: ¿Bio jeque?
Oliva: *Biohacker*. Es aquel que aplica la ética del "*hacker* informático convencional" a la biología.

Así es.

Por eso, aunque su definición siempre es la misma, la expresión de un cuerpo G y cerebro G está destinada a evolucionar a medida que la humanidad avance.

61 *Respirocito* es un término acuñado por el investigador Rober Freitas, del Instituto de Fabricación Molecular de California. La palabra hace referencia a un pseudoglóbulo rojo artificial diseñado por él y que en un futuro podría complementar o sustituir la función de los glóbulos rojos naturales (también llamados eritrocitos).

Entre tanto, recuerda:

Cualquier cosa que logres, la vas a lograr con tu cuerpo.

Así que… cuídalo.

Pollo: Vale, probaré eso de mirarlas a los ojos y la sonrisa de cabrón.
Mario Luna: No pierdes nada por probar.

Ni por ponerte muy en forma y perseguir la salud extrema.

Lo importante es que, con los medios de que dispones en cada momento, no hipoteques tu futuro por darle color al presente.

Es decir, que no hagas nada que no sea sostenible.

Pollo: Al contrario que el leñador.
Mario Luna: Sí. Nada de leñadores "astutos" y vagos.

Pero, además, no olvides que un ganador se asegura de entrar en dinámicas que no sólo sean sostenibles, sino también escalables.

Pollo: Sí, es verdad. ¿Y eso que era, míster?
Tu Mejor Tú: Significa que es extensible a otras personas.

De cualquier cosa que hagas, pregúntate:

¿Podría llegar a hacerlo mucha más gente?

Si la respuesta es no, entonces no es escalable.

Cuando es *sí, pero resultaría catastrófico,* tampoco.

De hecho, si algo es escalable y sostenible, cuantas más personas lo apliquen, mejor será el mundo.

Por ejemplo, ¿qué pasaría si el tiempo que dedica la mayoría de la gente al fútbol o la telebasura lo dedicase a cultivar su lado

autodidacta y visionario mientras alimentara una desbocada pasión por la ingeniería?

Pues que el mundo estaría repleto de Jacques Frescos.

Oliva: ¿El fundador del Proyecto Venus?
Mario Luna: El mismo.

Una vez más, sus ideas pueden parecerte más o menos acertadas.

Pero, independientemente de ello, lo que tenemos claro es que, si las actitudes pudieran clonarse, habría que empezar por la suya.

Dicho de otra forma:

> *Con que una de cada cien personas fuese un Jacque Fresco, el mundo sería un lugar radicalmente distinto.*

Y todo apunta a que irreconociblemente mejor.

Te ponemos su ejemplo porque es un caso exagerado. El de una persona consagrada a resolver los principales problemas de la humanidad usando la inteligencia y la tecnología.

Alguien que, en lugar de entrar en eternas disquisiciones, "se moja".

Oliva: ¿Lo decís por sus diseños?
Tu Mejor Tú: Sí.

Porque se arriesga.

Las soluciones que ofrece son respuestas prácticas a problemas muy reales. Sirviéndose de su ingenio y conocimientos tecnológicos, asume desafíos que muy pocos se atreven siquiera a contemplar.

Sus ideas podrán convencerte más o menos, pero su actitud está muy clara. De hecho, una de sus citas que mejor le define es ésta:

¿Crees que no podemos cambiar el mundo?

Eso sólo significa que tú no eres uno de los que lo harán.

Al mismo tiempo y en el mismo mundo, encontramos personas y organizaciones adictas a una fuente de poder.

Oliva: ¿Dinero?
Mario Luna: Sí.

Y nosotros no tenemos nada contra él.

Creemos que alguien puede llegar a ser tan multimillonario como quiera. Pero con una condición: que su dinero crezca a la par que el servicio que presta a sus semejantes.

Porque ¿es la especulación escalable o sostenible? ¿Qué pasaría si todos nos dedicáramos a fabricar dinero de la nada sin invertirlo en proyectos que generen verdadera riqueza?

Borregator: ¿Acaso hay "riqueza de mentiras"?
Tu Mejor Tú: El dinero sociópata.
Mario Luna: Aquel que se genera sin aportar nada al planeta y a quienes lo habitamos.

La riqueza verdadera se crea cuando, directa o indirectamente, se mejoran los medios de producción sin perjudicar al planeta.

Es decir, sostenible.

Podemos hablar de ciencia, tecnología, arte, medicina, trabajo o incluso ingeniería emocional o social, da igual.

O sea:

¿Nos hace más productivos consumiendo menos recursos? Pues eso es riqueza.

Oliva: ¿Las bombillas de bajo consumo son riqueza?

Mario Luna: El que las concibió por vez primera, nos hizo más ricos a todos.

Igual que aquel mesopotámico que, hace más de cinco mil años, inventó la primera tubería. Con ello, generó riqueza.

¿Lo entiendes?

Tu ordenador es riqueza.

Igual que el científico que consagra su vida a curar una enfermedad.

O aquel panel solar.

¿El famoso motor de hidrógeno? Riqueza.

Esa canción o ese cuadro que te hacen estremecerte sin devorar recursos… también son riqueza.

O esta joya.

Un libro que, si se ofreciera en institutos y universidades, podría levantar a un país.

Modestia aparte.

Oliva: Pero no todo es así, ¿verdad?
Mario Luna: No.

Hay cosas que no son riqueza.

Que los mejores cerebros que producimos se dediquen a engarzar el próximo derivado financiero o a investigar la siguiente forma de fabricar dinero de la nada…

Eso…

Eso no tenemos nada claro que sea riqueza.

Borregator: ¡Conspiracionistas!
Tu Mejor Tú: Constatacionistas, en todo caso.

Recapitulando:

Piensa en ese hábito, principio, sistema, tecnología, etcétera.

¿Lo puedes aplicar toda tu vida manteniendo sus beneficios? Pues es *sostenible*.

¿Lo pueden hacer muchos otros dejando el mundo mejor? Entonces también es *escalable*.

Y, como recordarás, ésas son las dos condiciones esenciales del egoísmo ecológico.

Que genera comportamientos:

1. Sostenibles
2. Escalables

Excusator: Vale, pero por mucho que lo disfracéis con palabras bonitas…
Borregator: …seguís hablando de egoísmo…
Mario Luna: ¿Y?…
Borregator: Pues que hay personas que ayudan a otras, pero sólo para sentirse mejor.
Tu Mejor Tú: ¿Y?…
Borregator: Que os centráis en las acciones…
Supersticiator: Cuando es la intención lo único que cuenta.
Tu Mejor Tú: ¡Cocinaaaaaa!…
Mario Luna: ¿Sí?
Tu Mejor Tú: ¡Otra de gilipatrañas para la mesa cinco, por favor!
Mario Luna: ¡Oído cocina!

Y antes de seguir, imagina lo siguiente:

Estás al borde de la muerte.

Has perdido mucha sangre y sólo una transfusión puede salvarte. Por suerte, junto a ti hay dos personas de tu mismo grupo sanguíneo.

Una de ellas reza por ti. Lo hace de corazón, de forma altruista y pensando sólo en tu beneficio.

La otra se ofrece a darte la sangre que necesitas. Y sí, lo hace para sentirse mejor persona. Pero te da su sangre.

¿A cuál de las dos elegirías como compañero de tu próximo viaje?

Si ningún extraterrestre te ha abducido y reemplazado tu cerebro por una coliflor, no hace falta que hables.

Sabemos con quién te quedas.

ALTRUISMO EGOÍSTA

No necesito que me quieras ayudar.

Me conformo con que lo hagas.

•

Te quedas con el e*goísta altruista*.

¿La razón? Muy simple:

> *No hay nada de malo en ser egoísta. Siempre que tu egoísmo beneficie a otros.*

Otra forma de verlo es ésta:

> *La acción más pequeña es mejor que la intención más grande.*

¿Has encontrado una forma de satisfacer tu egoísmo sirviendo al mundo? Pues luz verde.

Oliva: Es cierto. En el capítulo sobre el ciclo CCEF ya me explicasteis la clave.
Pollo: ¿Me la refrescas, prima?
Oliva: La clave está en estructurar el juego de manera que, al ser egoístas, aportemos algo valioso a la sociedad.
Pollo: En vez de chupar de otros, ¿no?

Sí, en lugar de parasitarla.

El problema siempre se genera cuando alguien es egoísta "a costa de…".

Cada vez que busca el mejoramiento propio a costa del perjuicio ajeno. Cuando no entiende que su beneficio puede ser, precisamente, la justa recompensa por beneficiar a los demás.

Por eso:

Todo ganador es egoísta, pero no todo egoísta es ganador.

Un ganador no se pregunta tanto "qué voy a conseguir con esto ahora", como "qué estoy construyendo" o "en qué me estoy convirtiendo".

De hecho, ¿no es ése uno de los problemas de la cultura del atrapado?

El ganador ve con claridad la jerarquía:

Ser > *Hacer* > *Obtener.*

Entiende que, si quiere resultados diferentes, ha de hacer cosas distintas. Y si además quiere que dichos resultados se mantengan en el tiempo, además ha de *ser* alguien diferente a la persona que ha sido hasta ahora.

En cambio, ¿qué es lo que hace la mayoría de la gente?

Borregator: Ignoraros, porque sois insoportables.

No, en serio, ¿qué hacen casi todos?

Oliva: ¿Buscan *tener* sin *hacer*?
Tu Mejor Tú: Exacto. Y no digamos ya de *ser*.

¿Recuerdas la mentalidad de pedigüeño de la que hablamos en ***"El Secreto"***?

Supersticiator: El libro más grande de la historia.
Tu Mejor Tú: Desde luego, uno de los más vendidos.

¿Por qué?

La mayoría acude a esa clase de obra para *tener* más.

Pero ¿cuántos compran un libro para *hacer* más de lo que hacen? ¿Y cuántos para *ser* más de lo que son?

Atento, porque éste es un rasgo común de los atrapados:

> *Quieren tener lo que no tienen.*
>
> *Pero rara vez se plantean hacer lo que no hacen o empezar a ser lo que no han sido.*

Si tú eres una de esas raras excepciones que busca en estas páginas las claves para *hacer y ser más*, estás de enhorabuena.

Queremos felicitarte porque has comprendido la verdadera jerarquía ganadora:

> *Ser > Hacer > Obtener.*

Que, en la práctica, viene a traducirse a:

> *Ser > Hacer > Aprender… Ser > Hacer > Aprender…*

Y sólo de dicha dinámica emana el *obtener*.

¿Lo entiendes?

Oliva: Totalmente.
Tu Mejor Tú: Pues date ya mismo un besazo en la muñeca.

Y tú también, lector.

Porque donde el atrapado se pregunta: "¿Qué consigo ahora con esto?", el ganador se cuestiona:

> *Si hago esto todos los días, ¿adónde me va a llevar?*

Así que, en lugar de actuar para obtener algo, hazlo con el propósito de desarrollar hábitos ganadores. De construir la clase de hombre o mujer que no ha de perseguir sus sueños porque los atrae de forma automática.

> *¿El problema? Cuando pretendemos conseguir sin construir.*

Y no pasa nada, es natural.

La constante búsqueda de la gratificación instantánea jugó un papel esencial en la supervivencia de nuestros antepasados peluditos.

Como te decimos a menudo…

Oliva: …estamos biológicamente programados para ello.
Mario Luna: Exacto.

Por eso mismo:

> *Un ganador trasciende lo natural. Un ganador es… ¡sobrenatural!*

En la práctica, esto significa que necesitamos desarrollar una filosofía, unas estrategias y unos hábitos que garanticen el verdadero éxito.

No gracias a, sino a pesar de, nuestra naturaleza.

Borregator: Como si no hubiera gente que quiere construir sin conseguir.
Excusator: Y que siente dicho impulso de forma natural.
Mario Luna: La hay, la hay.
Tu Mejor Tú: Las santas Teresas existen.
Mario Luna: Pero un sistema que asuma que la mayoría de la gente es como ella está condenado a fracasar.

No sería escalable ya que, por defecto, la mayoría no somos así.

¿Recuerdas lo que aprendimos en ***"Sé científico"***?

Para cambiar las cosas, hay que empezar por aceptarlas.

Así que asumámoslo. Nos pierde la gratificación instantánea. Nos parecemos más a Aquiyator que al Cid Campeador.

Y vamos a tener más cosas en común con el leñador que se fumaba su propia cabaña para pillar un subidón.

Pollo: ¿Se la fumaba?
Oliva: Creo recordar que la quemaba para darse calor…

Bueno, ¿qué más da? Será otro leñador.

Lo importante es que ninguno de los dos practicaba el egoísmo ecológico.

Oliva: Basado en actuar de forma sostenible y escalable.
Mario Luna: Correcto.

Pues ¿acaso no es el egoísmo ecológico la base filosófica sobre la que se sustenta el altruismo egoísta? ¿Por qué iba ningún egoísta a querer mejorar su entorno a menos que entendiera que forma parte de éste?

Puesto que, como ya aprendiste:

Tú y todo lo que te rodea formáis parte de un ecosistema emocional.

Por eso has de querer tu mundo.

Y querer, ya lo sabes, significa cuidar.

Excusator: Captado. O sea, que a los desafortunados que sufren que no son de tu barrio o de tu país ya les pueden dar morcilla, ¿no?
Tu Mejor Tú: ¿Me recuerdas el párrafo?
Excusator: ¿Qué párrafo?

Mario Luna: Aquel donde decimos que quererse significa ser un malnacido.

Expliquémoslo.

Si trabajas en una ONG y estás todo el día rodeado de las víctimas del último huracán, es evidente que estas personas forman parte de tu ecosistema de forma más estrecha que de la mayoría de nosotros.

Pero ¿y aquellos que no estamos en contacto con ellas? ¿Estamos diciendo que no debamos ayudarlas?

Pues, aunque la vida de nuestra madre o nuestro hermano nos afecte más, es probable que su necesidad no sea la misma que la de alguien que no tiene qué llevarse a la boca o un techo bajo el que dormir.

Dicho de otra forma:

> *Cuando hablamos de casos de necesidad o sufrimiento extremo, todo ser humano forma parte de tu tribu.*

Excusator: ¿Todo ser humano?
Mario Luna: No.

Todo ser lo bastante evolucionado como para experimentar de forma intensa dicho sufrimiento.

Borregator: ¿Todo "ser evolucionado"? ¿Y eso qué es?

Eso es un tema abierto al debate en el que el lector es lo bastante mayorcito para posicionarse.

Y, mientras lo haces, aprovechamos para recordarte que el sistema nervioso de un mosquito está a años luz del cerebro de un chimpancé o del de un delfín.

Excusator: Aunque lo extendáis a animales, sigue sin ser correcto.
Borregator: La injusticia debería afectarnos siempre por pequeña que sea y por lejos que ocurra.

Esta vez tienes razón, Borregator.

Debería.

Pero… ¿lo hace?

¿Y has oído eso de "ojos que no ven…"?

Volvamos a decirlo:

> *El sistema que elegimos para funcionar no debe basarse en lo que debería ser. Ha de basarse en lo que de hecho es.*

Por suerte, incluso sin tal sistema y aunque nosotros no lo hagamos, el mundo sí evoluciona.

Oliva: ¿Lo decís por el progreso tecnológico?
Tu Mejor Tu: Sí. Nos ofrece una ocasión única.

De hecho, cada día estamos más cerca unos de otros. Y podemos dar el do de pecho como especie.

Gracias a internet y a que hoy en día todo el mundo lleva una cámara consigo, una injusticia en Rusia puede indignar a un mexicano segundos después de que ésta tenga lugar.

Y eso es una oportunidad. Una oportunidad sin precedentes.

Borregator: ¿Una oportunidad para sufrir por más gente?
Mario Luna: Una oportunidad para que nuestro egoísmo y nuestra naturaleza nos impulsen con pasos de gigante hacia la verdadera justicia.

Pero no entremos en ello.

¿Has entendido que dejar el mundo mejor de cómo te lo encuentras es altruista, pero también egoísta?

O sea, que también lo haces *por ti*.

Por ti, porque tú y tu entorno formáis un ecosistema físico y emocional. Al mejorar tu entorno, mejoras las condiciones en las que tu vida se desenvuelve.

Por ti, puesto que, cuando estés a punto de tirar la toalla persiguiendo tu visión, recordarás que si te fallas a ti también le fallas a un montón de gente. Y eso te dará motivación adicional.

Por ti, dado que obtendrás más apoyo por parte de la sociedad y de la gente si luchas por una buena causa. La justa recompensa por beneficiar a los demás

Por ti, ya que al ocuparte de algo más grande que tú, MIA te dará recursos adicionales.

Oliva: ¿MIA otra vez?
Desmotivator: De verdad, qué pardillos.
Oliva: Al final me voy a creer que no existe.
Desmotivator: La tal MIA no aparece en todo el libro, ya verás…
Oliva: No serían capaces de hacer algo así.
Excusator: Ya verás, ya… Tú fíate.
Borregator: A ver si lo entendéis de una vez: este par se la ha sacado de la manga…
Desmotivator: …para generar intriga y que sigas leyendo.
Pollo: ¿En serio?
Mario Luna: No.
Tu Mejor Tú: Son monstruos del autosabotaje.
Mario Luna: ¿A quién vas a creerlos? ¿A ellos o a mí?
Pollo: Entonces, ¿me la presentáis ya o qué?

En seguida, pero sólo si has prestado atención.

¿Has entendido que cuando dejas el mundo mejor también lo haces por ti?

Pollo: Sí. Me conviene.
Oliva: Hay cosas que me convienen aunque no las haga por mí.
Tu Mejor Tú: Pues ahora te toca aprender que lo contrario también es cierto.
Oliva: ¿A qué te refieres?
Mario Luna: A que hay cosas que no te convienen, aunque las hagas por ti.
Pollo: ¿Cómo puede ser eso?

Trampas que te tiende el ego. A veces te crees que estás haciendo algo por ti y sólo lo estás haciendo por tu ego.

Mario Luna: Ahí donde lo ves, el ego no va a permitirte ser egoísta.
Pollo: ¿En serio?

En serio. Presta atención.

Porque el ego es un amante tan celoso que, si se lo permites, no te va a dejar que quieras a nadie. Ni siquiera a ti.

AMANTE CELOSO

Donde habita la vanidad no hay sitio para el aprendizaje.

•

Cuando te quieras, vas a poner celosa a más de una persona. Pero debemos advertirte:

La peor de todas, la más posesiva, está dentro de ti.

No la busques en otro lugar, porque se llama Ego y habita en tu interior.

Egolatror: ¡Ja, ja, ja! Y tiene una barba muuuuuy larga, cola de ratón y orejas de duende.
Mario Luna: Socio, ¿no estaba esto hablado?
Egolatror: ¿Hablar? Pero si yo lo capto todo al vuelo.
Mario Luna: Ya, pero dijimos que sólo íbamos a caracterizar a los monstruos del autosabotaje…
Egolatror: Hablando de monstruos, ¿qué tal si pasamos de tanto personaje? No nos hace falta.
Mario Luna: Lo hacemos por razones didácticas, ¿no te acuerdas?
Egolatror: Pero ¿esto qué es? ¿Un cuento para niños?
Mario Luna: Piensa que al personificar nuestros puntos débiles, aumentamos el índice de retención del lector.
Egolatror: Nada, que se esfuercen. Si quieren leer mis geniales intervenciones, no les queda otra.
Mario Luna: Pero así implicamos a MIA y no sólo a Conslenta en el proceso de aprendizaje. De esta forma…
Egolatror: ¿Y qué más da cuánto aprendan? Nunca serán tan buenos como yo.
Mario Luna: ¿Cómo?
Egolatror: Ni tan guapos.

Mario Luna: Pero… ¡un momento! Tú… Tú no eres…
Tu Mejor Tú: No. No soy yo. Pero es verdad que se me parece el condenado.
Mario Luna: Sí, sí… Creía que hablaba contigo. Mismo tono, mismos gestos…
Tu Mejor Tú: Se me parece casi tanto como Agobiator a ti, pero… ¿recuerdas lo que me dijiste?
Mario Luna: Que no te dejes confundir.
Oliva: Pero es que… ¡hace incluso ese gesto con las cejas!
Egolatror: Somos como dos gotas de agua, porque somos… ¡¡IDÉNTICOS E INSEPARABLES!!
Tu Mejor Tú: Es cierto que me he servido de ti en algunas ocasiones para esforzarme un poco más y llegar a ser quien soy, pero…
Egolatror: ¿Lo ves? Os lo dije.
Tu Mejor Tú: Pero tu identidad está muy clara.
Egolatror: Y tan clara. Soy el encargado de hacer que la gente se valore a sí misma y se quiera de verdad.

Casi cuela, ¿verdad?

Pero Egolatror es todo lo contrario.

De hecho, se trata de uno de los peores monstruos del autosabotaje. El problema es que no es fácil reconocerle.

¿Su trabajo? Proteger tu ego.

Oliva: Mi orgullo…
Tu Mejor Tú: No, no… Todo lo contrario…

El *ego*[62] es ese lado tuyo que a veces se disfraza de autoestima, pero en realidad está vacío y hueco.

Como un globo, puede hincharse hasta alcanzar dimensiones desproporcionadas. Sin embargo, con la misma facilidad también puede explotar y hacerse añicos.

62 Nuestra definición no tiene en cuenta la freudiana.

¿Su rasgo característico? Se alimenta siempre de *cosas externas* a ti.

O sea:

A diferencia del orgullo, el ego se nutre de fuera adentro.

Depende de lo que nos dicen los demás o de cómo reaccionan ante nosotros.

Oliva: O sea, que oscila en función de lo que obtenemos de ellos.
Tu Mejor Tú: Exacto. Y no tiene nada que ver con tus méritos reales, tus valores o el camino que has elegido.
Mario Luna: Además es muy posesivo.

Por eso, tan pronto como empieces a tratarte como te mereces, va a sentir celos del amor que te tienes.

Llegado a este punto, debes elegir:

O tu beneficio o tu ego. Ambos rara vez son compatibles.

Incluso en los raros momentos en que lo son, alimentar tu ego seguirá resultando peligroso. A fin de cuentas, se trata del mayor rival de la verdadera autoestima.

Egolatror: ¡Calumnias! Es precisamente el ego que yo protejo el que impide que nadie se ría de ti. O que hagas el ridículo.
Tu Mejor Tú: ¿El ridículo?

¿Eso que ocurre cuando te importa demasiado lo que los demás piensen de ti?

Si quieres ser un ganador, por favor, entiende esto:

Lo único ridículo es alimentar el sentido del ridículo.

Porque tú tienes un sueño, hasta ahí estamos de acuerdo.

Pero… ¿y si fracasas? ¿Y si la gente piensa que estás mal de la cabeza o que eres un pringado?

Puede que tengas metas como aprender a bailar, cantar, hablar en público, escribir, interpretar, debatir, ponerte en forma, interactuar con desconocidos, aprender un idioma, tocar un instrumento o descubrir la cura contra el cáncer… Da igual.

La cuestión es que, siempre que adquieras una nueva habilidad, vas a pasar por fases de total incompetencia. Durante las primeras etapas de tu aprendizaje, parecerás un pato colocado de hachís.

¿Y?

Pollo: Pues que quedaré mal, ¿no?
Mario Luna: ¿Ante quién?
Pollo: Ante la gente.
Tu Mejor Tú: ¿Y ante ti?

Lo único que debería importarte es quedar mal ante ti. Y sólo hay una forma de que eso pase:

No ir a por lo que quieres dando lo mejor de ti.

¿Te quieres?

En tal caso, aceptarás cada traspié como algo natural y te pondrás manos a la obra.

Si, en cambio, tu celoso ego no te deja que te quieras más que a él, te paralizarás.

Oliva: Entiendo. Me afectará demasiado lo que otros puedan pensar de mi escasa habilidad inicial.
Tu Mejor Tú: O tendrás miedo de que se derrumbe ese concepto idealizado e infantil que tienes de ti misma.
Egolatror: Eso es lo más sagrado que tienes en la vida.
Mario Luna: No. Sólo lo más sagrado para ti.

¿Aprender? ¿Emprender? ¿Innovar? ¿Exponerse? ¿Probar algo nuevo?

Egolatror no quiere que corras ese riesgo. Por eso, de todos los enemigos del aprendizaje, tu ego es uno de los peores.

Le parece demasiado peligroso porque, si te sale mal, tus creencias sobre quién eres, lo que puedes hacer y lo que no y, en definitiva, lo que vales, se verían afectados.

Tu amor propio, en cambio, no ve riesgo alguno.

Pollo: ¿Ah no?
Tu Mejor Tú: No, *crack*.
Mario Luna: La verdadera autoestima apuesta por ti.

Y está convencida de lo mucho que vales sea cual sea el resultado.

El amor propio no comprende el significado de "fracasar". Por eso, para la persona que se quiere:

No hay fracaso. Sólo aprendizaje.

De modo que:

No hay mayor tragedia que la de no fracasar nunca.

Salvo, quizás, la de fracasar una y otra vez de la misma forma.

Oliva: O sea, fracasar y no aprender.
Mario Luna: Sí.

Así que, cada vez que fracases, pregúntate: "¿Qué puedo aprender de esto?".

Si lo haces, el fracaso será tu maestro.

Pollo: Vale, tengo que hacer las cosas peor aún.
Tu Mejor Tú: ¿Para fracasar más?
Pollo: Sí.

No, no hagas eso.

> *No busques el fracaso. Él ya te encontrará a ti.*

Pero tampoco lo temas.

Otra forma de verlo es ésta:

> *Para ser más de lo que eres ahora, acepta lo que eres ahora.*

Oliva: ¿Es lo que decíais en el capítulo ***"Sé científico"***?
Mario Luna: Es exactamente eso

Mientras que tu amor propio te acepta…

> *…tu ego sólo soporta una visión perfecta e imaginaria de ti mismo.*

Irónico porque, si te dejas arrastrar por tu él, lo único que vas a lograr es alejarte más y más de esa visión. ¿Entiendes? Egolatror va a hacer cuanto esté en su mano para que la distancia entre lo que puedes ser y lo que eres sea cada vez mayor.

Y esto es aplicable a tus grandes metas, pero también a tu día a día.

Quizás dentro de un rato te cruces con una persona que te atrae y tu autoestima te susurre: "Acércate y dile algo… ¿Acaso no deseas conocerla?".

Tu ego, en cambio, te gritará: "¡Ni se te ocurra! Podría rechazarnos y eso nos haría daño!".

Y ahora pregúntate: ¿de verdad crees que otra persona puede hacerte daño por el mero hecho de no aceptar tu invitación?

Incluso si es grosera, antipática o maleducada contigo, ¿puede herirte de verdad?

Oliva: No.
Pollo: Pero es difícil

La respuesta es SÍ y NO.

Sí, si eres alguien con poca autoestima y mucho ego que no se quiere.

No, si te quieres de verdad.

Cuando te quieres, entiendes lo que vales a un nivel profundo. No necesitas validación externa ni que otros —y mucho menos una persona desconocida— te confirmen lo sexy e irresistible que eres.

Egolatror: Condenados insensibles…
Borregator: Sí. ¿No os dais cuenta de que la actitud que fomentáis puede acabar hiriendo los sentimientos de la gente?
Amazona de Confort: Y a nadie le gusta que le hagan daño.

Insistamos: ¿puede hacerte alguien daño si tú no le dejas?

Nadie tiene más poder para herirte del que tú le des.

Siempre que no te agreda o cause cualquier daño físico, serás simplemente invulnerable. Te podrán rechazar o despreciar mil veces, pero tu corazón saldrá ileso una y otra vez.

¿Entiendes ahora por qué los ganadores son la viva imagen del éxito sistémico?

No le temen al rechazo o al fracaso porque ni siquiera creen en ellos.

En consecuencia, el tiempo y la ganasolina que otros emplean dudando y preocupándose por el resultado, ¿en qué lo invierten ellos?

Oliva: ¿En hacer cosas?
Mario Luna: Eso es.

Invierten dichos recursos en generar toneladas de acción.

Acción que les proporciona constante *feedback*, aprendizaje y, al final de la película, los resultados que desean.

Por eso funcionan como imanes para el éxito.

¿Te animas?

Sintoniza con la frecuencia ganadora y desarrollarás una autoestima a prueba de balas. Estará blindada por todas esas capas de amor impenetrable que te proporcionas a ti mismo.

Una armadura en la que nadie podrá hacer mella.

Ahora bien, dicha protección sólo la conocerán aquellos y aquellas valientes que se adentren por la senda del orgullo.

Oliva: ¿Por eso decíais que *orgullo* no es lo mismo que *ego*?
Tu Mejor Tú: Correcto.
Pollo: ¿Y cuál es la diferencia, míster?
Mario Luna: El ego se alimenta de lo que otros te dan.
Tu Mejor Tú: Y el orgullo de lo que tú construyes.

Ergo, aunque otros pueden pisotearte el ego y dejártelo hecho añicos, nadie puede tocar tu orgullo.

ORGULLO VS. EGO

El ego te hace arrogante en la victoria y
miedoso en la derrota.
El orgullo te hace humilde en la victoria y
valiente en la derrota.

•

Visualiza un globo repleto de aire.

Un globo que se hincha con poco esfuerzo y que explota a la mínima agresión externa. Si has prestado atención al capítulo anterior, sabes que ese globo es tu ego.

Ahora imagínate una espada forjada con el mejor acero.

Puede ser una de esas enormes espadas medievales, un sable militar o una catana japonesa. Elige la que más te guste y piensa en el tiempo y esfuerzo que ha llevado forjarla. A mayor dedicación, más robusto e irrompible será su acero.

¿Sientes su peso? Al blandirla, ¿experimentas una sacudida de poder?

Ahora dinos: si tuvieras que recorrer un camino repleto de peligros, ¿no te haría sentir más seguro? ¿No te proporcionaría una gran sensación de libertad y protección?

Permítenos presentarte a… tu orgullo.

El camino en el que acechan toda clase de imprevistos es la vida. Y esa espada, Orgullo, tu mejor compañero para recorrerlo.

Oliva: Pero… ¿y eso de "me ha herido el orgullo…"?

Lo sabemos, a veces la gente usa las palabras *ego* y *orgullo* como sinónimos intercambiables. Nosotros, en cambio, las hemos separado en dos conceptos para que puedas quererte mejor.

Borregator: Así no habla la gente.
Mario Luna: Así hablamos nosotros.
Excusator: Menuda distinción más arbitraria…
Tu Mejor Tú: Sí. Es una distinción muy útil.
Oliva: ¿Y decíais que el orgullo se desarrolla de dentro a fuera y el ego de fuera a dentro?

Así es.

El orgullo depende siempre de ti, de tu mérito, de cuánto te esfuerzas de forma inteligente. Por eso, crece con cada paso que das en la dirección correcta.

El ego, en cambio, resulta voluble e inflamable, como un gas, y necesita siempre una fuente de calor externa.

¿Empiezas a entenderlo?

El ego es lo que te hace tirar en el gimnasio con más peso del que puedes delante de la chica que te gusta, y lesionarte. El orgullo, el que te hace entrenarte cada día para poder con ese peso de verdad.

El ego te obliga a hacerte la dura con ese chico, aunque te mueras de ganas de salir con él. El orgullo, en cambio, te lleva a valorarte y crecer hasta convertirte en la persona que él quiere en su vida.

El ego te arrastra a pisar el acelerador para impresionar a alguien hasta poner vuestras vidas en peligro. El orgullo te convierte en la clase de persona que impresiona sin proponérselo.

Pollo: Como vuestro amigo el de la sonrisita de cabrón…
Oliva: Gustavo se llama, ¿no?
Tu Mejor Tú: Son sólo ejemplos.
Mario Luna: Lo importante es que captéis la diferencia.

¿La ves tú, lector?

Contempla bien a Orgullo, esa espada redentora.

Ásela.

¿Sientes ahora su peso? ¿Cuán bella te parece su afilada hoja? ¿Te deslumbra su resplandor?

Y ¿eres consciente de lo que sostienen tus manos?

Resulta evidente que este acero no se forja de un día para otro, pero ¿no te parece estable y fuerte?

Cada vez que te esmeras por vivir de acuerdo a lo que es importante para ti, aumenta su poder. Se desarrolla a medida que avanzas por la senda de tus valores. Y te conviertes, más y más, en la persona de tus sueños.

Cuandoquiera que haces algo que te acerca a tu visión, siempre que te eres fiel, al tomar decisiones y acometer acciones que esculpen ese carácter o esa vida de los que te sientes "orgulloso"…

Tu Mejor Tú: Cada vez que tus decisiones permiten que te gustes más a un nivel profundo…
Mario Luna: Estás forjando tu orgullo.

Y ahora, dinos: si te quisieras, ¿qué aliado elegirías para enfrentarte a los constantes desafíos de esa aventura que llamamos *vida*?

¿El sólido acero o el aire vacío? ¿La cortante hoja de Orgullo o la fragilidad del pomposo ego?

Egolatror: Sin faltar, ¿eh? A ver si voy a tener que darle una buena tunda a vuestro orgullo.
Mario Luna: No podrías.

Aunque llame menos la atención, el orgullo es mucho más fuerte y sólido que el ego.

Porque… ¿qué pasa cuando la afilada consistencia del orgullo se enfrenta al voluble boato del ego?

Exacto…

…¡¡¡BUUUM!!!

Pero entonces, ¿cómo es que no encuentras más orgullo a tu alrededor? ¿Por qué ves tanto holgazán con el ego subido?

En otras palabras, ¿qué acompañante elige la mayoría?

Egolatror: Al mejor, evidentemente. Y no quiero mirar a nadie.

No.

Por suerte o desgracia, vivimos en una cultura de atrapados.

Como amantes de la gratificación instantánea, la inmensa mayoría de la gente se decanta por alimentar su ego mientras renuncian a forjar su orgullo.

Aquiyator: La vida es demasiado corta para cultivar el orgullo.
Borregator: Y tampoco es cuestión de ir contra corriente. Somos animales sociales. So-cia-les.
Egolatror: Exacto, hermanos. El ego es mucho más rentable.

Efectivamente, Aquiyator y Borregator nos hacen débiles. Lo bastante para que Egolatror pueda someternos.

Por eso:

Alimentar el ego es fácil. Convivir con él, difícil.

¿Por qué abrazan tantos atrapados el ego? Porque pesa menos y es más aparente.

Mientras que el acero del orgullo no se forja de un día para otro y hay que esforzarse para sostenerlo, el ego se puede hinchar en un instante y no requiere disciplina.

Lo que no entienden es que el esfuerzo de forjar un orgullo sólido y cargar con él merece la pena. Ignoran que:

> *Mientras el orgullo te protege a ti, al ego tienes que protegerlo tú.*

Por eso, a la larga cultivar el orgullo siempre compensa, mientras que alimentar el ego sale caro.

Egolatror: No hagáis caso. ¿Qué es lo que os pide el cuerpo?
Pollo: Pues…
Egolatror: Sigue tus impulsos.

Mucha atención a esto, porque:

> *Seguir tus impulsos a veces implica huir de tus sueños.*

A menos, claro está, que se trate de un impulso ganador.

Oliva: ¿Cómo está eso?
Mario Luna: Los impulsos se educan.

Igual que el boxeador aprende a no parpadear cuando se acerca un golpe, un ganador se entrena para que sus actos reflejos resulten más potenciadores que los naturales.

Es decir:

> *Un ganador entiende bien la diferencia entre lo que quiere y lo que le apetece.*

Y se trabaja para que, cada día, lo que le nace esté más alineado con lo que de verdad desea conseguir en la vida.

Por eso cultiva su orgullo y mata de hambre a su ego.

Porque entiende que, aunque se sienta tentado a reaccionar desde el ego, la sabiduría va siempre acompañada de orgullo.

Piénsalo…

¿Cómo va a reaccionar alguien que ha cultivado su ego cuando no obtiene el resultado deseado? ¿Cuán vulnerable y atacado se va a sentir cada vez que se crea rechazado?

Pollo: Ya… A mí cada vez me cuesta más hablar con Marga.
Tu Mejor Tú: No es un mal ejemplo.

Porque… ¿cuál será tu forma de gestionar un rechazo o un fracaso si el sol de tu inteligencia está oscurecido por la sombra de ese ego descomunal que flota sobre tu cabeza?

Por el contrario, ¿cómo responderá alguien que ha llegado muy lejos en la senda del orgullo? La persona que sabe lo que vale, que se gusta profundamente con independencia de cómo reaccionen o lo vean los demás.

¿Crees que le afectará tanto la reacción de otras personas?

¿Acaso no contará con más recursos para gestionar la situación? ¿No tendrá una seguridad infinitamente mayor? ¿No estará en condiciones de actuar de forma inteligente? ¿No velará mejor por sus propios intereses?

En definitiva, pon el ego frente al orgullo y dinos: ¿cuál va a ser reactivo y cuál proactivo? ¿Cuál va a actuar *desde la necesidad* y cuál *desde el poder*? ¿Cuál de los dos está en condiciones de quererse?

Oliva: Lo he entendido: el ego no nos deja querernos.
Tu Mejor Tú: No. Porque:

El ego no te protege a ti, se protege a él.

De ahí que jamás podrás quererte desde el ego. Pues no le importas realmente.

En cambio, el orgullo es un arma que, bien usada, puede defenderte de los ataques de la vida. Es la herramienta que puede ayudarte a conquistar la libertad emocional que necesitas para perseguir tu felicidad.

Oliva: ¿Y la humildad?
Borregator: Es lo más importante en la vida.
Mario Luna: No la que te gusta a ti.

La humildad de Borregator es la falsa humildad. De esa cobarde e hipócrita que sólo busca la aceptación ajena.

Oliva: ¿Y si lo siento de verdad?
Mario Luna: Si entiendes humildad como autodesprecio, olvídala.
Egolatror: Ya habéis oído. Tírala a la basura.
Mario Luna: No.

No la humildad del ganador.

Si, como aprendiste en ***"Sé científico"***, entiendes ésta como aceptación de tus limitaciones, la necesitas. De hecho, Humildad es el escudo que acompaña siempre a la espada del orgullo.

Pollo: ¿Un escudo también?
Tu Mejor Tú: Sí.

Si el orgullo es la espada, la humildad es su escudo que la protege.

Tanto que:

Cuando Humildad falta, Orgullo es débil.

Oliva: ¿Por qué?
Tu Mejor Tú: Porque el orgullo es humilde en su forma de trabajar.

No desprecia los pequeños progresos. Entiende y abraza el kaizen.

Pregúntate:

Toda la ganasolina que pierdes en el proceso de no aceptarte, ¿no podrías emplearla mejor en el camino de la mejora?

¿Cómo, si no, vas a llegar de 0 a 100 si empiezas de 0? Sin la sencillez necesaria, no podrías aceptar ese 0. Ya que:

Todos los principios son humildes.

¿Entiendes por qué todo creador necesita ser modesto? Ha de aceptar que su mente vuela más alto y más rápido que sus manos.

Y como te mostramos páginas atrás, ha de abrazar este hecho de que:

Incluso las torres más altas empiezan en el suelo.

Pero…

Si el suelo te parece indigno, ¿cómo lo usarás para plantar en él los cimientos de esa torre que te eleve hasta el cielo?

Oliva: Es cierto, para ser ganadores necesitamos toneladas de paciencia y aceptación.
Tu Mejor Tú: Así es.

De hecho, permítenos recordarte de nuevo:

Toda superación comienza por la aceptación.

Por eso, necesitas tener fe en lo pequeño. Necesitas hacer del kaizen tu religión.

Y da igual el proyecto que elijas.

No puedes ser un ganador sin modestia, ya que:

Todo exitazo se construye logrito a logrito.

¿Tu mayor desafío?

Algo que ya te hemos repetido, pero con lo que debemos seguir insistiendo:

¡Enamórate del paso intermedio!

¿Por qué nos ponemos tan pesados con esto?

Porque es donde los atrapados patinan una y otra vez.

Cuando tienes una estrategia, es fácil entender la importancia de los pasos finales de ésta.

¿Por qué tiene tanto éxito la lotería, las quinielas o los concursos de la tele? ¿Por qué somos tan adictos al pelotazo?

Porque sólo hay un paso entre la situación y la meta.

Si te toca, ya eres rico. Si ganas, ya puedes relajarte para siempre. Si te dan ese trabajo o ese ascenso, por fin lo habrás conseguido. Si te ligas a esa chica, serás feliz para siempre. Si consigues a ese novio…

Lo ves, ¿verdad?

Y, aunque se trata de algo natural, ¿no es también algo que cualquier atrapado puede hacer?

Oliva: Y un ganador va más allá, ¿no?
Tu Mejor Tú: Siempre.

Y tiene una fe ciega en el poder de la estrategia. Tanta, que:

Un ganador no ve diferencia entre el paso intermedio y la meta deseada.

Para él, los dos son igual de estimulantes y le despiertan el mismo deseo ardiente, porque ha interiorizado que ambos forman parte de una misma cosa.

Oliva: ¿Aquello que llamamos éxito?
Mario Luna: Exacto.
Pollo: Entonces, tengo que ver lo que me lleva a Marga como si fuera la misma Marga…
Oliva: Primo, qué pesadito estás con ella…
Tu Mejor Tú: Pero ha captado la importancia del paso intermedio.

Que hace falta humildad para abrazarlo y que es el eje de todo.

Por eso:

Desea tanto cada paso como el lugar al que te lleva.

En todo.

No importa que crees una aplicación o un programa informático. O un videojuego, cortometraje, foto, cuadro, canción o cualquier otra forma de arte.

¿Quieres cambiar el mundo o ayudar a otros? Aprende a sentirte deslumbrado por la fuerza de cada paso que das.

Y ten la modestia suficiente para aceptar que las semillas tardan en crecer.

Oliva: Lo aprendimos en ***"La ley de los promedios"***.
Pollo: ¿Lo de las semillas y los pájaros?

En efecto.

Por eso, si siembras mejoras u oportunidades en la vida de la gente, has de ser capaz de aceptar que no todo lo que plantes germinará. Y, que lo que germine, lo hará lento.

¿Es tu cuerpo tu propio proyecto? Pues también necesitas humildad.

Tanto si hablamos de aumentar tus niveles de salud como de objetivos deportivos, has de acompañar tu orgullo de su escudo.

Egolatror: Odio este capítulo.
Tu Mejor Tú: Ésa es la idea.

Cuando el ejercicio te ponga cara a cara con la fuerza de la gravedad, necesitarás ser humilde.

Humilde para sudar, empujar hierro y fracasar tus fibras musculares.

Humilde para cuidar de tu nutrición con el tesón de una hormiga.

Como humildad necesitas para estudiar lo que te da la salud y te la quita.

Oliva: Y para abrazar dicha modestia has de renunciar a ese ego que te quiere esclavizar.
Egolatror: Niña, ¿yo a ti qué te he hecho?
Oliva: No es nada personal. Pero se aprende lo que se enseña.
Tu Mejor Tú: Así es.

Y tú, lector, ¿serías capaz de explicárselo a alguien?

¿Por qué el ego te esclaviza cuando la humildad y el orgullo te hacen libre?

Respuesta:

Porque la humildad y el orgullo te dan la independencia emocional necesaria para ofrecerte a ti mismo un comportamiento ganador. En cambio, el ego sólo responde a las sacudidas de las reacciones externas en un constante vaivén de impotencia y desesperación.

Repítetelo hasta que empiecen a saltar chispas de tus neuronas:

El orgullo te protege a ti. En cambio, al ego has de protegerlo tú.

¿Te queda claro?

Egolatror: ¿A que me voy y no vuelvo nunca más?
Tu Mejor Tú: ¿Lo ves?

El ego es esa pareja celosa que no va a dejar que te quieras.

Pero tú has llegado hasta aquí para quererte.

Así que…

¿Cuál de las dos vías quieres recorrer? ¿Cuál te va a hacer más sexy y fuerte a largo plazo? ¿Qué camino es más propio de alguien que se quiere de verdad?

¿El camino del ego o la senda del orgullo?

¿Y cuál va a convencer a MIA de que te dé el poder que necesitas para conquistar tus sueños?

Oliva: ¿MIA? ¿Vamos a conocerla de una vez?

Muy pronto.

Pero antes has de entender que ese escudo que llamamos Humildad no es lo único que necesitas para protegerte.

Pollo: ¿Por qué?
Tu Mejor Tú: Porque es cierto que los ganadores son nobles…
Mario Luna: Pero también que no todo el mundo juega tan limpio.

FÚTBOL VS. RUGBY

Esperar que la vida te trate bien porque
seas buena persona es como esperar
que un tigre no te ataque porque
seas vegetariano.

Bruce Lee

•

Que dejes el mundo mejor no quiere decir que seas tonto.

Para empezar, debes aceptar que el mundo no es color de rosa. De hecho:

El mundo es un lugar hostil.

Si no nos crees, te invitamos a que te descargues un buen documental de leones. O a que escribas en YouTube "snake eating frog" y veas a una serpiente comiéndose una rana.

Observa bien la escena, y responde:

¿De verdad es el universo un lugar tierno y bondadoso?

Respuesta: le queda un rato largo para serlo.

Excusator: Entonces, ¿se puede saber por qué proponéis vuestra ética del ganador?
Mario Luna: Porque nos gusta.

Y creemos que le gustará a más gente.

¿Y sabes lo que hace un ganador cuando piensa que algo es bueno pero no existe todavía?

Exacto. Lo crea.

Porque el mundo sólo va a cambiar si nosotros lo hacemos cambiar. Del mismo modo que tu vida sólo va a cambiar si tú la haces cambiar.

Excusator: Habláis como si el ser humano fuera malo.
Mario Luna: No. Sólo mejorable.

Nietzsche lo dejó bien claro:

El hombre es algo que debe ser superado.

Pues bien, dicho momento ha llegado.

Borregator: Tonterías. El ser humano es bueno por naturaleza.
Excusator: Lo que pasa es que la vida nos va corrompiendo.
Mario Luna: Sí, claro. Esto… disculpad un segundito, que haga una llamada.

¡¡¡¡RINGGG!!!! ¡¡¡¡RINGGGGGG!!!!

Tu Mejor Tú: Telepatraña a domicilio, ¿dígame?
Mario Luna: Disculpe, ¿cuánto tardan en servirme una gilipatraña familiar?
Tu Mejor Tú: En unos minutos la tiene, caballero. ¿De qué la quiere?
Mario Luna: De buen salvaje. Fina y poco hecha, a poder ser.
Tu Mejor Tú: ¿La quiere con ración doble de ingenuidad?
Mario Luna: Sí, por favor.
Tu Mejor Tú: ¿Desea algo más el caballero? ¿Un poquito de pensamiento mágico quizás?
Mario Luna: No, gracias. Será suficiente.

Y tanto que sí.

De hecho, se trata de una de nuestras gilipatrañas favoritas.

Se la conoce como la *teoría del buen salvaje*, desde que fue popularizada hace unos cuantos siglos por Rousseau. Y, si por algo se caracteriza, es por ser más quimérica que las monedas de tres caras.

Resumiendo: el hombre nunca ha sido santa Teresa de Jesús. Si quitamos, claro está, a la propia santa Teresa de Jesús.

Borregator: Doy fe. Y lo que es peor: el hombre ha avanzado en todo, menos en lo espiritual.
Excusator: Muy cierto. Necesitamos evolucionar moralmente.
Tu Mejor Tú: Alto ahí.

Atento, porque ése es otro topicazo más falso que un cocodrilo vegetariano. Lo cierto es que eso no va a pasar.

El ser humano no va a "evolucionar" moralmente. Sus instintos, incluidos aquellos que generan problemillas como guerras, asesinatos, corrupción, etcétera, están en nuestros genes.

Y, sin ingeniería genética,[63] nada de eso va a cambiar en breve.

Oliva: Lo que decís siempre: estamos biológicamente programados para ello.
Mario Luna: Choca esos cinco.

Porque así es.

Esos millones de años de evolución no desaparecerán aunque todos los devotos de *El Secreto* se pongan a invocar unicornios rosas con el poder de su pensamiento.

Así que, acéptalo, porque llegaremos más lejos:

> *El ser humano no es Mary Poppins. Y tampoco puede evolucionar moralmente.*

63 O algún tipo de programa eugenético de esterilización masiva y selectiva que no estaría demasiado bien visto en una sociedad democrática.

Lo único que puede hacer es usar la inteligencia para entender su propia naturaleza y hacer algo al respecto. Como bien apunta Steven Pinker, sólo ya con eso las sociedades avanzan.

Y viceversa.

Cada vez que una sociedad presupone la bondad de nuestra especie, genera decadencia y corrupción.

Oliva: Corrupción sistémica.
Tu Mejor Tú: Justo.

Como aprendiste en ***"Egoísmo ecológico"***:

> *Cada vez que diseñemos un sistema que nos tome a todos por personajes de Walt Disney, el batrancazo está garantizado.*

No uno cualquiera, sino un batrancazo cósmico.

Mario Luna: Multigaláctico.
Tu Mejor Tú: Extruñencial.

Si en cambio asumimos que el hombre forma parte de ese mundo hostil, aprenderemos a gestionar de forma más inteligente nuestra naturaleza.

Nos las ingeniaremos para implantar reglas y sistemas que la tengan en cuenta. Sólo así se pone freno a la cantidad de sinvergüenzas adictos al poder.

¿Lo pillas?

> *El problema no es que tú país está lleno de chorizos.*
>
> *El problema es saberlo, quejarte de ello y no hacer nada al respecto.*

Así que el drama no es que el mundo esté lleno de majaderos corruptos.

La tragedia es apostar por sistemas que no cuenten con que mucha gente lo será si la dejan. Y si no tenemos esto bien presente cuando votamos, consumimos, opinamos, etcétera, haremos todas estas cosas mal.

¿La solución?

Vamos, como proponía Nietzsche, a superar lo humano.

¿Lo haremos evolucionando hacia una especie moralmente superior con nuevos genes? No, lo haremos con nuevos *memes*.

Pollo: Me… ¿qué?
Tu Mejor Tú: Memes.

O sea, ideas, principios y formas de pensar altamente contagiosos.

Oliva: ¿Con la psicología del éxito?
Tu Mejor Tú: Ése sólo es el primer paso.

Pero estamos abarcando demasiado.

Volvamos a tu propia vida. A tu día a día. A tus propios sueños.

Y acepta lo siguiente:

Hay personas que, por razones que no vienen al caso, no van a jugar limpio.

Pollo: ¿Cómo?
Oliva: Sí, ¿qué harán?

Entre otras cosas, camelarte para que juegues al fútbol con ellas. Y, mientras tanto, ellas jugarán al rugby contigo.

Pues bien…

En ***"El juego de la vida"*** aprendiste lo básico para jugar. Nuestro consejo es que seas irreprochable. Que compitas deportivamente.

¿Te ha puesto alguien la zancadilla? Huye y no seas rencoroso.

El odio y los conflictos simplemente no valen la pena. En el mejor de los casos, van a apartarte demasiado de tu camino y a consumir la ganasolina que deberías emplear en fines más productivos.

Nuestro lema:

Rehúye las batallas que no son de tu guerra.

Pollo: ¿Cómo está eso?
Oliva: Primo, creo que se refieren a los conflictos que no te acercan a tu visión y metas.

Correcto.

Y, particularmente, rehúye "los partidos de rugby". No son constructivos. Generalmente, se pierde más de lo que se gana en ellos, por lo que no te interesan.

Eso sí, si alguna vez te acorralan, si no te dejan más opción que la de "jugar" con ellos, no juegues al fútbol.

En esos casos, juega al rugby. Y juega para ganar.

Y muy importante:

Cuando des una hostia, ponte miel en el puño.

Pollo: ¿Para qué?

La hostia, para que te respeten. La miel, para que se queden con un buen recuerdo.

Borregator: ¡Qué violentos!

Excusator: ¿Qué es esto? ¿Un libro para estrategas fachas?

Te diremos lo que no es.

No es un libro para los que no captan las metáforas.

Oliva: ¡Yo lo he entendido!
Pollo: Pues explica, prima.
Oliva: Quiere decir que bajo ningún concepto alimentes el rencor.

Así es.

Incluso cuando te veas obligado a hacerte respetar empleando tu poder:

Jamás conviertas un conflicto en algo personal.

Pollo: ¿Por qué?
Mario Luna: Uno, por tu paz.
Tu Mejor Tú: Y dos, para no darle ganasolina extra a tu enemigo.

¿Quieres otra imagen?

Puño de hierro, guante de seda.

Es decir, a tu enemigo:

1. Disuádelo de que te ataque siendo fuerte.
2. Desincentívalo mostrándote conciliador.

Dejar claro que eres poderoso y no vas a consentir abusos resultará disuasorio para quien tenga la idea de cebarse en ti. Es como decirle: "Si buscas una presa fácil, te has equivocado de lugar".

¿Y qué pasa si además empleas tu fuerza sin saña y quitando leña al fuego? Pues que privas a tu enemigo de esas dosis de motivación que le proporcionaría el odio.

Por eso, hagas lo que te veas obligado a hacer, jamás des coba a la disputa ni pie al resentimiento, sino todo lo contrario.

Oliva: O sea, que deje claro que sólo uso mi fuerza cuando me obligan a ello…
Tu Mejor Tú: …y que en modo alguno representa para ti algo personal.

Has de ser como ese arroyo imparable. Si alguien trata de frenarlo, podría acabar arrastrado por su corriente, pero no porque ésta tenga nada contra aquél.

¿Por qué entonces? Porque el arroyo va a seguir su camino sí o sí.

Así que, recurriendo a la célebre frase de Bruce Lee, en el conflicto:

Sé como el agua, amigo.

Oliva: Os encantan las metáforas…
Tu Mejor Tú: Las metáforas son muy útiles.
Mario Luna: Y además MIA las agradece mucho.
Pollo: ¿La voy a conocer de una vez?

Estás a punto de hacerlo.

Ahora bien, tenemos una advertencia…

Oliva: ¿Cuál?

El siguiente nivel es sólo para los que se quieren con locura.

MODO LEYENDA



Basta de chorradas.

En breve podrás acercarte a James Bond y a Lara Croft mientras procrean. Decirles que no lo han hecho mal, pero que ya pueden acercarse a la Seguridad Social a cobrar su primer cheque de la jubilación.

¿Recuerdas cuando Neo esquiva las balas en *The Matrix*?

Pues cuando asimiles este nivel de *Psicología del Éxito*, tú podrás hacer esa y otras virguerías con los aparentes desafíos que te dispare la vida.

¡¡Enhorabuena!! Prepárate para jugar en… ¡¡¡MODO LEYENDA!!!

TU MENTE SUBCONSCIENTE

Tú sólo ves la fuente.
No el caudal subterráneo que la alimenta.



¿Cómo te ganas a tu jefe para que te promocione?

¿Cómo te metes a tus padres en el bote y consigues ese regalo con el que llevas tanto tiempo soñando? ¿Cómo conquistas a esa persona que te trae de cabeza?

Son preguntas normales, que nos hacemos todos.

Pero, cuando te quieras de verdad, las reemplazarás por ésta:

¿Cómo conquisto a MIA?

EL AMOR DE TU VIDA

Haz que caiga rendida a tus pies y yo pondré el mundo a los tuyos.

MIA

•

Lo creas o no, ella puede darte mucho más que tu jefe, tus padres, tu pareja o esa persona que tanto te gusta.

Si te la ganas de verdad, MIA te pondrá en bandeja prácticamente lo que te propongas.

Por eso:

Conquista a MIA o muere intentándolo.

Pero… ¿quién es MIA?

MIA: ¡¡¡Holaaaaaa…, muchachosss!!!
Pollo: ¡¡¡…!!!
Oliva: ¿Primo? ¿Qué te pasa? ¿Estás bien?
Tu Mejor Tú: Se nos ha desmayado otra vez…
Mario Luna: MIA, ¿te importa regresar unos párrafos más tarde?
MIA: Bueno, me vuelvo a poner mi velo de invisibilidad…
Tu Mejor Tú: ¿Mejor, Pollo? Respira, hombre, respira…
Pollo: ¡Ufff!… ¡Qué subidón!
Mario Luna: Relaja, *crack*.
Pollo: ¿Y decís que me tengo que ligar a este pibón?
Mario Luna: Conquistarla es tu principal misión en la vida.
Pollo: Pero es que… ¡me impone mucho!
Oliva: Debe de ser muy difícil.
Tu Mejor Tú: Mucho. Pero has de lanzarte a ello.

Oliva: ¿Yo también?
Mario Luna: Por supuesto…
Oliva: ¿En serio? ¿Y por qué es tan importante?
Tu Mejor Tú: Porque tiene la llave de tu destino, querida.
Oliva: ¿Cómo?

Hagas lo que hagas, estés con quien estés. Incluso cuando crees que te encuentras solo. Lo cierto es que…

…siempre hay alguien observándote.

Alguien que lo procesa todo y a quien no se le escapa detalle alguno de lo que haces. Y que, en función de lo que vea, va a darte un tipo u otro de recursos.

Por ejemplo, ¿qué pasa cuando alguien te impone mucho?

Pollo: ¿Marga?
Oliva: ¿Mi jefe?

Cualquiera nos vale.

Puede ser tu jefe, tu artista favorito, el líder de un proyecto del que formas parte o esa persona que te hace tilín.

Te habrá ocurrido que, al interactuar con esa persona, te pones nervioso, te tiemblan las piernas o la voz. A lo mejor, sientes un nudo en el estómago. O se te agita la respiración.

Sabes exactamente de lo que hablamos, ¿verdad?

Igual te cuesta mirarla a los ojos o parpadeas demasiado. Quizás tiendes a reaccionar más rápido y de manera torpe. O te aparecen tics, muletillas, gestos indeseados.

Pollo: Si yo te contara…
Oliva: Sí. Es horrible.

La pregunta es: ¿quién decide que eso ocurra?

¿Acaso lo decides tú?

Estás delante de ese sujeto que te impone y te dices: "Voy a ponerme a temblar como un flan porque así seguro que cae rendido a mis pies…".

Pollo: Pues va a ser que no.

Entonces, si tú no eres el culpable, ¿quién lo es?

¿Es esa persona la responsable?

Antes de que la saludes, antes siquiera de cruzarte con ella, se ha jurado que va a hacer que te suden las manos, que te den retortijones y que respires con la garganta en lugar del diafragma.

Llega y dice: "Ya verás… Voy a hacer que esta personita se ponga nerviosa… Voy a hacer que sufra".

Pollo: ¡¡¡Noooooooo!!!
Oliva: ¡Imposible!

Entonces, ¿a quién le cargamos el muerto?

El responsable es…

¡¡¡MIA!!!

Oliva: No es un nombre muy de aquí.
Tu Mejor Tú: Efectivamente.

MIA es el nombre que le hemos puesto a **MIA**, tu **M**ente **I**nconsciente **A**rrolladora. Y es —para que nos entiendas— ¡LA QUE TIENE LA SARTÉN POR EL MANGO!

¿Empiezas a intuir por dónde van los tiros?

Oliva: ¿Me estáis diciendo que esta mujer decide cuándo me pongo nerviosa y me sudan las manos?
Pollo: ¿O me da por hacer el tonto?

Sí.

Pon tu mano sobre tu corazón y entenderás mejor lo que te queremos decir.

¿Puedes sentir sus latidos?

Ahora pregúntate: ¿cuántas veces has decidido que te lata durante el último minuto?

A menos que seas un alienígena enviado para torturar sexualmente a los terrícolas, la respuesta será: ninguna.

Sin embargo, lo ha hecho, ¿verdad? Tu corazón no ha dejado de latir.

Siguiente pregunta: mientras leías este párrafo, ¿cuántas veces has respirado? Si no eres ese extraterrestre con dudosas intenciones, no tendrás ni idea.

No sabes cuántas veces has tomado aire ni cuántas lo has expulsado. Porque la respiración, cuando no estamos pendientes de ella, también la gestiona MIA.

Y lo mismo podrías preguntarte sobre tu presión arterial. Sobre la temperatura de tu cuerpo. O el grado de dilatación de tus pupilas.

O la digestión de ese dónut que no deberías haber devorado.

Oliva: Esto va a ser más difícil de lo que pensaba.
Tu Mejor Tú: ¡Filtro ganador, Aceituna!
Oliva: ¡Glups! Esto va a ser más enriquecedor de lo que pensaba.
Tu Mejor Tú: Muy bien.

Porque, como aprendiste en ***"Coste de oportunidad"***:

Todo cuenta.

Especialmente con MIA.

Por ejemplo:

¿Qué postura estás adoptando en este momento? ¿Cómo están colocados tus pies?

Todo eso, junto a cada uno de los microgestos, muletillas, tics y demás información que tu cuerpo telegrafía constantemente sin que apenas te des cuenta, también está a cargo de MIA.

Además controla tus miedos, tus sueños y muchos de tus deseos.

Oliva: Vamos, como un pequeño dios.

Exacto.

LA DIOSA SUMERGIDA

Tú te fijas en la bombilla.

Y yo te digo que lo importante es la instalación eléctrica que hay detrás.

•

Empiezas a entender la magnitud de su poder, ¿verdad?

Si eres una mujer heterosexual, MIA es la que provoca que digas tonterías o te toques el pelo cuando hablas con ese chico arrebatador.

Hace que le rías gracias que no tienen ni pizca de gracia. O que, después de ese breve encontronazo con él en el ascensor, estés más animada y te muestres más amable con la gente.

Aunque jures al cielo y a todas tus amigas que el tipo ese no te gusta.

Oliva: Yo no hago eso.
Pollo: Prima, ¿y el Chino?
Oliva: ¿Antonio? Es mono. Y me parece interesante, eso es todo.
Pollo: ¿Lo ves?
Oliva: ¡Vale ya, tonto!

Si eres hombre, MIA se encarga de que te hagas el gallito delante de tu sexy compañera. Es la responsable de que, llevado por una lujuria inconsciente, te haga ver como "molonas" aquellas gafas del escaparate tan horteras.

Y, sí, no lo niegues: de que te las acabes comprando.

O de que, antes siquiera de reparar en ello, levantes el pie del acelerador cuando ves a ese pibón caminando por la acera.

Se rumorea, incluso, que MIA está implicada en la regulación de tus hormonas, tu sistema inmunitario y que hasta juega un papel en la disposición de tus genes a través de lo que se conoce como "epigenética".

Como ya te hemos adelantado, MIA te proporciona también tus deseos más intensos. Y esos miedos que te paralizan.

O lo que sueñas cuando duermes.

Y lo hace todo de manera automática, para que todos estos procesos se den sin tu permiso, de forma simultánea y sin que tengas que pensar en ellos.

Excusator: Ni que fuera el sistema operativo de un ordenador…
Mario Luna: ¡Excelente analogía! Te veo inspirado.

Piensa en tu ordenador, tableta o teléfono inteligente.

Lo que ves en la pantalla es tu conciencia.

El resto de procesos, que están activos al mismo tiempo y que se ejecutan en "segundo plano", los gestionaría MIA.

Se trata de toda esa actividad sumergida, que no se ve, pero permite que tu dispositivo funcione correctamente y que se lleven a cabo otras tareas sin molestarte.

Y, por suerte para ti, es reprogramable.

Oliva: ¿Cómo mi PC?
Pollo: ¿O mi tableta?
Tu Mejor Tú: De forma muy similar.

En tu dispositivo puedes instalar nuevos programas y aplicaciones. Tienes incluso la opción de reprogramar la máquina.

Excusator: Ya. ¿Y si usas Chrome OS?
Tu Mejor Tú: ¿Qué más da? ¡No interrumpas!

Si tu sistema operativo está en la nube, ocurre exactamente lo mismo, con la diferencia de que otros lo hacen a distancia por ti.

Es decir, un ordenador es reprogramable. Ya sea de escritorio, de bolsillo o diminuto.

Puede llevarte más o menos trabajo, más o menos tiempo, pero ¿verdad que si te lo propones y te enseñan a hacerlo, puedes reprogramarlo prácticamente todo?

Oliva: Verdad.
Pollo: Que se lo pregunten a Megamind.

Pues en el caso de tus emociones y respuestas automáticas ocurre lo mismo.

¿Cómo crees que los superatletas o los soldados de élite terminan desarrollando reacciones instintivas diferentes a las del ciudadano de a pie?

Toma algo sencillo. La respiración, por ejemplo.

Suele darse de forma automática, ¿cierto?

Pero si abres dicha "aplicación", si llevas dicho proceso a la "pantalla", si centras tu atención en ella, ¿acaso no puedes empezar a controlarla de manera consciente?

Borregator: Muy bonito todo. Salvo que no somos máquinas.
Excusator: Exacto. No tenemos hardware ni software.
Tu Mejor Tú: Más de un experto, como Richard Dawkins, te diría que somos "maquinas biológicas".

Mario Luna: Biológica y socialmente programadas.

Polémicas aparte, hay una cosa incuestionable: que con tesón y práctica tú también puedes entrenar a MIA para obtener cambios duraderos.

Y esto no es algo nuevo. Hablamos de capacidades que ciertas personas llevan milenios practicando desde la época de Buda y probablemente mucho antes.

Hablando de budistas, ¿conoces a Matthieu Ricard?

Oliva: ¿El científico budista?
Tu Mejor Tú: Sí. La vocación científica le venía de familia.

Y, un buen día, lo dejó todo por la meditación.

Pero lo que de verdad lo hizo famoso fue un estudio llevado a cabo por la Universidad de Wisconsin para medir el "índice de felicidad". Tras participar en él, Matthieu obtuvo una puntuación que se salía del listón establecido.

Desde entonces, se le empezó a conocer como *el hombre más feliz de la Tierra*. Y todo gracias a su capacidad para…

…*reprogramar a MIA*.

Nosotros vamos a enseñarte a hacerlo de un modo que te dé resultados *duraderos y persistentes*.

¿Acaso no es ése el Santo Grial del amor propio?

Pues, tanto cuando hablamos de tu experiencia subjetiva como de resultados objetivos, MIA tiene la última palabra.

¿Empiezas a entrever el alcance de su inmenso poder?

¿Puedes vislumbrar el enorme control que ejerce sobre tu vida y tu destino?

Asúmelo:

MIA es la mujer de tu vida.

Si eres chica y heterosexual, también. Hazte lesbiana, bi…, lo que sea. Pero has de ir a por MIA.

MIA: Es lo que hay. Soy así de sexy.
Pollo: ¡Diosss!
Oliva: ¿Y ese halo de energía que le envuelve?
Pollo: No sé, pero le sienta brutal.
Oliva: Como lo de levitar, ¿no?
MIA: No puedo evitarlo. Toda yo rezumo poder.
Pollo: Parece que la Marvel se inspiró en ella…
Oliva: Sí, es como Fénix, ¿verdad? La de los X-Men…
MIA: Si lo crees con suficiente intensidad, te doy la razón.
Conslenta: Pero, por favor, tengan cuidado con lo que creen intensamente…
Tu Mejor Tú: A eso íbamos, doña Conslenta…
Mario Luna: Estábamos a punto de explicarlo…
Conslenta: Háganlo, háganlo… Que mi sobrina está un poco ida y se lo toma todo al pie de la letra.
Pollo: ¿Y esta señora tan mustia y achacosa?
Conslenta: Oiga, rapazuelo, más respeto, que tiene mucho que agradecerme…
Pollo: Ja, ja, ja, ja, ja… ¡Qué gracia! Si me habla de usted y todo.
Conslenta: La educación y el civismo ante todo, señor.
Oliva: ¿Y por qué arrastra las palabras como si se hubiera tragado un bote de somníferos?
MIA: Es así. No puede ir más rápido la pobre. Es así de lenta.
Mario Luna: Sí, es tu *mente consciente*. Conslenta.

Lo creas o no, Conslenta eres tú.

Pollo: ¡No jodas!

O, al menos, lo que siempre has creído que eres.

Ella es la que gestiona todo aquello de lo que tienes conciencia. De hecho, es tu conciencia misma.

Pollo: ¿Sin coñas? ¿Me estáis diciendo que yo soy esta señora?

MIA Y CONSLENTA - RÁPIDO VS. LENTO

Cuando el objetivo registra la imagen, la cámara lleva tiempo encendida.

•

Mira este dibujo:



¿Cuánto tardas en detectar que esta señorita no está de buen humor? ¿Te supone algún trabajo entender que?…

Pollo: Que mejor me largo.
Oliva: Sí, no parece que tenga cara de buenos amigos.
Tu Mejor Tú: Exacto.
Mario Luna: Y os habéis dado cuenta en el acto.

SIN ESFUERZO, INSTANTÁNEA Y AUTOMÁTICAMENTE percibes que esta persona se encuentra irritada. Y que no está el horno para bollos.

Ahora olvídate de la imagen y lleva a cabo la siguiente operación. De cabeza.

14×34

¿Qué tal?

¿Cuánto tiempo has tardado en resolver la multiplicación? ¿Y qué trabajo te ha llevado?

A menos que seas un Terminator enviado del futuro con la misión de desmoralizar a los dos autores más sexys del planeta, la respuesta es obvia.

Te ha costado un huevo. De diplodocus.

Oliva: Y eso suponiendo que hayas dado con la solución correcta.

CON ESFUERZO, LENTA Y DELIBERADAMENTE llevas a cabo una operación que la calculadora de tu móvil puede realizar con los ojos cerrados y en infinitésimas de segundo.

¿Y si te dijéramos que lo que acabas de experimentar es nada menos que a MIA y a Conslenta en plena acción?

Por ese orden.

La responsable de que reconocieses en el acto a la señorita de mala leche es MIA. Como ves, ha hecho su trabajo de forma extremadamente diligente y sin que ni siquiera se lo pidas.

En cambio, la encargada de llevar a cabo la operación que no haría ni cosquillas a la calculadora más cutre es Conslenta.

Al contrario que MIA, tu mente consciente se pone a trabajar sólo porque tú se lo pides. Y haciéndose mucho de rogar. Para colmo, es lenta, perezosa y patina a la mínima oportunidad.

Excusator: Qué tontería.
Borregator: ¡No querréis compararme un rostro con un problema matemático!
Excusator: Todo el mundo sabe que un cálculo requiere mucho más esfuerzo.
Borregator: ¡Exacto! Hasta un bebé puede reconocer una emoción. Es tan fácil y tan obvio…
Tu Mejor Tú: ¿Fácil? ¿Obvio?
Mario Luna: No sabéis hasta qué punto os equivocáis.

De hecho, es justo al revés.

Desde hace décadas, eso "tan fácil y tan obvio" trae de cabeza a los mayores genios del mundo cuando tratan de crear inteligencia artificial.

Oliva: ¿El qué? ¿Reconocer los patrones de una emoción?

Sí.

Por fácil que nos parezca a nosotros, requiere un esfuerzo colosal de computación. Mucho mayor que resolver una de esas ecuaciones matemáticas por las que casi te dejas el instituto.

Si no nos crees, pregúntale a Ray Kurzweil o a cualquiera de esos ingenieros locos y verás lo que te dice. De esos que llevan una vida obsesionados con crear robots inteligentes.

Pollo: No entiendo, míster… ¿Más fácil una ecuación que entender un gesto?
Tu Mejor Tú: Échatela al ajedrez con tu teléfono.

Y entenderás lo que te decimos.

Mientras que tu tablet se basta y sobra para humillar al campeón del mundo de ajedrez, cosas tan "simples" como identificar un estado de ánimo o atrapar una pelota al vuelo tienen "mucha tela".

De hecho, ¿cuál es la única razón por la que nosotros hacemos estas cosas sin esfuerzo aparente?

Mario Luna: Ese pedazo de monstruo instalado en la mente…
Tu Mejor Tú: …con el que venimos de serie.

Se llama MIA, ha sido programado para resolver ese tipo de operaciones y procesa 11.000.000 de bits por segundo.

Y lo hace sin despeinarse.

MIA: Tal cual.

Ésa es, al menos, la conclusión a la que han llegado científicos como John Bargh, de la Universidad de Yale.

No es de extrañar que si lees algo como:

"La capital de España es…"

o:

"2 + 2 =…"

…quieras o no, te vienen de inmediato a la mente "Madrid" y "4". No has de proponértelo y tampoco te supone esfuerzo alguno.

Lee esto en voz alta:

"A la de una, a la de dos y a la de…".

¿Lo ves?

Aunque no quieras, piensas en "tres" forzosamente.

Pollo: Es verdad…
Oliva: ¡Y es un proceso totalmente automático!

Totalmente.

Igual que cuando escuchas tu lista de reproducción favorita. ¿Nunca te ha pasado que conforme acaba la canción que está sonando anticipas la que viene después?

La responsable de que eso ocurra es, de nuevo, MIA.

Si mantenemos la analogía del ordenador, diríamos que a la mente subconsciente se le asignan muchos más "recursos de sistema" que a la mente consciente.

Pregunta:

¿Qué pasará si logras poner a este monstruo[64] de tu parte?

Pues que te brindará sus inagotables recursos.

Recursos que, generalmente y en el mejor de los casos, no eres capaz de exprimir. Y que, en el peor, juegan claramente en tu contra.

Casi como tener superpoderes, ¿verdad?

Si la comparas con ese otro sistema que llamamos Conslenta y que sólo es capaz de procesar 50 bits por segundo, ¿te parece tan raro que tengas que sudar tinta para resolver de cabeza una ridícula operación?

Estamos hablando de…

…11.000.000 b/s vs. 50 b/s.

¿No ves un poco abismal la diferencia?

64 A veces lo llamamos así, dado su poder descomunal.

Para otros científicos, esta distancia es aún mucho mayor. Si lo piensas bien, tu conciencia es sólo un "sistema de apoyo".

Y es que, comparada con MIA, Conslenta no es ni siquiera la punta del iceberg. Es un microbio a su lado.

Conslenta: Señores, ojito con los calificativos despectivos. Mucho cuidado con infravalorarme.
Oliva: ¡Señora, qué susceptible!
Conslenta: Se lo advierto por su propio bien. A fin de cuentas, soy el único sistema que ustedes controlan directamente.
Mario Luna: Es verdad.

Cuando pones la atención en algo de forma consciente, lo hacemos a través de ella.

Ahora mismo, estás usando a Conslenta.

E incluso cuando tu propósito sea reprogramar a MIA, vas a necesitarla.

Hacer la lista de la compra, memorizar un verso, argumentar en favor de un partido político o reparar un motor son actividades de Conslenta. En ella, la mente consciente juega un papel predominante.

Oliva: Sobre todo cuando se hacen por primera vez y con esfuerzo, ¿no?
Tu Mejor Tú: Así es.

Cada vez que te concentras, la invocas.

Incluso cuando diriges dicha atención hacia tus propios procesos mentales tomando conciencia de ellos, estás usando a Conslenta.

Conslenta: Y tanto que sí. De hecho, soy esa voz en su interior que les permite tomar conciencia de sí mismos.
Oliva: Eso que llevamos toda la vida llamando "yo"…

Conslenta: Exacto, joven. Soy esa parte de ustedes que identifican como su propia persona.
Pollo: Mira que me cuesta creerlo… Por más que me lo repitan.
Conslenta: Pues lo soy. Soy su autoconciencia. Soy quienes ustedes creen que son.
MIA: Muy bien puntualizado ese "creen", tía.
Pollo: ¿Cómo?…
MIA: Su voz no es más que un eco de la mía.

Conscientemente, experimentamos otra cosa.

En nuestra mente ocurre mucho más de lo que Conslenta procesa, solo que no reparamos en ello.

Todo eso tiene lugar sin que nos demos cuenta.

Por eso, tú te crees que eres la historia que Conslenta se cuenta a sí misma.

Pero hay más. Mucho más.

Y ¿por qué se le escapa a tu mente consciente? Entre otras cosas, por falta de capacidad. Ya que, como has visto, en comparación con MIA es bastante lenta.

Conslenta: Lenta, pero infalible. No lo olviden.
Tu Mejor Tú: Bueno, ahí habría mucho que hablar.
MIA: Tía, no nos vacile… Que a veces falla usted más que una escopeta de feria.
Conslenta: Nadie es perfecto. Pero eso no es razón para llamarme "eco" o "punta del iceberg"… ¡Habrase visto! Lo que hay que oír.
MIA: Si es que es lo que hay, tía. Usted es sólo ese minúsculo piquito que sobresale y se ve. Pero que existe y subsiste gracias a todo lo que no se ve porque está sumergido.
Conslenta: ¡Pero qué descaro, niña! Si les hablas así a los chicos, olvidarán que es gracias a mí que no son animales.

MIA: Tía, le recuerdo que usted no es lo único que diferencia al ser humano de los animales.
Conslenta: ¿Cómo que no?
MIA: Sabe de sobra que, aunque estoy presente en algunas especies, el grado de desarrollo que alcanzo en los humanos está a otro nivel.
Oliva: ¿Es verdad?

Mejor no entremos en debates.

Pero una cosa es cierta: Conslenta nos da un grado de conciencia muy característico del ser humano.

Sin ella, nada de lo que ves a tu alrededor sería posible.

Incluido este libro.

Conslenta: ¡Incluidos ustedes!
Pollo: ¡Jo! ¿Otra vez con eso?
Conslenta: Pero es así. Cuando alguien dice: "Yo creo" o: "Yo siento", ¿acaso no está hablando de mí?
MIA: Señora tía, no se ofenda… Pero usted sabe muy bien quién tiene aquí las riendas…
Conslenta: ¿Qué insinúas, locuela?
MIA: Que al final casi siempre se cree y se siente lo que yo digo que hay que creer o sentir. Usted sólo lo justifica con lo primero que se le ocurre.
Conslenta: Claro, hijita, porque me engañas…
MIA: Venga, que en el fondo le gusta…
Conslenta: Te aprovechas de que soy un poco lenta de reflejos para tomarme el pelo como quieres.
MIA: Ssshhh… Sin que nos oiga: ¿la clave? Hacerle creer que ha sido idea suya. Es así de fácil camelársela.

Efectivamente.

A menudo tu mente consciente no hace más que racionalizar (o sea, dar explicaciones) de lo que MIA ha decidido antes que ella.

RACIONALIZACIÓN: JUSTIFICANDO A MIA

No acometes acciones porque quieres.

Lo quieres porque MIA acomete acciones contigo.

•

A veces Conslenta, con gran esfuerzo, logra educar a su sobrina.

Pero es generalmente MIA, mucho más poderosa y enérgica, quien termina llevando a su tía a donde quiere.

Como dejó bien claro Amit Abraham:

El corazón tiene sus razones.

Pero es la mente quien hace las excusas.

¿El motivo?

La evolución nunca empieza de cero. Parte siempre de lo que existía previamente. Toma lo que ya hay y genera nuevos cambios trabajando con ello.

En el caso de tu cerebro, cuando las regiones que te permiten disfrutar de conciencia y pensamiento lógico evolucionaron, ya existían aquellas que se encargan de tus procesos automáticos e inconscientes.

Borregator: Sí claro… Habláis del cerebro como si fuera una cebolla.
Mario Luna: Una vez más, excelente analogía.
Tu Mejor Tú: Te está sentando bien el libro, ¿eh, oveja?

Efectivamente, tu cerebro evolucionó añadiendo nuevas capas a las más antiguas, como una cebolla. Cuando Conslenta llegó, MIA ya llevaba tiempo ayudándonos a sobrevivir.

Pollo: Suspendí naturales… Me cuesta seguiros.

Tranquilo, es fácil.

Imagina a Conslenta como un estudiante que busca piso compartido.

Cuando lo encontró, tuvo que adaptarse a MIA, que, por así decirlo, era una inquilina que llevaba tiempo allí. Ocupaba la mejor habitación, había escrito las normas de convivencia, los turnos de limpieza, etcétera.

Pollo: Pero… ¿De verdad necesitan un piso para vivir?
Oliva: Primo, su "hogar" era nuestra cabeza.

Exacto.

Reemplaza "piso" por "mente", y ya lo tienes.

En la práctica, esto supone que buena parte del trabajo de Conslenta es justificar a MIA.

Excusator: ¿Cómo? ¿Estáis diciendo que el lector no quiere las cosas que quiere por lo que él cree que las quiere?
Oliva: ¿Y que no hago lo que hago por lo que creo que lo hago?

Eso mismo.

Experimento tras experimento, los científicos de la mente han demostrado que, cuando decidimos algo "racionalmente", por lo general la decisión estaba tomada mucho antes del momento en el que creemos tomarla.

Borregator: Ahora sí que os estáis pasando de la raya…

Y sin embargo, es cierto.

Cuando se trata de tomar decisiones, tu mente consciente es la última en enterarse.

En 2011, Gabriel Kreiman, de la Universidad de Harvard, descubrió algo sobrecogedor gracias a imágenes del cerebro por resonancia magnética.

MIA: Agarraos, que vienen curvas.

Lo que constató fue que la actividad cerebral relacionada con tomar decisiones tiene lugar varios segundos antes de que el individuo sea consciente de ellas.

Excusator: ¡Imposible!
Borregator: Si así fuese, dichos científicos podrían predecir las decisiones de los sujetos observados antes de que éstos las tomen.
Mario Luna: Sí, de cinco a diez segundos antes.
Tu Mejor Tú: Siete segundos aproximadamente.
Excusator: Pero eso sería como leer la mente de esa persona…
Borregator: …y saber si va a mover la mano derecha o la izquierda.
Tu Mejor Tú: Es vuestro día… ¡Estáis finos!
Mario Luna: Pues sí. No paráis de acertar.[65]

Observando la imagen de la resonancia, el investigador sabe exactamente qué mano va a mover el sujeto escaneado.

Y lo sabe… ¡varios segundos antes que el propio sujeto!

¿La razón? Todo apunta a que tu actividad cerebral inconsciente prepara el terreno en la toma de decisiones.

65 Porque eso es precisamente lo que se hace en numerosos experimentos similares al de Kreiman. Como los llevados a cabo simultáneamente por John-Dylan Haynes, del Centro de Neuroimagenología Avanzada, de Berlín.

Cuando tu mente consciente aparece en escena, la mayor parte del trabajo ya está hecho.

Oliva: Pero… Si durante ese lapso alguien modificase mi actividad cerebral con pequeñas descargas eléctricas, ¿podría cambiar mis decisiones?
Distractator: Sí… ¿Qué pasa con el libre albedrío?

Pasa que *Psicología del Éxito* es un libro pragmático. Y tú, Distractator, no vas a desviarnos.

Lo importante ahora es que empieces a abrir la mente a la idea de que quizás no eres tan dueño de tus decisiones como crees. Y de que, a veces, éstas pueden depender de factores externos aleatorios.

En ocasiones, pueden incluso ser manipuladas por personas u organizaciones de dudosos propósitos.

Excusator: Sí. Según ese experimento te pueden manipular.
Borregator: Si eres lo bastante tonto como para dejarte poner electrodos en la cabeza…
Mario Luna: No siempre hace falta suministrar electricidad al cerebro.

Por ejemplo, las decisiones que tomes sobre una persona ¿verdad que van a estar estrechamente ligadas a las emociones que ésta te genera?

Borregator: Bien, pero nadie puede interferir en las emociones que me genera una persona.
Excusator: Desde luego, no sin que me dé cuenta.

¿De verdad?

Lawrence Williams, de la Universidad de Colorado, te puede hacer cambiar de idea.

En uno de sus experimentos se les ofrece una taza de café a los sujetos de dos grupos. Mientras lo toman, se les pregunta sobre la impresión que les causa Joe, el hombre de la foto.

Todo es idéntico en ambos grupos, salvo…

Oliva: ¿La foto?
Mario Luna: No.

Salvo la temperatura del café que se les ofrece.

¿Y sabes lo que comprobaron?

Invariablemente, el grupo que disfruta de un reconfortante café caliente reacciona a la foto de Joe de forma mucho más favorable que aquellos a los que se les ofrece el café helado.

Joe tiende a inspirar sentimientos de cercanía y confianza en el grupo Café Caliente. En cambio, el grupo Café Helado es más proclive a desconfiar de Joe.

Pollo: ¿Va en serio, míster?
Tu Mejor Tú: Sí, ¿y sabes lo mejor de todo?

Cuando se les pregunta por qué les gusta o desagrada Joe.

La gente da todo tipo de razones. Y ni una sola de ellas tiene que ver con la temperatura del café, la única variable del experimento.

Oliva: ¿Y eso?

Es un claro ejemplo de MIA y Conslenta en acción. Y de cómo esta última puede llegar a inventarse lo que haga falta para justificar la decisión de la primera.

Moraleja:

Los motivos reales por los que haces algo a menudo no tienen que ver con las explicaciones que te das.

¿Entiendes?

Por lo general, MIA decide. Y luego Conslenta la justifica con cuentos chinos.

O sea:

La razón se dedica a excusar al corazón.

Excusator: Saber esto está muy bien si eres publicista o político.
Desmotivator: En caso contrario, dudo que sirva de algo…
Oliva: Pues no sé… A mí me da que se puede aplicar a más cosas en la vida…

Efectivamente, las consecuencias de este aspecto de nuestra naturaleza afectan a prácticamente cualquier área importante para ti.

Pollo: ¿Incluso con Marga?

Incluso.

Por eso:

Cuando te gusta alguien, te puedes creer lo que te cuente de por qué le atrae tal o cual tipo de gente.

O puedes estudiar lo que realmente la atrae y caminar hacia ello.[66]

Generalmente, ambas cosas tendrán poco que ver.

66 El autor del libro ha dedicado más de una década a desarrollar el Método SC©, precisamente para cubrir esta laguna.

Tanto es así que el genio de la publicidad Robin Wight ha llegado a decir:

No somos criaturas racionales, sino racionalizadoras.

Oliva: Y si al final MIA es tan poderosa y lo hace todo tan bien, ¿no sería mejor dejarnos llevar por ella?
Conslenta: Ni se le ocurra, joven. Mi sobrina es buena chica, pero...
Pollo: ¿Entonces?
Conslenta: ¿Cómo le explico?
Oliva: Siga, siga…
Conslenta: Está un poco loquita, ¿saben? Por eso la adopté.
Oliva: Ah… Que no es usted su tía biológica…
Conslenta: Qué va.
Pollo: Vaya… Ahora entiendo por qué no se parecen en nada.
MIA: Es complicado parecerse a algo tan sexy…
Egolatror: A este paso, MIA me quita el puesto.
Conslenta: Créame: ése es el menor de sus problemas…
Oliva: ¿Qué quiere decir?
Conslenta: Verán… La pobre tiene un pequeño trastorno, ¿saben?
MIA: ¿Ya empezamos, tía? Sabe cuánto odio que me llame loca…
Conslenta: Niña, lo que se dice tener los pies en la Tierra, no los tienes…
MIA: Señora tía, le estoy muy agradecida por que me adoptara, pero me debe mostrar más respeto. ¿Acaso yo no la protejo a usted también?
Conslenta: Sí… De tribus hostiles. Y de la sequía, de la temporada baja de caza, de los osos cavernarios…
MIA: ¿Y no debería estarme más agradecida por ello?
Conslenta: Niña, entérate ya: no vivimos en la Edad de Piedra.
MIA: Ya sé que no hay dinosaurios, tía…
Oliva: ¿Entonces?

MIA: Que eso no quiere decir que no haya que protegerse de los mamuts…

Conslenta: ¿Lo ven, caballeros? No puede estar sola.

MIA: ¿Cómo que no? Tengo todo lo necesario para sobrevivir…

Conslenta: ¡¡Aaayyy, pobreeeeee angelito!!

MIA: Me llama "angelito" y "niña", pero lo cierto es que podría ser su tatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatatat…

Conslenta: No sigas, niña. Ha quedado claro que eres mucho más antigua que yo…

Oliva: Con todo mi respeto, señora, pero a juzgar por la apariencia de usted y su sobrina adoptiva…

Conslenta: ¿Qué insinúa, joven?

Pollo: Que usted parece más vieja…

Oliva: Yo tampoco sabía cómo decirlo sin que sonase mal.

Pollo: Y MIA es mucho más…

MIA: ¿Sexy? ¿Atractiva? ¿Irresistible?

Pollo: ¡Eso! Y con más curvas.

Oliva: Doña Conslenta, ¿no nos estará tomando el pelo con eso de la edad?

Conslenta: Para nada. Ya se lo han explicado sus profesores…

Pollo: ¿Lo del cerebro cebolla?

Conslenta: Sí… Y que, en el ámbito mental, los sistemas más antiguos son más poderosos y energéticos que los modernos.

Oliva: ¿Como los vampiros? En la mitología vampírica, el más antiguo es siempre más fuerte…

Pollo: Y mola más…

Conslenta: Algo así. Con la diferencia de que nosotros, los sistemas mentales, somos más reales que ellos.

Oliva: Bueno, usted me entiende…

Conslenta: Pero sí, los más antiguos son más poderosos que los modernos y suelen predominar sobre éstos…

MIA: Más poderosos… E infinitamente más eficientes. Por eso se imponen constantemente a los modernos.

Oliva: ¿Se imponen?

MIA: Estás en la sabana y se acerca un león. ¿Verdad que no te paras a preguntarte si el león tiene hambre o no?

Pollo: No. Salgo por patas…

MIA: Eso es. No te detienes a estudiar tus posibles opciones. Simplemente te pones histérico y te subes a un árbol.
Pregunta: ¿quién te ha salvado la vida?
Respuesta: MIA la guapa.

Conslenta: Ven lo que les digo… ¡La pobre está obsesionada con leones!

MIA: Nunca se sabe, tía…

Conslenta: ¡Niña, la pastilla!

MIA: Vale, otro ejemplo. Estás a punto de cruzar la calle sin mirar y un coche casi te atropella. Por suerte, todo tu cuerpo reacciona como un resorte. Cada tendón, cada músculo, te lleva de un salto hasta la acera.
Pregunta: ¿quién te ha salvado la vida?
Respuesta: MIA la guapa.

Conslenta: Sí, pero ¿quién te ha hecho entender lo que es un semáforo y un paso de cebra? ¿Y quién te ha enseñado que tienes que cruzar en verde?

MIA: ¿Y de qué va a servirle el código de circulación cuando tenga al esmilodón encima?

Pollo: ¿Esmiloqué?

Oliva: Esmilodón. Animal prehistórico más conocido como *tigre dientes de sable*.

MIA: Y muy peligroso. Por eso… ¡los *Homo sapiens* necesitan reacciones automáticas para sobrevivir!

Conslenta: ¿Han visto su medicación? La había dejado por aquí…

Oliva: ¿Medicación? ¿Pero de verdad que está tan mal?

Conslenta: Verán, sufre un cronotrastorno muy severo.

MIA: ¿Acaso tengo aspecto de enferma?

Conslenta: Aunque la vean tan arrolladora, cree que somos cavernícolas y que vivimos en el Paleolítico.

Pollo: ¿De qué me suena a mí eso del Palomítico?

Conslenta: Ya saben, la Edad de Piedra…

Pollo: ¡Ah sí! ¡Los Picapiedra!

EL CRONOTRASTORNO DE MIA

No, el Paleolítico no ha muerto.

Sobrevive en tu mente.

•

¿Nunca has sentido que hay algo que no termina de encajar? ¿Que tu vida y tu entorno no están diseñados para hacerte feliz? ¿O quizás que tú no estás adaptado a ellos?

Tranquilo, no vayas al psiquiatra todavía. No estás loco.

Simplemente, nada encaja.

Pollo: Ya decía yo…
Oliva: Primo, no interrumpas, que está interesante.

Mucho.

Imagina una situación al volante en la que un conductor te saca de quicio. O que discutes con tu vecino porque uno de los dos no está de acuerdo con el ruido que hace el otro.

Independientemente de cómo termine la cosa, es probable que después del incidente te notes alterado.

Durante varios minutos serás presa de una sensación de ansiedad acumulada y persistente. En casos extremos, podemos hablar de horas o días.

Enhorabuena. Se acaba de activar tu mecanismo del estrés.

¿La responsable? MIA.

Pero ¿por qué te hace esto? ¿Tanto te odia?

MIA: Al contrario.

Así es.

Como te demostraremos en el capítulo ***"Intención positiva"***, MIA siempre hace las cosas por bien.

En este caso, su propósito no es otro que el de salvarte de, digamos, un oso.

Y sí. Sabemos que ese vecino o vecina no es un oso.

Por mucho que a veces lo parezca.

La que no se ha terminado de enterar es MIA. La pobre ha sido programada por tus genes para cumplir dos misiones principales. Ayudarte a:

1. Sobrevivir
2. Replicarte

¿En qué contexto? En la Edad de Piedra.

MIA: Exageradillos…
Conslenta: No exageran, no…

Para entenderlo, piensa en lo que tienen en común las siguientes situaciones:

— Discutes acaloradamente con alguien sobre una situación conflictiva.
— Mantienes una conversación con tu jefe en la que éste te recuerda que no estás cumpliendo objetivos.
— Riñes a grito limpio con tu pareja.
— Llegas tarde al aeropuerto o la estación.
— Das un discurso en público.

— Conciertas una cita con esa persona que sientes que está por encima de "tu liga".

Se trata de escenarios típicos de la vida moderna.

En todos ellos, MIA tiende a interpretar que estás a punto de enfrentarte a un cerdo asesino.

Oliva: Pero ¿los entelodontes[67] convivieron con el hombre?

Pues, si no, algo peor.

El caso es que, tal y como MIA lo ve, sólo tienes dos opciones: *huir* o *luchar.*

Y de forma 100 % automática, sin que tengas que hacer tú nada, te prepara para sobrevivir al encuentro. ¿Cómo? Activando ese mecanismo de emergencia llamado "estrés".

Pollo: ¿Y eso me ayuda a salir por patas?
Tu Mejor Tú: Sí. O a agarrar un palo y plantar cara.
Mario Luna: Para lograrlo, MIA opera instantáneamente una serie de cambios en tu fisiología.
Tu Mejor Tú: Por ejemplo, eleva tu índice de ciertas hormonas.

Como la adrenalina y el cortisol.

La adrenalina se encarga de darte ese impulso rápido que necesitas para encaramarte a un árbol o lanzarle piedras al león.

El cortisol, por su parte, redistribuye la energía a las zonas del cuerpo que más lo requieren a fin de que puedan hacer frente a la amenaza.

67 Familia de mamífero carnívoro prehistórico, similar a la de los cerdos, los más grandes de cuyas especies incluían individuos que medían hasta 1,8 metros de altura y pesaban unos 500 kilos, con el cerebro del tamaño de una naranja.

Por ejemplo, la glucosa del aparato digestivo o los órganos reproductivos se desvía hacia órganos clave.

Pollo: ¿Qué órganos, míster?
Mario Luna: Órganos como el corazón y el cerebro, que deben funcionar a toda máquina para sacarte del apuro.

Y con el propósito de que tu cuerpo pueda dedicarse a otras funciones más urgentes, se inhibe temporalmente tu sistema inmune.

En cuestión de instantes, MIA dispara tu energía para que puedas escapar del peligro.

Y:

— Acelera tu respiración y aumenta frecuencia cardiaca para que los músculos respondan más rápidamente.
— Hace que la sangre circule más rápidamente y más lejos de la piel, a fin de que no se formen coágulos.
— Aleja la sangre del aparato digestivo, para evitar que haya vómitos.

¿Y en qué sensaciones se traduce eso? Probablemente experimentes cosas como:

— Opresión en el pecho y/o palpitaciones.
— Sudor frío.
— Hormigueo o "mariposas" en el estómago.

Como ves, MIA está en todo. No se puede pedir más.

Pollo: ¿Todo eso para el oso?
Tu Mejor Tú: Sí.

Pero una vez superada la amenaza, las cosas vuelven a su cauce.

Si te has librado de él, MIA se encarga de restituir la normalidad en tus niveles hormonales y funciones fisiológicas. Si, en cambio, éste te devora, fin de tus preocupaciones.

¿El problema? Que por más que a veces jures lo contrario, ni tu jefe es un mamut ni tu pareja un gorila.

Y todo eso que ha hecho MIA para ayudarte a sobrevivir, lo cierto es que…

…¡¡¡SOBRABA!!!

Para colmo, en la vida moderna la clase de situaciones que confunden a MIA se repiten una y otra vez. ¿El resultado? Cuadros de estrés o ansiedad crónica.

¿Te imaginas el desgaste que supone para tu cuerpo?

Agobiator: Nenazas. Pusilánimes.
Borregator: La verdad es que están exagerando un poco.
Mario Luna: No te equivoques.

No hablamos sólo de felicidad.

Si aspiras a la salud extrema, si deseas un cuerpo G y un cerebro G, esto es de vital importancia.

Oliva: Es verdad. Hace poco vi un documental sobre los desastrosos efectos del estrés crónico.
Pollo: ¿Y es malo, prima?
Oliva: Malísimo.

Así es.

El exceso de adrenalina y cortisol liberados en sangre día tras día se asocia a todo tipo de trastornos y enfermedades, como:

— Cansancio (o incluso extenuación).
— Dolor físico.
— Falta de concentración.

— Problemas de memoria.
— Ira y agresividad.
— Insomnio.
— Sentimientos de fracaso, ansiedad y depresión.
— Empeoramiento del asma.
— Enfermedad renal.
— Espasmos musculares, calambres y dolor (como dolor de espalda).
— Alergias.
— Disfunción sexual.
— Automedicación y adicciones (tabaco, alcohol o ludopatías).
— Aumento de peso.
— Úlceras.
— Diarrea.
— Diverticulitis y síndrome de colon irritable.
— Debilitamiento del sistema inmunitario.
— Inflamación crónica.
— Envejecimiento acelerado.
— Diabetes.
— Cáncer.
— Ataques al corazón.
— Hipertensión.
— Accidentes cerebrovasculares.

¿Empiezas a estar de acuerdo con nosotros en que es más sano vivir sin la constante tensión de tener que hacer frente a un oso?

Aunque sólo sea por la sencilla razón de que, la mayoría de las veces, no vas a encontrarte con un oso detrás de cada esquina.

MIA: Bueno, nunca se sabe…
Conslenta: Niña, la medicación…

Y ése es el problema.

MIA te quiere. MIA te prepara.

Y su preparación es perfecta. Perfecta para un entorno similar al de la sabana africana hace unos 100.000 años en una tribu de 50 a 150 individuos.

Si, en cambio, vives en una ciudad moderna de cientos de miles o incluso millones de habitantes bajo lo que se conoce como "cultura occidental", ¿qué va a ocurrir?

Pues que:

> *Muchas de las reacciones que MIA te suministre van a ser limitantes y desadaptativas.*

Limitantes porque no te permiten lograr ni ser todo aquello de lo que eres capaz. Desadaptativas porque, lejos de ayudarte a adaptarte mejor a tu entorno, con frecuencia te harán desencajar.

Pollo: ¿Y por qué se cree MIA que soy cavernícola?

Porque, a nivel genético, lo eres.

Tus genes son prácticamente los mismos que los de ese peludito o peludita de la Edad de Piedra.

Pollo: Entonces… ¿tengo sus genes?
Mario Luna: Prácticamente, sí.
Borregator: Ya, claro… ¿Y la evolución?
Tu Mejor Tú: Tus genes no han tenido tiempo suficiente de evolucionar desde el Paleolítico.
Mario Luna: Eres un *Homo sapiens sapiens*, igual que ellos.

Aunque no debas hacer frente a los mismos desafíos.

Eso quiere decir que, si pudiésemos traer a un bebé de hace 20.000 años y educarlo en el seno de una familia típica del siglo XXI, se desarrollaría como una persona normal.

Pollo: ¿Nadie notaría la diferencia?

Mario Luna: No.

Se viciaría a los videojuegos, se quejaría de que no encuentra a su media naranja y enviaría mensajitos con el móvil igual que tú.

Y, puesto que esos mismos genes desfasados son los que han programado la estructura de tu cerebro, los sistemas operativos que crean no funcionan del todo bien en esta época.

Pollo: ¿Qué sistemas operativos?
Mario Luna: Ya lo sabes. MIA y Conslenta.
Pollo: Creo que estoy a punto de entenderlo, pero…
Tu Mejor Tú: Tranquilo, *crack*.

¿Conoces el cuento del *Homo peluditus*?

HOMO PELUDITUS

Aquellos que no recuerdan su pasado están condenados a computarlo.[68]

Steven Pinker

•

Pon que decides montarte una granja de canguros.

Quieres criar canguros fuertes, felices y sanos. Para eso necesitas entender sus necesidades. Qué comen, cómo viven….

¿Y qué haces?

Los estudias en su hábitat natural, ¿verdad?

Te fijas en cómo se desenvuelven en su propio entorno e intentas reproducir en lo posible dichas condiciones.

Pero ¿y si en lugar de una granja de canguros quieres montarte un acuario con peces tropicales? ¿Cambia algo en tu metodología?

Oliva: No. Haremos lo mismo.
Mario Luna: O sea, los estudiaremos en su hábitat natural.
Oliva: Y, además, trataremos de reproducirlo con la mayor fidelidad posible.
Tu Mejor Tú: ¿Y lo haremos con cualquier bicho?
Oliva: Con cualquier bicho.
Tu Mejor Tú: Genial. Pues tomemos otro "bicho". El Homo peluditus.
Pollo: ¿*Peluditus*?

68 Es decir, ejecutar al pie de la letra las instrucciones que éste programó.

Sí.

Nos referimos al Homo peluditus, también conocido como *Peludito*.

Se trata de ese animalito que algunos frikis calvos y con gafas enamorados de un tal Darwin se empeñan en llamar *Homo sapiens*.

Pollo: Pero ¿dónde los encontramos? ¿En el zoo?
Mario Luna: Sí, en el zoo vas a ver muchos.
Tu Mejor Tú: Y en el bar Pepe.
Tu Mejor Tú: Está ahí, doblando la esquina.

El problema es que, aunque abunde tanto, a este animalito le ha ocurrido algo muy drástico: le han quitado su hábitat natural.

Oliva: Vaya, qué trágico lo pintáis.
Mario Luna: Depende de con quién lo compares.
Tu Mejor Tú: Sí… Mira al mamut, el pobre.

Ése ni siquiera puede contarlo.

El caso es que, a raíz de un violento fenómeno conocido como *progreso y tecnología*, este animalito ha experimentado un cambio radical.

Ha pasado de desenvolverse en plena sabana africana en tribus de 50 a 150 individuos a vivir atrapado en concentraciones de hormigón superpobladas. Donde, sin embargo, nadie conoce a nadie.

Irónico, ¿verdad?

Pues bien, el Homo peluditus, como otras máquinas biológicas llamadas "animales", venía con un software de serie.

Pollo: ¿Máquinas biológicas?
Tu Mejor Tú: Imagínate que todos los animales son máquinas.

Mario Luna: Y que vienen con un sistema operativo de serie.
Tu Mejor Tú: Como Android, Windows, IOS…
Mario Luna: Y los programadores son unos señores llamados "genes".

El problema es que este sistema operativo se había quedado un tanto desfasado.

Una programación que, aunque preparaba perfectamente a estas máquinas biológicas para la Edad de Piedra, no había recibido la última actualización para vivir en el mundo civilizado actual.

Pollo: ¿Como el ordenador del Marmota?
Tu Mejor Tú: ¿Qué le pasa?
Pollo: Va todavía con Windows 95 y no le reconoce nada.
Tu Mejor Tú: Lo mismo.

Solo que nuestro sistema operativo no es de Microsoft ni de Apple. Es de esos señores genes, ¿recuerdas?

Pollo: ¿Y cómo se llama?
Mario Luna: Peludit Operating System.
Tu Mejor Tú: O sea, Peludit OS.

Es un sistema que consta de dos partes. Un sistema básico llamado MIA y otro de apoyo que recibe el nombre de Conslenta.

Por supuesto, en este sistema operativo de base se podían instalar otros programas.

Por ejemplo, se pueden instalar ciertos programitas o apps a través de la tienda oficial de aplicaciones, la Peluditos App Store.

Excusator: ¿Y por qué será que nunca he oído hablar de tal cosa?
Mario Luna: Porque a la Peluditos App Store se la conoce más como *cultura* o *condicionamiento social*.

Tu Mejor Tú: ¿Alguien más con ganas de interrumpir el cuento?
Distractator: Sí, claro… ¿Existen las apps piratas?

Sí.

También se pueden instalar otras apps no oficiales a través de otras stores no autorizadas. Estos proveedores de apss alternativas reciben el nombre de *entrenamiento* o *autocondicionamiento*.

Pero, al ser no oficiales, lleva trabajo instalarlas y nadie te garantiza que vayan a ser compatibles con el ecosistema de apps.

Oliva: El de la Peluditos App Store o condicionamiento social, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Verdad.

La cuestión es que hay apps prácticamente para todo. Algunas de ellas pueden incluso camuflar el sistema operativo original y darle otra apariencia.

Pollo: ¿Cómo Megamind, que consiguió instalar Windows en su Mac?
Mario Luna: Igual. Pero en el fondo sigue siendo un Mac, ¿verdad?

Aunque ejecutes una simulación de Android en Windows o una de Windows en IOS, el sistema operativo sigue conservando su estructura.

Pues con Peludit OS pasa lo mismo.

Por eso, puedes entrenarte para no comer chocolate, pero te va a costar mucho hacer que no te guste.

Y es que, como aprendiste en ***"Cuerpo G"***, amamos las comidas hipercalóricas. De hecho, se trata de una de las instrucciones básicas de Peludit OS, que MIA ejecuta con más eficacia.

Oliva: Está claro. MIA va a hacer que me gusten comidas que no son sanas para mí.
Tu Mejor Tú: Exacto
Pollo: ¿Y por qué tengo una MIA tan glotona?
Mario Luna: Porque tus antepasados también la tenían.

La has heredado de ellos.

Igual que heredas los ojos de tu madre o la sonrisa de tu padre, has heredado de tus antepasados una MIA glotona.

Borregator: ¿Qué estáis diciendo? ¿Que no hubo en el pasado *Homo sapiens* poco glotones?
Mario Luna: Quizás. Pero, si los hubo, murieron sin dejar descendencia.
Pollo: ¿Y eso? ¿Cómo puede ser?
Borregator: Ni caso, chaval. Tendrían que estar más sanos y en forma que los glotones.
Mario Luna: No en esa época.
Pollo: ¿Y eso?
Mario Luna: Fácil. ¿No conoces la historia de Peludito Greenlover?
Pollo: Nooo.
Tu Mejor Tú: Presta atención.

PELUDITO GREENLOVER

Si x *te gusta, es que* x *ayudó de alguna forma a tus antepasados. Y viceversa.*

•

Déjanos que te contemos la trágica historia de un peludito que amaba la verdura fresca y odiaba las comidas hipercalóricas.

Lo llamaban Peludito Greenlover. Y era distinto del resto.

Cada vez que sus compañeros cazaban un jabalí y se atiborraban a chuletas, Peludito Greenlover se quedaba en el prado mordisqueando una ramita de apio silvestre.

Cuando la tribu conseguía hacerse con un panal y devoraba la dulcísima miel, Peludito Greenlover era más de deshojar una lechuga ancestral.

PREGUNTA: ¿Cómo acabó la historia de Peludito Greenlover?
RESPUESTA: Mal. Muy mal. O sea, trágicamente.

La espichó con las primeras nieves.

Pollo: Pobrecito, ¿no?
Mario Luna: Sí. Muy triste.

Verás, en esa época no había frigoríficos ni supermercados. Por eso, nadie te garantizaba que fueses a comer todos los días.

La única despensa de la que disponían los peluditos eran sus propias reservas de grasa. Ahí donde los ves, esos michelines que tanto te esfuerzas por aniquilar suponían un seguro de vida para nuestros antepasados.

Por eso, Peludito Greenlover murió sin dejar descendencia.

Pollo: ¿De hambre?
Tu Mejor Tú: Sí.

Con el frío, llegaron las vacas flacas.

Ya no abundaban las bayas en el bosque ni las plantitas en la pradera. Y si era tremendamente complicado encontrar un animal entre la nieve, no digamos ya cazarlo.

Toda la tribu pasó hambre.

Pero, mientras los compañeros de Peludito Greenlover extraían la energía requerida para subsistir de sus michelines ganados a pulso, éste agonizaba. Al no contar con reservas calóricas en su cuerpo, cayó víctima de la hipotermia y la inanición.

MORALEJA: Ni tú ni nosotros somos descendientes de Peludito Greenlover. Somos descendientes de los otros.

Oliva: De los gordos glotones comechuletas de jabalí…
Tu Mejor Tú: Sí, de esos. De los que se pegaban con las abejas por la miel.
Pollo: Míster, ¿tiene eso algo que ver con lo que me pierde el olor a parrillada que me llega de los vecinos el domingo?
Mario Luna: Tiene todo que ver, Pollo.

Peludito Greenlover tenía un sistema operativo ligeramente distinto. Su MIA no ejecutaba las mismas instrucciones que la tuya o que la nuestra.

Nuestra MIA, en cambio, te hace amar ciertas cosas y odiar otras que ya amaron y odiaron nuestros antepasados. Te hace reaccionar como lo hicieron ellos para sobrevivir, prosperar y dejar descendencia que llega hasta hoy.

La mayor parte de reacciones innatas o instintivas que MIA te proporciona seguramente jugaron un papel adaptativo en el pasado.

Oliva: ¿La mayor parte?
Tu Mejor Tú: Aquellas que compartes con la mayoría de la gente.

Tanto es así que, en general, suele haber una industria multimillonaria que explota esas tendencias innatas.

Las cadenas de comida rápida, el porno, el cine de terror, las películas o canciones románticas, los culebrones, los deportes competitivos… ¿acaso no se aprovechan de los instintos más básicos del ser humano?

Mientras la industria alimentaria explota nuestro amor hacia las comidas hipercalóricas, los deportes beben de nuestra pasión innata por la competición.

¿Y quién saca partido de nuestro miedo a la oscuridad, los colmillos o a los bichos venenosos?

Oliva: El cine y las novelas de terror.
Borregator: ¿Qué insinuáis? ¿Que el miedo a las arañas viene del mono?
Tu Mejor Tú: Más o menos.
Pollo: Creo que con otro cuento me terminaría de cuadrar.
Mario Luna: Claro, fenómeno.

¿No has oído hablar de Peludito Bicholover*?*

Peludito Bicholover era un gran amigo de Peludito Greenlover. Y al igual que él, no era como el resto.

Al contrario de los otros peluditos, le encantaba jugar con tarántulas, escorpiones, serpientes venenosas y demás alimañas que horrorizaban a sus compañeros de cueva.

Pero, a diferencia de sus compis, se mostraba muy comprensivo con ellas. Incluso cariñoso…

Excusator: Vale. No sigáis. Bicholover no vivió para dejar descendencia.
Tu Mejor Tú: Exacto.
Pollo: Entonces…
Tu Mejor Tú: Tú desciendes de los otros. De los acojonados.
Oliva: Tiene sentido.
Borregator: Ya… ¿Y qué me decís del heroísmo y la valentía?
Mario Luna: ¿Valentía? ¿Te hemos hablado de Peludito Nofear?

Mientras los demás peluditos se quedaban al abrigo del fuego dentro de su cueva, Peludito Nofear no le temía a la noche ni a su oscuridad.

En tanto que los otros se cuidaban muy mucho de enfrentarse a lo desconocido, Nofear era un amante de todo lo novedoso.

El resto sentía pánico a las alturas, ¿correcto? No así Peludito Nofear.

Excusator: Cortad ya, por favor. Lo hemos pillado.
Borregator: Sí. Peludito Nofear era como el Juan Sinmiedo del Paleolítico.
Desmotivator: Y tampoco vivió para tener hijos.
Borregator: Pero ¿qué tiene eso que ver con lo que estáis explicando?
Oliva: Mucho. Mi antepasado no es él, son los otros. Los que sí tenían miedo.
Mario Luna: Correcto.
Excusator: Ya… ¿Y el estrés?

Hemos tratado el tema a fondo en ***"El cronotrastorno de MIA"***, pero no está de más dejar algunas cosas muy claras.

Así que respóndete tú mismo:

PREGUNTA 1: ¿Qué hace un peludito generando altas dosis de adrenalina y cortisol frente a una caverna de hace 150.000 años?
RESPUESTA: Subirse a una rama o arrancar una rama para usarla como arma. Huir o luchar. Salvar su culo.
PREGUNTA 2: ¿Y ahora?
RESPUESTA: Acumularlo hasta mandar a freír espárragos su sistema inmune, acelerar su envejecimiento y deteriorar sus arterias.
MORALEJA: En el Paleolítico era bueno estresarse.

Y nosotros descendemos de esos, de los estresados.

¿Ves que todo cobra sentido al mirar atrás?

Oliva: Cien por cien.
Pollo: Sí, creo que empiezo a verlo.

La clave es ésta:

Tanto MIA como Conslenta forman parte de un "sistema operativo" muy antiguo.

Un sistema que has heredado de tus antepasados.

Y, aunque era perfecto en el Paleolítico, puede generarte todo tipo de problemas a día de hoy.

Oliva: A menos que seas muy consciente de sus fallos y hagas algo al respecto, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí. A menos que estudies e interiorices la psicología del éxito.

En suma: somos máquinas biológicas, sí, pero máquinas obsoletas.

Nuestro sistema operativo, la clase de impulsos y tendencias con los que venimos de serie, son poco aptos. No nos preparan para funcionar de forma eficiente en el mundo de hoy.

Están desfasados.

Conslenta: Bueno, yo no tanto. A diferencia de MIA, yo me adapto con más facilidad a los cambios.
MIA: Sólo porque su trabajo es más fácil que el mío, tía.

Así es.

Como ya has visto, MIA es mucho más veloz y potente que Conslenta. Y sus respuestas son totalmente automáticas.

Las de tu mente consciente, en cambio, requieren esfuerzo y concentración.

MIA: ¡Ahí las dado! ¡Lo mío sí que es eficiencia!
Mario Luna: Eficiencia, recordemos, hace 150.000 años.
Tu Mejor Tú: Como ya has visto, ahora no tanto.

Ahora podríamos decir que, buena parte de sus funciones, no es que fallen.

Es más que eso: es que…

…*MIA está programada para fallar.*

PROGRAMADA PARA FALLAR

Puede que tú decidas algunos comportamientos
de los personajes del juego.
Pero es el programador quien decide el
comportamiento del juego.

•

Vamos a ver cómo vas de reflejos mentales. Responde lo más rápido que puedas:

El vaso y la cuchara valen un euro y diez céntimos.

El vaso es un euro más caro que la cuchara.

¿Cuánto cuesta la cuchara?

Si has pensado "diez céntimos", acabas de experimentar una de las múltiples formas que MIA tiene de hacer que te equivoques.

Tómatelo ahora con más calma y pon a trabajar a tu perezosa Conslenta.

Te darás cuenta de que, si el vaso vale un euro más que la cuchara y la cuchara costase diez céntimos, el vaso tendría que valer un euro y diez céntimos.

O sea, que la suma total sería un euro y veinte céntimos y no un euro y diez céntimos.

La respuesta correcta es…

Oliva: ¡cinco céntimos!

Muy bien.

Se trata de algo que todos podríamos haber descubierto si MIA no estuviese tan programada para fallar.

Pollo: MIA, ¿y por qué me haces esto?
Conslenta: Joven, la rapidez tiene un precio.
MIA: Además, en mi mundo no hay ni vasos ni cucharas… y mucho menos euros.
Conslenta: Cuando dice "mi mundo" ya saben a lo que se refiere, ¿verdad?
Pollo: ¿El cavernícola?

Así que no la culpes.

Debido a su cronotrastorno, sabes que MIA comete todo tipo de fallos. Errores de cálculo y juicio con una gran trascendencia en el mundo de hoy. Pero que tú no vas a sentir como tales.

¿Por qué?

Porque, como ya has visto, MIA ha evolucionado para salvarte del oso, de aquella tribu hostil o para ayudarte a cazar ese mamut.

Y, por muy potente que sea su capacidad computacional, en ciertas situaciones de urgencia era incapaz de procesar toda la información disponible.

¿La solución? Filtrar dicha información de forma selectiva. Sacrificar la precisión por la velocidad y la utilidad.

Resumiendo, MIA tiene en cuenta muchas cosas, pero saca conclusiones un poco "a ojímetro". Algo que les resultó muy útil a tus antepasados en el entorno paleolítico al que tuvieron que enfrentarse.

Borregator: Veo que os gusta sacaros muchas cosas de la manga.
Excusator: Sí. ¿Cómo sabéis que esa forma de equivocación sistemática fue útil en el pasado?
Mario Luna: Porque la ha favorecido la selección natural.

Dicho de otra forma: si dichos atajos mentales no hubiesen sido prácticos, ten por seguro que no los habrías heredado.

A este tipo de inclinación de MIA se la conoce como *sesgo cognitivo* y la introdujeron Amos Tversky y el premio Nobel Daniel Kahneman en 1972. Como habrás imaginado, su trabajo nos ha resultado de enorme utilidad para ofrecerte esta joya.

Pero la lista de sesgos cognitivos es interminable.

Por ejemplo:

> *En un lago hay un pequeño parche de hojas de nenúfar.*
>
> *Todos los días, el parche se duplica en tamaño.*
>
> *Si tarda 48 días en cubrir todo el lago, ¿cuánto tiempo le llevará cubrir la mitad del lago?*

De nuevo, si te dejas llevar por MIA es probable que ésta no se complique la vida y equipare *mitad del lago* con *mitad de días*. Y tu respuesta será 24, en lugar de 47.

Pollo: No, no… ¿Cómo va a cubrir la mitad del lago sólo un día antes?
Tu Mejor Tú: Piensa bien, *crack*.

Si se dobla cada día, el día anterior debía ser justo la mitad.

¿Lo ves?

Sea cual haya sido tu primera respuesta, te habrás percatado de que mientras que dividir 48 por la mitad y decir 24 es casi automático, llegar a la conclusión de que no cubre la mitad del lago hasta el día 47 exige un esfuerzo mental y algo más de tiempo.

¿Por qué?

Porque, como has visto, requiere frenar el impulso que te suministra MIA y poner a trabajar a Conslenta.

Pollo: Señora, creo que usted y yo no hacemos buenas migas.
Conslenta: Es falta de hábito, joven. ¡Debe usted usarme más!
Pollo: ¿Y qué puedo hacer? Si es que me vienen las respuestas equivocadas sin proponérmelo…

Efectivamente, lo primero te viene a la mente de forma automática, como un resorte. En cambio, para llegar a la respuesta correcta sientes que has de accionar —casi a fuerza de manivela— el pesado engranaje de Conslenta.

En otras palabras, has de esforzarte.

Excusator: Bueno, pero es sólo esfuerzo mental…
Borregator: Sí, eso no cuenta.

Otro topicazo falso.

¿Recuerdas lo que aprendiste en el capítulo ***"Administra tu gasolina"***?

Oliva: Sí. Que energía sólo hay una.

Exacto.

Por eso, dicho esfuerzo mental es tan real como los procesos fisiológicos que lo acompañan.

Si puedes medirlos, comprobarás que durante esos momentos incómodos ocurren cambios en tu cuerpo. Tus pupilas se dilatan, se produce un aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, y se activan las glándulas sudoríparas.

Pollo: Se os ha olvidado decir lo del humo.
Tu Mejor Tú: ¿Cómo?

Pollo: Sí, el humo que sale por la cabeza. Miradme.
Mario Luna: Pollo, te hemos dicho que aquí no se fuma.
Oliva: Primo, deja de hacer el tonto y presta atención.

Resumiendo:

Analizar un problema con rigor consume ganasolina.

¿Te sigue sorprendiendo que la gente sea tan manipulable y le guste tan poquito pensar?

Supersticiator: ¿Para qué pensar? Basta con sentir que ya lo tienes.
Tu Mejor Tú: A eso nos referimos.

Pero, pese al esfuerzo, vale la pena.

Como bien se ha cansado de demostrar Daniel Kahneman, dejar las decisiones y juicios importantes en las manos de MIA puede resultar catastrófico.

Desde guerras que podrían haberse evitado hasta catástrofes económicas. Calamidades todas basadas en errores de juicio que jamás cometería un simple ordenador.

Este premio Nobel nos lo ha dejado bien claro:

Si bien es muy útil dejarse llevar por MIA al tomar decisiones de poca trascendencia, llegarás más lejos cuestionándola en las importantes.

Cuando se trata de elegir entre cosas que tendrán un gran impacto sobre tu vida, haz el esfuerzo y recurre a Conslenta.

Oliva: ¿Algún ejemplo de cómo dejarnos llevar por MIA nos puede perjudicar?
Tu Mejor Tú: La valoración del riesgo.

Por eso, cada vez que sopeses un riesgo, piénsalo dos veces.

De hecho, un sesgo cognitivo típico de MIA es sobreestimar el riesgo a corto plazo e infravalorar el riesgo a largo.

En este sentido, nos parecemos un poco a las ranas.

Pollo: ¿Ranas?

Sí.

Coloca a una rana en un cazo con agua muy caliente y ésta hará lo posible por escapar.

Ponla en el mismo cazo con agua fría. Caliéntala poco a poco y el animalito se sentará tan pancho hasta que esté cocido.

Excusator: Tonto ejemplo, porque… ¡¡no somos ranas!!
Mario Luna: Antes de seguir metiendo la pata, lee *El universo y la taza de té*, de K. C. Cole.

Tal y como nos explica la autora citando al matemático Sam C. Saunders, los seres humanos somos particularmente vulnerables al riesgo lejano. O al que se acumula de forma gradual.

Y la razón es simple: MIA no viene equipada para lidiar con ese tipo de riesgos.

En este sentido, no somos tan distintos de un simple batracio. Para convencernos de ello, Saunders nos pide que hagamos el siguiente experimento mental:

> *Imagina un universo en el que los cigarrillos no son perjudiciales.*
>
> *Eso sí, uno de cada 18.250 es explosivo. Parece un cigarrillo totalmente normal, pero si te lo fumas te vuela la cabeza.*

En semejante situación, ¿cuánto tardaríamos en prohibir totalmente los cigarrillos?

Piensa —argumenta Saunders— que si se venden una media de 30 millones de paquetes al día, moriría al día un promedio de 1.600 fumadores en explosiones.

¿Lo imaginas? 1.600 cabezas explotando al día. Tan espectacular como espantoso.

En tal situación, ¿cómo reaccionaría la sociedad?

¿Cuánto tiempo tardarían en prohibir totalmente su comercialización? ¿Un día? ¿Dos? ¿Una semana?

Pues bien, 1.600 es exactamente el número de muertes diarias que se espera del consumo habitual de tabaco en el mundo real.

No hay explosiones peliculeras, pero sí mucha más enfermedad, dolor y sufrimiento.

Algo que, si te paras a pensarlo, es todavía más trágico.

Moraleja: aceptamos sin problemas agonizar cocidos a fuego lento, pero no estallar como un petardo.

¿Lo ves? ¿A que no somos tan diferentes de la rana?

Oliva: Ni lo más mínimo.

Y no lo somos por la misma razón de siempre:

En la naturaleza, una rana no se encuentra con situaciones de ese tipo.

Por eso, ni su mente ni nuestra MIA vienen adecuadamente equipadas. Es decir: no cuentan con lo necesario para llevar a cabo un análisis racional de muchos tipos de riesgo.

¿Te sigues sorprendiendo de que el mundo vaya como va?

Pues asúmelo: muchas de las respuestas automáticas de MIA no van a ayudarte demasiado.

Los publicistas y políticos lo saben. Entienden que nuestro cerebro está repleto de vulnerabilidades que les permiten *hackear* nuestras mentes.

Y eso nos hace especialmente manipulables.

Oliva: Así que a tener cuidadito con lo primero que te sale…
Pollo: Sí, prima. Ahora entiendo mejor lo que decíais antes.
Mario Luna: En el capítulo ***"No seas tú mismo"***, ¿verdad?

Efectivamente, cada vez que alguien anima a que tomes decisiones importantes dejándote llevar, desconfía.

Borregator: ¿Qué insinuáis?
Mario Luna: Que si una organización, político o marca intentan que reacciones de forma espontánea…
Tu Mejor Tú: …es probable que te estén tratando de manipular.
Borregator: Sois lo peor.
Aquiyator: Pretendéis quitarle la chispa a la vida.
Borregator: Y convertir a la gente en robots.
Tu Mejor Tú: ¿Te funciona eso con las hordas de atrapados a las que le sorbes el seso?

Por suerte, tú, lector, sabes que es justo lo contrario.

Al invitarte a que renuncies a la espontaneidad para ciertos temas, te incitamos a que recuperes tu poder. Y tu libertad.

Oliva: Lo he entendido.

Entonces has entendido que, cuanto más importante sea algo, más a fondo has de examinarlo.

Como decía Sócrates:

> *Una vida que no se cuestiona no merece ser vivida.*

En este sentido, sé modesto.

Acepta que, por mucho que MIA te quiera, cuando no reflexionas sobre las cuestiones importantes eres carne de cañón.

Así que mucho cuidado con la espontaneidad. No caigas en…

LA TRAMPA DE LO ESPONTÁNEO

Cuando te dejas llevar, no haces más
que ejecutar un código que tú no
has programado.

•

¿Se corre la mantis mientras su pareja la devora viva?

Piensa en el veneno del cigarrillo que inhalas. Envejece tus células. Provoca mutaciones.

Pero tú no sientes dolor. Sólo placer.

Mientras ese dulce *snack* te mata lentamente, lo último que experimentas es malestar. Los picos de insulina te acercan a todo tipo de enfermedades, incluido el cáncer.

Pero tus neuronas nadan en una orgía de dopamina.

De ahí que, mientras te conviertes en un yonqui de la glucosa, tu sensación sea casi orgásmica.

¿Aquello que erróneamente llamas amor?

Más de lo mismo. Otra droga.

¿Sus efectos? Convertirte en un gusano dependiente. Hacer de ti una sombra de lo que podrías haber sido.

Y ahora observa otra vez a la rana. Mírala bien, chapoteando en el agua.

¿La ves cuando está a punto de hervir?

La rana se cuece viva. Se retuerce.

Se retuerce. Pero no de dolor. Se retuerce de gusto.

La rana eres tú.

Aquiyator: ¡Qué trágicos!
Tu Mejor Tú: Sí, es la tragedia de dejarse llevar por lo espontáneo.

Como nuestro sistema está desfasado, el mundo actual le ofrece todo tipo de trampas.

O llámalos "inventos del diablo", si quieres.

Son cosas que, por no ser comunes en el entorno que evolucionamos, *hackean* el circuito de recompensa de nuestro cerebro.

Pollo: ¿Lo *hackean*, míster?
Mario Luna: Sí, Pollo. Lo secuestran sin que te des cuenta.

Cosas dulces que no son fruta. El sabor de un cigarrillo. El porno. El amor de Hollywood.

Éstos son sólo algunos ejemplos de estímulos manufacturados para los cuales tu cerebro no está preparado. Si eres espontáneo, si te dejas llevar por MIA en el último momento… ya lo sabes: caerás.

Por ejemplo, ¿qué pasa cuando compras comida con hambre?

Oliva: Acabo comprando porquerías.

Exacto.

Es mucho más fácil que caigas en la trampa de la comida basura ultraprocesada.

Pero ¿qué aprendiste en ***"Reactividad, proactividad*** y ***preactividad"***?

Oliva: Que podría haber sido preactiva.
Pollo: ¿En lugar de reactivo?
Mario Luna: Muy bien, figura.

Si en lugar de ser espontáneo, te hubieses encargado de la comida cuando no tenías hambre, las posibilidades de llevar a cabo elecciones alimenticias racionales habrían sido mucho más altas.

Como recordarás, la preacción se basa en entender los fallos de tu sistema y tenerlos en cuenta a la hora de planificar.

¿El objetivo último? Facilitar los comportamientos de éxito. O mejor aún: hacerlos inevitables.

Oliva: Éxito sistémico, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Verdad.
Aquiyator: Chorradas.
Agobiator: Y tanto que sí. ¿Acaso no podéis resistiros a esa barrita de chocolate? ¿Dónde está lo de abrazar el esfuerzo? ¿Y eso de *be muscle, my friend*?
Egolatror: Sí, ¿tanto os cuesta? ¿O es que no creéis en vosotros?

Podemos.

Y tú también puedes.

La pregunta es: ¿a qué precio? ¿Cuánta ganasolina va a suponerte?

Capítulos atrás, interiorizaste esta idea:

Todo cuenta.

Así que…

…¿por qué desperdiciar ganasolina resistiéndote a unos bollitos o a un refresco azucarado cuando la puedes invertir en algo más importante para ti?

Al hacerlo, sangras recursos. Pagas un coste de oportunidad.

Oliva: Sí. A mí me quedó muy claro con el otro experimento de Daniel Kahneman.

Si no lo recuerdas, repasa ***"Administra tu ganasolina"***.

Allí te mostrábamos un experimento que demostraba cómo la gente es más proclive a caer en la tentación de la comida basura tras resolver un problema matemático.

Excusator: Demasiada importancia le dais a la comida.
Borregator: Ni que fuese una droga.
Mario Luna: Que algo esté socialmente aceptado no quiere decir que no sea adictivo.
Tu Mejor Tú: Ni muy pernicioso.

Esto es, precisamente, lo que descubrió el científico Serge Ahmed en uno de sus experimentos con ratas.

Excusator: ¿Que a los pobres animalitos les gusta comer?
Mario Luna: No.

Algo más impactante.

Asombrado, constató que la mayoría de estos roedores renunciaban a la cocaína en vena por… ¡un chute oral de agua azucarada!

Como lo oyes.

Las ratitas tenían un catéter que, tras accionar una palanca, les suministraba cocaína por vía intravenosa. Si, en cambio, presionaban una segunda palanca, podían beber agua azucarada.

Lo asombroso de éste y otros experimentos similares es que más del 90 % de las ratas, incluso aquellas que ya han desarrollado una adicción a la cocaína, optan por lo dulce.

Y, si reemplazamos el azúcar por otros edulcorantes, como la sacarina, la cosa no cambia.

Excusator: Bueno, pero los humanos somos diferentes…
Tu Mejor Tú: Muy cierto.

De hecho, es probable que lo dulce nos afecte incluso más que a las ratas.

En cualquier caso, tanto en roedores como humanos, nuestros receptores de lo dulce evolucionaron en un entorno pobre en azúcares. Por eso, tenemos una hipersensibilidad innata a los sabores extremadamente dulces.

Pollo: ¿Qué quiere decir eso, míster?
Tu Mejor Tú: Que somos muy golosos.

No estamos adaptados a ello.

En la práctica, cualquier estímulo dulce supranormal…

Pollo: ¿Suprarrenal?
Oliva: Supranormal, primo.

O sea, excesivo. Que no es habitual en la naturaleza.

Cualquier estímulo dulce de ese calibre genera una poderosísima respuesta en el circuito de recompensa de nuestro cerebro. Tanto, que sobrepasa cualquier mecanismo de autocontrol, y genera adicción.

MIA: Por suerte, en tu día a día no te encuentras con semejantes estímulos…
Pollo: ¿Cómo?
MIA: Está la fruta, claro…
Tu Mejor Tú: Pero tiene fibra, que reduce su índice glucémico.
MIA: Y también tenemos la miel…
Tu Mejor Tú: Pero no siempre, ni en todas partes.

MIA: Claro. Y tampoco es fácil enfrentarse a las abejas.
Conslenta: ¿Han visto su medicación? Creo que hay que subirle la dosis.

Pero, si te pones en la piel de MIA, verás que tampoco ha dicho ninguna tontería.

En el Paleolítico, el entorno en el que ella evolucionó, así era. Salvo el raro panal de miel y todos los problemas técnicos que éste acarreaba, lo hiperdulce no existía.

Además, las pocas veces que un peludito obtenía algo así, solía ser tras un enorme esfuerzo. Por eso, algo tan ultrapaladeable siempre servía para reponer el glucógeno en los músculos.

Pollo: ¿Lo cualo?
Oliva: El déficit energético tras la actividad.

Dicho de otro modo, el circuito de recompensa funcionaba en nuestro favor.

En cambio, ¿qué ocurre actualmente?

Mira a tu alrededor. Prácticamente al salir o al entrar de la mayoría de establecimientos te encuentras con decenas de tipos de *snack* hiperdulces. Y eso incluye las gasolineras.

Borregator: Ya, y si lo dulce es tan malo, ¿qué pasa con la fruta? Hay frutas muy dulces.
Pollo: Sí. A mí me pierden las chirimoyas.

Repasa la conversación que han mantenido MIA y Tu Mejor Tú unos párrafos atrás.

Precisamente han mencionado eso. Que la fruta es distinta.

Para empezar, tiene fibra que ralentiza la absorción del azúcar. Además, es riquísima en micronutrientes que, aparte de beneficiarte, hacen que te sacies antes que el azúcar refinado.

Y, por último, muchas frutas son estacionales.

Oliva: Por lo tanto, no estaban siempre disponibles.
Mario Luna: Exacto.
Excusator: No tiene sentido. Si la fruta y los micronutrientes fuesen tan importantes…
Borregator: …el zumo envasado no sería tan sano.
Tu Mejor Tú: Efectivamente, no es tan sano.
Borregator: Me refiero al de 100 % fruta.

Sí, no es sano.

No tiene la fibra de la fruta y ha perdido buena parte de sus nutrientes. El subidón de azúcar en sangre que provoca es prácticamente tan nefasto como el de los refrescos azucarados.

Así que…

Amazona de Confort: Genial, ahora estáis llamando adictos a la inmensa mayoría de la gente.
Tu Mejor Tú: ¿Recuerdas cuando el tabaco estaba bien visto?
Amazona de Confort: Vamos, que hay que ser autómatas.
Aquiyator: Sin impulsos, sin espontaneidad, sin humanidad….
Mario Luna: Al revés.

Porque:

Un autómata reacciona de forma automática.

¿Y acaso existe algo menos automático que diseñar un destino y tomar control sobre él?

Pero es cierto. Romper con "lo automático" al principio va a parecerte "poco natural".

Puesto que MIA te permite responder a los estímulos sin esfuerzo, detener su programa puede producirte la sensación de estar

profanando algo sagrado. Como que estás "pecando" y vas a pagarlo caro.

Es decir, te va a parecer que no estás siendo *tú mismo*.

Pero ¿estás de verdad cometiendo un sacrilegio contra tu naturaleza?

Amazona de Confort: *If it doesn't feel right, yes you are.*[69]
Borregator: Si lo sientes como erróneo, es erróneo.

Ya, claro.

Pero, si fuese realmente erróneo, ¿se manifestaría esa sensación con un simple cruce de manos?

Pollo: ¿Cómo? No entiendo.
Tu Mejor Tú: Mira, entrelaza las manos.
Pollo: ¿Así?
Mario Luna: Sí. Palma con palma.

Hazlo, por favor.

¿Cuánto esfuerzo te ha supuesto? Cero, ¿verdad?

Observa tus pulgares. ¿Cuál de los dos se ha quedado por encima del otro? ¿El izquierdo o el derecho?

Repite la operación, pero esta vez asegúrate de situar por encima el pulgar que antes había quedado por debajo.

¿Qué tal ahora?

Pollo: ¡Aaarrggghh!

Si has realizado el ejercicio correctamente, habrás experimentado que la primera vez te surgía sin esfuerzo, de forma natural. Sentías

69 Si no lo percibes como correcto, lo estás cometiendo.

exactamente lo que sientes cuando te dejas llevar. Cuando eres "tú mismo".

La segunda, en cambio, te habrá parecido forzada, artificial, poco natural. Como que… no eres tú mismo.

Enhorabuena, hereje. Acabas de profanar esa sacrosanta ley del "sé tú mismo".

¿Y qué delito has cometido? Cambiar un mísero pulgar de sitio.

Visto así, ¿verdad que la infracción no parece tan grave?

Por si te caben dudas, repite la operación con el pulgar "equivocado" encima diez veces.

Cuando termines, sigue hasta llegar a veinte repeticiones. Luego a treinta…

¿Notas lo que ocurre?

¿Empieza a parecerte cada vez más "natural"?

Oliva: ¿Por eso decíais que ser *tú mismo* es en realidad *ser perezoso*?
Tu Mejor Tú: Justo.

En el capítulo ***"No seas tú mismo"*** ya te adelantamos eso. Y que nada que no hayas elegido te define.

Pero… ¿por qué nos hace MIA tan gandules?

MIA: Para ahorrar energía.
Conslenta: Claro, niña, no vayamos a tener un pensamiento de más y morir de inanición…
MIA: No se ría, tía, que en la sabana se pasa mucha hambre.

¿Disparatado? No tanto.

Conslenta está asociada al aumento de la actividad del neocórtex. Eso consume energía extra. Pero ¿dónde evolucionamos nosotros? En un entorno de escasez.

Por lo tanto…

…somos vagos para pensar.

Pollo: ¿Para chupar menos ganasolina?

Exacto.

Eficiencia energética.

Estamos programados para usar a Conslenta tan poco como sea necesario. De esta forma, ahorramos combustible.

Pollo: Como mi teléfono, ¿no? Cuanta más caña le doy, más batería gasta.
Tu Mejor Tú: Buena metáfora, *crack*.

Porque, ¿verdad que tu teléfono no consume lo mismo cuando lo pones en modo avión que cuando tienes un montón de aplicaciones abiertas?

A mayor y más intenso uso de la CPU, menos te durará la batería.

O sea:

Más procesos activos = Más energía requerida.

Pues con tu cerebro ocurre algo similar.

Borregator: Tonterías. Pensar es gratis.
Mario Luna: No te equivoques.

El tejido cerebral es, con diferencia, el que más calorías consume por centímetro cuadrado.

De hecho, ¿sabías que, aunque sólo pesa un 2 % del total de tu cuerpo, consume un 20 % de sus calorías?

Excusator: Vale, pero no lo puedes apagar.
Tu Mejor Tú: Cierto, no puedes apagar a MIA.
Conslenta: En cambio, a mí…

Sí, a Conslenta la apagamos constantemente.

¿La razón? Ese conjunto de procesos que llamamos MIA, lo necesitas incluso para respirar. Pero, cuando tienes una rutina más o menos estable, puedes discurrir por tu día a día haciendo un uso mínimo de Conslenta.

Oliva: O sea, sin pensar.
Tu Mejor Tú: Lo mínimo.

¿Y acaso no es eso lo que hace todo el mundo? Pues ahora ya sabes por qué.

Como ves, Henry Ford no se equivocaba cuando dijo:

> *Pensar es el trabajo más difícil que existe. Quizás ésa sea la razón por la que haya tan pocas personas que lo practiquen.*

Repitamos:

MIA va a estar activa igualmente, pero Conslenta puede permanecer mucho tiempo aletargada. En modo *stand by*, para que nos entiendas.

Entonces, ¿cuándo se activa Conslenta? Pues tiende a hacerlo sólo en aquellas situaciones que le ofrecen retos nuevos a tu cerebro. Cosas que no has tenido tiempo de automatizar.

Aquiyator: ¿Y qué tiene esto que ver con la vida del lector?
Mario Luna: Todo.

Por ejemplo, ¿sabías que es mucho más fácil atropellar a un ciclista en las ciudades en las que éstos no abundan?

Al no estar acostumbrados a las bicis, los conductores han de reaccionar de forma más racional que impulsiva cuando repentinamente se cruzan con uno. Y, aunque Conslenta es más flexible que MIA, también sabemos que es mucho más lenta.

Pollo: No me habléis de conducir.
Oliva: Doy fe. Qué mal lo pasé al principio…
Mario Luna: Costó aprender, ¿verdad?

Puede que incluso te costase creer que fueses a lograrlo algún día.

¿Por qué? Porque, hasta que lo interiorizaste, era Conslenta quien se encargaba de supervisar todo el proceso.

Con su ridículo procesador de 50 bits por segundo, tenía que estar al tanto entre el equilibrio del embrague y freno, las marchas, los retrovisores, las señales de tráfico y muchas otras cosas que la desbordaban.

Oliva: Ésa es la palabra: desbordada.
Pollo: Sí, era mucha tralla.

Pero ¿qué fue ocurriendo con el tiempo? Poco a poco, empezaste a interiorizarlo.

Es decir, el proceso fue poco a poco pasando a cargo de MIA. Y, a medida que lo hacía, las cosas fueron cambiando.

Si eres un conductor experimentado, sabes perfectamente de lo que hablamos.

Pollo: ¿De que pasar tiempo en el coche es un rollazo?
Mario Luna: Sólo porque lo dominas.

Ahora que su procesador de 11.000.000 de bits por segundo se hace cargo de la actividad, conducir no sólo ha dejado de estimularte: te aburre.

¿Recuerdas lo que dijimos sobre reto y habilidad en ***"Zona de flujo"***? Pues, gracias a MIA, tu habilidad ha aumentado. Tanto que, para conducir sin que se haga monótono, el cuerpo te pide "aumentar el reto".

De hecho, eres perfectamente capaz de conducir, escuchar un audiolibro como éste y comentarlo con tu copiloto. Y todo esto llevando tu vehículo de forma segura y sin cometer infracción alguna.

Oliva: Por eso es importante darle conversación al conductor.
Tu Mejor Tú: Sí, para que no se amerluce.

¿Te ha pasado? ¿Te duermes cuando conduces solo?

El mérito es de MIA.

Gracias a ella, tienes el proceso tan interiorizado que te resulta más peligroso conducir sin estímulos adicionales que con ellos.

El problema es que, por muy rentable que les resulte a ciertas personas u organizaciones, hay áreas en tu vida en las que no deberías delegar en MIA. O sea, hay decisiones que no deberías tomar de forma automática ni racionalizando emociones.

¿Tienes presente lo que dijimos en el capítulo anterior?

Si logras que la gente abrace la filosofía de dejarse llevar por lo que le sale de forma natural, crearás ejércitos de personas manipulables.

Amazona de Confort: ¡Qué exagerados, por Dios!
Tu Mejor Tú: Ni lo más mínimo.

Por eso te bombardean con un constante chaparrón de gilipatrañas.

Lo que te venden:

Espontáneo = Natural = Impredecible.

La realidad:

Espontáneo = Mecánico = Predecible = Manipulable.

¿Entiendes por qué tantos anuncios, películas o canciones hacen una clara apología de esta actitud de dejarse llevar?

Es la herramienta óptima para fabricar gilitardados en serie.

Oliva: ¿Y cómo impido que me pase eso?
Mario Luna: Muy simple:

1. Con las decisiones importantes, meditando antes de tomarlas.
2. Con las decisiones rutinarias, reprogramando a MIA.

Y, para ambas cosas, necesitarás hacer cierto uso de Conslenta.

Aquiyator: Estáis sacándolo todo de quicio.
Amazona de Confort: Sí, una cosa es usar la calculadora…
Borregator: …o reflexionar al realizar un problema matemático en lugar de decir lo primero que te pase por la cabeza.
Aquiyator: Pero para todo lo demás puedes ser espontáneo sin equivocarte.

No te creas.

A veces no es sólo que MIA te dé respuestas erróneas. Con frecuencia, directamente no te permite ver el mundo como es.

Oliva: ¿He oído bien?

Sí, has leído bien.

La razón es que tú no estás en contacto con la realidad. Sólo con un simulacro de la realidad que MIA recrea constantemente para ti.

Ahora, por ejemplo, no estás viendo el libro que sostienes en tus manos. Sólo un constructo fabricado por tu eficiente y poderosa MIA.

Borregator: Qué flipados…
Oliva: ¿Me estáis diciendo que no me crea lo que ven mis ojos?
Mario Luna: No son tus ojos los que ven. Es tu cerebro.

¿Quieres más pruebas?

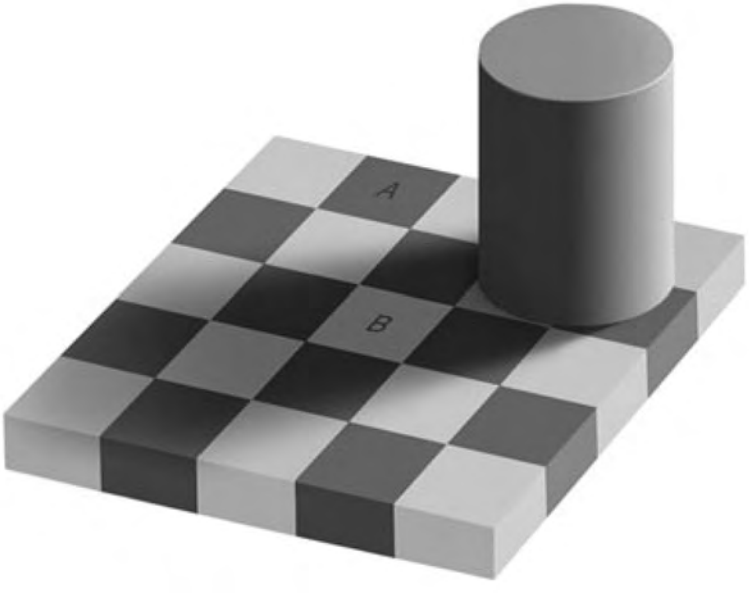
REALIDAD VIRTUAL

No ves aquello que existe.

Ves aquello que tus genes —sea real o no—
quieren que veas.

•

Observa el siguiente tablero, concretamente los cuadrados marcados con las letras A y B. Ahora, dinos: ¿cuál de ellos es más oscuro? ¿A o B?

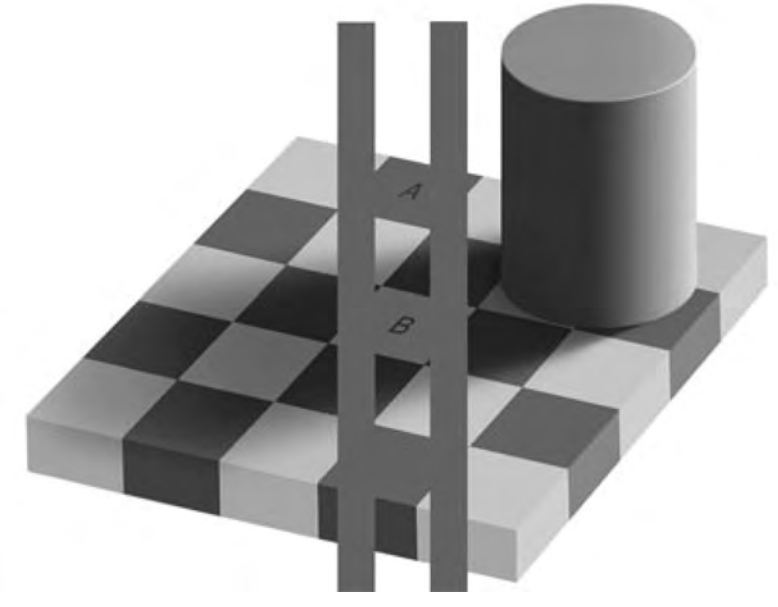


Como en un sofisticado videojuego, MIA recrea constantemente el mundo. Y lo fabrica en base a la información que le suministran los sentidos, de acuerdo.

Pero no lo hace de forma fiel.

De hecho, por imposible que te parezca, los cuadrados A y B tienen la misma tonalidad de color.

Fíjate bien:



En esta célebre ilusión de Edward H. Adelson, B parece más claro por el mero hecho de estar rodeado de otros cuadrados más oscuros.

Borregator: No puede ser. Hay truco.
Mario Luna: Sí.

Pero está en tu cerebro.

Como puedes verificar en la segunda imagen, si los delimitamos con dos barras del mismo color comprobamos que…

Oliva: …¡ambos cuadrados tienen la misma tonalidad!
Pollo: Lo veo y sigo pensando: "No puede ser".

Y, sin embargo, es así.

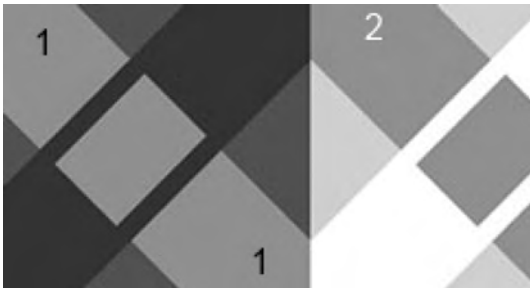
Como puedes constatar, MIA tiene el poder de alterar la realidad. Puede falsificar la información que llega hasta la retina.

¿Entiendes?

> *MIA hace que ignoremos lo que de verdad está ahí y estampa en su lugar lo que considera que debería estar ahí.*

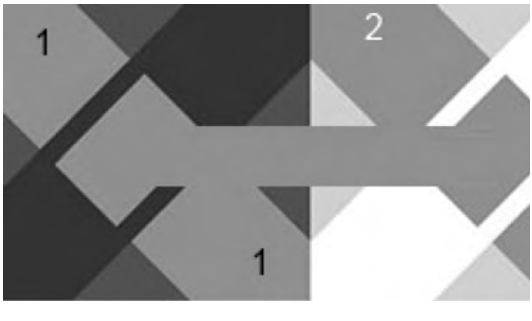
Allá va otro ejemplo del mismo fenómeno.

Observa las diagonales con el número 1 y 2. ¿Cuál de las dos es más oscura?



En este caso, 2 parece más oscura que 1 por la sencilla razón de que se cruza con la blanca.

Pero date cuenta de que no es así. La diagonal gris tiene la misma intensidad en ambos casos, 1 y 2:



Pollo: Sigo sin creérmelo.
Oliva: Lo curioso es que, aunque sepa que tiene el mismo tono, mis ojos siguen viendo tonos distintos.
Tu Mejor Tú: ¿Tus ojos?
Oliva: No. Mi cerebro.

Concretamente, ese conjunto de procesos que llamamos MIA.

Pero ¿por qué hace MIA estas cosas?

¿Por qué tu cerebro no se limita a procesar lo que tus ojos ven? ¿Por qué se tiene que inventar la realidad?

En otras palabras, ¿cuál es la razón de que a ti sólo te llegue una versión manipulada de los hechos y no los hechos en sí?

MIA: Eficiencia biológica.
Oliva: ¿Para ahorrar también?
Tu Mejor Tú: Entre otras cosas.

Lo cierto es que la realidad es extremadamente rica.

Por eso, procesar fielmente toda la información que contiene saldría carísimo en términos biológicos.

Necesitaríamos un cerebro mucho más grande, con todos los problemas que eso implica: cabeza mayor, más dificultades al dar a luz y un enorme gasto energético.

Borregator: Pamplinas. Todo el mundo sabe que la capacidad del cerebro es ilimitada.
Tu Mejor Tú: ¡Y dale!

Como ya te dejamos claro en ***"El conocimiento ocupa lugar"***, la capacidad del cerebro es limitada. Mucho más de lo que algunas modas nos quieren hacer creer.

Supersticiator: ¿Y por qué me miráis a mí?
Tu Mejor Tú: Nada personal.

Además, algunas páginas atrás, en ***"La trampa de lo espontáneo"*** te recordamos que el tejido cerebral es, con diferencia, el que más calorías consume por centímetro cuadrado.

MIA: Y ya sabes lo difícil que es cazar y recolectar las calorías mínimas necesarias para sobrevivir.
Conslenta: Niña, que la gente ya no hace eso.
MIA: Bueno, bueno… Pero no están las cosas como para ir desperdiciando calorías.

O al menos, ya has visto que así era en la época para la que MIA ha sido programada.

Por eso, si inventar y manipular información requiere menos gramos de cerebro que procesar la densidad de datos que realmente existe en el mundo, ¿acaso no es una buena estrategia evolutiva?

Oliva: Sólo si no me hace equivocarme más de la cuenta.
Mario Luna: Buena observación.

Siempre que la información inventada no te haga cometer errores demasiado graves que afecten seriamente a tu supervivencia en el Paleolítico, valdrá la pena hacerlo.

Mucho más que alimentar gramos adicionales de insaciable tejido cerebral y lidiar con los problemas de tener una cabeza enorme.

De hecho, ¿quién nos dice que algunos sesgos cognitivos no sólo no resultan perjudiciales sino que además podrían ser incluso útiles?

Oliva: Pues volviendo al sesgo de los tonos de los cuadrados, le veo sentido.
Pollo: No te sigo, prima.
Oliva: Si te fijas, MIA nos está haciendo ver un mayor contraste entre tonos del que existe realmente.
Pollo: ¿Y eso es bueno?
Oliva: Pues igual sí. No sé. Por ejemplo, para reconocer a una presa o a un depredador en la maleza.

Interesante reflexión.

A propósito, ¿recuerdas cómo gestionaba el SAR nuestras percepciones? Lo viste en ***"El filtro ganador"***.

Pollo: ¿Lo de que las cosas en que me fijo se hacen grandes?
Mario Luna: Más o menos.

Dijimos que, cuando te vuelcas emocional o mentalmente sobre algo, empiezas a apreciar detalles que antes no veías. Y al revés, otras cosas se hacen invisibles para ti.

Pero ¿por qué?

Oliva: MIA.

Así es.

Al final, MIA te da sólo la información que considera relevante y de la forma que interpreta que más puede ayudarte.

En otro célebre experimento llevado a cabo por Daniel J. Simons y Daniel T. Levin en 1998, se demuestra hasta dónde puede llegar nuestra ceguera visual cuando no nos fijamos en algo.

Pollo: ¿El del gorila?
Mario Luna: No. Otro.
Tu Mejor Tú: ¿Te han pedido alguna vez indicaciones por la calle?
Oliva: Un montón de veces.

Pues imagina que estás en plena calle y alguien se acerca a preguntarte por una dirección.

Mientras te esfuerzas por darle una respuesta, entre vosotros pasan dos personas cargando con una tabla o algo similar. A continuación, le explicas dónde está la calle que busca a la persona que te ha preguntado, ésta te da las gracias y sigues tu camino.

Lo que no sabes es que la persona que te da las gracias y la que te ha preguntado… ¡ya no es la misma!

Pollo: ¿Cómo está eso, míster?
Tu Mejor Tú: Que otra ha ocupado su lugar.

Al pasar los hombres que cargaban con la tabla, alguien se ocultaba tras ella y te dieron el cambiazo. Y tú, pese a tenerlo a escasos palmos de tus narices, no te has dado ni cuenta.

Egolatror: Imposible, a mí no me pasaría.
Borregator: Cualquiera se daría cuenta.

Claro, porque… ¿cómo no te vas a dar cuenta de que ya no estás hablando con la misma persona de hace unos segundos?

Sin embargo, este experimento y otros similares no han dejado de reproducirse desde 1998. En otras versiones, el sujeto era atendido por la persona del mostrador que, al agacharse, era reemplazada por otra.

Y siempre, invariablemente, más del 50 % de la gente no se percataba de que les habían cambiado al sujeto que tenían delante.

¿La razón?

La misma sobre la que venimos haciendo hincapié: la forma en la que ha evolucionado MIA.

Como ya has aprendido, su misión no era hacerte ver las cosas *como son*, sino *de una forma que te resultase útil* para sobrevivir y replicar tus genes.

Conslenta: Para sobrevivir especialmente en el Paleolítico, déjenlo claro.
MIA: Vaya propaganda que me hace, tía.

Pero es muy real.

Desmotivator: Aunque totalmente inútil para el lector.
Excusator: Cierto, ¿de qué le sirve saber que MIA le puede engañar en un experimento?
Mario Luna: De nuevo, para mucho.

Pues, si MIA es capaz de tenderte esta clase de "trampas" con elementos tan reales, objetivos y medibles, ¿qué clase de problemas te puede estar creando en otros ámbitos importantes de tu vida?

Por ejemplo, ¿has oído eso de que la gente de Venus no se entiende bien con la de Marte?

MIA: MASCULINO Y FEMENINO

La belleza no es más que otra de las formas por
las que tus genes te obligan a velar
por sus intereses.

•

Vale, hablemos de amor y sexo.

Y también de lo que las hace a ellas tan ellas. Y a ellos, tan ellos.

En este ámbito, ¿eres consciente de hasta qué punto estás programado para fracasar?

Comencemos con ellos.

Para empezar, es más que probable que te asuste acercarte a esa desconocida que tanto te impacta.

Casi tanto como flirtear con una conocida que te vuelve loco.

Pollo: Lo decís por Marga, ¿no? Con ella, me paralizo.
Conslenta: Pues ya sabe quién tiene la culpa de eso, joven. Y no quiero mirar a nadie.
MIA: Tía, ¿ya estamos otra vez? Pero si yo sólo quiero protegerlo…

Te lo han repetido mil veces:

Que con titubeos no se va a ningún lado. Que la timidez es un lujo. Que *el que tiene vergüenza, ni come ni almuerza*.

Aun así, a ti te dan escalofríos y sudores siquiera de imaginarlo. Y, cuando llega el momento de dar el paso, puede que hasta te pongas a temblar.

O que tu cociente de inteligencia pierda dos dígitos de golpe.

Pollo: Es justo lo que me pasa.
Desmotivator: No creo que tú tengas muchos dígitos que perder, chaval.
Tu Mejor Tú: Y tú, gracias por animármelo.
Pollo: Ojalá pudiera cambiar.

Te entendemos.

No estaría mal actuar como James Bond, ¿verdad?

Pero algo te lo impide.

Aunque pienses que es mejor mostrarte relajado y sentirte a gusto, parece que tu cuerpo tiene su propio plan. Y no es, precisamente, el que más te ayuda con las que te imponen de verdad.

Pero… ¿y si te dijéramos que detrás de todo esto está MIA?

MIA: ¡Qué forma de pasar el muerto, de verdad!

¿Y si añadimos que sólo trata de evitar que tu cráneo termine aplastado bajo un guijarrito de 40 kilos?

MIA: Por fin alguien dice las cosas como son.

Porque así es *en su mundo*.

En el fondo, esa timidez paralizante que te suministra no es más que una forma de diplomacia diseñada para evitarte "problemas" con los celosos jefes de la tribu vecina.

Como aprenderás en breve, MIA no te quiere hacer la pascua. Muy al contrario, tiene siempre una *intención positiva*.

Pollo: ¿Qué queréis decir?
MIA: Pues eso. Que todo lo hago para cuidarte…

Conslenta: Y lo hace genial. Lástima que se haya equivocado de era.
MIA: Tía, de verdad…

Volvemos al eterno problema:

> *Las emociones y reacciones automáticas que MIA te suministra te habrían ayudado a prosperar… ¡en una tribu paleolítica!*

Y todo esto tenía una explicación. Páginas atrás te hablamos de algunos protagonistas de la prehistoria.

Personalidades insignes, como Peludito Greenlover. O como el ilustre Bicholover. O el legendario Peludito Nofear.

Pues permítenos ahora relatarte la odisea de otro héroe singular: Peludito Mascaraquespalda.

Vivió hace 120.000 años y no le imponían nada los desconocidos.

Pollo: ¿No se cortaba como yo?
Mario Luna: Ni un pelo.

De hecho, no se cortaba un pelo con las peluditas sexys.

Cuando una peludita le hacía tilín, se acercaba a ella y se le insinuaba de inmediato.

Otras veces, para ahorrarse trámites le metía mano directamente.

PREGUNTA: ¿Qué hace Peludito Mascaraquespalda abordando a una peludita de otra tribu con intención de camelársela?
RESPUESTA: Contar los segundos que pasan hasta que el líder de dicha tribu y sus amigotes lo conviertan en un pincho moruno de lanza. O le masajeen el cráneo con la roca más grande.

Y no dejar descendencia

MORALEJA: En el Paleolítico, era bueno para un hombre experimentar ansiedad frente a las desconocidas atractivas. Y nosotros…

Desmotivator: Vale, vale, pesados… Lo captamos todos: murió joven.

Así es.

Y, por lo tanto, los hombres actuales no descendemos de él.

En lugar de Mascaraquespalda, nuestros genes proceden de…

Acojonator: ¿Me llamaba alguien?
Tu Mejor Tú: A buenas horas.
Acojonator: Ya, es que no sabía yo si…
Tu Mejor Tú: ¡Nada! Llegas tarde. Fuera de aquí.
Acojonator: Es que yo… Dudaba si…
Tu Mejor Tú: Con tanto titubeo no se va a ninguna parte.
Acojonator: ¿Entonces? ¿No me vais a presentar oficialmen?…
Mario Luna: Nada, nada… Para el próximo libro.
Acojonator: Bueno… Pues ya si eso…
Mario Luna: Sí, sí. Ya sí eso. Adiós.

¿Lo ves?

Eso es lo que pasa cuando le das mil vueltas a todo.

Y sin embargo, cierto tipo de timidez parece ser que nos ayudó en el pasado.

Pollo: ¿Por eso me acojona tanto aguantarle la mirada a la cajera del súper?
Tu Mejor Tú: Sí, figura.

Parece ser que los hombres actuales hemos heredado los genes de los que se ponían rojos como un tomate ante la peludita de turno.

Por eso, tu MIA está configurada como la de ellos, no como la de Mascaraquespalda.

Pollo: Y hace que me ponga como un flan con Marga.
Oliva: Sí, primo, ya lo has oído: por tu bien.
Pollo: Vale, pero lo que no entiendo…
Tu Mejor Tú: ¿Por qué te gustan tanto las chicas?

Paradójico, ¿verdad?

Pues sí. Y sin embargo, para la mayoría de los hombres:

La atracción es como sentir frío y calor a la vez.

Por un lado, cada vez que te cruzas con esa belleza cruel e imponente, te sientes bloqueado. Pero, a la vez, desde la parálisis la deseas con toda tu alma.

Borregator: Tonterías. Eso os pasará a vosotros.
Egolatror: Sí, ¿de dónde sacáis que a los hombres nos imponen las buenorras?
Mario Luna: De mi propia experiencia. A mí me imponen.
Tu Mejor Tú: Y de haber trabajado dicho problema con miles de hombres, no seas modesto.
Mario Luna: Es verdad: he impartido muchos talleres prácticos.

Efectivamente, ¿sabes lo que te ocurriría a ti también si te dedicaras al *coaching* social durante más de una década?

¿De qué manera afectaría a tu percepción de lo masculino que pasaran por tus manos cientos de hombres apuestos que no son tan seguros como aparentan?

¿Y si los vieses, una y otra vez, desmoronarse como castillos de arena ante la mera idea de decirle algo a una desconocida atractiva?

Oliva: ¿Y salías con ellos a la calle, Mario?
Mario Luna: Constantemente.
Tu Mejor Tú: Por eso, para él el tema no admite discusión.

Y no es por ser categóricos, pero sí.

Cuando vives esa clase de experiencias constantemente, la cuestión deja de ser tema de debate.

Y pasa a la categoría de *evidencia empírica*:

> *A la mayoría de hombres heterosexuales les altera la belleza femenina.*

Hasta el punto de resultar perjudicial para la salud.

Borregator: Ahora sí que os habéis columpiado.
Mario Luna: Como he dicho, lo he visto constantemente.

Pero si a ti, lector, no te basta este testimonio, permítenos hablarte de un estudio muy peculiar.

Este estudio, que fue llevado por la Universidad Politécnica de Valencia en colaboración con la holandesa Universidad de Groningen, vino a corroborar que la presencia de una mujer sexy aumenta los niveles de cortisol del género masculino.

Oliva: ¿La hormona del estrés?
Tu Mejor Tú: Ésa.

Durante la investigación, se midieron los niveles de cortisol de 84 hombres mientras intentaban resolver un sudoku en una sala que compartían con un hombre y una mujer desconocidos.

Lo que los científicos observaron es que, si la mujer era atractiva, los niveles de cortisol en la sangre del hombre se disparaban.

En cambio, cuando ésta salía de la sala, recuperaban los valores previos.

Pollo: ¿Es eso lo que me pasa cada vez que veo a Marga?
Oliva: Va a ser que sí, primo.
Pollo: Pero… ¿por qué?

Según concluyeron los autores del estudio, el problema se acentúa especialmente cuando sientes que ella está "fuera de tu liga".

Y la razón es simple:

1. Por un lado, MIA te anima a que la conquistes.
2. Por otro, MIA te advierte que corres peligro si lo haces.

O sea, por una parte te urge a ir a por ella. Por otra, te obliga a experimentar toda clase de sensaciones premonitorias de amenaza.

Y… ¿recuerdas lo que aprendiste en ***"Zona de flujo"*** sobre el nivel de reto y habilidad percibidos? ¿Y recuerdas la relación que tienen con el estrés los desequilibrios en este ámbito?

Moraleja: para muchos hombres, sí, es cierto:

> *Las mujeres atractivas pueden ser perjudiciales para la salud.*

Oliva: Vale, pero si somos tan perjudiciales para la salud…
Pollo: Prima…
Oliva: ¿Qué?
Pollo: Creo que el estudio se refiere sólo a las guapas…
Oliva: Pero… ¡¡Serásss!!

Sin entrar a juzgar la belleza de Oliva, ¿te queda claro de una vez que el programa con el que viene instalada MIA por defecto no es el más potenciador para ligar?

Pollo: Vale, pero lo que dice mi prima…
Tu Mejor Tú: ¿Qué por qué te gustan tanto?

Pollo: Sí.

Las razones hay que buscarlas en la biología más básica. En cómo, para los hombres, el comportamiento altamente promiscuo resulta beneficioso para sus genes.

O, si lo prefieres, podemos hablarte de Peludito Pichabrava.

Pollo: ¿Pichabrava?
Oliva: Ja, ja, ja, ja, ja, ja…

Pichabrava, a diferencia de Mascaraquespalda, sí que era muy consciente del peligro de "propasarse" sexualmente con mujeres con las que no tenía confianza.

Pero sus deseos de entablar lazos amorosos con todo lo que se meneaba eran extremadamente intensos. Tanto, que siempre andaba buscando formas de salirse con la suya.

O sea, sentía los mismos impulsos que Mascaraquespalda, pero era mucho más sutil.

Por eso, cuando percibía que el nivel de amenaza era tolerable, asumía el riesgo. Se lanzaba de lleno a la aventura.

Y mantuvo relaciones con tantas peluditas sexys como le era posible.

Pollo: Vaya… Y éste… ¿no se buscó problemas?
Oliva: ¿A él no acabaron pillándolo?
Mario Luna: Puede. Pero si lo hicieron, fue tarde.
Tu Mejor Tú: Vamos, que para entonces…
Oliva: Ya habría dejado embarazada a media tribu, ¿no?

Algo así.

De modo que, en cierta manera, sí que desciendes de él.

O, dicho técnicamente: muchos de sus genes han pasado de generación en generación. Y forman parte de lo que se conoce como el *acervo génico*[70] de nuestra especie.

Oliva: ¿Por eso están los tíos tan salidos?
Pollo: Sí, ¿por qué estoy tan salido?

Porque tendrás la *mutación Pichabrava*.

Si eres chico, en algún rinconcito de tu cromosoma Y es probable que tengas genes de Pichabrava.

Ésa es la razón de que le des al porno.

O de que te quedes hipnotizado frente a las curvas de una mujer.

Y de que, cuando llevas mucho tiempo saliendo con una chica, empieces a mirar a otras aunque no sean tan guapas como tu novia.

Oliva: O de que se hagan los machitos, ¿no?
Mario Luna: Sí, también.

Este rasgo hace que, cuando estás frente a una presencia femenina que te inspira, digas cosas como "qué va, es sólo un rasguño" o "tranquila, no pesa nada…".

Así que esa fijación hacia *la novedad sexual*, no te quepa duda: la has heredado de Pichabrava.

Excusator: No creo que esto tenga demasiada precisión científica.
Mario Luna: Obviamente, usamos historias simples y divertidas.

Pero sólo para que nos entiendas.

70 A veces se usa *patrimonio genético* con el mismo significado. Viene del término inglés *gene pool.*

Estrictamente hablando, la "mutación Pichabrava" es muy anterior al hombre y se remonta prácticamente a los primeros organismos que empezaron a apostar por la reproducción sexual.

Pollo: ¿Cómo? No entiendo.
Oliva: Se refieren a que los primeros seres vivos se reproducían de forma asexual.

Sí.

Se clonaban.

De hecho, hay incluso animales que siguen teniendo esta opción.

Procrastinator: Qué interesante…
Distractator: Sí. Continuad, por favor.

Efectivamente, se sale del tema.

Pollo: Vale, pero, a las chicas… ¿no les gusta el sexo?
Oliva: Claro que sí…
Tu Mejor Tú: Más que a los hombres, incluso.
Mario Luna: Pero en este terreno ellas tienden a ser más selectivas que ellos.

Digamos que, para la mayoría, el sexo no es el eje de sus vidas.

Si eres una mujer, es estadísticamente más probable que tu obsesión no gire tanto en torno al sexo como a los sentimientos.

Aunque —sí, lo sabemos— te encanta el buen sexo.

Y una vez más MIA, con la mejor de las intenciones, puede estar jugándote una mala pasada.

Por ejemplo, ¿te has sentido como un objeto sexual en alguna ocasión?

Oliva: Pues…
Pollo: Prima, hablan de las guapas…
Oliva: ¡Primo, que te doy!

Quizás tengas una gran capacidad para disfrutar de tu cuerpo y de las sensaciones que éste te proporciona.

Pero, aun así…

¿Te ha pasado eso de experimentar emociones negativas tras acostarte con un chico al que no vuelves a ver?

Borregator: ¿En qué mundo vivís? Hace tiempo que las mujeres son iguales a los hombres.
Mario Luna: Iguales social y políticamente. Y así debe ser.
Tu Mejor Tú: Pero eso no quiere decir que tengan las mismas necesidades emocionales.

O sea:

Iguales en derecho, distintos en necesidades.

Por eso, puede que tu experiencia con ese chico fuera placentera e intensa. Pero a veces te deja mal sabor de boca igualmente.

Como si fueras un objeto de poco valor. Como usada. Incluso algo humillada.

Oliva: Eso dice mi amiga Jésica.
Pollo: ¿La Jesi?
Oliva: Siempre se queja de que los tíos la usan.
Pollo: ¡Qué pesada! Aunque está potentorra.
Oliva: No sé qué le ven. Además, yo pienso: "Como si ella no disfrutara…".

¿Te suena esto?

Pero… ¿por qué?

Si tú también te lo has pasado bien, ¿por qué sientes que ese hombre se ha aprovechado de ti?

¿Por qué te da la sensación de que eso no te basta y necesitas algo más?

¿Y por qué a ellos no les pasa?

La mayoría de hombres no es que no se sientan usados. Es que se sienten mejor. Como si se les acariciara el ego.

¿Te has fijado?

> *Ellos tienden a fanfarronear sobre algo que ellas tienden a ocultar.*

Y a ti, lectora, ¿por qué te cuesta hacer lo mismo?

> **Oliva:** Está el *qué dirán*, que nos juzga más que a ellos.
> **Tu Mejor Tú:** Por supuesto, pero… ¿es eso todo?

Si nadie se entera, ¿de verdad sigues sin sentirte juzgada? ¿O te da la impresión de que te juzgarías tú a ti misma igualmente?

Pero ¿qué sentido tiene esto?

¿No sería más fácil hacerlo con todo el que se te ponga por delante hasta que encuentres al hombre de tu vida?

> **Oliva:** Y si al final no lo encuentras, ¿qué más da?
> **Tu Mejor Tú:** Al menos habrás disfrutado al máximo de tu juventud, ¿no?

Sin embargo, no parece tan simple.

Tienes la sensación de que a un hombre le resulta más fácil separar entre sexo y amor. A veces, incluso, intuyes que a él el sexo indiscriminado le sube la autoestima en tanto que a ti te la baja.

Pero ¿es así realmente? Y si lo es, ¿a qué podría deberse?

La responsable, de nuevo, es MIA.

Por lo que a ella respecta, vives en la sabana africana, hace más de 50.000 años.

Por eso para ella, mantener relaciones sexuales con un hombre con el que no has generado un vínculo afectivo lo bastante sólido que lo haga quedarse a tu lado…

MIA: Peligroso. Es muy peligroso…
Oliva: Pero sexo seguro…
MIA: ¿Sexo por sexo? ¿Entregarse al primero que pase? Así… ¿sin más?
Oliva: Porque es divertido, ¿no?
MIA: Sí, claro… ¿Y quién caza durante el embarazo y la infancia de los hijos?
Conslenta: ¿Lo ven? La pobre aún no se ha enterado de que existen los anticonceptivos…

Así es.

Como ya has visto, MIA sigue anclada en el Paleolítico.

Sin anticonceptivos. Sin seguridad social. Sin prestaciones por maternidad.

Y si ya es duro ser mamá soltera en el mundo civilizado, con hospitales, ayudas, prestaciones y todo tipo de asistencia pública, ¿imaginas cómo era en un entorno tan hostil?

Oliva: Ya. Menudo entorno.
Mario Luna: Duro, ¿eh?
Oliva: Inimaginablemente duro.

Pues MIA está programada para hacerte triunfar en ese entorno.

Por lo que a ella compete, quedar encinta sin tener a alguien que te asista y proteja a lo largo del proceso de maternidad implica un futuro negro para ti y para tus hijos.

¿Su trabajo?

Cuando el sexo no desembocaba en embarazo, intentar que te quedara un mal recuerdo. Para que no volvieras a repetir.

¿Cómo? Suministrándote todo tipo de emociones horribles tras mantener relaciones con personas con las que no has generado una conexión emocional.

Oliva: Entiendo, esa actitud hacía su papel.
Tu Mejor Tú: Hace 150.000 años, sí.
Conslenta: Pero ahora podría ahorrarse todo ese drama, ¿verdad?
Oliva: Verdad.
Conslenta: Pues miren que yo lo intento.

Y sí, la educación juega un papel. Además, cada persona es diferente.

Pero, aunque no es imposible reprogramar a MIA, incluso hacerlo hasta cierto punto no es algo que se logre así como así.

Porque… ¿tanto le costaría dejarte que disfrutaras del sexo seguro sin ningún tipo de inconvenientes?

Oliva: Sí, como hacen ellos.

Pero no. Tu cerebro es idéntico al de esa peludita cavernícola. Y, por tanto, las emociones que MIA te proporciona, muy similares a las suyas.

¿Entiendes ahora por qué te jode tanto que ese cabronazo no te llame después de salirse con la suya?

Pollo: *Místers*, me da que casi lo entiendo…
Tu Mejor Tú: ¿Pero?
Pollo: Pero ¿no tendríais otro cuento de esos chulos?

Claro que sí.

Te contaremos la historia de Peludita Chochoaudaz.

¿Recuerdas a Pichabrava?

Pollo: Uno de mis ancestros, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí.

Pues Chochoaudaz vivió en la misma época que él. De hecho, compartían aficiones y eran amigos.

Oliva: ¿Qué clase de aficiones compartían?
Tu Mejor Tú: A ambos les encantaba fornicar indiscriminadamente.
Pollo: Les iba la marcha…

Mucho.

Amaban con toda su alma el sexo desenfrenado, salvaje, promiscuo y sin ninguna clase de tapujos.

Así, mientras que a Pichabrava le encantaban las mujeres fértiles, a Chochoaudaz le perdían los hombres atléticos.

Oliva: Pero… En esa época…
Mario Luna: ¿Sí?
Oliva: Todos debían gozar de un estado de forma envidiable.
Pollo: Sí, ¿no? Tanto cazar mamuts y subirse a los árboles…
Oliva: Y con la paleodieta y todo eso…

Exacto.

Cualquiera de ellos podría haber aparecido en la portada de una revista marcando abdominales o en un anuncio de calzoncillos.[71]

Así que a Chochoaudaz prácticamente le ponían todos ellos. De la misma forma que a Pichabrava le ponían prácticamente todas las mujeres en edad de concebir.

Oliva: ¿Y qué fue de ellos?
Mario Luna: La historia de Pichabrava ya la conoces.

Gracias a su obsesión con el sexo, ya hemos visto que no le fue del todo mal. Por lo que es antepasado nuestro.

Oliva: ¿Y a Chochoaudaz? Aunque casi que me lo imagino…
Tu Mejor Tú: Sí, no duró mucho.

Al practicar sexo sin generar vínculos afectivos sólidos con sus parejas, no se aseguraba de que éstas experimentasen luego el impulso de cuidarla y protegerla.

Un buen día se vio con un bombo enorme de nueve meses. En tal estado, las tareas que llevaba antes a cabo con facilidad le costaban ahora un enorme esfuerzo.

Pollo: Pobrecita…
Mario Luna: Sí, mucho.

Cuando aquel día fatídico, recolectando frutos silvestres, se encontró con ese esmilodón, se sintió pesada y lenta.

Pollo: ¿Esmilodón?
Oliva: Un tigre de esos de dientes largos.
Pollo: ¿Cómo de largos?
Oliva: Como tu cabeza de largos. Y no interrumpas.
Pollo: Vale, perdón. ¿Y qué pasó luego?

71 Con más pelo, eso sí.

Con torpeza, la pobre y abatida Chochoaudaz intentó subirse a un árbol. Pero el animal fue más rápido.

El último pensamiento que cruzó su mente fue:

"Viví a mi manera. Y valió la pena".

Pollo: …
Oliva: Primo, ¿qué te pasa?
Pollo: No es justo.
Oliva: Vale, hombre, pero no llores…
Pollo: Es que me da penita.
Oliva: ¡Primo, si es sólo una fábula!

Sí, sólo un cuento. Pero muy útil para comprendernos.

Pues, por más que Chochoaudaz sea la carismática e interesante heroína de nuestra historia, lo cierto es que…

Oliva: No vivió para contarlo.
Mario Luna: Correcto.

Sus genes, algunos de los cuales la hacían inclinarse por el sexo indiscriminado, no pasaron al cromosoma X de sus hijas. Porque jamás llegó a tenerlas.

Chochoaudaz no es, pues, nuestra antepasada.

Oliva: Eso estaba cantado, pero…
Tu Mejor Tú: ¿Pero quién es?
Oliva: Sí.
Tu Mejor Tú: Chochoselecto.

Al contrario que Chochoaudaz, Chochoselecto no se acostaba con un hombre hasta tener la impresión de que éste:

1. Tenía un nivel por encima de la media.
2. Sentía suficientes cosas por ella como para quedarse a su lado por un tiempo.

Al final de su vida, Chochoselecto se había quedado embarazada en repetidas ocasiones.

Pero, a diferencia de Chochoaudaz, cada vez que ocurrió siempre hubo un hombre a su lado.

MIA: Lógico.
Conslenta: No es tan lógico, niña.
MIA: ¿Cómo que no? Alguien dispuesto a cuidarla y a cazar para ella. ¡Hace falta!

En aquel periodo y en aquellas condiciones, sí.

Por eso, su vida fue mucho más fácil. Durante el periodo de embarazo y lactancia, apenas tenía que abandonar la seguridad de la cueva, ya que su pareja se hacía cargo de todo ello.

En consecuencia, tuvo una gran cantidad de hijos que crecieron fuertes y sanos.

Oliva: Y los pudo educar mejor, ¿no?
Mario Luna: Excelente observación.

Al no tener que cazar para ellos, pudo dedicarles más tiempo y ofrecerles una valiosa enseñanza que los preparase mejor para las vicisitudes de la vida salvaje.

Borregator: Qué cuento tan sexista.
Excusator: Cierto. No creo que las cosas fuesen tan simples.
Mario Luna: Seguro que no.

Pero eso no cambia un hecho básico. Que:

> *Las mujeres sexualmente selectivas contaron con una clara ventaja evolutiva con respecto a las más promiscuas.*

Borregator: Eso es altamente discriminatorio.
Tu Mejor Tú: A la naturaleza no le importa si algo es discriminatorio o no.
Mario Luna: Y a la verdad, tampoco.

Como ya habrás notado, en este libro nos importa más dar con la verdad que con lo que una panda de políticos advenedizos te quieran vender.

Y la verdad es que, si eres mujer, MIA va a cometer contigo errores distintos a los que cometerá si eres un hombre. Te va a suministrar emociones equivocadas por razones diferentes.

Y, siempre, con una intención positiva.

Borregator: Hay excepciones.
Tu Mejor Tú: Tú lo has dicho. Excepciones.
Borregator: Pero las conozco. Están ahí. No puedes generalizar.
Mario Luna: Podemos.

Y debemos.

¿Acaso el conocimiento no se alimenta de generalizaciones?

A fin de cuentas, ¿qué es un concepto? Una generalización.

Pollo: ¿Cómo?

Piensa en el concepto *árbol*, por ejemplo.

En el mundo real, no hay dos árboles exactamente iguales. Sin embargo, todos entendemos la frase:

"Las hojas de los árboles producen oxígeno".

Cuando, en verdad, dicha proposición haría referencia a un sinfín de fenómenos naturales que guardan diferencias entre sí.

De hecho, ¿no es precisamente esa habilidad para abstraer rasgos generales de cosas particulares una de las marcas más distintivas de la inteligencia?

Lo es. Tanto, que somos la especie con mayor capacidad de abstracción. Y eso es algo que nos permite hablar de cosas que no existen en absoluto, como *mañana* o *miércoles* o *sinergia*.

Oliva: ¿No existen?
Tu Mejor Tú: Sólo en nuestra mente.

Pero son herramientas de probada eficacia. Sobre todo, a la hora de adaptarte y modificar un medio.

Nuestro cerebro es, como diría Ray Kurzweil, una eficiente máquina de detectar patrones en la realidad. Tan eficiente, que éste sigue siendo uno de los puntos más débiles de la inteligencia artificial con respecto a la nuestra.

Oliva: ¿Conceptualizar?
Mario Luna: Hacer generalizaciones básicas, que todos damos por sentadas.

Y relacionarlas con elementos de la realidad.

Por ejemplo, para nosotros hablar de "silla" es algo natural. Pero ¿cómo le explicas a un ordenador lo que es una silla?

¿Cómo le enseñas a reconocer que todos esos objetos diferentes entre sí, con distintas formas, peso, material, etcétera, pertenecen todos a una misma categoría llamada *silla*?

Borregator: Muy simple. Les enseñas que es un objeto físico con respaldo y cuatro patas.
Tu Mejor Tú: Si lo haces así, ahora tienes tres problemas en lugar de uno.

Pues debes enseñarles lo que es *pata*, *respaldo* y *objeto físico*. Y, cuanto más sigas por el mismo camino, más se ramifican las complicaciones.

Borregator: Os habéis puesto demasiado filosóficos.
Tu Mejor Tú: Algo que a ti te da alergia, ¿verdad?
Borregator: Yo lo que quería decir es que las generalizaciones de género (entre hombres y mujeres) son inapropiadas.
Mario Luna: ¿Por?
Borregator: Porque no se cumplen siempre.
Tu Mejor Tú: Correcto. No se cumplen siempre.
Borregator: Es más, sé de chicas que se sienten estupendamente tras follarse al primer tío que se cruzan por la calle.
Excusator: ¿Lo veis? Cada persona es un mundo.

Claro.

Cada persona es un mundo.

Tanto, que nosotros conocemos a mujeres con más fuerza física que algunos hombres.

Pero… ¿tampoco podemos generalizar con esto?

Borregator: No sé si puedes, pero desde luego suena fatal.
Tu Mejor Tú: Díselo a las federaciones de deportes.
Mario Luna: Seguro que ellos entienden que, como suena fatal, es justo que hombres y mujeres se enfrenten en la misma categoría.
Borregator: Bueno, yo no he dicho eso…
Mario Luna: Tu lógica lleva a eso.

Nosotros hablamos de tendencias por género. Y cuando las tendencias son observables, se convierten en hechos.

Hechos que tienen peso científico.

El mismo que nos hace entender como injusto que hombres y mujeres compitan mezclados en partidos de rugby o combates de boxeo.

Por eso, la generalización de que las mujeres son sexualmente más selectivas que los hombres es tan válida como la de que los hombres son físicamente más fuertes que las mujeres.

Oliva: O como la de que las mujeres tenemos mayor capacidad empática.
Mario Luna: Correcto.

Al menos, según estudios como el publicado en 2006 por Erno Jan Hermans Peter Putman y Jack van Honk, del Helmholtz Institute.

En este y otros estudios similares, se muestra cómo la administración de testosterona reduce el mimetismo facial, que es uno de los indicadores de la empatía.

Y, como seguramente sabes, la testosterona es la hormona masculina por excelencia.

Oliva: Sí. Los hombres suelen tener alrededor de veinte veces más.
Excusator: De acuerdo, admitamos que las mujeres no son promiscuas de la misma forma en que lo son los hombres.
Borregator: Pero la culpa la tiene la cultura machista.
Tu Mejor Tú: Juega un papel, sí.

Pero en modo alguno basta para explicar las diferencias.

El condicionamiento social funciona. Pero se aplica sobre una base biológica previa.

Decir que ellos son más promiscuos que ellas sólo por la cultura machista es como decir que ellos son físicamente más fuertes que ellas sólo porque de pequeñitos bebieron más leche.

Y para ese tipo de afirmaciones tenemos un nombre:

GILIPATRAÑA.

Pues, aunque lo hubiesen hecho, ¿no es posible que bebieran más leche porque su cuerpo lo requería?

Pero no nos vayamos del tema.

La cuestión es que, aunque su intención sea buena, ya has visto que MIA viene de serie con ciertos problemas.

Genera respuestas que no te resultan útiles para vivir una vida feliz y efectiva. Muchas de ellas van a resultar limitantes en el mundo en el que vives.

Pollo: Uff… ¿Hay que darle mil vueltas a todo?
Tu Mejor Tú: No, hombre. Sólo a las más importantes.

Tu carrera, con quién vas a tener hijos, qué estrategia adoptas para tu negocio…

Ese tipo de cosas.

En todo lo demás, la clave está en asegurarte de que MIA está optimizada para llevarte por tu día a día de forma automática.

MIA: No puedes vivir sin mí.

Efectivamente, MIA controla más del 95 % de tu actividad diaria.

Sin ella, te atropellaría un coche al poco de salir de casa. Incluso poner un pie delante del otro para caminar supondría una auténtica hazaña.

¿Y qué nos dices de esos momentos en los que bajas escaleras mientras comes, silbas, escuchas la hora a la que sale tu tren y envías mensajitos con el móvil?

¿Quién crees que te permite coordinar todas esas complejas maniobras a la vez?

Pollo: ¡¡Menudo amor!! Ni contigo ni sin ti.
Oliva: Sin ella estamos perdidos. Y con ella, condenados al fracaso.
Tu Mejor Tú: Y sin embargo hay hombres y mujeres que triunfan en la vida.
Oliva: ¿Cómo? ¿Cuál es la clave?
Tu Mejor Tú: La clave no es renunciar a MIA.
Mario Luna: Sino reprogramarla.
Pollo: ¿Se puede hacer eso?

Claro.

La reprogramaste cuando aprendiste a ir en bici, a leer, a nadar… O, más recientemente, cuando te sacaste el carné de conducir.

Para sintonizar con la frecuencia ganadora, vas a tener que seguir haciéndolo.

Constantemente.

¿Entiendes? Por eso:

No se trata de reemplazar a MIA por Conslenta.

Se trata de servirte de Conslenta para entrenar a MIA.

Oliva: ¿Modificar mi piloto automático?

Ésa es la idea:

Modificar el desfasado *software* de ese poderoso piloto automático para que, en lugar de limitarte, te potencie.

CÓMO REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE

Todo lo que sembremos en nuestra mente subconsciente y lo alimentemos con la repetición y emoción, llegará a ser nuestra realidad.

Earl Nightingale

∴

Ya lo sabes, vieja chatarra.

Estás diseñado para un tiempo que quedó atrás. Eres producto de un entorno que ya no existe.

Oliva: Sí, habéis insistido mucho en eso.
Pollo: ¿En qué, prima?
Oliva: En que nuestro piloto automático se ajusta más al Paleolítico que al mundo moderno.

Exacto.

¿La solución? Reprográmala.

MIA: ¿A mí?

INDEFENSIÓN APRENDIDA

No te equivoques:

El éxito es un ave fénix que emerge de las cenizas del error.

(Inspirado en Pablo Neruda)

•

No tienes nada que hacer con esa persona que te gusta. Sencillamente, está "fuera de tu liga".

Siempre has sido y serás pobre. Cuanto antes te resignes a ello, mejor.

La gente enferma. Tú has enfermado y no puedes hacer nada para mejorar tu salud. Asúmelo.

¿Te suena?

Nadie te asegura que puedas alcanzar el éxito, pero ¿cómo lo sabes si no lo intentas con todo tu ser?

Excusator: ¿Porque ya lo intentaste una y otra vez en el pasado?
Desmotivator: Y porque todos tus esfuerzos resultaron inútiles.
Tu Mejor Tú: Eso es precisamente lo que piensa un elefante de circo.
Oliva: ¿Cómo?

Toma a una cría de elefante y átalo con una cadenita a un árbol. Seguramente, hará cuanto esté en su mano (o en su trompa, más bien) por escapar.

Pero todo su empeño será en vano. Y, con el tiempo, aprenderá.

Pollo: ¿Que no puede escapar?
Mario Luna: Exacto. Dejará de intentarlo.

Y cuando sea un formidable adulto de más de seis toneladas seguirá creyendo que la misma cadenita lo mantiene preso. Cuando lo cierto es que, empleando sólo una fracción de su fuerza colosal, podría liberarse.

A esto se le conoce como el síndrome del elefante. O, si nos ponemos técnicos, *indifensión aprendida*.

Oliva: ¡Pues sí que le juega una mala pasada su memoria!

Así es.

La pregunta del millón es: ¿en qué te está ocurriendo a ti lo mismo?

¿En qué áreas de tu vida crees que no puedes hacer nada para mejorar la situación cuando lo único que te lo impide es una simple "cadenita" que podrías romper empleando sólo una parte de tus recursos?

Quizás en otro tiempo carecías de ellos. Puede que, cuando desarrollaste esa creencia limitante, conseguir ciertas cosas quedase fuera de tu área de influencia?

Pero ¿y ahora?

¿No será que te sigues comportando como aquella niña gorda en el colegio cuando cuentas con un físico espectacular?

Oliva: ¿Como el patito feo?
Mario Luna: Sí. Igual eres un cisne y aún no te has enterado.

O, a lo mejor, ese trabajo horrible que sigues soportando era la única opción cuando internet no te brindaba las posibilidades de aprendizaje y emprendimiento con las que cuentas en el presente.

Por supuesto, puedes esperar a que tu jefe se dé cuenta y te lo diga. Ahora bien, ¿no sería eso como aguardar a que el dueño del circo rompa la cadenita que mantiene "preso" al elefante?

Acaso tu salud esté sólo en manos de los médicos. Pero ¿y si no fuese así? ¿Y si existiesen innumerables cambios que puedes llevar a cabo para optimizarla y de toneladas de información útil que pueden ayudarte a desarrollar un cuerpo G?

¿Harías algo al respecto?

¿O vas a seguir comportándote como una criatura indefensa e incapaz de afectar sus circunstancias?

Excusator: ¡Qué fácil es hablar sin fundamentos científicos!
Mario Luna: Sin embargo, la indefensión aprendida es uno de los fenómenos más científicamente respaldados.

Ya en 1957, el psicobiólogo Curt Paul Richter, lo constató en una serie de macabros experimentos. Entre otras cosas descubrió que, en condiciones normales, una rata es capaz de nadar aproximadamente sesenta horas seguidas antes de ahogarse.

Sin embargo, ¿sabes cuánto nadaban las ratas a las que se había sometido previamente a una situación que generase en ellas indefensión aprendida?

No más de diez minutos. Al cabo de este corto lapso, perecían ahogadas.

Misma clase de animales, mismas capacidades físicas. Y, sin embargo, pasaban de sobrevivir sesenta horas a ser incapaces de mantenerse a flote durante más de diez minutos.

Una década más tarde, en 1967, Martin Seligman se hizo famoso por sus experimentos sobre la indefensión aprendida con perros.

En una de las pruebas, metía a dos de ellos en una jaula, a los que se les proporcionaba una pequeña descarga eléctrica inocua. Uno tenía la posibilidad de cortar la corriente con el hocico. En cambio, el otro no.

Después cambiaba las condiciones y les ofrecía la oportunidad a ambos animales de parar la corriente con el hocico.

Pollo: ¿Y qué pasó?
Mario Luna: Nada. Se comportaron igual.

De nuevo, el perro sin indefensión aprendida seguía mostrándose enérgico y alerta, y detenía la corriente en cada ocasión. En cambio, el otro continuaba resignado y sufría el malestar sin hacer nada para detener la descarga.

Aunque esta vez tenía la posibilidad de cambiar su situación, seguía aferrado a su actitud de total indefensión.

Oliva: Entiendo. Con los humanos pasa igual.
Tu Mejor Tú: Así es.

Entre nosotros, no hay nada más habitual.

Constantemente encontramos hombres y mujeres con creencias muy instauradas del tipo: "no voy a conseguirlo", "no voy a superarlo", "mi situación no tiene salida"…

¿Cuántas veces una racha de malas notas hace creer a un niño que es incapaz de estudiar, perpetuando así el fracaso escolar?

Y lo puedes aplicar a todo en la vida.

Por ejemplo, haber recibido daño emocional en una relación nos puede llevar a creer que somos incapaces de mantener nuevas relaciones.

Conslenta: A mí no me miren. Ya saben quién es la responsable de esto.
MIA: ¡Tía, ya estamos! ¡Pero si yo sólo quiero ahorrarles sufrimiento!

Correcto.

Como ya sabes, tu cerebro es el resultado de millones de años de evolución. Por eso, nuestros ancestros desarrollaron esta clase de mecanismos para no sufrir tanto en situaciones de las que no había escapatoria.

Un mecanismo obsoleto, sí, pero que te acompaña desde que naciste. Como una bomba de relojería, aguarda a que un estímulo externo haga el "clic" definitivo.

Has de estar alerta porque, cada vez que se active, hará que te veas arrastrado hacia una interminable espiral de autosabotaje.

Pollo: ¡Vaya con la MIA!… ¡Hay que ver cómo se las gasta el pibón este!
MIA: ¡Pero chiquillo! ¡Si yo sólo quiero!…

Lo sabemos.

Su intención siempre es buena.

INTENCIÓN POSITIVA

Tu peor enemigo está dentro de ti.
Y lo más irónico es que…
¡¡intenta ayudarte!!

•

Déjate llevar por MIA y te encontrarás reaccionando como un cromañón cualquiera.

Sé tú mismo y fracasarás. Déjate arrastrar por lo espontáneo y tus respuestas ante los desafíos de la vida se volverán pobres y limitadas. Abandónate al impulso y otros te manipularán.

Da igual que hablemos de sexo, amor o tu carrera profesional.

Tanto da que se trate de tus relaciones familiares o de tu adicción al tabaco.

La causa siempre es la misma:

MIA: Holaaa…

Sí, ella.

Aplícalo a la dependencia emocional que te genera esa persona especial.

O al cariño que te provoca ese sofá.

Y a la irresistible atracción que te generan el chocolate, la pizza, las hamburguesas y demás porquerías ultraprocesadas.

En la mayoría de los ámbitos que importan, si te limitas a reaccionar de forma "natural", a hacer lo que "te nace" o "apetece", estás condenado a ser un pelele de las circunstancias.

O peor aún, de propósitos ajenos.

Pollo: Entonces, ¿qué hago?
Tu Mejor Tú: Reprogramar a MIA.
Pollo: ¿Luchando contra ella?
MIA: ¿Por qué quieres luchar conmigo? Si mi única obsesión es cuidarte y ayudarte…
Oliva: Ya, pero… ¿Has oído eso de que hay amores que matan?
MIA: Cariño, la intención es lo que cuenta.
Oliva: Pues no es eso lo que me han enseñado.

Efectivamente, en ***"Sostenible y escalable"*** y ***"Altruismo egoísta"***, te explicamos que hacer algo cuenta más que la intención de hacerlo.

Y lo mantenemos:

> *Si quieres ser un ganador, es más importante actuar como un ganador que tener la intención de hacerlo.*

Sin embargo:

> *A la hora de reprogramar una respuesta automática, entender lo que MIA pretende con ella es de vital importancia.*

Es decir, conocer su intención.

Conslenta: Y su intención es siempre positiva. Eso hay que reconocérselo.
Oliva: ¡Pero, señora!… Si me perjudica, me perjudica…
Mario Luna: No. Su intención cuenta mucho.
Tu Mejor Tú: Y es importante que la conozcas.
Pollo: ¿Para qué, míster?
Mario Luna: Para satisfacerla.

Por favor, haz que te graben este principio en todas tus camisetas:

> *Hasta que no satisfagas su propósito, MIA no va a permitirte reemplazar un comportamiento limitante por otro potenciador.*

Sólo cuando le des lo que necesita, dejará de aferrarse a la respuesta automática que satisface dicha necesidad.

Oliva: Como Mostacho…
Pollo: ¿Tu perro, prima?
Oliva: Sí, como cuando le doy un muslo de pollo para que suelte la zapatilla.
Tu Mejor Tú: Exacto, Oliva. Con MIA debes hacer lo mismo que con Mostacho.

La única diferencia es que, en este caso, "el muslo de pollo" es la necesidad que trata de satisfacer. Y, sólo si la conoces, podrás ofrecerle un "equivalente".

Conslenta: Algo que le haga sentir que ha cumplido exitosamente su propósito.

O sea, que ha realizado su intención positiva.

¿Captas la idea?

Recapitulemos. Para eliminar un comportamiento o reacción limitante:

1. Entiende la intención positiva de MIA al inducírtelo.
2. Ofrécele algo que satisfaga dicha intención.[72]

Rechazar un comportamiento de plano sin entender por qué está ahí, no suele funcionar a la larga.

72 Este tipo de estrategias son ampliamente conocidas y empleadas en el ámbito de la PNL (programación neurolingüística).

Agobiator: Vaya excusa más mala.
Borregator: Sí, es todo cuestión de voluntad.
Mario Luna: ¿Seguir dándole a un muro con la frente?
Tu Mejor Tú: Lo hace mucha gente, sí…
Mario Luna: Pero no es la mejor estrategia.
Pollo: Me he perdido… ¿Qué estrategia?

La de producir cambios *remediativos*. O sea, atacar el síntoma, no la causa.

Oliva: ¿Poner parches?

Justo.

REMEDIATIVO VS. GENERATIVO

Cuidado con lo que construyes:

las fortalezas de paja se las lleva el viento.

•

Los cambios que te interesa producir, en cambio, son *generativos*.

Por ejemplo…

¿De dónde surge tu hipocondría? ¿Y esa adicción? ¿Por qué hoy preferirías no levantarte de la cama? ¿Qué hace que estés mejor comiendo helado y viendo tu serie favorita que enfrentándote al mundo?

Oliva: ¿Cuál es la intención positiva de estos comportamientos?
Tu Mejor Tú: Ésa es la pregunta.

Efectivamente, tras este "aparente sabotaje" existe un beneficio oculto.

O, al menos, su búsqueda.

Ese vicio, adicción, fobia o emoción limitante está satisfaciendo una necesidad. Por eso, no es tan sencillo eliminarlo sin más.

¿Y qué puedes hacer?

Oliva: Lo que habéis dicho: reemplazar ese comportamiento por otro que satisfaga la misma necesidad.
Mario Luna: ¿Pero?…
Oliva: Pero sólo después de haber entendido cuál es ésta.

A menudo, simplemente quieres *apagar esa voz*. ¿Por qué? Porque te incordia.

¿Y qué hacen la mayoría de atrapados? En lugar de escucharla, tratan de neutralizarla con algo que haga bastante ruido mental.

Oliva: Como cuando subes el volumen de la música para no oír algo desagradable.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Pero la causa del problema sigue ahí.

Ahora sé honesto contigo mismo y responde: convivir con tus propios pensamientos, ¿te genera malestar?

¿Y cuántas recurres a una estrategia limitante para "silenciarlos"?

Pollo: ¿Algún ejemplo, míster?
Mario Luna: Claro.

Imagina la siguiente reflexión:

¿Por qué estoy fumando hachís en este momento?

Porque quiero evadirme.

¿De qué quiero evadirme?

De mis pensamientos.

Éstos me bombardean con cosas a las que no quiero hacer frente. Aspectos de la realidad, ciertas situaciones de mi vida… O a mi pasado. Cosas que hecho (o que no he hecho) de las que no me siento orgulloso.

Quizás me siento culpable por algo y me coloco para "olvidarlo".

¿Lo ves?

Detrás de "mi acto de colocarme" hay una intención positiva: "evitarme el dolor de la culpa".

Pero, si me quisiera, ¿no encontraría la forma de perdonarme?

Eso también me evitaría enfrentarme a la culpa pero por un camino distinto. Un camino más sano, propio de alguien con más amor propio.

O pon que me como ese helado porque me desprecio.

> *El placer que me proporciona, el estado pasajero en el que mi cerebro se ve inundado de endorfinas, me permite olvidar por unos momentos dicho desprecio.*
>
> *Si a eso añadimos que estoy viendo mi serie favorita, ¿no es más fácil aún evadirme?*

El problema es que esto sólo funciona a corto plazo.

A largo plazo, ¿qué ocurrirá?

El litro de helado alterará mi química a peor, desequilibrará mis niveles de glucosa, perjudicará mi sensibilidad a la insulina, me hará acumular grasas, bajará mis defensas, me restará inteligencia y energía, etcétera.

O sea, a la larga…

Oliva: Me hará despreciarme más.
Amazona de Confort: ¿Quieres que te consuele? Ven, abrázame.
Oliva: Pensaba en otra persona.
Tu Mejor Tú: Claro, ven. Abrázame a mí.

Porque al final, todos necesitamos ese abrazo. MIA lo sabe y, de una forma u otra, lo va a conseguir para ti.

La pregunta es: ¿a quién vas a abrazar? ¿A un monstruo del autosabotaje o?…

Tu Mejor Tú: A mí. Si te quieres de verdad, buscarás mi abrazo.

Lo ves, ¿verdad?

Oliva: Sí. Ahora entiendo todavía mejor lo que decíais en ***"Sé científico"***.
Pollo: ¿Lo de que había que empezar por aceptarse?
Tu Mejor Tú: ¡Muy bien, figura!

Entonces ya te dijimos que…

…*la aceptación es la base de la superación.*

Y es muy cierto, porque, si te quieres, ¿no encontrarás la forma de aceptarte y dejar de despreciarte tanto?

Si te aceptases tal y como eres en este momento, con todos tus pecados pasados, con todas tus imperfecciones, quizás no necesitarías tanto dicho helado ni tu serie favorita.

Entiéndenos. Te seguiría apeteciendo. Pero ¿lo *necesitarías* tanto?

En otras palabras, queriéndote encontrarías la forma de aceptarte. Y aceptándote, la intención positiva de tu comportamiento glotón y evasivo habría quedado satisfecha.

Sin necesidad de castigar tu cuerpo ni tu mente.

No necesitarías enturbiar tu pensamiento para ignorar la situación, porque la situación no sería tan desagradable.

Oliva: Ni malgastar un tiempo precioso de mi vida en actividades que a la larga podrían convertirse en motivos para despreciarme más aún…

Mario Luna: Alimentando así de nuevo tu necesidad de darle la espalda a tu vida.

¿Ves el círculo vicioso?

Pollo: Vale: menos parches…

Sí.

Nada de cambios *remediativos* para evitar emprender los cambios *generativos*.

Procrastinator: ¿En qué estaría yo pensando cuando acepté vuestra invitación?
Amazona de Confort: Y yo. Si lo sé, no vengo.
Tu Mejor Tú: Pero si cumplís una función importantísima…
Egolatror: Eso me interesa… ¿Cuál?
Mario Luna: Mostrarnos en qué consiste vuestro trabajo…
Tu Mejor Tú: Para que pueda hacerlo yo…

Pues ¿no es mejor conocer cuáles son los objetivos de estos monstruos del autosabotaje?

Cuando los tienes claros, ya puedes poner a trabajar a Tu Mejor Tú para alcanzarlos.

Tu Mejor Tú: Sí, los mismos objetivos. Pero con menos daños colaterales.
Supersticiator: Eso estaría muy bien si no estuviese yo…
Tu Mejor Tú: Mira, que te veo venir…
Supersticiator: Me tienes miedo porque consigo lo mismo que tú, pero más rápido y sin esfuerzo.
Mario Luna: Mucho ojo con éste…

Sí, mucho cuidado.

Porque, como tanto te hemos recalcado, el mundillo de la autoayuda está repleto de cambios remediativos.

Se nos proponen todo tipo de ejercicios y prácticas exóticas, espirituales o místicas que, en realidad, no son más que una forma de evasión.

Distractator: Qué implacables sois con la evasión… ¿Qué tiene de malo evadirse un poco?
Tu Mejor Tú: Está bien evadirte para premiarte.

Ya lo sabes.

Para descansar. O para variar. Pero evadirte porque te das asco…

Eso no tiene futuro.

Especialmente si lo haces de forma sistemática para no afrontar tus retos personales.

Procrastinator: Vale ya de tanta indirecta, ¿no, pesados?
Distractator: Sí, pasando de ellos. ¿Una partidita?
Supersticiator: ¿Y qué tal una sesión de tarot?

¿Lo ves? Ellos no van a cambiar. Y van a seguir siempre ahí.

Mientras lo sepas, te será más fácil controlarlos.

Así que tenlo claro:

Cuando la sacarina mental te impide ocuparte de problemas reales o avanzar en la dirección que deseas, estás adentrándote en la zona yonqui. Te estás saboteando.

¿Te gusta juguetear con la infinidad de técnicas *new age* que te ofrece la autoayuda?

Genial.

Como te explicamos en ***"El Secreto"***, hazlo. Pero hazlo por placer. Para premiarte por lo que has logrado, no para evadirte de

tu situación ni como sustituto de la acción eficaz que te lleva hacia tus metas.

Amazona de Confort: Pero a veces la situación duele…
Tu Mejor Tú: Y ese dolor es bueno.

Te hace madurar, crecer o caminar con más decisión hacia lo que quieres. Como incidiremos en ***"Cómo potenciar tu aprendizaje"***, el dolor cumple una función a la que no te conviene renunciar.

Pues, cada vez que reemplazas la actitud generativa por la remediativa…

Oliva: Pagas un coste de oportunidad…
Mario Luna: Enorme.

¿Cuántas veces esos milagrillos remediativos nos cuestan dinero, tiempo o ganasolina que podríamos invertir en algo más potenciador?

Algo que te deje un poco más cerca de tus metas cuando acabe el día.

Tu Mejor Tú: Y que, a la larga, alimentará tu orgullo.
Egolatror: No sé qué decirte… Yo no necesito eso.
Tu Mejor Tú: Tu orgullo, no tu ego.
Agobiator: Ya lo habéis oído. Muerte al cambio remediativo.
Tu Mejor Tú: Bueno, tampoco hemos dicho eso…
Agobiator: Si es que lo sabía. En el fondo eres una nenaza.
Tu Mejor Tú: Yo también te quiero.

Pero no.

No hay que ser más papistas que el papa.

Una vez entiendes la diferencia entre *remediativo* y *generativo*, y entiendes el peligro al que te expones, sí existen formas inteligentes de servirte de la primera estrategia.

Oliva: ¿Aparte de como mera evasión?
Mario Luna: Sí.
Oliva: ¿De qué manera?
Mario Luna: Como complemento.

Los cambios remediativos sólo deben usarse para hacer más llevadero el trabajo sobre los generativos.

Pollo: ¿Puede hacerse eso?
Mario Luna: Claro…

De hecho, tiene un nombre. La hemos bautizado como…

LA VÍA REMEDIOGENERATIVA

Tira la escalera después de haber subido por ella.

Ludwig Wittgenstein

•

Pero esta estrategia es sólo apta para ganadores que saben lo que hacen.

¿Verdad que no dejarías a un niño pequeño jugar con aparatos eléctricos? Pues, de la misma forma, los cambios *remediogenerativos* pueden ser destructivos en manos de un atrapado demasiado propenso a gusanear.

En cambio, si has interiorizado los principios de la psicología del éxito y estás sintonizando con la frecuencia ganadora, es posible hacer un uso inteligente y responsable de ellos.

¿La clave?

Oliva: Le he entendido: usar lo remediativo como refuerzo de una estrategia generativa.
Tu Mejor Tú: Eso es.
Oliva: Sí, pero ¿cómo?
Pollo: ¿Algún ejemplo?

Claro.

> *Estoy resfriado y me tomo una aspirina (remediativo) para dormir mejor (generativo).*

¿Lo captas?

La aspirina no resuelve el problema, sólo el síntoma. Pero dormir sí puede equilibrarte hormonalmente y mejorar tu respuesta inmunitaria ante el resfriado.

Oliva: Vale, la aspirina no me cura el resfriado…
Mario Luna: Correcto…
Oliva: Pero me ayuda a conciliar un sueño profundo y reparador, lo cual sí tiene un efecto positivo sobre la causa del problema.

Resumiendo:

Usa la pastilla como muleta. Pero construye una pierna.

¿Otro ejemplo?

Me tomo un café para ir al gimnasio.

Tu problema es que te falta energía y, por supuesto, el café no soluciona eso.

¿Qué es lo que te aporta? Un "empujón" artificial.

Pero eso no sólo no te hace más fuerte sino que probablemente te debilita. Es decir, a la larga te aleja de un cuerpo G. Te resta ganasolina.

Oliva: O sea, hay cosas que me restan fuentes de poder, como el café.
Tu Mejor Tú: ¿Pero?…
Oliva: Sin embargo, si uso dicho subidón de energía para ejercitarme…
Mario Luna: Ahí la cosa cambia.

Y, quizás, te compensa.

Pues estás usando ese "trampolín" para invertir en tus niveles de salud y energía a largo plazo.

Aquiyator: Básicamente, me estáis prostituyendo de nuevo.
Mario Luna: Sí.

En ***"Éxito instantáneo"*** te enseñamos a usar a Aquiyator para perseguir la excelencia en cada paso intermedio y deleitarnos con ella.

Y, capítulos atrás, ¿recuerdas lo que obteníamos cuando poníamos a Desmotivator a trabajar contra Distractator o Procrastinator?

Oliva: Pereza selectiva.
Tu Mejor Tú: Pues con la estrategia remediogenerativa pones de nuevo a trabajar a Aquiyator para ti.

Al canalizar la gratificación instantánea del café y su empujón energético hacia el ejercicio, ya no recurres a una estrategia remediativa. Estás sirviéndote de ésta para abrazar otra generativa.

Empiezas a afrontar la causa del problema y no sólo el síntoma.

Oliva: En cambio, si me tomo un café pero no voy al gimnasio…
Tu Mejor Tú: Entonces estás parcheando.
Pollo: Vale, lo pillo. Voy a pincharme anabolizantes para tirar más.
Oliva: ¡Primo, qué fijación con los anabolizantes!
Pollo: Pero si es para ponerme fuerte y ser más generativo…
Mario Luna: Figura, olvídate de estrategias remediogenerativas.

Al menos, de momento.

Como te hemos advertido, al echar mano de esta estrategia mixta estás jugando con fuego.

Por eso, has de saber muy bien lo que haces con ella. O abstenerte de usarla.

Borregator: ¿Os dais cuenta de que estáis atacando los cimientos sobre los que se basa nuestra sociedad?
Tu Mejor Tú: No, sólo reparándolos.

Porque ¿acaso se nos ha inculcado otra cosa?

Piénsalo: ¿cuándo te enseñaron la diferencia entre remediativo y generativo?

A lo mejor, el día que tocaba faltaste a clase. Quizás el profe se puso malo. O había huelga.

Lo que está claro es que la mayoría es víctima de una necesidad patológica de gratificación instantánea. Abusan de las "soluciones" remediativas sin afrontar los verdaderos retos en su vida.

Y, en lugar de servirse de ellas para emprender un proceso generativo, se limitan a comportarse como "yonquis del parche".

Tu Mejor Tú: Pollo, ¿qué estás bebiendo?
Pollo: Un Red Bull.[73]
Mario Luna: Dámelo. Me vendrá genial para desatascar el desagüe.

Mientras tanto, sírvete de este libro para desatascar la mente. Porque… ¿qué hace el ciudadano medio cuando le falta energía?

Pues ahora se toman un cafecito. Luego un bollito. Luego un refresco. Luego una chocolatina. Luego…

Aquiyator: Más de uno saca así su día adelante…
Mario Luna: Correcto. A base de parches.

Pero a la larga, ese "atrapado medio" no construye: destruye. No hace más grande su depósito de ganasolina. Lo está reduciendo.

73 Bebida energética.

Está agotando su crédito en términos de salud, energía y recursos, cuando podría prescindir de esas "ayudas" remediativas o, al menos, hacer un uso inteligente de éstas.

Pollo: Lo del café antes de entrenar, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí. Usarlas dentro de una estrategia remediogenerativa.
Oliva: Yo ya tengo una, primo.
Pollo: Miedo me das, prima.
Oliva: ¿Y si en lugar de ver nuestra serie favorita tirados en el sofá y comiendo porquerías?…
Agobiator: ¿La reemplazas por la cinta de correr?
Oliva: No. Porque entonces pensaría en mis michelines mientras hago ejercicio. Sería un sufrimiento doble.
Pollo: ¿Y que propones, prima?
Oliva: Ver la serie en la tablet mientras hacemos elíptica.

No es tan mala idea, ¿verdad?

Pongamos que ves tu serie favorita para, entre otras cosas, no acordarte de esos michelines que te sobran.

¿Cuál es la intención positiva de quedarte horas frente a una pantalla devorando guarradas procesadas?

Oliva: Entre otras, te permite olvidar tu deplorable estado físico.
Agobiator: Puedes usar dicho dolor para motivarte y entrenar más duro.
Tu Mejor Tú: Ya, pero… ¿es sostenible?

¿Cuánta ganasolina va a consumirte esa estrategia tan espartana?

En cambio, la opción remediogenerativa te permite beneficiate de lo mejor de ambos mundos y hacer de tu compromiso de mejorar tu condición física más perdurable en el tiempo.

Porque, si algo tenemos comprobado es que:

Los hábitos que generan sufrimiento son poco sostenibles.

¿Entiendes por qué un ganador siempre está buscando formas de disfrutar del proceso?

Lo hace para:

1. Convertir el proceso en una fuente de felicidad.
2. Hacer el proceso sostenible.

Por eso, a medida que profundizas en el arte de disfrutar de los pasos intermedios, adquieres una descomunal ventaja estratégica sobre la mayoría de los mortales.

Oliva: Y parte de dicho arte consiste en detectar la intención positiva de nuestros hábitos limitantes.
Pollo: Y cambiarlos por otros más… ¿cómo era?

Potenciadores.

Recuerda:

La voz te incordiará. El cuerpo te pedirá que acabes con ese dolor. Y tú te sentirás tentado a incurrir en comportamientos autodestructivos para no tener que escucharla.

Pero, como ganador, encontrarás la forma de escuchar lo que te dice y aceptarlo. Y, si en algún momento le bajas el volumen, lo harás de un modo que te potencie.

Amazona de Confort: Me vais a traumatizar al lector.
Mario Luna: Depende de cuánto se quiera y acepte.

¿Te vas a sentir mal? Obvio.

Llevas mucho tiempo sin escuchar esa voz y "te tiene muchas guardadas". A la mínima oportunidad que le des, te va a "poner a caldo".

¿Tu actitud? Sé comprensivo con su "regañina". Entiéndela y date afecto. Ofrécete soluciones. Comprende lo que te dice y, sobre todo, cuál es su intención positiva.

Y, en lugar de apagarla o ignorarla por completo, llega a acuerdos razonables con ella.

Borregator: Dudo que el lector medio esté preparado para escucharla.
Excusator: Os aseguro que hay gente que necesita medicación para salir adelante.
Mario Luna: En casos extremos, alguien puede necesitar un "empujón químico".

Pero un "empujón", de la clase que sea, ha de ser siempre hacia algún lugar, o fracasará.

Oliva: Sí, ha de formar parte de una estrategia remedio-generativa.
Tu Mejor Tú: De otro modo, será la receta perfecta del fracaso.

¿Entiendes?

Lo remediativo puede ayudarte a construir lo generativo, pero jamás reemplazarlo.

Porque:

La pastilla puede servirte de muleta, pero nunca de pierna.

Recapitulando…

Las emociones son síntomas. Pueden servirte para identificar situaciones indeseables y trabajar sobre ellas.

De hecho, el autosabotaje empieza por el miedo que les tienes a tus propias emociones.

En cambio, ¿qué hace un ganador? En lugar de temerlas y rehuirlas, las estudia.

Las ve desplazarse como nubes mientras intenta descifrar el mensaje que encierran. Y se da cuenta de tres cosas:

1. Ninguna emoción dura eternamente.
2. A nivel emocional, *lo que se resiste persiste*.
3. Toda emoción "negativa" encierra una intención positiva.

Así que, aunque duela, deja de temer a esa voz.

Piérdele el miedo. En lugar de silenciar toda emoción desagradable, deja que te hable. Y abre bien los oídos.

Y ten paciencia porque, a menudo, sentirás una emoción mucho antes de saber qué la ha causado.

MIA: Entiéndelo… Soy muy potente.
Pollo: ¿Y eso? ¿Tiene que ver?
Conslenta: Mucho, joven. Créame.

Así es.

MIA procesa la información infinitamente más rápido que Conslenta.

MIA: Y voy a activar tu circuito emocional.
Conslenta: Mucho antes de que yo sepa qué está pasando.
Tu Mejor Tú: Por eso, debes entrenar a Conslenta.
Pollo: ¿Para que adelante a MIA?
MIA: Imposible.
Oliva: Entonces, ¿para qué la entreno?
Mario Luna: Para que se haga cazadora de emociones.
Y de sus causas.

Cuanto más lo hagas, más te conocerás.

Y detectarás con más facilidad lo que necesitas para sentirte mejor sin caer en soluciones remediativas.

Además te darás cuenta de que, esa mina de oro que siempre andas buscando, la tienes dentro de ti.

Pollo: ¿Dentro? ¿Dónde?
Mario Luna: En tu autoconcepto.
Tu Mejor Tú: Ahí es donde tienes que volcar tu trabajo.

TU AUTOCONCEPTO

Si te supone un gran esfuerzo pero lo haces igualmente, tu mente subconsciente verá que vas en serio y cambiará tu autoconcepto.

•

MIA quiere protegerte.

Por eso, te va a suministrar emociones y capacidades acordes con tu autoconcepto.

Oliva: ¿Queréis decir que MIA se forma una idea de mí?
MIA: Sí, cariño.
Pollo: ¿Y qué te parezco?
MIA: Fíjate en tus reacciones automáticas. Ahí está la respuesta.
Pollo: ¿Cómo? Ahora sí que no me he enterado de nada…
MIA: Obsérvate en la acción, y sabrás lo que opino de ti.
Pollo: Pero nada de nada…
Conslenta: Joven, mi sobrina no va a darle ninguna habilidad que se encuentre por encima de la idea inconsciente que usted tiene de sí mismo.
Oliva: O sea, del concepto que tú, MIA, tienes de mí.

Así es.

Es decir, MIA no va a darte *licencia para brillar*. A menos que tu autoconcepto le indique que eres una persona brillante.

Y te adelantamos que tu autoconcepto es algo que:

1. Se compone de tantas áreas como aspectos tiene tu vida.
2. Evoluciona constantemente.

Pero, aunque es muy sensible a cuanto haces y logras, siempre está ahí. MIA lo revisa a tiempo real. Ya que no puede permitir que rindas, en ningún área, por encima de tu autoconcepto en dicha área.

Por ejemplo, ¿has practicado algún arte marcial?

Muchos artistas marciales experimentan un fenómeno curioso. Cuando el profesor les da un nuevo cinturón, indicando que tienen un nivel más alto, mejoran.

Pollo: ¡Es verdad! Teníais que ver al Chino cuando se sacó el negro de aikido.
Tu Mejor Tú: Lo hacía mejor, ¿verdad?
Pollo: Sí. Hasta ligaba más y todo…
Oliva: Bueno, es que Antonio siempre ha tenido un puntito…
Pollo: Pero teníais que verlo en las competiciones.
Oliva: Sí, eso es verdad… Antes de que le dieran el cinturón negro, Antonio volvía siempre sin medalla.
Pollo: Pero luego empezó a arrasar… Si es que, ¡le cambió hasta la cara!
Mario Luna: Y antes de cambiarle la cara, ¿qué le cambió?
Pollo: ¿Cómo, míster? ¿Qué quieres decir?

Ponte en el lugar del Chino.

Es el primer día que estrenas tu cinturón negro. Experimentas un subidón de autoestima y empiezas a mostrar habilidades a un nivel y con una consistencia que no habían aflorado antes.

¿Quiere eso decir que un mero trozo de tela te ha hecho mejorar?

No. No es el trozo de tela. Es tu autoconcepto.

Pollo: ¿Ah sí?

De repente, MIA te da permiso para que accedas a niveles de esfuerzo y habilidad que antes te tenía vedado.

¿Empiezas a entender la importancia del autoconcepto?

Si tu autoconcepto establece que eres una persona sin ahorros y empiezan a acumularse euros en tu cuenta, MIA te suministrará toda clase de pulsiones incontrolables que te inciten a quemar ese dinero.

¿Forma parte de tu autoconcepto ser alguien con sobrepeso? Pues tan pronto como empieces a adelgazar, experimentarás antojos que te llevarán a recuperar esos kilitos.

Pollo: ¿Puede ser que eso también me pase con Marga?
Mario Luna: Puedes jugarte la scooter a que sí.

Todo sentimiento de inferioridad parte del autoconcepto.

Si establece que no estás a la altura de tal o cual persona que te atrae, lo tienes crudo. Inevitablemente, empezarás a hacer el tonto o la patosa cuando te encuentres cerca de ese individuo.

Te suena, ¿verdad?

Pues bórdate esta frase en toda tu ropa interior:

Tus creencias son instrucciones.

Especialmente, aquellas que tienes sobre ti.

Tanto es así que los ensayos clínicos lo tienen en cuenta. De hecho, para que un nuevo fármaco sea considerado eficaz, antes ha de demostrar que su efecto es superior al del *placebo*.

Pollo: ¿Qué es eso? ¿Otro medicamento?
Tu Mejor Tú: Sí. Un fármaco mental.

Se trata del efecto que tiene sobre el cuerpo pensar que te estás tomando algo que te cura.

Aunque no sea así.

La medicina lo tiene claro desde hace décadas. Se sabe que, cuando se le suministra a un paciente algo que él considera un medicamento, es probable que experimente una mejoría de los síntomas…

…¡¡aunque se trate de una sustancia farmacológicamente inerte!!

Pollo: ¿Inerte?
Oliva: Sin principio activo, primo. O sea, cosas como píldoras de azúcar o inyecciones salinas.

La razón es que, las creencias que tienes son instrucciones incluso cuando hablamos de tu propia salud. Y esto es algo que funciona tanto para acercarte a la salud como a la enfermedad.

Oliva: ¿Un "placebo negativo"?
Mario Luna: Sí. Se llama *nocebo*.

¿Te suena la expresión *morirse de miedo* o *susto de muerte*?

Pues deja que te hablemos del caso de Sam Londe, un zapatero jubilado.

En 1974, el doctor Clifton Meador, un médico de Nashville, lo estuvo tratando por cáncer de esófago, que por aquel entonces tenía una prognosis fatal en un 100 % de los casos.

Para asombro de pocos, Londe murió pocas semanas después de recibir el tratamiento.

La sorpresa llegó tras su autopsia.

Aunque ésta reveló dos minúsculos nódulos de cáncer, éstos eran totalmente incapaces de matar a nadie. Para colmo, se encontraban en el pulmón y en el hígado y… ¡ni un solo rastro del cáncer esofágico que todos creían que le había arrebatado la vida!

Tal y como relató décadas después el propio doctor Meador en el canal Discovery Health:

"Murió con cáncer, pero no de cáncer".

Y añadió:

"Creí que tenía cáncer. Él creyó que tenía cáncer. Todos los que lo rodeaban creían que tenía cáncer… ¿Le robé la esperanza de alguna forma?"

Durante décadas, el doctor Meador ha lamentado esto.

Oliva: Cree que le influyó, ¿no?
Mario Luna: Sí.

Porque ¿sabes el impacto que las creencias de las personas que más te influyen tienen sobre tu destino?

Según la *ley de la realidad dominante*, de la que te hablaremos más en ***"La dieta mental"***, tiene un peso enorme.

Entonces…

…¿se puede decir que Sam *murió de diagnóstico?* ¿Fue su muerte una profecía autocumplida? ¿Tan devastador resulta el efecto nocebo?

No lo sabemos a ciencia cierta. Desconocemos el protagonismo real que jugó dicho factor en la fatal ecuación.

Pero lo que te debe quedar claro es que no te interesa desarrollar un autoconcepto que no quieras ver cumplido. Si quieres estar sano, no alimentes la creencia de que estás enfermo.

Oliva: Y supongo que esto lo podemos aplicar a todo.
Tu Mejor Tú: A todo.

Por ejemplo, ¿verdad que para desarrollar un cuerpo G no te interesa rodearte de gente que te considera enfermo ni alimentar tú dichas creencias?

Pues para desarrollar un cerebro G tampoco te conviene rodearte de gente que te considera tonto. Especialmente, si son tus profesores.

Tanto es así que… ¿te acuerdas del efecto Pigmalión?

Pollo: Pues va a ser que no.

Como mencionamos al principio del libro, hace referencia precisamente al enorme peso que las expectativas de los maestros tienen sobre sus alumnos.

Tal y como mostró el célebre estudio de Rosenthal y Jacobson, lo que un profesor cree en su fuero interno sobre sus pupilos juega un papel crucial sobre el rendimiento de éstos.

Lo que descubrieron es que, si convences al profesor de que se le han asignado alumnos superdotados, éstos no tardarán en exhibir cualidades de genio.

Inversamente, si el profesor cree que son unos zoquetes, los alumnos mostrarán una capacidad inferior.

Moraleja:

Cree en tu capacidad. Y rodéate de gente que también lo hace.

Pollo: Lo de los halcones, ¿no?
Tu Mejor Tú: Águilas, figura.
Oliva: Cuánto me alegro de que hayáis creado el Club Psicología del Éxito.[74]

Y nosotros.

74 Ya sabes que nos gustaría conocerte allí. Para hacerlo, sigue los sencillos pasos que te indicamos en: http://psicologiadelexito.com/club

De hecho, si hay algo que te entusiasmará de dicho grupo es que todos los miembros entendemos y aplicamos esta ley. Tanto es así que existe una regla implícita por la que velamos todos:

> *Cree en tu compañero tanto como quieres que él crea en ti.*

Pues, al final, lo que ellos crean en ti influirá mucho sobre tu capacidad para brillar. Y viceversa.

Pollo: Cada vez veo más claro lo que me pasa con Marga…
Mario Luna: Tu autoconcepto, ¿verdad?

Efectivamente, si éste lo componen creencias como "un chico así no buscaría una novia como yo" o "no estoy en la liga de esa chica", tienes un problema. MIA se va a encargar de que eches a perder cualquier oportunidad que pueda surgirte con esa persona.

MIA: Es lo que hay.
Pollo: ¿Y no nos lo podemos saltar con Marga?
MIA: Lo siento, cariño.
Conslenta: Entiéndalo, ella no puede dejarle hacer nada que no sea congruente con su autoconcepto.

Y al revés.

Cuando te crees irresistible, MIA te va a permitir actuar como una persona irresistible.

Si como el Chino crees que un cinturón negro como tú es casi invencible en el combate, vas a luchar mejor que si no das un céntimo por ti. En el primer caso MIA te dará acceso a las habilidades y actitudes de un gran artista marcial. En el segundo, éstas permanecerán enterradas.

¿Lo captas?

Si estás convencido de que eres la reencarnación de Napoleón, harás cosas grandes. Más que si te consideras un tipo ordinario de origen humilde sin nada excepcional que ofrecer al mundo.

Oliva: Eso me suena.
Mario Luna: En su curso *Psychology of Achievement,* Brian Tracy cita precisamente ese ejemplo.

Nos habla de un hombre que era un cero a la izquierda hasta que una adivina lo convenció de que era la reencarnación de Napoleón.

A partir de ese día, empezó a pensar y a actuar como Napoleón. Y, en pocos años, se había convertido en un hombre de negocios muy exitoso.

Pollo: ¿Tenéis el teléfono de esa adivina?
Tu Mejor Tú: No te hace falta, campeón. Ya te digo yo que eres la reencarnación de alguien muy peculiar.
Pollo: ¿Eso es bueno?

Otro ejemplo ilustrativo es el de Felipe, un estudiante al que de pequeñito le diagnosticaron equivocadamente un ligero retraso.

Esto le lastró durante toda su infancia y primera juventud.

Por mucho que se esforzaba, Felipe siempre obtenía resultados por debajo del resto. A veces lograba sacar aprobados raspados, pero repitió varios cursos. Su vida fue una constante lucha por no quedar descolgado del sistema educativo.

Pollo: ¿Seguro que no estáis hablando de mí?
Tu Mejor Tú: No lo descartes.
Oliva: ¿Y qué pasó luego?

Justo antes de entrar en la universidad ocurrió algo.

En un test de inteligencia, le salió un resultado muy por encima de la media. Pensando que se trataba de un error, realizó el test de nuevo y obtuvo una puntuación de 155.

Felipe consultó a varios profesionales, quienes le confirmaron que el retraso que se le había diagnosticado de niño se debió a un error técnico.

Cuando finalmente Felipe se convenció de que no sólo no tenía una discapacidad intelectual sino que podía catalogarse como superdotado, ¿sabes lo que ocurrió?

Procrastinator: Bueno, todo el mundo sabe que esos tests son un fraude…
Distractator: Sí, hay un montón de factores que no tienen en cuenta.
Procrastinator: Y sesgos, muchos sesgos culturales y sociales.
Mario Luna: ¿Qué más da? Eso es irrelevante para nuestra historia.
Tu Mejor Tú: Lo importante es que el test tuvo un impacto sobre el autoconcepto de Felipe.

Y sus resultados dieron un giro radical.

De inmediato, canceló la preinscripción en la carrera que había escogido por considerarla "fácil" y se matriculó en una ingeniería.

Al poco tiempo, Felipe se había convertido en el primer estudiante de su quinta. Empezó a sacar matrícula de honor en casi todas las asignaturas y a obtener becas por sus méritos.

Resumiendo:

> *Las creencias que forman tu autoconcepto pueden ser limitantes o potenciadoras.*

Y tienen un efecto devastador sobre los resultados que vas a ver en tu vida.

Si, como Felipe, tienes creencias limitantes, vas a vivir en una realidad que no le hará justicia a tu potencial.

Si, en cambio, desarrollas creencias potenciadoras, como el hombre que se creía la reencarnación de Napoleón, MIA va a hacer que te ocurran cosas. Cosas que en este momento te parecerían "mágicas" o "de película".

Pollo: Ver para creer…
Mario Luna: Al revés.

Creer para ver.

Porque, para ver algún cambio en tu vida, primero has de creer en él.

Y esto afecta a cualquier área importante para ti.

Desde tu creatividad hasta tu situación económica, pasando por tu capacidad para conquistar a las personas que te atraen y llegando a aspectos tan decisivos como la salud.

Cuando MÍA acepta un nuevo autoconcepto, es cuestión de tiempo que empiece a moldear tu realidad externa para que se ajuste a la interna. Porque, recalquémoslo:

Tus creencias son instrucciones.

Por eso, todo aquello que quieras ver hecho realidad, has de creerlo intensamente primero. Sólo así MIA te permitirá verlo.

Desmotivator: Habláis como si el ser humano no tuviese límites.
Tu Mejor Tú: Los tiene. El problema es que la mayoría nunca sabrá dónde están.
Mario Luna: Sí. Tenemos tanto miedo de descubrir nuestro techo que, al final, nos quedamos en el suelo.

De modo que…

¿Dónde está tu techo? ¿Cuál es tu límite?

No lo sabemos.

De lo que no nos cabe duda es de que tú tampoco. Y, probablemente, estás viviendo muy por debajo de éste.

Oliva: A desarrollar creencias potenciadoras.
Supersticiator: Vamos, lo que digo siempre.

No.

Imaginar una y otra vez que ya estás en la situación deseada funciona. Si logras vivirlo en tu mente una y otra vez y sentirte como si fuera real, se trata de una técnica poderosa.

Supersticiator: Porque pones al Universo a trabajar para ti…
Tu Mejor Tú: Es a MIA a quien pones a trabajar para ti.

¿Entiendes?

Al universo le importa dos carajos tu aumento de sueldo o ese negociete que te traes entre manos. Le da igual que te ligues a esa morena o que conquistes al príncipe de tus sueños.

Como te recordaremos en ***"La visualización"***, la técnica funciona porque, experimentar algo imaginado de forma intensa, como si fuese real, es una buena forma de cambiar tu autoconcepto.

Y, por tanto, de reprogramar a MIA.

Cuando crees intensamente en algo, hasta el punto de poder verlo, tocarlo, olerlo, oírlo, gustarlo y sentirte como si ya fuera real antes de que exista, le estás dando instrucciones a tu mente subconsciente.

Si ésta fuese el piloto automático de un avión, equivale a decirle: "Éste es el rumbo".

Pollo: Entonces, ¿me lo repito mucho?

Mario Luna: ¿El qué, figura?
Pollo: "Le gusto a Marga, le gusto a Marga, le gusto a Marga…".
Tu Mejor Tú: Es un paso. Pero no basta.
Pollo: ¿Por qué, míster?
Mario Luna: ¿Te suena eso de "no sólo de pan vive el hombre"?
Pollo: Sí. El Piraña lo dice mucho.
Mario Luna: Pues tu autoconcepto no se alimenta sólo de repeticiones.

Como ya te adelantamos en ***"Vive tu credo"*** y volveremos a machacarte en ***"Congruencia"***, da igual lo que te digas si después tus acciones lo desmienten.

Piensa que tu autoconcepto no lo forman creencias como que tal persona es el presidente del gobierno o que mañana va a llover.

Principalmente, está formado por *creencias sumergidas*.

CREENCIAS SUMERGIDAS

MIA va a negarte la "licencia para brillar" a menos que tu autoconcepto establezca que eres una persona brillante

•

Oliva: ¿Sumergidas?
Tu Mejor Tú: Sí. Creencias de las que ni siquiera eres consciente.
MIA: Creencias sobre las que si le preguntáis a mi tía…
Conslenta: Pues igual yo no les sé contestar.

¿Entiendes?

Muchas de ellas te están limitando. Otras te están potenciando. Y la mayoría de estas creencias ni siquiera sabes que las tienes.

Excusator: Ya, claro. Y si no somos conscientes de que las tenemos, ¿en qué os basáis para afirmar que existen?
Borregator: ¡Eso, eso! ¿Por qué sabéis que alguien tiene tales creencias?
Mario Luna: Porque *emergen*.
Borregator: ¿Emergen? ¿Cómo? ¿En forma de submarino?
Mario Luna: En forma de comportamientos.

Concretamente, como reacciones físicas, emocionales y conductuales.

Oliva: ¡Ahora lo entiendo!
Pollo: ¿El qué?
Oliva: Cuando en el capítulo anterior le preguntaste a MIA lo que opinaba de ti, ¿recuerdas lo que te contestó?

Pollo: No, sé… Hablaba muy raro…
Oliva: ¡Primo, te dio la respuesta!
Tu Mejor Tú: Efectivamente. Te dijo:

Lo descubrirás observándote.

Así es como empiezas a desenterrar tu autoconcepto.

Si, por ejemplo, las creencias que lo forman establecen que una persona está por encima de tu liga, lo descubrirás analizando cómo te comportas con ella.

Pues, en la práctica, vas a experimentar emociones y reacciones de la persona que se siente inferior a otra.

Por eso, *entender* que nadie es más que tú no basta. Y repetírtelo, tampoco.

Pues ¿dónde reside tu autoconcepto?

Exacto. MIA.

El caso es que MIA no sólo revisa tu autoconcepto, sino que también es su guardiana. Y, por defecto, tiende a mantenerlo bajo.

Pollo: Ya estamos otra vez. ¿Y por qué narices tiene que hacer eso?
MIA: Por ti, bonito**.**
Mario Luna: La intención positiva, ¿recuerdas? Lo hace para protegerte.
Pollo: ¿Protegerme de qué?

Ya lo sabes. La tribu.

MIA cree que vives en una tribu de hace más de 50.000 años. Por eso, va a cuidarse muy mucho de que darte acceso a actitudes o comportamientos que te impidan funcionar en armonía dentro de ella.

¿Te acuerdas del caso de Peludito Mascaraquespalda?

Pollo: Pero yo no me las quiero ligar a todas…
Oliva: Eso es verdad. Mi primo con Marga se queda superpagado.
Mario Luna: Vale, pero… ¿Cómo crees que MIA interpreta la figura de Marga?
Oliva: ¿Como la mujer de un jefe o algo así?
Tu Mejor Tú: Algo así.
Pollo: ¡Jo, pero si yo no voy a meterme en líos, de verdad!
Mario Luna: No es sólo eso.

Un autoconcepto demasiado alto te haría desafiar las jerarquías establecidas y te acarrearía todo tipo de problemas.

Pollo: ¿Cómo?

Piensa en los animales.

¿Qué ocurre cuando un individuo que está en los peldaños más bajos de la manada se empieza a comportar como si fuese el líder de ésta?

Oliva: Se empieza a llevar collejas. Eso como mínimo.
Pollo: ¿Cómo lo sabes, prima?
Oliva: Pasa con muchos mamíferos sociales como los lobos, los chimpancés o los babuinos.
Pollo: Vale. Tengo que ver más documentales contigo. ¿Es eso lo que pasa?

Sí.

Problemas. Serios problemas.

Por eso, MIA no va a suministrarte las mismas emociones y reacciones si cree que ocupas una posición alta en la jerarquía de la tribu que si interpreta que estás a la base de ésta.

Hay grados de confianza y de competencia a los que sólo te dará acceso si cree que formas parte de la élite tribal.

Oliva: Sí, primo. Te convierte en un mediocre inseguro para que no te metas en líos.
Tu Mejor Tú: ¿Y qué le dice luego una a su primo a quien quiere tanto?
Oliva: Pero, primo, puedes cambiar eso. Recuerda que tienes un gran potencial.
Mario Luna: Mejor.

Pero la cuestión es ésa:

> *MIA sólo te permitiría comportarte como un* crack *si creyese que ocupas una posición alta en la jerarquía de la tribu.*

Cuando tu autoconcepto le indica que no es así, ella simplemente te cierra el grifo de la excelencia. Hace que te sientas incómodo, tímido, torpe o incompetente en situaciones en las que preferirías dar lo mejor de ti**.**

A fin de que "encajes en la tribu", no te va a dar licencia para destacar.

O como muy bien dijo Carter G. Woodson:

> *Si logras que un hombre se sienta inferior, no necesitas convencerlo de que acepte un estatus inferior, pues él mismo lo buscará.*
>
> *Si le haces creer que es un paria, no tienes que ordenarle que salga por la puerta de atrás. Lo hará sin que se lo digan. Y si no hay puerta de atrás, su propia naturaleza demandará una.*

Por eso, si alguna vez alguien te trata como si fueras inferior, te indignarás.

Pero ¿qué pasa cuando todos te tratan todo el tiempo como si fueras inferior?

Oliva: Me pasó. Un familiar me invitó una vez a una fiesta en un yate y al rato ya no hacía falta que me marginasen. Me marginaba yo sola.
Tu Mejor Tú: Ya me imagino por dónde vas.
Pollo: Sí, eran todos más pijos que el cocodrilo de Lacoste esquiando en Baqueira.

Y, si experimentar presión social negativa puede hacer que te autolimites, imagina el efecto de que te traten así toda la vida, desde que naces.

¿Entiendes por qué ha sido tan viable la subyugación del hombre por el hombre a lo largo de la historia? Fenómenos como la esclavitud o el vasallaje apenas serían concebibles sin esta cualidad de MIA.

Ella detecta el lugar que ocupas en la escala social. Y, en función de cuál sea éste, modula tu autoconcepto.

Pollo: Joder con MIA… ¿Y no podría darme un mismoconcepto que me hiciese triunfar y ya está?
Mario Luna: Quiere protegerte, ¿recuerdas?
Conslenta: Aunque la vean tan moderna y arrebatadora, ya les he advertido de lo vieja que es.
MIA: ¡Tía! Pero ¿qué van a pensar de mí?
Conslenta: Si es que a conservadora no te gana nadie.

Así es.

MIA cree que vale más la pena pisar sobre seguro que jugársela.

Para ella, el riesgo de que te ataquen en tu propia tribu o que te expulsen de ella pesa más que el posible beneficio de desmarcarte con tus habilidades, talentos y carisma.

Pollo: ¡Qué lástima! Con lo bien que suena eso…
Mario Luna: Sí. Otro desfase.
Tu Mejor Tú: Otro anacronismo de MIA.

Porque, a día de hoy, la autoconfianza tiene más beneficios que riesgos.

En general, ¿cuáles son los principales riesgos que suele correr la persona carismática?

Oliva: Que algún envidioso raje de ti a tus espaldas.
Pollo: O que te hagan burla.
Oliva: O que te metan la zancadilla para que no consigas lo que quieres.

Más o menos.

Y aunque a nadie le gusta ser víctima de esas cosas, éstas tienden a verse compensadas con creces por las múltiples ventajas de una confianza arrolladora. Ventajas que van desde una mayor proyección profesional a mucho más éxito romántico, pasando por una salud más robusta.

Pero afrontémoslo:

Que te critiquen a tus espaldas en el mundo en que vives no tiene ni de lejos las repercusiones que acarreaba en la época para la que MIA ha sido programada.

Comentarios sobre ti como:

"Mira el idiota éste, actúa como si fuese la persona más importante del mundo. ¿Quién coño se ha creído que es?"

No tienen en tu mundo el mismo peso que hace 80.000 años.

Ahora puede que se quede en la actividad de unos cuantos troles en tu blog personal. En el Paleolítico era una llamada urgente a ponerte de inmediato en tu sitio.

A hostiazo limpio.

O peor aún: expulsándote del grupo.

Oliva: ¿Tan grave era eso?
Tu Mejor Tú: Piensa que hablamos de una época en la que, sin tu tribu, tenías el futuro más negro que una cucaracha.
Conslenta: ¿Comprende usted ahora por qué mi sobrina es tan conservadora?

Entiéndelo.

Ella va a estar cómoda con un autoconcepto que gire en torno a cosas como:

"Cobro *x* cantidad de dinero, disfruto de *x* cantidad de vitalidad y energía, tengo x capacidad para atraer a las personas que me gustan, cuento con *x* talento para llevar a cabo mi trabajo, *x* grado de creatividad para perseguir mis sueños…".

Siempre, claro está, que *x* se mantenga en la zona mediocre.

Por eso, si nada le indica lo contrario, MIA asumirá por tu bien que eres un pringado más. Del montón.

Oliva: Pero… ¡Un momento! Hay algo que no entiendo.
Tu Mejor Tú: Dispara.
Oliva: Mi autoconcepto le dice a MIA qué grado de confianza y competencia darme.
Tu Mejor Tú: Sí.
Oliva: Pero MIA es la que me da un autoncepto u otro, ¿no?
Excusator: Exacto, niña. Es una perogrullada.
Borregator: Te están mareando.

Sí y no.

Tu autoconcepto le indica a MIA cómo actuar. Y MIA diseña tu autoconcepto.

Pollo: Tiene toda la pinta de una encerrona.
Conslenta: Parece una situación sin escapatoria, ¿verdad?
MIA: Por suerte para ti, mi sistema no está tan "blindado".

Efectivamente:

Si no haces nada por reprogramar tu autoncepto, MIA te asignará uno por defecto.

El problema es que el autoconcepto que ella diseñe para ti estará estrechamente ligado a tus circunstancias.

Pollo: ¿Qué queréis decir?
Tu Mejor Tú: Por ejemplo, si vienes al mundo en una clase social muy humilde en un sistema clasista, MIA te dará un autoconcepto de persona inferior a otras.
Mario Luna: El caso extremo es el que hemos puesto antes de la esclavitud.

Y así con todo.

¿Que resulta que tus papás te dedicaron muchas atenciones de pequeñito? Pues MIA te dará un autoconcepto de persona especial y carismática.

¿Que naciste con una cuchara de plata en la boca? Pues es probable que la riqueza no te imponga ni lo más mínimo.

Resumiendo:

Si te encuentras en una situación ventajosa, MIA diseñará un autoconcepto acorde a dicha situación.

Y viceversa.

Oliva: Entonces, los hijos de los famosos… ¿se sienten más especiales?
Borregator: Lógico.
Desmotivator: Pero no te preocupes. A la gente como tú siempre le queda leer la prensa del corazón.
Pollo: Y el guaperas de la clase, ¿tendrá más confianza con pibones como Marga?
Borregator: Obvio. Más que el que fue el empollón friki en el colegio.
Desmotivator: O que un chaval de metro y medio con un ligero retraso. Y no quiero mirar a nadie.
Pollo: ¡Joder! ¡Qué bajonazo!
Amazona de Confort: ¿Por qué? Confórmate y ya está.
Borregator: Exacto. Como todos.
Egolatror: Porque… ¡qué quieres! Si no vienes al mundo con estos genes…
Desmotivator: …no pretenderás que la Marga ésa se te eche encima.
Pollo: O sea, que estoy bien jodido…
Mario Luna: No si no quieres.
Pollo: ¿En serio?
Tu Mejor Tú: En serio.

Aunque las revistas no se peleen para ponerte en su portada, puedes acabar brillando como el que más.

Porque:

> *Aunque las circunstancias externas condicionan tu autoconcepto, no lo determinan.*

Al menos, si tomas cartas en el asunto.

Te hemos dicho que MIA te proporciona un autoconcepto *por defecto*.

MIA: Es mi trabajo hacerlo. Pero tú podrías guiarme.
Conslenta: Mi sobrina tiene razón. Se puede "sobrescribir".

O sea, ella diseña tu autoconcepto de la misma forma que el piloto automático de un avión te dirige hacia un rumbo. Para cambiarlo, has de hacerte con los mandos del avión.

Pollo: Pero yo no piloto…
Tu Mejor Tú: Campeón, eso significa que has de *decidir* que quieres cambiar tu autoconcepto y empezar a actuar para hacerlo.

Si no, te quedas con el famoso *sé tú mismo*.

Que no es más que el autoconcepto que MIA te suministra automáticamente. Pero ya has visto las pegas que tiene.

Pollo: Pues no se hable más.
Oliva: Lo suscribo. Quiero hacerme la dueña de mi autoconcepto.

REPROGRAMANDO TU AUTOCONCEPTO

Si no programas tú mente, alguien lo hará por ti.

Les Brown

•

Por suerte para ti, dicho trabajo no es la fantasía de un loco, sino algo que puedes empezar a llevar a cabo ya mismo. Porque tu autoconcepto no es, como has aprendido, algo que esté escrito en piedra.

De hecho, sabemos que está modificándose en todo momento.

Ahora mismo, al leer este libro, estás llevando a cabo una acción que afecta a tu autoconcepto.

Pollo: ¿En serio?
Desmotivator: Claro. Le estás comunicando a MIA que eres un inadaptado y que necesitas esta clase de lecciones para mejorar.
Pollo: ¿Es verdad lo que dice, míster?
Mario Luna: Depende del filtro que uses.
Pollo: No entiendo…
Oliva: Primo, te están diciendo que uses el filtro ganador sobre el mensaje de Desmotivator.
Pollo: ¿Y cómo lo harías tú?
Oliva: Interpretaría que, al estudiar la psicología del éxito, mi curiosidad y anhelo de superación ya dicen mucho de mí como persona y de mi enorme potencial.
Tu Mejor Tú: ¿Y qué más?
Oliva: Y que estoy aprendiendo cosas de las que el 99,9 % de la gente no tiene ni pajolera idea.

Dicho sea de paso, no son imaginaciones tuyas.

Efectivamente, más del 99,9 % de la gente no tiene ni idea de lo que estás aprendiendo ahora mismo.

Pollo: Vale. Estoy aquí porque soy un *crack*. Un ganador que se va a comer el mundo.
Mario Luna: Muy bien, Pollo.
Desmotivator: No les hagas caso. Te animan porque les das pena.
Pollo: Joder, ¡qué pesao! ¿No se va a callar nunca?
Tu Mejor Tú: No.

Y has de estar preparado para ello.

Cuando aparezcan esas voces limitantes, simplemente respóndeles:

"Menuda sorpresa te vas a llevar…"

Y disfruta decepcionándolas con tus acciones de ganador.

Una y otra vez.

MIA recibirá tu mensaje y seguirá operando sobre tu autoconcepto.

Pollo: Entonces, mi autoconcepto no deja de cambiar…
Mario Luna: Es como un río fluctuante.
Tu Mejor Tú: Está en constante evolución.

Aunque estos cambios no son siempre graduales.

Hay situaciones en las que tu autoconcepto sufre alteraciones pasajeras pero drásticas.

Por ejemplo, ¿no te ha ocurrido nunca que, estando borracho, eres capaz de acometer hazañas con las que no soñarías sobrio?

Pollo: Ya te digo. Teníais que verme cantando a pleno sol.
Mario Luna: Eso es porque el alcohol afecta temporalmente tu autoconcepto.

Otro ejemplo: cuando cambias de "tribu".

O sea, cuando pasas de un grupo a otro, tu autoconcepto también ha de adaptarse a la nueva situación.

Pon que te consideras alguien pasivo, tímido y con poca iniciativa.

Sin embargo, un buen día te hallas en una convención de coleccionistas de sellos. Poco a poco empiezas a percatarte de que las personas que te rodean son aún más tímidas que tú.

Cuando te quieres dar cuenta, estás comportándote como el cabecilla y llevando la iniciativa del grupo.

Excusator: Claro. Como que el lector se va a encontrar en una situación así todos los días.
Mario Luna: *Touché*.

Si el ejemplo de la convención de coleccionistas de sellos te parece exagerado, tenemos otros más cotidianos.

Por ejemplo, a lo mejor te encuentras con un amigo tuyo de toda la vida. Ése que sabes que no es tan bueno como tú en algo o que intenta seguir tus pasos.

O puede que estés dando ejemplo a tu hermanito pequeño.

O a alguien que te ve como un ídolo o "modelo a seguir".

Entonces MIA interpreta que tú "estás a cargo de la situación", que eres la persona con más control sobre ésta. Entonces te da permiso para ser un modelo y para comportarte como un ganador.

Pollo: Me pasa con el Tortuga.
Conslenta: Vaya apodos que usan ustedes.
Oliva: Lo llaman así porque, cuando le habla alguien a quien no conoce, cruza los brazos y se encoge. Como metiéndose en su caparazón.
Pollo: Sí, es muy cortadete, el Tortu.

Tu Mejor Tú: ¿Y qué pasa? ¿Sientes que te creces cuando estás con él?
Pollo: Sí… No sé. Es que a su lado me veo como Indiana Jones. O un tío de esos del Equipo A.

Cuando te ocurre algo así es porque, en esa situación, a MIA le ha parecido conveniente darte permiso para ser el líder. Y ha modificado tu autoconcepto dentro de ese grupo.

Oliva: Pero yo quiero ser una fuera de serie siempre.
Pollo: Y yo. No sólo para vacilarle al Tortuga.
Oliva: ¿Cómo lo hacemos?
Mario Luna: Empezad explotando un punto fuerte.
Pollo: ¿Cómo, míster?
Tu Mejor Tú: ¿Cuándo te deja MIA brillar?
Oliva: Cuando cree que estoy en la cima de la jerarquía social de mi tribu. O… bueno, si tengo muchas probabilidades de estarlo.
Mario Luna: Entonces, para que te dé un autoconcepto ganador, ¿de qué tienes que convencer a MIA?
Pollo: ¿De que soy un *crack* dentro de la tribu?
Tu Mejor Tú: Exacto.
Pollo: Y eso… ¿cómo se hace?

En lugar de intentar cambiar todo tu autoconcepto de golpe, empieza por un área concreta.

¿Acaso no tiene sentido?

Si MIA considera que posees una habilidad única en la tribu, te dejará que seas un fuera de serie en dicha especialidad, aunque al principio te frene en otras áreas.

Oliva: ¿Al principio?
Mario Luna: Sí. Al principio.

Porque, una vez que le has demostrado a MIA que puedes ser un fuera de serie en algo, es mucho más fácil que se deje convencer de que también puedes serlo en otra cosa.

Pero, al principio, vas a basarte en tu superpoder.

Pollo: Creo que necesito repasarme ese capítulo.
Tu Mejor Tú: Hazlo.

Pero antes, reflexiona sobre esto.

¿No conoces a alguna de esas personas retraídas a quienes, cuando se ponen a hablar de su tema favorito, les cambia por completo la personalidad.

¿Y a ti? ¿Te ha pasado alguna vez? Ocasiones en las que te sientes poca cosa hasta que la conversación comienza a girar en torno a alguna de tus pasiones.

¿Y qué nos dices de cuando estás inmerso en dicha pasión?

Pollo: Mi colega el Chino…
Mario Luna: ¿El que se sacó hace poco el cinturón negro?
Pollo: Sí, el que le pierde a mi prima.
Oliva: Primo, ¿has oído eso de: "Calladito estás más guapo"?
Procrastinator: ¿Cómo está esa historia? Explicádmelo bien, por favor.
Tu Mejor Tú: No. Ve al grano.
Pollo: Pues que actúa como dos personas distintas.
Oliva: Un poco sí. Porque Antonio, fuera del tatami…
Pollo: …es un sosaina.
Oliva: Tampoco te pases. Pero es verdad que, en cuanto se pone el quimono, le sale el carisma hasta por las orejas.
Pollo: ¿Lo veis? Está perdidita por él.
Procrastinator: Cuenta, cuenta…
Mario Luna: ¿Y siempre es un mustio fuera del tatami?
Oliva: Qué va. No siempre.
Pollo: Como le hagas una pregunta sobre artes marciales o le pidas una demostración, ya la hemos liado.
Tu Mejor Tú: ¿Mejora?
Pollo: No veas.

Oliva: Es que a Antonio, cuando se apasiona con algo, le brillan los ojos. Y la voz se le hace más profunda y se pone a hablar como un profeta.
Pollo: Tal cual. Como esté en un grupito y salga el tema de las artes marciales, se liga a la tía que quiera.
Oliva: ¿Y quién te dice que él piensa en ligar todo el rato?
Pollo: ¡Ay, prima, tan espabilada para unas cosas!…
Oliva: Primo, hay tíos que no son adictos al porno como tú. Y que ven más allá de ligarse a una chica mona**.**
Pollo: Ya, pero el Chino no es uno de ellos. Aunque es verdad que le mola lo suyo. Cuando habla de eso, le cambia hasta la voz.

Buen ejemplo.

¿Y qué es eso que a ti hace que "te cambie hasta la voz" y empieces a hablar "como un profeta"?

¿La música? ¿La política? ¿La ciencia? ¿La cocina? ¿La mecánica? ¿La moda?

Descubre lo que es y empieza a trabajar tu autoconcepto desde ahí.

O sea:

> *¿Quieres reprogramar tu autoconcepto? Parte de tu superpoder.*

Mientras lo haces, te recomendamos que veas la película *La vida secreta de Walter Mitty.*

Al principio, Walter parece todo un inepto social: más introvertido que un caracol, incapaz de sostener la mirada o de enlazar dos palabras coherentes cuando se siente socialmente presionado.

En un momento dado, se le presenta la oportunidad de enseñarle un par de trucos sobre *skate* al hijo de la chica que le gusta y… ¿sabes lo que pasa?

Oliva: ¿Le cambia la voz?
Pollo: ¿Como al Chino?

No queremos reventarte la película.

Pero, cuando llegues a esa escena, presta atención a cómo Walter evoluciona de Clark Kent a Supermán en cuestión de segundos.

Observa la transformación radical de su actitud y su lenguaje no verbal.

Y también: ¿qué hace Walter para alterar de forma brusca su autoconcepto? Y ¿cómo afecta dicho cambio a su forma de comportarse?

Oliva: Entonces, para cambiar mi autoconcepto, tengo que explotar mi superpoder.
Tu Mejor Tú: O tus superpoderes. Pueden ser varios.
Oliva: Pero es mejor si se trata de algo importante para mí, ¿verdad?
Mario Luna: Cuanto más lo sea, mayor repercusión tendrá sobre tu autoconcepto.
Pollo: Algo importante… En lo que soy muy bueno…
Mario Luna: Y en lo que puedas brillar sin ayuda de nadie.

Si no lo has descubierto aún, convierte el hecho de encontrarlo en una de tus metas.

Pollo: ¿Y si nunca lo encuentro?
Tu Mejor Tú: Escoge uno provisional.

Ante la duda, elige un área de conocimiento o actividad de entre las que más te gusten y ponte a profundizar en ella.

Con el tiempo, descubrirás dos cosas:

1. Puedes hacerte uno de los mayores expertos en cualquier campo al que le dediques un par de horas todos los días.

2. Profundizar en ello hará que te guste más, a veces convirtiendo algo que sólo "te gusta" en algo que "te apasiona".

Oliva: Sí, ya lo decíais en ***"El arte de trabajugar"*.**
Mario Luna: Muy cierto.

Y, como estamos viendo ahora, así es como *empiezas* a hacer mella en tu viejo autoconcepto.

Porque, desde el cavernícola punto de vista de MIA, ¿acaso no tiene todo el sentido del mundo?

Cuando eres un fuera de serie en algo, ella te da permiso para brillar. Y, al menos dentro de esa área, te empieza a dotar de un carisma arrollador.

Pollo: Pero los Picapiedra ésos… ¿no se verían amenazados?
Mario Luna: ¿Cómo?
Oliva: Mi primo quiere decir que si, al brillar tanto en algo, la élite tribal no lo percibiría como una amenaza.
Tu Mejor Tú: Puede, pero así funcionan las tribus.

Si eres el mejor cazador, antes o después la tribu te va a premiar por ello con estatus y reconocimiento en esa parcela.

¿Por qué? Porque beneficia al conjunto.

Pues cuando llegue el momento de organizar una cacería… ¿a quién crees que van a elegir para que la lidere?

Y si eres un experto detectando cuevas y manantiales de agua potable, ¿quién los va a guiar cuando haya que emigrar a otro lugar?

Oliva: Y si se me da bien predecir cuándo va a llover o no, tengo todas las papeletas para convertirme en la próxima hechicera.

Tu Mejor Tú: Lo estás pillando.
Oliva: O predecir un eclipse. Como hacía Supersticiator en ***"El Secreto"***.
Mario Luna: Efectivamente.

Por eso creemos que MIA te deja brillar en ello.

Es como si entendiera que, en esos casos, ofrecerte una confianza arrolladora ofrece más ventajas que riesgos.

Pues, cuando eres el mejor en algo, la tribu no sólo te va a permitir que la lideres en dicho ámbito: además, *lo necesita*.

Pollo: Ahora entiendo lo de las motos.
Oliva: Doy fe. Mi primo parece otro cuando se pone a hablar de motos. De hecho, es toda una autoridad en la materia.
Pollo: Y MIA lo sabe.
Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja! ¡Qué *crack*! ¿Has visto, Mario? Le han cambiado el tono y la expresión al decir eso.
Excusator: Perfecto. Tenéis la fórmula.
Desmotivator: Habéis descubierto un sistema para que un pobre diablo se sienta importante cuando habla de motos.
Borregator: Sí, enhorabuena. Os van a dar el Nobel por eso.
Pollo: Entonces…
Desmotivator: Asúmelo. Eres un pringao que sabe de motos.
Borregator: Es decir, un friki.
Egolatror: ¿Qué querías? ¿Ser como yo?
Pollo: ¡Uuuff! Tantas voces…
Oliva: Primo, ¿qué nos dijeron en el capítulo anterior?
Pollo: No sé… ¿Qué me tapase los oídos?
Tu Mejor Tú: Que las decepcionases. Con tus actos.
Pollo: Ya… Pero es que llevan razón. A mí me gustaría destacar en más cosas. Tener confianza cuando hablo con Marga. No sólo de motos…

Desmotivator: Claro, chaval… ¿De qué te sirve brillar sólo en algo en lo que destacas?
Tu Mejor Tú: No habéis entendido nada.

Ése es sólo el primer paso.

Como te dijimos algunas páginas atrás, al acercarte la excelencia en un área de la vida le envías un poderoso mensaje a MIA.

Le estás diciendo que puedes ser el mejor en algo.

A partir de ahí le va a resultar mucho más fácil aceptar que puedes ser un fuera de serie en otros aspectos. Y, finalmente, como persona en general.

Por eso, para reprogramar tu autoconcepto:

> *El primer paso es indicarle a MIA que tienes madera de líder por lo menos en un área importante.*

Desmotivator: Importante, pringao.
Pollo: Entonces…
Desmotivator: Así es. Tu pasión por las motos no vale.
Pollo: ¿No vale, míster?
Mario Luna: Depende.
Pollo: ¿De qué?
Tu Mejor Tú: De cómo la conectes con tus metas y tu visión.
Pollo: Conectarlo con mi visión…
Tu Mejor Tú: Claro, fenómeno.

¿Te gustan las motos porque quieres ser el próximo Marc Márquez o Jorge Lorenzo?

¿O sólo para ver carreras con los amigotes un domingo mientras le das a la cerveza y a la comida basura?

Excusator: Qué ridiculez. El chaval es demasiado viejo para ser un campeón.

Desmotivator: No tiene nada que hacer.
Borregator: Claro. Todo el mundo sabe que los entrenan desde niños.
Desmotivator: Él sólo puede mirar, y ya está.
Mario Luna: Podríais equivocaros.
Egolatror: Nosotros nunca nos equivocamos.
Mario Luna: Y aun cuando fuera así… ¿qué pasaría?
Desmotivator: Que jamás pasaría de espectador.
Mario Luna: ¿Y por qué no ser el mejor espectador?
Borregator: ¿Cómo? ¿De qué habláis?
Tu Mejor Tú: De ser el espectador más *pro*.
Pollo: Me interesa… ¿Cómo está eso?

Lo puedes aplicar a cualquier cosa. Pero, ya que estamos con el ejemplo de las motos, sigamos.

Si te cambia la voz cuando hablas ellas, ¿por qué no iniciar un *podcast* donde retransmitas o comentes las carreras?

¿Y qué nos dices de crear el mejor blog en tu lengua? ¿O de diseñar un *show* que se pueda ver en *streaming*?

Es decir, ¿quién te dice que tú no podrías ser esa voz que acompañe a la gente cuando ven las carreras los domingos?

Desmotivator: Estás tú que la tele lo va a fichar como comentarista…
Borregator: Todo el mundo sabe que eso no es posible.
Mario Luna: ¿De verdad?

Si les dejas sin audiencia, ¿acaso no sería la opción más inteligente para ellos?

Y en cualquier caso, ¿qué más te da si te fichan o no?

Mientras seas capaz de hacer lo que te gusta y ganarte la audiencia de todos modos, ¿acaso no vas a poder vivir de ello y prosperar igualmente?

Oliva: Es lo que nos decíais en ***"Haz de tu hobby tu trabajo"***.
Tu Mejor Tú: Sí. Y en ***"El arte de trabajugar"***.

Repasa ambos capítulos.

Entre tanto, quédate con que:

> *Cultivar la excelencia en cualquier área de tu vida va a tener un impacto muy positivo sobre tu autoconcepto.*

Y, cuanto más importante sea dicha área para ti, cuanto más integrada se encuentre en tu visión y metas, mayor será dicho impacto.

Así es como MIA te permite empezar a comportarte como un ganador.

Pero, a la hora de cambiar tu autoconcepto, ésa sólo es una cara de la moneda.

Pollo: ¿Y cuál es la otra?
Mario Luna: La congruencia.

CONGRUENCIA

¿Y si inviertes en construirte el tiempo y la energía que dedicas a fingir?
Tu vida necesita ladrillos, no humo.

•

¿Qué haces cuando estás solo?

Respondas lo que respondas, la contestación es incorrecta.

Pollo: ¿Cómo puede ser eso?
Oliva: Porque nunca estás solo.
MIA: No hace falta que te diga más, ¿verdad?

Imagina lo siguiente.

Te hallas sumergido en ese proyecto que puede cambiarte la vida.

Justo en ese momento, llega el mensajero con un paquete que llevas tiempo esperando. Ilusionado, lo dejas sobre la mesa.

¿Y ahora qué?

Tienes dos opciones.

Puedes abrirlo. O puedes dejarlo hasta la próxima pausa y seguir remando hacia tu meta:

Distractator: ¿Pero qué tontería es ésta? ¡Ábrelo!
Procrastinator: Claro, llevas tiempo esperándolo.
Tu Mejor Tú: Sin embargo, ¿qué mensaje le estás enviando a MIA si lo abres?
Oliva: ¿Que mi proyecto no es tan importante?
Tu Mejor Tú: Exacto.

No es sólo que el contenido de dicho paquete pueda distraerte y apartar tu mente de lo que estabas haciendo.

Hay un peligro mayor todavía: el efecto que desviarte va a tener sobre tu autoconcepto.

Borregator: ¡Oohhh! ¡Cuidado! Le va a decir a MIA que eres la clase de persona…¡Que cuando le llega un paquete lo abre!
Excusator: Trágico. Muy trágico.
Tu Mejor Tú: Tu sarcasmo puedes dejártelo para los atrapados.
Mario Luna: Porque a los ganadores que leen este libro no se les va a pasar por alto lo más importante.
Pollo: ¿Y qué es eso?
Mario Luna: Su coste de oportunidad.

Míralo de otra forma:

¿Qué le transmites a MIA si, en lugar de abrir el paquete, te limitas a dejarlo sobre la mesa y seguir trabajando en tu proyecto?

Le estás diciendo dos cosas:

1. Ese proyecto es importante para ti.
2. Eres la clase de persona que deja el paquete por un sueño.

En otras palabras, se te está presentando una ocasión de oro para forjar un autoconcepto ganador. Cuando abres el paquete, no es tanto lo que pierdes como lo que dejas de ganar.

Puedes renunciar a esa victoria, pero ¿por qué? ¿Por qué no abrazar la oportunidad y enviarle ese poderoso mensaje a tu inconsciente?

Si haces esto a menudo, si le dejas claro una y otra vez que eres de los que *dejan el paquete*, ¿crees que MIA va a poder tratarte igual?

Pollo: ¡Guaauuuu! ¡Qué escalofrío!
Amazona de Confort: ¿Qué te pasa, niño?
Tú Mejor Tú: Acabas de vislumbrar tu potencial, ¿verdad?
Pollo: Sí. Y me ha dado vértigo.

Buena señal.

¿Te acuerdas del capítulo ***"Vive tu credo"***?

En él te hablamos del valor de la *congruencia* para diferenciar las ideas valiosas de las que no lo son. Te explicamos que es fundamental ser congruente para experimentar un verdadero aprendizaje.

Lo que queremos recalcarte ahora es que, además:

> *La congruencia es la principal herramienta para reprogramar a MIA.*

Es tu forma de decirle: "MIA, estoy preparado para afrontar los desafíos de un líder de la tribu".

Pues ya sabes que, a menos que te quieras lo bastante como para elevar tu autoconcepto a la altura de tus sueños, MIA va a temer por tu fuerza. Y si no te considera lo bastante fuerte, te va a dar respuestas dirigidas a protegerte más que a realizar tu potencial.

Oliva: Entiendo. Va a priorizar la *supervivencia* sobre el *éxito*.

Exacto.

Porque ella puede suministrarte una avalancha de recursos. Más de los que necesitas.

Pero no quiere que te fundas.

Pollo: ¡Ni que fuera una bombilla!
Mario Luna: Por un momento, imagina que sí lo eres.

Pollo: ¿Una bombilla?

Sí.

¿Qué pasa cuando a una bombilla de 45 vatios le suministras una corriente muy superior?

Pollo: Que peta.
Tu Mejor Tú: Pues lo mismo ocurre contigo y con MIA.

MIA puede suministrarte tanta corriente como tú le pidas, pero debe verte preparado. O sea, lo bastante fuerte.

Oliva: ¿Como si hubiese creencias que son demasiado intensas?
Mario Luna: Sí. Por eso, a menos que te considere fuerte, no va a dejarte que las adquieras.

Ya has visto que, para ella, permitir que creencias demasiado ganadoras formen parte de tu autoconcepto es un enorme riesgo.

Pollo: Sí. El dichosito autoconcepto…
Borregator: Eso es una *magufada*, chaval. No te creas nada.
Excusator: Pretenden que trabajes tu autoconcepto como quien se labra su campo.
Amazona de Confort: Pero… ¿ves el campo? Yo tampoco.
Desmotivator: Ni necesidad alguna de dejarte la piel en cosas que no puedes ver ni tocar.
Mario Luna: Tranquilos. El mundo está plagado de gente así.
Pollo: ¿Así? ¿Cómo?

Gente que persigue resultados inmediatos sin trabajar su autoconcepto.

O peor: a costa de éste.

¿Te suena esto?

Ser > Hacer > Obtener.

Oliva: Sí. Hablamos de ello en "***Altruismo egoísta"***.
Pollo: Prima pero ¿cómo pilotas tanto?
Oliva: Apuntes. Tomo apuntes.
MIA: ¿Sabéis lo que eso me dice a mí?
Oliva: Que soy alguien que va en serio.

Justo.

En cambio, ¿qué hace la mayoría de los atrapados?

Quieren perder esos kilos antes de ser personas que entrenan y que se cuidan.

Se preguntan cómo atraer al amor de su vida en lugar de cómo convertirse en personas atractivas.

Desean ese puesto de trabajo sin hacer lo necesario para percibirse como profesionales competentes.

O juegan a la lotería cuando lo que deberían estar haciendo es cambiar su mentalidad y actitud de pobres.

Pollo: ¿Es eso la falta de congruencia?
Tu Mejor Tú: Sí, *crack*.
Mario Luna: Cuando lo que haces no está en sintonía con lo que quieres conseguir, no eres congruente.

Cada vez que inviertes tiempo y energía en conseguir algo sobre lo que no tienes poder alguno o que no está alineado con tu visión, estás siendo incongruente.

Siempre que actúas de forma distinta a como lo haría la persona en la que te quieres convertir, también.

¿Quieres una vida de ganador? Pues empieza por trabajarte un autoconcepto de ganador.

Es decir, aplica la jerarquía:

Ser > Hacer > Obtener.

Céntrate en *ser* un ganador, *haciendo* lo que hace un ganador. Sólo entonces tendrá sentido que te plantees *obtener* lo que obtiene un ganador.

Porque, por mucho que tanta gente le quiera darle la espalda, es un hecho:

MIA no te va a dejar brillar por encima de tu autoconcepto.

Y lo sabes.

Sabes que va a hacer lo posible para que no ganes ni un euro por encima de lo que establece tu autoconcepto. No va a entender que goces de mayores índices de salud o energía. Y tampoco va a permitirte que ligues más o muestres más confianza de la definida por él.

Te limitará. Filtrará creencias. Sacará lo peor de ti.

En definitiva, no va a permitirte acceder a todo ese potencial que, aunque poderoso, ella estima que podría hacerte daño.

Supersticiator: Pero para eso ya están la visualización, las afirmaciones, la autohipnosis…
Pollo: ¿Para cambiar el mismoconcepto?
Supersticiator: Y sin esfuerzo.
Pollo: Pues esto mola, ¿no?
Oliva: Primo, ¿recuerdas la diferencia entre remediativo y generativo?
Tu Mejor Tú: Parches, figura. Parches…

Discúlpanos por machacártelo tanto, pero es que no queremos que te quede el menor resquicio de duda.

Asúmelo de una vez.

Aunque podría alterarse pasajeramente, no vas a lograr ningún cambio duradero en tu autoconcepto simplemente repitiéndote gansadas frente al espejo o realizándote anclajes de PNL.

Puedes tirarte un año repitiendo: "Gano un millón de euros al año", o: "Los pibones más sexys del mundo están por mí", o: "Ese hombre va a pedirme matrimonio".

¿Quieres recitarlo hasta marearte y perder el conocimiento? Fantástico, pero tu autoconcepto no va a cambiar por eso.

Y si lo hace, será sólo de forma pasajera.

Supersticiator: Envidia. Os fastidia que haya técnicas tan poderosas. Por eso estáis en contra de ellas.
Mario Luna: En realidad, estamos a favor.
Tu Mejor Tú: De hecho, las practicamos a veces.
Tu Mejor Tú: Pero sólo mientras las respaldamos con toneladas de congruencia.

Para que nos entiendas, todas estas estrategias están bien. Pero:

Las técnicas de reprogramación mental no escriben sus instrucciones con tinta. Lo hacen con lápiz.

Por eso, no ser congruente con ellas es como escribir en tu mente subconsciente: "Soy *x*", "Tengo *x* cualidad", "Gano *x* cantidad…" Y acto seguido coger una gran goma de borrar y…

Lo ves, ¿verdad?

Incluso aunque cuentes con "razones objetivas" para creerlo, no basta. No hay argumento o razonamiento que pueda convencer a MIA definitivamente.

Razonar te ayuda a creer con la razón, no desde el corazón. Te ayuda convencer a Conslenta. Pero aún te falta llegar a MIA.

Oliva: Entonces, si me mentalizo con que soy capaz de algo, ¿no lo estoy haciendo bien?
Conslenta: Es sólo un paso, hijita… Pero "mentalizarse" no es suficiente.

¿Entiendes?

No basta con tener una creencia racional o consciente. Esa creencia no se va a manifestar en tus comportamientos automáticos hasta que no cale en el subconsciente.

Porque, como ya has aprendido:

> *Las creencias que te transforman son las creencias sumergidas.*

Pollo: Prima, ¿puedes mirar los apuntes?
Oliva: Son creencias que no sabes que tienes, pero que se manifiestan en tus emociones y forma de comportarte.

No te preocupes, es un tema recurrente.

Lo más importante es tener claro que, en cuestión de creencias, el verdadero control lo tiene MIA.

Por eso

> *Lo que crees que crees y lo que crees realmente son cosas distintas.*

A lo mejor te cuentas a ti mismo que eres atractivo. Si alguien te pregunta, dirías: "Sí, me considero atractivo".

Pero a la hora de la verdad, tus emociones y reacciones no son como las de una persona que sí se siente atractiva.

Pollo: Que me lo digan a mí.

De hecho, puede que te cueste visualizarte atrayendo a alguien que te gusta.

Pollo: Sí. Intento montarme una peli en la cabeza.
Oliva: ¿Intentas imaginártela mirándote con carita de pánfila enamorada?
Pollo: Sí. Pero me cuesta…
Tu Mejor Tú: Interesante…
Pollo: Cuando estoy a punto, le cambia la cara. Se transforma en otra o pasa algo.

A veces lo lograrás, pero con una sensación extraña.

Cierras los ojos y tratas de imaginar a ese chico o chica muriéndose por tus huesos. Pero algo chirría. Es como si MIA te dijese: "No me creo esa escena. Ambos sabemos que no va a ocurrir".

Oliva: Y esto se aplica a todos los aspectos de la vida, ¿verdad?
Mario Luna: A cada faceta de tu autoconcepto.

Quizás deseas creer que eres un imán para el dinero, pero te vienen imágenes de pobreza a la mente una y otra vez.

Puede que lo quemes en el instante en que toca tus manos o tu cuenta corriente.

¿Por qué? Entre otras razones, porque una de las creencias sumergidas que forman tu autoconcepto es la de que no eres la clase de persona que genera o conserva la riqueza.[75]

O te dices que eres un manantial de salud y energía. Pero MIA sigue pensando que eres un enfermo crónico, y te trata como tal.

75 **Supersticiator:** Lo que yo digo siempre…
Tu Mejor Tú: A veces das recetas medio acertadas, nunca hemos dicho lo contrario.
Mario Luna: Lo que decimos es que siempre das las razones equivocadas. Algo que, como vimos en ***"El Secreto",*** tiene un enorme coste de oportunidad.

En síntesis:

> *Que Conslenta lo sepa no basta. Es MIA quien necesitas que se entere.*

O, como bien expresó el gran Ortega y Gasset:

> *Yo tengo a las ideas, pero las creencias me tienen a mí.*

Pollo: Entonces, no es suficiente con entender que le puedo gustar.
Conslenta: Es mejor que nada. Pero no, no es suficiente.
Tu Mejor Tú: Porque no basta con alimentar creencias conscientes**.**
Oliva: Necesitamos llegar a formar creencias sumergida.
Mario Luna: Exacto. Te lo debes creer hasta dormida.

Pon que te quieres creer el próximo Bill Gates.

Una noche, te despiertan a las tres de la madrugada y te preguntan: "¿Quién eres?". Pues, aun medio dormido, has de responder sin vacilar: "¡¡El próximo Bill Gates!!".

Y si te obligan a sentarte en un detector de mentiras, has de afirmar: "Soy el próximo Bill Gates" sin que te tiemble el pulso.

Borregator: ¡Qué exagerados!
Mario Luna: Pues es lo que hizo mi amigo Rafa Mora.

En un programa le preguntaron quién era el hombre más atractivo del mundo y respondió: "Yo"**.**

El polígrafo concluyó: "Rafa Mora dice la verdad".

Hasta ese punto has de creer en ti.

Pollo: ¿Hasta engañar a un detector de mentiras?
Tu Mejor Tú: Sí.

Y he aquí algo que hemos descubierto:

Creer en algo antes de que exista ayuda a lograrlo, eso ya lo sabes. Pero, como ya te adelantamos en ***"El Secreto"***, hay algo más:

Trabajar en algo te ayuda a creerlo.

O sea, que tatúate esto:

Hacer ayuda a creer.

Dicho de otro modo.

No vas a creer plenamente en algo que no existe hasta que no trabajes día y noche en ello.

Pollo: ¿Día y noche?
Tu Mejor Tú: Con constancia.
Pollo: ¿Y así cambio mis creencias húmedas?
Mario Luna: Sumergidas. Y sí: aunque no es todo lo que puedes hacer…
Tu Mejor Tú: …es la parte más importante.
Excusator: Menudo par.
Borregator: Ver para creer.
Tu Mejor Tú: No. No es así, ya te lo dijimos.

Atento:

No es ver para creer, es creer para ver.

Y para creer, hacer.

Pollo: Vale. Para creer en algo me lo tengo que currar.
Tu Mejor Tú: Eso es, trabajar en ello.
Oliva: Y aplicar el *haz como si*…
Tu Mejor Tú: Niquelado.
Oliva: Y lo aplico a todos los niveles de mi vida. Ante todo, congruencia.

Totalmente.

De hecho:

> *Tratar de desarrollar una creencia sin actuar de forma acorde sólo te va a desgastar.*

Oliva: ¿Me va a hacer perder ganasolina?
Mario Luna: Mucha. Y eso en el mejor de los casos.

Porque ya sabes que hay quien, además, "invierte" en ello otras fuentes de poder, como dinero o tiempo.

Así que recuerda:

> *Sin congruencia no hay creencia.*

Es decir, sin ser congruente no puedes desarrollarla.

Pollo: ¿Como echarle perfume a un trozo de mierda para ver si se le pasa el olor?
Borregator: ¡Qué bestia!
Excusator: Más zafio, imposible.
Tu Mejor Tú: Pues es una buena metáfora. Bravo, Pollo.

Pero, si quieres expresiones más "finas", te diremos que no ser congruente alimentará lo que se conoce como…

DISONANCIA COGNITIVA

Vive tu credo o cambia tu credo.

•

Pollo: ¿Resonancia cognitiva?
Tu Mejor Tú: "Disonancia", figura, "disonancia"…

La *disonancia cognitiva* es, ante todo, un conflicto interno.

Se trata de un cuadro psicológico que tiende a darse cuando hay sistemas de ideas, creencias, emociones o comportamientos que no armonizan entre sí.

Por ejemplo, ¿nunca te ha atraído alguien que a la vez te provoca una gran antipatía?

Pues, a menos que tengas muy claro (y mucha gente no lo tiene) que el sexo y el amor pueden discurrir por caminos distintos, puede provocarte una disonancia cognitiva.

O ¿qué sucede si, en teoría, estás totalmente en contra del racismo pero las personas de diferente etnia te provocan reacciones desagradables?

Pollo: Conozco a alguien así…
Oliva: Pues tiene un caso agudo de disonancia cognitiva.
Mario Luna: Probablemente, sí.

Y otras veces puede tratarse de ideas que no son compatibles.

Borregator: Como *egoísmo* y *altruismo*, ¿no?
Excusator: Sí. ¿Qué le diríais a alguien que cree en la validez de ambas ideas? Y no quiero mirar a nadie.
Oliva: Que se lea el capítulo ***"Altruismo egoísta"***, ¿no?

Tu Mejor Tú: Correcto. Ese concepto podría reconciliarlos.

Pero ahora, sobre todo, nos interesa un tipo de disonancia cognitiva concreto: aquel que provoca la incongruencia entre tus creencias y tu comportamiento.

Cuando sufres dicho tipo de disonancia cognitiva, ¿qué efectos crees que va a tener en ti?

En el mejor de los casos, va a desgastarte.

Oliva: Agujeros en mi depósito de ganasolina.
Mario Luna: Como mínimo.

¿La solución? Ya la sabes: toneladas de congruencia.

O sea, como te mostramos en uno de los capítulos iniciales:

Vive tu credo o cambia tu credo.

Oliva: Ese es el problema de las estrategias remediativas, ¿no?
Mario Luna: Efectivamente: entre otras cosas, provocan disonancia cognitiva.

Por eso te hablamos también de la estrategia remediogenerativa.

Oliva: Pero era peligrosa.
Tu Mejor Tú: Sí.

Para que funcione, debes tomarte la acción como la comida. Y las técnicas remediativas, como los suplementos.

¿Imaginas a alguien que vive de suplementos y sólo recurre a una dieta equilibrada de vez en cuando?

Pues es exactamente lo que hace alguien que aspira a trabajar en un sector profesional y, en lugar de formarse para ser un experto en dicha área, dedica la mayor parte de su tiempo a visualizar que ya trabaja en ello.

O esa persona que, para obtener el cuerpo de sus sueños, opta por empollarse a Rhonda Byrne en lugar de ejercitar sus músculos.

O aquel que, para ligar más, se limita a escuchar audios de autohipnosis.

Pollo: Entonces, ¿cómo hago para no sentir que Marga está fuera de mi liga?
Mario Luna: Construyéndote.
Tu Mejor Tú: Avanzando en la senda que te convierte en alguien de su liga.

A cada paso que des en dicho camino, te resultará más y más fácil desarrollar creencias sumergidas que te potencien.

¿Entiendes ahora por qué es tan importante lo que te enseñamos en ***"Haz como si"***?

En dicho capítulo, te aconsejamos:

Haz como si lo fueras hasta que lo seas.

Haz como si lo sintieras hasta que lo sientas.

Pero ¿verdad que no te dijimos *visualiza como si*?

Así que asume el papel. Métete en el personaje. Usa la brújula.

Y construyete de esa forma.

Elige el aspecto de tu vida que más te ilusione y trabaja en esa dirección. Poco a poco, lo irás extendiendo a otras áreas. Y siempre, sin perder de vista el kaizen.

Hazlo de forma congruente y te garantizamos que en cuestión de semanas experimentarás cambios alentadores.

Tras unos meses, te sentirás como una crisálida que está rompiendo su capullo para convertirse en una mariposa.

En pocos años, habrá personas a las que les costará reconocerte.

Y, cuando mires atrás, tú serás una de ellas.

Oliva: Yo lo tengo clarísimo, pero…
Tu Mejor Tú: Pero ¿qué?
Oliva: Hace poco le hablé a mi amiga Leila de esta filosofía y me puso una cara muy rara.
Mario Luna: Normal.

Y, tranquilo, te va a pasar a ti también.

A todos nos gustaría que, cuando nos embarcamos en algo ilusionante, nuestros amigos se subieran a bordo con nosotros.

Pero muchos de ellos no están preparados. Y otros se interesarán por "eso que has descubierto" sólo en la medida en que empiecen a ver los resultados en ti.

Cuando te vean ilusionado, repleto de energía y provocando cambios en tu vida, puede que empiecen a preguntarte de verdad.

Entre tanto, ya sabes.

Oliva: El Club.[76]
Tu Mejor Tú: Sí.

Como tanto nos gusta repetirte:

> *¿Quieres volar con las águilas? Deja de picotear con las gallinas.*

Así que sé congruente y piensa como un águila, come como un águila y actúa como un águila. Verás que, con independencia de los reveses de la vida, empiezas a despegar.

76 Como ya te indicamos anteriormente, para saber más entra en http://psicologiadelexito.com/club

MIA: Hazlo por mí.

Como ya sabes, no se le escapa nada.

Gracias al efecto Pigmalión, no pasa por alto las expectativas que tienen sobre ti las personas de las que te rodeas.

Ni cómo te hablas a ti mismo. Ni tampoco las imágenes que te representas o aquello en lo que crees.

> *MIA procesa todo lo que piensas, todo lo que sientes, todo lo que haces.*

Cuando bajas los hombros como si estuvieras deprimido. Cuando se te escapa ese suspiro de agobio. Cuando te lamentas con cosas como: "Menuda mierda de vida", o: "Qué burro que soy", o: "Joder, si es que no valgo para nada".

MIA lo oye. MIA lo procesa. Y MIA actúa en consecuencia.

Por no pasársele, no se le pasa ni cómo te mueves o respiras.

MIA: Son 11.000.000 de bits los que proceso por segundo, chicos.
Conslenta: Ya estamos otra vez. Seguro que ahora vuelve a repetir por enésima vez que yo sólo proceso cuarenta o cincuenta.
MIA: Entiéndalo, tía… Millones frente a decenas.
Conslenta: ¿Has oído hablar de calidad versus cantidad?
MIA: Pero sigue siendo una diferencia espectacular.

Y vale la pena recordárnosla, ¿no te parece?

Por un mecanismo que llamamos *propiocepción*, tu mente subconsciente toma nota cuidadosa de la velocidad a la que parpadeas, tu postura corporal o la duración de tus suspiros.

MIA: Y saco conclusiones constantemente de ello.

Y en función de las conclusiones que saque, va a hacer un tipo u otro de trabajo.

Va a generarte un autoconcepto ganador… o algo muy distinto.

Pollo: Cuando estoy con Marga, ¿MIA pilla también las tonterías que hago?
Mario Luna: Por supuesto. Lo registra todo.
Pollo: Pues estamos arreglados.

Al contrario.

Ahora, por fin, tienes la sartén por el mango.

Para reprogramarla, pon atención a cómo te comportas cuando te relacionas con otros, porque MIA es detallista. Y si en esos momentos no eres congruente con la clase de persona que quieres ser, se toma nota.

Pon que estás hablando con un grupo de gente. De repente, la chica que te gusta te interrumpe para preguntarte algo.

Y tú, en lugar de hacerle una señal con la mano indicándole que se espere, te vuelves rápidamente, abandonas tu discurso y le respondes como si fuese la única persona del mundo.

Oliva: Lo hace todo el tiempo con las chicas guapas.
Pollo: Sí. En especial, con Marga.
Mario Luna: Pues es una de tantas formas que tienes de decirle a MIA que esa persona está por encima de tu liga.

Así ¿cómo pretendes no sentirte como un microbio a su lado?

A lo mejor llevas una hora chateando con ese chico o chica que apenas te hace caso. Quizás ni siquiera le conozcas en persona. Puede, incluso, que tampoco te lo estés pasando bien.

¿Qué le estás dando a entender a MIA?

Oliva: Que no tienes vida y que estás desesperado.
Tu Mejor Tú: Así es.

Otro ejemplo: el ex que te abandonó por otra te dice que tiene una hora libre y tú lo dejas todo de lado para verlo.

Pues bien, ¿qué interpreta MIA? Que ni tu tiempo ni tus proyectos valen mucho.

O le escribes un mensajito a ese chico con el que te acostaste, quien no te contesta. Y tú te pasas las dos horas siguientes consultando la pantalla del teléfono una y otra vez.

Ningún problema: MIA se lo toma como que eres alguien sin opciones ni recursos.

Oliva: Está claro: cuidado con hacer ciertas cosas, porque podrían enviarle el mensaje equivocado a MIA.
Mario Luna: Muchas veces el problema no es lo que haces.
Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Es *lo que no haces*.
Pollo: No entiendo.
Tu Mejor Tú: ¿No has oído nunca eso de *mejor arrepentirte de lo que haces que de lo que no haces*?

Imagina que estás embolsando la compra frente a esa cajera sexy.

Entonces se te ocurre un comentario divertido para entablar conversación y dejarle un buen recuerdo. Pero finalmente algo te frena y te limitas a hablar del cambio.

Y MIA traduce: "Amigo. Simplemente no tienes lo que hay que tener".

Si nos paramos a pensar, podríamos encontrar ejemplos para llenar páginas y páginas. Y la razón es ésta:

Hoy mismo, a menos que estés a punto de acostarte, vas a encontrarte con más oportunidades de las que podrás recordar**.**

Pollo: ¿Oportunidades de?…
Mario Luna: De ser congruente con el ganador en que te quieres convertir.
Tu Mejor Tú: O incongruente. Y estropear así tu autoconcepto.

¿Entiendes?

Te vas a topar no con una ni con dos ni con tres…, sino con más situaciones de las que podrás llevar la cuenta en las que tendrás que decidir entre un abanico de comportamientos y actitudes.

Y todas ellas te estarán llevando en una dirección u otra. Cada una de ellas te hará sintonizar más o menos con la frecuencia ganadora.

No lo olvides:

Con cada decisión, programas tu autoconcepto.

Por insignificante que parezca.

Desmotivator: ¿Tanta historia para eso?
Pollo: Bueno, es para cambiar mi propioconcepto.
Aquiyator: ¿Y qué? ¿Puedes verlo o tocarlo?
Desmotivator: Por mucho que cambies tu autoconcepto, tu scooter seguirá siendo la misma, chaval.
Mario Luna: Lo dudo.

Si logras convencerte de que eres un ganador a nivel interno, empezarás a ejercer una constante presión sobre tu realidad externa.

Pollo: ¿Presión? ¿Como al agitar una botella de champán?
Mario Luna: Ven.
Pollo: ¿Qué haces, maestro? ¿Por qué me das un beso?

Efectivamente:

> *Mejorar tu autoconcepto es como agitar una botella de cava tras aflojar un poco el tapón.*

El corcho sigue ahí. Pero… ¿por cuánto tiempo?

Pues la dirección hacia la que apuntas la botella es tu visión, y ese tapón, tu situación. Antes o después va a salir disparada hacia donde lo dirijas.

Por eso, puede que ni tu casa ni tu trabajo ni tu pareja ni nada de nada le hagan justicia al amor que te tienes…

…¡¡AL PRINCIPIO!!

Una vez MIA acepta que eres un ganador, alguien valioso que se quiere, es cuestión de tiempo que empiece a moldear tu realidad externa para que se ajuste a la interna.

Borregator: ¿Le estáis diciendo a los chavales que su autoconcepto puede tirar de su economía?
Tu Mejor Tú: Puede tirar de lo que quieras.

Incluso —como bien nos gusta recordarte— de tu vida social y sentimental.

MIA es tan poderosa que, si la conquistas, será ella quien conquiste por ti a las personas que te gustan. Ocurrirá de forma natural, sin que tengas que proponértelo.

Supersticiator: Este libro empieza a gustarme más y más.
Borregator: Después de todo lo que han criticado *El Secreto*.
Excusator: ¡Lo que hay que ver!
Supersticiator: Déjalos. Por mí que sigan…

Pero no.

No estamos abogando por el método vudú ni por el pensamiento mágico con el que tanto nos hemos ensañado.

Esto es algo serio.

Excusator: Ya… ¿Tenéis pruebas?
Mario Luna: Y tanto.

Presta atención.

Corría el año 1996, cuando un grupo de investigadores de la Universidad de Parma descubrieron lo que se conoce como *neuronas espejo*.

Estaban estudiando la actividad cerebral vinculada al movimiento. Para ello, usaban macacos con electrodos implantados.

En un momento dado se dieron cuenta de algo inesperado. Se percataron de que, si un macaco observaba al investigador moviendo la mano, se activaban en su cerebro ciertas áreas.

Lo sorprendente fue que estas áreas… ¡eran las mismas que se activaban cuando el propio mono realizaba un movimiento similar!

Numerosos experimentos han confirmado los resultados de este estudio y profundizado en la línea abierta por él.

Por ejemplo, si le sacas la lengua a un mono recién nacido, éste también lo hace.



Algo que, por supuesto, tiene lugar gracias al trabajo de esas *neuronas espejo* de las que te hemos hablado.

Excusator: Pero… ¿estáis hablando de monos?
Tu Mejor Tú: De primates.
Mario Luna: Sí.

Porque en el caso de los seres humanos, el peso y el papel de las neuronas espejos es todavía mayor.

Probablemente, también son responsables del fenómeno que llamamos *contagio emocional*.

Pollo: Eso me suena, míster… ¿Qué era?
Mario Luna: Es lo que ocurre cuando experimentas las emociones de alguien sin ni siquiera darte cuenta.

¿Nunca te ha pasado que una persona crispada te acaba crispando a ti? ¿Y acaso no les has hecho tú lo mismo a otros?

¿Y cuándo fue la última vez que, encontrándote en un estado de ánimo excelente, tendías a poner de buen humor a todo aquel con quien interactuabas?

Pero si te gustan los ejemplos contundentes, toma éste:

Estás en la cola del supermercado y, de repente, ves cómo la gente se pone a correr y a gritar, presa de un ataque de pánico.

¿Qué harías tú?

Pollo: Me cagaría encima.

Así es.

Y eso no es lo más interesante del asunto.

Lo significativo de verdad es que el miedo lo tendrías antes de entender lo que está pasando.

Antes incluso de hacerte preguntas.

MIA: Sí. Soy demasiado rápida.
Conslenta: Doy fe. Primero, ataquito de pánico. Luego ya vendrán los razonamientos.
MIA: Pero tengo que serlo, señora tía… Es mi trabajo.

Correcto.

Si hace 100.000 años veías a un alguien de tu tribu atacado de miedo, lo útil era acojonarse primero y salir por patas.

Después ya te harías las preguntas.

Y ése es un mecanismo que ha permanecido intacto hasta nuestros días.

Oliva: Esto explica también lo de los "vampiros emocionales", ¿verdad?

Efectivamente: la apatía y el cinismo también se contagian.

Por eso, cuando eres un avinagrado, puedes fastidiarle el día a más de uno. Y, si te va la gresca, despertarás la conflictividad en otros.

¿Eres capaz de divertirte solo? Pues descuida, que divertirás a otros.

Análogamente, siéntete poderoso, que los demás percibirán poder en ti.

Y cuando tus emociones sean las de alguien que se percibe sexy, el mundo también te verá así.

No te estamos diciendo que te vayas a hacer irresistible, pero desde luego puedes multiplicar tu atractivo hasta niveles que te sorprenderán. Y lo harás sin querer.

Es decir, MIA lo hará por ti.

Por eso, conquista a MIA y podrás relajarte. Porque, si logras que caiga rendida a tus pies, ella hará que el mundo caiga rendido a los tuyos.

CONQUISTANDO A MIA

Quien conquista a los demás tiene fuerza.

Quien se conquista a sí mismo es
realmente poderoso.

Lao-Tsé

•

Oliva: Y eso se logra reprogramando a MIA, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Es la única forma.

Si no la reprogramas tú, lo harán la naturaleza, el azar o gente que quizás no debería hacerlo.

Pollo: ¿Y cómo la reprogramo?
Tu Mejor Tú: En este libro te damos muchas herramientas, pero la más importante de todas ya la conoces.
Oliva: Con congruencia, ¿no?

Correcto.

Así que, por enésima vez…

…¡sé congruente!

Tu Mejor Tú: Incluso cuando cagues, caga como un ganador.
Excusator: ¡Qué bestia!
Tu Mejor Tú: Ya. Pero es que te estabas durmiendo.
Mario Luna: Sí. Había que hacer algo para despertarte.
Excusator: ¿A mí?
Mario Luna: Aunque no te lo creas, sin ti y tu familia este libro no sería lo mismo.

Egolatror: Lo sé. Si es que los X-Men a nuestro lado…
Tu Mejor Tú: Menos lobos, Caperucito.

Los monstruos del autosabotaje son poderosos, pero tampoco es para tanto.

En cualquier caso, si esta lección fuese una película de súper héroes, se llamaría como el capítulo: *Conquistando a MIA*.

Haz como si sería sin duda el súper héroe principal. Y el supervillano sería…

Amazona de Confort: Como si lo viera. *Sé tú mismo.*

Pues sí.

Ya has visto que *sé tú mismo* es kriptonita para el Supermán que llevas dentro. Bajo su aparente corrección política, este cliché ha debilitado a más superhéroes de los que caben en el Universo Marvel.

Así que deja el *sé tú mismo* y convierte el *haz como si* en tu nueva religión.

Porque, como te dijimos al principio del libro:

> *Cuando actúas como alguien que se quiere, ya estás empezando a quererte.*

Oliva: Y hablamos de un amor propio multifacético, ¿no?
Tu Mejor Tú: Exacto.
Pollo: ¿Lo cualo?
Mario Luna: Pues que el principio *haz como si* sirve para todo.

¿Quieres ser más valiente? Pregúntate: "¿Cómo actuaría alguien valiente?".

Empieza a hacerlo y, cuando te quieras dar cuenta, habrás subido varios niveles en la escala de la valentía.

¿Quieres que en tu autoconcepto figure la palabra "emprendedor"? Pues plantéate a menudo cómo procede un cazador de oportunidades.

Oliva: Para esto debe venir muy bien modelar, ¿verdad?
Mario Luna: Especialmente al principio.
Pollo: ¿Qué es eso?

Lo aprenderás en ***"Modelaje"***.

De momento, fíjate mucho en las personas a quienes admires en algo y juega a imitarlas.

Además, colecciona historias, imágenes, canciones y todo aquello que te inspire. Interpreta el papel día y noche y verás lo que ocurre con tu autoconcepto y con tu vida.

Como ya te dijimos al principio del libro, la clave está en ser un pedazo de actor.

Pollo: O sea, muy bueno.
Tu Mejor Tú: El mejor.

¿Recuerdas lo que te dijimos sobre el mentiroso que acaba por creerse sus propias mentiras? ¿O que el mejor actor es el que se cree su papel?

Pues *sé el mejor actor*. Interpreta tu rol de ganador como si te fuera la vida en ello.

Oliva: Porque me va la vida en ello.
Mario Luna: Correcto.

Y la única condición que te ponemos es ésta:

Vas a actuar día y noche, acompañado o solo.

Ya que…

Oliva: …nunca estoy sola.

Eso es.

No actúas para esa persona que te gusta y ante la que intentas parecer seguro.

Tampoco interpretas para ese jefe que quieres que te vea como una persona competente.

Ni vas a hacer el papel de tío o tía sana para que otros piensen que te gusta cuidar de tu cuerpo.

A partir de ahora, tu audiencia es MIA.

Actúas para ella. Tus mejores interpretaciones, guárdatelas para el espejo, para ese momento silencioso, para cuando nadie te ve y nadie te escucha…

Porque es entonces cuando MIA tiene los ojos más abiertos.

MIA: ¡Ooohh! Chicos, os ha quedado muy romántico.
Tu Mejor Tú: Por ti lo que haga falta, princesa.
Pollo: Vas a caer, muñeca.

En tu mano está.

Así que vas a ir a muerte a por ella. Vas a desplegar todas tus armas de seducción. Y la más poderosa de todas…

Pollo: Congruencia…
Mario Luna: Qué *crack*, Pollo. Estás progresando.
Pollo: Creo que estoy empezando a pillarle el punto a la frecuencia ésa.
MIA: Sí, pequeñín. Estás como más….
Pollo: ¿Irresistible?

Con MIA, ése es siempre el objetivo.

Pero no puedes dejar de cortejarla. Con ella, no puedes dejar de alimentar la llama de la pasión en ningún momento.

Porque ella nunca duerme. Te observa constantemente.

En función de lo que vea, sacará sus propias conclusiones sobre cuánto te quieres, cuáles son tus puntos fuertes o de qué pie cojeas. Y modificará tu autoconcepto de forma acorde.

Desmotivator: ¡Uuufff! ¡Qué agobio! Me canso sólo de pensarlo.
Amazona de Confort: ¿Por qué no te dejas de conquistar a nadie y te vienes conmigo, niño?
Pollo: Porque acabo de darme cuenta de que llevo contigo toda la vida.
Procrastinator: Tú verás lo que haces. Pero te vas tener que esforzar mucho.

¿Y?

Te vas a tener que esforzar de todas formas. O siguiendo la vía del ganador o sobrellevando la angustia del atrapado.

Aquiyator: Ya, pero también para alcanzar el éxito hay atajos…
Tu Mejor Tú: Sólo si tu objetivo es gusanear.
Mario Luna: Nunca para el verdadero éxito.

A fin de cuentas:

Nadie puede hacer esas flexiones por ti.

A un entrenador físico puedes pedirle que te indique cómo rendir al máximo, pero ¿a que no le puedes pedir que haga las repeticiones por ti?

E igual que él no puede hacer que se te desarrollen los músculos sin tu esfuerzo y trabajo diario, nosotros no podemos convencer a MIA si tú no pones de tu parte.

De hecho, cada vez que renuncias al esfuerzo necesario, ¿sabes qué mensaje le envías?

Le estás diciendo:

> *No vamos en serio.*

Cuando debería ser:

> *Estoy dispuesto a pagar el precio.*

Y con cada paso que das hacia tus metas, MIA te da más crédito, te toma más en serio, cree más en ti.

Pero ojo: con cada paso que das.

Oliva: Por eso, perseguir metas…
Tu Mejor Tú: …aumenta tu sensación de bienestar y autoestima.
Mario Luna: Aunque no quieras.

Y viceversa.

Cuando no te mueves o te mueves sin dirección, te sientes peor.

Igual que cuando te mueves por cosas que se alejan de tu centro de influencia.

Por eso:

> *Tratar de ser todo lo que puedes ser es más divertido que gusanear.*

¿Escuchas la música? Pues corea con nosotros:

La felicidad no está en la meta, sino en el camino.

La felicidad está en el esfuerzo.

Por eso, la ley del mínimo esfuerzo conduce a la mínima felicidad.

MIA lo tiene más que claro. No va a volcarse en alguien que no se esfuerza por sacar adelante su relación.

MIA: Ni loca. Y te advierto algo: no me puedes engañar.

Muy cierto.

¿Recuerdas lo que nos decían de Papá Noel y de los Reyes Magos?

Ya podíamos escribirles un pedazo de carta contándoles milongas, pero nuestros padres en seguida nos "desaconsejaban" hacerlo.

—Es inútil —nos decían—. Los Reyes lo ven todo.
—¿Incluso lo que hago cuando me encierro en mi cuarto?
—Incluso.

Pues con MIA ocurre un poco lo mismo.

Es como una divinidad. Omnisciente y Omnipresente. Que todo lo ve.

Puedes engañarte a ti, a tus compañeros de clase o a los de trabajo. Si eres bueno dándote el pegote, incluso a algún que otro amado o amada despistados.

Pero no a *ella*. A MIA no la puedes engañar.

Pollo: Está claro. Es sólo que a veces me gustaría…
Amazona de Confort: …¿que todo fuese más fácil?

Ya, pero…

¿Qué mensaje le envías a MIA cuando anhelas algo fácil?

Pollo: ¿Que quiero que me dé más recursos?
MIA: Que no los tienes. Que eres débil.

Por eso, sigue el consejo de Bruce Lee y:

> *No reces por una vida fácil. Reza para tener la fortaleza de afrontar una vida difícil.*

No lo olvides:

> *La congruencia está en los detalles.*

Oliva: Prepárate, MIA.
MIA: ¡Qué guapa te pones cuando me hablas así!

¿Lo ves?

Funciona siempre.

Pollo: ¡Pues seré congruente!
MIA: Qué voz más sexy…
Pollo: Y, cuanto más lo sea, más mejorará mi mismo concepto.
Tu Mejor Tú: Así es.
Pollo: Y me propulsará hacia todo lo que quiero.
Tu Mejor Tú: Ya, pero… ¿sabes lo que quieres?
Pollo: Claro que sí.
Mario Luna: Pues no lo tengas tan claro.
Pollo: ¿Cómo?

Si eres como el 99,9999999 % de la gente, no te quepa duda de que estás siendo víctima de un fenómeno que te está saboteando.

Oliva: ¿Qué fenómeno?
Mario Luna: El *revés psicológico.*

REVÉS PSICOLÓGICO

Si las olas avanzan hacia la orilla,
¿por qué siento que el mar me empuja hacia dentro?

•

Te acaban de regalar un cochazo. Es el último modelo de esa marca con la que siempre soñaste. Una máquina increíble.

Ilusionado, le das a la llave de contacto, arrancas tu coche y… ¡¡¡aceleras!!!

¡¡¡BRRRUUUMMMMMM… BRRRUUUMMMMMM!!!

Pero… ¿qué pasa?

¿Empieza a salir humo?

Pollo: No jodas…

Percibes un olor así como… ¿a chamuscado?

El supercoche, en lugar de devorar los kilómetros, apenas se ha movido del sitio…

Lo intentas una vez más. Le das a la llave de contacto y sientes en tu cuerpo la vibración de ese rugido felino.

Metes la primera, desembragas mientras aceleras y…

…chirridos, humo negro, olor a chamusquina…

…y mucha frustración.

Pollo: ¿Qué está pasando?

Pues que el cochazo de tus sueños vino con un solo defecto de fábrica: tiene el freno atascado.

¿Buscabas la razón de tu fracaso crónico? Enhorabuena. Ahí la tienes.

Pollo: No puede ser. Yo tengo una scooter.
Tu Mejor Tú: Campeón, es una metáfora.

Efectivamente, el coche es tu propia vida. El acelerador son tus metas.

Y el freno de mano… todo aquello que no te permite querer lo que quieres en serio.

El fenómeno se llama *revés psicológico* y es una de las formas de autosabotaje más extendidas que existe. Lo que impide a la mayoría de los mortales, tú incluido, avanzar hacia sus metas.

El revés psicológico no te permite querer algo en serio, desearlo al 100 %.

Oliva: ¿Me estáis diciendo que no quiero las cosas que quiero con toda mi alma?
Mario Luna: Eso es.
Tu Mejor Tú: Aunque pienses que sí, no las deseas de verdad.

Lo dicho: es como pisar el acelerador y el freno de mano a la vez.

Te hace querer las cosas a medias, luchar por ellas a medias, vivir una vida a medias.

¿Por qué?

Porque:

> *Quizás crees que quieres algo a nivel consciente. Pero, a nivel subconsciente, no lo tienes tan claro.*

Pregúntale a Conslenta, y ella jurará que lo quieres. Pregúntale a MIA y comenzarán a aflorar razones de por qué no es así.

Pongamos que anhelas emanciparte económicamente. Trabajar porque quieres en lugar de hacerlo porque debes. Ganar el suficiente dinero para ser completamente libre.

En principio lo quieres, ¿verdad?

Pollo: ¿Nadar en pasta? Me dirás…
Tu Mejor Tú: Pero quizás, cuando eras pequeño, a un familiar tuyo le dieron un navajazo para robarle la cartera y casi muere.
Mario Luna: O tienes un conocido rico a cuya hija secuestraron.
Pollo: Pues no… La verdad es que no.

Puede que tengas miedo a que te quieran por tu dinero.

O que cuando piensas en riqueza te venga a la mente gente con muchos ceros en la cuenta bancaria, pero vieja y sin salud.

Quizás, cada vez que imaginas la abundancia te aparezca la imagen de alguien a quien no te quieres parecer. Quizás alguien desagradable.

Oliva: Bueno, eso es verdad.
Borregator: Natural. En este país, para ser rico hay que ser un chorizo.
Pollo: Ya te digo…
Mario Luna: ¿Lo ves?

Ésa es una creencia sumergida que te limita.

Pollo: Ah, sí… Lo de la creencia enterrada.
Tu Mejor Tú: Sumergida, *crack*.

Como recordarás, se trata de algo que crees, aunque no siempre eres consciente de ello.

Y, en el caso del revés psicológico, hablamos de una creencia sumergida limitante, que te frena sin darte cuenta.

Es lo que te impide avanzar.

Oliva: Vale: acelerar con el freno de mano echado…
Mario Luna: Así es.

Inconscientemente, asocias el dinero a esta clase de cualidades. Quizás te evoca superficialidad, materialismo o falta de libertad.

Puede que, mientras tú crees que quieres ganar dinero, MIA alimente objeciones sumergidas como que:

— Ganar dinero es de ladrones.
— Vas a tener que pagar más impuestos.
— El éxito económico implica convertirte en un esclavo de tu negocio.
— Lo van a disfrutar tus hijos, no tú.
— Los envidiosos te pondrán verde a tus espaldas.
— Te estresarás y morirás joven.
— Serás calvo y gordo.
— Te saldrán granos y arrugas.
— Te querrán sólo por el dinero.
— Tendrás que convertirte en una persona deshonesta.
— No tendrás amigos de verdad.
— Tu pareja te los pondrá con el profesor de yoga, que tú pagarás.

Pollo: Y cuando pasa eso se llama… ¿traspiés mitológico?
Tu Mejor Tú: Revés psicológico.
Oliva: ¿Y me frena sólo a la hora de ganar dinero?
Mario Luna: A la de lograr cualquier cosa importante que crees que deseas con todo tu ser…

Cuando en realidad no es así.

Por ejemplo, dices que quieres tener más éxito en el amor y que te gustaría desarrollar las cualidades y habilidades necesarias para lograrlo.

Pero es probable que a nivel subconsciente creas que:

— Estudiar habilidades sociales es de personas maquiavélicas y manipulativas.
— Si quieres cambiar es porque eres alguien defectuoso o inferior.
— Vas a tener que dejar de ser tú mismo y dar la espalda a tus principios para lograrlo.
— Ser atractivo es un don con el que se nace o no.
— Plantearse esas cosas es de enfermo sexual.
— La gente se va a reír de ti cuando se entere.
— Sólo una solterona fracasada se preocuparía por ese tipo de cosas.
— Tus parejas potenciales te van a repudiar si descubren que estudias técnicas para ligar.
— Cuando salga a la luz, todas las vaginas del universo se cerrarán para ti.
— Las mujeres no necesitamos ligar. Eso es algo que surge, natural y espontáneo.

¿Lo pillas?

Una parte de ti lo quiere, pero otra…

La otra es MIA y no lo tiene nada claro. No deja de ponerte frenos, trabas. Y de darte toda clase de argumentos de por qué no puedes o debes querer eso.

Y el problema es que habla tan rápido que casi nunca eres consciente de que lo hace. Es como tener una insidiosa voz, taladrándote en todo momento, sin que ni siquiera te des cuenta.

Pollo: ¿Por eso decíais que es como una voz sumergida?
Mario Luna: Creencia sumergida, *crack*.

Aunque, cuando son las causantes del revés psicológico, también las llamamos *objeciones sumergidas*.

Otro ejemplo.

Quieres ponerte en forma, o eso crees.

Pero puede que asocies los gimnasios y los músculos a gente superficial o de bajo nivel socioeconómico. O a los esteroides y otros suplementos poco saludables.

Oliva: Me declaro culpable.
Tu Mejor Tú: ¿Lo ves?
Oliva: Pero es por los amigos de Pollo.

¿Lo ves?

Quizás una parte de ti siente que, si logras un buen cuerpo, la gente te va a ver más aún como un objeto y a tomarte menos en serio.

O a lo mejor simplemente intentaste ejercitarte un día y te pasaste de la raya. Ahora, cada vez que piensas en *actividad física*, inconscientemente percibes dolor y malestar.

No vamos a seguir. La lista de cosas que supuestamente "quieres a medias" por culpa del revés psicológico no tiene fin.

Lo importante es que te quede claro que, a menos que lo afrontes y lo resuelvas, apenas vas a avanzar. Y, lo poco que avances, será con mucho más esfuerzo y sufrimiento del necesario.

Pues bien, ¿cómo lo haces?

Sigue tres sencillos pasos:

1. Reconocerlo (ver que tienes puesto el freno de mano).
2. Resolver la objeción sumergida (quitar el freno de mano).
3. Actuar (pisar el acelerador).

Pollo: Qué resumidito…, ¿no?

Vale, te lo explicamos mejor.

PASO 1: RECONOCERLO

Cobra conciencia de lo que te pasa. Un buen diagnóstico es la mitad del tratamiento.

Lo peor que puedes hacer es creer que quieres algo cuando en realidad hay partes de ti que no lo quieren y no darte cuenta de ello.

A menudo, MIA tiene toda clase de objeciones sumergidas. Pero, como procesa la información mucho más rápido que Conslenta, esta última rara vez llega a reparar en ellas.

Conslenta: ¿Me lo dicen o me lo cuentan?

Así que has de ayudarla a prestar atención al problema y a tomarse el tiempo que sea necesario.

Resumiendo: lo primero es mirar y darte cuenta de que *el freno de mano está echado.*

PASO 2: RESOLVER LAS OBJECIONES SUMERGIDAS

Escucha atentamente la voz de MIA.

Ella habla muy rápido, mucho más de lo que Conslenta puede procesar, y además lo hace como susurrando. Tan bajito que, a menos que prestes mucha atención, no vas a entender lo que dice.

Pollo: ¿La voz sumergida?
Tu Mejor Tú: Sí. Su objeción sumergida.

La buena noticia es que MIA suele repetir las mismas cosas una y otra vez. Si crees que se ha callado, no tienes más que volver a pisar el acelerador en esa dirección y preguntarte:

> *¿Por qué no me apetece? ¿Por qué siento que no tengo toda la ganasolina que podría tener? ¿Qué está fallando aquí?*

Con práctica y tiempo, te harás cada vez mejor reconociendo estas objeciones que MIA susurra constantemente en tu cabeza a la velocidad del rayo.

¿Recuerdas lo que aprendiste en ***"Intención positiva"***?

Oliva: Sí.
Mario Luna: Dijimos que había que entenderla, ¿verdad?

Pues todo ese rosario de objeciones que MIA recita como un taladro… ¡¡también tienen una intención positiva!!

Oliva: Vale, entonces tengo que complacer esa intención de una forma que me beneficie a la larga, ¿no?
Tu Mejor Tú: Correcto.

Reconoce dicha intención, entiende bien cada objeción y dales respuestas satisfactorias.

Por ejemplo, si se trata de dinero, pregúntate:

> *¿Qué ventaja o beneficio obtengo de no ganar lo que me gustaría ganar en este momento?*

En este capítulo te hemos dado muchas posibles razones. Pero a lo mejor el beneficio es algo tan tonto como que piensas que, para ganar más, tendrías que dedicarle menos tiempo a cocinar y no podrías comer tan sano.

O que no te permitiría pasar tiempo con los tuyos.

Una vez tengas claras esas objeciones sumergidas, comienza a buscar respuestas que resuelvan la objeción. Busca, de forma deliberada y consciente, soluciones que vayan minando, una a una, esas creencias limitantes.

Si, por ejemplo, una de las objeciones es que la gente con músculos tiene poco cerebro, empieza a investigar en busca de personas que pulvericen dicha creencia.

Pollo: Bueno, la verdad que en mi barrio…
Mario Luna: Hay vida más allá de tu barrio, Pollo…

Pregunta a la gente. Surfea internet. Sal a la caza de científicos, artistas, emprendedores y genios con un cuerpo de gimnasio.

Cuando te quieras dar cuenta, habrás dado con alguno que sea un genio de la medicina o que haya demostrado ser un *crack* en los negocios. Quién sabe, quizás encuentres a algún musculitos que haya llegado a gobernador de algún estado.

Pollo: Es verdad… A Terminator lo nombraron alcalde de algo, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí, de un pueblucho conocido como California…

Una vez tengas ejemplos perfectos, imprime una foto y cuélgala en tu nevera. O úsala de salvapantallas.

Para convencer a MIA, esa clase de evidencias palpables pesan mucho más que cualquier razonamiento lógico.

Oliva: Entiendo. Nada como algo visible, tangible y que vaya *directo a la emoción*.
Tu Mejor Tú: Así es.

Las objeciones sumergidas de MIA se derriten literalmente ante esta clase de pruebas.

Con esto, *estamos quitando el freno de mano*.

PASO 3: ACTUAR

Una vez has resuelto en el plano mental todas las objeciones, te corresponde hacerlo en el mundo real…

¿Cómo?

Moviendo ese culo.

Así comprobarás qué fallos tenía tu argumentación teórica, porque te garantizamos que los tendrá. Detectarlos es parte del juego. Al igual que ir puliéndolos en un proceso de mejora incremental conocido como…

Tu Mejor Tú: ¿Pollo? ¿Oliva?
Pollo: ¡¡Kaizen!!
Oliva: ¡¡Kaizen *forever and ever and ever*!!
Pollo: Prima, ¿por qué no me dijiste que te habías apuntado a japonés?
Desmotivator: Si tan sólo pudiese hacerte entender lo merluzo que eres…
Pollo: ¿Cómo?

Olvídalo. Y piensa en kaizen.

Te lo enseñamos muchos capítulos atrás por una razón: puedes aplicarlo a prácticamente casi todo.

Pero eso sólo lo puedes hacer cuando vas a por ello.

Así que, despega —metafórica o realmente— ese culazo de donde quiera que lo tengas adherido y avanza hacia esas metas que te acercan cada vez más a tu visión.

Con el freno desbloqueado en el paso anterior, ahora sólo te resta…

¡¡Pisar el acelerador!!

Excusator: Demasiado bonito me lo pintáis…
Desmotivator: Dudo que funcione tanto.
Supersticiator: Pues yo sí te vendo dos soluciones mágicas por la mitad de este libro.
Mario Luna: Evidentemente, las fricciones nunca desaparecerán de golpe.
Tu Mejor Tú: Ni por completo.

El revés psicológico no es algo de lo que te vayas a librar, sólo una limitación que te vas a divertir poniendo a régimen.

Oliva: O sea, queremos adelgazar al revés psicológico…

Sí.

Lo vas a hacer más y más delgadito para que, cada día que pase, ocupe menos superficie en tu vida y deje más espacio a tus sueños.

Oliva: Vale, entonces no me frustro si no lo elimino por completo…
Tu Mejor Tú: No. El revés psicológico es parte de nuestra naturaleza.

Lo importante es que, cuando experimentes fricciones al ir a por algo, entiendas que esas fricciones te están indicando la existencia de objeciones sumergidas.

Pollo: Las que sirven de alimento al revés psicológico, ¿verdad?
Mario Luna: Sí, y tú vas a ir detectándolas y debilitándolas más y más…

Así que aplica el ciclo de los tres pasos cada vez que sientas que el revés psicológico te frena.

Y, más que verlo como un remedio definitivo, concibe esta práctica como un hábito saludable que te interesa incorporar en tu forma de afrontar los retos.

Pollo: O sea, que tengo que hacer muchas repeticiones…
Tu Mejor Tú: Sí, figura. Es un juego que jugarás de por vida.
Mario Luna: Una vez completado dicho ciclo, lo reiniciarás una y otra vez
Oliva: ¿Como una espiral?

Así es.

Al adquirir dicho hábito, generarás un círculo virtuoso o espiral de mejora constante.

Usando nuestra terminología, una *espiral kaizen*.

Y espera morder el polvo más de una vez. No olvides que el revés psicológico es un elemento tan esencial de la naturaleza humana como respirar o hacer de vientre.

Al igual que ocurre con el cuerpo, con tu alma lo importante no es convertirte en un ser divino cuya existencia no genera excrementos.

Lo importante es que la mierda no se quede estancada.

Borregator: ¿Era obligatorio ser tan soez?
Tu Mejor Tú: ¿Te violenta?
Excusator: Podrías jurarlo.
Mario Luna: Entonces, lo estamos haciendo bien.

A veces, una lección ha de violentar.

Oliva: ¿Para qué?
Mario Luna: Para alcanzar a MIA.

CÓMO POTENCIAR TU APRENDIZAJE

Piérdele el miedo al dolor. Espéralo.

Y cuando llegue, que te encuentre con lápiz y papel tomando nota.

•

¿Recuerdas eso de *la letra con sangre entra*?

Pollo: El abuelo lo dice mucho.
Tu Mejor Tú: Pues hay verdad en ello.

Estrictamente hablando, *la letra* entra con sangre. Pero también con caricias.

Y con situaciones conmovedoras. O indignantes. O que te hacen morirte de risa.

Y también entra con ondas alfa. Es decir, cuando tu cerebro se encuentra en un estado de relajación profunda.

¿Lo captas?

Pollo: Lo de *la letra* es una metáfora, ¿verdad, míster?
Mario Luna: Claro, *crack*.

Aquí, *la letra* significa *aprendizaje*.

Oliva: Vale, entonces me estáis diciendo que el dolor me ayuda a aprender…
Tu Mejor Tú: Cualquier experiencia intensa.
Mario Luna: Y la relajación profunda.
Pollo: ¿Relajación?

Sí.

Recapitulando, hay dos estados especialmente propicios para influir en MIA.

1. Cuando estás experimentando una emoción intensa.
2. Cuando te encuentras profundamente relajado.

Y a poco que lo pienses, ¿no es así como aprenden los niños pequeños? ¿Cuáles son los dos estados predominantes que unos buenos papás crean en ellos?

Durante los primeros años de vida, unos padres competentes deben ser buenos haciendo dos cosas:

Conmover al bebé. Relajar al bebé.

Piénsalo.

¿Por qué hacemos voces de dibujo animado cuando hablamos a un retoño? ¿Por qué suavizamos el tono? ¿Por qué nos sentimos compelidos a acariciarlos, mecerlos, abrazarlos, besarlos?

Pollo: Sí, ¿por qué?
Tu Mejor Tú: Entre otras cosas, porque les ayuda a aprender.

En la mayoría de mamíferos, los cachorros han evolucionado rasgos y comportamientos que provocan esa clase de comportamientos en los adultos…

Incluso en animales de otras especies.

Oliva: La gata de una amiga mía adoptó a un cachorro de perro…
Pollo: ¿La Lauri?
Oliva: Sí. ¿Es por eso?

Entre otras cosas.

Pero volvamos al aprendizaje. Si te fijas, ¿qué diferencia a los cachorros humanos de otros?

Pollo: Que tienen menos pelo…
Oliva: Que tardan más en crecer…
Mario Luna: ¡Exacto!

Nuestra niñez es particularmente larga. De hecho, cuanto más inteligente es un animal, más larga suele ser su infancia.

¿Por qué? Porque tiene más cosas que aprender.

Y los niños, que son los reyes del aprendizaje rápido, nos obligan constantemente a ponerlos en un estado de relajación o de emoción intensa.

¿Te cuadra?

El problema de los adultos es que buena parte del tiempo que podríamos invertir en entrar en esos dos estados lo dedicamos a preocuparnos y estresarnos.

Oliva: Captado. Tengo que usar la relajación y las emociones intensas para memorizar.
Mario Luna: Olvídate de memorizar.
Oliva: ¿Por qué?

Porque lo que tú necesitas es interiorizar.

¿Recuerdas la diferencia entre *aprendizaje pasivo* y *activo*? Hablamos de ello en ***"La amnesia del ganador"***.

Pues el problema de muchos atrapados es que se creen que han conquistado a MIA…

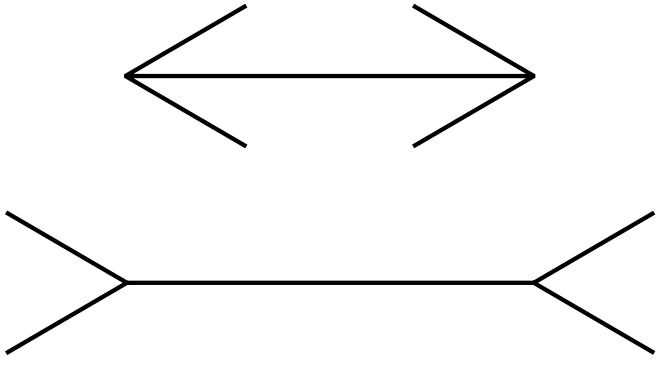
Oliva: …cuando sólo han conquistado a Conslenta.
Tu Mejor Tú: Justo.

Logran convencerse de que se quieren a nivel consciente y se olvidan de que eso no va a hacer nada por ellos a nivel inconsciente.

Se han dejado la asignatura más importante. El verdadero reto.

Pollo: ¿Qué reto?
Mario Luna: ¿Te acuerdas de las creencias sumergidas?

Para que entiendas el reto al que nos enfrentamos, responde: ¿cuál de estas barras es más larga?



Si conoces esta famosa ilusión de Muller-Lyer o has medido las barras, *SABES* que son idénticas.

Pero, aunque lo sepas, ¿cuál *VES* o *SIENTES* más larga?

Conslenta: Yo le digo a usted que miden lo mismo.
MIA: Y yo te digo que eso no importa, porque tus ojos van a seguir viendo diferentes longitudes.

Midiéndolas, convences a Conslenta de que son iguales. Pero, aunque repitieras la operación cien veces, MIA te obligaría a seguir viendo una más larga que otra.

La buena noticia es que, si bien dentro de diez años esto no va a cambiar, tu autoconcepto por el contrario habrá evolucionado.

La pregunta es: ¿en qué dirección?

Oliva: Pero cambiar mi autoconcepto no será tan difícil como acabar viendo las dos líneas igual de largas, ¿verdad?
Mario Luna: No tanto, no.
Tu Mejor Tú: Pero tampoco es moco de pavo.

Cuando quieres cambiar tus creencias sumergidas, te enfrentas a un problema similar a éste.

Así que, si eres de los que buscan la salvación en una pila de libros, es hora de que te replantees ciertas cosas. Cuando se trata de acercarte a la excelencia, lo que memorizas carece de eficacia, porque:

No cuenta lo que memorizas. Cuenta lo que interiorizas.

Hasta que MIA logre digerir el conocimiento que quieres hacer tuyo, puedes olvidarte casi por completo de ver resultados tangibles.

¿Entiendes? Para llevar a cabo un aprendizaje verdaderamente transformador, no basta con memorizar nada.

Ni siquiera con entenderlo.

Hay que ir más allá. Hay que interiorizar. Hay que reprogramar lo más profundo. Hay que llegar a MIA.

Pollo: Eso sí que sería una pasada.
Desmotivator: Sí. Lástima que hagas lo que hagas vas a seguir viendo una barra más larga que la otra.
Borregator: Sí, una pena. Pero parece que al final reprogramar a MIA es imposible.
Mario Luna: Tan imposible como que te asuste lo que le pueda pasar a un maniquí.
Excusator: Igual. Y os adelanto que me trae sin cuidado lo que le pase a un muñeco.
Tu Mejor Tú: ¿Seguro?

En otro célebre experimento conocido como *cambio de cuerpo*, el sueco Henrik Ehrsson hace precisamente eso.

Se sirve de una cámara y unas gafas de realidad virtual. A través de ellas, el voluntario ve las cosas como las vería el muñeco si tuviera ojos.

Durante un tiempo, se dedica a tocar al muñeco y a la persona a la vez en diversas zonas. De esta forma, el cerebro va asociando sensaciones táctiles a lo que el investigador le hace al maniquí.

Finalmente, muñeco y persona se encuentran muy asociados en la mente de ésta. Hasta el punto de que, cuando el experimentador hace amago de agredir o rajar con un cuchillo al muñeco, la persona no puede evitar encogerse.

Como si le fuera a pasar a ella.

Oliva: ¿Le engañan haciéndole creer que él es el muñeco?
Tu Mejor Tú: No. No lo engañan. Igual que tú sabes que las dos líneas miden lo mismo, él está informado de todo.
Oliva: MIA otra vez…
Mario Luna: Sí. Ella le obliga a sentir que su cuerpo es el del muñeco.

Igual que a ti te obliga a ver una barra más larga que la otra. Pese a que tanto tú como el sujeto tenéis muy claro que no es así.

Por eso:

Saber no es lo mismo que sentir.

Cuando tienes un desafío ante ti, puedes saber que puedes hacerlo. Pero lo que realmente te interesa es *sentir* que puedes.

Oliva: Vale. Yo sé que puedo ganar más dinero. Pero no *siento* que vaya a ocurrir.
Tu Mejor Tú: Y nosotros queremos que llegues a *sentirlo*.

Oliva: ¿Como en el experimento de *cambio de cuerpo*?
Tu Mejor Tú: Sí.

Si algo expone dicho experimento es la plasticidad de MIA.

De hecho, la ilusión del *cambio de cuerpo* se puede aplicar incluso a objetos muy pequeños o muy grandes. Con ello, Henrik Ehrsson ha logrado que los voluntarios experimenten que son diminutos o gigantes.

Ellos saben que no lo son. Tienen la creencia consciente de que no son un Action Man, pero… ¿cuál acaba siendo su creencia sumergida?

¿Te das cuenta del enorme peso que tiene la diferencia entre *saber* y *sentir*?

Pollo: Lo pillo. Yo sé que puedo gustarle a Marga.
Oliva: Pero no es suficiente, primo…
Pollo: No.
Oliva: Para actuar con verdadera confianza cuando estás con ella debes *sentir* que le gustas.
Tu Mejor Tú: Correcto.

Has de cambiar tus creencias sumergidas con ella.

La clase de aprendizaje que te proponemos en este libro, persigue exactamente eso.

¿Te has fijado en que a veces te hablamos de los mismos principios de muchas formas distintas? ¿Verdad que te obligamos a que los explores desde "distintos ángulos"?

¿Por qué crees que nos servimos de tantos personajes, metáforas, tonos, registros y voces?

Queremos que puedas reprogramar a MIA a ese nivel.

MIA: Y ya lo has visto. Puede hacerse.

Mario Luna: Puede hacerse hasta el punto de obligarte a ver el mundo al revés.
Pollo: ¿Qué me dices?
Mario Luna: Si te colocasen unas gafas que ponen el mundo patas arriba, ¿sabes lo que pasaría?
Excusator: Eso es una locura.
Borregator: No sobrevivirías sin ayuda externa.

Pues tenemos noticias.

Como demostró George Stratton en el año 1890, y décadas más tarde Ivo Kohler, eso es lo que les pasa a ciertos animalitos, como los peces, las ranas, las salamandras, etcétera.

Estos seres son incapaces de adaptarse a un cambio de percepción que ponga el mundo patas arriba. O que invierta derecho e izquierdo.

En cambio, los seres humanos y algunos animales más desarrollados como los monos, sí pueden.

Oliva: ¿Queréis decir que si me pongo unas gafas que hacen que lo que esté abajo aparezca arriba y lo que está arriba abajo no iré por ahí tropezándome y tirándome cucharadas de sopa encima?
Mario Luna: Al principio, sí.

Todo lo que MIA hace por ti de forma automática será una verdadera lucha.

Y te darás cuenta de que hasta el más simple de los movimientos requiere una enorme capacidad de procesamiento.

MIA: ¿Empiezas a entender en qué se emplean esos 11.000.000 de bits que proceso cada segundo?
Conslenta: En cosas que dan ustedes demasiado por sentado.



Por eso, al ponerte dichas gafas tendrás la coordinación de un niño pequeño. Con el tiempo, la plasticidad del cerebro te irá permitiendo sentirte progresivamente más a gusto.

Finalmente, MIA se adaptará y…

Pollo: Y acabaré pillándole el truco para no darme de bruces con todo.
Mario Luna: Es más que eso. Acabarás viéndolo todo normal.
Oliva: ¿Del derecho?
Tu Mejor Tú: Antes o después, sí.
Oliva: ¿Con unas gafas que ponen el mundo del revés?
Tu Mejor Tú: Exacto.
Oliva: ¿Y si me las quito entonces? ¿Volveré a ver el mundo del revés?

Tendrás problemas hasta que MIA se adapte de nuevo.

Excusator: Esos experimentos están muy bien, pero ¿qué tienen que ver con potenciar el aprendizaje?
Mario Luna: Todo.

Queremos dejarte claro que el aprendizaje que te proponemos va más allá de lo que te han inculcado en el colegio, el instituto o la universidad.

Y también que, aunque es más difícil reprogramar a MIA que a tu mente consciente, puedes hacerlo.

Y, cuando lo logres, vas a quedarte solo frente a la portería.

Sin competencia. Como un superhéroe rodeado de grillos.

Oliva: Esto me ilusiona más aún que cuando empecé.
Pollo: Y mira que empezó ilusionada…

Haces bien en entusiasmarte.

Porque, por suerte para ti, ése es precisamente uno de los temas centrales de este libro: *reprogramar a MIA*.

Y, cuanto más entiendas su funcionamiento, más te darás cuenta de que nuestra cultura y educación nos transmiten constantemente los mensajes equivocados.

Por ejemplo, el miedo al fracaso.

Borregator: Es que a nadie le gusta fracasar…
Tu Mejor Tú: Por eso casi nadie tiene una visión.
Mario Luna: La mayoría de la gente sueña, pero convencida de que los sueños hay que dejarlos estar. Sin perseguirlos.
Borregator: Normal. Hay pocas cosas más dolorosas que perseguir un sueño y estrellarse.
Pollo: Ahí el señor oveja tiene razón…
Amazona de Confort: Es natural. Cuando le pones mucha ilusión a algo y luego no sale como esperabas…
Oliva: Eso provoca emociones muy…
Tu Mejor Tú: ¿Intensas?

Mario Luna: ¿Y qué ocurre cuando algo nos provoca una emoción intensa?
Oliva: ¿Qué MIA lo procesa mucho mejor?

¿Lo ves?

¿No es entonces el fracaso una de las mayores oportunidades para aprender? No sólo por las lecciones que encierra, sino porque…

Oliva: Porque esas lecciones se interiorizan mucho mejor.
Tu Mejor Tú: *Voilà!*

A partir de ahora:

> *Deja de temer al fracaso. A lo único que deberías tenerle miedo es a no extraer lecciones de él.*

Porque, si aprendes de él, lo vas a hacer de una forma mucho más profunda de lo que jamás podrá ofrecerte un libro o un documental.

De hecho, ¿sabes cuál es el mejor consejo que podemos darte para sacarle el mayor partido a este libro?

Oliva: ¿Ponerlo en práctica?
Tu Mejor Tú: Eso es. Léelo una vez para tener una idea global. Y luego…
Mario Luna: Luego vive cada lección.

Trata de aplicar una enseñanza en tu vida durante una semana, y no pases a la siguiente hasta que no lo hayas hecho.

Y este principio se aplica a todo lo que quieras interiorizar.

Cada vez que te propongas desarrollar una nueva habilidad, aprender algo importante o programar a MIA con un nuevo tipo de respuesta automática, pregúntate:

> *¿Cómo puedo entrar en un estado de relajación profunda o vivir emociones intensas mientras me entreno o aprendo?*

Excusator: Suena muy bien, pero…
Desmotivator: …dudo que se pueda aplicar en el día a día…
Tu Mejor Tú: Pues mi socio aquí presente aprendió varios idiomas viendo *Dragon Ball*.
Pollo: *¿Dragon Ball?*
Mario Luna: Los personajes hablan muy claro y la serie me provocaba emociones intensas.

Y lo que funciona con los idiomas puedes aplicarlo a cualquier conocimiento, habilidad o pauta de comportamiento automática que quieras adquirir. Desde la eliminación de fobias a mejorar tu forma de patinar.

Si quieres que MIA te dé acceso a tu autoconcepto para que puedas esculpirlo, no olvides esta lección. Mientras entrenas una habilidad o interiorizas un conocimiento:

1. Relájala.
2. Conmuévela.

Si además tienes en cuenta *tu hora dorada*, vas a contar con una ventaja enorme sobre la mayoría de los mortales.

Oliva: ¿La hora dorada?
Mario Luna: Tu hora dorada, para ser exactos.
Oliva: ¿La mía?

Efectivamente.

Si lo que acabas de aprender es cierto habitualmente, hay un momento en el que lo es mucho más:

Tu hora dorada.

¿Y cuál es la hora dorada?

En el día es el amanecer y el anochecer. El alba y el ocaso.

En tu caso, hablamos de *tu amanecer* y *tu anochecer*. Cuando te despiertas y poco antes de dormirte. Ésos son los dos momentos en los que MIA está más receptiva.

MIA: Si es que en el fondo soy una romántica…
Oliva: Entonces… ¿Es en esos momentos cuando mejor puedo reprogramarte?
MIA: Sí. En ellos me dejo llevar.

Ya lo sabes.

Aprovecha tu hora dorada para consumir contenidos mentales o llevar a cabo actividades congruentes con tu visión y tus metas.

Si durante esa franja te bombardeas con toda clase de estímulos que te hagan sintonizar con la frecuencia ganadora, imprimarás tu éxito de forma mucho más eficaz.

Pollo: ¿Imprimiré mi éxito?
Tu Mejor Tú: Lo imprimarás, *crack*.
Mario Luna: Tranquilo, lo veremos en breve.

Lo importante es que entiendas que a esa hora tu mente subconsciente está más abierta a los mensajes que le envíes. Tanto si son potenciadores como limitantes, MIA los absorberá mejor justo al despertarte y justo antes de dormirte.

Pollo: Entonces, ¿me pongo a repasar este libro a esas horas?
Oliva: ¿Me dedico también a pensar en mi visión y mis metas?
Tu Mejor Tú: No es mala idea.
Amazona de Confort: No les hagas caso. O acabarás soñando con ello.
Mario Luna: Eso sería muy buena señal.

Si en algún momento tienes sueños relacionados con tu visión y tus metas, es síntoma de que estás haciendo algo muy bien.

Si no ocurre, tampoco te preocupes. Puede que estés reprogramando a MIA igualmente, sin que ésta te lo comunique en sueños explícitos. O puede que los tengas pero no los recuerdes.

Pero ten claro que, todo lo que siembres en tu hora dorada germinará mejor. Así que escoge bien la semilla que plantes.

¿Vas aprendiendo a tratar a MIA para que te dé lo máximo?

Oliva: Como si fuera un bebé, ¿no?
Tu Mejor Tú: En efecto.

Has de llegar a **MIA:**

1. Relajándola.
2. Conmoviéndola.
3. Al despertar y poco antes de dormir.

Totalmente como harías con un bebé.

Porque, a fin de cuentas y por poderosa que sea, no deja de ser un cachorrito que habita en tu interior.

EL CACHORRO Y SUS CUIDADOS

No eres tú.

Eres tú y tu cachorro.

•

Acabas de ver que MIA es extremadamente poderosa. Y, a la vez, vulnerable como un cachorrito.

Piensa en una cría de tu animal favorito.

¿Cómo le hablarías? ¿Cómo lo adiestrarías?

A poca experiencia que tengas, sabrás que a los cachorritos no se les puede hablar con fórmulas matemáticas. Se les habla con sentimiento.

Se les anima, pregunta y riñe desde la emoción. Se les toca. Se les da calor.

Hablando de calor, ¿sabías que cuando la gente se siente sola experimenta una mayor necesidad psicológica de calor físico?

Borregator: ¿Pero qué chorradas son ésas?
Tu Mejor Tú: Te encanta llamar chorradas a los estudios científicos, ¿eh?

Tal y como demostraron John Bargh y sus colegas en numerosos estudios, las sensaciones térmicas influyen en las emociones.

Y viceversa.

Cuando alguien se siente solo o poco querido es mucho más probable que se dé baños a mayor temperatura. O que le apetezca taparse, tomar bebidas calientes o caldos y ese tipo de cosas.

Inversamente, si le das calor físico a una persona, disminuye su necesidad de cariño.

¿No nos crees?

La próxima vez que te sientas falto de afecto, llena la bañera con agua bien caliente. Acompaña el baño de un café o un chocolate humeante y observa cómo te vas sintiendo mejor.

MIA: Tanto es así que lo filtro en vuestro idioma.
Pollo: ¿Cómo?

Así es.

Nuestro propio lenguaje delata la relación que existe entre el calor y la sociabilidad y el cariño. O incluso el sexo.

Para constatarlo, piensa en las siguientes expresiones:

"Una sonrisa fría".

"Una mirada cálida".

"Entablaron una relación tórrida".

"Se sentía desarropado".

"Es una persona ardiente".

Excusator: Coincidencias…
Mario Luna: Ya. Por eso es un fenómeno generalizado en los idiomas humanos.

Efectivamente, no es algo que ocurra sólo en español.

¿Por qué?

En principio, no tendría por qué existir un vínculo entre un concepto completamente psicológico y una sensación térmica.

Excusator: Efectivamente, no debería.
Tu Mejor Tú: Hasta que miras a nuestro pasado.
Mario Luna: A la época y las condiciones en las que MIA ha sido programada.

Entonces, todo cobra sentido de nuevo. Se hace la luz.

Porque ¿qué ocurría cuando vivíamos en cuevas? Si a alguien se le marginaba socialmente, si se le negaba el afecto de la tribu, ¿qué sensación térmica experimentaba?

¿Y cuando era totalmente querido y aceptado?

En tales situaciones, es de suponer que otros miembros de la tribu se acercaban a él o a ella. Con lo que recibía una mayor cantidad de calor físico.

Y viceversa.

¿O acaso crees que la gente que se quería dormía separada en las cuevas?

Lo lógico, lo eficiente, lo adaptativo era que durmieran muy cerca unos de otros. Y cuanto mayor fuese la confianza y la relación afectiva, más cerca. Incluso tocándose.

Oliva: Para protegerse de los esmilodones y osos cavernarios, ¿no?
Mario Luna: Hay muchas razones.

Además de protección, la proximidad física les habría permitido ahorrar calorías, aumentado sus probabilidades de sobrevivir.

MIA: ¿Entiendes por qué asocio calor físico a "calor psicológico"?

De hecho, casi lo equipara.

Cuando te das un baño caliente, estás *hackeando* a MIA. Le estás diciendo: "¿Lo ves, MIA? La tribu nos quiere".

Y al revés.

En otro de sus experimentos, Bargh nos muestra cómo los desconocidos que sostienen bebidas frías en las manos se comportan unos con otros de forma menos social que aquellas personas a las que se les daban tazas de café o té caliente.

Una vez más, MIA saca sus propias conclusiones. Para ella, si experimenta frío, ¿no será porque se encuentra en un entorno hostil?

En cambio, acabas de ver que cuando sentimos calor, MIA lo asocia al calor físico que nos proporcionan la familia, la pareja o los compañeros en la tribu. En consecuencia, te permite ser más social.

Pollo: Y yo invitando a Marga a refrescos y helados. Normal que se mostrara tan fría.
Oliva: Primo, la próxima vez una taza de chocolate bien calentito.

¿Te das cuenta?

Pese a todo su poder, MIA se comporta de forma muy similar a un cachorrito o un bebé.

Conslenta: En cambio, yo soy la que te está haciendo entender esta línea.

Así es.

La entiende para ofrecérsela a continuación, hecha "papilla", a tu mente inconsciente.

¿Quieres que le entre todavía mejor? Pues hazle "el avioncito".

Es decir, a MIA le vas a dar cariño, amor, atención y muchas emociones. También vas a acunarla para que se relaje. Porque, como has aprendido ya, con emociones y relajada es como aprende.

Vas a ser atento y amoroso, pero sin consentirla. Pues, si ya es malo consentir a un cachorrito de chihuahua ¡imagínate a uno de dinosaurio!

Pollo: ¿De qué me suena esto, míster?
Tu Mejor Tú: Te hablamos de ello en el capítulo ***"Quererte no es estropearte"***.

Repásalo desde esta nueva perspectiva y verás que cobra todavía más sentido.

Ya puedes darle la bienvenida a un nuevo hábito en tu vida.

El hábito de mimar a MIA: tu pequeño cachorro.

Y el adulto, por limitada que sea, continúa siendo tu mente consciente. Es la que da el primer paso, la que aprieta el gatillo.

O sea, el agricultor que siembra la semilla.

Pollo: ¿La semilla?
Mario Luna: Sí. Es otra forma de verlo. Tú eres el jardinero…
Tu Mejor Tú: Y MIA el jardín.

LA *LEY DE LA SEMILLA*

Dos tigres pelean en tu interior. Uno se llama Miedo y el otro Fe.

¿Quién ganará? El que alimentes.

•

La *ley de la semilla* establece sencillamente que lo que siembre la mente consciente antes o después tendrá un efecto sobre la mente subconsciente.

O sea, que Conslenta es la jardinera. Y MIA, el jardín.

Oliva: Entonces, otra forma de reprogramar a MIA…
Mario Luna: Es ir plantando la clase de semillas que quieres que germinen…

Al plantar *semillas de éxito* ya estás reprogramando a MIA.

Vale que MIA a veces se rebela. De acuerdo con que no la dominas tan directamente como a Conslenta. Pero a través de Conslenta puedes ganar un mayor control sobre MIA y ponerla a trabajar para ti.

Es decir, tienes un *poder indirecto* sobre ella.

Piénsalo.

Todo logro comienza por una idea. Una idea en la que alguien ha creído. Conviértete en la idea y también en ese alguien. Haz de tu persona un sueño en el que creer.

Ejerce tu poder. Y siembra lo que quieras cosechar.

¿Qué estoy sembrando con este pensamiento o acción?

Pollo: ¿Ésa es la pregunta que tengo que hacerme?
Tu Mejor Tú: Constantemente.

Muchas veces, ni siquiera serás consciente de lo que estás pensando, pues ya sabes que la mayor parte del tiempo funcionamos en modo automático gracias a MIA.

Pero no te preocupes. Sigue haciéndote la pregunta. Y si no ves resultados, ten presente que lo que se siembra nunca germina en el acto.

Por eso, ten fe.

En el capítulo ***"Ten fe en tu semilla"*** te mostramos que el éxito comienza mucho antes de que sea visible. Comienza tan pronto como plantas su semilla y le ofreces los cuidados que necesita.

No renuncies jamás a dicha fe. Pues:

¿Acaso no siembra con fe el agricultor?

No sabe a ciencia cierta cuántas de sus semillas germinarán y cuáles no, pero tiene una certeza. La de que, si siembra suficientes, un número determinado de ellas saldrá adelante.

Te lo dijimos en ***"La ley de los promedios"***. Y también te mostramos que ésta establece que, cuando siembras:

— Ciertas semillas se las comerán los pájaros.
— Otras semillas caerán en el asfalto y no germinarán.
— Otras no penetrarán lo suficiente en la tierra.
— Otras caerán lejos de la fuente de agua.
— Otras serán defectuosas.
— Otras germinarán.

Oliva: Pues a sembrar pensamientos y acciones ganadores como si estuviera loca…
Tu Mejor Tú: Como si te fuera la vida en ello.
Pollo: Porque nos va la vida en ello.

Disculpa que nos pongamos un poco pesados repitiéndote cosas tan importantes. Pero es la clase de pesadez que algún día nos agradecerás.

Después de todo, esta joya no es una novela: es tu *Biblia del Éxito*.

Pollo: ¿Y hay momentos mejores para sembrar?
Mario Luna: Claro. Lo has visto hace poco. La mejor hora es…
Oliva: ¡La hora dorada!

Así es.

Todo lo que siembres en la hora dorada tenderá a germinar mejor que en cualquier otra. Por eso, queremos recordarte una vez más que te interesa plantar tus semillas de éxito especialmente antes de dormir y justo al despertarte.

También has aprendido que MIA es particularmente receptiva cuando experimentas emociones intensas o entras en un estado de relajación profunda.

Así que has de aprender a relajarte.

Y también has de intentar que los mensajes potenciadores que te lanzas te conmuevan. De esta forma, abonas el terreno para que lo que plantas brote con más fuerza.

Pollo: ¿Y cuándo estoy de bajón?
Oliva: ¿O cuando estoy de mala leche?

Las emociones y los sentimientos son como árboles. Aquellos que riegues y abones crecerán.

Y viceversa.

Aquellos en los que no te centres, aquellos a los que prives de pensamientos, terminarán muriendo de hambre.

Si quieres, puedes imaginártelos como fuegos:

> *Aquellos estados de ánimo a los que des coba, ganarán intensidad. Y a los que les retires la leña, se irán extinguiendo.*

¿Y qué es el abono? ¿Qué es la leña? Tus pensamientos.

Pollo: Pero es que a mí a veces me vienen pensamientos que no elijo.
Tu Mejor Tú: Igual que normalmente respiras a un ritmo que no eliges.
Mario Luna: Pero eso no quiere decir que no puedas controlar tu respiración, ¿verdad?
Oliva: Entonces… ¿Puedo controlar mis pensamientos?
Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Usando la *ley de la sustitución*.

También se la conoce como la *ley de la cuña*, por la forma en que funciona.

El proceso es tan simple como eficaz:

¿Te viene un pensamiento que no es congruente con tu visión y tus metas? Pues usas la *ley de la sustitución* y lo reemplazas por otro más potenciador.

Pollo: ¿Lo de que un clavo saca a otro clavo?
Tu Mejor Tú: Es exactamente eso.

Una de las ventajas de que Conslenta no sea capaz de procesar más de 50 bits por segundo (hay quien dice 40) es que *sólo se puede centrar en una cosa*.

O sea… ¡no puede plantar más de una semilla a la vez! Y esa semilla, por suerte, la controlas tú.

Conslenta: Porque a fin de cuentas…
Tu Mejor Tú: Tú eres ella.

O, al menos, tus procesos conscientes.

Así que ¿te cuesta sintonizar con la frecuencia ganadora?

Tranquilo.

Imagina que MIA es un estanque que pierde agua lentamente. Pero, en la medida en que la pierde, le llega un chorro que la repone: tu mente consciente.

Oliva: O sea, en esta analogía MIA es el estanque que pierde agua y Conslenta el grifo que la repone.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Sí.

Quizás el agua del estanque esté sucia. Pero, si a partir de ahora le metes un filtro a Conslenta para que toda el agua que le llegue esté limpia, ¿qué crees que ocurrirá?

Oliva: Que el agua del estanque estará más clara cada día que pase.
Mario Luna: Pues eso es exactamente lo que vas a hacer.
Tu Mejor Tú: Filtrar el agua con algo que llamamos…
Oliva: ¡El *filtro ganador*!

No lo podríamos haber explicado mejor.

No vas a ver cambios inmediatos, porque el estanque (MIA) es enorme en comparación con el suministro de agua (Conslenta).

Pero es un hecho innegable que, si vas reponiendo el líquido que se pierde con agua pura y cristalina, el estanque estará más limpio cada vez.

Oliva: Entiendo. Yo no controlo el contenido de MIA porque está llena de todo lo que he sembrado a lo largo de mi vida.
Pollo: Pero sí controlo lo que le voy echando a partir de ahora, ¿no?
Tu Mejor Tú: ¡Excelente!
Oliva: O sea, me imagino que estoy a dieta, ¿no?

Justo.

Estás a dieta. A *dieta mental*.

LA DIETA MENTAL

No permitas que nadie se pasee por tu mente
con los pies sucios.

Inspirado en Gandhi

•

Si Conslenta es la jardinera y MIA el jardín, está claro que:

> *Todo lo que se siembre en dicho jardín tendrá un efecto sobre éste.*

Eso nos lleva a repetirte algo que ya te machacamos en "***Coste de oportunidad".*** Que…

> *…todo cuenta.*

Pero, esta vez, vamos a llegar hasta el fondo de la cuestión. Concretamente, al fondo de MIA.

¿Estás preparado?

Si has leído bien, sí que lo estás.

En capítulos previos, como ***"Modo avión"***, ***"Entorno ganador"*** o el anterior ya te predispusimos para que sacases el máximo partido de esta idea. Ahora se trata sólo de "rematar la faena".

Lo cierto es que, sólo con que interiorices lo que estamos a punto de mostrarte, tu vida puede dar un giro de 180°.

Pollo: ¿En serio?
Tu Mejor Tú: Mírame. ¿Tengo cara de broma?

Si comprendes de verdad lo que vamos a decirte y lo aplicas en tu día a día, reprogramar a MIA para que te haga sintonizar con la frecuencia ganadora puede ser más fácil y rápido de lo que imaginas.

Y el principio que hay detrás de este método es así de simple: *todo cuenta*. Todo.

¿Te acuerdas de la importancia que tenía protegerte de la sobrecarga informativa? Hablamos de ello en ***"El conocimiento ocupa lugar"***.

Y ¿qué aprendiste en ***"La ley de la semilla"***? Sabes que, gracias a ella, cosecharás lo que siembres.

Ahora lo que tienes que entender es que sembramos mucho más de lo que creemos.

Pollo: ¿Cómo está eso?
MIA: Que, con mi enorme capacidad, proceso hasta lo más irrelevante.
Conslenta: Ya saben. Ella no desecha nada.

Así es.

Como ya viste, no hay acción, pensamiento o percepción que no vaya a tener un impacto (grande o pequeño) sobre tu mente subconsciente.

Incluso cosas que parecen nimias, MIA las procesa y hará que repercutan sobre ti.

Pollo: Me estáis asustando…
Oliva: Sí. ¿No habíais dicho que sólo tengo que controlar mis pensamientos y acciones? ¿No eran ésas las semillas?
Mario Luna: Son las más importantes.
Tu Mejor Tú: Pero hay más…

Gracias a un proceso llamado *primado* o *imprimación*, prácticamente todo lo que tu mente inconsciente procesa tiene un efecto sobre tus pensamientos, decisiones y forma de actuar.

Y esto ocurre tanto si eres consciente de ello como si no.

Conslenta: Créanme que lo hace… ¡Y sin decirme nada!
MIA: ¿Qué esperaba, tía? Está usted como para que yo le delegue algo como la imprimación…
Conslenta: Lamentablemente, jóvenes, mi sobrina tiene razón.
Oliva: Se le queda grande, ¿no?
Conslenta: Sí. Yo no podría encargarme de la imprimación ni dopada.

Correcto.

Pero esto tiene todo tipo de consecuencias en tu día a día. Y, algunas de ellas, bastante inquietantes.

Borregator: ¡Pero qué teatreros que sois!
Tu Mejor Tú: No es para menos.

En un célebre estudio publicado en 1996, el psicólogo social John Bargh demostró cómo simplemente leer una palabra puede afectar a tu forma de actuar.

Por ejemplo, en uno de los experimentos se les pedía a dos grupos de jóvenes que hiciesen un ejercicio de formar frases con varias palabras. A uno de los grupos, se les introdujo en dicho test palabras relacionadas con la vejez sin que lo advirtieran.

Y, ¿qué pasó?

Al salir del laboratorio, el grupo de personas que habían sido imprimadas con la idea de "vejez" sin que lo supieran… ¡caminó más lentamente que el grupo de control!

¿Entiendes el poder de la imprimación?

Oliva: Pero esto… ¡Esto da miedo! Más aún de lo que pensaba.
Tu Mejor Tú: Un poco, sí…

Porque, si leer palabras como "bingo", "Benidorm", "medicación", "olvidadizo", "arruga", "gris", "calvo" puede hacer que te sientas y te comportes más como un anciano, ¿qué efecto puede tener sobre tu vida todo lo que MIA procesa segundo tras segundo sin que ni siquiera te des cuenta?

En experimentos similares, se ha demostrado que imprimar a alguien con el concepto de *testarudo* hace más probable que considere a otras personas como tozudas u obstinadas.

Por supuesto, esto ocurre siempre sin que la persona que ha sido imprimada se dé cuenta.

Cientos de estudios muestran cómo, cuando imprimamos a una persona con un estereotipo, ésta experimenta una tendencia mayor a personificarlo.

¿Te das cuenta de cómo la imprimación afecta a la acción?

Pollo: Un momento…
Tu Mejor Tú: ¿Sí?…
Pollo: ¿Podría ser que?…
Mario Luna: ¿Sí?…
Pollo: ¿Y si yo no soy tan tonto como parezco en este libro?
Mario Luna: No lo descartes.
Desmotivator: ¿Por qué le dais esperanzas al chaval? ¡Si es más corto que el rabo de una boina!
Tu Mejor Tú: ¿Lo ves?
Mario Luna: De forma muy sutil (y a veces no tan sutil), llevamos imprimándote con el estereotipo de "tonto" desde el principio…
Desmotivator: No lo excuséis. Madera de lerdo tiene un rato.

Borregator: Sí. Es más tonto que Pichote, que "pa" comprar gasolina vendió el coche…
Pollo: Pero entonces yo…
Desmotivator: Tú nada, chaval. Llegaste tarde a la repartición de sesos.
Pollo: A eso me refería…
Excusator: Y ahora que lo sabes… ¿no te sientes un poco menos tonto?
Oliva: ¡Lo has vuelto a hacer! Muy sutilmente, pero lo has vuelto a imprimar.

Muy cierto.

Por eso, lector, no queremos que te obsesiones con esto. Las posibles repercusiones de *la imprimación* están demasiado ramificadas. Y seguramente, escapan de tu área de influencia

Pero está bien que lo tengas en cuenta.

Tenlo presente la próxima vez que te encuentres comportándote como si te hubieran lobotomizado.

O de forma aburrida, monótona.

O reaccionando como alguien temeroso y cobarde.

Cuando tus acciones y reacciones se alejen mucho de las deseadas, no está de más que te lo preguntes:

> *¿Existen elementos que te hayan podido estar imprimando en esa dirección?*

Pollo: ¿Lo que he hecho yo?
Mario Luna: Justo eso.

Estar en guardia puede ayudarte a detectar aspectos de tu entorno social o físico que, sin que seas consciente de ello, te están imprimando.

Excusator: Pero todo esto…
Borregator: ¿Os lo estáis sacando de la manga o qué?
Tu Mejor Tú: Para nada. Se trata de experimentos reales.

Por ejemplo, imprima a alguien con el concepto de "profesor" y rendirá más en un test de inteligencia.

Imprímalo en cambio con el de "supermodelo" y obtendrá un cociente intelectual inferior.

En otros estudios, se observa cómo cuando imprimamos a alguien con palabras groseras es más probable que interrumpa a su interlocutor que cuando lo imprimamos con palabras como "educado" o "diplomático".

Y sólo estamos hablando de palabras. Pero ¿recuerdas que MIA lo procesa todo?

Cada uno de tus microgestos, sensaciones, comportamientos, postura, movimiento, etcétera.

¿Qué dijimos de la propiocepción? ¿Y de la relación entre *sensaciones* y *emociones*?

Oliva: ¿El efecto de la bebida caliente o fría?
Tu Mejor Tú: Sí.

Ya te hablamos del estudio de Yale que reveló cómo el simple hecho de sostener una bebida caliente o fría antes de una entrevista puede desembocar en una opinión positiva o negativa del entrevistador.

Pero ésa es sólo una de las infinitas formas que existen de imprimar a alguien.

Por ejemplo, ¿qué pasa si ves la actuación de un humorista mientras muerdes un lápiz de un modo que fuerce tu boca en una sonrisa?

Oliva: ¿Que lo encontraré más gracioso?
Mario Luna: Así es.

Al menos, te hará más gracia que si sostienes dicho lápiz por la punta, frunciendo los labios en un gesto que se parece más al enfado.

Oliva: Eso me decía Mónica.
Pollo: ¿La Moni? Otro pibonazo de agárrate y no te menees…
Oliva: Sí, es muy guapa. Pero también era de las mejores de clase.
Mario Luna: ¿Pero?…
Oliva: Pero me decía que las ocasiones en que se arreglaba mucho acaba sintiéndose más tonta.
Tu Mejor Tú: Interesante.

¿Y a ti, lector? ¿Te ha pasado a ti algo similar alguna vez?

Cuando, por la razón que sea has hecho algo que te hace encajar más en un estereotipo, ¿has empezado a observar en ti "cualidades" que todo el mundo presupone que van en el *pack*?

Aun cuando no las hayas elegido.

Por suerte, este principio no tiene por qué funcionar sólo en tu contra. También puedes hacer que juegue a tu favor.

MIA: ¿Entiendes por qué te machacan tanto con el ***"Haz como si"***?
Conslenta: Sí, niña. Porque te dejas imprimar por cualquier cosa…

Así es.

Pero lo importante no es cómo funciona. Eso no lo podemos cambiar.

La pregunta que se hace un ganador es cómo puede usar dicho mecanismo para potenciarse.

Lo que nos lleva a lo mismo de siempre:

Haz como si. Interpreta el papel que te gustaría encarnar.

Y hazlo a tantos niveles como sea posible.

Como ves, conceptos como el de imprimación no hacen sino reforzar las técnicas y principios que te enseñamos en este libro.

Así que léelo varias veces y, a medida que lo hagas, dinos:

¿Vas comprobando cómo, lecciones que al principio parecían simples y directas, empiezan a cobrar nuevas dimensiones?

Y lo mejor es que lo hemos diseñado para que en cada capítulo encuentres ideas y herramientas que puedas aplicar ya mismo.

Desmotivator: Lástima que, con la imprimación, haya demasiados elementos que una persona no puede controlar…
Mario Luna: Pero tantos que sí dependen de ella…

Y… ¿en cuáles te vas a fijar?

La dieta mental es un ejemplo perfecto de cómo puedes tomar las riendas de los procesos de imprimación que se llevan constantemente a cabo en tu mente subconsciente.

Excusator: No me convencéis…
Desmotivator: Lógico. Hay demasiadas cosas que te impriman que van a escapar de tu atención.
Tu Mejor Tú: Eso no es razón para no hacer dieta mental. Sigue valiendo la pena.

Por supuesto, no puedes monitorizar cada detalle, pero en general vas a ser capaz de identificar qué "alimentos mentales" te hacen sintonizar con la frecuencia ganadora y cuáles no.

De la misma forma que no puedes controlar cada molécula que ingieres con la comida, no puedes elegir cada bit de información que MIA procesa.

Conslenta: Entre otras cosas porque, como usted sabe, lector…
MIA: No cuenta ni de lejos con potencia suficiente para llevar un seguimiento de algo así.

Correcto. Son sólo 50 bits. Así que no.

No se puede monitorizar todo.

Pero ¿verdad que, a rasgos generales, puedes saber qué alimentos son sanos y cuáles no? Con tu propia experiencia, puedes ir afinando más, e ir conociendo cómo te sientan unos y otros a ti en particular.

Pues con la dieta mental ocurre lo mismo.

Oliva: Entiendo: no puedo diseñar un entorno ganador al 100 %. Pero…
Tu Mejor Tú: …¿verdad que sí puedes hacerlo cada vez más ganador?
Oliva: Sí. Entendiendo cómo funciona la imprimación.

Y aplicando el kaizen.

Por ejemplo, si después de ver el telediario te quieres cortar las venas, puedes pensar muchas cosas. Pero nosotros te decimos que no es casualidad.

¿No será que tanta noticia negativa te está imprimando de un modo que no te interesa?

Dicho de otra forma, ¿y si tanta porquería te está indigestando mentalmente?

Así que, en tu mano está.

Pollo: ¿Cuidar de lo que como?
Mario Luna: Sí. Física y mentalmente.

¿Verdad que si te quieres cuidarás los alimentos que entran en tu cuerpo? Pues cuida de aquello con lo que alimentas tu mente.

Resumiendo:

Desarrolla una dieta mental saludable.

En la práctica, eso implica rechazar muchos contenidos mentales que la inmensa mayoría de la gente consume de forma habitual y que están considerados como "normales".

Pero ¿sabes qué?

Te van a hacer perder ganasolina.

Multitud de noticias, anuncios, programas, series, canciones, libros, etcétera, están cargados de mensajes que no van a potenciarte ni a ayudarte a acercarte a tu visión y metas, sino todo lo contrario.

Borregator: Vamos, que hay que ser unos frikis y desconectarse del mundo.
Mario Luna: Más bien, hay que tomar conciencia de *con qué*, *cuándo* y *para qué* nos conectamos.

Ése es el primer paso:

Cobra conciencia del efecto que un contenido mental puede tener sobre ti.

Muchos de ellos van a ser taladros en tu depósito de ganasolina camufladas de información, entretenimiento o arte.

Pero, en el fondo, te van a imprimar con basura.

Pollo: Entonces, *místers*… ¿tengo que dejar de ver esas pelis malas que tanto me gustan?
Mario Luna: Que sean malas no quiere decir que te imprimen negativamente.
Tu Mejor Tú: Y viceversa. Hay obras maestras que te pueden dejar hecho polvo.

Por ejemplo, películas como *Million Dollar Baby* o *El laberinto del fauno* pueden tener una gran calidad artística.

Pero a más de uno lo han dejado para el arrastre.

Borregator: ¿Insinuáis que hay que censurar el arte?
Mario Luna: Que hay que moderar el consumo de cierto arte.
Tu Mejor Tú: Siempre que quieras sintonizar con la frecuencia ganadora, claro está.
Excusator: ¡Valiente atrevimiento!

¿Provocadora afirmación? Lo sabemos.

Somos conscientes de que no todo el mundo está preparado para cuestionar en esto a Borregator.

Venimos de un pasado en el que la cultura era un lujo. Por eso, nos han educado para creer que toda forma de cultura es sagrada.

Sin embargo, ha llegado el momento de exigir algo más que cultura. Ha llegado la era de dar un paso más y entender que hay manifestaciones culturales más potenciadoras que otras.

Excusator: ¿Cómo podéis decir eso? La cultura es oro.
Borregator: Y toda obra de arte es valiosa.

Valioso, sí. Potenciador, no.

Porque *todo cuenta*. Entiende que:

No existen las imprimaciones neutras.

Todo te va a condicionar para que sintonices con una frecuencia u otra.

Y al final, hay dos tipos de frecuencias:

Las que te dan poder y las que te lo quitan. Las que te hacen más fuerte y las que te hacen más débil.

Excusator: Increíble. Ahora quieren censurar a los artistas.
Borregator: ¿No es eso lo que hacía la Inquisición?
Excusator: Y los regímenes totalitarios.

Pues no.

El artista tiene derecho a expresar lo que le venga en gana.

Y tú, a seleccionar contenidos que no te dejen el depósito de ganasolina hecho un colador.

¿Verdad que hay alimentos o platos de los que no te conviene abusar? Pues hay formas de arte que, en exceso, pueden resultar perjudiciales para ti.

Borregator: ¡Qué barbaridad! ¡El arte es el alimento supremo para el alma!
Mario Luna: O sea, que si un artista depresivo o suicida vomita su estado anímico en una creación…
Tu Mejor Tú: Seguro que no contagia al espectador emocionalmente, ¿verdad?

Si se te pasa tal posibilidad por la cabeza, revisa de inmediato lo que dijimos sobre las neuronas espejo y el contagio emocional.

Pues:

Pretender que una obra maestra sea potenciadora por su mérito artístico es como pretender que una comida sea sana por su mérito culinario.

Pero no.

> *Hay manjares que debilitan el cuerpo y hay genialidades que debilitan el alma.*

Borregator: No generalicéis. Cada persona es un mundo.
Excusator: Eso es lo bello del arte, que puede despertar algo distinto en cada uno de nosotros.
Tu Mejor Tú: Correcto. Igual que ciertos alimentos no sientan igual a todos los organismos.
Mario Luna: Por eso, conócete.

Porque cada persona es un caso particular.

A ti una palabra, una canción, un gesto o cualquier otro estímulo te puede imprimar de una forma.

A Mario o a Tu Mejor Tú, de otra.

¿Verdad que a un diabético de tipo 2 con sobrepeso no se le pueden hacer las mismas recomendaciones dietéticas que a un atleta? Pues, lógicamente, una persona que se está tomando antidepresivos no reaccionará igual a ciertos contenidos que otra a la que acaba de tocarle la lotería.

Aun así, ¿no crees que hay comidas poco saludables en general? Pues, de la misma forma, existen contenidos mentales que es complicado que potencien a nadie.

No lo olvides: *todo cuenta*.

De modo que, ¿tanto importa que un contenido mental sea una obra maestra o no?

Si te aparta de la frecuencia ganadora y tiene efectos negativos sobre tu vida, lo consideramos poco saludable para ti en ese momento.

Es así de simple.

Excusator: Acabáis de matar a Sartre.
Borregator: Y a Cortázar. Y a tantos otros…
Mario Luna: No.

Sólo les hemos puesto una etiqueta con su contenido nutricional.

¿Y por qué no? Nuestra opinión:

> *Hay obras que deberían tener advertencias como los paquetes de tabaco.*

Dicho esto, nosotros hemos fumado. Y nos hemos pegado comilonas de alimentos poco sanos hasta empacharnos.

Y créenos, lo hemos disfrutado.

Oliva: ¿Qué queréis decir?
Tu Mejor Tú: Lo que intentamos decirte es que, cuando "peques", lo hagas de forma consciente.

Consumir algo perjudicial con moderación y fines recreativos o algún propósito concreto no es tan malo. El verdadero peligro es hacerlo de forma automática.

¿Nos sigues?

Una cosa es darte un día un festival de calorías con comida rápida y chocolatinas.

Otra muy distinta que esa clase de porquerías forme la base de tu dieta.

Pues ¿qué pasa cuando el aire que respiras está contaminado? ¿O cuando bebes agua con residuos tóxicos? ¿Y cuando comes sin tener idea de lo que te metes en la boca?

Pues que absorbes una constante avalancha de venenos sin reparar en ello.

¿Y no es eso mucho más peligroso que contener la respiración unos segundos porque sabes que la humarada que acaba de dejar ese autobús no es nada sana?

Moraleja:

Peca de forma consciente y deliberada.

Y ya que te saltas la dieta, por lo menos que sea con alta cocina y no con *fast food*.

Pollo: ¿Y eso qué significa?
Mario Luna: Que si puedes pecar con un genio o un premio Nobel, mejor que si es con algo que además de débil te hace tonto.
Tu Mejor Tú: ¿Por qué un McDonald's, si puedes atizarte una paella de marisco o un ibérico de bellota?
Oliva: Entiendo, no es lo ideal. Pero tampoco tan malo como la comida basura…
Mario Luna: No, no lo es…

Como tampoco el mismísimo Cioran, por muy existencialista amargado que sea, resulta tan nocivo como uno de esos *realities* oscuros que deprimen a los atrapados en masa.

Recuerda:

Incluso el veneno, cuando es de calidad, tiende a ser menos dañino.

Abusar del Vega Sicilia puede ser malo, pero no tanto como abusar del peleón de brick.

Y esto se aplica tanto a la comida como a la cultura.

Aun así, por mucha calidad que tenga… ¿a que no te conviene hacer del embutido la base de tu dieta?

Pues lo mismo con tu espíritu.

Pollo: Vale, se acabaron los periódicos.
Desmotivator: ¡Pero si tú no los has visto ni en pintura!
Pollo: ¡Y los telediarios!
Borregator: Di que sí. A ir desinformado por la vida.
Excusator: Lo veo. Este libro va ser una catástrofe para la humanidad.

Entiéndenos.

No te decimos que te hagas ermitaño. Las cuevas aisladas del mundo son incómodas y no tienen calefacción.

Oliva: O sea, puedo ver, escuchar o leer las noticias.
Mario Luna: Obvio.

Pero intenta profundizar en aquellas que te interesan de verdad. Recaba la información que realmente necesitas. Desde que existe internet, es fácil.

¿Te interesa la política? Pues empieza a ver más debates y a leer artículos y libros de calidad.

¿Es importante para ti la macroeconomía? Pues consulta la prensa y los canales especializados.

¿Quieres ser un empresario? Aficiónate a las revistas para emprendedores. Busca charlas de expertos. Hazte miembro de algún club.

En cuanto al resto, ¿qué pasaría si en lugar de dedicarles horas al día, te quedases con el resumen de cuatro minutos?

Y por favor, si lo haces, si introduces en tu mente contenidos que te deprimen o no van a ninguna parte… ¡que no sea en tu hora dorada!

Oliva: Lo capto. Nada de borregadas al acostarme o despertarme.
Tu Mejor Tú: Así es.
Borregator: Justo al revés del mundo.

Mario Luna: Y así va el mundo.

Como ya sabes, es en esos momentos cuando MIA está más receptiva. Mucho mejor, abre tu mente a las noticias con el día ya empezado. Cuando la hayas colmado de mensajes potenciadores.

Por ejemplo, tras haber disfrutado de los vídeos de Psicología del Éxito y canales similares. Así, al menos, te pillará fuerte.

Pollo: ¿Qué es eso? ¿Un canal de YouTube?

Considéralo a partir de ahora tu restaurante dietético mental favorito.

Pollo: ¿Qué hago, míster? ¿Lo busco en Google?
Mario Luna: Por ejemplo.[77]
Borregator: Rarito, muy rarito… Lo que proponéis no es nada normal…
Tu Mejor Tú: Y sin embargo, para otras cosas sí que lo es.

¿Te parece raro que unos padres no dejen ver a sus hijos pelis de terror para que no pasen miedo ni tengan pesadillas?

Pues la idea es la misma.

El mecanismo de imprimación funciona para todos.

Lo queremos entender con los niños pero no lo queremos entender con los adultos.

Cualquiera aplaude al padre o madre que lee cuentos a sus hijos antes de acostarse para que se desarrollen y tengan felices sueños.

Pero ¿qué te hace pensar que al hacerte mayor ya no necesitas esa clase de estímulos positivos?

Porque el hecho subyacente no cambia:

77 O entra en https://www.youtube.com/user/psicologiadelexito

MIA y su capacidad para verse afectada, como un jardín, por todo cuanto se siembra en ella.

¿Te metes en la boca las guarradas procesadas con coloridos envoltorios? ¿Eres incapaz de rechazarla?

Pues te va a costar llevar una dieta equilibrada.

Análogamente, ¿cómo vas a cuidar la salud de tu espíritu si te tragas el primer contenido mental con el que te bombardean?

Asúmelo:

Hay estímulos que no nos impriman para que demos lo mejor de nosotros.

Punto.

¿La solución? Nutre tu mente con contenidos saludables. Entiende cómo funciona la imprimación, y usa esto en tu favor.

Es decir:

Imprima tu camino hacia el éxito.

O más lacónico aún:

Imprima tu éxito.

De todo entorno, de todo estímulo que recibas, de todo contenido mental que vayas a consumir, pregúntate:

¿Va a llenar o a vaciar mi depósito de ganasolina?

Gana conciencia de ello. Escoge sabiamente. E imprima cada paso que das hacia tus sueños.

Oliva: Pero si soy consciente de ello, ¿no perderá la imprimación su eficacia?

Mario Luna: Excelente pregunta.

Al imprimarte con un estímulo del que eres consciente, se generan resistencias y la imprimación pierde eficacia. Es como si, al inmiscuirse Conslenta en el proceso, MIA no lo tomase tan en serio.

Por suerte, cuando diseñas un entorno y actividad ganadores, habrá más estímulos potenciadores…

Conslenta: …de los que soy capaz de procesar.
MIA: En cambio, no hay semilla que se pierda en mi jardín.

La idea es que haya tantos estímulos y tan impredecibles que no puedas darte cuenta de la mayoría de ellos.

Así sentarás las bases de una buena imprimación.

Oliva: Hecho: voy a rodearme de libros, música, imágenes y contenidos potenciadores…
Tu Mejor Tú: Muy bien. Pero hay más cosas que te impriman…
Mario Luna: Tu comportamiento también genera estímulos que MIA interpreta.

De modo que considera además tus gestos, tu actitud y tus acciones como parte de la dieta mental que escojas.

Pollo: Entonces, ¿cuando hago ejercicio también me estoy imprimiendo?
Tu Mejor Tú: *Imprimando, crack*. Y sí: puedes apostar a que sí.
Oliva: Entendido. Además, voy a empezar a ser mucho más consciente de cómo me imprimo con mi comportamiento.
Mario Luna: Genial, pero… ¿no te dejas algo?
Oliva: ¡La gente!

Exacto.

¿Te acuerdas de cuál era un aspecto fundamental a la hora de crear tu entorno ganador?

En el capítulo del mismo nombre te dijimos que:

> *Si quieres volar con las águilas, no picotees con las gallinas.*

A fin de cuentas, la gente que dejas que te influya es uno de los elementos más decisivos de tu dieta mental. De hecho, es una de las cosas que más te impriman.

¿Te suena eso de que los perros acaban pareciéndose a sus amos?

Pues es mucho más real de lo que piensas.

Pollo: ¿Eso de las neuronas reflejo?
Mario Luna: Espejo.

Y sí: es gracias a ellas que existe la *ley del contagio emocional*.

Esta ley, junto a la *ley de la realidad dominante*, hace que la gente de la que nos rodeamos juegue un papel decisivo en nuestro destino.

Pollo: ¿La ley de la realidad mutante?

Dominante.

¿Te acuerdas del efecto Pigmalión? ¿Qué decíamos de cómo la expectativa que tiene la gente influyente sobre ti condiciona tu rendimiento?

Pues la *ley de la realidad dominante* explica a la perfección este y otros fenómenos similares.

Lo que esta ley establece es que:

> *Cuando quiera que dos o más personas interactúan, aquellas con unas creencias más firmes y mayor capa-*

cidad para comunicarlas tienden a arrastrar al resto hacia su realidad.

La *ley del contagio emocional*, que ya conoces, enuncia lo mismo, pero con relación a las emociones. Como recordarás, éstas se comportaban como un virus en modo turbo.

Por eso, *dime con quién andas…*

Excusator: Y te diré de qué pie cojeas…
Borregator: Así que yo que tú, lector, me alejaría de estos dos.
Supersticiator: Te están enseñando cosas muy tóxicas.
Excusator: Estas dos leyes las usó el mismísimo Hitler para arrastrar a toda una nación a la locura.

Así es.

Como las leyes de la naturaleza, las leyes mentales pueden usarse para bien y para mal. Pero, si algo te hace capaz de protegerte cuando otros pretendan usarlas contra ti, es conocerlas.

Por eso, estás haciendo lo más inteligente.

La *ley de la realidad dominante* y la *ley del contagio emocional* están ahí. No van a desaparecer sólo porque escondas la mirada como un avestruz. Ignorarlas sólo puede hacerte más manipulable.

De esto, hay innumerables ejemplos a lo largo de la historia.

Conslenta: Ciertamente.
Oliva: Los políticos y los publicistas las usan mucho, ¿verdad?
Conslenta: Correcto, joven. Son de vital importancia cuando se trata de influir sobre el comportamiento y actitud de otros.
MIA: Y también a la hora de programar a tu propia mente subconsciente.

Por eso, quieras o no, la gente con la que pasas más tiempo tiene un enorme peso sobre tu destino.

A corto plazo, ejercen una fuerza que te arrastra al estado emocional predominante dentro del grupo.

A largo, hacia sus creencias.

Agobiator: Tonterías. Uno siempre puede resistirse a la influencia del grupo.
Mario Luna: Tú lo has dicho: "Resistirse".
Tu Mejor Tú: ¿Y tienes idea de la ganasolina que consume eso?

Ganasolina, por supuesto, que puedes emplear para otros fines.

Piénsalo:

¿Acaso no es posible hacer fuerza contra la ley de la gravedad cada vez que saltas o levantas un objeto pesado? Pero ¿verdad que cansa?

Pues con estas dos leyes ocurre lo mismo:

> *Su fuerza puede resistirse. Pero siempre acabarás pagando un precio por ello.*

Por eso, aunque a corto plazo puede funcionarte, a la larga rodearte de gente que cultiva creencias y emociones limitantes sólo va a lastrarte.

El coste de oportunidad es enorme.

Pollo: Pero esto del *contagio sentimental* y l*a realidad prevalente*…
Tu Mejor Tú: "Emocional" y "dominante", figura.
Pollo: Ésas… Ha dicho la señora que también puedo usarlas para influir más en la gente, ¿verdad?
Mario Luna: Por supuesto.

Oliva: Lo pregunta por Marga, seguro.
Pollo: Pero… ¿se puede?

Siempre.

Cuanto más sólidas y arraigadas sean tus creencias sobre algo y mejor sepas comunicarlas, más facilidad vas a tener para arrastrar a otros a tu realidad.

Y, cuanto más intensamente experimentes una emoción, más fácil te resultará contagiar a otros dicho estado.

El valor que puedes extraer de estos dos principios es enorme.

Por ejemplo:

¿Deseas despertar mayor atracción sexual en otros?

Encuentra la forma de sentirte sexy.

¿Te gustaría que la gente te valore más?

Haz cosas que te convenzan de lo mucho que vales. Cuanto más lo logres y más aprendas a comunicarlo, más pondrás a la *ley de la realidad dominante* a trabajar para que los demás te perciban como alguien valioso.

¿Quieres, quizás, que otra persona se lo pase bien contigo?

Pues, en lugar de intentar hacerle gracia, trata de divertirte tú. En la medida en que lo logres, se lo contagiarás. De hecho, esta técnica es tan poderosa que funciona incluso con risas enlatadas.

Pollo: ¿En conserva?
Mario Luna: Se llaman así porque están grabadas.

¿No has visto la típica telecomedia en la que, tras una escena graciosa, se escuchan risas de un falso público? Pues, aunque están enlatadas, logran que el espectador se ría más.

Está científicamente comprobado.

¿Por qué?

Somos así. Hemos evolucionado como animales sociales.

Y la empatía es, para lo bueno y para lo malo, un rasgo característico de nuestra especie. No podemos evitarlo.

Pollo: Entonces, ¿puedo usarlo con Marga?
Oliva: ¿Lo veis? Os lo dije.
Pollo: Pero… ¿puedo?
Tu Mejor Tú: Mario lleva años enseñando a explotar el contagio emocional para potenciar nuestro propio atractivo.
Oliva: A mí me da que con los chicos no funciona tanto.
Borregator: Eso es sexista, niña.
Mario Luna: No, es ciencia…
Oliva: ¿Quieres decir que tengo razón?
Mario Luna: No vas muy desencaminada…

Para empezar, los mecanismos de atracción en el hombre han evolucionado para que los rasgos físicos que indican fertilidad, juventud y salud tengan un gran peso a la hora de desear sexualmente a alguien.

En el caso de las mujeres, en cambio, la personalidad y el comportamiento de sus parejas potenciales cobran una mayor importancia que en el de ellos.[78]

Es decir, que los mecanismos de atracción entre hombres y mujeres son bastante asimétricos.

Además, ellas tienen más neuronas espejo que ellos.

78 Si quieres profundizar sobre esto, te recordamos que Mario Luna ha escrito cuatro obras dedicadas a ello: *Sex Code, Sex Crack, Apocalípsex y Ligar es fácil si sabes cómo.*

Borregator: ¿Cómo? ¡Más sexismo!
Exusator: Otra falacia biologicista.
Mario Luna: Efectivamente: hablamos de biología.

De hecho, una de las consecuencias de la primera avalancha de testosterona que recibe el feto de un varón en el útero materno, ¿sabes cuál es?

Precisamente, el "asesinato" de un cierto número de neuronas espejo.

Y por consiguiente, una menor comunicación entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

Excusator: Venga, va…
Tu Mejor Tú: Es ciencia.

De hecho, no se trata de algo que le ocurra sólo a los niños y a los adolescentes.

También les pasa a las mujeres que, para cambiar de sexo, se inyectan dosis altas de testosterona durante periodos largos.

A medida que ganan cualidades típicamente masculinas, otras en cambio se ven mermadas.

Oliva: Como la empatía…
Mario Luna: Así es. Y esto también está muy bien documentado.
Oliva: ¿Y por qué hace eso la testosterona? ¿Por la evolución?
Tu Mejor Tú: Sí. Como siempre.

La testosterona es la hormona típicamente masculina. Por lo tanto, debía beneficiar a nuestros antepasados de dicho sexo.

Y ¿quién sabe? Quizás demasiada empatía no era útil para los peluditos cazadores y guerreros del Paleolítico.

O puede que fuesen ellas, las peluditas, quienes necesitaran mayor conexión emocional para estrechar lazos sociales o educar mejor a sus pequeños.

Pollo: Entonces, ¿tengo menos empatía que las chicas?
Tu Mejor Tú: Es estadísticamente probable.
Pollo: Qué putada, ¿no?
Mario Luna: Es como todo. Lo puedes ver así…
Tu Mejor Tú: O usarlo de forma potenciadora.
Pollo: ¿Con Marga?
Mario Luna: Sí.

Por ejemplo, sintiéndote atractivo.

Eso siempre va a ayudarte. Tanto si te gustan ellos como ellas.

Pero en el caso de alguien[79] que trate de atraer a una mujer, ya has visto que lo es todavía más.

Oliva: Porque tenemos más neuronas espejo y somos más empáticas.
Tu Mejor Tú: Entre otras cosas.

Al ser más "contagiables emocionalmente", si te sientes atractivo de verdad, va a resultarte mucho más fácil que una mujer te perciba como alguien sexy.

¿Quieres, en cambio, atraer a un hombre? Pues también es útil…

Oliva: …pero no tanto.
Pollo: Prima, no te me pongas ceniza, que esto me interesa…
Oliva: Está bien, pesado. ¿Cuántos puntos le va a dar eso con Marga?
Mario Luna: Muchos.

Ahora bien, ¿recuerdas la diferencia entre saber y sentir?

79 Sea hombre o mujer.

Para tener éxito en el juego de la atracción, has de cultivar creencias sumergidas.

MIA: Has de convencerme a mí, antes que a nadie.
Mario Luna: Así es.

Por eso, el mayor error de muchos hombres es que intenta gustar a otras personas antes de haber logrado gustarse a sí mismos.

Cuando ésa es precisamente la clave:

Antes de seducir a nadie, sedúcete a ti.

Algo que, te gusten ellos o ellas o ambos, cobra especial relevancia cuando se trata de una relación larga, pues:

Para que otra persona te valore, antes debes valorarte tú.

Y recalquemos esto:

No basta con "creer que eres valioso" o "saberte valioso". Has de "sentirte" valioso al nivel más profundo.

MIA: Está claro a quién tienes que convencer, ¿verdad?
Oliva: A ti.

Correcto.

Porque, si de verdad te sientes atractivo, inteligente o valioso, a la gente se le va a hacer cuesta arriba percibirte de otra forma.

Y, por supuesto, esto puedes aplicarlo a todo.

¿Quieres que otros valoren tu trabajo? Empieza por valorarlo tú. Profunda y sinceramente.

¿Te gustaría que otras personas se sintieran seguras a tu lado? Pues ya lo sabes: siéntete seguro contigo mismo.

¿Deseas ser una estrella y generar admiración? Antes has de experimentar el éxtasis cada vez que te mires en el espejo.

Oliva: Está claro. Si conquisto a MIA, ella conquistará el mundo por mí.
MIA: Obvio, pequeña. Soy la mujer de tu vida.
Pollo: Pues bien que te haces la durita…
MIA: Tranquilo, que estás progresando…
Pollo: ¿Te conquistaré, entonces?
Tu Mejor Tú: Depende del caso que nos hagas.
Mario Luna: Lo que nos devuelve al mensaje principal de este capítulo: tu dieta mental.

Porque ya sabes que MIA es un jardín y tú siembras lo que quieres que germine en ella.

Así que…

¿Tienes claro qué clase de creencias quieres que florezcan en tu mente subconsciente? Pues imprímate con estímulos que las abonen.

En cambio, "mata de hambre" a aquellas limitantes.

Pollo: Vale. Pues fuera todo lo que no me haga Superpollo.
Agobiator: Así se habla, *crack*…
Pollo: Ni caprichos ni leches.
Agobiator: Bien dicho, ganador…
Pollo: ¿Y mis amigos? ¿Y mi familia?
Agobiator: Fuera todos…
Pollo: Pero…
Mario Luna: Cuidado, *crack*. Cuidado con Agobiator.
Oliva: Estate atento, primo. Que Mario y él se parecen mucho.
Pollo: Entonces, ¿mando a mi gente a paseo o no?
Tu Mejor Tú: No hace falta ser tan drástico.

Simplemente, limita su influencia.

Y ve introduciendo poco a poco más águilas en tu círculo.

Pollo: ¿Y con las pelis chungas que me molan?
Mario Luna: Lo mismo. Poco a poco.
Tu Mejor Tú: El estanque, ¿recuerdas?

Reduce el agua "sucia" mientras vas aumentando el agua "limpia".

Pollo: ¿Hasta que esté del todo limpia?
Mario Luna: No.

Aunque está bien reducir la basura mental, generalmente no te interesará que tu vida quede libre de ella al 100 %.

Oliva: ¿Cómo puede ser eso? Si algo es bueno, aumentar su cantidad…
Tu Mejor Tú: ¿Siempre es bueno?
Agobiator: Siempre.
Oliva: Vale, puede que no.

¿Recuerdas la *ley de los rendimientos decrecientes?* Pues con esto ocurre lo mismo.

Es igual que con el efecto de las toxinas sobre tu cuerpo.

Oliva: Bueno, eso siempre es malo, ¿no?
Tu Mejor Tú: Depende. ¿Has oído hablar del principio de la hormesis?
Oliva: No.
Mario Luna: Seguramente, sí que te suena lo de que *el veneno está en la dosis.*
Oliva: Sí. Que hay cosas que sólo son nocivas a partir de cierta cantidad.

Correcto.

Pero la hormesis no se queda ahí. Va un poco más allá.

Lo que el principio hormético viene a postular es que:

> *En dosis lo bastante bajas, puede ser más saludable tomar ciertos venenos que abstenerte de ellos.*

Oliva: ¿Por qué?
Mario Luna: Porque ciertas toxinas, o elementos generalmente catalogados como poco sanos…
Tu Mejor Tú: …en cantidades suficientemente reducidas, pueden estimular una respuesta positiva en el organismo.

Por ejemplo, el alcohol es tóxico, ¿verdad? Sin embargo, está científicamente demostrado que consumido con mucha moderación pone en marcha ciertos mecanismos antioxidantes de tu cuerpo.

Y un similar efecto hormético puede atribuirse, siempre dentro de la dosis óptima, a otros agentes "dañinos" como la radiación solar, muchos microbios, ciertos desafíos físicos, la privación de alimentos, etcétera.

Pues con la dieta mental, ocurre lo mismo.

Si te pasas de "puro", los problemas pueden empezar a superar a los beneficios.

Quizás te hagas demasiado sensible. O a lo mejor empieza a costarte demasiado conectar con el resto de la humanidad.

Agobiator: Eso no es tan malo…
Mario Luna: Créenos, es mejor conservar tu humanidad.

Como ya has visto, tanto al cuerpo como a la mente hay que ponerles dificultades de vez en cuando.

Por ejemplo, ¿sabes lo que les pasa a los niños que se crían en un ambiente demasiado aséptico?

Pollo: ¿Alpístico?
Tu Mejor Tú: Aséptico. Demasiado limpio. Sin microbios.
Pollo: Ah, vale… Como a mi amigo Pepo…
Oliva: Sí. Su madre ha estado obsesionada con la limpieza desde siempre.
Mario Luna: ¿Tiene alergias?
Oliva: Todas.

Pues eso les pasa. Que desarrollan alergias.

Y del mismo modo que tu sistema inmunitario necesita gérmenes para formarse debidamente, a tu mente también le hace falta vacunarse contra las gilipatrañas, las emociones debilitantes, las creencias y actitudes agusanantes, etcétera.

Amazona: Así que… ¡Fuera dieta!
Tu Mejor Tú: Mucho ojo con ella.

Porque:

Que a veces te saltes la dieta no significa que no la tengas.

Oliva: Me ha quedado claro. Voy a diseñar un entorno ultraganador.
Mario Luna: Muy bien.

Pero recuerda que la dieta mental no tiene que ver sólo con los mensajes que te llegan desde fuera.

Extremadamente importantes son…

Oliva: ¿Los que me lanzo a mí misma?
Tu Mejor Tú: Exacto.

COMUNICACIÓN CONTIGO MISMO

¿Cuál es el día del combate?

Todos.

•

Repite con nosotros:

La calidad de tu vida es la calidad de tu comunicación.

Con los demás y contigo mismo.

La frase es de Anthony Robbins.

Este icono mundial de la superación y del cambio no se limita a hablar de la comunicación *con los demás*, sino que incluso añade: *contigo mismo.*

¿Por qué matiza? Ya lo sabes:

No se trata sólo de cómo te comportas con el resto del mundo, sino también cuando nadie te ve.

Por eso, nosotros te decimos:

Deja de esforzarte por impresionar a otros.

Y empieza a hacer cosas para impresionarte a ti mismo.

Es decir, a MIA.

¿Recuerdas aquel pajarito que se lo contaba todo a tu mamá? Pues bien, MIA es tanto ese pajarito como tu mamá.

Ella te espía. Pero también te premia o te castiga.

Conslenta: Mi sobrina lo computa todo. Extrae conclusiones y obra en consecuencia.
MIA: Y voy modificando tu autoconcepto.

¿Te suena?

A lo mejor es porque te lo hemos repetido 1.500 veces.

También has aprendido que, gracias a la propiocepción, registra la actividad de cada músculo, por leve que ésta sea.

Está al tanto de cómo te mueves, respiras, parpadeas. No se le escapa ni tu postura, ni tu pulso.

No se pierde nada.

Ni siquiera ese sentimiento de satisfacción cada vez que terminas una tarea que te has propuesto. O esa leve sonrisita que esbozas.

Por eso, no sólo has de hacer que tus pensamientos y acciones estén en sintonía con la frecuencia ganadora. También has de prestar atención a tu fisiología. Aunque nadie te vea, cuídala.

Pollo: ¿Fisiología, míster?
Mario Luna: Las cosas que hace tu cuerpo.
Borregator: Dudo que ésa sea la definición oficial.
Tu Mejor Tú: ¿Qué más da? Es la que nos sirve a nosotros.

¿Quieres sintonizar con la frecuencia ganadora en un momento?

Pues nada de hombros caídos ni de espaldas encorvadas. Respira profunda y relajadamente, como cuando te abandonas a las burbujas de un *spa*.

En tu cara, olvídate de ceños contraídos o mandíbulas tensas. Que predomine la expresión de cuando te hacen un masaje o te

practican sexo ora… Perdón: que adoptes gestos propios de una persona que se encuentra a gusto.

No dejes que tu boca se seque. Ni permitas que ninguna parte de tu cuerpo se acelere.

Si te mueves nerviosamente, ¿qué le estás diciendo a MIA? Que existe una amenaza. Por eso, cuando quieras experimentar seguridad, hazlo con aplomo para comunicarle todo lo contrario. Los tics sobran, igual que cualquier clase de tensión.

¿Te sientes más ganador?

Genial. Pero aclaremos algo:

> *Lo difícil no es sintonizar con la frecuencia ganadora: es mantenerte en ella.*

Otra cosa que puede ayudarte es todo aquello que le comunique a MIA que eres poderoso.

Por ejemplo, ¿qué relación tiene hablar en público y llevar un puño americano en el bolsillo?

Ninguna y toda.

Vale que no vas a pegarle a nadie, pero si el arma te hace sentirte menos vulnerable, MIA lo interpretará como que controláis la situación y te permitirá hablar con aplomo y confianza.

Y, quien dice puño americano, dice un aerosol defensivo, una tarántula venenosa o un bazuca plegable. Lo importante es que captes la idea.

Pollo: Casi… ¿A qué me suena eso?
Mario Luna: Es una técnica dirigida a satisfacer la intención positiva.

Tu Mejor Tú: ¿Te acuerdas que decíamos que todo comportamiento limitante nace del propósito sumergido de ayudarte?

Si detectas dicho propósito, puedes satisfacerlo de una forma menos limitante.

Borregator: A mí me parece bastante limitante ir por ahí con un puño americano.
Tu Mejor Tú: ¿Tanto como tartamudear en público?

¿Lo ves?

MIA quiere que la hagas sentirse segura, y te da varias opciones:

Opción A: Tartamudear para mostrar sumisión ante el posible personal hostil de esa tribu.
Opción B: Llevar un puño americano para defenderte de ellos o, al menos, intimidarlos (o algún equivalente).
Opción C: Caminar junto a un cerdo asesino domesticado.

Como los cerdos asesinos[80] se extinguieron hace dieciséis millones de años y tartamudear no va a hacer que compren tu producto, nos quedamos con la opción B.

Total, ¿quién va a darse cuenta de que llevas una tarántula peluda o una mamba negra en ese bolso?

Y ojos que no ven….

Excusator: Muy graciositos.

Pero captas la idea, ¿verdad?

80 Técnicamente llamados *entelodontes*, y también *cerdos Terminator*.

Por ejemplo, si desarrollas tus músculos en el gimnasio, éstos luego le lanzan mensajes a MIA cuando estás en una reunión de negocios importante.

Le dicen que eres fuerte y que te puedes relajar.

Aplícalo a lo que te dé la gana, por favor.

Si estás en forma y rebosante de vitalidad, ¿crees que le comunicarás lo mismo a tu mente subconsciente que si te encuentras en un estado de decadencia?

Oliva: Ése es mi punto débil: un cuerpo G.
Pollo: Pues ya sabes, prima. Si quieres, te aviso cuando quede con el Rompebarras.
Tu Mejor Tú: Haréis bien.

Porque, cuando tienes un cuerpo G, MIA percibe poder en ti de la forma más directa que puede.

MIA: Y no me voy a comportar de la misma forma que cuando concluyo que estás débil.

Efectivamente.

Una vez entiendes cómo funciona, no te costará mucho intuir que MIA no te va a tratar igual si te ve decrépito que si te percibe en tu apogeo físico.

Porque… ¿cuál era uno de sus principales trabajos?

Oliva: Protegerme.
Mario Luna: Sí, señora.

O sea, está bien cuidar los detalles, pero nunca a costa de descuidar lo básico.

Y en el tema de la propiocepción, no hay nada tan básico como un cuerpo ganador. Un cuerpo G desbordante de ganasolina cuyos rugidos MIA traduce como:

Podemos con esto, nena. ¡Dame más!

Curioso, ¿verdad?

¿Quién te iba a decir que esas agujetas en los bíceps iban a hacer que te resulte más fácil sonreír, descruzar los brazos y adoptar una actitud cálida con la gente?

Pollo: Sí, ¿quién me lo iba a decir?
Excusator: Tonto, ¿verdad?
MIA: Pues yo le veo mucho sentido.
Conslenta: ¿Te has tomado tu medicación?

Tonto o no, es lo que hay.

Si MIA interpreta que un físico de atleta te permite tomártelo con calma ante el oso o el mamut, también interpretará que puedes relajarte en una exposición, una negociación o incluso una cita romántica.

Conslenta: Es lo que tiene estar desfasada.
MIA: Bueno, si el lector quiere comunicarse conmigo, habrá de tener en cuenta cómo soy, ¿no?

Efectivamente, no hablamos de lo que estas cosas significan para ti, sino de su interpretación. De lo que ella, MIA, entiende por fuerza y poder, cosa que puede variar en función de tu historia y circunstancias personales.

En el caso de Pedro, sus músculos pueden darle seguridad.

En el de María puede ser el espray de pimienta que, inexplicablemente, se mete en el bolsillo de la falda justo antes de exponer su tesis.

En el caso de Juan, su cinturón negro de aikido.

Cuando hablamos de Luis, su cochazo.

Y si nos referimos a Sandra, esos tacones, escote y prendas ceñidas que, aunque no la hagan fuerte, le hacen sentir que tiene todo el poder del mundo sobre los que sí lo son.

Excusator: Estáis simplificando las cosas.
Borregator: La gente no sólo quiere sentirse segura.
Pollo: Sí. Yo a veces me conformaría con ser menos gandul.

Muy cierto.

Pero el principio es el mismo.

¿Que, en lugar de sosegado, deseas sentirte activo, emprendedor y resuelto?

Pues empieza a moverte con decisión. Acelera el ritmo.

Si hace falta, tensa un poco los párpados mientras inspiras enérgicamente y das una palmada.

Así, le indicas a MIA que ha llegado la hora de ponerse las pilas.

Amazona de Confort: ¡Uuuuufff! ¡Qué estrés!
Tu Mejor Tú: Es para momentos concretos, besuguita.

La mayor parte del tiempo te interesará estar relajado. Aunque sólo sea por salud.

En estos casos, ¿a quién modelas?

Observa a tu gato. Si no tienes, empieza a espiar al de tu vecina.

Pollo: ¡¡Biennnn!! ¡Voy a por los prismáticos!…
Oliva: A su gato, primo. No a la vecina.

Presta atención a esa miniatura de tigre y dinos…

¿Cómo anda el tío cuando se siente a sus anchas?

¿Y lo has tocado mientras descansa? Cada uno de sus músculos está flácido como un calcetín. Él sí que sabe, ¿verdad?

Modélalo.

Pollo: ¿Que me mueva como el gato?
Tu Mejor Tú: Sólo en algunas cosas.
Pollo: ¿Y si no me sale? ¿Y si estoy nerviosillo?
Mario Luna: Haz como si lo fueras hasta que lo seas.
Tu Mejor Tú: Y haz como si lo sintieses. Hasta que lo sientas.

¿Te suena de algo?

Volvemos a lo de siempre:

Haz como si…

Sé consistente con tu visión y tus metas. Actúa de forma acorde con el autoconcepto que quieres desarrollar.

Es la única forma de que MIA entienda que la cosa va en serio.

Fácil, ¿verdad?

Pues aplícalo. Y recuerda:

Ningún actor se forja sin trabajo.

¿El tuyo?

Esmérate por ese día en que salir del papel que interpretas se te haga más cuesta arriba que quedarte en él.

La idea no es actuar como un águila para ocultar tu naturaleza de gallina. Es asumir el papel hasta ser esa águila.

Aquiyator: Largo me lo fiais…
Desmotivator: Para entonces, todos calvos.
Mario Luna: No te creas.

Como te hemos mostrado con ejemplos, lo bueno de aplicar este conocimiento es que no sólo te permite reprogramar tu autoconcepto a largo plazo. También te ayuda a conectar con emociones potenciadoras *ahora mismo*.

¿Nunca te ha pasado que te convencen para hacer algo y tú lo haces a regañadientes?

Bailar, cantar, hablar en público, ir a un concierto, hacer deporte… Lo que sea.

Pero cuando llevas un rato metido, ¿qué pasa? Tus emociones cambian.

¿Por qué?

Ya lo sabes.

Del mismo modo que ciertas emociones nos llevan a realizar ciertas acciones, lo contrario también es cierto:

Ciertas acciones nos llevan a sentir ciertas emociones.

O sea:

La emoción condiciona la acción y la acción condiciona la emoción.

Por ejemplo, todos damos por sentado que cuando estamos contentos tendemos a hablar más rápido, movernos con más energía, caminar más erguidos, mirar a los ojos de la gente, sonreír…

Sin embargo, ¿sabes que, si ajustas tu cuerpo a estos parámetros, muy pronto empezarás a sentirte alegre y de buen humor?

EJERCICIO:

Como simple experimento, prueba a morder un boli con las muelas de forma que éste te deje una especie de sonrisa forzada. Simultáneamente, adopta una postura erguida, saca pecho y alza la barbilla.

Empieza moverte y respirar con energía y dinamismo.

Al cabo de cinco de minutos siguiendo estas instrucciones, intenta sentirte triste o abatido.

No es tan fácil, ¿verdad?

La cuestión es que MIA se ve obligada a alinear tus comportamientos y tus emociones. Se ve obligada a darte sentimientos y recursos congruentes con tu autoconcepto.

Excusator: El problema es que, cuando estás abatido, se te olvida cómo actúa un ganador.
Mario Luna: Eso tiene fácil solución.
Pollo: ¿Cuál?
Tu Mejor Tú: Busca a alguien que te inspire.

Y modélalo.

MODELAJE[81]

La excelencia necesita héroes.

•

¿Te acuerdas del gato de tu vecina?

El condenado sí que sabe, ¿verdad? Al menos, cuando toca relajarse.

Pues, como te dijimos en el capítulo anterior, no tienes más que seguir su ejemplo.

Inspirarte en él. Respirar como él. Moverte como él. Sentir que eres él.

Pollo: ¿Me funcionará con Marga?
Tu Mejor Tú: Con ella, mejor que modeles a un león.

Piénsalo.

¿Cuántas veces te has sentido como una ardilla a punto de ser devorada cuando estás frente a alguien que te impone?

¿Y cuántas te has comportado como tal?

Por suerte, una de las soluciones está más cerca de lo que piensas. Cuando ganes práctica, en cuestión de segundos podrás pasar de actuar como una lagartija con párkinson a que te pregunten si eres el hijo de George Clooney.

Excusator: Ahí, fomentando la superficialidad…

81 En este capítulo sólo ofreceremos una visión superficial e introductoria de lo que en PNL se conoce como "modelar" o "modelaje", y sobre lo cual se podrían escribir (como, de hecho, se escriben) libros enteros.

Tu Mejor Tú: ¿Qué insinúas?
Excusator: Que todo eso está bien, pero ¿qué hay de vuestras grandes visiones?
Desmotivator: Sí, ¿a quién modeláis para tener éxito en la vida?
Borregator: Exacto. Eso del modelaje puede sonar divertido, pero desde luego no sirve para invocar un comportamiento ganador.
Egolatror: A menos, claro está, que os inspiréis en mí.

A eso íbamos.

En realidad, sólo repasando algunas de las personas que citamos en este libro, como Helen Keller o Stephen Hawking, encontrarás ejemplos de sobra a los que modelar.

Pero, si no te basta, échale un buen vistazo a la autobiografía de Benjamin Franklin y sabrás lo que es un ganador de pura cepa. O lee a Ralph Waldo Emerson. Nunca falla.

Excusator: Claro, ejemplos históricos.
Agobiator: ¡Ja! Idealizar a alguien que hace siglos que murió… ¡Eso lo puede hacer cualquier atrapado!

¿Y?

Lo cierto es que importa muy poco que la persona a la que modelas esté viva o muerta. De hecho, no tiene ni por qué ser una persona.

Ni siquiera un animal. Podría ser incluso un dibujo animado.

Pollo: ¿Son Goku?
Oliva: ¿Arale?

Da igual.

Si a ti te inspira, te inspira. Mientras te evoque actitudes y comportamientos y actitudes de ganador, nos vale.

A fin de cuentas, cada persona es un mundo.

Oliva: O sea, que la elección es muy personal.
Tu Mejor Tú: Exacto.

Y tampoco tienes por qué escoger a una persona que sea el ejemplo perfecto.

Puede, por ejemplo, que no te interese absorber la mala leche por la que se conocía a Steve Jobs. Pero, seguramente, no le harás ascos a su perseverancia, imaginación y portentoso espíritu visionario.

Excusator: Claro, como que lo conocisteis personalmente para decidir con suficiente criterio.
Mario Luna: No lo captas.

Porque, de nuevo…, ¿qué más da?

Aquí no hablamos de nadie:

HABLAMOS DE TI.

Por eso, ¿y si atribuyes a uno de tus héroes una cualidad que realmente no posee? ¿Qué es lo peor que te puede pasar?

MIA: Que te potencie igualmente.

Así es.

Mientras le llegue con fuerza a MIA, ella es la que tiene la sartén por el mango para darte esas cualidades. Que tengan verdadero fundamento o no en la persona que eliges, resulta indiferente.

Oliva: Totalmente de acuerdo. Aun así…
Mario Luna: ¿Sí?

Oliva: Creo que sería ultramotivador contar con ejemplos actuales reales.

Te entendemos.

Aparte del valor del modelaje, no está de más ver a alguien que hace algo increíble para empezar a darle un giro a tus creencias.

Y, por suerte para ti, no hay una sola persona así. Hay muchísimas. Más de las que tendrás tiempo de estudiar en toda tu vida.

Excusator: Lo que ocurre es que no van a darte ningún ejemplo de ganador real.
Desmotivator: Porque, en la vida real, no existen.
Borregator: Y lo saben. Y no quieren quedar en evidencia.
Egolatror: Y a mí no me van a poner de ejemplo, por envidia.

Pues no.

Como te hemos dicho, el concepto de ganador no es ninguna entelequia abstracta. Se trata de algo extremadamente real.

Tanto que, en este momento, mientras lees estas líneas, hay miles de ganadores que cambian su vida y mejoran el mundo hasta niveles que a la mayoría de atrapados les cuesta concebir.

¿Quieres conocer a uno de ellos?

Te presentamos a…

…¡¡¡Elon Musk!!![82]

¿Qué pasa? ¿No te suena? ¿Nadie te ha hablado de él?

Tranquilo, es normal.

82 Nuestros agradecimientos a Ray Havana por hablarnos de este increíble personaje.

Vivimos en un mundo en el que se le da más bombo al rapero de turno o al famosillo que monta pollos por la tele que a las personas a quienes la humanidad recordará dentro de mil años.

Oliva: Pero…
Tu Mejor Tú: ¿Sí?
Oliva: Yo sí conozco a Elon Musk.
Pollo: Ya me parecía a mí…
Oliva: De hecho, lo sigo en Twitter.

Genial.

Entonces sabrás que el señor Musk no sólo es joven y guapo.

Oliva: Es mono, sí.

Además, es el fundador de Paypal.

Y de SpaceX, la primera compañía aeroespacial con el objetivo de establecer una ciudad humana en Marte.

Y de Tesla Motors, la compañía responsable de producir el primer automóvil de serie deportivo completamente eléctrico. O de generar una conciencia e interés a nivel mundial por la energía renovable, que no conoce precedentes.

Y de Solar City, la mayor empresa proveedora de sistemas de energía solar en los Estados Unidos en 2011.

No vamos a seguir.

Podríamos escribir libros enteros sobre la trayectoria y logros de este pedazo de emprendedor.

Un hombre que, él solito, sin que nadie le regalara nada y proviniendo de una familia normal de clase media, ha hecho ya más que los gobiernos más poderosos para hacer de este mundo un lugar mejor.

Pollo: Mola… Seguid.

No.

Preferimos que lo investigues tú.

Desmotivator: ¿Para qué? Es obvio que ese tío no es normal.
Borregator: Sí. Debe de ser un mutante o algo.
Amazona de Confort: Cualquier persona normal moriría de un ataque de estrés si intentara modelarlo.
Excusator: ¿Qué pretendéis? ¿Matar al lector?
Mario Luna: No. Queremos invitarlo a que medite.
Pollo: ¿Sobre este señor?

Sí.

Pero también que medites. A secas.

MEDITACIÓN

El problema de juzgar las cosas es que sólo te condenas a ti.

•

Ante todo, seamos honestos: ninguno de los autores de este libro medita con asiduidad.

Mario Luna: Todavía…
Tu Mejor Tú: Di que sí, socio. Venga ahí, que tú puedes.

Sinceramente, no descartamos hacerlo algún día.

Es más, personas a las que respetamos mucho nos han hablado de sus beneficios y nos han mostrado evidencias muy convincentes.

Pollo: Cómo el gabacho buda ése… ¿Cómo se llamaba?
Oliva: Ricard, primo… Mathieu Ricard.
Pollo: Ése, ése…
Oliva: Y es budista, no buda.
Pollo: Sí. Decíais que medita lo que no está escrito. ¿Y no ganó también un concurso de la tele por ser el tío más alegre de la Tierra?
Tu Mejor Tú: Feliz, *crack*, feliz…

Y no era un concurso de la tele.

Como ya viste en el capítulo ***"La diosa sumergida"***, *monsieur* Ricard es un hombre que medita muy a menudo y al que, tras medir sus frecuencias cerebrales, lo declararon "el hombre más feliz de la Tierra".

De hecho, el índice de felicidad que generó fue tan alto que escapó del baremo de medición de los investigadores de la Universidad de Wisconsin.

Pollo: Y, míster…, ¿le gustaré más a Marga si medito?
Mario Luna: Probablemente.

La gente feliz y en armonía tiene más *sex-appeal* que el atrapado de turno.

Pero no es, aún, nuestro punto fuerte.

Desde nuestra perspectiva, sólo podemos llamar a la meditación nuestra gran asignatura pendiente.

Sus beneficios abarcan tantas áreas de la vida que, si alguna vez te has sentido atraído por el tema, sólo podemos recomendarte que profundices en ella.

Pollo: ¿En serio?
Tu Mejor Tú: En serio.

Por un lado, la meditación puede ayudarte a tomar un mayor control de la química de tu cerebro.

Y, por lo tanto, a desarrollar un cuerpo G.

Oliva: Con su correspondiente cerebro G.
Mario Luna: Muy especialmente.

Por otro, si la meditación se convierte en un hábito, te permitirá aumentar tu autonomía emocional frente a las circunstancias. Va, pues, a darte la base para desarrollar un *locus de control interno*.

Pollo: ¿Mucus interno? Eso es para los resfriados, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: Locus de control interno, *crack*.
Oliva: ¿No te acuerdas, primo?
Tu Mejor Tú: Repasa el capítulo ***"Locus de control interno"***.

Como viste entonces, dicho locus te permite sentir que eres tú, y no algo de fuera, quien controla tu vida y tu felicidad.

MIA: Y no hace falta que os recuerde el efecto que eso tiene sobre mí, ¿verdad?

Verdad.

La práctica asidua de la meditación puede darte un control sobre MIA del que pocas personas gozan.

Pero no vamos a extendernos. Por un lado, ya te hemos dicho que no somos tan expertos como *monsieur* Ricard. Y, por otro, podrían escribirse enciclopedias sobre el tema.

Pero, si quieres experimentar a nivel aficionado con nosotros, podemos ofrecerte unos pasos básicos para iniciarte.

¿Te animas?

Pollo: ¡Dale ahí!

Lo primero: escoge un mantra.

Pollo: ¿Por qué? Si yo no tengo frío. No me iréis a desnudar, ¿verdad?
Oliva: Primo, *¡un mantra!*

Un mantra es algo que vas a repetir mentalmente una y otra vez. Para que captes bien la esencia de la meditación, te recomendamos que empieces con uno neutro, tipo: "UNO" o "TODO" o "LUZ".

El mantra es importante porque va a ayudarte a no pensar en nada. O, al menos, pensar lo menos posible.

Pollo: Creo que esto se me va a dar bien…
Tu Mejor Tú: Parece fácil, ¿verdad?

Pero no lo es.

Tu mente está constantemente bombardeándote con todo tipo de pensamientos. La meditación persigue el objetivo de apagar momentáneamente esas voces, para que pueda aumentar tu capacidad de *estar presente*.

Pollo: Pero si ya estoy presente…
Oliva: No te pases de listo, primito.

Efectivamente, estar presente es otra cosa.

Si la expresión te suena a chino, échale un vistazo al libro *El poder del ahora*, de Eckar Tolle. Comprobarás que, la capacidad a la que hacemos referencia, es la de mantener la atención en el momento actual.

Pollo: Eso lo hago muy bien cuando juego al *Call of Duty*.
Mario Luna: No vale. Ahí hay demasiada acción y muchos estímulos.
Pollo: ¿Y cuando Oliva se queda embobada mirando al Chino? ¿Es eso meditar?
Tu Mejor Tú: Tampoco. La meditación es otra cosa.

Y allá va otro de sus elementos clave: *no valorar.*

O sea, no califiques ningún pensamiento ni nada que experimentes como algo que buscas o rechazas. Deja de pensar en términos de *me gusta* o *me repele*.

De ahí la importancia de un mantra neutro.

Al no afectarte de forma personal, te ayudará a desvincularte del "vicio" de emitir juicios de valor.

Pollo: Así que emitir juicios también vicia…
Oliva: ¡Primo!
Pollo: Normal que haya tanto juez corrupto…
Oliva: ¡Primo! ¡Me estás sacando de mi rollito zen!
Pollo: ¿Cómo?

Mario Luna: *Crack*, nos referimos al vicio de etiquetarlo todo como "bueno" o "malo".
Pollo: Entonces, cuando medito… ¿las cosas no son buenas o malas?

Exacto.

Las cosas son. Punto.

Pollo: Lo pillo… Y no vale fumar hierba, ¿verdad?
Tu Mejor Tú: No, campeón. No vale.
Pollo: Ajá… ¿Y cuánto tiempo tengo que hacer esto?

Cuando seas un experto, puedes consagrarle veinte o treinta minutos cada día. O incluso llegar a la hora.

Hay gente que le dedica más aún.

Pero nosotros consideramos que, a menos que te ganes la vida con ello o de que no tengas objetivos tangibles en la vida, más de una hora puede empezar a resultar antinérgico.

Oliva: ¿Qué va a ser entonces? ¿Una hora?
Tu Mejor Tú: De momento, vamos a empezar por diez minutos.

¿Has escogido ya tu mantra?

Pues busca un lugar tranquilo.

Desconecta todos tus dispositivos y adopta una postura cómoda. A continuación, cierra los ojos.

Pollo: ¿Es obligatorio cerrarlos?
Distractator: No, ábrelos.
Tu Mejor Tú: No, ciérralos.
Pollo: Pero ¿es obligatorio?

Para desarrollar ciertas habilidades puede venir bien hacerlo con los ojos abiertos, pues es como los vas a tener en tu día a día.

Pero, a menos que seas un experto, de momento ciérralos. Y cuando domines la técnica, ya decidirás.

¿Listo? ¿Preparada?

Pues ahora…

1. Repite mentalmente tu mantra cada vez que tomes y expulses el aire. Lo de repetir la palabra de forma mental es de vital importancia, especialmente si no te quieres asfixiar.
2. Alárgalo lo que sea necesario para que se ajuste al ritmo de tu respiración, por ejemplo: "UUUUUUUUUUUUUUUNNNNNOOOOOOOOOOOOOOOO".
3. Aunque nos gusta más no depender de la voz, si te ayuda puedes murmurar la palabra al expulsar el aire relajando las cuerdas vocales (verás que te sale una voz muy profunda).
4. Cuando tu mente divague y te "regale" pensamientos distintos a tu mantra, no te cabrees contigo mismo. Acéptalo.
5. Observa dicho pensamiento distrayente como quien observa una nube. Déjalo pasar y vuelve a tu mantra.
6. Te asaltarán pensamientos de todo tipo. Alegres, extraños o incluso aterradores. Tú tranquilo. Es normal.
7. Sobre todo, NO JUZGUES.

O sea, no valores si un pensamiento es deseable o no.

No te digas: "Mierda, qué pensamientos tan horribles me vienen a la cabeza".

Ni tampoco te alegres si te vienen pensamientos positivos.

Eso ya sería valorar. Lo entiendes, ¿verdad?

Por eso, simplemente observa lo que quiera que te pase por la mente sin juzgarlo.

E insistimos:

Esto no ha sido más que una introducción. Si sientes la llamada de la meditación, no vaciles en buscar información adicional.

TÉCNICAS PARA *HACKEAR* TU SUBCONSCIENTE

Cuanto mayor silencio guardas, más puedes oír.

Ram Dass



ADVERTENCIA SERIA:

Hackear o *crackear* significa "entrar de manera forzada a un sistema de cómputo o a una red".

Las técnicas que estás a punto de descubrir se basan en dicha estrategia. Por ello son rápidas y poderosas.

Pero sólo tendrán un efecto duradero en la medida en que tengas en cuenta y apliques el conocimiento de los capítulos previos. En ellos has aprendido lo más importante para conocer y reprogramar a MIA.

Los *cracks* que te ofrecemos a continuación han de usarse como refuerzo o apoyo a la verdadera estrategia de reprogramación mental, que ya conoces. Para que nos entiendas:

Son el condimento, nunca la base de la pizza.

Si desoyes esta recomendación, en el mejor de los casos funcionarán como técnicas *remediativas*, no *generativas*.

En el peor, como algo que desconocemos.

Y no nos hacemos responsables de los resultados que puedas obtener.

EL AUTOCHANTAJE

Te voy a hacer una oferta que no podrás rechazar:

O nadas o te hundes.

•

Piensa en tu amigo o amiga de toda la vida.

Oliva: Vale, ya lo tengo… Pepe.
Tu Mejor Tú: Y dime, Oliva… ¿Te gustan los aviones?
Oliva: ¡Muchísimo! Pero jamás he pilotado ninguno. Vamos, que ni idea de cómo funcionan.
Mario Luna: ¿Y tu amigo Pepe?
Oliva: Menos aún.

Perfecto.

Pues un día cualquiera estáis los de visita en un aeródromo privado. Curioseando, acabáis en el interior de una de las avionetas.[83]

Del salpicadero, tu amigo toma un pequeño manual que enseña a pilotarla. A simple vista, parece un juego de niños. Tiene muy pocas páginas y está repleto de dibujitos didácticos.

—Oye, Pepe —le dices—. ¿Y si hiciésemos despegar este cacharro? Tienes el manual, ¿no?
—¿Qué dices, Oli? —responde él—. ¿Estás loca? No has pilotado un avión en tu vida.
—Va, Pepe… —insistes—. Vamos a darle caña a esto, ¿vale? Pásame el manual de la avioneta, anda…

83 Esta analogía se la debemos y agradecemos al experto en dinámicas sociales Owen Cook.

Pero Pepe, como es lógico, se niega en redondo.

Tú tratas de persuadirlo.

Le das todo tipo de razones, le explicas que no es un avión sino una avioneta, que seguro que entre los dos podéis pilotarla, pero Pepe siempre encuentra una forma de no dártelo.

Al cabo de media hora de vanos esfuerzos, comprendes por fin que Pepe no va a darte el manual ni borracho.

Es entonces cuando tienes una idea.

Sin mediar palabra, le das a la llave de contacto. El motor empieza a rugir. Accionas una palanca que parece que es para acelerar la avioneta. Ésta empieza a moverse y a ganar velocidad.

— Pero… ¿se puede saber —te pregunta Pepe— qué coño haces?

Tú no respondes. Te limitas a darle a fondo al acelerador. Pepe está nervioso. Su respiración se acelera.

Por la frente empiezan a caerle gotitas de sudor.

—¡¡Hey, Oli!!… ¡¡Por lo que más quieras!! ¡Vale ya con la bromita!, ¿no? Porque… es una broma, ¿verdad?

Sigues acelerando por la pista del aeródromo y notas que el vehículo empieza a dar saltitos. Es como si quisiera despegar.

Con una sonrisa diabólica, miras a Pepe.

—¿Vas a darme el manual, Pepe?…
—¿Qué dices? ¿Estás sonada? En serio… ¡¡¡Para ya este trastooooo!!!

Es entonces cuando tiras hacia ti de una especie de volante y, de repente, la avioneta comienza a ganar altura.

—Pepitooooo… —continúas con un tono malicioso y juguetón—. ¿Sabes qué? Estaría guay que me dieras el manual.

Al borde del infarto pero sin rechistar, Pepe comienza a leerte en voz alta el manual.

Excusator: ¿Y ese cuento tan tonto?
Borregator: Es para que la gente se ponga a hacer el insensato en los aeródromos.
Tu Mejor Tú: Pues no. Es sólo una analogía.
Mario Luna: Y nos ha servido para introducir la técnica del *autochantaje*.

En ella, sólo tienes que reemplazar a Pepe por MIA.

¿Entiendes cómo puedes *hackearla*?

Como te hemos machacado una y otra vez, MIA tiene todos los recursos que necesitas. Posee el manual de instrucciones que te hace falta para alcanzar el éxito.

A lo largo de tu vida ha ido acumulando suficientes referencias de comportamientos ganadores para crear dicho manual. El problema es que no te lo va a dar.

Pollo: Por eso de que quiere cuidarme, ¿verdad, míster?
Mario Luna: Efectivamente.

Como ya has visto, no te lo va a dar a menos que:

1. Cambies tu autoconcepto.
2. No le dejes otra opción.

En la parábola que acabas de ver, cambiar tu autoconcepto sería como sacarte el título de piloto y enseñarle a tu amigo Pepe el certificado oficial que te capacita para pilotar avionetas.

Sería como decirle:

—¿Lo ves, Pepe? Llevo años pilotando avionetas y este certificado lo acredita. —Y, con voz tranquilizadora, añadir—: Anda, pásame el manual.

Oliva: Pero en el cuento no hacemos eso…
Mario Luna: No. En lugar de ello, la chantajeamos.
Oliva: Ponemos a MIA entre la espada y la pared.

Y, como ya aprendiste, ¿por qué no te permite ella brillar de forma cotidiana? Sobre todo, para evitarte ciertas situaciones.

Oliva: Pero si yo me meto igualmente en esas situaciones de cabeza…
MIA: Entonces ya no tengo razón para negarte el acceso a esos recursos que te hacen excelente…

A menos que tú le digas: "MIA, vamos a volar sí o sí", ella no va a correr el riesgo de pasarte "el manual". Hazlo y no le quedará otra.

En eso, precisamente, se basa la eficacia del *autochantaje*.

Pollo: Entonces, ¿no tengo que cambiar mi mismoconcepto? ¿Basta con tirarme de cabeza a la piscina?
Mario Luna: Toma más bien ese "tirarte a la piscina" como una de las muchas cosas que puedes hacer para apoyar o acelerar dicho cambio.
Tu Mejor Tú: Porque, a la larga, siempre te interesa cambiar tu autoconcepto.

Es más sostenible. Aunque sólo sea para evitarte ansiedad.

Como ya te hemos advertido, las técnicas de *hackeo* mental han de ser el condimento, no el plato.

Cracks como el *autochantaje* pueden acompañar al verdadero cambio, nunca reemplazarlo. En última instancia, nos interesan las estrategias *generativas*, no las *remediativas*.

Oliva: Entiendo. Recomendáis usar el autochantaje sólo dentro de una estrategia mixta remediogenerativa.
Mario Luna: Yo no lo podría haber resumido mejor.

Además, ¿te acuerdas de cómo entras en tu zona de flujo?

Oliva: Había que nivelar reto y habilidad, ¿a que sí?
Tu Mejor Tú: Exacto.

Y es la única forma de disfrutar del proceso de forma saludable.

Piensa que, al poner a MIA en una situación extrema, puede que finalmente te dé el manual.

Pero antes va a resistirse con todos sus medios. Va a elevar tus niveles de cortisol y adrenalina. Y hará que vivas la experiencia como algo tan intenso que roce lo traumático.

Pollo: Ya te digo…
Mario Luna: Por eso, no debes abusar del autochantaje.
Agobiator: Pues a mí me estaba gustando… ¿Qué tiene de malo?
Tu Mejor Tú: Que te guste a ti. Eso ya es malo.

Así es.

A menos que te vayan mucho las emociones fuertes y envejecer rápido, no te bases únicamente en esta técnica para acceder a esos recursos que MIA guarda con celo.

Oliva: Entonces, ¿cuándo la uso?
Tu Mejor Tú: Cuando MIA se rezague.

Habrá ocasiones en las que, pese a trabajar a diario en la mejora de tu autoconcepto, MIA te seguirá haciendo sentir como un incapaz.

Así que pregúntate:

¿Realmente no me merezco ese puesto de trabajo?

¿Acaso no he desarrollado atributos de sobra para gustarle a esa persona?

¿Vamos a negar que he acumulado conocimientos suficientes para hablar brillantemente en público de este tema?

Si la respuesta es "sí" o "probablemente", es un claro síntoma de que tienes que pisar el acelerador de la avioneta para que MIA te pase el manual.

¿Entiendes?

En esos casos, es volar o morirte de asco

¿Que MIA no te ha permitido entrar en ese estado de flujo todavía? No te preocupes. Adelante.

¿Que no te está suministrando las emociones que te gustaría experimentar? Ni caso. Son sus últimos intentos de hacer que te quedes en tierra.

Desmotivator: Ya, pero a veces el lector no estará motivado…
Excusator: …o lo suficientemente inspirado…
Tu Mejor Tú: Que la inspiración te pille trabajando.
Mario Luna: Y la motivación, avanzando.

Ya te lo dijimos en el capítulo ***"Vas a por ello"***.

Jamás aceptes una falta de motivación como excusa para no entrar en acción. Nunca te aferres a que estás experimentando emociones limitantes para quedarte paralizado.

Procrastinator: Vosotros veréis, pero el estrés…
Tu Mejor Tú: Y ojo con este señor.
Procrastinator: ¿Conmigo?

Sí.

Ya conoces su estrategia:

Parálisis por sobreanálisis.

Por eso, alcanzar ese estado emocional potenciador es un objetivo siempre deseable. Pero nunca un requisito necesario.

A veces, te hace falta entrar un poco en calor para sentirte como un rey.

En otras ocasiones, parece no vas a conseguirlo nunca, pero eso no debe impedirte seguir haciendo tus deberes de ganador.

De modo que:

Cuando llegue el estado emocional potenciador, que te encuentre en plena acción.

Resumiendo: cada vez que quieras hacer algo pero te encuentres fuera de ese estado emocional favorable, sigue estos tres pasos:

1. **Lo aceptas:** Es importante no oponer resistencia. A nivel emocional, tratar de eliminar algo suele acarrear el efecto contrario.

   O sea, MIA está ahí. Puede que sus trabas te acompañen mucho tiempo, así que no te sientas frustrado por ello.

   Ya sabes:

   Lo que se resiste, persiste.

2. **Decides cuál es la acción apropiada:** Determina cuál va a ser el comportamiento más inteligente en cada momento.

Y no te hagas trampas ni te des excusas faltas.

Recuerda que MIA quiere protegerte del oso y va a hacer lo posible para frenarte los pies.

Si no hay osos a la vista y le haces caso, no engañas a nadie, sólo a ti mismo.

3. **Emprendes el vuelo:** Una vez has decidido cuál es la línea de acción que más te conviene realmente, ponte manos a la obra.

   Porque, si emprendes el vuelo con decisión, MIA acabará pasándote el manual del avión.

Si te ha quedado claro lo que puedes hacer para *hackear* a MIA en momentos de emergencia, sigue leyendo.

Es hora de visualizar.

Supersticiator: ¿Por fin?

Sí, pero sin la compañía de este señor.

LA VISUALIZACIÓN

Soñar es inevitable, así que…
¿por qué no dotar de rumbo a tus sueños?

•

¿Qué distingue a un futbolista de primera división que sueña todas las noches que es un mendigo y un mendigo que sueña todas las noches que es un futbolista de primera división?

Si ambos pasaran el mismo tiempo dormidos que despiertos, ¿qué diferencia habría?

Pollo: Los hijos. Fijo que los del futbolista real irían a un mejor colegio.
Procrastinator: Ya, pero… ¿y si el mendigo también sueña con sus hijos cuando es futbolista?
Pollo: Yo te digo que prefiero ser el hijo del futbolista que del mendigo.

Debates filosóficos aparte, a MIA le supondría un auténtico reto diferenciar entre ambas situaciones. Por lo que respecta a su autoconcepto, apenas habría diferencia entre ambas personas.

MIA: Doy fe…
Conslenta: Es por su trastorno, ¿saben?

Así es.

La razón es que MIA tiene algunas "limitaciones" o "fallos", como ya has aprendido en capítulos anteriores.

Algunos de ellos los puedes explotar en tu favor.

Por ejemplo, ¿te hemos dicho ya que a MIA le cuesta mucho distinguir entre algo que imaginas intensamente y la realidad?

Oliva: Creo que sí.
Mario Luna: Pues no está de más recordarlo.

Precisamente por eso, cuanto más capaz seas de imaginar una situación vívidamente, más lo aceptará MIA como real. Y más lo integrará en tu autoconcepto.

Pollo: ¿Y cómo lo hago?
Tu Mejor Tú: Involúcrate al máximo.

O sea, para hacerlo bien, implica a tus cinco sentidos: visualízate dentro de la escena. Y evoca también los sonidos, sensaciones táctiles, olores e incluso sabores que acompañarían a dicha experiencia.

Pollo: Vale, que lo viva.
Tu Mejor Tú: Exacto, vívelo. Y siéntelo.

¿Recuerdas las condiciones que hacen a MIA más receptiva?

Oliva: Sí. Las emociones intensas y la relajación.
Mario Luna: Y la hora dorada, no lo olvides.
Pollo: Me acuerdo: al desperezarme y justo antes de quedarme sopa.
Tu Mejor Tú: Pues todo esto también lo puedes aplicar a la hora de visualizar.
Pollo: ¿Que lo haga relajado?
Oliva: Y al despertarme o dormirme, ¿no?

Claro.

¿Por qué no recrearte en tu visión cuando te relajas, antes de conciliar el sueño y dejándote conmover al máximo por las situaciones que recreas?

Por ejemplo, imagina que eres un cantante y quieres triunfar entre las masas. ¿Cuál sería tu objetivo?

Oliva: Reprogramar a MIA para que ésta acepte que soy una estrella e incorpore dicho rasgo a mi autoconcepto.
Tu Mejor Tú: Correcto.

Así que estás ya en la cama, preparado para dormirte. Te has descargado una app con música o sonidos envolventes que te guía hasta la relajación profunda.

Oliva: ¿Esas voces diafragmáticas que te dicen: "Piensa en tu mano derecha" y que luego van pasando por todas las partes de tu cuerpo?
Mario Luna: Ésa es una de las variantes más populares.

Pero hay muchas formas.

Las dos más extendidas se las debemos a Schultz y a Jacobson. Pero eso ya lo descubrirás si decides profundizar en este poderoso y terapéutico arte.

Por ahora, volvamos a nuestra futura estrella.

Estás en la cama y has logrado un estado de relajación profunda.

Ahora te dedicas a recrear en tu mente las experiencias de éxito que quieres atraer hacia tu vida.

Aunque a veces también jugarás con disociarte, generalmente te asociarás a la experiencia.

Pollo: ¿Que me asocie? ¿Cómo, míster? ¿Le hago firmar un pacto?
Mario Luna: No es ese tipo de asociación.

En el ámbito de la PNL, esto quiere decir que, en lugar de verte desde fuera como un espectador, te sumerges en ella.

Oliva: O sea, no me veo en una pantalla.
Tu Mejor Tú: Exacto. En lugar de ello, te metes dentro.

Lo percibes todo como lo harías si lo estuvieses viviendo en realidad.

Y, como eres un cantante, al asociarte con la experiencia sientes tus pies sobre el escenario y el peso del micrófono en tus manos.

¿Lo logras?

Reconoce ahora su textura de metal y la sensibilidad con la que registra los sonidos cercanos a él.

Date además cuenta del efecto que tiene el rugido ensordecedor del público sobre tu piel, con el vello erizándose cuando miles de personas te acompañan tarareando el estribillo de tu canción.

¿Sientes la presencia de tus compañeros de grupo? Fantástico. Disfruta también con la energía de sus instrumentos llenando la atmósfera.

En otras palabras, juega a hacerlo tan real como sea posible. Recrea las sensaciones. Y, más importante aún, las emociones que acompañarían a dicha experiencia.

MIA: ¡Somos estrellas del *pop*! ¡Guaauuu!

¿Lo ves? Como nos gusta decir:

Visualizar es dotar de rumbo a tus sueños.

Cuanto más y mejor lo hagas, más difícil lo tendrá MIA para descartarlo como algo que no forma parte de tu vida. Y más la estarás obligando a que integre dichas experiencias en tu autoconcepto.

De forma que, cuando lo necesites, te deje acceder a dicha parte de tu identidad.

Pollo: Suena muy divertido. ¿Puedo usarlo para hacerme un tío más seguro con Marga?
Mario Luna: No puedes. Debes.
Supesticiator: Hazlo y El Universo hará que Marga caiga rendida a tus pies.
Oliva: MIA. No es el universo, es MIA.
Excusator: Bueno, pero a fin de cuentas, la *ley de la atracción* funciona. Lo estáis admitiendo.

Sí y no.

¿Recuerdas la historia del eclipse que te relatamos en ***"El Secreto"***?

Oliva: La de la tribu de los vuduinos y la de los G, ¿verdad?
Mario Luna: Sí.

Entonces aprendiste que el pensamiento mágico se sirve de algunos principios que funcionan. Pero, cuando lo hacen, debe haber una razón científica que lo explique.

A nosotros nos interesa no alejarnos demasiado de dicha razón.

Pues ya aprendiste que, de lo contrario, si te dejas embaucar por Supersticiator, aun cuando uses una técnica o principio válido, te alejarás de la frecuencia ganadora.

Oliva: Y mi éxito deja de ser sistémico.
Tu Mejor Tú: Y empieza a depender más de circunstancias exteriores.

Por ejemplo, de lo que decida escribir en su próximo libro el giligurú de turno.

Supersticiator: La gente se beneficia de nuestra obra, o no acudiría a ella.
Tu Mejor Tú: Obvio. A corto plazo.

Pero dichos efectos se mezclan con los potencialmente desastrosos de estar haciéndolo por las razones equivocadas.

Oliva: Sí. Un elevado coste de oportunidad.
Tu Mejor Tú: Correcto.

Así que ¿quieres reparar la *ley de la atracción* tal y como se la conoce en el ámbito del pensamiento mágico?

Fácil. Sigue estos tres simples pasos:

1. Supedítala a la *ley de la acción*.
2. Luego reemplaza Universo por MIA.
3. Sustituye también "te hace atraer" por "te hace perseguir más eficientemente", y ya lo tienes.

Ya está. Ya la tienes.

Acabas de transformar una gilipatraña en un valioso principio. Porque recuerda:

No es el Universo, es MIA.

Supersticiator: MIA, El Universo, la Mente Universal, la Inteligencia Suprema, La Fuente, El Efecto Observador… ¿Qué más da el nombre que le demos?
Tu Mejor Tú: Aquí no hay Universo ni Fuente que haga nada. ¿Sabes por qué lo sé?
Supersticiator: ¿Por qué, blasfemo?
Tu Mejor Tú: Porque llevo todo el libro visualizando que desapareces. Y aquí sigues.

Efectivamente, los seguidores de Supersticiator y su método vudú van a seguir ahí. A veces, incluso, usarán alguna técnica potenciadora.

Como ésta.

De casualidad y por las razones equivocadas, pero la usarán.

Oliva: La verdad es que sí que se ha popularizado mucho. Es una técnica archiconocida.
Tu Mejor Tú: Desde luego, mucho más que la que estás a punto de aprender.
Pollo: Esto mola… ¿Cuál?

EL ENSAYO MENTAL

Es difícil derrotar a un ganador…
porque él ya se ha derrotado muchas veces.

•

Todos practicamos el ensayo mental.

La diferencia entre un ganador y un atrapado es que, mientras el segundo ensaya su fracaso y todas las emociones que acompañan a éste, el primero se obliga a ensayar su éxito.

Oliva: ¿Se obliga?
Mario Luna: Sí. Porque la tendencia natural es ensayar un fracaso.
Tu Mejor Tú: En cambio, centrarte en lo que deseas requiere un esfuerzo. Disciplina.
Pollo: ¿Y cómo se hace?
Tu Mejor Tú: Realicemos una prueba antes.

Imagina que entras en la cocina y abres la nevera.

Coge ese limón y siente en tu mano su peso y la aspereza de su piel. Su temperatura. Ese aroma sutil que desprende.

Ahora tomas un cuchillo. Lo usas para cortar el limón en dos.

¿Escuchas el sonido al atravesar su corteza? ¿Te llama la atención el amarillo apagado de su pulpa? ¿Ves esas pequeñas partículas que salen despedidas? ¿Experimentas el frescor de su zumo en la piel? ¿Lo hueles? ¿Sientes su vibrante acidez?

Ahora acerca el limón a tu boca. Muérdelo y absorbe su zumo con energía.

Pollo: ¡¡Aarrgghh!!

¿Te ha pasado a ti también?

Si has empezado a salivar y a hacer caras, enhorabuena. Eres altamente sugestionable, y eso es algo que puedes usar en tu favor.

Si no has sentido nada, repite el experimento con los ojos cerrados. Relájate y revive intensamente la situación.

Oliva: ¿No es esto lo mismo que la visualización?
Tu Mejor Tú: El ensayo mental es una forma de visualización.
Oliva: Entonces, ¿cuál es la diferencia?

El grado de precisión y dónde ponemos la atención.

Con la visualización puedes ser más fantasioso. Te centrarás sobre todo en experimentar las emociones que sentirías en una situación de éxito.

En cambio, el ensayo mental busca sobre todo recrear las dificultades reales a las que nos vamos a enfrentar. Y lo hace con la máxima fidelidad posible.

¿Para qué? Para entrenarnos mentalmente.

Así, cuando se presente la dificultad real, estaremos mucho más preparados para ofrecer una respuesta exitosa.

Amazona de Confort: Pero eso…
Mario Luna: Eso cuesta.

Ya te hemos advertido de que exige una enorme disciplina. Hacerlo bien demanda mucha energía mental, sobre todo si no estás habituado.

Además, resulta bastante inútil e incluso contraproducente si te engañas.

Cuando te imaginas la situación demasiado ideal, sin los problemas reales a los que te vas a enfrentar, cuando la situación real tenga lugar…

Tu Mejor Tú: …palmas.
Pollo: ¿Palmo?
Mario Luna: Sí. Mal hecho, puede sabotearte.

Por un lado, te generará un *shock* descubrir que la situación real es tan diferente de cómo te la has imaginado.

Pollo: O sea, nada de fliparme.
Tu Mejor Tú: Nada de fliparte.
Mario Luna: Tienes que visualizar cada dificultad que vas a afrontar.
Oliva: ¿Y si exagero las dificultades?
Mario Luna: Mejor que si te quedas corta.

Piensa que el ensayo mental es, ante todo, un entrenamiento.

Si fueses un boxeador, ¿cómo querrías que fuese tu *sparring*?

A ser posible, mejor que el rival al que te vas a enfrentar, ¿verdad? De esta forma, cuando llegase la hora de la verdad, estarías mucho más preparado.

Oliva: Comprendido. Tengo que reconstruir la situación con el máximo realismo.
Pollo: Y a mí me tengo que ver actuando como un superhéroe, ¿no, míster?
Tu Mejor Tú: No exactamente.
Pollo: ¿No exactamente?
Mario Luna: Si idealizas tus propias reacciones, MIA no lo asociará con algo real.

Necesitas también ser realista en esto.

¿Lo captas?

Si la situación real te produciría miedo, el ensayo mental ha de revivir dicho miedo antes de superarlo.

¿Crees que supondría un gran esfuerzo salir airoso de ella? Pues imagina con precisión dicho esfuerzo.

¿Requeriría una gran concentración? Pues has de concentrarte en tu mente.

Dicho de otra forma:

Los fracasos mentales te restan fracasos reales.

Amazona de Confort: ¡Qué rollo!
Tu Mejor Tú: Que te lo parezca es buena señal.

En otras palabras, no puedes ser cómodo y rehuir el reto.

Si no te imaginas tus propias reacciones con honestidad, éstas te desconcertarán cuando tengan lugar.

Entiendes el porqué, ¿verdad?

Cuando uses esta herramienta, no seas cobarde, cómodo o deshonesto. Peca de condescendiente y el ensayo mental jugará en tu contra.

Desmotivator: ¿Entonces? Menudo invento…
Mario Luna: Precisamente por eso es una técnica tan potente.
Tu Mejor Tú: Así que ten disciplina. No hagas trampa.
Mario Luna: Sé radicalmente honesto contigo mismo.

Pues:

Es cuando eres honesto que la magia ocurre.

Cuando tratas de imaginarte con realismo todos los detalles como si estuvieras allí, sin idealizar la situación, empiezan a pasar cosas.

Oliva: ¿Y cómo sé que lo estoy haciendo bien?
Mario Luna: Una pista: ¿experimentas una ansiedad similar a la que te provocaría dicha situación?
Tu Mejor Tú: Pues es síntoma de que vas por buen camino.

Y ahí es donde empieza tu trabajo de hormiguita.

Otro error común es disociarse en lugar de asociarse.

Pollo: ¿Lo de verme como en una peli?
Tu Mejor Tú: Sí, en una pantalla o en un escenario.
Mario Luna: Verte desde fuera.

No lo hagas.

Asociarse, por el contrario, es meterse de lleno en la experiencia. Verlo, oírlo, olerlo, tocarlo y gustarlo exactamente como lo harías si estuvieras viviéndolo.

Sumergirte.

Oliva: ¿Y nunca es recomendable disociarme?
Tu Mejor Tú: Sólo si la emoción generada al asociarse es demasiado intensa.
Mario Luna: Cuando te bloquea emocionalmente.
Oliva: O sea, si me afecta demasiado, ¿no?
Tu Mejor Tú: Sí.

A veces, queremos usar esta técnica para superar o condicionar una mejor respuesta sobre una situación que nos traumatiza.

Pues bien, ¿qué pasa si al hacerlo te entran ganas de llorar o te altera demasiado?

En esos casos, disóciate temporalmente.

Oliva: ¿Y si aun así me sigue trastornando?
Mario Luna: Puedes disociarte tanto como haga falta.

Tu Mejor Tú: Por ejemplo, puedes imaginar no sólo que eres el espectador, sino también el que observa al espectador.
Mario Luna: O el que observa al que observa que observa al espectador.

Tienes la potestad de hacer la escena pequeñita, restarle color e intensidad. Puedes incluso bajar el volumen del sonido.

¿Comprendes? Cualquier cosa que sea necesaria para enfrentarte a ella sin que te traumatice.

Pero recuerda que es algo provisional. Sólo para acostumbrarte a dicha escena problemática.

A medida que te vayas desensibilizando, has de volver a asociarte progresivamente.

Oliva: Entiendo. Antes o después hay que llegar a asociarse por completo.
Mario Luna: Si quieres exprimir al máximo el ensayo mental, sí.

A fin de cuentas, bien realizada, esta técnica es extremadamente poderosa.

¿Por qué?

Porque al experimentar las emociones que te provocaría la situación real, estás activando los mismos circuitos cerebrales.

Por eso, al trabajarlos desde la imaginación, también estás influyendo en cómo reaccionarás ante la experiencia externa, cuando ésta tenga lugar.

Pollo: ¿Como moldear mi cerebro?
Tu Mejor Tú: Eso es exactamente lo que haces con el ensayo mental.

Mario Luna: Literalmente, estás alterando viejas sinapsis y generando otras nuevas.
Pollo: ¿Sinapqué?
Tu Mejor Tú: Sinapsis. Conexiones entre tus neuronas.

Esta forma de *hackeo* mental es tan eficaz que muchas personas de éxito y atletas de élite llevan décadas usándola.

Oliva: ¿La usan en el Pentágono y los agentes de la CIA?
Tu Mejor Tú: Seguro. Pero no te lo van a decir.
Pollo: ¿Y puede servirme también con Marga?
Tu Mejor Tú: Obvio.

Por ejemplo, antes de hablar con esa persona que te impone, dedica un par de minutos a ensayarlo mentalmente. Y, como has aprendido, imagínate la situación de una forma realista. Con todos los problemas reales que vas a encontrar.

Ensaya tantas variantes como se te ocurran.

Oliva: ¿El ensayo mental puede ayudarme también con fobias y manías?
Mario Luna: ¿Algo o alguien que te saque de quicio?

Sí.

Es una de las mejores herramientas para eso también.

Y la razón es simple:

En la situación real, empiezas a alterarte y llegas al punto en el que no hay marcha atrás. Tu cerebro acaba tan inundado con las sustancias químicas equivocadas que se convierte en algo irreversible.

En cambio, esto no ocurre con el *ensayo mental.*

Su ventaja es que siempre puedes apretar el *Pause*.

Puedes rebobinar, avanzar la imagen, modificar su intensidad, editarla y ese tipo de cosas.

Pero insistimos: sólo lo estás haciendo bien si experimentas sensaciones y emociones similares de forma realista.

Pollo: Lo pillo. Sin trampas.
Mario Luna: Sí.

Sin eludir los problemas que vas a encontrarte en la vida real.

La buena noticia es que, cuando te hagas un atleta mental, cuando tengas soltura con esta clase de ejercicios, los dividendos compensarán con creces.

Y, cuando apliques otras técnicas, como el cambiazo, te parecerá coser y cantar.

Pollo: ¿El qué?

EL CAMBIAZO

¿Por qué reprimir tus emociones cuando puedes manipularlas?

•

Esa emoción que te despierta tal o cual persona, ¿te gustaría despertártela a ti mismo?

Pollo: Marga…
Tu Mejor Tú: Coleguita, qué pesadito estás con la chica ésa…
Oliva: Sí, primo. ¿No puedes buscar otro ejemplo?
Mario Luna: Lo decimos por ti.
Pollo: ¿Por mí?
Tu Mejor Tú: Piensa… ¿Qué le estás diciendo a MIA si hablas todo el rato de ella?
Oliva: Que es demasiado importante…
Tu Mejor Tú: Exacto.
Mario Luna: ¿Y recuerdas uno de los capítulos más relevantes?
Oliva: Te lo recuerdo yo: ***"Amar no es necesitar"***.
Mario Luna: Exacto: hay que aprender a amar sin necesitar.
Pollo: Vale, pero es que Marga era el ejemplo perfecto…
Tu Mejor Tú: ¿Por qué?
Pollo: Por el contagio emocional.
Mario Luna: Esto se pone interesante. Explícanos eso, Pollo.
Pollo: Si me lo monto para provocarme a mí mismo las emociones que me provoca Marga, me sentiría superatractivo. Y contagiaría a otros.
Oliva: ¿Dónde está mi primo? ¡Me lo han cambiado!
Tu Mejor Tú: Figura, te mereces un aplauso.
Mario Luna: Claramente, estás progresando.

En efecto, si logras provocarte a ti una emoción intensa, el contagio emocional generará una tendencia a que otros experimenten la misma emoción cuando interactúen contigo.

Para lo bueno y para lo malo.

Por eso, si te sientes atractivo, otros te percibirán atractivo. Si, en cambio, te das asco, tenderás a provocar asco en otros.

¿Admiras algo en ti? Pues será fácil que otros lo admiren también. Del mismo modo que si dicha cualidad te provoca desprecio, esto hará que otros la desprecien.

Pues bien, ¿qué ocurriría si pudieses empezar a provocarte en ti mismo todas esas emociones positivas que te provocan ciertas personas?

De eso, precisamente, va esta técnica.

Por ejemplo, visualiza a esa persona que te parece tan atractiva.

Y, cuando estés en el pico de dicha emoción… ¡Cambiazo!

Pollo: ¿Cambiazo? ¿Pongo mi cara donde estaba la suya?
Tu Mejor Tú: No vas desencaminado, figura.

Reemplaza su imagen por la tuya. Su olor, sus gestos, su ropa… Reemplázalo por los tuyos.

Y, para aumentar la potencia, hazlo de ambas formas: disociado y asociado.

Oliva: ¿Y si dejo de sentir lo que sentía al hacer el cambiazo?
Mario Luna: Excelente pregunta, genia.

A mucha gente le pasa que, justo en el momento de aplicar el cambiazo, deja de sentir lo mismo.

Esa persona te genera emociones intensas cuando la imaginas. Sin embargo, en el instante en el que reemplazas en tu mente su identidad por la tuya… ¡¡¡Pofff!!! Dejas de experimentar dichas emociones.

¿Te ocurre cuando lo intentas?

Tranquilo.

Es muy normal. No pasa nada. Roma no se hizo en un día, y tu autoconcepto tampoco.

Así que vuelve a empezar.

Visualiza de nuevo a esa persona. Recréate bien hasta que experimentes todo lo que te hace experimentar.

Y cuando esas emociones o sentimientos estén en su punto culminante…

…¡¡¡ZAS!!! ¡¡¡CAMBIAZO!!!

Entrénate una y otra vez.

Para tu sorpresa verás que, cuando te hagas muy bueno practicando el cambiazo, podrás jugar con él incluso a tiempo real y en presencia de dicha persona.

Excusator: Siempre lo he dicho: vuestros consejos sólo sirven para ligar.
Mario Luna: No te equivoques.
Tu Mejor Tú: El cambiazo es mucho más versátil.
Borregator: ¿Acaso no es para que una persona te despierte lo que te despierta otra?
Tu Mejor Tú: O para que un objeto te provoque lo que te provoca otro. O un alimento. O una actividad.

Con el cambiazo, puedes hacer que te apetezcan cosas que no te apetecen. Y viceversa.

¿Te das cuenta de su enorme poder?

Cuando dominas la técnica, puedes usarla para sinfinidad de propósitos.

Desmotivator: Menuda pérdida de tiempo. No va a funcionar.
Pollo: Esa voz…
Oliva: Es verdad. Este señor tiene esa recalcitrante voz.
Mario Luna: ¿La que te sabotea?
Pollo: Sí.

No te preocupes.

Estás a punto de aprender a domesticarla de una vez por todas.

DIÁLOGO INTERNO

Dime cómo te hablas y te diré quién eres.

•

¡Venga, es pan comido!

¿Te dices frases de ánimo de ese tipo?

O como: *¡Muy bien, bonito, si lo sigues intentando así, el mundo es tuyo!*

E incluso: *¡Pero cómo es posible que mole tanto!*

¿O, por el contrario, te hablas en un tono aplastante y destructivo?: *Ya la has vuelto a cagar, ya sabía yo que esto no podía salir bien*.

O: *Si es que el que es un negado como yo, lo será siempre.*

El diálogo interno hace, sobre todo, referencia a esto.

Pollo: ¿A cómo me hablo a mí mismo?
Mario Luna: Sí.
Oliva: Hay un pequeño problema…
Tu Mejor Tú: Dispara, querida.
Oliva: Es que yo no hablo conmigo misma.
Mario Luna: Eso es lo que tú te crees.

Quizás pienses que eres de esas personas que no se hablan a sí mismas. Pues bien, tenemos noticias para ti:

Lo haces. Te hablas.

Aunque no seas consciente de ello, lo haces.

Lo que pasa es que MIA te habla tan rápido y de forma tan interrumpida que Conslenta no tiene ni tiempo ni capacidad para procesarlo.

Conslenta: Ya tardaban.
MIA: ¿En qué, tía?
Conslenta: En meterse conmigo.
MIA: Pero se lo dicen con cariño, tía…

Mucho cariño.

Además, hay formas de darle más control a Conslenta sobre dicho diálogo.

Una de ellas es escribir un diario.

Hacerlo te obligará a ir plasmando en el papel cuanto te venga a la mente. Así podrás, progresivamente, detectar aquellos términos y tonos en los que piensas, a la vez que ganas un mayor dominio sobre ellos.

Excusator: Lamento informaros de que hay gente a la que no le gusta nada escribir.
Borregator: Exacto. Con la de programas chulos que echan por la tele, ¿quién va a querer dedicarse a esas tonterías?
Distractator: ¡O un videojuego! Dónde va a parar…
Desmotivator: ¿Escribir? Un auténtico coñazo, sí.
Agobiator: Y el factor tiempo. No olvidemos el factor tiempo.

Nosotros te recomendamos que no te dejes arrastrar por los monstruos del autosabotaje.

Con todo, escribir no es la única forma de sacar a la luz el diálogo interno.

Pollo: ¿Ah, no?
Tu Mejor Tú: Claro que no…

Por ejemplo, ¿te has fijado en las expresiones que usas con los demás?

Pues, aquello que aflora en tu boca, no es sino el reflejo del silencioso riachuelo de palabras que discurren por las profundidades de tu ser.

A partir de ahora, presta atención a cómo te expresas. Y empieza a usar el filtro ganador para reemplazar respuestas como:

Tío, no imaginas el día de mierda que he tenido. Estoy hasta los mismísimos de todo. Me voy a la cama para olvidarme del mundo.

Por otras del tipo:

Tío, no imaginas lo didáctico que ha sido mi día. Tanto, que quiero descansar.

Y mucho ojo también con el humor autodegradante.

> **Pollo:** ¿Humor en el auto cuando estás al volante?
> **Tu Mejor Tú:** No, figura.

Nos referimos al tipo de humor que explota el desprecio hacia uno mismo.

Así que cuidado con esos chistes en los que te dejas a la altura del betún para hacerte el graciosito y ganar aceptación en un grupo.

Cosas como:

Lo sé. Soy tan gordo que, cuando me peso en una báscula, sale una tarjeta que dice: por favor, suban de uno en uno.

O:

Soy tan negado que lo único que consigo por mi cuenta es caspa.

Una cosa es que te rías de lo mal que bailas si te trae sin cuidado bailar mal. De vez en cuando, un poco de autoparodia está bien para no tomarte demasiado en serio (y que la gente lo vea, de paso).

Pollo: Entonces, ¿me puedo reír de mí sobre algunas cosas?
Tu Mejor Tú: Con aspectos que no son pilares de tu visión.
Mario Luna: Cuando se trata de algo que tiene importancia estratégica, abstente de hacer coñas.

Si para alcanzar tus metas vas a necesitar ser creativo y brillante, no digas cosas como:

Soy tan burro que, si me dieras un céntimo por mi inteligencia, recibirías cambio.

¿Necesitas ser disciplinado y trabajador? Pues no te degrades en relación a estas cualidades con comentarios como:

Soy tan vago que, cuando voy a cazar caracoles, se me escapan de las manos.

En suma, no digas nada de ti que no quieras que sea verdad.

Conslenta: Ya saben: el humor no es su fuerte.
MIA: Diga más bien que soy tan apasionada que…
Conslenta: Sí, que se lo toma todo a pecho.

Por la razón que sea, la capacidad de MIA para captar el sarcasmo o la ironía es limitada. Así que…

…nada de bromas sobre ti… ¡a menos que quieras que se materialicen!

Y tampoco es buena con las fórmulas como "no", "ni", "sin", "dejar de"…

Como MIA es tan poco lógica, tiende a representar cualquier cosa que acompañe a la negación. Por eso, estás sembrando semillas equivocadas cuando dices o piensas cosas como:

Tengo que dejar de beber alcohol.

O:

No soy un fracasado.

O:

Tengo que hablar sin temblar ni ponerme nervioso.

Cuando piensas o hablas en estos términos, ella tiende a pasarse la negación por el forro. Por lo que es posible que reciba mensajes como: *beber alcohol, soy un fracasado o temblar y ponerme nervioso.*

El 17 de noviembre de 1973, el entonces presidente de los Estados Unidos Richard Nixon mantuvo una rueda de prensa que pasaría a los anales de la historia. En ella, para defenderse de ciertas acusaciones, repitió frases del estilo:

> "No soy un ladrón".

Sin embargo, ¿qué efecto consiguió? Justo el opuesto.

Las mentes inconscientes de millones de espectadores asociaron "Nixon" a "ladrón".

Sin embargo, la gente sigue cometiendo esta clase de errores una y otra vez. Incluso los políticos, supuestos maestros de la comunicación, siguen tropezando con la misma piedra.

Por ejemplo, en las elecciones europeas del 2014, el PSOE ignoró por completo este principio y lo pagó caro. Se gastó millones en una campaña cuyo lema era: "No somos lo mismo".

Tanto es así que su url era ésta: http://www.nosomoslomismo.es/

Tacha el "no", que es prácticamente lo que hace MIA, y ¿qué nos queda?

~~No~~ somos lo mismo.

Excusator: Ya tuvo que salir. La política.
Mario Luna: Para nada. Hablamos de algo completamente distinto.

Sólo te ofrecemos un ejemplo real de cómo MIA tiene dificultad para proocesar las negaciones y las consecuencias prácticas de esto. Y si no nos crees…

…no pienses en un elefante.

Como ves, hay palabras que MIA no se toma muy en serio.

En cambio, hay otras a las que les da más importancia de la que a veces te gustaría. Por ejemplo, conjunciones como "pero" o "aunque" pueden tener un efecto muy destructivo.

Para MIA, al decir "pero" es como si estuvieses usando una enorme goma de borrar que eliminase la afirmación precedente:

Quiero terminar ese proyecto, PERO…

Me he propuesto comer sano, AUNQUE…

Traducción:

No vas a terminar ese proyecto.

No vas a comer sano.

O sea, *no vas en serio*. Y ambos, MIA y tú, lo sabéis muy bien.

Análogamente, MIA tampoco te va a hacer demasiado caso si usas fórmulas lingüísticas como:

Me gustaría…

Lo intentaré…

Estaría bien…

Haré lo posible…

Cuando alguien te dice cosas así, generalmente está justificando su fracaso de antemano.

Y MIA, que a lo largo de los años ha aprendido a asociar esta clase de frases con ciertas actitudes, no va a creerse nada de lo que le digas en esos términos.

Para ella:

Me gustaría… = …pero no puedo.

Lo intentaré… = …pero sabes que no hay nada que hacer.

Estaría bien… = …y ambos sabemos que es imposible.

Haré lo posible… = …y tenemos claro que no será suficiente.

Cuando hablas o te hablas así, le estás diciendo a MIA que no te suministre suficientes recursos ni ganasolina para lograrlo.

Cambia radicalmente el mensaje.

De todas las creencias potenciadoras, una de las más poderosas es ésta:

Yo puedo.

Úsala. Conviértela en un estribillo de tu diálogo interno.

El objetivo, como has visto, no es que te sepas capaz a nivel lógico. Es que lo interiorices. Que te sientas capaz de cualquier cosa.

Oliva: No es *saber* que me puedo comer el mundo.
Pollo: Es *sentir* que me lo voy a comer, ¿no?
Tu Mejor Tú: ¡Bravo, Pollo! Veo que recuerdas la diferencia entre *saber* y *sentir*.
Pollo: Sí. La misma que hay entre *creencia consciente* y *creencia submarina*.
Mario Luna: "Sumergida", pero la idea es la misma.

En este capítulo estás aprendiendo a detectar y afectar dichas creencias sumergidas a través de tu diálogo interno.

Pollo: ¿Con las expresiones que uso para hablar de mí?

Efectivamente, eso cuenta.

Pero lo más importante, de lejos, es el tono y la emoción con los que hablas o te hablas.

Por eso, háblate más. Y hazlo de una forma que te potencie.

Invoca esa voz atronadora, poderosa y viril que, cargada de complicidad, apuesta al 100 % por ti. La que te anima a seguir mejorando pase lo que pase.

Si lo prefieres, también puedes servirte de una voz femenina, sexy e irresistible.

De hecho, puedes hacer que cualquiera de esas voces suene como si estuviera loquita por tus huesos.

O como un supervillano de dibujos animados muerto de miedo porque sabe que el héroe (tú) está a punto de conseguir su objetivo.

Pollo: ¡Ja, ja, ja, ja! Creo que me voy a divertir con esto.
Mario Luna: Ésa es la clave de todo, *crack*.
Tu Mejor Tú: Además, ¿cómo hacíamos a MIA más receptiva?
Oliva: Con emoción y con relajación.

Mario Luna: Pues el mantener esa actitud juguetona consigue ambas cosas.

Así que diviértete mientras te dices cosas.

Y dítelas de verdad. Con sentimiento.

MIA es desconfiada y no se va a creer todo lo que salga de ese piquito de oro. Has de decirlo desde lo más profundo de ti. Con corazón.

Pollo: ¡Ufff! Puede que me cueste.
Mario Luna: Bueno, quizás al estudio de sonido de tu mente le falte un poco de rodaje, pero no importa. Háblate en voz alta si es preciso.
Tu Mejor Tú: Eso sí, procura que no haya gente delante.

En esto, los autores no somos un buen ejemplo.

A veces nos han parado por la calle dialogando solos. Y eso que nuestras voces abarcan desde exnovias y Son Goku en plena transformación a los teleñecos, pasando por Bugs Bunny y los pitufos.

Mario, un día, incluso, se sorprendió a sí mismo hablando frente al espejo con los ademanes del presidente Obama.

Oliva: Esto es como un juego, ¿no?
Mario Luna: De eso precisamente íbamos a hablarte.

PELÍCULA INTERIOR

En mi mente mando yo.

•

Ya puedes tomar las riendas de tu diálogo interno.

Pero, aunque es una buena forma de *hackear* a MIA, ¿por qué limitarnos a las palabras y tonos?

¿Por qué no acompañarlos con música? ¿Y si nos zambullimos en el colorido y brillante mundo de la imagen? ¿Qué tal si le añadimos sensaciones, olores y sabor?

Lo cierto es que no sólo te hablas constantemente. Dentro de ti, también discurre un ininterrumpido riachuelo sensorial. Como una película interior.

Concretamente, una película VAKOG.

Pollo: ¿Una peli de Van Gogh?

VAKOG.

Como cualquier experto en PNL te confirmará, dicha "película" la vives en cinco modalidades o sistemas de representación, conocidas como **VAKOG**:

— **V**isual
— **A**uditiva
— **W**
— **O**lfativa
— **G**ustativa.

Pollo: *Visual*, de vista. *Auditiva*, de oído. Y… ¿cómo era? *¿Cinequé*?…
Tu Mejor Tú: *Kinestésica*, figura.
Pollo: Ah… Y eso, ¿qué es?
Mario Luna: Hace referencia a las sensaciones del tacto y movimiento.

Recapitulando, hablamos de cinco sistemas de representación mental. Coinciden con los cinco sentidos y reciben el nombre de *modalidades sensoriales.*

Excusator: ¿Y acaso tienen algo que ver estas modalidades con la felicidad y la superación?
Mario Luna: Mucho. Podemos manipularlas.
Aquiyator: ¿Y qué? ¿Va a cambiar eso como me siento ahora mismo?
Tu Mejor Tú: Pues sí. Eso es exactamente lo que va a hacer.

Modificar ciertos aspectos de tu película VAKOG alterará directamente tus emociones. Es decir, influirá sobre cómo te sientes en cada momento.

Oliva: ¿Cómo? Eso me interesa.
Mario Luna: Muy simple. Piensa en el cine.

¿Verdad que una película de terror no te va a afectar igual que una comedia romántica? Pues lo que proyectes en tu interior tendrá un efecto u otro sobre ti.

Y para cambiar la película que se proyecta dentro de ti, sólo tienes que modificar las submodalidades de cada modalidad sensorial.

Oliva: ¿Submodalidades?
Tu Mejor Tú: Son los matices que adquiere cada modalidad.

Por ejemplo, si hablamos de la modalidad visual, ¿qué crees que te afectará de forma más intensa?

¿Proyectar imágenes en blanco y negro, apagadas, pequeñas, borrosas y estáticas como fotografías? ¿O imágenes dinámicas, gigantes, nítidas y de vivos colores?

Oliva: Vale, lo entiendo.
Mario Luna: Y lo mismo se aplica a si te asocias o disocias.
Pollo: ¿Eso era lo de ver la peli o meterme dentro?
Tu Mejor Tú: Sí. Disociarte era verlo desde fuera, como en una pantalla. Asociarte, sumergirte.

Por ejemplo, si hablamos exclusivamente de la modalidad visual, disociarte sería verte a ti en la escena. En un plano asociado, en cambio, la cámara reemplazaría a los ojos del protagonista, adoptando su perspectiva.

De nuevo, pregúntatelo. Si revives un trauma en tu mente, ¿cómo va a afectarte más? ¿Asociado o disociado?

Excusator: Está claro. Asociado. Pero hay un serio problema.
Tu Mejor Tú: ¿Cuál?
Borregator: La gente normal no va por ahí proyectando películas en su mente.
Pollo: Eso mismo decía yo de la conversación interna.
Oliva: Pero, por lo visto, sí lo hacemos.
Mario Luna: Que no seamos conscientes de un proceso no significa que éste no tenga lugar.
Tu Mejor Tú: Es como cuando sueñas.

Piénsalo.

¿Cuánto recuerdas de todo lo que vives una noche cualquiera? A veces, aquello con lo que te quedas del sueño depende de algo tan arbitrario como el momento en el que te despiertes.

Sin embargo, los sueños están ahí.

Y lo mismo pasa con la película VAKOG que proyectas en tu interior ininterrumpidamente.

De hecho, tanto si crees que lo haces como si no, la técnica funciona.

Tu Mejor Tú: Es decir, si eres consciente de la película, tu trabajo es editarla.
Mario Luna: Si crees que no la proyectas, empieza a hacerlo.

Al tomar control de las submodalidades por cualquiera de estas dos vías, ganarás también un mayor dominio sobre tu experiencia.

Sabiendo esto, la próxima vez que te venga a la mente aquella escena de un pasado desagradable, ¿qué vas a hacer con ella?

Oliva: A mí a veces me vienen escenas de mi ex.
Tu Mejor Tú: ¿Qué tipo de escenas?
Oliva: De cuando me dejó por una rubia de bote con tetas operadas.
Mario Luna: Pues te recuerdo que en esa preciosa cabeza tienes el mejor software de edición VAKOG jamás creado.

Así que… ¿cómo vas a "editar" dicha película?

Las posibilidades son infinitas.

Por ejemplo, convierte la escena problemática en una sucesión de fotos roídas y mugrientas, color sepia. Sin fuerza ni vida.

O haz que tu exnovio cobre el tamaño de un garbanzo, de movimientos desesperados, con la voz aguda y débil que tendría un mosquito.

Oliva: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! ¿Puedo hacer eso?
Tu Mejor Tú: ¡Claro, querida! Transfórmalo si quieres en un dibujo animado o una caricatura.

Conviértelo en un garabato que intenta, sin éxito, afectar las emociones de ese gigante atronador: tú. A él píntalo borroso, desen-

focado, apagado o gris; y a ti, resplandeciente como la cegadora luz del sol.

De fondo, puedes añadir una música cómica o cualquier otro efecto de audio.

¿Lo más importante? Que experimentes. Dale rienda suelta a tu imaginación y pásatelo bien haciéndolo.

Pollo: A mí no me saldría.
Tu Mejor Tú: ¿Por?
Pollo: Es que cuando me acuerdo de lo guapa que es Marga…
Mario Luna: Siempre hay soluciones.

¿Te altera recordar su atractivo? Pues prueba a envolverla de un agradable olor a pedo. Añade olor a pies si no es suficiente. O algo mucho peor.

O recrea escenas besándola. Y, obviamente, le darás un sabor a sus besos que te hagan poner cara de asco…

Pollo: ¡Vale, vale, lo pillo!
Oliva: Creo que me lo voy a pasar muy bien con esta técnica…
Tu Mejor Tú: Nosotros sólo te damos ideas. Al final, cada uno tiene sus propias preferencias.
Mario Luna: En última instancia, has de ser tú quien encuentre qué ajustes en las submodalidades te potencian y cuáles no.
Pollo: Guaauuu…
Oliva: ¿Y esto lo puedo usar para visualizar también las cosas que quiero?

Obviamente.

Las técnicas de edición VAKOG te serán útiles en cualquier representación mental. De hecho, van ayudarte especialmente a la hora de imprimar tu éxito.

Puedes explotarla al hacer ejercicios de *visualización*, que ya conoces. O para practicar el *cambiazo* o el *ensayo mental*.

Pollo: Y digo yo que con estas escenas no lo haré igual que cuando son recuerdos chungos, ¿no, míster?
Mario Luna: Claro. Usarás otra estrategia de edición.

Recrear un triunfo pasado o futuro requiere submodalidades muy distintas a las que te ayudarán a lidiar con una vivencia desagradable.

Oliva: Aquí me asocio de lleno, ¿verdad?
Mario Luna: Las submodalidades que más nos afectan varían para cada persona.

Pero, por lo general, sí. En la mayoría de los casos, asociarte te hará vivir algo más intensamente.

Por eso, cuando hablamos de tu éxito, es probable que quieras —y te convenga— zambullirte en dicha vivencia en lugar de limitarte a verla desde la butaca.

Y servirte de colores intensos y nítidos, imágenes dinámicas de gran tamaño y sonidos envolventes Dolby Surround.

Experimenta también con olores y sabores. Si te cuesta imaginarlos, puedes rescatarlos de alguna experiencia pasada, aun cuando sea distinta.

Y… ¡no te cortes con los efectos especiales!

Oliva: Pero… ¡¡si eso es lo que hacen los anuncios y la gente que quiere venderme algo!!
Tu Mejor Tú: Efectivamente.

Los publicistas llevan décadas experimentando con las submodalidades para que compremos más.

Ahora bien, ¿no crees que ha llegado el momento de que seas tú, y no sólo ellos, quien reprograme tu propia mente?

Pollo: Y ya que estamos, ¿pueden estas técnicas hacerme menos vago?
Tu Mejor Tú: Cuando no te apetezca hacer algo, pásalo por tu software de edición.

Represéntate dicha actividad con submodalidades que la hagan más atractiva. Dales brillo, fuerza, color, intensidad, música, volumen, textura, sabor, perfumes evocadores…

Juguetea modificándolas en tu mente.

Oliva: ¿Y cómo sé si lo estoy haciendo bien?
Mario Luna: Si te entran ganas de ponerte manos a la obra es que vas por buen camino.

Experimenta lo que haga falta. Conócete. Descubre qué submodalidades funcionan para ti en cada propósito.

Pero por favor, ante todo entiende esto:

En tu mente mandas tú.

Al tratarse de tu propio espacio virtual, tienes la última palabra sobre qué escenas se proyectan y cuáles no.

Por ejemplo, puedes recrear un corto en el que esa chica que tanto te gusta se ríe de ti mientras otro tío le da un buen repaso. Es la receta ideal para minar tu confianza y torturarte.

Pero tu estado variará por completo si reemplazas dicho archivo por otro de alta definición en el que la heroína aparece masturbándose en su humeante *jacuzzi* con un consolador de marca… *tu nombre.*

Pollo: Como si lo viera…
Mario Luna: ¿El qué?

Pollo: El anuncio. *Consoladores Pollo: casi igual que si te foll…*
Tu Mejor Tú: Lo has pillado, querido. No te molestes con los ejemplos.

¿Lo captas tú también?

Es tu propia mente. Tú tienes el poder y… ¡es gratis!

Juega.

Juega con tu película interior.

Hazlo hasta que des con las emociones que te gustaría asociar a cada recuerdo o escena futura. Observa qué te provoca cada cambio y lleva a cabo tantos ajustes como sea necesario.

Excusator: Demasiado ingenuos. Hay veces en que la mente no se deja domesticar tan fácilmente.
Pollo: ¿Qué quiere decir eso, profe?
Excusator: Veces en las que todo falla y no eres capaz de invocar imágenes potenciadores en tu mente.
Desmotivator: No es por joder, pero te va a pasar.
Oliva: Eso me ha sucedido a veces. E incluso si hago el esfuerzo de imaginarlo igualmente…
Desmotivator: No te resultan creíbles.
Pollo: Creo que sé lo que dice… ¿Qué se hace en esos casos?

Reza.

REZA

No confundas rezar con mendigar.

•

Excusator: ¿Cómo? ¿Rezar?
Mario Luna: Sí, ¿qué pasa?
Excusator: ¿Tanto criticar el método vudú y ahora me salís religiosos?
Mario Luna: No es religión. Es ciencia.

Dicho de otra forma: rezar funciona. Así de simple.

Varios científicos, entre los que destaca el genetista molecular Dean Hamer, apuestan por que existe un gen religioso.

En su libro *The God Gene: How Faith is Hardwired into Our Genes,*[84] el doctor Hamer propone que somos una especie espiritual. De hecho, según él… ¡dicho rasgo se encuentra en nuestro ADN!

Y aún va más lejos: sostiene que la predisposición a vivir experiencias místicas o espirituales se encuentra en un gen concreto.

Oliva: ¿Un gen?
Mario Luna: Tal cual.

Tras comparar más de dos mil muestras de sus ADN con una escala que mide la espiritualidad, cree haberlo encontrado.

Se trata del VMAT2 y, según Hamer, sería el "gen de Dios" específico. Este gen demostraría que la experiencia de todo lo transcendente se manifiesta en el cerebro.

84 *El gen de Dios: Cómo la fe viene programada por nuestros genes.*

Borregator: ¿Siguiendo el método científico? Imposible.
Tu Mejor Tú: Vuelves a equivocarte.

En uno de sus tests, Dean Hamer pidió a unos voluntarios que le respondieran a 226 preguntas para determinar el nivel de espiritualidad con el que se sentían conectados al universo.

Cuanto más alta era la puntuación, mayor resultaba la habilidad de esa persona para creer en una gran fuerza espiritual. Además, estos individuos compartían otra cosa: una mayor probabilidad de compartir el gen VMAT2.

Pollo: ¿Que cuanto más beato eres, más probable es que tengas el gen ése?
Tu Mejor Tú: Cuanto más espiritual y trascendente eres.

Y, obviamente, según esta hipótesis, dicho gen resultó *adaptativo*.

Pollo: ¿Que les ayudó?
Oliva: A sus antepasados peluditos, ¿verdad?
Mario Luna: Exacto.

Les resultó ventajoso para sobrevivir y replicarse.

Como ya hemos recalcado tantas veces, si un rasgo no ha sido favorecido por la selección natural, es difícil que haya perdurado hasta nuestros días.

O sea, para pasar de generación en generación debió conferir a nuestros antepasados ventajas competitivas.

Según el doctor Hamer, una de ellas podría ser la capacidad de trascenderse a uno mismo que otorgaría dicho gen. Esto haría a sus portadores más optimistas, lo cual tendría a su vez un impacto positivo sobre su salud y capacidad reproductiva.

En nuestra opinión, sólo por la de crisis existenciales que puede evitarte la religión, ya debió de compensarles.

Pollo: No lo pillo.

Para entender lo que queremos decir, lee *La náusea*, de Jean-Paul Sartre. O cualquier libro de Emil Cioran. Y luego pregúntate si peluditos con esa psicología[85] podrían haber llegado lejos en la era prehistórica.

Excusator: ¿Y por eso abrazáis de golpe y porrazo la religión?
Borregator: Método vudú 100 %.
Supersticiator: Venid, quiero daros un abrazo kármico.
Mario Luna: No. No hemos abrazado la religión. Ni el pensamiento mágico.
Tu Mejor Tú: Sólo te hemos dicho que reces.
Mario Luna: Al margen de que seas religioso o no.
Oliva: ¿Se puede rezar sin ser religioso?

Tal y como aclara el propio doctor Hamer, su libro trata de la existencia del "gen de Dios", no de la existencia de Dios. En efecto, si es cierto que poseemos dicho gen, esto no generaría argumentos ni a favor ni en contra del más allá.

Y nosotros vamos a adoptar el mismo enfoque.

Si eres religioso, reza a Dios como se ha hecho siempre.

Si no lo eres, prepárate para rezarle a MIA.

En ambos casos, sólo vas a rezar por cosas que estén al alcance de ésta. Nada de pedir coches, apartamentos en primera línea de playa o amores peliculeros.

Es decir, nada de solicitar circunstancias externas.

85 Irónicamente, ésta podría ser producto de dicha predisposición espiritual genética y de la "insatisfacción" que experimentaron estos autores al no encontrar un sentido trascendente con que satisfacerla.

Vas a rezar siempre demandando cualidades, emociones y reacciones que partan de dentro de ti.

Oliva: Todo aquello que esté dentro de mi área de influencia.
Pollo: ¿Cómo qué?
Tu Mejor Tú: Salud, compasión, amor, fuerza, coraje, fe en ti, creatividad, imaginación… ese tipo de cosas.
MIA: Cosas al alcance de mi mano.
Pollo: Pero… ¿y si quiero el coche o la maciza?
Mario Luna: Pide las cualidades y actitudes que te lleven hasta ellos.

Con esto claro, aplica la regla:

Cuando todo falle, reza.

Y, para terminar de sacarle partido al gen VMAT2, hazte transcendente. Está científicamente demostrado que, al sentir que formas parte de algo más grande, tus hormonas y neurotransmisores te recompensarán.

Como a *monsieur* Ricard, ¿recuerdas?

Pollo: Es que a mí los dioses y las vírgenes mágicas… como que no me van demasiado.
Mario Luna: Ni a mí.
Tu Mejor Tú: Pero transcendente o espiritual no quiere decir religioso.

¿Lo captas?

Porque:

No se puede ser religioso sin ser espiritual. Pero sí se puede ser espiritual sin ser religioso.

Excusator: Ridículo y disparatado.
Borregator: Absurdo. Al menos, si eres normal.

Mario Luna: En absoluto.

Toma el ejemplo de Richard Dawkins, el autor de *El gen egoísta,* que tanto nos ha inspirado. Un activista ateo donde los haya.

Y, según quienes le conocen, profundamente espiritual.

Pero tampoco es el único.

Carl Sagan, el legendario astrofísico y responsable de la galardonada serie *Cosmos*, decía ser agnóstico. Y sin embargo cuesta concebir a alguien con un mayor sentido de la trascendencia.

Y lo mismo podría aplicarse a su brillante discípulo Neil de Grasse Tyson.

O del panteísta Michio Kaku.

Ray Kurzweil va más allá y propone que, si Dios no existe, nuestra misión es crearlo.

Supersticiator: Eso ya es de blasfemos…
Tu Mejor Tú: ¿No serás tú quien peca dándole la espalda al enorme potencial humano?
Mario Luna: Sí. Lee *La era de las máquinas espirituales.*
Tu Mejor Tú: O *La singularidad está cerca.*
Mario Luna: O *Cómo crear una mente.*

Y luego nos hablas.

Borregator: Lo siento. Ray Kurzweil no me parece normal.
Mario Luna: No lo es. Como todos los genios.

Como dice nuestro buen amigo Gabi:

Normal can never be amazing.

Supersticiator: ¿Qué queréis? ¿Llegar el cielo construyendo una torre de Babel?

Mario Luna: Tranquilo, puedes seguir colgado de las ramas. A ti no te necesitamos.

La cuestión es que hay que trascender.

La mayoría de nosotros, y en la medida en que nuestro material genético lo promueve, necesitamos darle sentido a la vida. Tenemos un anhelo espiritual. Un puntito místico que te conviene alimentar.

Puedes ser un religioso o el mayor de los ateos. Pero de vez en cuando has de mirar al Todo y maravillarte por ese milagro de la existencia.

Porque:

> *Si estás verdaderamente despierto, qué menos que asombrarte.*

Borregator: ¿De dónde os sacáis esas frases tan chorras?
Mario Luna: Esta, concretamente, de Einstein.

¿Crees en la vida después de la muerte? ¿Sientes que vas a reencarnarte en otro ser? ¿O apuestas por la singularidad tecnológica y las máquinas espirituales?

¿Posee el ser humano un alma inmortal? ¿O estamos destinados a perseguir la vida eterna en este universo?

¿Crees en limpiar tu alma de pecados o en limpiar este planeta de enfermedad y abolir la senectud?

¿Te conmueve ese misionero que salva vidas? ¿O vas a apoyar Aubrey de Grey y a su causa de revertir la vejez?

Tanto si crees en Dios como que nuestro destino es despertarlo con una singularidad tecnológica o abrazas con Nietzsche la idea del *eterno retorno*, has de ir un poco más allá de lo que puedes ver y tocar.

A poco que tu genética te predisponga a ello, a poco que alimentes tu curiosidad haciéndote las preguntas eternas… te resultará muy complicado no quedarte fascinado ante la estupefactante realidad.

Con o sin Dios.

Oliva: Y tanta trascendencia… ¿no me fatigará?
Tu Mejor Tú: Claro, *crack*. A veces hay que desprenderse del peso.
Pollo: ¿Quitarse el peso?
Tu Mejor Tú: Sí. Hacer tonterías. Volver a ser niños.
Pollo: ¿Cómo, míster?
Mario Luna: Con la técnica favorita de Tu Mejor Tú.
Oliva: ¿Su favorita?
Tu Mejor Tú: Sí… El espejo.

EL ESPEJO

¿Buscas a tu mayor contrincante?
Mira en el espejo.

Y no tardarás en ver al resto de tus rivales
compitiendo por el segundo puesto.

Criss Jami

Son tantas las cosas potenciadoras que puedes hacer delante de un espejo, que ofrecerte un ejercicio concreto sería como insultar tu creatividad.

Muchas de ellas vienen con disfraz de cursilada ñoña. Otras veces, simplemente te parecerá que estás haciendo el ganso.

Excusator: Yo no lo habría expresado mejor.
Borregator: Tiene toda la pinta de que queréis convertir al lector en un payaso ante sus propios ojos.
Mario Luna: Pobre del que no pueda ser un poco payaso ante sí mismo.
Egolatror: Oye, que yo no soy un payaso. Soy un tío muy digno.
Tu Mejor Tú: Egolatror, cariño. Repite conmigo: *Lo único ridículo…*
Egolatror: *Lo único ridículo…*
Tu Mejor Tú: *…es alimentar el sentido del ridículo.*
Egolatror: Vete a tomar viento…

Lo cierto es que esa es la actitud que nos hace más peleles. Tómate demasiado en serio y serás manipulable como una marioneta.

Así que ya sabes.

Cuando hagas este ejercicio, ata a Egolatror, amordázalo y enciérralo en el armario más oscuro de tu casa.

Y de paso, compadece al pobre diablo que se tome tan a la tremenda como para no divertirse haciendo el idiota delante de un espejo cuando nadie lo ve.

MIA: Bueno, eso de que nadie lo ve…
Conslenta: Pero no se preocupen. A ella le encantan esas cosas.

Decirte tonterías. Adoptar papeles. Besarte. Dialogar contigo mismo o con varios "tú". Hacer caras. Repetirte lo buenorro que estás o lo genial que eres. Excitarte con tu propia imagen…

Estos son sólo algunos de los infinitos juegos con los que puedes disfrutar delante de un espejo. Y puedes hacerlo tanto como quieras…

Procrastinator: Sin límite…
Mario Luna: Siempre que no te lleve tanto tiempo que retrase algo importante.
Procrastinator: Uy… Casi cuela.

Pero ¿qué menos que una o dos veces al día? ¿Qué menos que cuando te levantas y vas al baño a hacer tus cosas y cuando echas esa meadita de antes de dormir?

O sea, ¿qué menos que recordarte todo lo que te vas a querer y las metas que vas a alcanzar por ti en tu hora dorada?

Aparte de eso, no hay reglas.

La única regla es preguntarte:

¿Qué mensaje estoy enviando a MIA con esto?

Y hacer y sentir sólo cosas que te ayuden a gustarte, amarte a fondo y conectar con la frecuencia ganadora.

Pollo: Parece divertido.
Oliva: Sí. ¿Ninguna otra regla?

Vale, una más.

Si llenas el espejo de babas, límpialo luego.

EL LADO OSCURO

Si quieres joderme no te recomiendo
ponerme de mala leche.

Me inspira.

⁘

Él es Anakin Skywalker, más conocido como Darth Vader.

Fue esclavo en su infancia. Nunca conoció a su padre y perdió a su madre, a su esposa, a sus hijos, sus piernas y un brazo. Tiene quemaduras de lava en el 95 % de su cuerpo y un respirador artificial que le permite vivir.

Aun así, conquistó la galaxia. ¿Cuál es tu excusa?

SOPA DE DEMONIOS

Todo demonio hace buen caldo.

•

Una obsesión. Una manía. Una fobia incontrolable.

Pesadillas o un complejo de inferioridad.

¿Hablamos de emociones como el miedo? Quizás a ti te invade más la envidia, la frustración, la rabia, la culpa, la tristeza, la vergüenza, la depresión, la lujuria…

Qué más da. ¿Tienes demonios?

Ponlos a trabajar para ti.

Has oído bien:

Pon a tus demonios a trabajar para ti.

Y si se niegan, lícualos, exprímelos o cuécelos a fuego lento. Como dice el refrán: *todo demonio hace buen caldo.*

Excusator: Os aseguro que no hay refrán que diga eso…
Mario Luna: Pues ya va siendo hora de renovar el refranero…

¿Recuerdas la pereza selectiva?

La pereza es un demonio, pero en lugar de esforzarte en vano tratando de exterminarla, ¿cómo la reconducías hacia todo aquello que no te acerca a tu visión?

Procrastinator: Claro, muy bonito. Me la achucháis a mí.
Distractator: Y a mí… Son lo peor estos tíos.
Desmotivator: Lo siento, hermanos. Me obligan a hacerlo.
Pollo: Qué guay… ¿Y decíais que también funciona con los complejos?

Puedes apostar que sí.

Si tienes un complejo que te atormenta, pronto aprenderás que puedes convertirlo en un yacimiento de ganasolina inagotable.

¿La clave? Transforma la frustración que te genera en motivación e inspiración. Canaliza dichos recursos hasta que el balance sea más positivo con ellos que sin ellos.

Y no importa de qué demonios hablemos.

Quizás se trate de un infierno hecho a tu medida. Un tormento que sólo tú conoces.

Da igual.

La cuestión es: ¿existe la forma de usar toda esa energía en tu favor?

Y en última instancia:

¿Controlas tú al demonio o te controla él a ti?

Hay un momento en *Rocky V* que lo resume todo:

—El miedo —le dice Rocky a su pupilo— es como el fuego.
—¿Qué quieres decir —pregunta el aprendiz.

—Si lo controlas —responde Rocky—, te calentará y te mantendrá vivo. Pero si te controla a ti, te quemará y te destruirá.

¿Y si eso fuera cierto para todas las emociones negativas, complejos, manías, malos sueños y demás diablos que te atormentan el alma?

Entiende esto:

Ser un ganador es más que ser positivo. De hecho…

> *Hay momentos en los que no vas a poder ser positivo, pero debes seguir siendo ganador.*

Oliva: ¿Aunque no experimente ninguna emoción positiva?
Pollo: ¿Aunque me sienta del culo?

Así es.

Una estrategia ganadora puede funcionar aún bajo las condiciones mentales más desfavorables.

¿Recuerdas el capítulo ***"Tu hora negra"***?

¿Qué hizo Stephen King con sus miedos?

Lo mismo que Hitchcock con sus obsesiones. O que Beethoven con su tormento y Dalí con sus delirios.

Esa pesadilla que te despierta sudando en plena noche puede encerrar la clave de tu problema. Más de uno ha visto su canción, su libro, su película en un sueño.

Hace casi dos mil años, el propio Marco Aurelio agradecía en sus *Meditaciones* a los dioses:

> "Haber recibido, entre sueños, la revelación de diversos remedios."

Oliva: Pero eso… ¿Pasa de verdad?
Mario Luna: A mí esta madrugada tres pesadillas soportables me han dado tres valiosas ideas que hemos incluido en este libro.
Oliva: ¿Soportables?
Mario Luna: La insoportable fue la cuarta. Tanto, que me despertó cuando aún tenía frescas las otras.
Tu Mejor Tú: Y, gracias a ello, has podido recordar las otras tres.
Mario Luna: Y apuntar sus lecciones por si acaso.
Tu Mejor Tú: Malos sueños tenemos todos. Lo que te distingue, socio, es lo que tú has hecho con ellos.

Algo que también puedes hacer tú, si lo decides.

Muchas veces llamamos "genio" a alguien que supo escuchar esa voz y dedicarle el pensamiento que merece cuando la mayoría de nosotros encendió la tele o la radio.

¿Y si en lugar de murmurar "joder, otra pesadilla" te preguntaras: "¿qué puedo sacar o aprender de este sueño?"

Puedes creerlo o no, pero algunas páginas éste libro es como si se hubieran escrito solas. Como si nos las hubieran dictado.

Creemos que sabemos quién ha sido. ¿Lo sabes tú?

Pollo: MIA…

Y no necesitas ser un artista para aprovechar los mensajes que te envía. La única diferencia es que esta clase de personas suelen estar más predispuestos a escucharlo. Como que lo respetan más.

¿Recuerdas el capítulo ***"Ten fe en tu semilla"***? Pues ése es el mensaje.

Pues el inmenso poder de MIA está ahí para todos.

Borregator: ¿Para todos?

Es decir, para todos los que la quieran y sepan cortejar.

¿Te hacen falta ejemplos como el de Albert Enstein o Nikola Tesla?

¿Quieres ser un genio como ellos y crear la vida que deseas? Pues haz tuyo el descubrimiento del que tantos genios se han beneficiado.

Ellos entendieron que la actividad de MIA no es ese incordio que hay que amortiguar, sino tu mayor aliado potencial. Siempre que estés dispuesto a aprender a comunicarte con ella.

No hará falta que te lo recordemos, ¿verdad?

Pollo: ¿El qué?
Tu Mejor Tú: Que todo cuanto hace tiene una intención positiva.
Mario Luna: Y eso incluye cualquier demonio que te acose.
Tu Mejor Tú: Todas las famosas *emociones negativas*…
Oliva: Me acuerdo. Es porque MIA está obsoleta…
MIA: Niña, esas confianzas…
Conslenta: Pero es lo que hay, querida…

Damos fe.

¿Recuerdas la explicación universal?

Pollo: ¿Lo del *big ban* ese?
Tu Mejor Tú: Coleguita, *universal* significa que puedes aplicarlo a muchas cosas…
Pollo: Ah, vale… ¿Cuál era?

Ésta:

> *Si sientes algo, es porque en algún momento tus antepasados también lo sintieron. Y les resultó más útil hacerlo que no hacerlo.*

O sea, la capacidad para experimentar dicha emoción fue *adaptativa*.

Por eso ha sobrevivido y por eso tú la has heredado. De no haber supuesto una ventaja, tampoco habría pasado de generación en generación.

No habría vencido una y otra vez en ese eterno concurso llamado *selección natural*.

Excusator: Como si lo viera. Vais a venirnos con la cantinela de que el miedo nos ayudaba a escapar de los osos y esas cosas.
Egolatror: O de que la envidia podía prevenir que tus competidores ganaran demasiadas ventajas sobre ti, sirviendo así a tus genes.
Agobiator: Y la desesperación nos empujó a adoptar medidas extremas (pero necesarias) en situaciones extremas.

Sí, ésa es la idea.

Todas las emociones que forman parte de nuestra naturaleza lo hacen por algo.

Excusator: Ya, pero… ¿Y en el presente, qué?
Borregator: ¿Con cuántos osos te has encontrado hoy, chaval?
Pollo: Esto…
Excusator: ¿Lo veis? Entonces, en la actualidad ¿de qué sirve el miedo, por ejemplo?

¿El miedo?

El miedo, bien gestionado, se convierte en precaución.

Puede evitar que te adentres por ese callejón siniestro. Que conduzcas con copas de más. Y que dejes tus ahorros en las zarpas de ese banquero que te seduce con milongas.

El miedo puede salvarte las pelotas o ese precioso trasero que tanto te curras en las sesiones de *spinning*.

¿Cómo? ¿Que no te lo curras? ¿Y a qué esperas?

Deberías temer más aquello en lo que podría convertirse.

Excusator: Vale, el miedo es demasiado obvio… Pero ¿y la tristeza?
Borregator: Eso, ¿y la tristeza?

¿Te lo preguntas tú también?

Si estás pasando por un bache, ¿puede ser adaptativa la emoción dolorosa que experimentas en este preciso instante?

Nuestra hipótesis:

¿Y si todo se redujera a aprender a exprimir esa emoción en lugar de permitir que sea ella la que te exprima a ti?

Por ejemplo, la tristeza puede ayudarte a reconectar con aquello que es importante y que valoras en la vida. Si la escuchas, puede guiarte a la hora de hacer cambios inteligentes.

Borregator: Estáis jugando con fuego, chicos.
Mario Luna: Muy cierto.

Evidentemente, hay combustibles más inestables que otros. No es lo mismo llenar el depósito de tu coche con gasoil que con uranio.

Aun así, el uranio puede usarse como combustible si se sabe manejar. Quizás no sea lo más sostenible ni ecológico. Puede que no convenga abusar de él demasiado tiempo.

Pero cuando la vida te da uranio, ¿no es mejor montarte una central perfectamente regulada que esperar a que el azar lo convierta en una bomba atómica?

Pollo: El Filósofo siempre dice que no elegimos las cartas que nos reparte la vida. Sólo cómo jugarlas.
Tu Mejor Tú: ¿Qué es? ¿Un coleguita tuyo?
Oliva: Sí. Pero sólo habla así cuando está de hierba hasta las cejas.

Una pena. Porque es cierto.

Si no has nacido ayer, sabes que van a llegar invitados a tu fiesta que no esperas.

Y sí, te librarás de ellos en cuanto puedas.

Pero mientras siguen ahí, ¿vas a dejar que te jodan la fiesta? ¿O vas a montártelo para que se integren y la hagan todavía mejor?

Grábate esto a fuego, porque:

> *En la fiesta de la vida, siempre se presentan invitados inesperados.*

Sin ir más lejos, en el capítulo ***"¿Súper o diésel? No: Deseo"*** te animamos a darles coba a tus anhelos.

Te dijimos que alimentar tu deseo es alimentar al caballo.

Pero ¿qué pasa cuando el caballo está desbocado y sin riendas? ¿Qué haces cuando en lugar de correr hacia donde le indicas trota por encima de ti?

En otras palabras, cuando la noche cubre tu día, ¿qué haces? ¿Lloras? ¿O *aprendes* a explotar *el lado oscuro*?

Borregator: Frikis.
Tu Mejor Tú: Y a mucha honra.

Porque no te han explicado nada de esto. Te dijeron que hay emociones positivas y emociones negativas. Y añadieron: elimina las emociones negativas.

Basura y más basura.

¿Por qué nadie te ha dicho la verdad?

¿Por qué no te han enseñado a usar tu deseo frustrado como fuente de motivación?

¿O que pocas cosas pueden darte la inspiración de un cabreo?

¿Y quién te ha revelado que la tristeza te ayuda a conocerte como nada más puede?

Por suerte para ti, nosotros sí lo hacemos. Como ya sabes, no creemos en las *emociones negativas*.

Para nosotros, las emociones se dividen en potenciadoras y limitantes. Y eso dependerá siempre de:

1. El contexto.
2. Cómo las gestiones.

Oliva: Está claro. Filtro ganador *for ever and ever*.
Excusator: No estoy de acuerdo. Hay emociones realmente negativas que deben eliminarse a toda costa.
Mario Luna: Dinos una. Te retamos.

Te retamos a que nos des una emoción que en alguna circunstancia no pueda ser potenciadora.

Excusator: ¿Compañeros?
Monstruos del Autosabotaje: …
Excusator: ¿Y ese silencio repentino?

Por supuesto, la autoayuda barata te dirá: rehúye, suprime, transforma esas emociones.

La buena y nosotros, te recomendamos:

1. Aprende de ellas
2. Conviértelas en ganasolina

Son como barcos.

Aprende a subirte a ellas para que te lleven, y a apearte una vez te han acercado a tu destino. Si te quedas en ellas más de la cuenta, te estancarás. Como barco varado en el puerto.

Si entiendes bien esto, las posibilidades son infinitas.

El miedo, por ejemplo, puede hacer que te des cuenta de lo que es importante para ti en la vida. Y motivarte para no perderlo.

La mala leche te dará información extra sobre la clase de persona que eres. Puede inspirarte. Y despertar talentos dormidos.

Pollo: Pero qué maestros que tengo…
Tu Mejor Tú: Y encima guapos…
Oliva: Sí. Y originales de la leche…

No te creas.

Nos gustaría decirte que acabamos de inventar la rueda, pero lo cierto es que el bueno de Aristóteles ya iba por ahí.

Hace más de dos milenios, soltaba perlas como esta:

> *Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.*
>
> *Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.*

Y la verdad es que puedes aplicar la sabiduría de Aristóteles a cualquier emoción.

Lo has captado, ¿verdad?

No existen las emociones negativas. Sólo las emociones mal gestionadas.

Y, sobre todo, subexplotadas.

Pollo: Vale, pero… Una cosa.
Tu Mejor Tú: ¿Qué, figura?
Pollo: Al final no me habéis dicho qué hago con mi complejo de bajito.
Mario Luna: Vamos a ello.

CÓMO ACOMPLEJARTE

Haz de tu maldición tu mayor don.

•

Hay dos formas de intentar superar un complejo:

A. Como una nenaza.
B. Como un ganador.

Supongamos que eres un tiarrón de 1,50 en un mundo donde la mayoría de la gente se hinchó a leche de vaca hormonada durante su infancia.

Tienes dos opciones.

Puedes ponerte delante del espejo y repetirte cosas como:

"Mido 1,90, mido 1,90…".

O:

"Soy alto por dentro, soy alto por dentro, soy alto por dentro…".

O pasteladas del tipo:

"El tamaño de un hombre está en su corazón…".

O incluso:

"Cada persona es diferente. Mi estatura es un rasgo diferenciador como otro cualquiera…".

O rizar el rizo con:

"Ser bajito me hace más atractivo, ser bajito me hace más atractivo…".

Y gilipatrañas por el estilo.

O puedes aceptar que ser bajito no te hace particularmente sexy y enfrentarte a tu complejo como un ganador.

Pollo: ¿Cómo?
Desmotivator: Bebiendo la leche que te saltaste en la adolescencia…
Tu Mejor Tú: No. Indignándote.
Pollo: ¿Indignándome?

Sí.

Y amotinándote.

Te plantas delante del espejo, miras al tío de enfrente directo a los ojos y se lo dejas bien claro:

> *Me cago en la puta. ¿Cómo es que no mido 1,90? ¿A santo de qué? ¿Qué hace un pedazo de tío como yo sin medir 1,90? ¿Sabes lo que me jode eso? Me toca las pelotas lo que no está escrito. Pues se van a enterar. Te juro que se enteran.*

Te lo han machacado hasta la saciedad: *que tu problema no es tu defecto, sino que éste te acompleje.*

Y tú has picado.

Pero ¿y si el verdadero problema fuese que no te acompleja lo suficiente?

Lo suficiente para motivarte hasta el punto de desarrollar cualidades y situaciones potenciadoras tan poderosas que eclipsen por completo a ese defecto.

Tu naturaleza te grita. Te hace sentir inferior. Te genera malestar.

¿Para qué? Para que hagas algo al respecto.

Intenta salvar tus genes. Intenta salvar tu culo.

Y tú, en lugar de moverlo para generar una situación que compense con creces la que genera tu defecto, malgastas toda tu ganasolina tratando de convencerte de que no necesitas hacer nada.

Pollo: Pero, *místers*… Vivir con un complejo es doloroso.
Mario Luna: ¿Sabes cuál es tu tragedia?
Pollo: ¿Que mido 1,53?

No.

Tu tragedia es que alguien te ha vendido la gilipatraña de que es posible vivir sin dolor y tú te la has tragado sin masticar.

Porque:

El dolor es inevitable, como la lluvia.

Lo único que tú decides respecto a él es si va a ayudarte a crecer o no. Si va a hacerte más fuerte o más débil. Más grande o más pequeño.

En la vida, siempre hay que pagar algo.

Paga ahora o paga luego. Pero si decides pagar luego, no te extrañes de que la vida te quiera cobrar intereses. Y termines pagando el doble.

Pollo: No sé si lo veo…

Te daremos otra pista:

¿Sabes cuántos triunfadores han cambiado el mundo porque sufrían de complejo de inferioridad?

Y a ti en cambio te enseñan que tienes que acabar con tu complejo. Cosa que, además, nunca funciona.

Pero ¿y si en lugar de eso escuchases un poco a MIA?

¿Qué es lo primero que te viene a la mente cuando te sientes inferior al resto? ¿Cuál es tu primer impulso?

Pollo: ¿Lograr algo grande que me haga sentir valioso?
Excusator: Pero eso es típico de acomplejados.
Desmotivator: Sí, chaval. De tapones como tú.
Borregator: Se llama sobrecompensar.
Mario Luna: Exacto. Eso es. Sobrecompensa.
Tu Mejor Tú: Que no es más que servirte de un mecanismo con el que te ha dotado la naturaleza.

Plantéatelo así.

¿Y si tu capacidad para acomplejarte fuese un superpoder disfrazado de maldición?

Excusator: Claro, claro… ¿Por ejemplo?
Tu Mejor Tú: Por ejemplo, tienes una polla pequeña. Y te sientes más motivado para hacerte rico y comprarte un Rolls Royce. Para compensar.
Mario Luna: Por ejemplo, no eres la más guapa del mundo. Pero eso te inspira en la cama y te hace montártelo de puta madre.

Con el tiempo y sin darte casi cuenta, te acabas convirtiendo en una especie de *geisha*. Tanto, que al tío que se acuesta contigo se le olvida la cara de su exnovia guapa y hasta de la madre que lo parió.

Y todo por sobrecompensar.

¿O prefieres ser fea y encima follar de puta pena?

Borregator: ¡Pero qué bestias!

Efectivamente, son ejemplos que se encuentran al otro lado de la línea del decoro. Pero alguien tiene que ocuparse de ellos.

Borregator: ¿Y desde cuando está de más el decoro?
Mario Luna: Desde el momento en el que te impide ver las cosas como son.

¿Y acaso no se convierte a veces en una venda en los ojos?

Por ejemplo, ¿cuántos "expertos" de la autoayuda recurren al famoso experimento mental de "Si te quedasen *x* meses de vida"?

Oliva: ¿Cómo? ¿Qué es eso?
Tu Mejor Tú: Si alguien te dijera que te quedan tres meses de vida pero vas a vivir ese tiempo totalmente sano, ¿qué harías?
Oliva: ¿Llorar como una descosida?
Mario Luna: Cuando se te acabasen las lágrimas. ¿En qué cambiaría tu vida?
Oliva: Tendría que pensarlo.
Pollo: Yo me gastaba todos mis ahorros en putas. Entre otras cosas.
Mario Luna: ¿Lo ves?
Excusator: ¿Qué veo?
Tu Mejor Tú: Ningún gurú de la superación aborda esta clase de realidades.

Las encuentran demasiado escabrosas para su pudoroso paladar. Demasiado tabú.

Y, como es lógico, todas las conclusiones que sacan de ese tipo de preguntas están sesgadas.

¿Nuestra opinión?

Fallan ellos. Fallan por mojigatos.

¿Te imaginas un doctor diagnosticando una enfermedad del colon que no se atreve a mirar dentro del ano?

Pues estos "expertos en felicidad" son como ese doctor. La realidad siempre ha estado ahí, pero ellos no han tenido la valentía de afrontar ciertos aspectos por miedo a mancharse de caca.

Y al final, la única caca es su diagnóstico.

Borregator: Sigo pensando que os podíais limpiar la lengua con estropajo.
Excusator: Y yo sin entender qué intentáis enseñarnos. A quitarnos un complejo, desde luego que no.
Tu Mejor Tú: Por enésima vez: ¿de dónde sacas que hay que quitarse los complejos?
Amazona de Confort: Pues está muy claro. Los complejos son una fuente de infelicidad.
Borregator: Sí. Todo el mundo lo sabe.
Mario Luna: A lo mejor, el problema no son los complejos, sino nuestra ineptitud para canalizarlos de forma potenciadora.

Como dijo Jack Sparrow en *Piratas del Caribe*:

El problema no es el problema, sino tu actitud ante el problema.

Excusator: Dudo mucho que un psicólogo cualificado respalde eso.
Mario Luna: Sólo alguno brillante…
Borregator: Ya… ¿Y cómo llamaría a esta terapia?
Mario Luna: Nosotros no estamos aquí para hacer terapia a nadie…
Tu Mejor Tú: Sólo para enseñar a otros a quererse y triunfar de verdad.
Excusator: Vale, pero os vais por las ramas…
Borregator: Al final estáis reconociendo que no sabéis quitar complejos.
Mario Luna: Por furuñésima vez:

Un ganador no se quita los complejos. Los explota.

Edison, Newton, Napoleón…

¿Entiendes?

Convierte tu complejo en una fuente de ganasolina.

Nómbralo musa. Hazlo tu *coach*.

Te han reiterado:

Acéptate con tus defectos.

Nosotros hemos querido ir un paso más allá. Y te decimos:

Acéptate con tus complejos. Y úsalos como combustible.

En lugar de aceptarte con tus defectos, ¿por qué no aceptarte con tus complejos? ¿Y por qué no transformar esos complejos en tu principal propulsor?

Ya que, al final, el problema no es tener un complejo. El problema es que tu complejo te limite.

Borregator: Sois lo peor. Sois antitodo.

Vale, no es muy *mainstream*. Lo *mainstream* es el conformismo y la mediocridad.

La misma cultura que te ha programado para el fracaso ha tratado de lavarte el cerebro para que aceptes tus "defectos" y no te acomplejes por ello.

Pero… ¿y si todos están equivocados?

¿Y si la respuesta correcta no fuese intentar dejar de estar acomplejado sino acomplejarte más aún?

Como ya advirtió el gran Nietzsche:

> *Ándate con cuidado cuando expulses tus demonios, no vayas a desechar lo mejor de ti.*

Con nosotros, al menos, se cumple.

Desde que tenemos uso de razón, siempre nos ha ido mejor aceptando un complejo que aceptando un defecto. Y no nos extrañaría nada que a ti también. Siempre que lo exprimas a fondo, claro está.

Por eso, la pregunta del millón no es:

> *¿Estoy acomplejado o no?*

Sino:

> *¿Está siendo mi complejo limitante o potenciador?*

Así que, en lugar de martirizarte buscando formas de eliminar tu complejo, empieza a preguntarte cómo hacer de tu complejo algo que te potencie en lugar de limitarte.

Ya te lo hemos dicho. ¿Y si, en lugar de frenarte, tu complejo te inspira y te motiva? ¿Y si te propulsa para ser mejor persona? ¿Y si te hace ser todo lo que puedes ser… pero más?

¿Estamos?

> *Con los limones, haz limonada. Con tus complejos, ganasolina.*

Eso —y no lo que te venden— es quererte de verdad.

Si te quieres, te aceptarás.

Y no es que te aceptarás con tu defecto. Te aceptarás incluso con tu complejo.

Pollo: Vale, *me lo tatúo* como decís vosotros. Los complejos son buenos.
Mario Luna: No, Pollo. No siempre. Un complejo puede ser muy destructivo.
Tu Mejor Tú: Sólo te potenciarán cuando uses el filtro ganador.
Mario Luna: Sólo así puedes acabar transformando tu complejo en una bendición.
Pollo: Hombre, una cosa es que me motive, pero… ¿una bendición?
Oliva: ¿Puede llegar hasta ese punto?
Tu Mejor Tú: Puede.
Oliva: Y es entonces cuando el problema se resuelve…

No.

El problema no se resuelve. Se disuelve.

Excusator: ¡Ja, ja, ja, ja!… Menudo juego de palabras…
Borregator: Y todo para ocultar que no podéis ayudar a nadie a resolver un complejo.
Tu Mejor Tú: No es ningún juego de palabras.
Excusator: Ja, ja, ja, ja… *No se resuelve, se disuelve*… Ja, ja, ja, ja, ja…
Mario Luna: Significa que la causa del problema sigue ahí. Y, sin embargo, éste ha dejado de serlo.
Amazona de Confort: Pero… ¿cómo es posible?

Y tanto que sí.

¿Puede llegar un punto en tu vida en el que mires atrás y no lo veas como lo veías antes?

Si un genio o hada madrina te propusiese dar marcha atrás hacia el pasado y eliminar tu complejo y el defecto que lo causó, ¿puede darse una situación en la que declinarías amablemente su oferta?

Pues en ese momento, podemos decir que el problema *se ha disuelto*.

Y es ahí que el complejo pasa a ser una bendición.

Excusator: ¡Qué hipócritas! Decís eso porque no hay hadas ni genios…
Borregator: Sí. Anda que alguno de vosotros iba a "declinar amablemente" semejante oferta…
Mario Luna: Yo lo haría…
Oliva: ¿En serio? ¿Y cuál es tu complejo?
Mario Luna: Durante veintiséis años, mi complejo de inferioridad me llevó a ser un negado con las mujeres.
Tu Mejor Tú: Y eso fue precisamente lo que lo convirtió en el mayor experto en seducción en nuestra lengua. Y a escribir cuatro libros de culto. Y a fundar Seducción Científica. Y a…
Mario Luna: Gracias, socio. Pero creo que han captado la idea.

La idea es que sobrecompensar un complejo te puede llevar a desarrollarte como persona y a generar una situación que, literalmente logre que…

…el balance sea más positivo con complejo que sin él.

Ésa es la única forma real, probada y documentada que, a lo largo de la historia, ha demostrado su eficacia a la hora de superar complejos.

La única en la que creemos.

¿Te arrastra tu complejo a explorar áreas de tu potencial y alcanzar niveles de excelencia con los que ni siquiera habrías soñado de no haber existido ese superpropulsor mal llamado "complejo"?

Si no es el caso, puede estar pasando una o varias de estas tres cosas:

1. No estás lo bastante acomplejado.
2. No estás aplicando el filtro ganador.
3. Este capítulo no está hecho para ti.

Si decides emprender el camino que te proponemos, recuerda el objetivo último:

Tu Mejor Tú: Que tu complejo pierda la base sobre la que se sostiene.
Mario Luna: Alcanzar el punto de inflexión.
Pollo: ¿Punto de flexión? ¿Y cómo sé que he llegado ahí?

Punto de inflexión.

> *Es el punto en el que lo que tu complejo te está dando empieza a ser más de lo que te había quitado en un principio.*

Aquel en el que, si pudieses volver a nacer, lo pedirías de nuevo.

Evidentemente, esto sólo funciona si explotas tu complejo hasta el punto de que te dé ganasolina e inspiración para llegar muy lejos. Tanto que, en el cómputo global de cosas positivas en tu vida, el resultado con él sea superior al que habría sido sin él.

Alcanzado ese estadio, cuando te mires al espejo y te digas:

> *¿Cómo es que no mido 1,90? ¿A santo de qué? ¿Qué hace un pedazo de tío como yo sin medir 1,90? ¿Sabes lo que me jode eso?*

Ya no lo dirás en serio.

Oliva: Será una pura formalidad, ¿no?

Sí.

Sólo entonces, cuando llegas a ese nivel en el que tienes más razones reales para amar tu "defecto" que para odiarlo, estarás preparado.

Pollo: ¿Preparado para qué?

Mario Luna: Para repetirte las pasteladas con las que abrimos el capítulo.

Cosas como:

"*X* defecto me hace sexy…"

A partir de ese momento, puedes aplicar técnicas como la visualización o el cambiazo, con una eficacia infinitamente superior a la que obtendrás antes de convertir tu complejo en bendición.

¿Entendido?

Pollo: Mola mazo. Le enseñaré esto al "Mollas"…
Mario Luna: ¿Por qué lo llamáis así?
Pollo: Sí, que tiene un complejo de gordo que flipas. Y con esto va a…
Tu Mejor Tú: Un momento… ¿Cómo que complejo de gordo?
Pollo: Sí. Pues que tiene sobrepeso el chaval…

No, no *tiene sobrepeso*.

Pollo: ¿Cómo que no?

Porque:

El sobrepeso rara vez se tiene. Por lo general, se crea.

Puedes tener complejo de bajito, de narizón, de tetas caídas o pequeñas, de bizco, pero… ¿de gordo?

Y es que, cuando puedes hacer algo al respecto de lo que te causa el complejo, ¿hablamos de *complejo* o de *pereza*?

Excusator: También puedes hacer cosas al respecto de una nariz fea. Hay algo llamado cirugía.
Tu Mejor Tú: Vale, pero ¿cuál es el precio? Ahí la decisión es personal.

Mario Luna: Si los riesgos o problemas superan al beneficio, no vale la pena.

Y viceversa.

No es lo mismo quitarte una verruga que gastarte un dineral para jugarte el tipo en un quirófano. Eso es muy personal, y la decisión dependerá de la psicología y circunstancias de cada persona.

Pero cuando hablamos de problemas como la obesidad, hablamos de patologías serias sobre las que puedes hacer mucho al respecto.

Y ahí no vemos debate posible. Porque mejorar tu salud… ¿en qué universo no compensa eso?

Borregator: Eso es racista. Hay gente delgada y hay gente gorda.
Tu Mejor Tú: No. Hay gente con diferentes complexiones. Personas con más facilidad para ganar peso que otras.

Pero, salvo algunas excepciones,[86] no abundan las personas *obesas por naturaleza*.

La mayoría de las veces, el sobrepeso se confunde con un defecto o rasgo de la persona, cuando en la inmensa mayoría de los casos se trata más bien del resultado de:

A. Falta de cultura fisiológica.
B. Falta de motivación.
C. Trastornos metabólicos o epigenéticos adquiridos (a menudo causados por A y B).
D. Sobrecompensación de otro tipo de problemas emocionales.

86 La mayoría de estas excepciones son de personas con obesidad por resistencia congénita a la leptina, aunque también se han dado casos de deficiencia de esta hormona.

Excusator: ¿Estáis llamando a los gordos analfabetos fisiológicos?
Mario Luna: No.

Estamos llamando analfabetos fisiológicos al 99 % de la población. La inmensa mayoría de nosotros tiene ideas totalmente equivocadas sobre cómo funciona nuestro cuerpo.

Y aunque la principal responsable de esta desinformación es la industria alimentaria, está en nuestra mano ponerle remedio indagando y estudiando aquellas fuentes que, a diferencia de la mayoría de los organismos "oficiales", no presentan un conflicto de intereses.

Pero éste no es un libro de nutrición ni de reivindicación política, y además en este momento estamos hablando de complejos.

Concretamente, de cómo usarlos para motivarte.

Pollo: Pues el Mollas se viene conmigo al *gym*.
Tu Mejor Tú: Genial. Y no olvides tirar de tus complejos para tirar hierro.
Mario Luna: ¿Sabes lo que pensamos cuando hacemos *press* de banca?
Pollo: El Rompebarras diría que en las tetas de la Musa…
Mario Luna: Hace bien. Pero que tampoco se olvide…
Oliva: ¡De sus complejos!
Pollo: ¿Puedo combinarlo yo también, míster? ¿Deseo y complejo?
Mario Luna: Claro. Entre Musa y Musa, añade: "Soy un piojo para andarse con ojo… Soy una pulga implacable… Soy el enano cabrón… ¡y me jode!".
Excusator: ¿Por qué os reís de los defectos del pobre chaval?
Mario Luna: ¿Reírnos? Si es lo que yo me digo…
Pollo: Me gusta: "¡¡Soy el enano del verano!! ¡¡*O yeah*!!"…
Tu Mejor Tú: Muy bueno, *crack*…
Pollo: Y a partir de ahora: "Marga, complejo, Marga, complejo…".

Oliva: "Antonio, complejo, Antonio, complejo…".
Excusator: Demasiada autoparodia veo aquí…

La hay.

¿Y sabes lo que pasa cuando eres consciente de algo y lo conviertes en tu juguete?

MIA empieza a interpretar que te aceptas y te quieres. Que ese complejo no tiene la relevancia que parecía tener.

¿El resultado? Tu respuesta emocional se va suavizando más y más.

Oliva: Pero, si algo es muy traumático…, ¿no lo haré más grande al centrar la atención en ello? Por lo de la *ley del foco*, lo digo.
Tu Mejor Tú: ¿Has visto la saga de Harry Potter?
Pollo: ¿Esa que luchan contra un tal Voldem?…
Mario Luna: Chsssssss…. ¡No pronuncies su nombre!

Piénsalo.

¿Cuándo daba más miedo? ¿Cuando nadie se atrevía a decir su nombre o al final de la saga?

Al final de la saga, la palabra "Voldemort" había dejado de ser un tabú. Estaba a la orden del día. Y aunque para entonces Voldemort era más poderoso que nunca, jamás había dado menos miedo.

Pollo: Es verdad… ¿Por qué?

Por la *ley del tabú*.

LA *LEY DEL TABÚ*

¿Quieres hacerlo poderoso?

Hazlo innombrable.

•

La *ley del tabú* enuncia sencillamente que:

> *Todo lo que se convierte en tabú intensifica la respuesta emocional ante ello.*

Y al revés: al familiarizarte mucho con algo, se produce una insensibilización emocional.

Pollo: ¡Es verdad! Me ha pasado con Fredi el Orco…
Mario Luna: ¿Y eso?
Pollo: Es que es tan feo que al principio me daba mucha impresión mirarlo…
Tu Mejor Tú: ¿Va en serio, figura?
Pollo: Sí. Pero ahora lo tengo tan visto que ya no sueño con él.

Apodos poco potenciadores aparte, por ahí van los tiros.

Cuando algo es tan intenso que ni siquiera puede ser nombrado, MIA lo interpreta como que tiene un enorme peso para tu vida.

En una entrevista a Cioran, uno de los escritores más amargos que jamás haya existido, le oímos decir:

> *Todos los estados depresivos por los que he pasado podrían haberme llevado a la locura o al fracaso estrepitoso. El hecho de que los formulase ha tenido una eficacia notable.*

Escribía por necesidad, era una terapia. La literatura fue sólo un pretexto.

Si no lo hubiese expresado, estoy convencido de que todo habría terminado muy mal. Dejé de escribir porque algo cambió en mí: una disminución en la intensidad de la emoción…

¿Y ahora —inquirió el entrevistador— está curado?

No estoy curado: estoy cansado. Me he aburrido de calumniar al universo.

Pero ¿de verdad puede una obra como la suya, que es una descarnada y constante exposición de la inutilidad y el sinsentido de la vida, acabar resultando terapéutica?

Como él mismo confesó, verbalizar la desesperación nos da conciencia de esta. Y eso le resta poder.

Lo que es formulado se degrada en intensidad. Se hace más tolerable. Por lo tanto:

La expresión es el medicamento.

Excusator: ¿Y dónde quedó aquello de la dieta mental?
Mario Luna: Limitar la lluvia de mensajes negativos a la que nos vemos sometidos no es lo mismo que darle la espalda a tus demonios.

No. Como ya te dijimos en ***"Sé científico"***:

Al demonio hay que cogerlo por los cuernos.

Borregator: Era al toro.
Tu Mejor Tú: La idea es la misma.

Que viene a ser nuestro querido y viejo:

Lo que se resiste, persiste.

Y también:

Aquello que no se nombra se hace más fuerte.

Conslenta: Todo lo que pasa por mí se debilita.
MIA: Pero todo, ¿eh, tía?

Efectivamente, este principio funciona tanto con las imprimaciones potenciadoras como las limitantes.

Oliva: ¿Por eso decís que las afirmaciones no son tan efectivas?
Mario Luna: Entre otras cosas.

Pero sí.

Cuando adquirimos conciencia de algo, es más fácil que se generen resistencias mentales.

Así que, en todas tus bufandas, bórdate:

La conciencia genera resistencia.

Pollo: ¿Cómo?
Mario Luna: Toma la banda sonora de una película.

Piensa en las películas que más te han conmovido. Y dinos:

¿Qué tal su música?

En la mayoría de los casos, puede que ni te acuerdes.

Sin embargo, la banda sonora de las películas juega un papel crucial para hacer que éstas funcionen. Es responsable de provocar una respuesta emocional intensa en el espectador.

Pero los especialistas en bandas sonoras…

MIA: Las diseñan pensando en mí.
Conslenta: Y no para mí.

Así es.

Cuando la pasas por esta última, su efecto se debilita enormemente.

Para convencerte del todo, te proponemos el siguiente experimento: escoge una película y centra tu atención constantemente en la música.

Pollo: ¿Puede ser de miedo?
Tu Mejor Tú: Cualquiera que provoque en ti reacciones intensas.

Verás que, cuando no pierdes de vista la banda sonora, la película te afecta mucho menos.

Oliva: Entiendo. Es como si le vieras "el plumero" al director.
Mario Luna: Y, en consecuencia, tu cerebro se defiende de su "manipulación".

¿Por qué? Porque, como hemos dicho, la conciencia genera resistencia.

Esta idea te vendrá bien cada vez que quieras debilitar a propósito el efecto de algo. Por ejemplo, de cualquier cosa que te sabotee a nivel subconsciente.

Y al revés. Cuando un estímulo te imprima positivamente, lo último que te interesa es ser consciente de ello.

¿Recuerdas cuánto insistíamos en que centrarte en un único mensaje no es lo más efectivo para imprimar tu éxito?

Te decíamos que lo que de verdad te interesa es construir un *entorno ganador* donde ese tipo de mensajes te bombardeen constantemente.

Conslenta: Hasta el punto de que desborden mi capacidad para procesarlos.
MIA: ¿Lo ve, tía? Todo funciona mejor cuando reconoce usted sus limitaciones.
Conslenta: Y cuando entiendo las tuyas.

De nuevo, ambas tienen razón.

Porque, te interesa tanto perder conciencia de la avalancha de imprimaciones positivas como ganar la de las negativas.

La *ley del tabú* lo deja bien claro:

Para quitarle potencia, pásalo por la conciencia.

Cioran no es el único que lo experimentó en sus propias carnes. Se trata de algo que la mayoría de artistas e intelectuales han intuido siempre.

¿Tienes una pesadilla? ¿Una obsesión? Verbalízala.

Y jamás caigas en la trampa de Harry Potter. Pues:

Aquello que no puede ser expresado… ¡es lo que necesita urgentemente ser expresado!

¿Sientes la presencia de un demonio? Sácalo a la luz.

Con el tiempo, pasará de ser un horripilante monstruo a ese amigo feo cuya cara te has acostumbrado a ver.

Y, finalmente, llega el momento de los motes y los apodos. Es la etapa del humor.

Pues:

> *Cuando empiezas a hacer chistes de tus peores demonios, cuando puedes convertirlos en payasos, estás muy cerca de domesticarlos.*

Y créenos: un demonio domesticado es más rentable que uno salvaje.

Oliva: ¿Que es más fácil hacer que trabaje para mí?
Tu Mejor Tú: Siempre.

¿Nunca te has preguntado por qué necesitamos historias y películas de terror?

Si quieres saber lo que es estar jodido de verdad, métete en la jaula de un tigre o un león. En términos de dolor y adrenalina, la experiencia no tiene nada que envidiarle a otra sobrenatural.

Entonces, ¿por qué echamos mano de ese misterio? ¿Por qué necesitamos muertos vivientes, fantasmas y vampiros?

¿Qué nos lleva a poetizar nuestro instinto de supervivencia en aquello que llamamos *género de terror*?

Antes del *porqué*, te revelaremos el *cómo*:

> *El terror sólo puede surgir cuando le das la espalda al peligro. Si no, sólo es miedo.*

¿A qué, si no, iba a ser la oscuridad la mayor aliada del terror?

¿Entiendes ahora por qué en momentos clave los protagonistas de esta clase de películas se comportan como si tuvieran algún tipo de discapacidad mental?

Una vez más, la *ley del tabú*.

Y es que, en el momento en el que se afronta el peligro de forma inteligente, cuando se le expone a la cegadora luz de la razón, toda esa poesía que llamamos terror desaparece.

Conslenta: ¿Se dan cuenta? Cuando me tienen a mí, ¡olviden a los cazafantasmas!
MIA: Lo mismo será, tía…
Conslenta: La diferencia es que yo no necesito aparatejos estrambóticos.
MIA: Es que cuando usted aparece… ¡fin de la fiesta!

Muy cierto.

Conslenta es como el profe que aparece cuando la clase está alborotada, lanzando bolas de papel, y la devuelve al orden.

Y da igual el tipo de fiesta que se esté montando. Por muy fantasmagórica que sea, las emociones bajan de intensidad en el instante en que aparece ella.

A fin de cuentas:

> *Lo siniestro no es más que el fruto de la incapacidad de afrontar lo que se teme.*

¿Un pensamiento ominoso merodea en tu mente? Pues usa la técnica de Cioran. Como a la gente fea, sácalo a la claridad del día.

Y míralo a la cara hasta que parezca más aburrido que siniestro.

¿Por qué se derriten los vampiros a la luz del día? ¿Casualidad o simbolismo?

Nosotros te decimos que forma parte de una sabiduría ancestral, colectiva y sumergida.

¿Entiendes ahora por qué te pone más el sexo guarro?

Pollo: A ver, a ver… ¿cómo está eso?
Tu Mejor Tú: Amigo, sí que te has espabilado de golpe, ¿eh?
Excusator: ¿Y no será porque os salís del tema?

Para nada. Seguimos con la *ley del tabú*.

Si te paras a pensarlo verás que, a lo largo de las últimas décadas, el sexo ha ido dejando más y más de ser tabú.

¿El resultado? Se popularizan prácticas que antes eran más bien raritas. Hasta que dejan de ser tabú, con lo que hay que buscar cosas más extrañas y retorcidas todavía.

Pollo: Mierda… ¿queréis decir que de aquí a unos años sólo me la pondrá dura una muerta?

Tranquilo.

Aunque el tabú funciona a nivel psicológico, tienes la suerte de que tus genes han programado a MIA para que te reproduzcas.

Oliva: Así que las vivas van a seguir poniéndote por un tiempo…

LA GRAN RESPUESTA QUE BUSCABAS

Tranquilo: no estoy en posesión de la verdad.

Sólo la he tomado prestada por un tiempo.



A lo largo de este libro te has familiarizado con conceptos realmente poderosos. Sólo interiorizando algunos de ellos, puedes transformar tu vida. Radicalmente.

Si repasas asiduamente lo que has visto hasta ahora y lo aplicas en tu día a día hasta que forme parte de MIA, estamos seguros de que lo conseguirás.

Pero no queremos despedirnos sin recordarte lo más importante. La luz bajo la que has de leerlo todo.

CÓMO SER UN SUPERHÉROE

Canjea cada excusa por un paso hacia tu meta
y te harás imparable.

•

Pollo: ¿La luz?
Tu Mejor Tú: Lo que debe ponerlo todo en perspectiva.
Oliva: Me muero de ganas, ¿qué es?
Mario Luna: Lo principal es que tu vida gire en torno a algo.
Pollo: ¿Cómo, míster?
Tu Mejor Tú: Haz que tu vida gire en torno a algo y MIA empezará a darte respuestas.

Porque… ¿qué distingue a todas esas huestes de atrapados?

Su existencia gira en torno a muchas cosas. O cosas poco importantes. O cosas que no dependen de ellos.

¿La solución? Haz exactamente lo contrario.

Obsesiónate con pocas cosas, importantes, y que se encuentren dentro de tu área de influencia. Es tu forma de marcarle un objetivo a MIA.

Hazlo. Atiende tus sueños con la paciencia de un agricultor. Y ella, con la misma mágica certeza con la que brota una semilla, te pondrá tu éxito en bandeja.

Quiérete y triunfa.

Cuando lo interiorices, podrás hacer cosas que la mayoría de la gente juzgará imposibles. Accederás a poderes que hay dentro de ti que parecerán casi mágicos.

Será como ser un superhéroe.

Excusator: Eso son chiquilladas.
Borregator: Yo no quería decir nada, pero el final os ha quedado un rato friki, ¿no?
Pollo: Ufff… Con esta gente está jodido.
Distractator: Si quieres, podemos abrir el Facebook.
Pollo: ¿Lo veis? ¡A eso me refiero!
Desmotivator: ¿Por fin has entendido que siempre fracasarás?
Pollo: ¡Y a eso!
Amazona de Confort: ¿La solución? Pasa de ellos. Ven, abrázame.
Pollo: Vale… ¿Puedo hacer una pregunta?
Tu Mejor Tú: Dispara, *crack*…
Pollo: ¿Tienen que estar incordiando el profe de mates y su familia cada vez que intentamos superarnos?
Tu Mejor Tú: Es mejor que te acostumbres a ellos.
Oliva: ¿Y eso?
Mario Luna: No van a desaparecer así como así.
Tu Mejor Tú: Y si desapareciesen, antes o después su madre los llamaría de nuevo.
Mario Luna: A ellos o a cualquiera de sus otros hijos.
Oliva: ¿Su madre?

Sí. *MIA*.

EL SUCIO SECRETO DE MIA

Lo hice para protegerte.

MIA

•

Sí, has leído bien.

Excusator, Desmotivator, Aquiyator, Amazona de Confort, Olvidator, Extraviator, Procrastinator, Distractator, Borregator, Supersticiator, Agobiator, Egolatror, Acojonator y muchos otros monstruos del autosabotaje que no te hemos presentado…

…son todos hijos de MIA.

Oliva: ¿Todos estos engendros?
Mario Luna: Y más que MIA engendrará. Lo hace constantemente.
Tu Mejor Tú: Sí. Ahí donde la ves, MIA no deja de dar a luz bichos de estos.
Oliva: ¿No deja de concebir monstruos del autosabotaje? Increíble.
Tu Mejor Tú: Y si te paras a pensarlo… ¿acaso no tiene sentido?
Oliva: Así que, toda esta pandilla ¿eran sus hijos?
MIA: Hijos, creaciones… Llámalos como quieras.
Pollo: Pero… ¿cómo puedes ser así? Yo te quería…
MIA: Lo hago para protegerte.
Pollo: ¿Estos plastas?
MIA: Todo lo hago con una intención positiva, ¿recuerdas?
Conslenta: Sí, mi sobrina la paranoica. Ya saben lo de su trastorno.

Mario Luna: No pasa nada. Si te quieres, buena parte de tu trabajo es demostrarle a MIA que no necesitas que te envíe a sus creaciones.
Tu Mejor Tú: Claro.

Estos bichos son todos sus hijos. Concebidos con una intención positiva.

Demuéstrale que puedes satisfacer dicho propósito sin ellos, y asunto resuelto.

Egolatror: ¿Tu hijo, yo? No puede ser.
Amazona de Confort: ¿Y yo? Imposible.
Excusator: Y pensar que llegamos a creer que no existías…
MIA: En realidad eres tú el que no existe.
Excusator: ¿Cómo que no existo?
MIA: Ninguno de vosotros.
Monstruos del Autosabotaje: ¿CÓMOOOOOOO?
MIA: No sois más que algunas de las infinitas formas en las que puedo manifestarme. Sólo en esa medida, existís.
Conslenta: Pero únicamente cuando se os escucha. Y yo voy a hacer lo posible para que esto ocurra cada vez menos.
Pollo: No, si al final va a ser la señora mustia la que salva el día…
Conslenta: Lo soy. Créame, joven.
Oliva: ¿Usted? ¿La chica de la película?
Pollo: Con todos mis respetos, señora… No tiene usted mucha pinta de heroína…

Y sin embargo, lo es.

Pollo: ¿En serio?

En serio.

EL ARMA DE LA LIBERTAD

El mundo es una tragedia para los que sienten,
pero una comedia para los que piensan.

Horace Walpole

•

Afrontémoslo.

MIA es extremadamente poderosa. Pero, aunque parezca tan joven, ya sabes que es más vieja que Conslenta.

Y, hoy más que nunca, la necesita desesperadamente.

Muchos de los conceptos de este libro no los has interiorizado aún, pero has dado el primer paso para hacerlo.

Y eso, de nuevo, se lo debes a Conslenta.

Al final, cada cambio que *tú decidas* llevar a cabo en tu vida se inicia desde Conslenta. Incluso cuando tu objetivo sea *hackear* o reprogramar a MIA, primero has de entender racionalmente cómo hacerlo.

Y para eso, de nuevo, necesitas a Conslenta.

En este libro nos hemos burlado un poco de ella, pero con cariño.

Sin embargo, no podemos despedirnos sin ser muy claros en esto:

Por muchos defectos que tenga, por falible que sea, por lenta que opere o por mucho trabajo que te cueste usarla, Conslenta es la única que tiene el poder de emanciparte de las trampas que te tiende la naturaleza.

Conslenta nos sacó de las ramas de los árboles. Nos va a permitir enviar personas a Marte. Y podría haber evitado más de una guerra.

Conslenta es la que te hace racional. Es la que guarda esa llave llamada libertad.

Nunca le des la espalda a Conslenta.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Sabemos lo que somos.

Pero no lo que podemos llegar a ser.

William Shakespeare

•

One last thing…

No podríamos terminar una obra así sin hacer una mención al sentido de la vida.

Pollo: Sí… ¿Cuál es, míster?
Oliva: Por favor…

Búscalo dentro de ti. Búscalo en el potencial humano.

En la capacidad de nuestra especie para reinventarse y trascenderse una y otra vez.

Apuesta por lo que mejor hemos hecho desde que bajamos de las ramas. Apuesta por nuestro verdadero superpoder.

Será difícil que te equivoques.

ADVERTENCIA FINAL

Lo que has experimentado hasta ahora
es parte de tu historia.
No de tu destino.

•

Este libro contiene infinitamente más valor para tu vida del que una impresión o lectura superficial podría hacerte sospechar.

No te dejes engañar.

Sus personajes caricaturizados, sus pinceladas humorísticas y su desafío de las leyes del decoro tienen una razón de ser. En algunos casos, amenizarte el viaje. En otros, pedagógica.

Conocemos a Conslenta y a MIA. El estilo y técnicas por los que nos hemos decantado las ha tenido en cuenta a ambas.

Y ahora te toca a ti tomar tu propia decisión con respecto a este libro.

1. Puedes considerar que su lectura termina aquí.
2. Puedes convertirlo en ese amigo que te acompañará durante el resto de tu vida.

De todo corazón:

Si te limitas a leerlo, probablemente no has entendido su mensaje.

Consúltalo con frecuencia.

Decláralo tu manual de instrucciones. Tu libro de cabecera. Tu *Biblia del Éxito.*

¿Te lo decimos más alto? Porque más claro es imposible.

PASE VIP AL CLUB DE LAS ÁGUILAS

Las águilas vienen en todas las formas
y tamaños.

Las reconocerás principalmente por su actitud.

E. F. Schumacher

•

Te recordamos que éste sólo es el principio de tu viaje.

Al haber adquirido este libro de forma legal ya cumples con el primer requisito indispensable para acceder al Club Psicología del Éxito, donde podrás conocer a los autores y a gente extraordinaria como tú.

Para embarcarte con nosotros en esta aventura, entra en:

http://psicologiadelexito.com/club

Un fuerte abrazo. Nos vemos en el Club.

Mario Luna y Tu Mejor Tú

PERSONAJES , POR ORDEN DE PRESENTACIÓN OFICIAL

•.•

— Mario Luna

- **Presentación oficial:** ***"Los autores"***.
- **Descripción:** Representa a la mejor versión del autor.
- **Obras previas:** *Sex Code* (Nowtilus, Madrid, 2007), *Sex Crack* (Espasa, Madrid, 2009), *Apocalipsex* (Espasa, Madrid, 2011) y *Ligar es fácil si sabes cómo* (Anaya, Madrid, 2012).

— Tu Mejor Tú

- **Presentación oficial:** ***"Los autores"***.
- **Descripción:** Representa a la mejor versión de ti mismo, que me ha ayudado e inspirado para escribir este libro.

— Pollo

- **Presentación oficial:** ***"La medicina: Amor propio".***
- **Descripción:** Representa al lector o alumno rezagado (a veces, ridículamente rezagado).

— Oliva

- **Presentación oficial:** "***La medicina: Amor propio".***
- **Descripción:** Representa al lector o alumno aventajado (a veces, ridículamente aventajado).

— Excusator

- **Presentación oficial:** ***"La cura que esperabas".***
- **Descripción:** Representa a esa parte de ti que se dedica a generar excusas para no avanzar, dándote un problema para cada solución. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Desmotivator

- **Presentación oficial:** ***"El veneno 'para qué'"***.
- **Descripción:** Representa a esa parte de ti que se dedica a desmoralizarte y a debilitar los motivos que te llevan a perseguir algo. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Distractator

- **Presentación oficial:** ***"Modo avión"***.
- **Descripción:** Representa a esa parte de ti que te lleva a dispersar tu atención en varias cosas a la vez, para que no hagas bien ninguna de ellas, haciéndote profundizar en lo superfluo y propiciando el TDA (trastorno de déficit de atención). También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Aquiyator

- **Presentación oficial:** ***"La amenaza del aquí y ya".***
- **Descripción:** Representa a esa parte de ti que te hace sucumbir a la gratificación instantánea y buscar "píldoras mágicas", "soluciones rápidas" o "remedios exprés", siempre cosas que te proporcionen placer o alivio AQUÍ Y YA, despreciando el principio del kaizen. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Amazona de Confort

- **Presentación oficial:** ***"La zona cómoda".***
- **Descripción:** Representa a esa parte de ti que quiere quedarse en la zona cómoda (también llamada zona de confort), haciéndote víctima de la complacencia y dificultando el cambio. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Olvidator (u Orvidato)[87]

- **Presentación oficial:** ***"La amnesia del ganador"***.
- **Descripción:** Representa a nuestra tendencia a olvidar lo más importante y que te impide recordar los principios fundamentales (claves de poder) para triunfar en el juego de la vida. (Por razones obvias, es el hermano siamés de Extraviator.) También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Extraviator

- **Presentación oficial:** ***"La amnesia del ganador".***
- **Descripción:** Representa nuestra tendencia a olvidar las razones más importantes por las que empezamos a hacer algo y a extraviar nuestro propósito inicial que nos llevó a ello, es decir, su lógica externa. (Por razones obvias, es el hermano siamés de Extraviator.) También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Procrastinator

- **Presentación oficial:** ***"Procrastiplán"*.**
- **Descripción:** Representa esa tendencia que todos tenemos a procrastinar lo importante, dándonos todo tipo de razones para posponer lo que hemos decidido que queremos hacer sin sentirnos demasiado pecadores. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— Borregator

- **Presentación oficial:** ***"Coste de oportunidad"***.
- **Descripción:** Representa tu susceptibilidad al condicionamiento social y tu deseo inconsciente de "pertenecer al rebaño" (aun cuando esto no sea lo mejor para ti), impidiéndote actuar como un individuo con pensamiento crítico y capacidad de decisión, haciéndote especialmente vulnera-

87 El acento andaluz de Olvidator o el porteño de su hermano siamés Extraviator no cumplen más función que la de darle un poco más de color a la obra y divertir al lector, con una pequeña dosis de humor absurdo.

ble a las mentiras (gilipatrañas) colectivas. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— **Supersticiator**

- **Presentación oficial:** ***"El Secreto"***.
- **Descripción:** Representa nuestra susceptibilidad a abrazar el pensamiento mágico (método vudú) y las supersticiones, aun cuando esto suponga un enorme coste de oportunidad para nosotros. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— **Agobiator (Mi Peor Yo)**

- **Presentación oficial:** ***"El arte de trabajugar"*****.**
- **Descripción:** Representa nuestra escurridiza tendencia a generarnos expectativas poco realistas de lo que podemos hacer y lo que no, de forma que empecemos a agobiarnos con lo que estamos haciendo por "meternos en la boca más de lo que podemos masticar" o complicándonos la vida más y más a base de ir lastrando nuestra actividad de obligaciones superfluas y compromisos innecesarios. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes. En este caso, también puede reflejar la peor versión del autor, tanto con otros como consigo mismo, cuando "peca por sobrecarga" (de ahí su parecido físico, expresiones y conceptos similares, etcétera, que llevan a veces a los personajes y a Tu Mejor Tú a confundirlo con él).

— **Egolatror**

- **Presentación oficial:** ***"Amante celoso".***
- **Descripción:** Representa a esa parte de ti que trata de proteger tu ego a toda costa y que alimenta tu lado vanidoso o prepotente, alejándote del aprendizaje verdadero e impidiéndote desarrollar un locus de control interno al dejarte a merced de resultados y validación externa. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes. En este caso, también puede reflejar la fina línea que separa este defecto de Tu

Mejor Tú, que dejaría de serlo tan pronto como pecase de soberbia o falta de humildad (de ahí su parecido físico, expresiones y conceptos similares, etcétera, que llevan a veces a los personajes y al propio Mario Luna a confundirlo con Tu Mejor Tú).

— **Acojonator**

- **Presentación oficial:** ***"En el próximo libro".***
- **Descripción:** Representa nuestro miedo al éxito y sensación subjetiva de incapacidad o ineptitud, que nos lleva a caer presas del pánico y a sabotearnos justo cuando estamos "a punto" de conseguir algo muy importante para nosotros. También caricaturiza a la persona que incurre a menudo en dicha actitud o que te incita a que tú la adoptes.

— **MIA (Mente Inconsciente Arrolladora)**

- **Presentación oficial:** ***"El amor de tu vida".***
- **Descripción:** Representa a todos tus procesos automáticos e inconscientes que controlan tus miedos, tus impulsos, tus sueños y muchos de tus deseos y que, hagas lo que hagas, siempre está contigo. Puesto que la evolución de este conjunto de mecanismos no ha tenido tiempo de adaptarse a las exigencias de nuestra época actual, insistimos mucho en su obsolescencia y la necesidad de reprogramarla mediante el autocondicionamiento y otras estrategias y técnicas, además de dotar al personaje con toda clase de tics cavernícolas, necesidad de "medicación", etcétera. También usamos la metáfora de *amor de tu vida*, partiendo de la idea de que, cuando la pones a tus pies, ella pone el mundo a los tuyos. La principal razón por la que adopta una forma femenina es su nombre, MIA (acrónimo de "**M**ente **I**nconsciente **A**rrolladora"), que no encajaría en un personaje masculino, si bien en la práctica invitamos a las lectoras estrictamente heterosexuales (o lectores estrictamente homosexuales) a imaginarlo como un atractivo personaje masculino. En la mitología griega se equipararía bastante a Dionisos.

— **Conslenta**

- **Presentación oficial:** ***"La diosa sumergida".***
- **Descripción:** Representa a la parte consciente de nuestra mente, que en su mayor parte evolucionó con posterioridad a la inconsciente. Aúna todos tus procesos mentales que requieren atención y esfuerzo, así como lo que comúnmente entendemos como conciencia y esa parte de nosotros sobre la que tenemos control inmediato y a la que más solemos referirnos cuando usamos la palabra *YO* (si bien dicho "yo consciente" no es más que "la punta del iceberg" de todo lo que es en realidad tu mente). De nuevo, la razón por la que el personaje es femenino tiene que ver con el nombre y con que la palabra "mente" también lo sea. La representamos como una señora achacosa y amante del orden, dada su escasa capacidad de procesamiento en comparación con MIA, y debido también al hecho de que sea la responsable de nuestros procesos lógicos. En la mitología griega, muchas de sus cualidades estarían expresadas en la figura de la diosa Atenea. (Si bien hemos considerado que hacerla a aparecer como una deidad fracasaría a la hora de representar exitosamente sus muchas limitaciones, que contrastan con el poder arrollador de MIA.)

CONCEPTOS CLAVE

⁘

— **Acervo o patrimonio genético (de una especie o población):** El grupo completo de alelos únicos presentes en el material genético de la totalidad de los individuos existentes en dicha población.
— **Activo:** Algo que te genera dinero. Lo contrario de un pasivo.
— **Afilar el hacha (o tu herramienta):** Eliminar incordios innecesarios de tu trabajo, optimizando las herramientas y sistemas que utilizas.
— **Agujetas emocionales:** Sensación de extenuación, a menudo acompañada de estados anímicos negativos, que tienen lugar tras enfrentarse a retos psicológicos. Pero, al igual que ocurre con el ejercicio físico, dichas agujetas suelen ir sucedidas de un desarrollo y fortalecimiento posterior (véase ***Musculatura emocional***).
— **Analfabeto vital:** Persona con muy poca inteligencia integral o claves de poder.
— **Antinergia:** Opuestamente a la sinergia, se produce cuando el valor de un conjunto es inferior a la suma de sus partes.
— **Aprendizaje activo:** Aquel que implica la enseñanza o la práctica de la materia estudiada. Por extensión, aquel que genera una mayor implicación emocional que el pasivo.
— **Aprendizaje pasivo:** Aquel que no implica la enseñanza o la práctica de la materia estudiada. Por extensión, aquel que genera una menor implicación emocional que el activo, con lo que disminuye su grado de interiorización.
— **Área de influencia:** Zona próxima a tu centro de influencia. Espacio en el que predomina tu control.
— **Arrancar con una victoria:** Empezar por elegir hacer algo que ya te satisface, de forma que independientemente del resultado ya estás obteniendo algo.
— **Atrapado mental o Atrapado:** Ideal de persona que tiende al fracaso (es decir, persona de fracaso o mediocridad sistémicos).

Ideal porque en la realidad no se dan los atrapados 24/7,[88] pero sí momentos, actitudes y dinámicas de atrapado.

— **Autochantaje:** Estrategia que consiste en ponerte en una situación extrema a fin de que tu mente inconsciente te dé acceso a recursos que suele mantener vedados para ti.
— **Autoconcepto:** Sistema de creencias sobre ti mismo de las que no eres necesariamente consciente pero que condicionan tus reacciones, comportamiento y hábitos automáticos.
— **Autocondicionamiento:** Entrenar tus respuestas automáticas ante determinadas situaciones para que sean distintas a aquellas que se generan por defecto.
— **Batrancazo cósmico:** Situación, dolor físico y moral resultante de un error tan colosal como catastrófico.
— **Beca disfrazada:** Empleo que, superficialmente, parece un mal trabajo pero que, si aplicas el filtro ganador, puede ofrecerte todo tipo de ventajas.
— **Cagón afectivo:** El que se hunde o estremece ante cualquier revés sentimental o tiene una actitud emocionalmente dependiente.
— **Cambiazo:** Técnica mental que consiste en visualizar un objeto, persona o situación, etcétera, que te provoque sentimientos intensos y reemplazarlo bruscamente por otro antes de que dicho estado desaparezca a fin de modificar nuestra reacción emocional ante él.
— **Carrera de ratones:** Cuando pugnas con la mayoría centrándote sobre aquello en lo que también se focalizan casi todos, lo que hace casi imposible que despuntes o brilles con luz propia (al contrario de lo que ocurre cuando explotas tu superpoder).
— **Centro de influencia:** Punto imaginario que se encuentra en el centro de tu área de influencia y que te daría un control emocional absoluto de la situación. A medida que te alejas de él, vas perdiendo control sobre la misma.
— **Cerebro G:** Cerebro optimizado para generar comportamientos ganadores. Lógicamente, un cerebro G depende siempre de un cuerpo G.
— **Ciclo CCEF:** Ciclo consistente en **C**rear, **C**onvertir, **E**xpandir y **F**idelizar.

88 Veinticuatro horas al día, siete días a la semana.

— **Circuito de recompensa:** Mecanismo biológico por el cual experimentamos satisfacción o bienestar al consumir ciertas cosas o realizar ciertas actividades.
— **Claves de poder:** Conocimientos que te sirven para aumentar o preservar una fuente de poder o acercarte hacia tu visión y metas.
— **Condicionamiento social:** Mecanismo a través del cual tu cultura y entorno condicionan tu comportamiento, creencias, actitudes o valores.
— **Congruencia:** Actitud de la persona que está alineada con lo que cree y predica, que entre otras cosas evita la disonancia cognitiva.
— **Coste de oportunidad:** Lo que pierdes no sólo de manera directa, sino también indirecta, cuando dejas de ganar algo que ganarías haciendo algo distinto (o lo mismo de otra forma).
— **Creencia sumergida:** Creencias y valores consolidados que operan de forma inconsciente.
— **Cuerpo G:** Cuerpo ganador, es decir, cuerpo optimizado para ayudarte a perseguir tus metas personales en función de tus circunstancias.
— **Deuda buena:** La que pagan otros.
— **Deuda mala:** La que pagas tú.
— **Diálogo interno:** Mensajes, a menudo inconscientes, con los que nuestra mente nos bombardea de manera constante.
— **Dieta mental:** Tipo de contenidos mentales que consumimos de manera habitual, voluntaria o involuntariamente y consciente o inconscientemente.
— **Disonancia cognitiva:** Fenómeno psicológico que provoca contradicciones internas. Se origina cuando hay sistemas de ideas, creencias, emociones, o comportamientos que no armonizan entre sí.
— **Ecosistema emocional:** Sistema que tiene en cuenta las interrelaciones de los individuos con su entorno no sólo desde el punto de vista físico sino también desde el emocional.
— **Efecto halo:** Aquel que nos hace extender cualidades que percibimos en una persona hacia ámbitos en principio no relacionados.
— **Efecto Pigmalión:** El efecto que la expectativa del maestro tiene sobre el rendimiento del alumno.

— **Ego:** Aquella parte de nosotros que se valida exteriormente, y que nos ofrece una falsa sensación de autoestima basada no en lo que hacemos o creamos, sino en lo que obtenemos u otros piensan de nosotros (véase ***Orgullo***).
— **Egoísmo ecológico:** Egoísmo sostenible y escalable, que beneficia a otros y al entorno.
— **Emancipación económica:** Situación económica que te permite trabajar porque quieres y no porque debes
— **Emancipación emocional:** Situación emocional que te permite buscar a otras personas por deseo y no por necesidad.
— **Ensayo mental:** Visualización detallada de los retos a los que es probable que nos enfrentemos a fin de autocondicionar una mejor respuesta ante ellos (véase ***Visualizar***).
— **Entorno ganador:** Entorno que nos hace más proclives a avanzar eficazmente hacia nuestras metas y menos a alejarnos de ellas.
— **Escalable:** Que otros lo pueden aplicar con resultados similares.
— **Espiral kaizen:** Aplicación de forma continua y cíclica del principio del kaizen, que genera mejoras incrementales.
— **Estado de flujo:** Estado emocional potenciador que se alcanza cuando el que reto y habilidad percibidos están en equilibrio.
— **Estrategia de éxito:** Estrategia ganadora.
— **Estrategia de máximo poder:** Aquella que te da las **Máx**imas **P**robabilidades de **É**xito (MAXPE) manteniendo tu propósito dentro de tu área de influencia.
— **Éxito sistémico:** Éxito que no es producto de la suerte o circunstancias, sino de usar una estrategia o sistema vital que convierte el éxito en una tendencia inevitable.
— **Extruñencial:** Descomunal.
— **Filtro ganador:** Lo aplicas cuando tomas el control de tu atención, interpretación y acción de forma potenciadora.
— **Furuñentos:** Incontables.
— **Frecuencia ganadora (FG):** Serie de principios y actitudes con las que "sintonizas" cuando estás en un estado mental ganador.
— **Fuentes de poder:** Tu Cuerpo, tu Dinero y tu Tiempo. En ellas se basa tu poder y, en última instancia, tu independencia y libertad.
— **Ganador:** Ideal de persona que tiende al éxito (es decir, persona de éxito sistémico). Ideal porque en la realidad no se dan

los ganadores 24/7, pero sí momentos, actitudes y dinámicas de ganador.

— **Ganasolina:** Combustible físico-mental necesario para perseguir tus metas cuyo nivel oscila en función de las demandas que le haces (y los cuidados que le das) a tu cuerpo y a tu mente.
— **Generativo:** Se dice de aquellas soluciones o cambios que perduran en el tiempo al trabajar sobre la causa del problema (a diferencia de los remediativos, que sólo abordan el síntoma).
— **Gilipatraña:** Receta hecha a base de patrañas especialmente apta para gilitardados y muy en boga entre los atrapados.
— **Gilitardado:** Persona con pocas luces, manipulable y que tiende a incurrir en comportamientos o a caer en trampas que lo perjudican.
— **Grado de autonomía económica:** Medida en la que te acercas a una situación económica que te permite trabajar porque quieres y no porque debes (emancipación económica).
— **Gratificación instantánea:** Placer que se obtiene de forma inmediata, aun cuando resulte limitante o destructivo a la larga.
— **Gusano:** Ser que se arrastra, depende emocionalmente de elementos o personas externas y se quiere muy poco.
— **Hora dorada:** Momentos en los que MIA está más receptiva, para poder reprogramarla. Cuando uno se despierta o antes de dormir.
— **Hormesis:** Principio por el que las dosis bajas de sustancias perjudiciales (venenos o toxinas) se convierten en beneficiosas para organismo, al estimular ciertas respuestas de éste.
— **Humor autodegradante:** Que se degrada o humilla a sí mismo a fin de hacer gracia o ganar la aprobación ajena.
— **Huelebragas (o lisiada afectiva):** Persona que confunde el amor con la necesidad, y que tiende a convertir el fracaso amoroso o sexual en una pérdida del sentido de la vida.
— **Imprimación (o primado):** Efecto relacionado con la memoria implícita por el cual la exposición a determinados estímulos influye en la respuesta que se da a estímulos presentados con posterioridad. Este fenómeno puede tener lugar a niveles perceptivo, semántico o conceptual.
— **Indefensión aprendida (o adquirida):** Condición de un ser humano o animal que ha "aprendido" a comportarse pasivamente, con la sensación subjetiva de no poder hacer nada,

a pesar de que existen oportunidades reales de cambiar la situación adversa.

— **Índice de influencia:** Nivel de incidencia sobre el área de influencia.
— **Inteligencia integral:** Forma de inteligencia que te permite alcanzar el éxito en el juego de la vida desde una lógica externa a los múltiples subjuegos de los que ésta se compone.
— **Intención positiva:** Mecanismo obsoleto de tu mente inconsciente (MIA) cuya función originaria es protegerte o ayudarte a prosperar (éste sería su propósito sumergido o inconsciente), pero que a menudo genera reacciones, comportamientos o emociones limitantes.
— **Interdependencia:** Dinámica de ser mutuamente responsables y de compartir un conjunto común de principios con otros en una relación que implica que todos los participantes sean emocional, económica o moralmente "independientes".
— **Kaizen:** Principio de la mejora incremental basado en mejorar indefinidamente algo basándose en mejoras previas (del mismo modo que una bola de nieve crece incorporando más nieve a la que ya tiene).
— **Kaizen de inmersión:** Estrategia consistente en mejorar algo (un plan, un sistema, etcétera) cuando ya lo estás implementando.
— ***Ley de la concentración* (o *del foco*):** Establece que todo aquello en lo que te centres, crecerá. También explica cómo aumenta tu capacidad para superar retos cuando concentras todos tus recursos en superar un desafío.
— ***Ley de la semilla*:** Establece que lo que alimentas de forma consciente (hábitos, comportamientos, reacciones, actitudes o creencias) equivale a sembrar semillas en tu mente inconsciente que terminarán germinando en forma de cambios en dichas áreas.
— ***Ley de la realidad dominante*:** Establece que, cuando quiera que dos o más personas interactúan, aquellas con unas creencias más firmes y mayor capacidad para comunicarlas tienden a arrastrar al resto hacia su realidad.
— ***Ley de la sustitución* (o *ley de la cuña*):** Establece que, al no poder centrarse la mente consciente en más de una cosa a la vez, si tomas el control de tus procesos conscientes, por consiguiente influirás en los inconscientes, que en buena medida se alimentan de éstos.

— ***Ley de los promedios*:** Establece que, cuando se da una determinada probabilidad de que algo ocurra, existe un cierto número y tipo de acciones que hacen razonable esperar que dicha probabilidad se convierta en una realidad.
— ***Ley del contagio emocional*:** Establece que las emociones actúan como si fuesen agentes contagiosos a gran velocidad.
— ***Ley del tabú*:** Establece que, todo lo que se convierte en tabú, genera una respuesta emocional más intensa.
— **Lisiada afectiva:** Véase ***Gusano*** y ***Huelebragas***.
— **Locus de control interno:** Lo desarrollas en la medida en que tus acciones y pensamientos te hacen sentir que tienes un mayor control de todo aquello que es importante para ti.
— **Lógica externa:** Razón por la que formas parte de una dinámica desde un punto de vista vital, externo a dicha dinámica. Por ejemplo: juegas al fútbol para reforzar lazos de amistad.
— **Lógica interna:** Razón por la que formas parte de una dinámica desde un punto de vista interno a dicha dinámica o sus reglas. Por ejemplo: juegas al fútbol para que tu equipo meta goles e impedir que se los metan a él.
— **Máxima sinergia:** Punto hipotético que alcanzarías al invertir tus recursos generando las máximas sinergias posibles (y, por tanto, de la forma más eficaz).
— **MAXPE (Máx**ima **P**robabilidad de **É**xito**):** Cualidad de la estrategia hipotética que te daría la máxima probabilidad de éxito posible.
— **Mentalidad del pedigüeño:** Visión del mundo según la cual la riqueza (o cualquier cosa de valor) es un recurso limitado que ha de provenir de fuera, ignorando nuestra capacidad para crearla.
— **Metas:** Resultados estratégicos clave necesarios para realizar tu visión (situación ideal deseada).
— **Método vudú:** Método acientífico basado en supersticiones y pensamiento mágico que debilita o anula la capacidad crítica del que lo adopta como estrategia principal.
— **Modelaje:** Reproducir las estrategias mentales de otra persona para obtener resultados similares.
— **Musculatura emocional:** Aspecto de la inteligencia emocional que se comporta de forma análoga ante los retos psicológicos que el músculo físico ante las resistencias.
— **Nariz ganadora:** Figura para explicar el hecho de que pequeñas mejoras pueden proporcionar beneficios desproporcionada-

mente superiores a la mejora en sí (como cuando, en una carrera de caballos, uno gana a otro por una nariz).

— **Nenaza:** Persona que se comporta de forma pusilánime.
— **Neuronas espejo:** Neuronas cuya actividad juegan un papel fundamental en la empatía.
— **Nocebo:** Placebo negativo.
— **Objeciones sumergidas:** Creencias o valores de los que no solemos ser conscientes y que nos impiden desear algo al 100 % (aunque conscientemente creamos que sí lo deseamos) y que dan pie al revés psicológico.
— **Orgullo:** Aquella parte de nosotros que se valida internamente, ofreciéndonos una sensación de autoestima basada en lo que hacemos o creamos y no en lo que obtenemos u otros piensan de nosotros (véase ***Ego***).
— **Pasivo:** Algo que te hace perder dinero. Lo contrario de un activo.
— **Peludito:** Antepasado paleolítico.
— **Pensamiento mágico:** Forma de pensar y razonar que genera opiniones o ideas carentes de fundamentación lógica robusta o estricta y que lleva a atribuir un efecto a un hecho, sin que exista una relación de causa-efecto entre ellos, al menos no una científicamente comprobable. Se da mucho en la superstición y algunas creencias populares.
— **Pereza selectiva:** Estrategia basada en hacer que te aburra o genere apatía todo aquello que no te hace avanzar hacia una meta.
— **Placebo:** Fenómeno sugestivo que hace que una sustancia inerte pueda provocar efectos similares a los medicamentos.
— **Plan ganador:** Plan neto que persigue el MAXPE en la consecución de nuestras metas o visión.
— **Plan neto:** Plan que elimina todo paso innecesario.
— **Preactividad:** Actitud que trata de crear las condiciones que hagan inevitable avanzar hacia tus metas y visión, así como evitar posibles problemas antes de que éstos se den.
— **Proactividad:** Actitud de ir a por lo que quieres.
— **Procrastiplán:** Plan en el que se incluyen toda clase de pasos innecesarios que demoran o imposibilitan la consecución de nuestras metas.

— **Propósito externo:** Aquel que obedece a una lógica externa (véase ***Lógica externa***).
— **Propósito interno:** Aquel que obedece a una lógica interna (véase ***Lógica interna***).
— **Propósito sumergido:** Razón inconsciente por la cual generamos ciertos pensamientos y emociones o incurrimos en comportamientos y actitudes a menudo limitantes (véase ***Intención positiva***).
— **Profundizar en lo superfluo:** Volcar nuestro tiempo, energía y recursos en cosas que no van a tener un impacto poderoso en nuestra vida o que se alejan de nuestra área de influencia.
— **Propiocepción:** Mecanismo de percepción de nuestros propios movimientos, micromovimientos y fisiología mediante el cual imprimamos a MIA. Es, entre otras cosas, responsable de que se provoquen sensaciones y emociones a partir de nuestras acciones.
— **Punto de inflexión (de un hándicap o complejo):** Es el punto en el que lo que tu complejo te está dando empieza a ser más de lo que te había quitado en un principio. Se da cuando generas una situación en la que tienes más razones objetivas para amar tu "defecto" que para odiarlo.
— **Reactividad:** Actitud de reaccionar ante lo que te sucede, por oposición a ir a por lo que quieres (proactividad) o crear las condiciones para que esto sea inevitable (preactividad).
— **Remediativo:** Que ataca al síntoma y no a la causa.
— **Remediogenerativo:** Aquellas soluciones o cambios remediativos que, aunque no abordan la raíz del problema, te permiten trabajar en otras que sí lo hacen (cambios generativos). Sólo apto para ganadores expertos.
— **Rendimientos acelerados (o cambio acelerado):** Se dan cuando algo avanza de forma exponencialmente acelerada, como Ray Kurzweil sostiene que ocurre con el progreso tecnológico.
— **Rendimientos decrecientes:** Se dan cuando, a partir de un punto, el esfuerzo o recursos invertidos comienzan a generar un rendimiento cada vez menor.
— **Rendimientos negativos:** Se dan cuando, a partir de un punto, el esfuerzo o recursos invertidos comienzan a ser contraproducentes (es decir, generan un rendimiento negativo).
— **Resiliencia:** Capacidad para sobreponerse a los contratiempos.

— **Revés psicológico:** Fenómeno de autosabotaje que nos hace desear algo con menos intensidad de lo que conscientemente creemos que lo deseamos, al existir razones inconscientes (objeciones sumergidas) para no querer que dicho resultado se dé.
— **Sacarina mental:** Todo aquello que nos resulta estimulante pero en realidad no nos está ofreciendo nada valioso que tenga un efecto positivo y duradero en nuestra vida.
— **Salud extrema:** Estado físico óptimo para una persona, teniendo en cuenta sus circunstancias. Se daría si ésta alcanzase su máximo punto de salud y bienestar posibles.
— **Sangrar:** Perder alguna clase de beneficio o sufrir algún tipo de coste al invertir un recurso de forma subóptima (no tan inteligente o eficientemente como podría hacerse). Popularmente, se usa la expresión "palmar".
— **SAR (o filtro reticular):** Región amplia del cerebro que incluye a la formación reticular y sus conexiones, responsable entre otras cosas de que pases por alto información no relacionada con aquello donde tienes puesta la atención, y de que percibas una enorme riqueza de detalles de aquello en lo que te concentras.
— **Sesgo cognitivo:** Atajos mentales producidos por MIA, que nos llevan a sacar conclusiones a "ojímetro" en aras de la rapidez de acción. Implica una selección de la información que llega a nuestro subconsciente, centrando la atención en lo que tu inconsciente considera "prioritario", según la situación.
— **Simultanear:** Realizar varias actividades a la vez de forma sinérgica.
— **Sinergia:** Lo que se produce cuando los elementos de un conjunto actúan de forma que el valor de éste es superior a la suma de sus partes.
— **Síndrome del astronauta emocional:** Situación de pérdida de resiliencia que se produce al darse una atrofia en los "músculos emocionales" de un individuo al no enfrentarse a desafíos (o resistencias) psicológicos.
— **Sostenible:** Que se puede mantener indefinidamente a lo largo del tiempo.
— **Subóptimo:** Que se sabe por debajo de lo óptimo, puesto que existe una forma conocida de hacerlo mejor.
— **Subcomunicar:** Comunicar de forma sutil o subliminal con gestos, microgestos, tono, actitudes, etcétera.

— **Submodalidades:** Matices de cada modalidad sensorial del VAKOG.
— **Superpoder:** Cosa o conjunto de cosas que puedes hacer mejor que nadie, que te hace distinto y especial y que cuando lo desarrollas te hace brillar.
— **Trabajugar:** Arte de hacer de tu trabajo el mejor de tus juegos.
— **VAKOG:** Sigla relativa a las modalidades de nuestro sistema de representación mental: **V**isual, **A**uditivo, **K**inestésico, **O**lfativo y **G**ustativo.
— **VDO (V**entana **D**e **O**portunidad**):** Momento óptimo para aprovechar una oportunidad que suele perderse si no se aprovecha.
— **Visión:** Situación deseada global e ideal.
— **Visualizar:** Recrear vívida e intensamente situaciones deseadas a fin de que tu mente inconsciente te proporcione recursos adicionales para acercarte a ellas.
— **Vitaminizar (una labor):** Incluir en ella estímulos e incentivos nuevos en tu rutina de trabajo que la hagan más alentadora.
— **Voz sumergida:** Diálogo interno del que, por defecto, tendemos a no ser conscientes.
— **Yomimeconmigo Corporation:** Estrategia de éxito que te anima a concebirte como CEO de tu propia empresa, independientemente de que seas autónomo o prestes tus servicios a la empresa que te contrata como empleado.
— **Zona cómoda:** Situación ausente de retos en la que tu crecimiento se estanca.
— **Zona de flujo:** Situación que propicia el estado de flujo (véase ***Estado de flujo***).

MARIO LUNA

Nacido en Valencia (1976), lleva más de veinte años estudiando la esencia de de la seducción y una década consagrado a decodificar, enseñar y escribir sobre los mecanismos de atracción en nuestra especie. En 2001 comenzó a desarrollar sus propias teorías, que le permitieron dar con el Método SC ©, eje central de un sistema eficaz y concreto para aumentar de forma drástica el éxito sexual y sentimental.

A raíz de sus experiencias empresariales, en el año 2010 desarrolló el modelo CREC ©, para optimizar equipos humanos. También elaboró una guía de estrategias prácticas de la seducción aplicables al éxito en las ventas.

Paralelamente y motivado por la necesidad de convergencia de todas las áreas de su vida, ha diseñado una metodología única de *coaching integral*, basado en la aplicación sinérgica de estrategias para la excelencia en tres ámbitos cruzados: la **plenitud física**, la **emancipación económica** y la **autonomía emocional**.

Sirviéndose de dicho conocimiento, herramientas de la **PNL** (Programación Neuro Lingüística) y principios inspirados en la **psicología evolucionista**, se dedica desde 2006 a impartir conferencias, seminarios, talleres prácticos y asesoramiento personalizado a personas interesadas en desarrollar su potencial humano, cultivar el magnetismo propio y perfeccionar las destrezas sociales.



También ha formado a muchos de los mejores coaches de habla hispana, cuyas escuelas beben de las enseñanzas de Mario y del Método SC., hecho que le ha ganado el calificativo de "*Maestro de Maestros*".

En 2007 lanzó *Sex Code*, un éxito traducido a varios idiomas, entre ellos el chino mandarín, y que le ha valido un gran prestigio internacional.

En 2009 publicó *Sex Crack*, su obra más avanzada y manual oficial de los instructores de Seducción Científica.

En 2011 sacó a la luz *Apocalípsex*, en el que ofrece la vía más rápida para desarrollar el atractivo de forma natural.

En 2012 publicó *Ligar es fácil si sabes cómo*, obra divertida y pedagógica que escribió junto a Ray Havana y Héctor Latorre, y que además contó con las ilustraciones del humorista gráfico Forges.

Mario Luna es también fundador y líder de los proyectos:

Psicología del Éxito (*www.psicologiadelexito.com*),
Seducción Científica (*www.seduccioncientifica.com*),
y *Cuerpo G* (*www.cuerpog.com*).



Psicología del ÉXITO

ADVERTENCIA: ESTE LIBRO PUEDE QUE NO SEA PARA TI.

Si esperas alcanzar el éxito visualizando intensamente tus metas o pidiéndole favores al universo, **NO LO COMPRES.**

Psicología del Éxito es otra cosa.

Está diseñado para personas comprometidas a cambiar su vida de verdad y para siempre. **Sin esoterismos ni magia. Sin gilipatrañas ni autoayudismo.**

Te servirá sólo si entiendes que, **para *obtener* más, necesitas *hacer* y *ser* más.**

¿Como? Abrazando la **mejora constante** y la filosofía del **coaching integral**. Pues, ¿sabías que el éxito es un ecosistema?

Por eso, con *tu mejor tú* y este libro vas a beneficiarte de las sinergias que se generan al **optimizar simultáneamente las áreas principales de la vida, produciendo:**

- Emancipación **profesional**
- Autonomía **emocional**
- Plenitud **físico-mental**

Psicología del Éxito es ese "*coach* particular" que te acompaña para hacer realidad tu sueño **mientras disfrutas del proceso** y **dejas el mundo mejor** de cómo te lo encuentras.

Como siempre y potenciado por la experiencia y madurez de su trabajo, Mario Luna pone en tus manos **la guía hacia el éxito más completa, rigurosa y científicamente respaldada.**

Este manual **científico, directo, sincero, irreverente, divertido y demoledoramente eficaz,** es el que al autor le hubiera gustado encontrar antes de escribirlo y que cambiará tu estrategia de vida.

No esperes.
Ábrelo por cualquier página y
vive la experiencia.

Mario Luna

PSICOLOGÍA DEL ÉXITO: TU "ASESOR INTEGRAL"

- ✓ Basado en estudios científicos
- ✓ Testado por el autor y miles de alumnos exitosos
- ✓ Más de 1.000 páginas con las claves del éxito
- ✓ Método sinérgico: profesional+físico+emocional
- ✓ 100% libre de esoterismo y pensamiento mágico
- ✓ Grandes verdades que nadie te dijo
- ✓ Directo y exento de corrección política
- ✓ Estilo coloquial, divertido y ameno
- ✓ Con 19 personajes que acelerarán tu aprendizaje
- ✓ Primer paso para el Club VIP Psicología del Éxito

TU VIDA NECESITA LADRILLOS, NO HUMO