



LA VIDA

ES FÁCIL



– si sabes –

SIMPLIFICAR

VEINTE IDEAS PARA DEJAR DE COMPLICARTE



MAR CANTERO SÁNCHEZ

Prólogo de Joaquín Lorente

zenith

LA VIDA ES FÁCIL – si sabes – **SIMPLIFICAR**

Veinte ideas para dejar
de complicarte



MAR CANTERO SÁNCHEZ

Prólogo de Joaquín Lorente

Zenith/Planeta

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

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

Primera edición: junio de 2014

© Mar Cantero Sánchez, 2014

Los derechos sobre la obra han sido cedidos a través de Zarana
Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-12826-7

Depósito legal: B-10.859-2014

Fotocomposición: Anglofort, S. A.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain.*

Índice

PRÓLOGO: Joaquín Lorente	11
INTRODUCCIÓN. Una apuesta personal: abriendo la puerta de tu vida	17

PRIMERA PARTE LO QUE PIENSO DE MÍ

Idea n.º 1	Deja de sabotearte	27
Idea n.º 2	Valórate como mereces	48
Idea n.º 3	Potencia tu atractivo interior	65
Idea n.º 4	Apuesta por tu evolución personal	82
Idea n.º 5	Pon tu mente bajo control	94
Idea n.º 6	¡Atrévete a intentarlo!	108
Idea n.º 7	No te preocupes, ¡ocúpate!	119
Idea n.º 8	Escribe para alcanzar la felicidad.	131

SEGUNDA PARTE
LA VIDA EN COMÚN

Idea n.º 9	Atiende solo a lo importante	149
Idea n.º 10	No reacciones: ¡actúa!	161
Idea n.º 11	Deja de culpar a los demás	173
Idea n.º 12	Recupérate y ¡sigue adelante!	183
Idea n.º 13	Da, pero con sabiduría.	196
Idea n.º 14	Amplía tu círculo social.	206

TERCERA PARTE
MI PAPEL EN LA SOCIEDAD

Idea n.º 15	Confía en tus sueños	219
Idea n.º 16	Descubre el poder de tus palabras	233
Idea n.º 17	Erotiza tu vida	249
Idea n.º 18	Vive a tu propio ritmo	265
Idea n.º 19	Rompe las normas	276
Idea n.º 20	Vive la magia de tu vida	287
AGRADECIMIENTOS		299
BIBLIOGRAFÍA		301

Idea n.º 1

Deja de sabotearte

¿Te cuesta alcanzar las metas? En mis talleres de desarrollo personal, he visto a muchas personas que desean conseguir cosas, logros y avanzar en su camino. Por ejemplo, Marta, que siempre tenía en su boca un «tengo que...» pero nunca llegaba a realizar aquello que «tenía que hacer». O Carlos, que decía que sentía que no estaba haciendo lo que debía pero cuando iba a hacerlo, sentía tanta pereza que nunca lograba ponerse a ello. Todos tenemos objetivos que cumplir y nos lo proponemos habitualmente, pero algunos nunca llegan a cruzar la línea de meta. Seguramente te ha ocurrido esto alguna vez, es muy común sobre todo en los meses del año en los que parece que tenemos una nueva oportunidad de comenzar: septiembre u octubre, y enero.

Tras las vacaciones de verano, tenemos más ganas que nunca de empezar a caminar paso a paso hacia nuestra meta. Y también tras las copiosas comidas y las múltiples fiestas familiares de Navidad. Al comienzo del nuevo año, el reloj nos dice que es posible recomenzar y que, esta vez, será diferente. Esta vez, lo

lograremos. Y después, a los pocos días, nos desinflamos como globos.

Todos tenemos metas y queremos alcanzarlas: ir al gimnasio, viajar más o sacarnos el permiso de conducir. O es posible que tú estés apuntando más alto. Quizá pretendes cambiar de trabajo, presentarte a un examen importante o llevar una vida más sana a partir de ahora.

Tienes deseos, como el más común de los mortales, pero sientes que careces de la fuerza o el valor suficiente para intentar conseguirlos. Cosas tan simples como levantarte a una hora determinada o dejar de comer algo que te sienta mal se convierten en actitudes realmente importantes que dejan entrever la postura que estás tomando en tu vida. Y si no puedes con algo pequeño, ¿cómo vas a poder enfrentarte a cosas más grandes?

Es posible que no te hayas dado cuenta todavía, pero el hecho de empezar las cosas y dejarlas al poco tiempo solo puede significar una cosa: SABOTAJE. Autosabotaje, para ser más específicos. Si tiendes a ponerte las cosas difíciles, a poner palos a tus propias ruedas, eso es sabotaje. La mayoría de la gente va por la vida levantando obstáculos en su camino sin darse cuenta siquiera. Ser consciente de que tú también lo haces y de lo fácil que puede ser tu vida si dejas de hacerlo es imprescindible si quieres vivirla con total plenitud.

Para empezar, te propongo esta nueva dirección en el camino. ¿Me sigues?

¿CREES QUE TE ASUSTAN LOS CAMBIOS?

Seguramente hasta ahora has pensado que si no conseguías hacer lo que te proponías era porque tenías miedo a los cambios. Muchas personas creen lo mismo, pero, sin embargo, se casan, tienen hijos, encuentran empleo, viajan, se mudan de casa o de ciudad... Además de todo esto, el hecho de que desees llevar a cabo un proyecto o alcanzar una meta es un claro signo de que tu predisposición al cambio existe dentro de ti de manera natural. En efecto, los seres humanos nacemos con la predisposición al cambio en nuestros genes; si no fuera así, sencillamente nos conformaríamos con el pasar de los días, sin desear nada nuevo.

No obstante, no puedes pretender que haya un nuevo resultado en tu vida sin que sea necesario que tú cambies también. Hay una frase que dice: «Si quieres cosas nuevas, haz cosas nuevas».

La solución está en dejar de echar la culpa a factores externos y en aceptar, de ahora en adelante, la responsabilidad que tienes sobre ti mismo y sobre tu vida. Hacerte responsable de tu destino es la mejor forma de escribirlo con tu propia letra y con tus condiciones.

Te regalo otra frase: «Si no estás creciendo, estás muriendo». El cambio es ley de vida y no es por el miedo al cambio por lo que te sabotearas a ti mismo, sino por otra cuestión.

Según el *coach* personal y experto en motivación, Víctor Espejo, todos deberíamos hacernos dos preguntas:

1. ¿Por qué fallamos en controlarnos? (se refiere a cuando queremos hacer algo pero no conseguimos hacerlo) y...
2. ¿Por qué seguimos, sin embargo, haciendo lo que no es bueno para nosotros?

Asegura, además, que las respuestas que obtengamos resumirían todos los problemas que padecemos. Cuando algo como esto nos ocurre, es como si el sentido y la razón fuesen en direcciones opuestas, lo que da lugar al autosabotaje.

Seguramente has estado muchas veces en una encrucijada de pensamientos como la que te voy a poner de ejemplo. Seguramente te has dicho en multitud de ocasiones a ti mismo cosas como estas: «Quiero hacer esto, pero no me apetece... Lo haré, pero antes tengo que hacer otras cosas... Sé que quiero hacerlo pero no sé por dónde empezar... Lo haría, si tuviera tiempo para ello...» y otras muchas frases incoherentes que, si te fijas bien en ellas, empiezan en un camino (el que te lleva a tu meta) y acaban en otro (el que te lleva a perderte en el camino).

Es cierto, a veces queremos hacer algo pero realmente no nos apetece en ese momento. Y es difícil llegar a un acuerdo entre tu voluntad y el deseo de placer instantáneo que sientes en ese momento. A esto se le llama «procrastinación».

El término «procrastinar» proviene del latín: *pro*, 'adelante', y *crastinus*, referente al futuro y aunque en los antiguos textos egipcios, griegos y romanos ya apa-

recía, no es hasta el año 1548 cuando se añade con su definición actual al *Oxford Dictionary of English*: «Es una postergación o posposición en la acción o hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables». En su libro *Procrastinación*, Piers Steel —doctor en Psicología— afirma: «Más que pereza, lo que hay detrás de la procrastinación es un exceso de perfeccionismo».

Esto, lamentablemente, no solo puede ocurrir con nuestros deberes y obligaciones, sino también con nuestros deseos. Podemos querer tanto alcanzar un objetivo que el hecho de pensar en ir hacia él nos provoca un rechazo. Nos cuesta, nos da pereza, nos provoca dudas, nos da miedo... Son muchas las razones por las que podemos negarnos la oportunidad de caminar hacia la meta, pero para averiguar cuál de esas razones es la que está provocando que te sabotees a ti mismo, lo mejor es bucear un poco en tu interior.

Ejercicio de pensamiento: ¿eres un autosaboteador?

Si contestas a estas preguntas con sinceridad y tomándote el tiempo necesario para averiguar por qué actúas así, comprenderás que la mejor manera de acabar con el autosabotaje es conocerte a ti mismo y aceptarte. ¿Aceptas el reto?

Bien, comenzamos...

1. ¿Sientes pereza, te faltan ganas de trabajar o de dar los pasos necesarios para alcanzar tus objetivos, cuando piensas en ellos?
2. ¿Crees que la suerte puede influir en los resultados?
3. ¿Piensas a veces que tus circunstancias no son las más adecuadas para conseguir tus metas?
4. ¿Crees que te falta apoyo por parte de los demás?
5. ¿En alguna ocasión te has sentido capaz de conseguirlo todo?
6. ¿Sueles desear encontrar una gratificación instantánea?
7. ¿Te paralizas ante el pensamiento de que las cosas cambien?
8. ¿Te sientes frustrado de intentar las cosas sin conseguirlas?
9. ¿Sueles planear tus pasos antes de actuar?
10. ¿Sigues tus planes o los modificas fácilmente según las circunstancias?
11. ¿Si tienes que cambiar tus planes, te asustas y te lamentas, o los cambias sin más?
12. ¿Postergas tus acciones o actúas rápidamente cuando sabes lo que quieres conseguir?
13. ¿Te quejas habitualmente de que tus circunstancias son adversas?
14. ¿Te distraes, te cansas o te aburres cuando tienes que trabajar o mantener una actitud a largo plazo?
15. ¿Eres de los que haces una lista de metas para después no empezar por ninguna?

16. ¿Sientes que pierdes el control de tus acciones, cuando te sientes frustrado o cansado de no conseguir tus metas?
17. ¿Te sientes cansado y agotado a veces, sin ganas de perseverar?
18. ¿Podrías decir de ti que eres una persona con fuerza de voluntad?
19. ¿El tiempo influye en tu actitud? ¿Trabajas mejor bajo la presión de la prisa?
20. ¿Crees que eliges conscientemente lo que es mejor para ti?

Tras responder a estas preguntas, seguramente tienes una idea un poco más clara de cómo eres y de cómo has estado actuando hasta ahora. Lo más probable es que hayas descubierto que tu actitud está siendo la típica de un autosaboteador y te gustaría poder cambiar esto. Pues bien, créeme si te digo que el paso más importante que va a llevarte a cambiar tu forma de actuar es dejar de pensar en contra de ti mismo.

Cuanto más te lamentas de no hacer lo que te propones, cuantas más metas te impones y cuanto más frustrado te sientes después al no conseguir ninguna de ellas, más te saboteas a ti mismo. Si solo eres capaz de darte cuenta de esto, ya habrás dado el paso más importante hacia el cambio en este sentido, pues la mayoría de las personas que se autosabotean ni siquiera son conscientes de que lo hacen.

Reconocerlo, es el segundo paso. Veamos por qué.

UNE TUS DOS MENTES

Si te pido que no pienses en un elefante morado, ¿qué es lo que ocurre? Basta que nos digan que no pensemos en algo para que lo hagamos rápidamente. Vuelvo a nombrar al *coach* Víctor Espejo, quien dice que esto sucede por lo que él denomina «las dos mentes»: consciente e inconsciente.

Jung habló y escribió sobre estas dos mentes: «La primera es el Yo, el cual se identifica con la mente consciente. Relacionado cercanamente se encuentra el inconsciente personal, que incluye cualquier cosa que no esté presente en la conciencia, pero que no está exenta de estarlo». Veamos cómo trabajan nuestras dos mentes.

El inconsciente o subconsciente: Es la parte de nosotros que no necesita de nuestra voluntad para manifestarse. Dirige la propia naturaleza del cuerpo, rige sobre los órganos que nos mantienen vivos, controla los procesos vitales como la respiración, los latidos del corazón que bombean la sangre o el proceso digestivo. Continúa despierto mientras dormimos y permite que los sentidos sigan procesando información a través de los sueños. Actúa a través de ellos y es altamente sensible. Absorbe la información, gracias a las experiencias vividas, a momentos que se nos quedaron grabados en la memoria personal por una u otra razón. Es la parte creativa, la que trabaja con nosotros, codo con codo, cuando creamos: el arte, la escritura, un proyecto, un trabajo manual o cualquier otra forma de creación.

La memoria sirve al subconsciente como almacén de recuerdos sobre los que basarse para actuar en solitario. Un recuerdo puede ser una imagen, un sonido, una palabra e incluso una melodía o un aroma que nos evoca algún momento vivido. Los escritores sabemos que el olfato es uno de los sentidos que mayor capacidad tiene de potenciar esos recuerdos que se amontonan en el inconsciente. En escritura se utilizan las descripciones de aromas y olores para provocar en la mente del lector el ambiente deseado.

El inconsciente es también nuestra parte más intuitiva, la que nos envía mensajes que habitualmente nos cuesta entender, porque no estamos acostumbrados a escuchar. Y es, además, una fuente de emociones y sensaciones que escapa a la conciencia.

A veces, el subconsciente crea y transforma la realidad a través de su propio filtro de entendimiento y pasa a contener cierta información que no podemos controlar voluntariamente. Es decir, se hace dueño absoluto de esa información y pasa a verla con sus propios ojos, que no siempre son los más acertados. Porque cuando ocurre un hecho, las circunstancias y la situación influyen notablemente en el momento de crear y almacenar el recuerdo, por lo que el subconsciente lo traduce a su modo y actúa en consecuencia, sin que nos demos cuenta. El subconsciente recibe lo exterior y las sensaciones interiores que provoca, al mismo tiempo, y lo cree, lo hace suyo sin preguntarse si esta forma de asumir los hechos, nos acarreará problemas en el futuro.

El consciente: Es la mente que utilizas cuando haces o quieres hacer algo a propósito. Es tu atención, tu entendimiento, tu capacidad para tomar tus propias decisiones. Es la mente con la que hablas. A todos nos ocurre que practicamos un diálogo interno constante que se sucede la mayor parte del tiempo de nuestra vida, salvo cuando estamos trabajando o distraídos con algo que ha provocado nuestro interés.

La conciencia es un hecho subjetivo que puede comunicarse por el lenguaje y la conducta. En psicología se dice que el consciente es la capa más superficial de nuestra mente, pero es la que necesitamos para vivir nuestro día a día. Esta mente es la que trabaja contigo, la que utilizas para estudiar o almacenar datos en tu memoria. Gracias a ella, aprendiste a conducir, terminaste la carrera universitaria o encontraste un trabajo que eres capaz de realizar.

El consciente es la forma que tiene el cerebro de procesar los eventos y la información en cada momento vivido. Por ejemplo: eres consciente del libro que estás leyendo y también eres consciente del entorno que te envuelve mientras lo haces. Eres consciente de la temperatura ambiente de la habitación, de los sonidos o de la gente que hay y se mueve a tu alrededor. Se dice que el consciente puede almacenar hasta siete bloques de información distintos, al mismo tiempo, antes de grabarla en la memoria. Después, esta información se envía a tu subconsciente para su fácil recuperación en cualquier otro momento.

Pero, a veces, nuestras dos mentes funcionan de for-

ma separada, sin contar la una con la otra, por lo que es necesario unir a las dos en una causa común, para que trabajen en equipo y caminen en la misma dirección hasta alcanzar tus objetivos. Para ello, el *coach* afirma que es importante motivarlas, según sus características, porque realmente el consciente es diferente del inconsciente, y cada uno tiene unas cualidades que hay que potenciar y algunos inconvenientes que es necesario compensar. Veamos cómo puedes lograr que tus dos mentes trabajen conjuntamente.

Buda decía que su mente era como un elefante al que debía domar. Platón pensaba en la mente como en una carreta de la que tiraban dos caballos: uno tenía un gran control personal y el otro era salvaje e indomable. Siglos después, Sigmund Freud dijo que el ser humano tiene un gran deseo de placer instantáneo, por ello, es fácil dejarse vencer por la pereza o la desgana, de vez en cuando.

Cuando el pensamiento te juega malas pasadas, es tu mente la que te domina a ti y no tú a ella. Esto te ocurre por la creencia de que tú eres tu mente, cuando realmente no es así. Tú eres una persona que, a su vez, es un sistema que vive y experimenta según tres partes importantes: la mente consciente, el inconsciente y el cuerpo. Y ese sistema que eres tú mismo hace todo esto a través de los sentidos.

Pero para lograr ir hacia donde deseas, debería ser al revés. Has de ser tú quien domine a tu mente, es decir, tienes que ser capaz de controlar tus pensamientos. Sobre todo los negativos: miedos, dudas, devalua-

ción de ti mismo, sentimiento de incapacidad, culpabilidad... Si consigues atrapar aquellos pensamientos que te hacen trastabillar en el camino hacia tus objetivos y observarlos cuando aparecen, será fácil utilizar la herramienta necesaria en este caso: decidir prestar atención a tus pensamientos, únicamente cuando tu mente está de tu parte y desea trabajar contigo. Y rechazar los pensamientos nocivos que te asaltan en los momentos en que no estás por la labor de caminar hacia delante.

¿INTENTAS O HACES?

Si te digo que intentes coger un lápiz, seguramente lo cogerás en tu mano con facilidad y rapidez, pero fíjate que te he dicho que «intentas cogerlo» solamente, pero no he dicho que lo cojas.

Este sencillo experimento nos dice que no es lo mismo intentar una cosa que hacerla. Pero algunas veces cometemos el error de pensar que sí es lo mismo y esta confusión nos lleva a errar el golpe continuamente. Tener bien claro dónde está la diferencia entre tus intentos y tus acciones es más que importante: es primordial.

Hay intentos que nos llevan al logro de los objetivos, pero hay otros que nunca dejan de ser intentos, porque a veces nos enganchamos en ellos y es como si no pudiéramos avanzar. Si esto te ocurre, lo mejor es que busques otro camino, uno nuevo, en lu-

gar de permitir que un intento se convierta en un fracaso perpetuo.

El fracaso forma parte del éxito, pero el intento continuado puede llevarte a entrar en un círculo vicioso del que te será más complicado salir, a menos que te des cuenta de esta sutil diferencia.

Sabiendo esto, la pregunta que debes hacerte es: ¿lo intento con la suficiente intención de lograrlo, o simplemente lo intento para acallar mi conciencia, al saber que lo estoy intentando? En tu respuesta se esconde la solución. Veamos por qué.

¿Qué pasa cuando tu voluntad y decisión están de acuerdo con tu actitud y tus ganas de actuar? ¿Lo has sentido alguna vez? Es cuando los cambios son fáciles y eres capaz de lograr grandes cosas, y es también cuando destacan tus habilidades y tus metas aparecen con claridad en tu mente. Piensa que si no sabes adónde vas, te encontrarás desorientado, saltando obstáculos inútilmente, cuando quizá te bastaría con rodearlos.

También puede ocurrirte que sientes que haces un esfuerzo exagerado en todo lo que llevas a cabo, pero que, a pesar de eso, no obtienes resultados. Bertold Bretch decía que «El hombre nuevo es el hombre viejo, situado en condiciones nuevas». Las condiciones que necesitas para caminar en función de tus metas, sin rendirte, surgen precisamente cuando decides trabajar en equipo con tu voluntad y tu actitud, y conociendo tus debilidades. Así compensas las desventajas, con lo que despejas los obstáculos del camino, lo allanas y haces que resulte fácil.