

Sarah Knight

Arregla tu desmadre



HAZ LO QUE DEBES PARA
CONSEGUIR LO QUE QUIERES

DIANA

Diseño de portada: Diana Urbano Gastélum
Imagen de portada: © Shutterstock / StockSmartStart
Diseño de interiores: María Alejandra Romero Ibáñez

Título original: *Get Your Shit Together*

Sarah Knight
©2016, Emergency Biscuit Inc.

Traducido por: Brenda Béjar Kleiman

Esta edición se publicó por acuerdo con Little, Brown and Company, Nueva York, Nueva York, E.E. U.U.

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: enero de 2019
ISBN: 978-607-07-5396-1

Primera edición impresa en México: enero de 2019
ISBN: 978-607-07-5395-4

El editor no es responsable de los sitios web (y de su contenido) que no son propiedad del editor.

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

NOTA DE LA AUTORA

Hola, bienvenida a *Arregla tu desmadre*. ¡Gracias por leer este libro! Antes de profundizar más, quiero aclarar ciertas cosas.

Primero que nada, y a pesar del callejón sin salida en el que te encuentras, quiero aclarar que este no es un libro tradicional de autoayuda.

Es más como un libro de «ayúdame a ayudarte». Estoy aquí para cuando tu propio «yo» se interponga en el camino. Aceptémoslo: si pudieras ayudarte ya lo hubieras hecho sola, ¿cierto? También, a diferencia de muchos autores de autoayuda tradicionales, utilizaré malas palabras cientos de veces (e incluso inventaré nuevas modalidades), así que por favor no vayas a Amazon a quejarte de que esperabas miel sobre hojuelas y recibiste una buena dosis de realidad. Mi madre lee todas estas reseñas y le afecta mucho cuando la gente no me entiende.

Segundo, aunque tu vida sea un desastre —que yo te ayudaré a resolver—, esta no es la típica guía para hacer una limpieza de clóset.

No dedicaremos las siguientes páginas a juntar tus cachivaches físicos y agradecerles su servicio antes de enviarlos al Ejér-

cito de Salvación. En cambio, vamos a organizar tu desorden y cachivaches mentales, como tu carrera, tus finanzas, tus búsquedas creativas, tus relaciones y tu salud. Y lograremos todo esto sin ninguna bolsa de basura ni conversaciones introspectivas con abrigos de invierno.

Por último, solo para dejarlo todo muy claro: si estabas buscando consejos de feng shui, este libro tampoco es para ti.

¡No estoy juzgando! Solo quiero aclarar las expectativas. Para eso son las notas de autor.

¿Qué sí es este libro? Bueno, pienso en él como **un delicioso e insolente supermercado para ordenar tu mente y hacer tu vida más fácil y mejor.**

En serio, mucho *más* fácil y mejor sin importar dónde estés.

Puedes estar literalmente acostado en tu sofá, sentada en una parada de autobús o con los pies colgando de tu silla ergonómica detrás de un brillante escritorio, pero supongo que si escogiste este libro es porque, de alguna forma, estás en un bache. Y no debes apenarte por eso. Es muy fácil caer en un bache (incluso los literales). La gente lo hace todo el tiempo.

El tuyo podría tener la forma de unos cómodos pantalones deportivos y cerveza rancia. O podría ir de la mano con las jugosas opciones sobre la pensión que piensas cobrar si logras conservar tu trabajo que te roba el alma por cinco años más. O quizá —y esto es lo más probable— tu bache tiene la forma de una simple rutina: trabajo y finanzas y familia y amigos y demás desmadres que no logras sobrellevar, como tu descuidada salud (y tus aún más descuidados pasatiempos). Todo esto coronado por los sueños que solo admites con tus amigos después de unos tragos... o que estás demasiado asustada o ansiosa o abrumada para admitir.

¿Te suena familiar? Bueno, entonces, ¡ponte el cinturón! Porque este pequeño libro de «ayúdame a ayudarte» y guía de limpieza mental puede sacarte de tu bache y dejarte caer justo en

la vida que deseas y mereces vivir. (En un apuro, hasta podrías ponerlo sobre un bache real para pisarlo y que tus zapatos no se llenen de lodo. Pero esto déjalo para después de que lo leas).

Arregla tu desmadre te muestra cómo establecer metas, cómo evitar pequeñas distracciones y obstáculos para alcanzar estos objetivos, y luego cómo imaginar y conseguir objetivos aún mayores que, hasta ahora, no creías posibles. Te ayudará a dejar de entorpecer tu propio camino, y a mantenerte fuera de él. Y te liberará de la mierda que crees que debes hacer, para dominar la mierda que tienes que hacer y poder comenzar la mierda que en realidad quieres hacer.

¿Qué tal eso para aclarar las expectativas?

Básicamente, este libro hará por tu vida lo que Tim Ferris hizo por la semana laboral: dividirla en pequeñas tareas manejables que te dejen suficiente tiempo libre para perseguir tu sueño de convertirte en un empresaria/oradora/sociópata autosatisfecha.

Estoy bromeando. Pero sí hará la primera parte si continúas leyendo.

ÍNDICE

Introducción	17
--------------------	----

I

DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE ARREGLAR TU DESMADRE

Quién tiene que arreglar su desmadre y por qué	31
Arreglé mi desmadre para que tú no tuvieras que hacerlo	35
<i>Ganar en la vida sin ser un cretino insufrible</i>	38
La vida es como un libro de colorear para adultos	39
Tus llaves, teléfono y cartera reales y metafóricos	42
<i>Un ejercicio para colorear</i>	43
<i>La teoría ATD</i>	47
Hablemos de estrategia	48
Concéntrate	50
Decir «Acepto»	51
<i>Pero (lo que quiero hacer) es muy difícil</i>	53
El poder del pensamiento negativo	54
¡En sus marcas, listos, meta!	56

II

DESMADRITOS: CONQUISTAR EL DÍA A DÍA PARA CONSTRUIR UN MEJOR FUTURO

El principio para principiantes.	63
<i>El método de qué/por qué para establecer objetivos . .</i>	<i>63</i>
<i>La vara está muy alta</i>	<i>66</i>
El tiempo vuela cuando no arreglas tu desmadre	67
<i>Está en el calendario.</i>	<i>68</i>
Tu mejor amigo y tu peor enemigo	
<i>(Presentando la priorización, la procrastinación y</i>	
<i>la diferencia entre «tareas pendientes» y «tareas</i>	
<i>imprescindibles»)</i>	<i>72</i>
<i>Mejores amigos por siempre.</i>	<i>72</i>
<i>Sobrecarga de mierda</i>	<i>73</i>
<i>El método de las tareas imprescindibles.</i>	<i>76</i>
<i>Durmiendo con el enemigo</i>	<i>76</i>
Cosas que no estaban en mi lista	
de imprescindibles y las hice para procrastinar	
las cosas que sí estaban	78
Arregla tu desmadre: el diagrama de flujo	80
¿Adónde va el tiempo?	81
Fragilidad, ¡tienes nombre de distracción!	85
El mago del control de impulsos	87
<i>Tomar la decisión sobria</i>	<i>89</i>
Curso por correspondencia	90
<i>No importa el tamaño de tu bandeja de entrada,</i>	
<i>sino cómo la uses</i>	<i>92</i>
<i>Frena tus hábitos de envío.</i>	<i>93</i>
<i>«¡Excelente, gracias!»</i>	<i>97</i>
<i>La purga</i>	<i>98</i>
<i>El día a día (o semana a semana)</i>	<i>100</i>
<i>Ansiedad de bandeja de entrada</i>	<i>101</i>

<i>Conéctate a la antigua</i>	103
Olvidando el tiempo: el experimento	104
<i>La emboscada del mediodía</i>	108
El golpe de dinero	108
<i>Hola, gastalona</i>	110
<i>No queda de dónde ahorrar</i>	113
<i>Cinco cosas en las que no debes gastar</i> <i>70 pesos (o más)</i>	114
Compramos un zoológico	115
Una cucharada de fuerza de voluntad ayuda para tomar la medicina <i>(Presentando el arte de la guerra fuerza</i> <i>de voluntad)</i>	117
<i>Una nalgada emocional</i>	120

III

DESMADROTOS: ENVEJECER, SALIR ADELANTE, PONERTE EN FORMA Y MEJORAR TU VIDA EN GENERAL

Responsabilidades y relaciones	
Solo para adultos	128
<i>La vida es un lanzamiento</i>	128
Enderezar el barco de las relaciones	132
<i>Conexiones perdidas</i>	133
<i>Alto mantenimiento es bajo mantenimiento</i>	136
<i>¡Ojalá estuvieras aquí!</i>	136
<i>Relevo de parejas</i>	137
<i>Crea una estrategia, enfócate,</i> <i>(des)comprométete</i>	140
No tengo que tener un bebé porque sea lo socialmente aceptado	142
Trabajo y finanzas	142
Habilidades incluidas	143

<i>Sé una persona con(fiada)</i>	144
<i>Pide y recibirás</i>	145
Cinco formas más en las que puedes demostrarle a tu jefe que tienes tu desmadre arreglado.	146
Te enseñaré mi «fuera de la oficina» si me enseñas el tuyo (<i>Presentando la anticipación vs. la realidad</i>)	147
<i>Hazle como Elsa y sé libre</i>	148
<i>Vienen cosas buenas para aquellos que delegan</i>	149
<i>Pero ¿y qué pasa si no se hace según mis estándares?</i>	151
<i>Nadie morirá en el intento</i>	152
Cómo administrar tus cuentas de ahorro para el retiro (¡Presentando gráficas!)	153
Salud, casa y estilo de vida	158
Vamos a lo físico	158
<i>Resuélvelo o encuentra cómo darle la vuelta</i> ...	160
<i>Arregla tus sábanas</i>	162
<i>Toma el rol de canela, tal vez deja los cannoli</i> ...	162
Vivir limpio	164
Discovery Home & Health te engaña	169
Tengo a un tipo para eso (y tú también podrías)	172
<i>Ganar por ósmosis</i>	173
<i>PD: no seas un maldito mártir</i>	175
El tiempo para mí es un derecho, no un privilegio	175
<i>Pasatiempos con los que me he premiado por arreglar algún desmadre (Presentando los baños con burbujas)</i>	176
<i>Tienes que echarle ganas a tu pasatiempo</i>	177
<i>Estar en pro de la creación</i>	178
Egoísmo no es una grosería	180

IV

DESMADRES PROFUNDOS: SALUD MENTAL, CRISIS EXISTENCIALES Y HACER GRANDES CAMBIOS EN LA VIDA

Arreglar tu desmadre para dejar de interponerte en tu propio camino	187
Ansiedad, maldita ignorante	188
<i>(Presentando Quitar el curita y la Prueba de práctica)</i>	189
<i>Evitar no es un juego de suma cero.</i>	191
<i>Cómo comenzar una conversación difícil.</i>	192
Los otros desmadres	193
<i>Parálisis de análisis</i>	194
<i>La llamada viene desde adentro</i>	195
<i>Cosas a las que es más sano temerles que al fracaso</i>	197
Dile no a ser perfecto	197
<i>Doce pasos para vencer el perfeccionismo</i>	200
Se solicita ayuda	201
<i>El caso de la chica desaparecida</i>	202
¿Quieres hacer grandes cambios de vida?	
No veas el panorama completo	205
<i>LOTERÍA</i>	207
Sé lo que eres, pero ¿qué soy yo?	210
<i>Arregla tu desmadre, Pam.</i>	213
Hola desde el otro lado	213
Epílogo	217
Agradecimientos	223
Sobre la autora	227

INTRODUCCIÓN

Todos tenemos nuestro momento de «¡oh, mierda!»

Te puede suceder cuando comparas el saldo de tu cuenta con el de tu tarjeta de crédito y descubres para qué se inventó la protección contra sobregiros, o cuando te pones tus pantalones favoritos y te das cuenta de que no te quedan desde hace dos tallas. O quizá cuando te despiertas junto a la que era tu persona favorita y te das cuenta de que va contigo desde hace dos años.

¡Ay!

Mi más reciente «momento de esos» llegó cuando por fin noté que la razón por la que era tan infeliz todo el tiempo era porque ya no amaba mi trabajo, y no solo ese trabajo con esa compañía en particular, sino la carrera completa: ya no le quería dedicar el resto de mi vida. No fue lindo. Y le siguieron un montón de «¿Y ahora qué mierdas voy a hacer» y «¿Cómo diablos voy a hacerlo?» antes de poder dejar de correr en círculos para comenzar a lograr algunos grandes cambios en mi vida.

Ahora estoy aquí para mostrarte cómo tú también puedes hacer grandes cambios. O pequeños. Lo que tengas que hacer para ser feliz.

¿Honestamente? Solo tienes que arreglar tu desmadre.

Insisto, NO ESTOY JUZGANDO. Es totalmente comprensible si ningún cambio de verdad (de cualquier tamaño) consiguió llegar a tu lista de tareas pendientes. Una cosa es tener un momento de «oh, mierda» y otra muy distinta es *hacer algo al respecto*. En especial si eres de ese tipo de personas que no tienen idea de dónde empezar. O quizá tienes problemas para comenzar, pero vas perdiendo fuerza antes de terminar: hay mucho por hacer pero no el tiempo suficiente, e incluso si pudieras hacerlo todo, por el amor de Dios, ¿cómo evitas enloquecer en el camino?

Te lo aseguro, es posible.

Obtener, tener y mantener tu desmadre te permite llegar a conclusiones que potencialmente podrían cambiar tu vida para después poder avanzar hacia el lado de «hacer algo al respecto». Es increíble. Y ninguna de estas cosas es tan difícil como crees: solo necesitas una manera diferente de pensar y actuar sobre tu desmadre de la que estás acostumbrado.

Una mejor manera. Una más *sencilla*.

Y funciona aunque seas una persona de bajo rendimiento o un caso totalmente perdido. Créeme, lo sé por experiencia.



Hace un par de años estaba tan deprimida que apenas podía dejar la cama por la mañana. Temía la simple idea de salir por la puerta de mi casa para llegar al metro, porque el metro me llevaba a un lugar que comenzaba a sentirse menos como una oficina y más como un templo de la perdición. Ya había tenido estos sentimientos durante al menos un año antes de eso, y comenzaban a traducirse en grandes ataques de pánico, pero había pasado 15 años luchando por conseguir un lugar en la jerarquía corporativa: no podía salirme de ahí solo porque estaba un poco triste, ¿o sí?

Dado todo el tiempo y energía que ya le había dedicado, tenía que mantenerme comprometida incluso si ya no amaba lo que hacía, ¿cierto? (Una pista: **NO**).

Me tomó bastante tiempo darme cuenta de que había muchas otras cosas que *podía* hacer con mi vida si tan solo pudiera lograr dejar de preocuparme por lo que *debería* hacer.

Consideraría un honor ahorrarte todo ese tiempo de debatir contigo mismo sobre si debes quedarte en la cama (o debiéndole a la tarjeta de crédito, o en una mala relación o en pants) en vez de enfrentar la realidad. Porque una vez que enfrentas la realidad, puedes comenzar a moldearla a tu antojo.

Eso es lo que pasa cuando arreglas tu desmadre.

Una vez que identifiqué lo que realmente quería —trabajar por mi cuenta y entrar a exactamente cero juntas al día— no volví a mirar hacia atrás. No solo renuncié a mi seguro y estático trabajo corporativo para tomar el riesgo de ser una persona autónoma, sino que entendí algo más: ser una profesional independiente me permitiría comunicarme desde donde fuera. No solo desde mi sillón en Brooklyn, sino también al pie de una alberca en el Caribe.

Y, ¡oh, esperen!, quizá podría mudarme al Caribe. Eso sería bueno también, ¿no?

Así que lo hice, y en la primera parte de este libro te enseñaré cómo resultó.

No quiero asustarte. Esos fueron grandes cambios de vida 100% certificados pero, como dije, *Arregla tu desmadre* también puede ayudarte a hacer un montón de cambios pequeños.

Por ejemplo, ¿alguna vez te has sentido atrapado en la oficina, o simplemente no te puedes levantar del sofá, cuando lo que realmente quisieras es salir (para variar), ir al gimnasio (por fin), o comenzar ese proyecto que algún día vas a concretar y que ha estado rondando en tu lista de pendientes desde... el inicio de los tiempos?

Todos hemos estado ahí. Todos hemos alcanzado ese punto en el que no podemos trabajar más o enfrentar a otro maestro de pilates presumido o inscribirnos en esas clases introductorias de portugués en la única tarde que tenemos libre al mes.

Por supuesto, todos también conocemos gente que parece navegar por la vida sin esfuerzo, partiendo madres; personas que siempre tienen un plan, no se detienen en los detalles y sus listas de pendientes están llenas de *listo*, *listo* y *ultralista*. Nueve de ellos probablemente son robots sobrehumanos contruidos por el gobierno, pero estoy dispuesta a apostar que el resto también podría usar algo de ayuda para arreglar su desmadre.

Incluso tal vez esa persona que acabo de describir —la que tiene un calendario repleto de comidas de negocios importantes— eres tú. Y quizá comienzas a notar que esas largas horas no justifican que tus tarjetas estén impresas en un material bonito. Que las ventas especiales en la empresa y las carreras de 10 kilómetros de beneficencia —que han consumido tus fines de semana del último año— son la razón por la que no has comido con tus amigos desde que ellos también intentan «aprender portugués» para tacharlo de su lista de pendientes (todos te odian un poco, pero no saben que estás pasando por un momento difícil).

¿Qué pensarías si te digo que hay un camino para todos nosotros que te lleva directo a la vida que quieres vivir? ¡Es verdad! Este libro tiene algo para cada uno.

- ✓ ¿Tips para volverte más organizada, motivada y puntual? **Listo.**
- ✓ ¿Trucos para ahorrar dinero, poner límites y tener conversaciones difíciles con amigos, familia y colegas? **Doblemente listo.**

- ✓ ¿Y qué hay de los consejos para trascender las tonterías diarias para que por fin puedas concentrarte en tus grandes sueños, como cambiar de carrera, comprar una casa o simplemente mudarte del sótano de tus padres?

Estás. De. Suerte. Todo está aquí.

Sé lo que estás pensando. *¿Cómo tanta bondad puede estar contenida en un volumen tan pequeño?*

Es una pregunta válida. La respuesta es: no estoy aquí para enseñarte cómo hacer un millón de cosas distintas, no hay suficiente gel desinfectante en el mundo para todos esos saludos de mano. **Estoy aquí para enseñarte cómo abordar las diferentes cosas de tu vida para que lo puedas hacer a tu propia manera y en tus propios horarios.** Mis métodos aplican para todo tipo de desmadres. Y, como suceden cosas extrañas, he tenido cierto éxito en ayudar a la gente a hacer cambios en su vida utilizando simples consejos, un montón de malas palabras y uno que otro diagrama ocasional.



Mi primer libro, *La magia de mandarlo todo a la mierda*, era sobre cómo dejar de pasar tiempo que no tienes con personas que no te gustan, haciendo cosas que no quieres. El *New York Times* lo consideró como «el equivalente de autoayuda a una canción de parodia de Weird Al» y la revista *Observer* me nombró una anti-gurú. Probablemente nada de esto tenían en mente mis padres cuando me enviaron a Harvard, pero aquí estamos. Personas de todo el mundo sienten la carga de que sus mierdas les importen demasiado, y yo les ayudé a liberar esta carga al enseñarles cómo les pueden importar menos y mejor.

Por supuesto, también dije cosas como: «A veces está bien lastimar los sentimientos de los demás» y «Usa un vestido de cuero y tacones de aguja en tu evaluación de desempeño e inmediatamente te convertirás en la alcaldesa de Te Vale Madrópolis». Así que... sí, antigurú me queda bien. Quizá obtenga una placa para mi silla.

En fin, si leíste el libro, conoces mi cruzada a favor del **despeje mental**. (Si no lo leíste, bueno, no quiero ser mañosa, pero hay un montón de ejemplares en circulación).

CURSO INTRODUCTORIO DE DESPEJE MENTAL

Al igual que despejar tu espacio físico, despejar tu mente toma dos formas: **descartar y organizar**. Con el objetivo de que te importen menos y mejores mierdas —para sacarle provecho a tu tiempo, energía y dinero limitados— tienes que descartar las obligaciones (o cosas, eventos, personas, etcétera) que te molestan para hacerles espacio a aquellas a las que estás feliz de dedicarles tiempo, energía y dinero. Eso se llama hacer un «Presupuesto de Mierdas», y lo recomiendo mucho.

Arreglar tu desmadre es **organizar** lo que te queda (en forma de tiempo, energía y dinero) y **utilizar esos recursos con sabiduría** no solo en las cosas que *necesitas* hacer, sino en las cosas que *quieres* hacer, pero que requieren un esfuerzo extra y no puedes lograr. Grandes cambios, pequeños cambios, lo que sea. No comienzan con limpiar tu garaje. **Los cambios comienzan limpiando tu mente.**

Afortunadamente, **limpiar tu mente es una misión solitaria**. Si vives en una casa con familia o compañeros de cuarto, su desorden físico se convierte en tu desorden físico. Tienes que decidir cuántos dispensadores de caramelos Pez

de ediciones limitadas coleccionas en tus repisas y cuáles pantuflas de hotel que robaste de tu luna de miel conservas. Mientras que con el despeje mental no tienes que ordenar la mierda de nadie más que la tuya. Incluso si vives en un cruce-ro de Disney con otras 7000 personas (que en verdad es- pero que no), tienes el dominio total y completo del interior de tu cabeza. Eres el juez, jurado y verdugo... aunque pensán- dolo bien, eres la jefa. **Eres la Tony Danza de tu mente.**¹

En resumen: *necesitar* o *querer* que te importe algo no es lo mis- mo que *en realidad lograrlo*. Para eso también debes tener tu desmadre arreglado.

Por ejemplo, quizá te importe hacer un viaje y estés dispuesto a dedicarle a la causa tu tiempo, tu energía y hasta tu presupues- to de «a la mierda», pero si no tienes arreglado tu desmadre, es muy probable que ni siquiera tengas un presupuesto *real* para eso. Puedes despejar tu calendario de todas las obligaciones que quieras (¿a quién le importa el día de llevar a tu hijo al trabajo? ¡A ti no!), pero sin los fondos suficientes, pasarás las vacaciones perdiendo el tiempo con algún anticuado juego de Nintendo des- de tu futón.

O quizá decidiste que lo que verdaderamente importa en la vida es tener una tina de baño y estás listo para decir: «¡Al dia- blo con esa pequeña regadera que me obliga a rasurarme como un flamenco contorsionista!» En este caso hipotético, tienes los fondos para volver realidad tu sueño de un spa casero, pero te falta la iniciativa para comenzar. Supuestamente te importa la fa- cilidad de uso, la comodidad y los baños de burbujas, pero esa

¹ ¿O la Judith Light? En realidad no sé quién de ellos era el jefe en *¿Quién manda a quién?*

tina de baño requerirá una completa renovación y no tienes los recursos para comenzar un proyecto tan grande (contratar a un plomero, escoger una tina, encontrar dónde hacer pipí durante las dos semanas que tomará el trabajo). En vez de eso, sigues golpeándote los codos con la puerta cada vez que intentas alcanzar el champú para lavarte el cabello.

Podemos trabajar con eso. *Arregla tu desmadre* incluye:

- ✓ Quién tiene que arreglar su desmadre y por qué
- ✓ Tres herramientas simples para arreglar y mantener tu desmadre
- ✓ El poder del pensamiento
- ✓ Cómo salir del trabajo a tiempo y ahorrar dinero a la vez
- ✓ Manejo de ansiedad, evitar la evitación y conquistar tu miedo al fracaso
- ✓ Hacer grandes (y pequeños) cambios de vida
- ✓ ¡Y toneladas de otras cosas increíbles!

Y aunque te diré cómo lo logré yo (porque es un ejemplo bastante instructivo para arreglar tu desmadre), te prometo que este libro no solo es una guía elegantemente disfrazada para renunciar a tu trabajo y mudarte a una isla: no estoy aquí para tratar de imponer mis elecciones de vida como un maldito vegano. Quizá seas una persona que disfruta su sueldo constante y el crujir de las hojas de otoño o lo que sea. O tal vez quieres esforzarte en cambios más pequeños o amorfos. Todo se vale. Solo estoy aquí para ayudarte a acceder a un conocimiento simple y universal para arreglar tu desmadre, para lo que soy un buen y dispuesto conducto.

Funcionó con mi esposo, no veo por qué no funcionaría con un público más amplio.



Ah, y una cosa más:

En este libro, «arregla tu desmadre» no es un reproche:

Es un grito de batalla.

Lo admito, en ocasiones me descubro pronunciando esas tres palabras de forma desesperada. Probablemente tú también. Me sucede regularmente con las personas que llegan tarde y con excusas terribles; con los amigos que se quejan de las consecuencias totalmente predecibles de sus terribles elecciones de vida, y con los pasajeros que piensan *que sentarse donde caiga es una opción viable en vuelos reservados*.

Este libro reconoce que todos *somos* personas: si no siempre, al menos de vez en cuando. Me hubieran visto tratando de presentar mis impuestos el año pasado. Era como un ciego guiando a otro ciego guiando a un niño borracho. Se cometieron varios errores.

Pero básicamente tengo mi desmadre arreglado alrededor de 95% del tiempo (excepto cuando se trata de entender los impuestos sobre la renta), y tú también podrías. Hasta ahora, probablemente estabas muy ocupada interponiéndote en tu propio camino, pero te aseguro que el potencial y las herramientas están ahí. Te enseñaré dónde y cómo usarlos.

Cuando terminemos tendrás *tu* desmadre arreglado y tal vez hasta escribas un libro sobre cómo mierdas presentar tus impuestos como un maldito adulto y yo seré la primera en la fila para comprarlo.

¿Es un trato?

Fantástico. ¡Hagámoslo!