



# DEJA DE JODERTE LA VIDA

Preocúpate menos,  
vive más

GARY JOHN BISHOP

# **¡DEJA DE JODERTE LA VIDA!**

**GARY JOHN  
BISHOP**

**PREOCÚPATE MENOS,  
VIVE MÁS**

zenith

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Unfuck Yourself*

Primera edición en España: febrero de 2019

© 2018, Gary John Bishop

Traducción: José Ruiz Millán

Publicado por acuerdo con Lennart Sane Agency AB.

Derechos reservados

© Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V., 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de interiores: Ma. Alejandra Romero I.

ISBN: 978-84-08-20215-8

Depósito legal: B. 1028 - 2019

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado en España por Huertas Industrias Gráficas S. A.

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

# SUMARIO

1 En el principio. . . . .	11
2 «Estoy dispuesto». . . . .	31
3 «Estoy programado para ganar». . . . .	51
4 «Puedo con esto». . . . .	69
5 «Acepto la incertidumbre». . . . .	85
6 «No soy lo que pienso, soy lo que hago». . . . .	103
7 «Soy implacable». . . . .	121
8 «No espero nada y acepto todo». . . . .	137
9 Y ahora, ¿adónde? . . . . .	157

**01**

---

**EN EL PRINCIPIO...**



”

«ESTA ES UNA  
BOFETADA DE  
PARTE DEL UNIVERSO  
PARA QUE DESPIERTES  
Y CONOZCAS  
TU VERDADERO  
POTENCIAL, PARA  
QUE DEJES DE JODERTE  
Y TENGAS UNA VIDA  
ESPECTACULAR.»

# CAPÍTULO 1

**¿Alguna vez te has sentido como un hámster que corre ferozmente sobre una rueda intentando avanzar por la vida, solo para darte cuenta de que no vas a ningún lado?**

Lo peor es que mientras lo haces, te atorras en un discurso interno en el que te juzgas infinitamente y no puedes dejar de escuchar esa vocecita que te dice que eres vago, tonto o algo tan simple como que no eres lo suficientemente bueno. Ni siquiera notarás cuánto te crees a esa voz y cuánto te agota; no harás más que pasar el día intentando superar el estrés y la presión, intentando vivir tu vida, y en cierto momento te enfrentarás a la resignación de que si no sacas tu trasero de esa maldita rueda, nunca llegarás a donde deseas. Tal vez la felicidad que buscas, o los kilos de más que quieres perder, o la carrera o la relación que tanto anhelas siempre estarán fuera de tu alcance.

Estas páginas van dedicadas a quienes han experimentado ese monólogo fatalista, esa fuente infinita de dudas y pretextos que limita y emborrona cada día de su vida. Es una bofetada de parte del universo para que despiertes y conozcas tu verdadero potencial, para que dejes de joderte y tengas una vida espectacular.

Empecemos en el lugar correcto. Las conversaciones que tienes cada día son de dos tipos: las que tienes contigo mismo y las que tienes con los demás. Tal vez eres una de esas personas que dice: «Yo no me hablo a mí mismo», cuando, de hecho, la mayoría de las conversaciones que tienes durante el día son contigo mismo, y cada una de ellas se «disfruta» en la soledad y privacidad de tu mente.

Al margen de si eres una persona introvertida o extrovertida, creativa o práctica, ¡te pasas gran parte del tiempo hablando CONTIGO mismo! Lo haces mientras practicas deporte, trabajas, comes, lees, escribes, caminas, chateas, lloras, peleas, negocias, planeas, rezas, meditas, practicas sexo (contigo o con otras personas), o cualquier otra actividad que se te ocurra. Ah, sí, incluso mientras duermes.

De hecho, lo estás haciendo en este preciso momento.

Cálmate, eso no significa que estés loco. O tal vez significa que todos estamos un poco locos. En todo caso, todos lo hacemos, así que abróchate el cinturón y bienvenido al show de los locos.

Algunos estudios demuestran que tenemos más de 50.000 pensamientos al día. Piensa en todas las cosas que te dices y preferirías no haberte dicho, o en las que tratas de sobreponerte o vencer. Aunque tenemos poco o nada de control sobre estos pensamientos automáticos y reaccionarios, sí tenemos un



control espectacular sobre el significado que damos a esos pensamientos. Ojo, ¡no vienen programados de fábrica!

Los descubrimientos más recientes de la neurociencia y la psicología también señalan que las conversaciones que tienes contigo mismo afectan profundamente a tu calidad de vida. El profesor Will Hart de la Universidad de Alabama llevó a cabo varios experimentos en los que los participantes recordaban o experimentaban un evento positivo, negativo o neutro. Descubrió que la gente que describía un evento neutro como si estuviera sucediendo en ese momento se sentía más optimista y cuando recordaba el evento negativo de la misma manera, experimentaba más negatividad. En otras palabras, el lenguaje que utilizas para describir tus circunstancias determina cómo las percibes, las experimentas y participas en ellas; además, afecta dramáticamente a cómo lidias con tu vida y cómo te enfrentas a problemas grandes y pequeños.

La conexión entre lo que decimos y cómo lo decimos fue descubierta hace cientos de años, si no miles. Filósofos como Wittgenstein, Heidegger y Gadamer conocían la importancia y el significado del lenguaje en nuestras vidas. Wittgenstein dijo: «La armonía entre el pensamiento y la realidad puede encontrarse en la gramática del lenguaje».

Así pues, la buena noticia es que los estudios han descubierto sistemáticamente que las conversaciones positivas que tienes contigo mismo pueden mejorar de manera considerable tu estado de ánimo, tu confianza, tu productividad y muchas cosas más. De hecho, según comprobó el profesor Hart en sus estudios, puede ser la receta secreta para tener una vida feliz y exitosa.

La mala noticia es que sucede también lo contrario: las con-

versaciones negativas no solo pueden ponernos de malas, sino que también nos hacen sentir indefensos. Pueden hacer que los pequeños problemas parezcan más grandes, e incluso crear problemas de la nada. Pero la noticia reveladora es que... tus conversaciones contigo mismo te están jodiendo de formas que ni siquiera puedes imaginar.

Considerando todo esto, dejemos algo claro: aunque este libro trata sobre el uso del lenguaje correcto para mejorar tu vida, NO estoy sugiriendo que de un día para otro empieces a pensar positivamente o a hacer afirmaciones personales.

Estos temas se han tratado hasta la extenuación con diferentes grados de éxito, y que no te quepa duda de que no es lo que haremos aquí. No te pediré que te digas a ti mismo que eres un tigre para liberar a tu animal interior. En primer lugar, no eres un tigre y, en segundo lugar, no eres un tigre. Quizá eso les funcione a algunas personas, pero yo soy demasiado escocés para esas cosas; para mí, ese tipo de técnicas son como si me obligaran a tragarme un cubo de jarabe de arce con trocitos de bastones de caramelo que sobraron de la Navidad pasada. Gracias, pero no, gracias.

Para todos esos «optimistas» que están ahí fuera, ¡lo siento, pero llevaremos este coche en otra dirección! Este libro está diseñado para darte un auténtico empujoncito que sientas genuino y correcto para ti, que pueda impulsarte a alcanzar nuevos y mejores niveles de tu verdadero potencial.

## LA DIFERENCIA ENTRE EL ÉXITO Y EL FRACASO

---

*«Si las emociones humanas se generan sobre todo a partir de los pensamientos, uno aparentemente podría controlar sus emociones al controlar sus pensamientos, al cambiar las creencias internalizadas o el discurso interno, con lo que detonó esa emoción en primer lugar.»*

Esta cita es de Albert Ellis, uno de los padres de la psicología moderna. Ellis descubrió que nuestra manera de pensar y hablar de nuestras experiencias modifica nuestros sentimientos al respecto. En otras palabras, nuestros pensamientos comparten cama con nuestras emociones. Ellis también descubrió que nuestra forma de pensar a veces puede ser completamente irracional.

Intenta recordar cuántas veces te has dicho: «Qué imbécil soy», «siempre la fastidio», «mi vida se acabó», o cualquier otra descripción negativa sobre determinado evento, del tipo «esto es lo peor que me ha pasado».

Levanta la mano si alguna vez has tenido una reacción excesiva ante algo que, pensándolo bien, apenas llegaba al nivel de «molestia» en el *importantómetro*. Muy bien, baja la mano,

que la gente te está mirando y empieza a parecer que se te ha ido la olla. Si lo piensas bien, seguramente te darás cuenta de que en el instante previo a esa reacción exagerada tuviste una breve pero absurda conversación contigo mismo, y ¡PUM!... te perdiste.

Algunas de las cosas que hacemos o decimos no siempre son de lo más racionales, pero ¡aun así las decimos y las hacemos! Además, nunca logramos ver realmente lo que estas cosas nos aportan o la carga emocional que aceptamos en una brevísima conversación de talante negativo con nosotros mismos.

Verás, no siempre se trata de una conversación a viva voz como si fuera una obra teatral; a veces es sutil, pero igual de decepcionante. Si estás trabajando en algo, podrías pensar: «Esto es muy difícil, ¿y si no lo acabo a tiempo?». O si comienzas a obsesionarte pensando en todas las formas en que puedes «fastidiarla», terminarás con una preocupación y una ansiedad tremendas. A veces las conversaciones negativas con uno mismo pueden acabar en ira, tristeza o frustración, que se manifiestan en situaciones aparentemente diferentes o sin relación alguna con lo que ocasionó ese sentimiento.

Este tipo de diálogo interno no te facilita la vida en absoluto. Cuanto más tienes presente la dificultad de algo, más difícil parecerá, ¡incluso más de lo que ya es! Por desgracia, al escuchar una y otra vez un torrente de pensamientos automáticos, nos hemos acostumbrado a esa vocecita sentenciosa en nuestra mente, y por eso no nos damos cuenta de cómo los pensamientos negativos afectan a nuestro estado de ánimo y comportamiento en cualquier momento. Como resultado, terminamos haciendo, o no, lo que nuestra mente racional quiere que hagamos.

Por ejemplo, piensa un instante en las tareas que más odias; imagínate que son peores de lo que ya son. A veces evitamos tareas sencillas como doblar la ropa o vaciar el lavavajillas cuando realmente lo único que necesitan es un poco de tiempo y esfuerzo. Si se te juntan varias de estas pequeñas tareas, será muy fácil que se solapen con las más grandes e importantes hasta encontrarnos totalmente abrumados y exhaustos en la vida.

¿Por qué nos «resistimos» a ciertas cosas en la vida? Tenemos una conversación interna sobre ese tipo de tareas que está firmemente arraigada en alguna opinión negativa. Busca en tu propia vida tu «atoramiento» y verás a lo que me refiero. ¡Tus conversaciones internas están bloqueándote!

## CÓMO EL LENGUAJE CAMBIA NUESTRAS VIDAS

---

La forma en que hablamos no solo nos afecta en el presente. También puede colarse en nuestro subconsciente e internalizarse, cambiando nuestros pensamientos y comportamiento a largo plazo.

En el día a día, la forma como nos hablamos a nosotros mismos y a los demás determina de inmediato cómo concebimos la vida, y esa misma percepción afecta a nuestro comportamiento en ese momento. ¡Allá tú si ignoras tus percepciones! O peor aún, ¡allá tú si te crees que no tienes percepciones!

Si a veces hablas de lo «injusta» que es la vida, empezarás a actuar conforme a ello, percibirás injusticias donde no las hay

o, como han demostrado algunos estudios, te esforzarás menos en tu trabajo porque ya sabes que no lograrás nada. Esa percepción injusta sobre el mundo pronto se convierte en tu realidad.

Por otro lado, las personas que visualizan el éxito como si estuviera a la vuelta de la esquina no solo ponen todo su empeño en conseguirlo, sino que también se sienten llenas de energía y vitalidad mientras actúan con la mirada fija en ese futuro éxito. Es decir, creer que tendrás éxito es solo una parte (muy importante) del verdadero éxito. Por la misma regla de tres, ¡también hay una forma de lograr grandes éxitos sin ese tipo de pensamientos, pero el camino será mucho más complicado!

Si te preocupa no ser el tipo de persona que cree en esas cosas... ¡SIGUE LEYENDO!

Marco Aurelio, el filósofo estoico que se convirtió en emperador romano, dijo: «He aquí una regla para recordar en el futuro cuando algo te tiente a sentirte amargado: no digas "es por mi mala suerte"; más bien di: "soportar esta situación es de buena suerte"».

Depende totalmente de nosotros determinar cómo pensamos y hablamos de nuestros problemas. Pueden ser una molestia o una simple piedrecita en el zapato; pueden detenernos o darnos un empujoncito.

De hecho, filósofos como Aurelio creían que los acontecimientos del mundo exterior no tienen poder alguno sobre nosotros, sino que creamos nuestra realidad en nuestras mentes.

*«Rechaza tu sensación de daño y el daño desaparecerá por sí solo.»*

Dedica unos instantes a reflexionar sobre esta frase.

¿En qué medida aceptas que tu vida es como es no por el peso de las circunstancias o situaciones, sino por la losa de tu diálogo interior? ¿Que lo que crees que puedes o no puedes hacer viene directamente determinado por una respuesta subconsciente más que por la propia realidad?!

Si sigues mirando hacia el exterior, fuera de ti, a tus circunstancias, y te esfuerzas al máximo para escapar de ellas, obtendrás la misma respuesta. Carecerás de poder, felicidad y vitalidad. En el mejor de los casos estarás en una montaña rusa que oscile entre el éxito y el fracaso, la felicidad y la desesperación. A veces las circunstancias no cambian; a veces se estancan y se cristalizan. ¿Qué pasaría si aquello por lo que estás luchando, eso que tienes la seguridad de que te hará más feliz, te convertirá en una mejor persona o aumentará tu autoconfianza nunca sucede? ¿Qué pasaría? Aun si llegara en un futuro, ¿qué harías con tu vida entre este momento y aquel?

Este libro no te pedirá que busques la respuesta en el exterior, sino en tu interior. En realidad, no tienes que «encontrar» la respuesta, sino que tú «eres» la respuesta. Tal y como he dicho a muchos de mis clientes: muchas veces la gente se pasa toda la vida esperando la ayuda de la caballería sin darse cuenta de que ellos son la caballería. Tu vida está esperando a que hagas acto de presencia.



**«NO TIENES  
QUE ENCONTRAR  
LA RESPUESTA,  
TÚ ERES LA  
RESPUESTA.»»**



## REENTRENA TU CEREBRO, PALABRA A PALABRA

---

Todo esto que hemos dicho del subconsciente no es pura palabrería. Los científicos han descubierto que nuestros pensamientos pueden cambiar la estructura física de nuestro cerebro. Este fenómeno, la neuroplasticidad, está revolucionando la forma en que concebimos la mente humana.

Mientras crecemos, recopilamos aprendizajes o experiencias que nuestro cerebro utiliza para organizar y reorganizar constantemente las vías neuronales que controlan la manera como pensamos y nos comportamos. Lo mejor de esto es que podemos dirigir nuestros pensamientos conscientemente para modificar esas vías como queramos. La forma más fácil de hacerlo es a partir de conversaciones contundentes con uno mismo, la clase de diálogos que abren paso y te permiten tomar el control de tu vida.

Así como creamos hábitos repitiendo acciones hasta que estas se vuelven automáticas, podemos usar un lenguaje firme y asertivo a lo largo del tiempo para generar un cambio profundo y duradero en nuestras vidas. Pero se trata de algo más que pensamientos felices (así que no cantes victoria todavía): primero tendrás que modificar la estructura biológica de tu cerebro.

Podemos controlar nuestras emociones dirigiendo nuestros pensamientos. Podemos dar forma a esos pensamientos siendo conscientes y cuidadosos con nuestras palabras y con el tipo de lenguaje que usamos. Gran parte de este esfuerzo dependerá de lo tolerante que seas con tu estado mental actual y con lo dispuesto que estés a cambiarlo.

Todo empieza cuando tomas la decisión consciente de utilizar un lenguaje que te ayude en vez de perjudicarte. Al usar el lenguaje correcto y enmarcar los problemas en una mirada más amable, podemos literalmente cambiar la forma como concebimos e interactuamos con el mundo. Todo eso que has escuchado y leído sobre «crear tu propia realidad» no solo es posible, sino que ¡millones de personas de todo el mundo ya lo hacen! Y lo mejor es que no solo la están creando, sino que la están viviendo e interactuando con ella.

Recuerda que por muy difíciles, desafiantes o agobiantes que puedan ser las circunstancias de la vida, tu forma de relacionarte con ellas a un nivel fundamental tendrá un mayor impacto sobre el resultado final. De nuevo, recuerda que la respuesta está dentro de ti, no fuera.

La forma como hablamos, pensamos y, por ende, percibimos nuestro entorno conforma el cimiento de nuestra realidad. Crea la realidad en la que quieres vivir empezando por tener conversaciones más amables (contigo y con los demás) que realmente construyan esa realidad. Un simple truco que uso para replantear mis «problemas» del día a día es convertirlos en oportunidades. Se convierten al instante en elementos que puedo usar para ampliar mis horizontes y conocimientos. ¡Me vuelvo una persona curiosa e implicada en lugar de dejar que crezcan dentro de mí la frustración y la ira!

## NARRATIVA FRENTE A ASERTIVIDAD

---

¿Cómo demonios crea uno su propia realidad? Cambiando la forma de hablarte a ti mismo, pasando de usar una narrativa continua y sin fin (en la que hablas de ti, de los demás y de la vida en un diálogo lleno de opiniones y juicios de valor) a un relato **asertivo**, eliminando todo aquello que no es más que ruido, y ejerciendo tu poder en el aquí y ahora.

Uno de los primeros errores que cometemos es hablar sobre lo que vamos a hacer o lo que queremos ser. ¡Y no hablemos de los «debería» o «intentaré»! En nuestro subconsciente ya determinamos cuándo sucederá eso, y sin duda no es en este preciso momento.

Una de las principales razones por las que abandonamos nuestros propósitos de Año Nuevo es porque se acompañan de palabras como «haré» o «empezaré», es decir, algo que haremos en el futuro. La mayor parte del tiempo se refieren primero a lo que «no» haremos, y al principio nos sentimos entusiasmados, pero en cuanto la vida nos recuerda la dura realidad, nos desanimamos. Te quedarás ahí parado frente al enorme agujero en tu vida que se abre al abandonar ese hábito o comportamiento. ¡En esos momentos es cuando tu diálogo interno aprovecha para rebelarse! ¿Y si prometieras bajar de peso y de repente te llega un enorme antojo de pizza, o si prometieras ahorrar dinero, pero esa chaqueta que tanto te gusta de pronto está rebajada? ¿Cómo se puede lidiar con esos momentos en que decae el entusiasmo y los viejos comportamientos salen de nuevo a la superficie? ¿Qué vas a hacer en vez de ceder a ellos?

El diálogo interno asertivo se da cuando estableces una declaración de intenciones en ese momento, en el aquí y el ahora, cuando empiezas a hablar en términos de «yo soy...», «yo me comprometo...», «yo acepto...» o «yo aseguro...», frases poderosas e imponentes, en vez de la vieja narrativa de «haré...» o «iré...». El impacto psicológico y fisiológico de usar un lenguaje asertivo y en presente no solo es potente, sino que también tiene un efecto muy real en el presente. Hay una enorme diferencia entre «soy implacable» y «seré implacable». Una de esas frases interviene directamente en tu vida; la otra es más bien una descripción de lo que llegará, en vez de algo que ya está aquí. Para lograrlo tendrás que empezar a hablar de manera asertiva en tu vida diaria y darte cuenta enseguida del momento en que comienzas a usar una narrativa mucho más común y corriente para corregirla en ese instante.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

---

En este libro encontrarás una selección de afirmaciones personales que te ayudarán a empoderarte, alentarte, animarte y motivarte para que te pongas manos a la obra cada día de tu vida.

También verás citas de algunas figuras históricas, filósofos y datos científicos que darán peso a mi método, aunque no lo validarán por completo. Todo eso está bien y es fantástico, pero la única forma de leer e interactuar con este libro es explorándolo y poniendo en práctica lo que estoy diciendo. Dedicar tiempo a pensar, reflexionar y experimentar en primera perso-

na. No hay mejor conocimiento que el que adquieres y comprobas con tus propias experiencias.

Si te tomas las siguientes páginas como un experimento personal en vez de limitarte a evaluar el contenido, es posible que estés frente al ejercicio más radical y trascendental que hayas hecho en tu vida. Este ejercicio podría ponerte a la defensiva, molestarte, sacudirte y desesperarte. Vale, mantén la calma y sigue leyendo. Al igual que en una buena película, ¡todo se resolverá al final!

**Si te ofendes con facilidad, será mejor que dejes de leer ahora y regales este libro a alguien en tu vida que creas que pueda beneficiarse de su lectura.**

Espero que el libro te ayude a entender la complejidad y el poder del diálogo interior y a usarlo como una fuerza positiva en tu vida. Si bien no vamos a profundizar en el poder creativo y destructivo del lenguaje, te harás una idea de cómo los pensamientos y las conversaciones internas que tienes en el día a día generan y dan forma a tus experiencias.

Estas páginas te harán pensar, conectar tu lenguaje y tus sentimientos de una forma real y consciente con tu día a día, explorar los inmensos panoramas de la vida que se presentarán cuando empieces a entender la conexión mágica entre cómo hablas y cómo sientes.

Recomiendo leer todo el libro con *post-its* a mano, con un rotulador iluminador o con cualquier utensilio que te sirva para resaltar alguna parte que resuene en ti. Por eso diseñé el libro para que fuera lo más accesible y útil posible para la mayoría de la gente. Cada capítulo es parte de un todo, pero es autónomo, así que siéntete libre de adentrarte o pasar de cada capítulo tanto como quieras. Usa el libro al máximo, busca las palabras

que necesites para marcar la diferencia en tu vida hasta que sus páginas estén cansadas de tu ansia de cambio.

En tu día a día, probablemente llegará un momento en el que ya no tengas que hurgar en las páginas de este libro (aunque si lo necesitas, está bien), por lo que la intención aquí es que utilices estas ideas como punto de partida cada vez que necesites sentirte rejuvenecido. ¡En esos momentos sumérgete y empápate de lo que necesites de estas páginas para liberar ese ser que el mundo aún no conoce!

Disfrútalo.