SARAH KNIGHT

3.000.000 DE LIBROS VENDIDOS EN TODO EL MUNDO

CÓMO SOLUCIONAR TUS MIERDAS

HAZ LO QUE DEBES PARA CONSEGUIR LO QUE QUIERES

mr

SARAH KNIGHT

CÓMO SOLUCIONAR TUS MIERDAS

HAZ LO QUE DEBES PARA CONSEGUIR LO QUE QUIERES

mr̄

Título original: *Get Your Shit Together*

© Emergency Biscuit, 2016
© por la traducción, Brenda Béjar Kleiman, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
© Ilustración del interior: Alexander_P / Shutterstock
Publicado de acuerdo con Planeta México, S. A.

Primera edición: septiembre de 2021
ISBN: 978-84-270-4905-5
Depósito legal: B. 11.079-2021
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Rotativas de Estella, S. L.
Printed in Spain - Impreso en España

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Introducción 17

I
DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS
DE SOLUCIONAR TUS MIERDAS

Quién tiene que solucionar sus mierdas y por qué 31
Solucioné mis mierdas para que tú no tuvieras
que hacerlo. 35
Triunfar en la vida (sin ser un cretino insufrible) 38
La vida es como un libro de colorear para adultos 39
Tus llaves, teléfono y cartera reales y metafóricos 42
Un ejercicio para colorear 43
Teoría STM 47
Hablemos de estrategia 48
Concéntrate 50
Decir «Acepto» 51
Pero (lo que quiero hacer) es muy difícil 53
El Poder del Pensamiento Negativo 54
¡Preparados, listos, ya! 56

II

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

El principio para principiantes 63

El método de qué/por qué para establecer objetivos . . . 63

El listón está muy alto 66

El tiempo vuela cuando no solucionas nada 67

Está en el calendario 68

Tu mejor amigo y tu peor enemigo 72

Mejores amigos para siempre 72

Sobrecarga de mierda 73

El método de las tareas imprescindibles 76

Durmiendo con el enemigo 76

Cosas que no estaban en mi lista de imprescindibles y las hice para procrastinar las cosas que sí estaban: el diario 78

Cómo solucionar tus mierdas: el diagrama de flujo 80

¿Adónde va el tiempo? 81

Fragilidad, ¡tienes nombre de distracción! 85

El mago del control de los impulsos 87

Tomar la decisión sobria 89

Curso por correspondencia 90

No importa el tamaño de tu bandeja de entrada, sino cómo la uses 92

Controla tus hábitos de envío 93

«¡Genial, gracias!» 97

La purga 98

El día a día (o semana a semana) 100

La ansiedad de la bandeja de entrada 101

Afinándolo 103

Olvidando el tiempo: el experimento 104

La emboscada del mediodía 108

La inyección de dinero 108
Hola, gran derrochador 110
No queda de dónde ahorrar 113
Compramos un zoológico 115
Una cucharada de fuerza de voluntad ayuda para tomar la medicina 117
El arte de la ~~guerra~~ fuerza de voluntad 118
Una bofetada emocional 120

III
MIERDAS IMPORTANTES: ENVEJECER, SALIR ADELANTE, PONERSE EN FORMA Y MEJORAR TU VIDA EN GENERAL
Responsabilidades y relaciones 127
Solo para adultos 128
La vida es un campo de béisbol 128
Enderezar el barco de las relaciones 132
Conexiones perdidas 133
Alto mantenimiento es bajo mantenimiento 136
¡Ojalá estuvieras aquí! 136
Relevo de parejas 137
Crea una estrategia, concéntrate, (des)comprométete 140
No tengo que tener un bebé solo porque sea lo socialmente aceptado 142
Trabajo y finanzas 142
Habilidades incluidas 143
Sé una persona con(fiada) 144
Pide y recibirás 145
Te enseñaré mi «fuera de la oficina» si me enseñas el tuyo 147
Haz como Elsa y déjate llevar 148
Vienen cosas buenas para aquellos que delegan . . 149

Pero ¿qué pasa si no se hace según mis estándares? 151
Nadie morirá en el intento 152
Cómo administrar tus cuentas para la jubilación 153
Salud, hogar y estilo de vida 158
Pongámonos en forma 158
Resuélvelo o encuentra cómo darle la vuelta 160
Arregla tus sábanas 162
Toma el rol de canela, tal vez deja los cannoli 162
Vivir limpio 164
«Tu casa a juicio» te engaña 169
Tengo a un tipo para eso (y tú también podrías) 172
Ganar por ósmosis 173
P. D.: no seas un maldito mártir 175
Tener tiempo para mí es un derecho, no un privilegio . . 175
Tienes que luchar por tus aficiones 177
A favor de la creación 178
Ser *egoísta* tiene su qué 180

IV
MIERDAS PROFUNDAS: SALUD MENTAL, CRISIS EXISTENCIALES Y HACER GRANDES CAMBIOS EN LA VIDA
Solucionar tus mierdas para dejar de interponerte en tu propio camino 187
Ansiedad, maldita ignorante 188
La evasión no es un juego de suma cero 191
Las otras mierdas 193
Parálisis por análisis 194
La llamada viene desde adentro 195
Di no a ser perfecto 197
Doce pasos para vencer el perfeccionismo 200

Necesito ayuda. 201
El caso de la chica desaparecida 202
¿Quieres hacer grandes cambios en tu vida?
Fíjate en lo pequeño 205
B-I-N-G-O 207
Sé lo que eres, pero ¿qué soy yo? 210
Cómo solucionar tus mierdas, Pam 213
Hola desde el otro lado 213

Epílogo 217
Agradecimientos 223
Sobre la autora 227

1

DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE SOLUCIONAR TUS MIERDAS

Lo haremos todo más fácil si primero establecemos unos fundamentos.

Para empezar, identificaré **quién tiene que solucionar algo y por qué**. Esto incluye una divertida historia sobre cómo perdí todo mi patrimonio en un centro comercial de Nueva Inglaterra. Después explicaré mi filosofía sobre «cómo ganar en el juego de la vida». (No es la versión de Charlie Sheen. Ese tipo no solo le dio a la palabra *ganar* una mala reputación, sino que además logró que lo despidieran de un programa de comedia muy famoso.) Luego te guiaré por uno de los muchos y detallados ejemplos para solucionar tus mierdas y te mostraré por qué la vida es como un libro de colorear para adultos. Si juegas bien tus cartas, quizá hasta haya de verdad un EJERCICIO PARA COLOREAR dentro.

Como dije, aquí va a haber un poco de todo.

Por último, te presentaré un concepto muy importante: **el Poder del Pensamiento Negativo**, y te revelaré cómo **tres pequeñas herramientas cotidianas** pueden ayudarte a poner tus cosas en orden.

Te sorprenderá saber que en todo este tiempo ya contabas con ellas.

QUIÉN TIENE QUE SOLUCIONAR SUS MIERDAS Y POR QUÉ

Afortunadamente para mí, mucha gente necesita este libro. Personas que caminan entre nosotros, tirando sus teléfonos al retrete, olvidando pagar sus cuentas, yendo a entrevistas de trabajo vestidas como Kim Kardashian en la Met Gala. Esta lista los incluye, pero no se limita a tus amigos, familiares, compañeros de clase, colegas, completos desconocidos y a ese tipo que me pidió que le enviara de forma gratuita un ejemplar autografiado de mi primer libro a Marruecos porque no lo podía encontrar allí ni tampoco pagar los gastos de envío. Ese tipo necesita un tutorial personalizado, pero ya.

Sin importar quién seas, **es importante reconocer que no tener tus mierdas solucionadas no te convierte automáticamente en una mala persona**.

Es cierto, Justin Bieber no lo ha hecho y las probabilidades apuntan a que es un auténtico cretino, pero él es un caso especial. (¡Llámame, Justin!) Para la mayoría de nosotros no hacerlo es simplemente un **estado inconveniente del ser**, no un defecto de carácter. Y la buena noticia es que, a diferencia de otros estados del ser potencialmente desagradables, como ser «muy bajito» o también «de Albacete», este puede mo-

dificarse sin alzas en los zapatos ni falsificar tu acta de nacimiento.

Entonces, ¿quién eres tú y qué forma adquiere tu desorden? Echemos un vistazo al espectro de posibilidades recurriendo a tres arquetipos culturales conocidos como «Alvin y las ardillas».[1]

TEODORO: relativamente sin esperanza

El hermano más pequeño de las ardillas que cantan, Teodoro, es dulce, agradable e inocente. Está dispuesto a hacer todo el camino, pero nunca en el asiento del conductor. Al igual que Teodoro, algunas personas no pueden arreglárselas, punto. Punto final. Constantemente se derraman cosas encima (y a los demás), pierden sus cosas (y las de otras personas) y vuelven la vida mucho más complicada (la suya y la de todos los demás) de lo que debería ser.

Problemas que los Teodoros deben enfrentar

- Llegar a tiempo.
- Seguir instrucciones.
- Recordar dónde dejaron las cosas.
- Mantener sus agendas al día.
- Tener una agenda de verdad.

Estas son personas que —por más agradables y bienintencionadas que sean— llegan tarde de forma crónica, no se lo montan bien y se abruman con cualquier cosa.

---

[1] Aparecieron por primera vez en la televisión estadounidense en *El show de Alvin* en 1961. Estos adorables roedores cantarines ganaron popularidad tanto con la caricatura que duró de 1983 a 1990, *Alvin y las ardillas*, como con las películas de acción subsecuentes, lanzadas a nivel mundial con secuelas que todavía se producen mientras escribo esto. ¡Una gran franquicia!

Tienen que abrir su maleta en el mostrador de la aerolínea para sacar dos pares de zapatos, una taza de *souvenir* y un botecito con arena de playa, todas las cosas que ocasionan exceso de equipaje. Después han de descubrir frenéticamente cómo meter todo eso en el avión antes de que los que hacen cola detrás de él se rebelen. Si eres un Teodoro, no temas: no todos los días tienen que ser una batalla épica. Continúa leyendo.

ALVIN: navega bien, pero es incapaz de ir a la máxima potencia

La ardilla mayor es divertida y habla bien, pero no planea a futuro, cosa que la mete en problemas. Alvin es del tipo de «fíngelo hasta que lo consigas», donde el equilibrio entre lograrlo y no lograrlo se inclina hacia lo segundo. Cuando las cosas se ponen difíciles suele ser por su culpa, y suele huir, lo que ocasiona el famoso grito desesperado de «¡Allllllllvin!» por parte de su padre humano-mánager adoptivo Dave. (Son una familia de dibujos animados, no hay que cuestionar mucho.)

Los Alvin —los humanos, no los dibujos— se las arreglan en el día a día, pero cuando se trata de hacer planes a gran escala, flaquean. Estas personas llegan a casa después de un día relativamente productivo en el trabajo y hacen la cena en el microondas porque la puerta del horno lleva rota desde hace tres meses y no han podido lidiar con eso. O pueden gestionar a la perfección un equipo de béisbol

Problemas que los Alvines deben enfrentar

- Cumplir con los plazos de entrega a propósito, no por azar.
- Ceñirse a un presupuesto.
- Mantenerse a dieta.
- Planificar eventos.
- Planificar lo que sea con una semana de anticipación.

de ensueño, pero cuando se trata de negociar una hipoteca, de pronto los números y las estadísticas se vuelven ininteligibles. Por último, los Álvines nos ponen al resto —jefes, colegas, amigos, coristas, etc.— nerviosos. Nos preguntamos: «Parece un buen tío, pero ¿puedo confiar en él?». A la larga, las posibilidades se agotan, las oportunidades se acaban y se convierten en otra banda más de chicos que murieron en el intento.

No tiene que ser de esta forma. Si vosotros los Álvines ordenáis un poco ese desbarajuste que os lleváis, estaréis listos para desafíos más grandes, puedo asegurarlo. Necesitáis únicamente algo de disciplina y una pizca de voluntad para llegar a hacer cosas legendarias.

SIMÓN: mantiene las apariencias mientras se autoflagela y agoniza

Por último está Simón. El hermano de en medio, mago del ajedrez, lleva gafas de culo de botella y cuello de cisne de color azul. Siempre está pinchando a Teodoro, limpiando el caos que deja Alvin tras de sí y, en general, haciendo más por la familia que Michael Corleone por la suya.

Los Simones son objetivamente trabajadores y exitosos, y saben a la perfección cómo organizar una maleta. En sus hornos, muy funcionales y de gran calidad, asan pollos como si fueran grandes chefs. Planifican eventos con antelación, nunca le dicen que no a un amigo que los necesita y son muy pero muy buenos con las hojas de cálculo de Excel. Otras personas se maravillan con los Simones, cuya gracia para apagar incendios se complementa con sus cinturones, zapatos y bolsos de mano perfectamente combinados.

Sí, Simón parece tenerlo todo bajo control..., aunque por debajo de la superficie tal vez siga bullendo el caos.

Todos conocemos bastantes Álvines y Teodoros. No son difíci-

les de encontrar: llegan quince minutos tarde a las reuniones de empresa o te llaman frenéticamente cinco minutos después porque se acaban de dar cuenta de que ni siquiera saben dónde es la reunión.

Los Simones son más difíciles. Han perfeccionado la ilusión de que tienen todo controlado y operan bajo la engañosa creencia de que estar **muy solicitado, tener la agenda llena de citas y librar mil batallas a la vez** es lo mismo que «ganar». Se hacen pasar por abejas trabajadoras y personas muy productivas y sobresalientes: pero su vida está hecha un lío, aunque no lo puedas ver.

Domino el tema porque solía conocer bastante bien a un Simón en particular:

Yo.

SOLUCIONÉ MIS MIERDAS PARA QUE TÚ NO TUVIERAS QUE HACERLO

En el pasado solía tenerlo todo tan aparentemente bajo control que nadie podía ver, y menos aún imaginar, la agitación que me removía por dentro, tanto en el interior de mi cerebro como en mi cuerpo. Me comprometía tanto que mis deberes cotidianos no eran operaciones quirúrgicas sino evaluaciones rápidas. Sí, lo tenía resuelto en el sentido de que si me ponías un problema delante, yo lo resolvía. Un proyecto, podía completarlo. Ante una pregunta filosófica complicada sobre el estado de tu relación amorosa, podía opinar de forma convincente. Era hija, amiga, estudiante, empleada, jefa, esposa, editora, animadora, psicóloga, caja de resonancia y, en general, **una ninja «resuelveproblemas»**.

Pero hace siete u ocho años se me presentó un problema que no supe cómo resolver.

Me había sentido mal casi toda la semana. Me dolía el estómago. Me dolía la cabeza. No podía hacer ninguna respiración profun-

da y me preguntaba de forma periódica si mi nuevo sujetador estaba ocasionando todos estos problemas. (*Spoiler alert*: no era eso.) Mientras me arreglaba para ir al trabajo un día, le comenté a mi esposo que sentía náuseas.

—Quizá sea la resaca —me contestó.

Aunque esta hipótesis no era descabellada a mis treinta y pocos años (está bien, incluso ahora que tengo casi cuarenta), estaba segura de que eso no era lo que ocasionaba la tormenta tropical que comenzaba a formarse en alguna parte de mi pecho.

Pensándolo ahora, tal vez debí llamar a la oficina para decir que estaba enferma. Era un viernes de verano, así que trabajábamos a media jornada y la mayoría de las personas, incluyendo a mi jefe, se encontraban de vacaciones. Además: realmente me sentía enferma. ¡Pero Simón tiene cosas que hacer! Así que Simón se puso en marcha y cogió el metro.

Mi odio por el metro de la ciudad de Nueva York es considerable (y está bien documentado), y se magnificó todavía más después de lo que sucedió esa mañana: me sentí como si fuera a vomitar durante quince agotadoras estaciones hasta que salí corriendo del vagón en la calle 59 y aceleré el paso para llegar a la oficina y poder vomitar en paz. O al menos no hacerlo en un cubo de la basura o en las escaleras del metro.

Ahí estaba, sosteniendo mi cabeza en el retrete del decimosegundo piso de una importante casa editorial, y... nada. Al parecer, la tormenta todavía estaba cobrando fuerza fuera de la costa. Fui a mi escritorio, encendí el ordenador y le envié un correo a mi esposo: «Ay, todavía me siento fatal». Luego llegó otra arcada y corrí por el pasillo hasta el baño. Otra vez: nada.

«¡Mierda! ¿Estoy embarazada?»

De vuelta en mi silla giratoria, intenté ponerme cómoda para poder trabajar. Al fin y al cabo, ¡lo tenía todo bajo control! Era una chica osada y enérgica, del tipo que dice «sí» a todo. Triunfar en la adversidad era lo mío.

Pero entonces mis brazos comenzaron a dormirse. Eso era nuevo. Ahora realmente no podía respirar. Me levanté y la vista se volvió borrosa.

«¿Me han... envenenado?» Ahí me llevó mi cerebro. No te miento. ¡ME HABÍAN ENVENENADO, OBVIO!

Logré salir dando tumbos de mi oficina, me apoyé sobre el escritorio de una amiga y le supliqué: «Llama a mi esposo, por favor. Estoy muy mal». Ella, sabiamente, llamó primero a la enfermera del centro. Luego unos guardias de seguridad trajeron una silla de ruedas para moverme, porque no podía caminar, y me dejaron en la enfermería, donde —y te estoy ahorrando las siguientes tres horas de esta historia— me dijeron que no, que no estaba embarazada ni siendo víctima de un envenenamiento, sino que probablemente tenía un ataque de pánico.

«¿Es en serio? —pensé—. ¿Tengo que lidiar con esa mierda ahora? ¿Ataques de pánico?»

Ahorrándote otra vez el largo y sinuoso camino que va desde el momento en que sufrí el primer ataque hasta que renuncié a mi trabajo en la editorial, comencé a tomarme las cosas más a la ligera, escribí mi primer libro, y luego escribí el libro que sostienes en las manos, y la lección que aprendí fue: **solo porque estés haciendo un montón de cosas todo el día, todos los días, no significa que lo tengas todo bajo control**.

Significa únicamente que eres una lista humana de tareas pendientes al borde de un colapso mental y físico. Es decir: un Simón.

Así que reúnanse alrededor, queridas ardillas, y escúchenme cuando les digo:

- ✘ Solucionar tus mierdas no significa saturar tu agenda hasta los topes solo por el hecho de saturar tu agenda hasta los topes.

- ✘ **No** significa hacerte la dura ni hacer todo en tu lista de tareas pendientes, luego hacer todo en la lista de tareas pendientes de alguien más, y hacerlo para ayer.
- ✘ Y **tampoco** significa sacrificar tu salud mental y física por la causa.

Lo que sí significa —para mí y para todos los Álvines, Simones y Teodoros del espectro— es gestionar tu agenda y lista de tareas pendientes de tal manera que las tonterías que tengas que hacer se hagan sin que te vuelvas loco en el intento.

Yo le llamo a esto «triunfar en la vida».

TRIUNFAR EN LA VIDA
(SIN SER UN CRETINO INSUFRIBLE)

Cuestión de orden: no tienes que ser una persona competitiva por naturaleza para triunfar en la vida. Por supuesto, en ciertas circunstancias puede ser extremadamente satisfactorio aplastar a los enemigos, verlos rendirse antes que tú y oír las lamentaciones de sus mujeres. Si te gusta destruir de forma categórica a tus rivales, probablemente no deberíamos jugar juntos al Monopoly, aunque te respeto, mafiosillo. Pero si lo tuyo no es ganar a expensas de los otros, también está bien, pequeño blandengue.

En mi libro —y en el juego de la vida— estás compitiendo en exclusiva contra ti. No contra otros jugadores, ni siquiera contra la pantalla del ordenador. Solo contra ti, y podrás alcanzar la victoria si te organizas y dejas de ponerte obstáculos en tu propio camino.

Ganar es obtener lo que tú quieres de tu tiempo en el planeta Tierra, lo que sea que eso signifique. Podría ser la casa, el trabajo, el coche, la pareja o el corte de pelo de tus sueños.

Ganar sucede cuando traduces tus sueños en acciones y tus acciones modifican tu realidad. Es vivir tu mejor vida, sin negar la de nadie más o ser un cretino insufrible como el señor Charlie Sheen. Esa es mi filosofía básica, y espero que te sirva para dar algunos pasos. O para correr, nadar o dar tres volteretas: no soy quisquillosa y esto no es una carrera.

LA VIDA ES COMO UN LIBRO DE COLOREAR PARA ADULTOS

Muy bien, ahora sí que estamos yendo al grano. Te mostraré **cómo es en realidad el proceso de organizar tu desorden y ganar en el juego de la vida**.

Para mí esto significa vivir en el trópico y trabajar por mi cuenta. Para ti podría significar obtener un aumento de sueldo o simplemente pasar una semana sin ahogarte en tu propia bandeja de entrada. Tal vez sea circunnavegar el mundo en un kayak de origami. No conozco tu vida. Pero lo mejor de tener las cosas claras es que a partir de ahí todo será posible.

Y esto requiere tres pasos:

1. **Crea una estrategia:** establece un objetivo y haz un plan para alcanzarlo en una serie de tareas pequeñas y manejables.
2. **Concéntrate:** reserva un poco de tiempo para completar cada tarea.
3. **Comprométete:** haz lo que tengas que hacer para terminar tus tareas.

Así es como seguí estos tres sencillos pasos a raíz de ese momento de «oh, mierda» que mencioné antes:

Para conseguir mi OBJETIVO de renunciar a mi trabajo en la empresa con todos sus beneficios corporativos necesitaba una reserva de dinero. Primero hablé con gente que conocía y que trabajaba por su cuenta. Les pregunté: «Una vez os pusisteis en marcha, ¿cuánto tiempo os llevó conseguir trabajos y sacar beneficio económico?». Teniendo en cuenta sus respuestas y, sin perder de vista mis propios planes, concluí que tres meses de gastos —hipoteca, seguro, factura de teléfono, fondo para pizzas, etc.— me ayudarían a sobrevivir mientras arrancaba mi propio negocio de manera independiente.

Cuando sumé mi presupuesto mensual y lo multipliqué por tres..., bueno, era un montón. Los gastos básicos lo suelen ser. Así pues, mi ESTRATEGIA era amortizar, una palabra elegante para decir **«dividirlo en una serie de tareas pequeñas y manejables que puedes distribuir en el tiempo»**. Hice las cuentas. Ahorrar ese dinero en dos semanas sería imposible, pero hacerlo en un año era factible.

Acto seguido, hice una tabla con 365 casillas y la colgué en mi nevera. Cada pequeño cuadro representaba un día de ahorros. Cada mañana, durante todo un año, me CONCENTRÉ un par de minutos: abría mi aplicación del banco, transfería una cantidad de euros de mi cuenta corriente a mi cuenta de ahorros, y utilicé un rotulador rojo para colorear el cuadro correspondiente de mi tabla.

Todos los días, un pequeño COMPROMISO. Ni siquiera lo notó mi bolsillo, porque dividí mi objetivo general en 365 miniobjetivos.

Mientras pasaba el tiempo y era testigo de cómo un mar rojo avanzaba por mi nevera, comencé a emocionarme por lo que representaba: dinero contante y sonante, sí, pero también libertad de toda esa mierda corporativa (y, a la larga, luz del sol durante

todo el año y acceso ilimitado a palmeras). Y como avanzaba con calma hacia mi meta en **tareas pequeñas y manejables**, fui incluso capaz de asumir otras cosas que quería sin sentirme abrumada.

Por ejemplo, durante el transcurso de dejar mi trabajo a comenzar como profesional independiente (y como resultado directo de tener orden en esos frentes), llegué a un acuerdo para escribir *La magia de mandarlo todo a la mierda.* ¡Viva! Pero había una trampa: el libro, con sus 40.000 palabras, tenía que estar terminado en el lapso absurdamente corto de un mes.

Leíste bien. Un maldito mes. Once meses menos de lo que tomó ahorrar todo ese dinero, ocho meses menos de lo que toma gestar a un ser humano y dos meses menos del período de prueba durante el cual puedes someter a juicio un colchón de 1.000 euros y solicitar una devolución si no estás completamente satisfecho.

Bueno, quería escribir el libro, quería cumplir con los plazos y no quería volverme loca, ni tampoco enloquecer a mi marido. ¿Qué es lo que hice? Miré el calendario y tracé otro plan. Determiné que tenía que generar cierto número de palabras al día (teniendo en cuenta que algunos días me los tomaría libres por, qué sé yo, la resaca); luego reservé cierto tiempo cada día, me senté y, ya sabéis, lo hice.

Estrategia, enfoque, compromiso.

Así es como funciona cuando tienes las cosas claras.

Lo mismo sucedió con la construcción de la casa y la mudanza al Caribe. Sí, requirió ciertos sacrificios, pero al igual que con mi «Fondo para dejar mi trabajo», distribuí estas tareas en el tiempo. Mi esposo y yo **creamos una estrategia** sobre lo que podíamos pagar y cuánto tiempo nos llevaría; nos **centramos** en pequeñas partes del conjunto (él solicitando préstamos y yo comunicándome con el arquitecto) y nos **comprometimos** —financiera y psicológicamente— tanto para el objetivo general como para los

miniobjetivos más fáciles que nos habíamos marcado en el camino.

Así pues, **la vida es como un libro de colorear para adultos**. Simplemente trabajas en cada pequeña sección hasta que el cuadro completo se materializa ante ti.

Cuando la nueva casa estuvo lista, tuvimos que poner en venta el apartamento de Brooklyn. Cuando vendimos el apartamento, llegó la hora de deshacerse de los muebles. Después, de organizar la mudanza. Luego, de hacer las maletas. Luego, de despertar en el paraíso con los pájaros gorjeando y las palmeras balanceándose y, OH, POR DIOS, ¿ESO ES UNA ARAÑA GIGANTE?

Pero estoy divagando...

¡Coge esos lápices para colorear, te has ganado un pequeño ejercicio para ilustrar este punto!

TUS LLAVES, TELÉFONO Y CARTERA REALES Y METAFÓRICOS

Si todavía sigues aquí, ¡felicidades! Pues las cosas se van a poner SERIAS. Te mostraré **tres herramientas** para solucionar tu caos y, como dije antes, te sorprenderá saber que ya cuentas con ellas.

Verás, tengo una teoría de que hacerlo —metafóricamente hablando— es como saber dónde están tus llaves, tu teléfono y tu cartera. Con estas tres pequeñas cosas puedes hacer grandes planes, como abrir tu casa, pedir que te traigan comida china o comprar un billete de autobús. Son accesorios esenciales para la vida. Así que, cada vez que alguien me dice que perdió alguno de estos objetos, siempre pienso: «En serio, tío, ponte las pilas».

Si creías que ya se habían acabado las anécdotas, aquí va otra historia.

Imagínalo: un centro comercial en el sur de New Hampshire

Soluciona
tus
MIERDAS

en 1990. Dos niñas de doce años, libres y sin preocupaciones, fantaseando con unos tejanos Guess y una Fanta en nuestras mentes preadolescentes.

Me habían dejado allí con mi amiga Emily y todos mis ahorros de cumpleaños y Navidad listos para ser gastados. No tenía mucho dinero cuando era niña, y como mi cumpleaños caía en diciembre, a final de año siempre me sentía como si me hubiera tocado la lotería. Era un gran día. Probablemente tuviera cincuenta euros y un par de tarjetas de regalo guardadas en una horrible bolsa bordada que se volvía más pequeña cuando tirabas de sus cordeles. Era morada, negra, amarilla y turquesa, y parecía la tapicería de una oficina de dentistas en Santa Fe. No lo sé, eran los años noventa, ¿qué puedo decir?

En cualquier caso, estaba en el probador de Express cuando lo noté... Ya no llevaba conmigo esa horrible bolsa.

Acto seguido, perdí la cabeza.

Es decir, primero había perdido algo de forma literal y ahora de forma figurativa. Mi estómago se hundió como un ascensor con los cables cortados. Veía manchas negras, y recuerdo que no pude hablar durante al menos un minuto. (De hecho, ahora que lo pienso, ese fue, con probabilidad, mi primer ataque de pánico.)

Emily consiguió hacerse cargo del asunto, por lo que le estoy eternamente agradecida. Su plan consistía en volver sobre nuestros pasos por el centro comercial y rogarles a los santos que encontráramos mi bolsa —con todo su contenido intacto— o que alguien la devolviera por último en el área de objetos perdidos. ¿Existía un área de objetos perdidos? No lo sabía y no quería tener que descubrirlo.

Recorrimos el centro comercial durante unos buenos 45 minutos, saltando de la entrada al área de comida; de Claire's y el kiosco con atrapasueños a la tienda con cosas para el hogar y sus ve-

las de colores en oferta; luego fuimos a Gap, y yo cada vez estaba más nerviosa. Mientras hiperventilaba rumbo a Spencer Gifts, encontré mi bolsa descansando tranquilamente en el suelo. Justo donde la había dejado mientras husmeaba en el expositor de tarjetas de regalo para adultos.

Tal vez la mochila era tan fea que nadie la quiso (ni pensó que podría contener algo de valor). Tal vez sus estridentes colores se mezclaron con el patrón de la alfombra y nadie la vio durante la hora que estuvo ahí. Todo lo que sé es que yo le di las gracias a mi estrella de la suerte y nunca volví a perder nada similar. Ni una cartera, o un par de llaves.[2]

Quizá estés pensando: «¿Qué tiene que ver todo esto? ¿Y qué es un "centro comercial"? ¿Algo así como un Amazon para la gente mayor?».

Por favor, aguanta conmigo una o dos páginas más, listillo. Creo que tengo una reflexión muy esclarecedora sobre las llaves, el teléfono y la cartera reales y metafóricos.

Pero primero pongámonos serios.

No hay ninguna excusa para perder las llaves de tu casa. Son las LLAVES DE TU CASA. Saber dónde están debería de ser una prioridad, igual que lo es recordar vestirse antes de salir. Si alguna vez has esperado a un cerrajero sin más ropa que una toalla de mano y una sonrisa nerviosa, sabes de lo que hablo.

Lo mismo sucede con tu teléfono. A menos que hayas viajado en una máquina del tiempo hasta 1993, tienes un móvil que controla un montón de aspectos de tu vida: calendarios, contactos, correos electrónicos y esa infernal aplicación de mensajería de Facebook. Probablemente sea un aparato costoso, así que tal vez deberías tener más cuidado con él del que tendrías con un viejo

---

[2] Una vez me robaron el móvil, pero luego me lo devolvieron; si eso no es karma por tener mis mierdas solucionadas la mayoría del tiempo, no sé qué podría serlo.

chicle. Una cosa de esas no costará 400 euros si se cae de tu bolsillo en la parte trasera de un taxi.

Y luego está tu cartera. Contiene no solo efectivo, sino además tu tarjeta de débito, de crédito, la tarjeta sanitaria, tal vez el carné de conducir y el del gimnasio, y (uno esperaría) un condón en perfecto estado. Si pierdes tu cartera, tendrás que reponer toda la mierda que hay en ella, y quizá debas incluso enfrentarte a un embarazo.

NO VALE LA PENA. CÓMO SOLUCIONAR TUS MIERDAS.

¿Y sabes qué? Si logras familiarizarte con esas tres pequeñas herramientas de administración de la vida, puedes usarlas también para el orden metafórico.

¿Recuerdas cuando hablé de **estrategia, enfoque y compromiso**? No fue ninguna coincidencia, pequeño saltamontes.

- ✔ Tus llaves son la habilidad para **crear una estrategia**: desbloquean los siguientes pasos.
- ✔ Tu teléfono es la habilidad para **concentrarte**: hacer esas llamadas, marcar esas citas en el calendario.
- ✔ Tu cartera representa el **compromiso**: aquí es cuando usas menos las palabras y recurres al dinero, real o metafórico, que te ayudará a seguir con tu plan. (Pero cuidado con la tarjeta de crédito, real o metafórica.)

TEORÍA STM

LLAVES	=	ESTRATEGIA
+		
TELÉFONO	=	CONCENTRARTE
+		
CARTERA	=	COMPROMETERTE

MIERDA + SOLUCIONADA

Aunque no te sirva de mucho, ¡yo creo en ti! Pienso que lograrás saber dónde están tus llaves, tu teléfono y tu cartera. Puedes aprender a crear una estrategia; tener una buena estrategia te permitirá concentrarte, y dominar esa habilidad te facilitará comprometerte por fin con tus objetivos.

¿Por qué confío ciegamente en una persona que casi seguro nunca conoceré? Porque los seres humanos inventaron el fuego, pusieron en el mapa el círculo ártico y crearon las reuniones de Zoom. ¡No podríamos haber hecho nada de todo eso sin un plan! Eres un estratega nato; únicamente tienes que pulir la habilidad natural que se esconde debajo de tu desorden mental. Tiene mucho más valor que ese viejo orinal que tu tía Paula vendió en la tienda de antigüedades, y eso que le dieron como cuatrocientos euros por él.

HABLEMOS DE ESTRATEGIA

Como ya mencioné, una estrategia es **un plan de acción diseñado para conseguir un objetivo**. Así pues, si tu estrategia ha sido hasta ahora quejarte e ir dando tumbos como si fueras un niño, a pesar de que ya eres adulto, entonces, como diría Paul Simon, quizá necesites hacer un nuevo plan, Stan.

Desde los tiempos en que usabas pantalones cortos o coletas —y tanto si te identificas con un Alvin, un Simón o un Teodoro—, has podido advertir la naturaleza despiadada de los juegos de pelota, el escondite o la gallinita ciega. Viste a tus compañeros salirse con la suya y observaste e interiorizaste los resultados. Quizá triunfaste, quizá fracasaste, quizá nunca te uniste a la lucha, pero estoy segura de que al menos reconociste el concepto de ponerte en un lugar estratégico para vencerlos a todos, agarrar la última bolsa de Fritos o besar a tu amor idílico mientras hacías como que no te importaba.

Hoy decidiste tomar el valiente paso de admitir que quieres ganar en la vida, no solo en el parchís. El juego de la vida tiene varios niveles —como lo son el trabajo, las finanzas, las relaciones y la salud mental y física—. No sé cuál de ellos te está preocupando en este momento, pero sé que puedes abordarlos —y llegar a dominarlos— con la misma combinación de **estrategia, concentración y compromiso**.

Llaves, teléfono, cartera.

Por ejemplo, digamos que odias tu trabajo. Por lo tanto, conseguir un nuevo trabajo es el objetivo más obvio que nos podemos plantear. Ponerse objetivos no tiene ningún secreto, es lo más fácil del mundo. Pero, como bien sabes, los trabajos no crecen en los árboles. No se acercan hacia ti en la calle como un perro callejero y te ruegan que te los lleves a casa. Tampoco puedes encontrar trabajo deslizando todo el día el dedo hacia la derecha en Tinder.

(Aunque, pensándolo bien, quizá sí obtengas otro tipo de trabajito.)

No, para conseguir un nuevo trabajo debes solicitarlo y presentarte a la entrevista, y antes debes tener claro dónde te gustaría trabajar y consultar todas las ofertas de empleo, y antes probablemente tengas que pulir tu currículum, y antes... VAYA, CÁLMATE UN POCO, AMIGA, ESTO ES DEMASIADO PARA MÍ. ¡ME ESTÁS ABRUMANDO!

Sí, lo sé. Por eso necesitas una **estrategia**. Relájate.

Lo bueno de tener una estrategia o plan es que puedes **adaptarlo a ti y a tu objetivo**. Tú sabes cuáles son tus habilidades. Tú sabes cuánto tiempo tienes este fin de semana para trabajar en tu currículum. Tú sabes cuántos días, semanas o meses puedes sobrevivir en tu trabajo actual. Todo este conocimiento es como un viejo llavero en tu bolsillo, o en tu cartera, o colgado de tu cinturón como si fueras el guardia de un calabozo medieval. (Un *look* que, por cierto, no le queda bien a nadie. Aviso.)

Entonces, ¿qué llave abre qué puerta?

- ✔ Bueno, la de «mi conjunto de habilidades» abre la puerta de «otros trabajos».
- ✔ La de «cuánto tiempo tengo este fin de semana» abre la puerta de «trabajar en mi currículum».
- ✔ Y la de «cómo puedo seguir yendo a mi trabajo actual sin que se me caiga el alma a los pies» abre la puerta de «si lo vivo así, más vale que me ponga las pilas».

Una estrategia es simplemente todos esos pequeños y manejables pasos de un plan —tu plan— puestos con cuidado en un llavero y listos para ser utilizados.