

EL MÉTODO

Héctor
García
(Kirai)

Francesc
Miralles

Despierta
tu verdadera
pasión y cumple
tus propósitos
vitales

AGUILAR

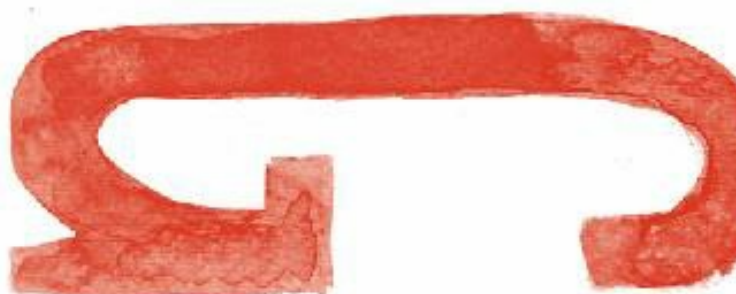
EL MÉTODO



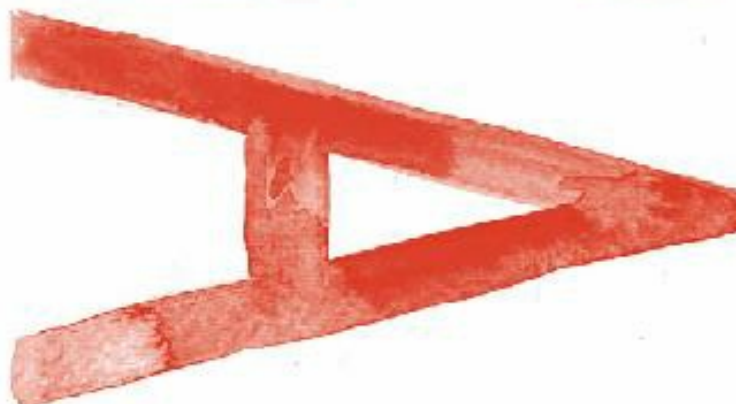
Héctor
García
(Kirai)



Francesc
Miralles



Despierta
tu verdadera
pasión y cumple
tus propósitos
vitales



AGUILAR

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles

El método Ikigai

Despierta tu verdadera pasión
y cumple tus propósitos vitales

AGUILAR

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*A todas las personas que hacen del mundo
un lugar más bello y amable
al compartir sus pasiones
y despertar las de los demás.*

LA AVENTURA DEL IKIGAI

Un viaje por las estaciones de la felicidad

Hace algo más de dos años, los autores de este libro completamos un proyecto que llegaría mucho más lejos de lo que habíamos podido soñar.

Todo empezó con una conversación en un parque de Tokio en la que compartimos nuestro deseo de visitar «la aldea de los centenarios», un pueblo rural al norte de Okinawa con el mayor índice de longevidad del mundo.

Decidimos viajar a ese insólito lugar y entrevistar a los más ancianos, que nos contaron sus secretos para vivir tantos años con motivación y energía.

El resultado de ese estudio fue el libro *Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, que se centra en una de las claves de la eterna juventud: tener una «razón de ser» que nos procure la felicidad de estar siempre ocupados.

Para sorpresa de todo el mundo, el mismo día de su publicación fue ya número uno en España en la principal librería online. Dos meses más tarde se había vendido a treinta países, incluidos Estados Unidos, Rusia, China e incluso el mismo Japón.

Recibimos cientos de mensajes y correos de lectores entusiasmados con las inspiraciones que obtenían de *Ikigai*, pero también nos preguntaban: ¿cómo encuentro mi *ikigai*? Sé cuál es mi pasión en la vida, pero estoy siempre tan ocupado con mis obligaciones que apenas tengo tiempo para mi *ikigai*. ¿Cómo puedo llevar adelante mi sueño?

Son preguntas que los autores también nos hemos hecho. Por eso nos propusimos que nuestro siguiente proyecto fuera totalmente práctico y que nos ayudara tanto a nosotros como a nuestros lectores a encontrar y empoderar todas las facetas de nuestro *ikigai*.

Sí, ese fue el objetivo. Dos años después, el libro que tienes en tus manos es la prueba de que hemos cumplido el desafío. Tenemos el placer de

entregarte una herramienta que va a revolucionar tu futuro, ayudándote a entender tu pasado para vivir el presente como tú quieres.

Para darle forma emprendimos un nuevo viaje por Japón, el país que inspiró nuestra primera obra conjunta, en busca de lecciones esenciales para convertir tu *ikigai* en el centro de tu existencia y en un motor de cambios para cumplir tu misión en la vida.

IKIGAI

Escrito 生き甲斐, *ikigai* es una palabra japonesa que no tiene una traducción exacta. El *ikigai* es el sentido de la vida o aquello que te hace levantarte con ilusión cada día.

La palabra se compone uniendo *iki*, 生, que significa «vida» o «estar vivo», y *gai*, 甲斐, que significa «lo que vale la pena y tiene valor». Traducido literalmente sería, pues, «aquello por lo que vale la pena vivir».

Según los japoneses, todos albergamos un *ikigai*, o incluso varios, en nuestro interior, aunque aún no lo sepamos.

El efecto Shinkansen

Al investigar sobre el llamado «milagro japonés», que tuvo lugar entre 1960 y 1980, cuando Japón pasó de la devastación de la posguerra a ser la segunda economía mundial, descubrimos el efecto Shinkansen. Hasta ahora este concepto rompedor se había aplicado solo en la ingeniería y en las empresas niponas, pero estamos convencidos de que podemos aprovechar los mismos principios para acelerar nuestros éxitos personales.

Nuestro cometido en la primera parte de este libro es llevar el «milagro japonés», por vez primera, a la vida personal de cada lector para lograr el salto exponencial que lleva de lo imposible a lo posible en cualquier ámbito de nuestra existencia.

El concepto del efecto Shinkansen nos fascinó, pero no todo en la vida es hacer las cosas mejor y más rápidamente.

En el viaje que empezamos ahora hemos desarrollado técnicas para que nuestro pasado alimente nuestro presente y, a su vez, el presente ilumine nuestro camino hacia un futuro en el que cumplamos nuestros propósitos.

En oriente lo llaman aceptar el paso del tiempo, porque *lo único que no cambia es el cambio*. Y aquí es donde vale la pena indagar y comprender para tomar el control del tren de nuestra vida y saber cómo nos afectaron los cambios del pasado. Así estaremos preparados en el futuro cuando las vías se bifurquen y tengamos que tomar decisiones cruciales.

Aceptar el paso del tiempo como una oportunidad es esencial para ser felices y llevar adelante nuestros propósitos.

Nuestro *ikigai* se parece mucho al cambio: es una constante que nos acompaña siempre y va mutando según la fase de la vida en la que estemos. Nuestra «razón de ser» es diferente a los quince años que cuando tenemos setenta.

Es esencial estar en sintonía en cada etapa con nuestro *ikigai*. De lo contrario, sentiremos que nos hemos desviado de nuestro propio camino y que las fuerzas exteriores han tomado el control del día a día.

Nuestro *ikigai* es como una radiofrecuencia: cuanto mejor sintonicemos con él, mayor será la sensación de que nuestra vida tiene un sentido.

Este es un manual de ruta que nos ayudará a mantener la sintonía a lo largo de los inevitables vaivenes de nuestra siempre cambiante existencia, integrando pasado, presente y futuro para realizarnos cumpliendo nuestra misión personal.



En nuestro viaje por Japón elegimos tres localizaciones que nos ayudaron a organizar este libro en tres grandes bloques:

1. Viaje por el FUTURO: TOKIO

En la capital nipona tomaremos el tren bala apuntando a las estrellas mientras diseñamos nuestro futuro ideal. Aquello que podemos conseguir en la vida está limitado por el alcance de nuestra imaginación. Encontrarás ejercicios para proyectar el futuro con todo tu potencial, activando tu *shinkansen* interior.

2. Viaje por el PASADO: KIOTO

Visitaremos esta provincia con un trenecito que va lento, lo que nos dará tiempo a saborear el paisaje de la tradición y el pasado. La nostalgia de este tren nos ayudará a reflexionar sobre lo ya vivido para conocernos mejor. La respuesta al aforismo griego «Conócete a ti mismo» tiene mucho que ver con cómo reaccionamos ante los retos que se nos plantearon en el pasado. Interpretar las experiencias de forma positiva nos da salud emocional y mental. Ser conscientes de nuestro pasado da sentido a la historia de nuestra vida. Redescubrir nuestras pasiones de cuando éramos niños y adolescentes nos da pistas fundamentales para discernir cuál es nuestro verdadero *ikigai*.

3. Viaje por el PRESENTE: ISE

El santuario de Ise tiene más de dos mil años. ¿Debería ser algo del pasado? Los japoneses destruyen este edificio histórico cada veinte años y lo vuelven a reconstruir. Por eso el santuario de Ise vive en un eterno presente. Esta tradición nos ayudará a ver que no es bueno dejarse arrastrar por el peso del pasado, ya que somos libres de decidir lo que queremos ser y hacer en cada momento. Al pasearnos por el santuario de Ise, también visitaremos templos en los que aprenderemos a dibujar círculos *enso* y entenderemos el poder de disciplinas orientales como el tiro con arco para atraer nuestro espíritu al presente. También veremos que cualquier tipo de arte es una herramienta maravillosa para estar presentes y ayudarnos a entrar en estado de *flow*.

Este libro es más que un libro. Si lo lees con atención y aplicas a tu vida cotidiana las propuestas que encontrarás en él, te llevará a un lugar que quizá hasta ahora solo existía en tu imaginación.

Prepárate para vivir grandes cambios y sorpresas mientras disfrutas de un nuevo paisaje.

Respira y abre tu mente. El viaje está a punto de empezar.

Gracias por acompañarnos,

HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES

PRIMERA PARTE

VIAJE POR NUESTRO FUTURO

El efecto Shinkansen y otras técnicas para crear grandes proyectos personales y desarrollar la disciplina interior para cumplirlos

Tokio 東京

Nuestro punto de partida es la estación de Shinjuku, por la que pasan cada día entre tres y cuatro millones de pasajeros y está registrada en el *Libro Guinness de los Récords* como el nudo de transporte más concurrido del mundo.

Shinjuku es el epítome de lo que Japón es capaz de conseguir.

La primera dificultad aquí es lograr encontrarse, ya que tiene más de doscientas salidas y equivocarse puede resultar fatal. Para evitar problemas decidimos quedar en el New York Bar de la planta 52 del hotel Park Hyatt, el mismo donde fueron rodadas varias escenas de la película *Lost in Translation*.

Nuestra mesa está iluminada por velas y rodeada por una gran cristalera con vistas a la infinitud del mar de edificios de Tokio. La superficie de la ciudad brilla titilante como si deseara transformarse en un cielo estrellado.

Una banda de jazz toca música de Miles Davis en directo.

—Aquí en Tokio ¿no te da la sensación de estar en el futuro? —pregunta Francesc, mientras da un sorbo a su whisky Yamazaki.

—Esta es una de las razones por las que vivo aquí —responde Héctor—. La ciencia ficción, lo futurista, siempre me ha atraído.

—¿Y no te agobia? ¿No te parece esta obsesión por la perfección algo inhumano?

—A veces sí, podría pasarme horas contándote lo agobiante que es trabajar en un entorno empresarial tan perfeccionista, pero me gusta ver lo positivo.

—Dime algo positivo, Héctor... Si tuvieras que elegir una lección que has aprendido de Japón después de doce años viviendo aquí, ¿cuál sería?

—*Ganbarimasu!*

—¿Gambas? —replica Francesc riendo.

—¡No son gambas! Se dice *ganbarimasu* y significa «esforzarse al máximo para conseguir un objetivo». Es una palabra que usan los japoneses

cuando se enfrentan a un reto, ya sea personal, deportivo o de trabajo. El *ganbarimasu* implica «no rendirse nunca», y esto es lo que más admiro de los japoneses.

—No se rinden aunque sea un objetivo aparentemente imposible... gracias al sorprendente efecto Shinkansen —apunta Francesc.

—Efectivamente, los objetivos aparentemente imposibles, ponernos metas personales muy altas, son la clave para activar el efecto Shinkansen en nuestro interior, pero si no lo combinamos con el poder del *ganbarimasu*, del esfuerzo continuo, nuestros sueños para el futuro se desvanecerán sin convertirse jamás en realidad.

—¡Prepárate a activar tu efecto Shinkansen, Héctor! Durante este viaje vamos a terminar este libro.

—*Ganbarimasu!*

Al salir del Park Hyatt, nos trasladamos a uno de los bares diminutos que se esconden en los callejones junto a la estación de Shinjuku.

Los neones y la continua actividad hace que aquí nunca parezca de noche. Junto con Shibuya, este es uno de los barrios de Tokio que nunca duerme. Un ritmo frenético que no da lugar al descanso, siempre acelerando en busca del máximo rendimiento y también del máximo disfrute después del trabajo.

En un bar donde solo caben tres clientes conocemos a un hombre que ha trabajado más de cuarenta años en el Ayuntamiento de Tokio. Tras un rato conversando ante la mirada de un joven extraño que lleva dos gatos en un cesto, nos acompaña hasta otro callejón. Después de subir varias plantas de un edificio cochambroso, terminamos en un restaurante *okinawense* donde un hombre toca música tradicional con el *sanshin*, un instrumento de cuerda de las islas sureñas.

Este ambiente nos hace recordar con nostalgia nuestro viaje a Ogimi para escribir nuestro anterior libro, *Ikigai*. Aquí terminamos nuestra primera noche en Tokio.

Al día siguiente nos subimos al mítico tren bala.

LA ALDEA DE LOS CENTENARIOS

En nuestro libro anterior, *Ikigai – Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, contamos nuestras aventuras en Ogimi, un pueblo de poco más de tres mil habitantes al norte de Okinawa que está considerado como el lugar más longevo del mundo. Y no solo viven muchos años, sino que también tienen los índices de cáncer más bajos de todo Japón, al igual que de otros tipos de enfermedades, como por ejemplo la diabetes.

Muchos científicos han ido a estudiar a los locales de Ogimi. Nosotros fuimos con la cámara al hombro y entrevistamos a más de un centenar de ancianos durante una semana. Les preguntamos sobre sus rutinas diarias, su dieta, su familia y amigos, también sobre su secreto para la longevidad con salud.

Y, por supuesto, también les preguntamos cuál era su *ikigai*.

Conviviendo con ellos nos dimos cuenta de que nadie estaba realmente jubilado. Todos estaban ocupados y muchos de ellos combinaban diversos trabajos.

«Desde que dejaste de llevar la contabilidad de la tienda de verduras has comenzado a perder claridad», le dice Akiko a un amigo de noventa y seis años, riñéndole por haberse relajado al dejar su labor. A sus noventa y dos años, Akiko combina su rol como jefa de comunidad de vecinos con la venta de bolsos hechos a mano en una tienda del pueblo. Sigue plenamente activa y dijo: «Si no haces nada, la muerte viene a por ti».

Una de las conclusiones a la que llegamos en nuestro estudio fue que los habitantes de la aldea de los centenarios han encontrado su *ikigai* estando siempre activos. Quizá el mayor secreto de la longevidad sea estar siempre ocupados dedicando nuestro tiempo a actividades que amamos.

1ª ESTACIÓN > SHINKANSEN

El pensamiento «tren bala»

Antes de que el tren ponga rumbo hacia nuevos horizontes, vamos a ver el origen del concepto en torno al que gira esta aventura. Para ello retrocederemos un cuarto de siglo en el tiempo y situaremos nuestro foco en un hombre llamado Jack Welch.

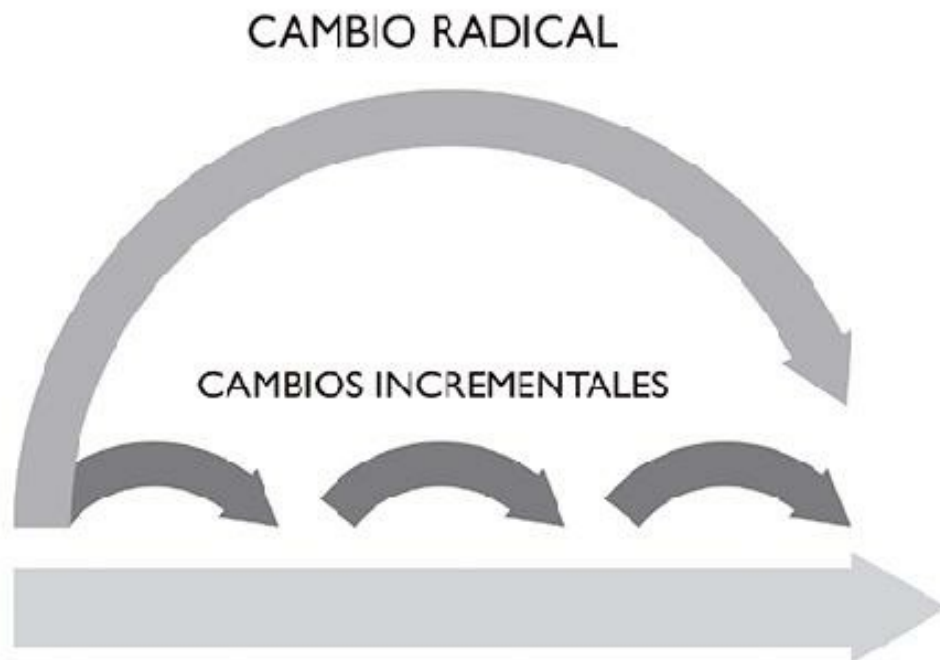
Tal vez no te suene el nombre de quien fuera el presidente de General Electric desde 1981 hasta 2001, considerado uno de los mejores ejecutivos del siglo pasado. Bajo su mando se introdujo un sistema de revisión trimestral de los objetivos y tareas de los empleados que aún se usa hoy en día en la mayoría de empresas de tamaño medio o grande.

Su sistema funcionó relativamente bien hasta que se dio cuenta de que ciertas divisiones comenzaban a perder rendimiento.

¿Qué estaba pasando?

La ley del mínimo esfuerzo

Al observar detenidamente los procesos, se dio cuenta de que los empleados de las distintas divisiones rellenaban la hoja de objetivos trimestrales proponiendo mejoras *incrementales* e incluso trivialidades. Es decir: escribían objetivos fáciles de cumplir, que estaban seguros de que iban a conseguir esforzándose lo mínimo. Vaya, lo que popularmente se llama la ley del mínimo esfuerzo.



TORTILLA INCREMENTAL vs RADICAL

Una mejora incremental es aquella que añade un pequeño progreso a algo que ya existe. Por ejemplo, cuando el primer cocinero español, en algún momento del tiempo, se le ocurrió añadir patatas troceadas y fritas a la tortilla logró convertirla en una tortilla de patatas. La tortilla ya existía, y la mejora incremental fue agregarle patatas.

La mejora radical tuvo lugar mucho antes, en el momento que el primer ser humano decidió cascar un huevo, batirlo y freír el resultado. Había nacido la tortilla, algo que no existía hasta entonces. Una revolución culinaria sin duda.

Todos lo hemos vivido alguna vez: cuando en un proyecto ya hemos conseguido los objetivos principales, a continuación nos acomodamos y

hacemos lo mínimo para que todo siga funcionando. Aceptémoslo: *los seres humanos somos cómodos por naturaleza*, pero si queremos superarnos y alcanzar nuevas cotas tenemos que luchar contra el conformismo y la falta de horizontes.

Esto no se limita a cuestiones empresariales. La ley del mínimo esfuerzo también prevalece en ámbitos tan diversos como:

- El cuidado del cuerpo y de nuestra salud personal.
- Nuestra relación de pareja y/o hijos.
- La gestión de las amistades y del tiempo libre.
- Objetivos intelectuales, artísticos e incluso espirituales.

Por pereza o por nuestro ritmo acelerado de vida, acabamos comiendo y durmiendo del mismo modo hasta que el cuerpo nos da un serio aviso, nos aletargamos en la pareja hasta que se produce una crisis, y así en todos los ámbitos de nuestra vida.

De vez en cuando hacemos pequeños retoques y mejoras, como los empleados en su revisión trimestral, pero son parches que no cambian la situación de forma significativa.

No siempre es cuestión de vagancia. A veces simplemente estamos ocupados en mantener aquello a lo que hemos dedicado tanto tiempo en construir y no nos queda tiempo ni energía para llevarlo al siguiente nivel.

¿O quizá es que nos da miedo el verdadero cambio?

El secreto de Mikawa

Jack Welch le dio muchas vueltas a este problema tan propio de la psicología humana: ¿cómo motivar a los empleados de las divisiones que ya funcionaban relativamente bien para que tomaran riesgos y siguieran innovando?

La solución la encontraría en un viaje que hizo a Tokio en 1993.

En su viaje se reunió con Eiji Mikawa, presidente de la subsidiaria japonesa de General Electric, especializada en tecnología médica.

Jack Welch quedó impresionado con la velocidad a la que llevaban a cabo avances, superando al resto de las divisiones de General Electric. La sucursal

japonesa llevaba años lanzando al mercado las mejores y más rápidas máquinas de TAC (tomografía computarizada) del mundo.

Mikawa le explicó a Welch el secreto que ha inspirado el libro que tienes en tus manos:

«Si quieres que un tren vaya 10 km/h más rápido, simplemente añade más caballos de fuerza al motor. Pero si necesitas que pase de 150 km/h a 300 km/h tendrás que pensar en muchas otras cosas.

¿Hay que cambiar todas las vías y hacerlas más anchas? ¿Hay que cambiar el sistema de suspensión?

¿Hay que hacer los vagones más aerodinámicos?

Tienes que pensar *out of the box*, de forma diferente. No lograrás un tren nuevo con unas cuantas modificaciones. Necesitas partir de una forma de pensar totalmente nueva».[\[1\]](#)

Un encargo aparentemente imposible

Para encontrar el origen de este concepto revelador debemos remontarnos al año 1958. En pleno milagro económico de la posguerra, el Gobierno japonés dio órdenes directas a JR (Japan Railways) para que encontrara una forma de conectar Tokio con Osaka de forma más rápida.

Unos meses después, los ingenieros de JR presentaron una propuesta de un tren que viajaría a una media de 100 km/h. Una velocidad vertiginosa para la época ya que, de haberse hecho realidad este primer proyecto, se habría convertido en uno de los trenes más rápidos del mundo.

Sin embargo, los ejecutivos de JR dieron una respuesta totalmente inesperada a los ingenieros:

«*Necesitamos un tren el doble de rápido*».

Los ingenieros se quedaron pasmados, diciendo que aquello era algo totalmente imposible de conseguir. Un tren a 200 km/h solo podía existir en una película de ciencia-ficción.

Los ejecutivos respondieron que podían gastar todo el dinero que quisieran, ya que el Gobierno había dado carta blanca para aquel proyecto *aparentemente* imposible.

El efecto Shinkansen

Los ingenieros volvieron al cabo de unos meses con una nueva propuesta que implicaba un cambio integral en todo lo que tenía que ver con el futuro tren. Para lograr aquella velocidad de escándalo sería necesario:

- Cambiar la forma, altura y anchura de las vías que se usaban hasta ese momento en Japón.
- Gastar gran parte del presupuesto en hacer túneles para atravesar la zona montañosa de los alrededores del monte Fuji.
- Rediseñar totalmente el concepto de «tren» que se tenía en aquellos tiempos para lograr uno más ligero y aerodinámico y vencer la resistencia del aire.

Dicho de otro modo: para ganar 10 km/h habría bastado con realizar algunas mejoras, pero para doblar la velocidad era necesario *cambiarlo todo*, abordar con un pensamiento totalmente nuevo aquel medio de transporte.

Ese cambio radical es el efecto Shinkansen que se usa en ingeniería y negocios pero que también podemos aplicar a todas las «divisiones» de nuestra vida.

Regresando a la «misión casi imposible» de los ingenieros, en 1964, tan solo seis años después de que el Gobierno lanzara el reto, se inauguró para las Olimpiadas de Tokio el primer tren bala de la historia.

Logrando un hito que causó asombro en el mundo entero, el *Shinkansen* conectaba Tokio con Osaka a más de 200 km/h, reduciendo el tiempo de viaje entre las dos ciudades de seis horas y cuarenta minutos a tres horas y diez minutos.

Las innovaciones que surgieron para el desarrollo del primer tren bala de la historia revolucionarían el transporte en tren de todo el planeta durante las siguientes décadas.

El inicio de aquel inmenso avance del que nos seguimos beneficiando hoy estuvo en asumir una forma de pensar totalmente nueva.

SHINKANSEN: EL TREN BALA

El término *shinkansen* (新幹線) significa literalmente «nueva línea troncal». La palabra japonesa está compuesta por los caracteres 新, «nuevo», 幹, «tronco» y 線, «línea». En el momento de su inauguración, en el año 1964, el tren llamado Hikari (La Luz) recorrió el trayecto de la «nueva línea troncal» entre Tokio y Osaka, convirtiéndose en el primer tren de alta velocidad de la historia, superando los 200 km/h. Tanto el tren Hikari (La Luz) como la línea *Shinkansen* pasaron a conocerse popularmente en el extranjero como «el tren bala japonés».

El pensamiento shinkansen

A Eiji Mikawa le gustaba mucho hablar de cómo en su empresa se aplicaba el «pensamiento de tren bala» para todo. Por ejemplo, si los directivos de una sección le decían que planeaban reducir los costes en un cinco por ciento, él les pedía que pensarán en formas de conseguir reducirlos un cincuenta por ciento.

Jack Welch quedó tan impresionado con las palabras de Eiji Mikawa que importó esta filosofía para aplicarla a General Electric, donde pidió a todos sus empleados y divisiones que añadieran «objetivos tren bala» a sus revisiones trimestrales.

Esta es una de las razones principales por las que General Electric se ha mantenido competitiva y sigue innovando, aun siendo una empresa fundada hace más de cien años con centenares de miles de empleados.

«Si tienes un objetivo que crees que vas a conseguir en diez años, la mejor estrategia para que se haga realidad es pensar en formas de conseguir cumplir este mismo objetivo en un año».

PETER THIEL (INVERSOR DE SILICON VALLEY)

Las empresas o personas que se ponen «objetivos tren bala» suelen terminar destacando en nuestra sociedad.

Por ejemplo, Elon Musk se propuso la «disparatada idea», a juicio de muchos, de construir cohetes que pudieran despegar y aterrizar. Lo logró con su empresa privada Space X en menos de diez años, algo que la NASA no había conseguido en más de cincuenta años de investigación y desarrollo.

Elon Musk también ha diseñado el *hyperloop*, un sistema de transporte terrestre que podría alcanzar hasta 1200 km/h y, como objetivo tren bala personal, se ha propuesto enviar al primer humano a Marte. ¿Lo conseguirá?

¿Y tú? ¿En qué área de tu vida deseas aplicar el efecto Shinkansen?

FIJA TU PRIMER OBJETIVO SHINKANSEN

Para que un sueño o aspiración pueda merecer esta etiqueta, tiene que ser *aparentemente imposible de conseguir*. Si sientes que lo puedes lograr con relativa facilidad, no entraría en la categoría de «objetivo tren bala».

Visualizar metas aparentemente imposibles ayuda a pensar lateralmente y a deshacernos de ideas o procesos viejos.

Escribe tus objetivos *Shinkansen* sin miedo.

¿Quieres pilotar tu propio helicóptero? *Escríbelo*.

¿Quieres viajar a Alaska y ver la aurora boreal? *Escríbelo*.

¿Quieres que las ventas de tu negocio familiar se tripliquen? *Escríbelo*.

¿Quieres dirigir una película? *Escríbelo*.

Repetimos lo de escribir porque el primer paso para conseguir un hito en tu vida es algo tan sencillo como escribirlo.

Empieza ya:

Mi objetivo Shinkansen número 1 es:

Por supuesto, simplemente escribiendo algo no se va a hacer realidad. A continuación, escribe diez iniciativas que emprenderás para posibilitar que se cumpla tu primer objetivo tren bala, indicando la acción, el modo de hacerla

y el momento de empezar:

QUÉ HARÁS	CÓMO LO HARÁS	CUÁNDO LO HARÁS
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Por ejemplo, si mi objetivo *shinkansen* número 1 es dar una conferencia delante de mil personas, mi lista de acciones podría ser: comprar libros sobre cómo hablar en público, quedar con conferenciantes que me den consejo, ver vídeos en Youtube de oradores a los que admire, grabarme con una cámara practicando y verme en la pantalla del ordenador, preparar una charla sencilla para algún evento local con público reducido para practicar, apuntarme a un curso para hablar en público, inscribirme en clases de teatro para perder el miedo escénico...

El coach uruguayo Mario Reyes recomienda concretar en cada una de estas acciones *qué haremos, cómo lo haremos y cuándo empezaremos*. Por ejemplo:

QUÉ HARÁS	CÓMO LO HARÁS	CUÁNDO LO HARÁS
1. Leer libros sobre cómo hablar en público	Pediré orientación en una librería especializada	Mañana a las 14:30 en la pausa del trabajo

Una vez hayas concretado las diez acciones, cada una de ellas con su *qué, cómo y cuándo*, firma debajo de esta hoja, como un contrato en el que te

comprometes contigo mismo, y ponla en un lugar visible de tu actividad cotidiana.

Una vez hayas firmado no hay vuelta atrás.

El tren bala habrá empezado a rodar.

2ª ESTACIÓN > MONTE FUJI

Gimnasia de lo imposible

Nuestro tren se detiene en la tranquila población de Mishima, que precede a la visión del monte Fuji. ¿Se verá hoy la montaña más venerada por los japoneses o quedará velada por la bruma?

Los viajeros expertos, al reservar un billete de *Shinkansen* de Tokio a Kioto o viceversa, piden un asiento «en el lado del monte Fuji». Desde allí esperan impacientes a que el imponente espíritu-montaña se muestre en todo su esplendor.

Sin embargo, si el día no es totalmente claro, el tren bala pasará muy cerca de este lugar soñado sin que lleguemos a verlo. El monte Fuji siempre está allí, como todo gran objetivo de nuestra vida, pero a veces las nieblas mundanas hacen que nos resulte invisible.

EL MONTE DE LA INMORTALIDAD

En un cuento del siglo X aparece la primera mención escrita al monte Fuji de la que hay constancia. Tiene como protagonista a una joven llamada Kaguya que procedía de la Luna y había rechazado la propuesta de matrimonio del emperador. Una noche de luna llena de agosto, una gran luz absorbió a Kaguya y la gente de la Luna se la llevó de vuelta a su hogar. El emperador, aún enamorado, escribió una carta para la joven y mandó a un ejército de hombres llevar sus palabras hasta la cima del monte Fushi (不, «sin», 死, «muerte»), el lugar más cercano a la Luna conocido por los japoneses de la antigüedad.

Cuando los soldados llegaron a la cima, quemaron la carta con la esperanza de que el humo llegara hasta la Luna y las palabras del emperador pudieran

ser leídas por Kaguya. Junto con la carta, también quemaron el elixir de la inmortalidad, ya que el emperador no deseaba vivir para siempre.

La palabra *fushi* significa «sin muerte» o «inmortal». Con el tiempo, la pronunciación evolucionaría a *fuji* (富, «lleno de, riqueza», 士, «soldado»), en referencia a los heroicos soldados que subieron hasta la cima para llevar el mensaje hasta la Luna.

Desde entonces, se cree que cuando el monte Fuji entra en erupción, el humo transporta las palabras del emperador hasta nuestro satélite para comunicarse con Kaguya, representando el amor y la eterna esperanza por convertir lo imposible en posible.

La aventura de sir Rutherford Alcock

Sin embargo, la primera persona de la que tenemos noticia que subiera hasta la cima siempre nevada del volcán no fue un soldado del emperador, sino un monje budista en el año 663.

Hasta ese momento se había considerado imposible alcanzar la cima, pero con el tiempo ese imposible fue superado por cada vez más personas. Aun así, hasta el inicio de la era Meiji, en el siglo XIX, ninguna mujer ni ningún extranjero habían podido escalar el Fuji, al ser un monte sagrado.

El primer no-nipón en coronar la blanca cima fue el diplomático británico sir Rutherford Alcock en 1860.

Los oficiales japoneses le dijeron que a finales de noviembre era una temeridad subir, que no lo conseguiría porque las condiciones meteorológicas lo hacían imposible. Además, un tifón se estaba acercando a Japón.

Cuando el británico comenzó a subir al monte Fuji, efectivamente el tifón estaba llegando. Algunos oficiales del Gobierno japonés dijeron que era un mensaje de los dioses para advertir de que aquel era un lugar prohibido para los extranjeros. Pero el diplomático ignoró a todos aquellos que le dijeron que era imposible y, un paso tras otro, llegó a la cima, convirtiéndose en el primer extranjero en conseguirlo.

En aquella época no era un reto fácil y muchos alpinistas habían muerto en el intento, pero el atlético sir Rutherford Alcock subió desde el nivel del mar

hasta la cima, a 3.776 metros de altura, empleando ocho horas y otras tres horas para bajar.



Ilustración del monte Fuji dibujada a mano por sir Rutherford Alcock en su diario personal.

La suerte le acompañó y el tifón chocó contra la costa de Shizuoka justo cuando completó el descenso.

Alcock describió el monte Fuji como un lugar inhóspito, rocoso y con aspecto de no pertenecer a este planeta. Como era muy buen dibujante, capturó por primera vez para Occidente la característica silueta de este lugar sagrado.

Narró su ascenso en las cartas que envió al Gobierno británico durante sus tres años de estancia en Japón. Fue, asimismo, el primer británico que vivió en territorio japonés.

«El último trecho fue el más difícil, ya que el cansancio acumulado no ayudaba. Paramos frecuentemente para luchar contra el dolor en las piernas y recuperar el aliento. Algunos de nosotros pensamos en retirarnos, pero seguimos hasta el último paso en la cima que nos dejó ver el cráter de la cumbre y las vistas».

SIR RUTHERFORD ALCOCK

Misión: posible

Nuestra vida está llena de montes que creemos prohibidos o que nos sentimos incapaces de ascender, pero la niebla que nos ciega el camino suele estar en las gafas con las que lo miramos.

Hay que limpiar nuestra mirada de «imposibles», como un cristal empañado, antes de ponernos en camino a la cima. Porque lo imposible, en realidad, es una etiqueta mental, un filtro engañoso delante de nuestros ojos.

A lo largo de la vida hay muchas cosas que, de forma irracional, no nos vemos capaces de realizar, ya que solo pensarlas nos produce un vértigo descomunal. Vamos construyendo mentalmente muchos de estos muros y cuando finalmente caen, nos cuesta creer que algún día causaron tanto miedo, parálisis vital y frustración.

La línea mental que separa lo posible de lo imposible es muy fina y la labor del ingeniero o del *sherpa* literario, por poner dos ejemplos, es ayudarnos a cruzarla.

Walt Disney decía que «no hay nada más divertido que hacer lo imposible». Por eso, por puro deporte, puede ser un buen objetivo semanal hacer al menos una cosa de la que nos veamos totalmente incapaces.

Aprender japonés o húngaro, iniciarse en un deporte que parece muy difícil, tocar el piano a dos manos sin partitura, explorar un país indómito... o subir al equivalente del monte Fuji en nuestra región.

Como reza el lema de Whatsapp de una buena amiga, todo empieza con el cambio de etiqueta: MISIÓN POSIBLE.

HAZ UNA LISTA DE IMPOSIBLES QUE NO LO FUERON

Un ejercicio muy poderoso para limpiar nuestro horizonte de frenos, prejuicios y cosas que creemos no poder hacer es recordar aquellos «imposibles» que resultaron no serlo.

Los autores de este libro hemos hecho la prueba y estos han sido los resultados:

LOS 3 FALSOS IMPOSIBLES DE FRANCESC:

1. APRENDER A NADAR. «Hasta los catorce años tenía auténtico pánico al agua y estaba convencido de que jamás lograría atravesar una piscina en la que no tocara pie. Tarde, pero acabé descubriendo que flotaba».
2. TERMINAR UNA CARRERA UNIVERSITARIA. «Dado que desde la escuela suspendía cuatro o cinco asignaturas por curso, ni yo ni mis profesores ni nadie creíamos que yo fuera capaz de acabar el bachillerato y mucho menos de licenciarme en nada. Cuando me saqué ese prejuicio de encima, hice una carrera entera en alemán».
3. TENER NOVIA. «También eso lo veía imposible hasta los veintitrés o veinticuatro años, ya que las chicas que me gustaban me parecían divinidades o extraterrestres fuera de mi alcance. En el momento en que me di cuenta de que eran como yo, con sus propios miedos, dudas y deseos, desapareció aquella aura de imposibilidad».

LOS 3 FALSOS IMPOSIBLES DE HÉCTOR:

1. TRABAJAR EN EL CERN. «Cuando leía libros de divulgación científica siempre me imaginaba la NASA y el CERN como lugares en los que solo unos pocos elegidos podían trabajar. Me parecía un sueño imposible que residiría para siempre en el terreno de mi imaginación. En el año 2004 fui aceptado en el CERN, donde lo que imaginaba pasó a ser una realidad».
2. VIAJAR A JAPÓN. «De niño abría un atlas y Japón me parecía uno de los lugares más remotos del mundo, un país lejano y exótico que seguramente nunca podría visitar. Ahora llevo doce años viviendo en el País del Sol Naciente».
3. PUBLICAR UN LIBRO. «Isaac Asimov era uno de los autores que me apasionaban de adolescente. Leí su biografía y me fascinó que hubiera publicado más de cuatrocientos libros. En aquel momento, la industria editorial que describía Asimov me pareció de otro mundo. Ahora, nuestro libro *Ikigai* está a la venta en Estados Unidos, además de en otros treinta países, y ha sido publicado por Penguin, una de las editoriales que publicó a Isaac Asimov».

Cada vez que te veas incapaz de hacer algo, te resultará muy efectivo escribir tu propia lista con todas las cosas que un día creíste que jamás lograrías hacer pero que acabaste realizando. A veces son inventarios bastante ridículos, como ha quedado patente, pero sirven para desmontar cualquier muro actual.

3ª ESTACIÓN > GANBARIMASU

El poder de la paciencia y la perseverancia

El tren bala en el que viajamos hacia Kioto casi vuela sobre los raíles, suave y constante; es el fruto de miles de horas de ingenieros que no abandonaron un sueño compartido hasta cumplirlo.

La perseverancia es uno de los valores más presentes en la mente de los japoneses. En muchos manga y anime el protagonista suele tener una infancia que no muestra grandes capacidades, y sí bastantes defectos, pero tiene un propósito o un objetivo en la vida, un *ikigai* que le hace superar los obstáculos y seguir adelante.

Este horizonte personal hará que vaya ganando sabiduría, siendo cada vez mejor hasta convertirse en un héroe de su propósito.

Por el contrario, en el típico cómic norteamericano el héroe o heroína suele tener poderes innatos y su motor interno es la ambición y la sed de justicia, más que la paciencia o la perseverancia.

Metas sencillas para grandes logros

Otra característica de los héroes japoneses es que sus objetivos son sencillos, simples y puros; no tienen grandes ambiciones.

Un argumento típico de manga es que el protagonista quiere ser un buen chef de sushi, o el mejor presentador de la tele de su provincia, o un vendedor de casas. Hay incluso una serie de televisión, *Shinkansen Girl*, sobre la vida de las azafatas del tren bala y cómo se esfuerzan por atender a los clientes cada vez mejor.

Son objetivos sencillos, con los que se puede identificar cualquier persona,

pero la insistencia por conseguirlos les lleva a realizar grandes logros personales.

Junto a la perseverancia, otro valor muy cultivado por los japoneses es el de la paciencia.

Son extremadamente pacientes, pero no en el sentido de aguardar a que las cosas sucedan, como si hubiera que esperar un milagro exterior, sino que se apoyan en la perseverancia y la insistencia hasta conseguir el propósito deseado.

«Si quieres calentar una roca,
siéntate encima de ella cien años».

PROVERBIO JAPONÉS

Hacerlo lo mejor posible

El valor de la perseverancia está muy presente en el idioma japonés y en muchas de las expresiones que se usan a diario.

Una de las primeras palabras que se aprende al estudiar japonés es *ganbarimasu*, 頑張ります, que se suele traducir como «hacerlo lo mejor posible». Los dos primeros caracteres que componen esta palabra son 頑, que significa «cabezota» o «con firmeza», y 張, que significa «estirar, extender».

Es decir, el significado sería algo así como «estirar y extender al máximo mi cabezonería/objetivo».

La palabra *ganbarimasu* está en el origen de la expresión *ganbatte kudasai*, que significa «hazlo lo mejor posible», pero cuya traducción más literal sería «sé cabezón y firme hasta conseguir lo que te propones». Se utiliza mucho en ámbitos deportivos para animarse unos a otros y también en el mundo empresarial, cuando se afrontan nuevos retos.

La filosofía del *ganbarimasu* es no parar nunca hasta que un objetivo se haya conseguido.

Un plan de 100 años

El nuevo tren bala japonés que conectará Tokio con Nagoya (286 km) en menos de cuarenta minutos entrará en servicio en el año 2027. Pero no solo está planeado todo al detalle hasta 2027, también se ha previsto llevar el mismo sistema de levitación magnética hasta Osaka en 2045 y se ha calculado que en el año 2120 esta inversión en tecnología pasará de ser una deuda a dar beneficios económicos tanto para JR (Japan Railways) como para el Gobierno japonés.

¡Más de cien años de plan!

Antes de acelerar nuestro tren bala personal, es importante tener claro nuestro destino final y las distintas estaciones por las que necesitaremos pasar.

El *efecto shinkansen* promovido por la perseverancia y el *ganbarimasu* se pueden sintetizar en esta fórmula:

Paciencia sin acción lleva a una vida pasiva.

Paciencia con perseverancia nos lleva a cumplir los objetivos.

EL HOMBRE QUE PRACTICA

El psicólogo sueco Anders Ericcson, autor del libro *Peak* junto a Robert Pool, señala que el *Homo Sapiens* (el hombre que sabe) debería llamarse en realidad *Homo Exercens* (el hombre que practica), puesto que el ser humano es la única especie consciente de que practicando llega a mejorar.

Sin embargo, no cualquier tipo de práctica conduce al progreso. Ericcson la divide en dos tipologías:

I. PRÁCTICA INGENUA. Es aquella que consiste únicamente en dedicar tiempo a algo, sin criterio. Por muchas horas que consagremos a algo, si lo hacemos de forma ineficaz o incluso equivocada, el progreso no será el deseado.

II. PRÁCTICA CON PROPÓSITO. Es la que tiene un plan bien diseñado para lograr el objetivo. Ericcson aconseja tres líneas maestras para esta clase de práctica:

1. **Concretar las metas.** De este modo, sabremos qué pasos dar y en qué dirección para lograr el objetivo.

2. *Estar totalmente concentrados.* Eso nos permitirá adaptarnos a las diferentes situaciones y problemas sin perder el foco.
3. *Pedir «feedback» constante* para comprobar que vamos por buen camino y, en caso contrario, hacer las correcciones necesarias.

NOTA: ver detalles y puesta en práctica en el capítulo 5 Feed-back, «el espejo de la mirada», en el que profundizamos en técnicas para pedir *feedback* de forma efectiva.

La regla de las 10.000 horas

Inspirado en los estudios de Ericsson, el periodista británico Malcom Gladwell escribió hace una década el ensayo *Fueras de serie*, en el que se preguntaba por qué algunas personas triunfan y otras no.

Aunque sin duda la genética, el entorno familiar y la educación influyen en el camino al éxito, Gladwell señala que son necesarias *10.000 horas de práctica* a fin de lograrlo. Para ello cita un par de ejemplo de genios que antes de «eclosionar» cumplieron ese cupo de dedicación:

1. MOZART. Aunque empezó a componer a los siete años y algunas piezas de adolescencia son remarcables, escribió sus grandes obras cumplidos los veintiuno, cuando ya acumulaba más de 10.000 horas entre composición, práctica e interpretación en público.
2. THE BEATLES. También ellos necesitaron las 10.000 horas para alcanzar finalmente el éxito. Buena parte de esa práctica la hicieron en Hamburgo, donde entre agosto de 1960 y diciembre de 1962 actuaron regularmente en cuatro clubes distintos, donde perfeccionarían de forma intensiva sus habilidades. Al regresar a Inglaterra, estaban preparados para el éxito.

«Somos lo que hacemos repetidamente».

ARISTÓTELES

Imagina ahora algo nuevo que quieras aprender. Antes de programar el tiempo que vas a dedicarle, veamos la síntesis que hace Gladwell de los

diferentes niveles que se pueden alcanzar según lo que se dedique a la práctica:

- a) *Con 1 hora*: tendremos una introducción básica a la materia.
- b) *Con 10 horas*: lograremos una noción más amplia de los principales conceptos.
- c) *Con 100 horas*: adquirimos un nivel medio.
- d) *Con 1.000 horas*: conseguimos ser especialistas.
- e) *Con 10.000 horas*: llegamos a ser maestros en la materia.

Este último nivel es el de la excelencia y, según el neurocientífico Daniel Levitin, es el tiempo que necesita el cerebro para dominar un campo de actividad humana.

Un estudio alternativo realizado en Princeton advierte, sin embargo, de que la práctica intensiva puede no conducir al éxito si no desarrollamos *el valor de la oportunidad*, una vez alcanzada la maestría.

Además de rodarse a lo largo de 10.000 horas, si al regresar a su ciudad The Beatles hubieran seguido practicando en un sótano, sin salir a buscar fortuna, probablemente hoy no sabríamos de su existencia.

PLANIFICA TUS 10.000 HORAS

Si tienes una pasión que te embarga, un *ikigai* al que te gustaría dedicar tu vida, puedes plantearte llegar a la maestría a través de la regla que hemos comentado en este capítulo.

La perseverancia, el *ganbarimasu*, es indispensable, pero tú eliges cuántos años puedes o quieres darte para lograr tu gran objetivo.

Las cuentas no engañan:

- 8 horas diarias $\times$ 5 días a la semana = 5 años
- 4 horas diarias $\times$ 5 días a la semana = 10 años
- 2 horas diarias $\times$ 5 días a la semana = 20 años
- 1 hora diaria $\times$ 5 días a la semana = 40 años

Llegar a la maestría en un periodo relativamente breve de tiempo exige una

dedicación total, es decir, que nuestra pasión sea nuestro trabajo. Sin embargo, aunque tengamos otra ocupación laboral, una pasión —la práctica de determinado arte, una disciplina deportiva, un objeto de estudio— nos puede acompañar felizmente a lo largo de toda la vida.

La pregunta es: ¿qué pasión o *ikigai* me motiva tanto como para dedicarle mi vida?

En caso de no tener aún respuesta a eso, puedes aplicarte las célebres palabras de Viktor Frankl: «Si no sabes cuál es tu misión en la vida, ya tienes una: encontrarla».

4ª ESTACIÓN > NUEVOS HÁBITOS

21 días para cambiar tu vida

Vamos a dejar de mirar por la ventanilla un instante para dirigir el foco hacia nuestra vida cotidiana. ¿Qué hábitos gobiernan tu vida? ¿Cuáles te acercan a tus objetivos y te hacen sentir bien? ¿Cuáles te perjudican y te vacían de energía?

Se dice que el ser humano es «un animal de costumbres», pero lo cierto es que los hábitos son imprescindibles para nuestra supervivencia, ya que se trata de mecanismos que nos ayudan a automatizar tareas sin tener que tomar decisiones constantemente. Si tuviéramos que pensar cada movimiento que hacemos durante el día, terminaríamos agotados.

LA FELICIDAD DE REPETIR

En su novela *La insoportable levedad del ser*, Milan Kundera decía que «la felicidad es el deseo de repetir» y eso puede ser aplicable a la elección de nuestro vestuario para cada día.

Mark Zuckerberg, el joven fundador de Facebook, no ha cambiado nada de su vestuario desde que realizara su primera presentación en público. Aún lleva la misma camiseta gris, el mismo jersey gris oscuro y el mismo tipo de pantalones y zapatos. Como él dice: «Quiero simplificar mi vida de manera que deba tomar cuantas menos decisiones posibles excepto para servir a mi comunidad».

Esta es una manera muy «zen» de simplificar las cosas que puede estar inspirada en el icónico Steve Jobs, que durante años vistió exactamente igual en todas sus apariciones en público: polo negro de cuello alto, tejanos y zapatillas deportivas blancas.

Cuando el autor de su biografía, Walter Isaacson, le preguntó por esa fidelidad a un mismo atuendo, Jobs le explicó que en Japón había trabado amistad con el prestigioso diseñador Issey Miyake, quien ya había diseñado el uniforme de los trabajadores de Sony, entre muchas otras compañías.

Aunque el personal de Apple se opuso frontalmente a la idea de Jobs de procurarles un chaleco ideado por Miyake, finalmente decidió fijar un uniforme para él, ya que le resultaría muy práctico para el día a día y además se convertiría, durante las presentaciones, en su «sello de identidad».

Ni corto ni perezoso, Steve Jobs le pidió al japonés que le fabricara un centenar de polos negros de su talla. Cuando Miyake le preguntó, sorprendido, para qué quería tal cantidad, el CEO de Apple le contestó: «Esto es lo que yo visto. Así tendré suficientes para el resto de mi vida».

Aunque de modo menos radical, otro norteamericano que se apuntó a la felicidad de repetir fue Barack Obama, que viste casi exclusivamente trajes grises o azules. Al ser preguntado sobre esta «falta de fantasía», contestó: «No quiero tomar decisiones sobre lo que como o visto cada día, porque tengo ya demasiadas decisiones que tomar».

ANNA SÓLYOM

Los virus cotidianos

Repetir hábitos útiles para facilitarnos la vida nos procura calma y felicidad. Sin embargo, también hay malos hábitos que se instalan dentro de nosotros como si fueran virus y, a no ser que los desprogramemos de forma consciente, a veces nos resulta casi imposible deshacernos de ellos.

Cuando los malos hábitos toman el control de nuestra vida diaria, pueden hacerla descarrilar. En cambio, si los sustituimos por buenos hábitos, el tren hacia nuestros sueños acelerará la marcha y, además, liberaremos espacio mental para ser más creativos. Si tenemos un plan mental de lo que vamos a hacer, el avance será seguro.

Por ejemplo, el novelista Haruki Murakami se despierta cada día a las cuatro de la mañana y lo primero que hace es escribir durante cinco o seis horas. Cuando termina, sobre las nueve o diez, sale a correr o a nadar. El resto del día lo dedica a pasear, leer y escuchar música según le apetezca.

La ley de los 21 días

Charles Duhigg, periodista del *New York Times*, se interesó por los hábitos al darse cuenta de que cada día a las tres de la tarde necesitaba comer una gran galleta de chocolate, a pesar de que había almorzado bien y tenía problemas de obesidad.

En teoría no tenía hambre. ¿De dónde venía aquel impulso irresistible? En palabras del autor, «los hábitos son las opciones inconscientes y las decisiones invisibles que nos rodean a diario».

A lo largo de su investigación, que recogía muchos casos de éxito, comprobó que es necesario insistir durante veintiún días para afianzar una nueva rutina positiva. Todo nuevo hábito empieza como una elección y al cabo de este periodo de repetición se convierte en un patrón automático.

Para poder reprogramar nuestra mente, el primer paso es *identificar la rutina* que te lleva a hacer aquello que no te conviene hacer. En su caso particular, Duhigg observó cómo cada día a las tres de la tarde le sobrevénía un cansancio que compensaba bajando a la cafetería a comprar la galleta de chocolate.

El segundo paso es *experimentar con nuevas recompensas* para implantar el nuevo hábito. En realidad, lo que el periodista del NYT necesitaba era hacer una pausa, y la galleta constituía la solución que había incorporado a su día a día sin darse cuenta. Una vez fue consciente de ello, substituyó esa «recompensa» por otra más saludable: salir de su oficina y pasar por el despacho de algún amigo para charlar durante diez minutos.

Con ello lograba hacer el *break* sin añadir más calorías a su sobrepeso.

Para implantar el nuevo hábito a lo largo de los veintiún días, de modo que se quedara en su rutina, Duhigg se ponía una alarma a la hora que le venía aquel impulso inconsciente. Aquella era la señal para que el periodista dejara lo que estaba haciendo y saliera a charlar diez minutos con quien estuviera disponible. Si no encontraba a nadie, siempre podía salir a dar un paseo.

Según varios estudios, hasta el cuarenta por ciento de las decisiones que tomamos a lo largo del día son rutinas que el cerebro reproduce repetidamente, algunas desde hace años. No son actos meditados. Si identificamos las que nos perjudican, las sustituimos por otras positivas y nos

aplicamos veintiún días a implantar el nuevo hábito, nuestra vida dará un salto de calidad casi milagroso.

CÓMO IMPLANTAR UN NUEVO HÁBITO

Hemos diseñado este ejercicio a partir de las técnicas de Charles Duhigg. Está orientado a «limpiar» nuestros malos hábitos y acelerar el paso hacia nuestros objetivos. Para profundizar en el tema, recomendamos la lectura de *El poder del hábito*.

Vayamos a la práctica:

PASO 1 - Identificar cómo y cuándo aparece el hábito:

- ¿Cuál es el mal hábito?

-
- ¿A qué hora sucede?

-
- ¿En qué lugar?

-
- ¿Qué personas están alrededor?

-
- ¿Qué emociones sientes en ese momento?
-

PASO 2 - Identificar la recompensa:

- ¿Qué recompensa obtienes al llevar a cabo tu mal hábito?

-
- ¿Por qué hábito saludable puedes sustituirlo para conseguir una recompensa similar?
-

Por ejemplo, si tenemos el mal hábito de comer dulces a media tarde,

podemos probar a sustituirlos por una zanahoria fresca o unos frutos secos. Si, aun así, no nos sentimos satisfechos, podemos probar a dar un paseo. Quizá el impulso de comer dulce sea producto de un estado de aburrimiento o de ansiedad. La única forma de saberlo es «testeando» diferentes sustitutos hasta que acertemos con uno que nos haga sentir satisfechos y no nos perjudique.

PASO 3 - Establecer la rutina

Cambiar una rutina de golpe es muy difícil, por eso es importante identificar una buena recompensa en el PASO 2 que nos compense y motive lo suficiente para que el cambio se haga realidad.

Una vez establecido en el PASO 1 cómo y cuándo aparece el hábito y en el PASO 2 la recompensa que lo sustituirá, podemos pasar a establecer la nueva rutina que nos ayudará a eliminar el mal hábito.

- Cuando tenga ganas de _____, lo que haré será _____ porque me dará _____.

Por ejemplo: *Cuando tenga ganas de comer galletas a las cinco de la tarde y me sienta solo y aburrido en casa, lo que haré será salir a pasear para distraerme porque me dará la recompensa de refrescarme y el placer de poder sentarme luego a leer tomando un té.*

5ª ESTACIÓN > FEEDBACK

El espejo de la mirada ajena

Tanto en la mejora de un tren como para una misión lunar, tener *feedback* continuo es uno de los principios fundamentales de la ingeniería. El *feedback* es el espejo que nos dan los demás sobre cómo estamos progresando.

El método científico se sustenta justamente en la «prueba y error». Se van intentando distintas soluciones, como Edison cuando buscaba el filamento para su bombilla, y cada fracaso conduce a una nueva alternativa hasta que se hace la luz.

Esto es también válido para el diseño de la propia vida. Podemos revisar cada área de nuestra existencia —relaciones, carrera profesional, economía, mundo intelectual— y valorarlas separadamente del 1 al 10 según nuestro grado de satisfacción.

Las que obtengan una puntuación baja necesitarán de mejoras y correcciones por nuestra parte, muy probablemente a través de nuevos hábitos, como vimos en el capítulo anterior.

Pide 'feedback' negativo

A Elon Musk, de quien ya hablamos al principio de este libro, cuando le preguntaron cuál era el secreto de su éxito respondió: «Presta atención a las opiniones de los demás..., especialmente al *feedback* negativo de tu familia y amigos».

Recibir o dar *feedback* no siempre es fácil, ya que las emociones nos pueden engañar. ¿Eres capaz de decirle a un amigo a la cara lo que está haciendo mal? ¿Eres capaz de encajar una crítica negativa a un trabajo al que

le has estado dedicando meses?

NUNCA DES CONSEJO SI NO TE LO PIDEN

Muchas veces, al observar algo que no funciona en la vida de alguien, nos sentimos tentados a dar nuestra opinión, aunque no nos la hayan solicitado. En la mayoría de los casos, nuestra iniciativa causa al otro más estrés que otra cosa, ya que de querer nuestro consejo ya nos lo habría pedido.

Este *feedback* por nuestra parte, además, puede ser percibido como una crítica por la otra persona, que se pondrá a la defensiva e incluso puede generar resentimiento.

Hace un siglo, Dale Carnegie ya señalaba que muy raramente una crítica es bienvenida, ya que ataca a la autoestima de la persona. Aseguraba que se consigue mucho más a través de un estímulo positivo, señalando lo que se hace bien.

En los casos en los que la crítica es necesaria, porque tenemos una responsabilidad hacia el otro —un empleado, un alumno, un hijo—, antes de expresarla es importante preparar a la otra persona con elogios que la hagan sentir querida y valorada.

De hecho, se ha estimado que para no dañar una relación son necesarios cinco comentarios positivos por cada crítica.

Cuando recibimos *feedback* negativo reaccionamos instintivamente huyendo de él. Nos cuesta aceptarlo. Pocas personas se paran a analizar lo que les dicen los demás.

Por supuesto, hay críticas malintencionadas que son producto de la envidia, pero cuando varias personas nos indican el mismo aspecto que debemos corregir, merece la pena analizar la cuestión y asumir los cambios necesarios.

Si queremos dar un salto de calidad en aquello que estamos haciendo, pedir directamente el *feedback* negativo nos puede ser de gran ayuda. Para ello hay que preguntar a las personas adecuadas, a aquellas que sabemos que van a ser sinceras y no nos elogiarán por compromiso.

La clave para obtener un *feedback* útil es *hacer consultas concretas*. Si preguntas: «¿Qué te parece mi última exposición de fotografía?», seguramente recibas respuestas genéricas del estilo: «Me encantan tus fotos» o bien «Una preciosidad».

No aprenderás nada de este tipo de respuestas. Pero si haces una pregunta concreta: «De las veinte fotos de la exposición, ¿cuál te parece la más sosa, sin alma?», recibirás respuestas más precisas y sabrás qué mejorar la próxima vez, sobre todo si preguntas el *porqué* y escuchas atentamente la respuesta.

Si sientes que la persona te puede ayudar con su *feedback*, indaga en los detalles: «¿Por qué crees que es sosa?».

Obtener buen *feedback* nos permite avanzar mucho más rápido en el desarrollo de nuestra pasión, de nuestro *ikigai*. Sin *feedback* corremos el riesgo de terminar perdidos en un mar de posibilidades en el que la brújula cambie de dirección cada mañana.

«Una regla de oro de la ética: piensa un momento si prefieres recibir alabanzas sin merecerlas o no recibir ninguna alabanza pero siendo una persona que las merece».

NASSIM NICHOLAS TALEB

Algunas claves para obtener un *feedback* útil que te permita mejorar tu vida y acercarte a tus metas:

- Pídelo a personas que admiras y que saben más que tú del tema.
- Ignora las críticas de la gente que no conoces y que saben menos que tú del tema.
- Haz que la otra persona se sienta honrada al darte *feedback*. Da crédito a aquellos que te ayuden.
- Para concretar el *feedback* de un trabajo o proyecto puedes hacer estas tres preguntas:
 - a) ¿Puedes decirme lo que menos te gusta? No voy a enfadarme.
 - b) ¿Qué es lo que más te gusta?
 - c) ¿Y por qué te gusta?

Si la persona no te dice exactamente el porqué, olvídalo. No es un *feedback* útil.

EL MÉTODO DSC: DEJAR, SEGUIR, COMENZAR

Según Phil Daniels, profesor de Psicología de la Brigham Young University, las que siguen son tres preguntas excelentes para pedir *feedback* a los demás.

El objetivo de estas preguntas es que la persona que te ofrece el consejo no sienta miedo alguno. La primera es muy sutil porque no estás pidiendo directamente lo que haces mal, pero sí lo estás preguntando indirectamente:

1. ¿Qué debería DEJAR de hacer?

2. ¿Qué debería SEGUIR haciendo?

3. ¿Qué debería COMENZAR a hacer?

La información que obtendrás de estas tres preguntas te servirá para acelerar las mejoras en todos los aspectos de tu vida: trabajo, relaciones personales, hobbies, arte, negocios... No hay camino más corto hacia el propio progreso que prestar oídos al *feedback* negativo.

6ª ESTACIÓN > SENPAI

Pon un mentor (o varios) en tu vida

A medida que avancemos en nuestro viaje, vamos a conectar conceptos que hemos aprendido en estaciones anteriores. En este capítulo vamos a unir la regla de las 10.000 horas con el *feedback* que acabamos de ver.

Aunque nos sentemos delante del piano todos los días, si nos limitamos a tocar siempre nuestra canción favorita, que ya sabemos que se nos da bien, el tren bala de nuestro talento nunca alcanzará gran velocidad.

Para sacar el máximo rendimiento a la práctica de cualquier disciplina hay que explorar territorios en los que estemos fuera de nuestra zona de confort.

Si esquiamos siempre en las pistas más fáciles, nunca llegaremos a ser esquiadores olímpicos.

Para superar los miedos y dificultades de circular fuera de nuestra zona de confort nos será de gran utilidad un *feedback* continuo de primer nivel, lo que Ericsson denomina *deliberate practice*.

Dicho de forma sencilla: necesitamos a un profesor/mentor/coach que nos ayude a cruzar a la otra orilla con su supervisión y consejos.

La relación 'senpai-kohai'

En Japón, cuando un recién graduado comienza a trabajar en una empresa siempre se le asigna un *senpai* para que lo guíe. El *senpai* no es un jefe, sino que se traduciría como «mentor».

Su misión es transmitir todo su conocimiento y habilidades acerca del trabajo que ha hecho durante años al nuevo empleado (*kohai*).

La relación *senpai-kohai* es fundamental para la transmisión de

conocimiento y supone un elemento clave en el avance de la tecnología y la industria japonesas.

¿Te imaginas ser el *kohai* de un ingeniero que lleva treinta años diseñando motores en Toyota? Seguro que aprenderías más de motores en un año trabajando con él que con todas las licenciaturas y másters que puedas hacer en la universidad.

LA UNIVERSIDAD DIARIA DEL «SENPAL»

«Cuando comencé a trabajar en Japón, me sorprendía lo mal preparados que llegaban los nuevos empleados a las empresas, comparado con los ingenieros de las universidades extranjeras. Algunos llegaban sin ni siquiera saber lo que era HTML, el lenguaje fundamental que utilizan las páginas web. Con el tiempo, sin embargo, me di cuenta de que aunque comenzaran casi desde cero, su capacidad para escuchar y seguir el rumbo que les marcaba su *senpai* les permitía, con los años, convertirse en especialistas de primer nivel, superando todo aquello que yo pudiera imaginar».

HÉCTOR

¿Quién es tu mentor?

Al leer sobre personajes que llegaron a ser grandes genios, a veces da la sensación de que nacieron con un don y de repente, como por arte de magia, se convirtieron en los mejores. Pero detrás de cada genio casi siempre hubo un maestro o mentor que los guio.

El padre de Mozart guio a su hijo desde muy temprana edad y al cumplir los diez años, el niño ya había superado las 10.000 horas de *deliberate practice* bajo su tutela.

En el caso de Albert Einstein, su primer mentor fue Max Talmey, un oftalmólogo que iba a comer una vez por semana a casa de los Einstein y le

empezó a regalar libros de ciencia cuando este era todavía un niño.

Los genios no nacen, los genios se crean. Tú puedes ser el siguiente genio si, a cualquier edad, sabes elegir el mentor capaz de sacar de ti todas tus capacidades.

«PIANO SATORI»

«Cuando empecé a desarrollar mi terapia artística, buscaba palancas para que la creatividad de la persona saliera de golpe, como quien descorcha una botella de champán. Había comprobado ya el poder de la escritura rápida con alumnos que decían estar bloqueados pero que eran capaces de generar textos de gran calidad en la inmediatez del taller, y algo parecido sucede con las artes plásticas, cuando uno se permite ser espontáneo. Al cesar el análisis y autocrítica constantes, surgen las mejores creaciones.

Lograr algo así con el piano, un instrumento que parece vetado a las personas que jamás han tenido contacto con él, parecía una quimera. Para superar ese prejuicio ideé el *piano satori* (en el zen, «iluminación abrupta»), tomando como punto de partida el método simplificado del profesor Antonio Ortuño.

El reto era que cualquier persona pudiera tocar una breve pieza de piano a dos manos desde la primera sesión, de menos de una hora, y lograr en la cuarta o quinta interpretar una versión sencilla del *Canon* de Pachelbel. Para ello les animaría a jugar con el teclado sin partitura alguna, poniéndoles pequeños retos para pasar a otros mayores sin darse cuenta.

Para mi asombro, la práctica totalidad de los alumnos de *piano satori* lograron tocar a dos manos desde el principio y en el plazo de un mes interpretaban ya las canciones que les gustaban.

La finalidad de esta experiencia, sin embargo, nunca ha sido descubrir grandes pianistas, aunque alguno de ellos ha demostrado tener la capacidad para serlo. El gran beneficio de esta práctica tiene lugar en un nivel psicológico: en el momento que una persona se demuestra que es capaz de hacer algo que una hora antes le parecía imposible, se empieza a desatar un poderoso cambio a todos los niveles. Se ponen en duda todos los “imposibles” y la persona se lanza de forma natural al siguiente reto en cualquier ámbito de su vida.

En un plano inconsciente, el mensaje que nos decimos sería, por ejemplo: *si estás tocando el piano a dos manos, algo que jamás habías soñado poder hacer, ¿cómo no vas a lograr dejar de fumar, que es mucho más sencillo?».*

FRANCESC

Un buen mentor te permitirá extraer el máximo jugo a cada hora de práctica, estando siempre en un estado de desafío y alta concentración. Incluso en cuestiones de índole personal, elegir un buen *senpai* nos ayudará a dar un salto exponencial en nuestra vida, consiguiendo el «efecto shinkansen», y a estar en mejor sintonía con nuestro *ikigai* indicándonos en cada momento cuándo nos estamos alejando de él.

Puede ser un experto en la materia, un terapeuta, un coach o un consultor, pero también puede resultar de gran ayuda un amigo que comparta tu pasión y podáis guiaros mutuamente.

Técnicas de autocoaching

Mientras buscamos el mentor adecuado, existen formas creativas de recibir *feedback* para lo que estás haciendo:

- En cualquier tipo de deporte puedes usar dispositivos electrónicos para medir tu progreso y asegurarte de que estás mejorando.
- Youtube es ideal para ver a personas que hacen lo mismo que tú, pero mejor.
- Si hay alguien en tu disciplina a quien admiras, lee entrevistas que le hayan hecho y toma notas. Absorbe todo lo que esta persona ha producido y tómalo como punto de partida.
- Entra en foros de Internet especializados, cuenta lo que haces y pregunta tus dudas. Enseguida notarás quién es el mejor del foro; intenta congeniar con él y pregúntale cómo puedes progresar.
- Si, por ejemplo, quieres mejorar tus habilidades como traductor, practica traduciendo tu novela favorita. Compara el resultado con el texto del traductor del libro. Analiza frase por frase. ¿Por qué el traductor eligió tal o cual palabra y tú escogiste otra?
- Lee libros y biografías de aquellos que han conseguido lo que tú quieres.

PLANTILLA PARA UNA SESIÓN DE «DELIBERATE PRACTICE»

1. *Planear el objetivo, mirar y observar*

Planea el objetivo de la sesión. Si es algo totalmente nuevo, comienza analizando a expertos que ya lo hayan hecho y presta atención a sus trabajos. ¿Son mejores que los tuyos? ¿Por qué?

2. *Sesión de práctica*

Durante la práctica, céntrate exclusivamente en lo que estás haciendo. Puedes usar la técnica *pomodoro* que presentamos en el capítulo 12 para no perder la concentración.

Si es una actividad mecánica en la que tienes que mejorar los movimientos de tu cuerpo, grábate en vídeo.

3. *Self-feedback*

Terminada la práctica, es el momento de sacar conclusiones. ¿Cómo ha sido la sesión de hoy? ¿Cómo te has sentido? ¿Feliz? ¿Aburrido? ¿Desconcentrado?

De 0 (*fácil*) a 5 (*difícil*), ¿con qué numero puntuarías la sesión?

Si ha sido demasiado fácil, busca para la siguiente sesión algo más difícil.

4. *Detecta las equivocaciones para corregirlas*

¿En qué me he equivocado repetidamente? ¿Dónde aparecieron más dudas? ¿Qué debo mejorar?

Si no te has equivocado, lo que estás haciendo no es suficientemente ambicioso y, por lo tanto, no estás avanzando.

5. Apunta las dudas que han aparecido durante la sesión

Decide antes a quién vas a consultar tus dudas. Puede ser en un foro de Internet, en las redes sociales, en la consulta de un especialista o bien con un amigo que se dedica a lo que nos interesa.

Anota las preguntas y las respuestas que vayas recibiendo:

6. Puntos que mejorar en las siguientes sesiones:

7ª ESTACIÓN > EMULAR

Descubrir, imitar y superar

Hemos hablado al principio del libro del milagro que supuso la creación del tren bala japonés, pero poca gente sabe que el inventor de la primera locomotora que funcionó se llamaba Richard Trevithick.

Fue en 1802 cuando este ingeniero británico construyó aquella máquina prodigiosa en una factoría siderúrgica de Gales. Vendió su patente un año después a Samuel Homfray, el propietario de aquella planta que, al ver lo que la máquina era capaz de lograr, hizo una apuesta con otro industrial: la locomotora remolcaría diez toneladas de hierro siguiendo 15,7 kilómetros de vías hasta la población de Abercynon.

En medio de gran expectación, el 21 de febrero de 1804 cinco vagones cargados de hierro con setenta hombres a bordo fueron remolcados hasta su destino a una velocidad algo inferior a los cuatro kilómetros por hora (sin la carga, la máquina era capaz de alcanzar los veinticinco kilómetros por hora). Para realizar la gesta, el primer tren a vapor de la historia necesitó cuatro horas y cinco minutos.

Todo tiene un principio y *nuestra capacidad para mejorar lo que ya existe es prácticamente ilimitada*. Y eso se aplica también a cualquier proyecto personal, por pequeño o insignificante que nos parezca.

Copiar para mejorar

Benjamin Franklin, quien protagoniza un capítulo en este libro, practicaba un curioso ejercicio intelectual: leía artículos de revistas y al cabo de unos días intentaba escribir lo que había leído según qué recordaba. Luego lo

comparaba con el texto original.

Este método de iniciación no es nada raro. Grandes pintores empezaron copiando a aquellos a los que admiraban, comparando el resultado final con el original.

10 COSAS QUE NADIE TE HA DICHO SOBRE SER CREATIVO

El libro de Austin Kleon *Roba como un artista* reúne diez claves inesperadas para llevar a cabo cualquier proyecto, y la primera tiene que ver justamente con tomar un modelo para imitarlo y superarlo:

1. *Roba como un artista.* No se trata de plagiar, sino de tomar ejemplos admirables, sea de obras o personas, como punto de partida para nuestros propios proyectos.
2. *No esperes a saber quién eres para poner las cosas en marcha.* Empieza ya, con lo que sea, y en el camino irás descubriendo tu identidad, tu talento, tu *ikigai*.
3. *Escribe el libro que quieres leer.* Lo que aún no se ha realizado y echas en falta puede ser tu misión vital.
4. *Usa tus manos.* Hay que apartarse de las pantallas para volver a usar nuestras mejores herramientas. «Los ordenadores nos han robado el sentimiento de que realmente hacemos cosas —afirma Kleon—, hay que implicar todo tu cuerpo, no solo tu cerebro».
5. *Los proyectos extras y los hobbies son importantes.* Las aficiones nos hacen felices y, además, pueden convertirse en proyectos que transformen nuestra vida y la de los demás.
6. *El secreto: haz un buen trabajo y compártelo.* Transmitir a otros tus creaciones, e incluso tus pensamientos, te permitirá tener *feedback* y buenas ideas.
7. *La geografía ya no nos limita.* Según Kleon, «viajar hace que el mundo nos parezca nuevo y nuestro cerebro trabaje mejor».
8. *Sé amable (el mundo es un pueblecito).* En lugar de discutirte, canaliza tu energía en un propósito creativo.
9. *Sé aburrido (es la única forma de trabajar).* Después del «subidón creativo», la rutina y la constancia, como ya hemos visto, son importantes para llevar a cabo y completar aquella «gran idea» que has alumbrado.
10. *Creatividad también es restar.* Para combatir el exceso de información

tienes que poner el foco en lo esencial de tu trabajo, dejando fuera todo lo demás.

En Japón, «copiar» no tiene la connotación negativa de Occidente, siempre y cuando se adapte o mejore lo imitado.

De hecho, los grabados *ukiyo-e*, como la célebre ilustración de la ola con el monte Fuji de fondo, son copias de un patrón original. El patrón no tiene valor, lo valioso son las reproducciones.

En japonés, muchas palabras que significan «copiar» se acercan más al concepto de «reflejo», y el reflejo de algo a veces puede ser incluso más bello que el original.

El valor de lo efímero

En las escuelas occidentales nos enseñan que cuanto más viejo es algo, más valor tiene. Una iglesia que se mantiene en pie desde hace cuatrocientos años sale en las guías de viaje, mientras que otra que fuera destruida en la guerra y reconstruida hace cincuenta años seguramente pase desapercibida.

En Japón lo importante es la belleza de la cosa en sí, y no importa tanto que sea una copia o una reconstrucción del original. La misma educación japonesa se basa en la repetición de *katas* que intentan copiar un determinado patrón.

El santuario sintoísta de Ise, considerado el más importante del mundo, es derruido cada veinte años y se vuelve a construir «exactamente» igual. Se trata de una tradición que se lleva practicando desde el año 690. Haciendo cálculos, por lo tanto, el templo de Ise habrá sido reconstruido más de sesenta veces «copiando» siempre el mismo diseño arquitectónico.

Según el pensamiento sintoísta, esta tradición ayuda a mantener la frescura y la pureza del lugar. Pero la tradición reconstructora del santuario de Ise no está bien vista por las guías de viaje ni por el comité que elige lo que es Patrimonio de la Humanidad, que no entienden el valor de lo efímero.

Simbiosis para crear algo nuevo

Antes del siglo IV el japonés era un idioma sin ningún tipo de escritura. En vez de crear su propio sistema, copiaron la escritura china basada en caracteres *hanzi*. Evidentemente, los *hanzi* no se adaptaban a la perfección a su lengua, por lo que hubo que cambiarlos a lo que hoy en día se conoce como caracteres *kanji*. Incluso fue necesario crear dos nuevos alfabetos: el *hiragana* y el *katakana*.

Así fue como los japoneses «crearon» su idioma: tomaron algo ya existente y lo adaptaron a sus necesidades. Eso mismo sucedió con el tren bala que asombró al mundo durante las Olimpiadas de Tokio.

Otro caso curioso y destacable es el del manga. Osamu Tezuka, de quien ya hablamos en *Ikigai*, es considerado el padre del manga y basó su estilo en las películas de animación de Disney, en el cómic americano y en el dibujo de obras tradicionales japonesas.

A partir de estos tres ingredientes no solo creó un nuevo tipo de cómic, sino algo más: creó un nuevo género llamado manga.

Como arte se podría situar en el epicentro de un triángulo formado por el cómic, la animación y la novela. Una vez más, Tezuka se dejó inspirar y adaptó lo que había visto del extranjero a la forma de pensar y el arte de su país.

Mejorando lo presente

Es bien sabido que los japoneses son muy rápidos copiando y mejorando. Por eso, si ven una nueva posibilidad de negocio que llega de Estados Unidos la copian a gran velocidad.

Cuando Starbucks comenzó a establecer sus primeros locales en Japón, se dieron cuenta de que ya existían varias decenas de cadenas de cafeterías con un modelo parecido al suyo. ¡Les habían copiado! Y cuando 7-Eleven empezó a invadir Japón con tiendas de veinticuatro horas, los japoneses no solo copiaron el modelo de distribución, sino que compraron 7-Eleven, que

ahora es una compañía japonesa.

Una vez en sus manos, mejoraron la empresa y conquistaron Estados Unidos con más tiendas y productos japoneses.

En tiempos recientes, las empresas españolas comenzaron a exportar jamón con éxito y muchos restaurantes ofrecían recetas que incluían jamón serrano. Poco a poco, el *iberiko buta* (イベリコ豚, «cerdo ibérico») se fue integrando en las recetas tradicionales japonesas.

Como era inevitable, ya ha llegado el *iberiko buta* producido en Japón. Lo venden en cualquier supermercado y resulta más barato que el jamón de España. Si miramos la etiqueta, veremos que efectivamente procede de cerdos de Hokkaido alimentados con *beriota* (también han importando la palabra «bellota»).

Si sucede como con el whisky, las empresas españolas tendrán motivo para preocuparse. Tras copiar y mejorar los procesos de las mejores destilerías escocesas, hace pocos años el Yamazaki Single Malt Sherry Cask era votado por los críticos británicos como el mejor whisky del mundo.

UN TRAMPOLÍN PARA SUPERARTE

Elige una obra que admires especialmente y que esté relacionada con tus habilidades, como la escritura, la música, el dibujo o, por qué no, incluso la cocina.

Imaginemos, por ejemplo, que se trata de una novela y que tienes cierta facilidad para escribir.

En este caso, seguirías los siguientes pasos:

1. *Examina la última novela que te ha impresionado.* Toma notas sobre los puntos fuertes que la hacen tan atractiva (por ejemplo, diálogos muy sorprendentes, la belleza de las descripciones, los giros de la trama).

2. *Detecta los puntos débiles.* Incluso las obras maestras tienen aspectos que, según nuestros gustos, se podrían mejorar (por ejemplo, partes de la novela demasiado lentas, capítulos de transición, un final que no acaba de ser redondo). Anota cuáles son.

3. «*Importa*» mejoras de otras obras. En un ejercicio de simbiosis, busca obras que no tengan esos puntos débiles y súmalos a la lista de características que tendría la novela ideal.

4. *Empieza una obra con todas esas virtudes.* Una vez hayas listado las características positivas que forman entre todas las novelas, tómalas como guía para tu propio proyecto.

Puede que a la primera no consigas crear una gran obra, pero tendrás una buena dirección para trabajar y puede que algún día superes el original o, mejor aún, crees a partir de esa simbiosis algo totalmente nuevo que inspire a otros.

Muchos artistas que empezaron copiando han terminado siendo copiados.

8ª Estación > TU ELEMENTO

A través de lo que no te gusta llegarás a lo que te gusta

En *Ikigai* hablábamos de la importancia de encontrar nuestra pasión, una actividad que nos permita fluir felizmente y además sentirnos útiles al mundo.

Sin embargo, en la sociedad actual, sobrecargada de estímulos, urgencias y obligaciones, no es fácil saber a lo que uno realmente se quiere dedicar. Y antes de poner en marcha nuestro tren bala es indispensable tener claro hacia dónde nos dirigimos.

Tal vez por eso hay tantas personas que, siendo brillantes, llevan existencias apáticas y alejadas de la creatividad y de la búsqueda del sentido de la vida.

¿Cómo pueden reconectarse con la pasión?

Nuestro lugar en el universo

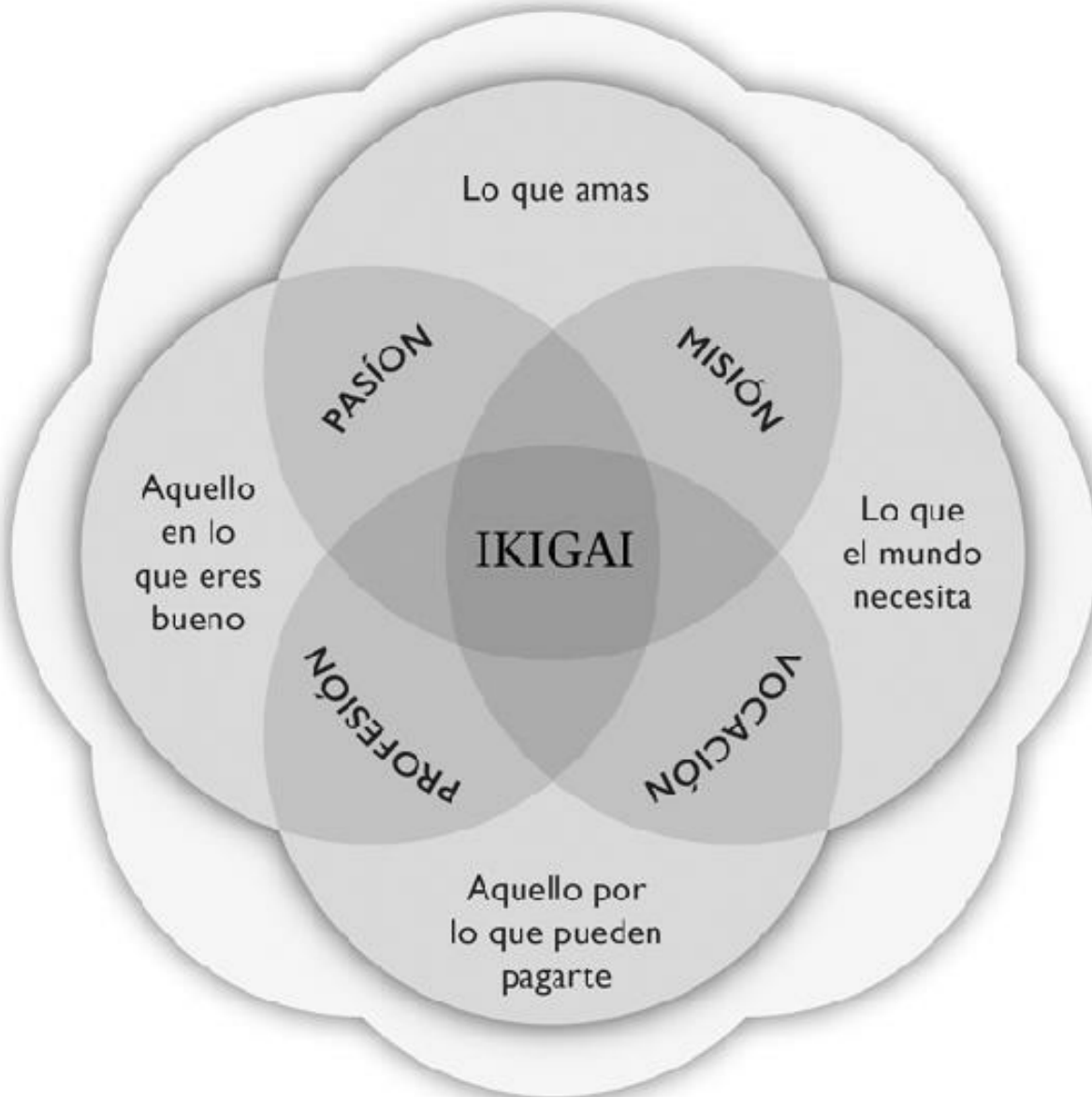
Tras la etapa preescolar, muchos centros no solo no potencian la creatividad de los alumnos, sino que a veces incluso anulan la imaginación de los niños. Para introducir a los pequeños en las artes y la creatividad tienen que inscribirlos en actividades extraescolares que suponen una carga económica para los padres y de más trabajo para sus hijos.

El Reino Unido creó en 1998 una «Comisión para la creatividad, la educación y la economía», liderada por sir Ken Robinson, que ha ayudado a cambiar la forma de ver la educación no solo en Gran Bretaña, sino en todo el mundo.

Muy crítico con el sistema educativo, sir Ken Robinson fue una de sus

víctimas y lamenta que ni el colegio ni el instituto ni la universidad permitieran a las personas desarrollar sus talentos y descubrir qué era aquello a lo que se querían dedicar de verdad.

Su definición del Elemento tiene mucho en común con el gráfico que abría nuestro libro *Ikigai*, en el que la pasión y el esfuerzo se unen en una misma cosa.



Tal como lo define Robinson, «el Elemento es el lugar donde las cosas que amamos hacer y las cosas en las que somos buenos coinciden. Creo que es

esencial que todos encontremos nuestro Elemento, no solo porque eso nos hará sentir más satisfechos, sino porque a medida que el mundo evoluciona, el propio futuro de nuestras comunidades dependerá de ello».



No es fácil embarcarse en esta búsqueda del lugar que nos pertenece en el universo, y muchas veces encontramos obstáculos que nos empujan a abandonar. No solo nuestros propios miedos e inseguridades, sino también la misma sociedad, que pone trabas a los valientes y escarmienta a los que piensan de forma distinta.

El próximo horizonte

En su obra reciente *Encuentra tu elemento*, Robinson apunta una serie de líneas maestras para trabajar en aquello que nos gusta y aportar nuestro talento para una sociedad más creativa:

- Dejando atrás tu modestia e inseguridades, averigua de una vez por todas cuáles son aquellas materias o habilidades que son naturales para ti.

- Conviértete en una persona segura y responsable, capaz de defender y potenciar tus capacidades.
- Descubre qué es aquello que te hace levantarte por la mañana, lo que te llena de motivación.
- Averigua de qué forma puedes divertirte con aquello que adoras. Porque no es lo mismo, por ejemplo, navegar que construir el barco.

Una vez sepas cuál es tu elemento y dónde se encuentra, solo tendrás que emprender la marcha y disfrutar de la aventura.

Todos conocemos a personas tan felices con su actividad que para ellas ir a trabajar es un estímulo tan grande como estar de vacaciones. Puede ser un bombero, un maestro o un analista de datos, no importa. Lo crucial es que han encontrado su elemento y a través de su esfuerzo están ayudando a crear un planeta más amable y generoso.

Eso está al alcance de todo el mundo. Tal como dice Robinson: «Tu búsqueda también tendrá sus desafíos y recompensas. Aunque nadie ha vivido tu vida antes, hay señales delante de otros muchos que emprendieron el camino antes que tú, y que pueden guiarte. Al final solo tú sabrás si ya has llegado o si tienes que seguir hacia el próximo horizonte, si has encontrado tu Elemento o si todavía lo estás buscando. Sea como sea, nunca debes dudar que esta búsqueda vale la pena».

EL TEST NEGATIVO / POSITIVO

El creador de la psicomagia, Alejandro Jodorowsky, decía que si no sabes lo que te gusta, empieza tomando nota de lo que no te gusta y, por eliminación, llegarás a lo que te gusta.

Así será el inicio de este ejercicio:

1. Anota aquello que te desagradaba estudiar. Puedes empezar por asignaturas que odiabas en la escuela o en el resto de tu formación y por qué.

2. *Redacta una lista de trabajos que aborreces.* Si tienes experiencia laboral, escribe cuáles son aquellos trabajos que te han hecho sentir vacío o alienado y concreta también por qué.

3. *Haz un inventario de las cosas cotidianas que no te gusta nada hacer.* Puede incluir tareas de la casa, de la organización de tu agenda o cualquier obligación del día a día que te resulte farragosa, y pregúntate nuevamente por qué.

4. *Encuentra el denominador común en todo lo que no te gusta. ¿En qué se parecen las «piedras» de tus listas negativas?* Averiguarlo te dará una dirección que debes evitar para la búsqueda de tu Elemento.

- *¿Te agobian las tareas repetitivas o, por el contrario, te abruma hacer cosas que requieren pensar creativo, tomar decisiones?*

- *¿Son actividades para hacer solo o acompañado?*

- *¿El origen de estas tareas es una orden externa o dependen solo de ti?*

- *¿Implica esfuerzo físico o intelectual?*

5. *A continuación, anota todo lo que te gusta o te ha gustado hacer en las mismas categorías de antes:*

- *Escuela y formación*

- *Trabajos*

- *Tareas cotidianas*

6. Encuentra el denominador común en todo lo que te gusta, con las mismas preguntas del punto 4. Y añade esta quinta: ¿hay un mismo campo o idea que define tu Elemento?

7. ¿Hay alguna de estas actividades agradables que has dejado de hacer? ¿Por qué la has abandonado? ¿Qué puedes hacer para recuperarla?

8. Haz un ranking de las cosas que amas o amaste hacer. ¿Cuál ocuparía la primera posición? ¿Cómo puedes darle más presencia en tu vida?

9. Ahora que lo que te apasiona se va tornando visible, hazte la pregunta clave: ¿qué es aquello que siempre he querido hacer y hasta hoy no me he atrevido a empezar?

10. Decide cómo, dónde y cuándo vas a empezar y añade una firma a tu compromiso.



9ª ESTACIÓN > FRANKLIN

Un método para potenciar nuestras virtudes

Para seguir adelante con nuestro viaje, vamos a echar la vista atrás para conocer la vida de un hombre que en el siglo XVIII desarrolló sus propias herramientas para mantenerse en sintonía con su *ikigai*.

Autorreflexión y admiración fueron los dos instrumentos que Benjamin Franklin utilizó para ir más allá de sus límites. Su biografía es ecléctica y casi interminable, destacando como político e inventor del pararrayos, con un papel esencial en la Revolución Americana y la formación de los Estados Unidos.

Aunque, seguramente, una de sus facetas más desconocidas es la de filósofo y, usando una terminología actual, creador de un curioso método de superación personal.

«Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, el diamante y conocerse a uno mismo».

BENJAMIN FRANKLIN

Un pionero de la autoayuda

El hombre que protagoniza esta estación podría ser definido como un precursor de la superación personal cuando este concepto, como es obvio, ni siquiera existía. ¿Y eso por qué?

Este inquieto intelectual americano ya era consciente de que el autoconocimiento y la imitación de los que son mejores que nosotros en algo son clave para trascender los propios límites.

Al alcanzar los veinte años, Benjamin Franklin se marcó un objetivo muy ambicioso: conseguir la perfección moral. Para ello dedicó tiempo a lecturas de biografías de grandes hombres que le habían precedido, extrayendo de ellas las virtudes que consideraba que debían guiar sus pasos.

La libreta de Franklin

Lo que se conoce, precisamente, como «las trece virtudes de Benjamin Franklin» eran la templanza, el silencio, el orden, la determinación, la frugalidad, la diligencia, la sinceridad, la justicia, la moderación, la limpieza, la tranquilidad, la castidad y la humildad.

Si nos metemos en su piel, ¿cómo una persona de veinte años, que busca la perfección moral, puede mantener la disciplina en el seguimiento de estas virtudes?

Benjamin Franklin se ayudaba de unas cartillas como la que vemos más abajo. En ellas ponía los días y las cualidades necesarias para obtener la perfección. Semanalmente, se centraba en una de ellas, poniéndola la primera de la lista, y marcaba cada día si había practicado con suficiente tesón dicha virtud.

Después de trece semanas, es decir, aproximadamente cada trimestre, había finalizado esta serie y volvía a empezar.

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Templanza	X	X		X		X	
Silencio	X	X	X		X	X	
Orden	X	X	X				
Determinación							
Frugalidad							
Diligencia							
Sinceridad							
Justicia							

Moderación							
Limpieza							
Tranquilidad							
Castidad							
Humildad							

Para consignar si había cumplido con el objetivo del día, al terminar cada jornada se examinaba a sí mismo. Es decir, diariamente observaba lo recto que había sido en su búsqueda de la perfección.

Al final de su existencia, aunque consideraba que no había alcanzado la perfección moral, pensaba que esa estricta rutina de comportamiento y autoconocimiento le habían hecho mejor persona. Tanto era así que se sentía «en deuda con su libreta por la felicidad de toda su vida».

«La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días».

BENJAMIN FRANKLIN

Las trece virtudes

Veamos, pues, qué virtudes hicieron del inventor del pararrayos un hombre más sabio, feliz y coherente. Las ideas de Franklin asociadas a cada virtud son del siglo XVIII, pero casi todas siguen plenamente vigentes hoy en día.

1. **TEMPLANZA.** «No comer hasta la saciedad, no beber hasta la exaltación».

Sin ser consciente de ello, Franklin ya conocía la ley del *Hara hachi bu* de los japoneses: cuando estés saciado al ochenta por ciento, deja de comer.

2. **SILENCIO.** «Solo di lo que pueda beneficiar a otros o a ti mismo, evita las conversaciones insignificantes». O como reza un dicho japonés, «Lo que tengas que decir, dilo mañana». En el último capítulo de este libro hablamos sobre la importancia de las palabras que salen de nuestra boca.

3. **ORDEN.** «Que todas tus cosas tengan su sitio, que todos tus asuntos tengan su momento». En su best-seller *La magia del orden*, Marie Kondo incide

en la influencia que nuestro espacio tiene en la armonía mental para desarrollar nuestro *ikigai*.

4. **DETERMINACIÓN.** «Resuélvete a realizar lo que deberías hacer, realiza sin fallos lo que resolviste». En el capítulo 3, en el que introdujimos el concepto de *gambarimasu*, vimos lo poderosos que son la determinación y el esfuerzo en cualquier faceta de nuestras vidas.
5. **FRUGALIDAD.** «Solo gasta en lo que traiga un bien para otros o para ti. Ejemplo: no desperdicies nada». Dicho en palabras modernas, menos es más. El minimalismo vital nos invita a tener menos cosas y relaciones pero de mayor calidad.
6. **DILIGENCIA.** «No pierdas tiempo, ocúpate siempre en algo útil, corta todas las acciones innecesarias». En el capítulo 33 del libro hablamos del *kaizen*, que es el arte de incorporar a nuestra vida pequeñas mejoras diarias.
7. **SINCERIDAD.** «No uses engaños que puedan lastimar, piensa inocente y justamente y, si hablas, sé coherente con lo que dices». En palabras de Gandhi, «La felicidad se alcanza cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía».
8. **JUSTICIA.** «No lastimes a nadie con injurias u omitiendo cumplir tu deber para con ellos». La tranquilidad mental de hacer lo justo nos evita un desgaste que iría en detrimento de nuestra energía y de nuestro éxito.
9. **MODERACIÓN.** «Evita los extremos; abstente de injurias por resentimiento, aunque creas que la merecen». Al final, las descargas de negatividad acaban intoxicando a todas las partes.
10. **LIMPIEZA.** «No tolere la falta de limpieza en el cuerpo, vestido o habitación». En su *Manual de limpieza de un monje budista*, Keisuke Matsumoto señala que toda limpieza exterior es a la vez interior y, por lo tanto, disuelve las nubes del alma.
11. **TRANQUILIDAD.** «No te molestes por nimiedades o por accidentes comunes o inevitables». El gran maestro de zen Taisen Deshimaru decía que, independientemente de los hechos exteriores, el estado natural del ser humano es «silencioso, pacífico y en calma».
12. **CASTIDAD.** «Frecuenta raramente el placer sexual, solo hazlo por salud o descendencia, nunca por hastío, debilidad o para injuriar la paz o la reputación propia o de otra persona». Quizá es la única virtud desactualizada, aunque ciertamente disfrutar de la sexualidad a través del

engaño no nos instala en la serenidad.

13. *HUMILDAD*. «Imita a Jesús y a Sócrates». No es necesario decir más.

CREA TU «LIBRETA FRANKLIN»

Para llevar este método de automejora a tu vida diaria, hazte con un pequeño cuaderno que puedas llevar encima, o puedes utilizar incluso el bloc de notas de tu teléfono móvil.

Adaptando el método Franklin a tus propias necesidades:

1. Haz un cuadrante como la cartilla que hemos visto antes, con los valores que quieres desarrollar y los días de la semana.
 2. Dedicar cada semana a desarrollar uno de estos valores y empieza el día con un propósito al respecto (por ejemplo: para practicar la *gratitud*, hoy voy a escribir un correo a un antiguo profesor que me ayudó mucho en mi formación).
 3. Si algún día no has logrado trabajar esa virtud, no pondrás una cruz en la casilla. Al final de la semana te servirá para comprobar tu constancia en ese objetivo.
 4. Al terminar la última semana, examina el cuadrante y fíjate en aquellas virtudes que más has desarrollado. Si tienes siete cruces, significa que está ya integrada en tu vida. Si has obtenido pocas cruces, vuelve a ponerla en el cuadrante para volver a practicar en las semanas siguientes.
-

10ª ESTACIÓN > GASSHUKU

Las sesiones «shinkansen»

Los japoneses creen que nadie, por sí solo, es tan inteligente como una reunión de talentos. En esta cultura es clave la suma de sinergias, por encima de los individualismos.

También las tareas que se realizan en soledad se potencian cuando varios talentos trabajan al mismo tiempo, aunque cada uno aborde su propio proyecto. El creador solitario se ve entonces acompañado por el ejemplo de otros que luchan por su sueño. Hay una energía poderosa en el hecho de compartir espacio con otras personas en plena ebullición.

A continuación, veremos uno de los ejemplos más célebres y sorprendentes.

Un retiro de miedo

Hace dos siglos, un grupo de escritores ingleses se reunía en Villa Diodati, a orillas del lago Lemán, en Ginebra. La mansión había sido alquilada por Lord Byron, que invitó allí al poeta Percy B. Shelley, que acudió con su esposa Mary. En la casa también estaba el médico personal de Byron, J. W. Polidori.

El encuentro tuvo lugar en el que se conocería como «el año sin verano», debido a la brutal erupción del volcán Tambora, en la actual Indonesia, que sumió el hemisferio norte en el invierno durante los meses estivales.

En medio de este clima apocalíptico, Lord Byron propuso a sus amigos y a su médico un juego: cada uno se encerraría en su habitación hasta que lograra componer una historia de terror.

Polidori escribió un fragmento de lo que acabaría siendo *El vampiro*, la

primera novela de este género nunca escrita. Cuando se reunieron para poner en común sus escritos, el médico de Byron debería haber sido el claro ganador del desafío, pero tuvo mala fortuna. En aquel mismo ejercicio, a la esposa de Shelley, Mary Wollstonecraft, se le ocurrió concebir *Frankenstein*. Nada menos.

Su inspiración estuvo en las conversaciones que había oído entre su marido y Polidori sobre investigaciones de la época, en la que se aplicaba electricidad a cuerpos ya muertos para intentar revivirlos.

Esta obra maestra del género probablemente nunca se habría fraguado sin el encierro de todas aquellas mentes de imaginación fértil.

EL «GASSHUKU»

«—De aquí a dos semanas tienes que ir a un *gasshuku* —me dijo una secretaria de nuestro departamento.

Me intentó explicar lo que era un *gasshuku*, pero lo único que entendí es que íbamos todos de viaje a pasar el fin de semana en la península de Izu.

Junto con mis compañeros de trabajo, llegamos ilusionados a un hotel tradicional (*ryokan*). Después de la cena del viernes, me metí en una bañera de aguas termales rodeada por bambús con vistas al monte Fuji bajo la luz de la luna.

“Si me pagan por esto, ¡cojonudo!”, pensé con una sonrisa de oreja a oreja.

Llegó el sábado y a las cinco de la mañana ya estábamos todos en pie. El desayuno lo comimos en una sala de reuniones dentro del hotel, mientras el presidente de la empresa daba instrucciones sobre lo que esperaba de nosotros.

El resto del fin de semana fue una maratón de trabajo, sin ni un solo rato libre para volver a bañarme en las aguas termales con vistas al Fuji.

El lunes, en vez de sentirme relajado tras el viaje, estaba exhausto pero con un sentimiento de satisfacción. Durante los dos días de *gasshuku* habíamos generado más ideas y solucionado más problemas que en varias semanas en la oficina».

HÉCTOR

Un intensivo de creatividad

En japonés, el término *gasshuku* se utiliza para la reunión de compañeros de trabajo, estudios o incluso de un hobby (por ejemplo, artes marciales) en un lugar fuera del habitual con un objetivo común: mejorar usando las ideas de todo el equipo.

Es lo que en inglés se llamaría *offsite meeting* o en entornos de ingenieros, *hackathon*.

A menudo soñamos con dedicar más tiempo a nuestra pasión, a desarrollar nuestro *ikigai*, pero estamos ocupados con tareas y rutinas misteriosas que siempre logran llenar las horas de nuestro día a día.

Tampoco es nuestra culpa. Son tantas las fichas del puzzle que configuran nuestra rutina diaria que nos resulta difícil hacer cambios radicales. Podemos lograr objetivos modestos, como por ejemplo ir a clase de dibujo una hora los jueves. No hay nada malo en ir semanalmente a una escuela, pero al cabo de tres meses solo habremos dedicado doce horas a dibujar.

¿Te imaginas pasar un fin de semana en un hotel en las montañas con tres o cuatro amigos/as también aficionados al dibujo dedicando doce horas al día a pintar paisajes rodeados de naturaleza?

Sin duda, los resultados de medio año de esfuerzo se conseguirían en tan solo un fin de semana.

EL HOTEL DEL NOVELISTA

«En una época en la que no lograba concentrarme para terminar las novelas, cuando se acercaba la fecha de entrega empecé a adquirir la costumbre de “internarme” varios días seguidos, a veces una semana, en un hotel de mi propia ciudad. Uno de ellos, donde terminé *Wabi-Sabi*, estaba tan cerca que desde la ventana de la habitación podía ver el bloque donde vivía.

Resultaba insólito ver mi propia casa mientras tecleaba en mi ordenador portátil. Estar en un lugar cercano y a la vez extraño estimulaba mi imaginación, a la vez que me procuraba la atención que necesitaba.

Realicé “encierros” más lejanos en una celda del monasterio de Montserrat, de donde no salí hasta haber terminado mi thriller *El cuarto reino*».

FRANCESC

Estar fuera de nuestra zona de confort, alejados de nuestras preocupaciones diarias, nos ayuda a concentrar nuestras energías en sacar lo mejor de nosotros y aprender mucho más rápido.

Merece la pena de vez en cuando pararlo todo y dedicar unos días, o al menos un buen número de horas seguidas, a alimentar nuestra pasión.

CÓMO ORGANIZAR SESIONES «SHINKANSEN»

Lo que en Japón se llama *gasshuku*, nosotros lo denominaremos «sesiones shinkansen».

SESIÓN SHINKANSEN: tiempo dedicado exclusivamente a un objetivo bien definido y ambicioso durante un tiempo continuado, que conste de muchas horas o incluso de varios días evitando toda distracción. Idealmente, se llevará a cabo en un lugar alejado de despistes y distracciones típicas del día a día. El objetivo es conseguir dar un salto radical tal y como vimos en el primer capítulo.

A continuación, veamos cómo organizar una *sesión shinkansen*:

- Hay que decidir día y hora de comienzo y final y comprometerse totalmente a ello.
- Definir bien el objetivo antes de empezar. Cuando arranque la sesión, se tiene que poder trabajar desde el primer minuto.
- Prohibir teléfonos móviles y otros medios de comunicación desde la hora de inicio hasta la hora de finalización.
- Si se une mucha gente a la *sesión shinkansen*, lo mejor es empezar la tarde antes, por ejemplo con una cena o evento, todos juntos para conocerse y crear una buena atmósfera entre los asistentes.

- Para realizar una *sesión shinkansen* en solitario, busca un lugar nuevo donde puedas estar apartado de las distracciones. Por ejemplo, una casa en el campo o incluso un hotel en la misma ciudad.
 - También se pueden organizar *sesiones shinkansen* remotas con otras personas con las que compartimos nuestra pasión. Para ello lo mejor es utilizar herramientas de colaboración como por ejemplo Skype o Hangout, que permiten compartir la pantalla de nuestro ordenador y verse las caras. Es importante que todos los participantes estén plenamente motivados y no terminen despistados navegando por Internet.
-

11ª ESTACIÓN > AVENTURA

Salir de la zona de confort

Cuando tomamos un tren hacia un nuevo destino, al principio nos puede asaltar una inquietud al salir de nuestro mundo conocido. Sin embargo, al cabo de un rato de ver cómo los paisajes corren por nuestra ventana, nos embarga la serenidad propia del viajero, que fluye con el trayecto y acepta la provisionalidad de la vida.

Esta disposición de espíritu es la que debe acompañarnos cuando nos embarquemos en cualquier aventura profesional, artística o incluso sentimental. Hay que tomar conciencia de que saldremos de nuestra zona de confort, lo cual nos causará inseguridad, pero los nuevos horizontes que nos esperan merecen nuestro coraje.

La rana que se hirvió sin saberlo

Nuestra zona de confort es el lugar o situación donde nos sentimos cómodos, porque nos encontramos en un entorno que conocemos y al que podemos aplicar nuestras respuestas habituales, sin necesidad de improvisar nuevas soluciones ni de afrontar la ansiedad del cambio.

«La zona de confort es un estado conductual dentro del cual una persona opera en una condición de ansiedad neutra, utilizando un set limitado de comportamientos para procurar un nivel estable de rendimiento, generalmente sin una sensación de riesgo».

ALASDAIR WHITE

Sin embargo, permanecer siempre en el «mundo conocido» nos impide evolucionar, y muchas personas pagan un caro peaje —en forma de apatía, cansancio vital o incluso depresión— por no abandonar el seno de lo confortable.

La buena noticia es que desafiar nuestra zona de confort es algo que hacemos de forma natural e instintiva desde que nacemos. Nos permite crecer, aprender y madurar. Los niños están siempre aventurándose en lo desconocido, hasta convertirse en adultos.

El problema es que, llegados a este punto, descubrimos que somos vulnerables. Adquirimos la conciencia de que tenemos cosas que perder o que podemos resultar lastimados. De este modo, corremos el riesgo de consumirnos como la rana de la fábula, que acaba hervida en una olla porque no se da cuenta de que la temperatura sube muy poco a poco.

Más vale bueno por conocer

Ningún avance que ha hecho progresar la sociedad habría existido si la humanidad se hubiera quedado en su zona de confort.

También en un nivel individual, solo aventurándonos en lo desconocido conseguiremos lograr lo que realmente ansiamos. Tal como se explica en un libro de Dale Carnegie, gurú de la formación y la mejora personal:

«Aprendemos a través de las acciones. Los niños no aprenden a caminar mirando a otros, sino que intentan levantarse y caen cientos de veces antes de entender cómo poner un pie delante del otro en un equilibrio perfecto. Haciendo cosas que son incómodas y nuevas expandes en último término tu zona de confort. Te permite afrontar nuevas tareas con coraje; no sin miedo, sino con el miedo bajo control.

»Si haces algo que creías no poder hacer, sentirás tu resiliencia, tu esperanza, tu dignidad y tu coraje crecer más fuertes. Algún día afrontarás elecciones peores que requerirán incluso más valor. Cuando esos momentos lleguen y escojas bien, tu coraje será reconocido por la gente que más te importa. Cuando los otros te vean valorar el coraje por encima del miedo, aprenderán cómo es el valor y solo temerán su ausencia».

Lo de «más vale malo conocido» debe quedar atrás si queremos aspirar a

algo más que sobrevivir. Nuestra zona de confort la conocemos ya sobradamente. Nos ha proporcionado ya todo lo que nos podía dar. ¿Y si nos atrevemos a ir un poco más allá?

PEQUEÑAS ESCAPADAS DE TU ZONA DE CONFORT

Aunque tus compromisos actuales no te permitan lanzarte a una gran aventura, cada día puedes practicar alguna incursión fuera de tu zona de confort, como un alpinista que se entrena en montañas cercanas antes de atacar la cumbre más alta.

Estas propuestas te servirán para no acomodarte y refrescar tu vida cotidiana con aire nuevo:

1. *Cambia de ruta para ir al trabajo o a tu centro de estudios.* O bien cambia tu modo de ir hasta allí. Si acostumbras a ir con transporte público, prueba un día a ir en bicicleta o incluso andando, si no es muy lejos, observando las curiosidades que te ofrece el camino.
2. *Lee un libro de un autor desconocido.* Entra en una librería y, sin ideas preconcebidas, déjate seducir por una portada y un título. Como mucho, lee el primer párrafo para ver cómo te hace sentir. Tal vez hagas el descubrimiento del año.
3. *Pasea por un barrio donde nunca hayas estado.* Como un turista en tu propia ciudad, un día festivo toma el metro o una línea de autobús que lleve a un destino donde nunca hayas estado. Pasea con «ojos nuevos» sobre este territorio, observa los edificios y la gente, entra en un bar para impregnarte de la vida local.
4. *Aprende algo nuevo.* Por poco tiempo que tengas, apúntate a un curso de algo que jamás hayas hecho: taichí, cocina japonesa, caligrafía, dibujo con modelos, fotografía... Además de adentrarte en un nuevo mundo, contactarás con personas nuevas.
5. *Renueva tus amistades.* Especialmente si has llevado a la práctica el punto 4, abre la puerta a que entren nuevas relaciones en tu vida. Estas te harán

conocer lugares distintos y renovarás también tus temas de conversación. Para ganar nuevos amigos, también puedes hablar con un compañero de trabajo con el que hasta ahora hayas tenido una relación estrictamente laboral.

12ª ESTACIÓN > TIMING

Tomar cada tren a tiempo

¿Tienes a veces la sensación de que se te escapa el tren de la vida? ¿Amenaza tu agenda con colapsarse? ¿Has vivido la sensación de que, bajo el peso de tantos compromisos y obligaciones, tu existencia está a punto de descarrilar?

Si has contestado «sí» a una o más de estas preguntas, probablemente no lleves una buena gestión del tiempo, lo cual muchas veces deriva en una gestión poco eficiente del dinero, ya que tiempo y dinero están íntimamente relacionados.

Para poner un ejemplo muy sencillo: si no haces la compra a tiempo en el supermercado donde están las mejores ofertas, tendrás que ir a última hora a la tienda de la esquina pagando bastante más.

Veamos a continuación un método básico pero eficaz para optimizar tu tiempo, tu dinero y tu vida.

La ley de la urgencia y de la importancia

Organizarse bien es un arte, y suele suceder que el tiempo pasa sin que hayamos hecho ni la mitad de las cosas que pretendíamos dejar listas antes del fin de semana.

A menudo tenemos tantas cosas que hacer que no sabemos por dónde empezar, con lo que nos quedamos bloqueados sin llevar ninguna tarea a cabo. O nos dedicamos a algo que en realidad no tenía importancia, porque pensamos que es urgente.

Para organizar mejor nuestra agenda semanal hay que tener una visión clara de cuáles son las tareas prioritarias que, una vez hechas y terminadas,

nos permitirán disfrutar sin culpa del fin de semana y dormir por las noches sin levantarnos estresados por la mañana.

El objetivo es no ir siempre retrasado para, de vez en cuando, poder hacer un poco de ser humano: ir al cine, leer una novela por placer y otros entretenimientos mundanos.

En su conferencia *La última lección*, Randy Pausch reconocía que «la matriz de Covey» había sido una clave fundamental para todos los éxitos de su vida.



Siguiendo este cuadrante podemos hacer listas con un orden bien definido según la ley de la urgencia y la importancia. Cuando tengamos ya nuestra lista de tareas, conviene que la organicemos así:

1. Pondremos las tareas *urgentes e importantes* como prioridad absoluta, empezando cuanto antes.
2. A continuación nos ocuparemos de las *importantes no urgentes*.
3. Por último, consignaremos las *urgentes y no importantes*.
4. Las *no urgentes y no importantes* podemos borrarlas de la lista

directamente.

EL MÉTODO KAMPRAD

Un sistema «hard» es el de INGVAR KAMPRAD, el fundador de IKEA, que aconseja: «Divide tu vida en unidades de diez minutos y sacrifica las menos posibles en actividades insignificantes».

Tres «fugas clásicas» de tiempo

A veces las horas se nos escapan como arena entre los dedos sin que nos demos cuenta de cómo. Veamos cuáles son las principales «fugas» en la vida moderna y los antídotos para repararlas:

- **DISTRACCIONES VÍA REDES SOCIALES.** La solución es sencilla y no necesita de grandes explicaciones: desconectar todo, como mínimo mientras estemos en una actividad que requiera nuestra atención.
- **COMIDAS CON AMIGOS Y/O CLIENTES.** Un profesional muy activo puede encontrarse comiendo todos los días de la semana en restaurantes donde, además de gastar dinero, «pierde» una media de dos horas diarias. Si además bebe vino en la comida, la bajada posterior de rendimiento es brutal. **SOLUCIÓN:** aceptar como mucho una o dos comidas por semana. Si tenemos que atender a muchas personas, podemos concentrarlas por afinidad en grupos de cuatro o cinco. Con ello ganamos horas de trabajo y regalamos amistades y contactos a los demás. Otra estrategia para ahorrar tiempo sería convertir la comida en un café de cuarenta minutos como mucho.
- **ATENDER ASUNTOS PERSONALES.** Nunca hay que hacerlo en horario de trabajo, ya que si dedicamos ese tiempo a lo que debería hacerse durante el ocio, nos encontraremos noches y fines de semana recuperando lo que no

hicimos mientras los demás descansan.

- Por último, NUNCA ES BUEN NEGOCIO ROBAR TIEMPO AL SUEÑO para «ponernos al día». Eso se puede hacer muy puntualmente, la noche o madrugada antes de una gran entrega, pero hay que evitarlo a toda costa. Además de los riesgos para la salud y de acelerar el envejecimiento, al hacer eso realmente no estamos ahorrando tiempo. Si solo descansas cuatro o cinco horas, tu cabeza irá más lenta y rendirás mucho menos por hora que habiendo descansado un mínimo de siete horas. Lo mires como lo mires, no sale a cuenta.

LA TÉCNICA POMODORO

Un método muy eficaz para aumentar tu rendimiento y acabar las cosas a tiempo es la llamada TÉCNICA POMODORO:

1. Divide el tiempo destinado al trabajo en periodos seguidos (sin ninguna distracción) de 25 minutos.
2. Haz una pausa de 5 minutos después de cada 25 minutos de trabajo.
3. Cada cuatro «pomodoros» cumplidos, nos podemos premiar con una pausa más larga: 15 minutos.

Este método es muy efectivo porque la limitación de la tarea a 25 minutos nos obliga a concentrarnos totalmente para cumplir la pequeña misión que nos hemos asignado. Nos aseguramos descansos y, además, mitigamos la ansiedad con la satisfacción de estar completando muchos temas pendientes.

Se denomina así por el cronómetro de cocina en forma de tomate que se usa para guisar. Utilizado en la oficina o en el hogar, nos ayuda al reto de cumplir con nuestras misiones sin morir de extenuación.

13ª ESTACIÓN > PARETO

La regla del 80/20

También conocida como la «ley de los pocos vitales» o «principio de escasez del factor», esta regla fue formulada por el economista italiano Vilfredo Pareto, que afirmaba que el 80% de las consecuencias son resultado de solo el 20% de las causas.

El punto de partida fue un cálculo que realizó a principios del siglo XX de la generación de la riqueza en Italia. A través de este ejercicio macroeconómico se dio cuenta de que el 20% de la población italiana producía el 80% de la riqueza.

El Principio de Pareto no es una verdad demostrada científicamente pero resulta una herramienta muy efectiva para centrar nuestra toma de decisiones. Se utiliza mucho en el mundo de los negocios y también en ingeniería. Por ejemplo, el 80% del tráfico en ciudades se suele acumular en un 20% de sus calles. Si quieres mejorar las condiciones de tráfico lo mejor es centrarse en mejorar el 20% en el que más tráfico hay. En informática lo utilizamos cuando nos damos cuenta de que el 80% de los *bugs* son producidos por un 20% del código fuente. En Internet el 80% del tráfico se concentra misteriosamente en un 20% de los servidores.

MENOS ES MÁS

«Tanaka era un empresario de la restauración que hace unos años me encargó una consultoría para mejorar sus resultados. Cuando yo le recomendé que eliminara el 80% de su oferta en el menú para que subieran

las ventas en sus restaurantes, me miró como si estuviera loco.

Me dijo que él no deseaba eliminar nada, lo que quería era añadir cosas nuevas para mejorar su oferta. Le convencí para que probara su menú minimizado en uno de sus restaurantes a modo de ensayo.

Al cabo de una semana, Tanaka me llamó emocionadísimo por teléfono para decirme que en el restaurante con el menú reducido las ventas habían subido un 35%.

Este empresario terminó cambiando los menús de todos sus restaurantes por la versión minimalista. La mentalidad de Tanaka ha cambiado de querer añadir a querer eliminar. La última vez que le vi me preguntó: ¿qué más puedo eliminar de mi negocio de restaurantes?

El caso de Tanaka es un ejemplo muy claro del Principio de Pareto».

HÉCTOR

El primer paso para aplicar el Principio de Pareto es analizar datos sobre el estado actual de tu negocio, tus sistemas o tu estilo de vida. El segundo paso, una vez detectado aquello que te aporta más, consiste en eliminar o mejorar aquello que te aporta menos. Este segundo paso es muchas veces el más difícil de tomar porque nos cuesta mucho creer que las cosas van a ir a mejor eliminando el 80%.

El 20% de tu esfuerzo genera el 80% de los resultados.

El *ikigai*, tu pasión en la vida, no está en el 80% de lo poco importante que haces cada día, está en el 20% esencial con lo que más disfrutas. No te pierdas en el bosque de posibilidades del 80% de lo que consume tu tiempo y energía, aprende a concentrar tu energía en lo esencial que te da felicidad y despierta tus pasiones para facilitar la búsqueda de tu *ikigai*.

La regla de Pareto en la vida cotidiana

Se vio enseguida que esto era trasladable a otros ámbitos y hoy en día muchos especialistas refrendan esta ley con estimaciones como estas:

- El 20% de la población mundial consume el 80% de los recursos.
- El 80% del éxito proviene del 20% del esfuerzo realizado.

- El 80% de la música emitida en la radio deriva del 20% de las canciones disponibles.
- El 80% de las emociones proviene de un 20% de las experiencias.
- El 80% de los clientes que entran en una tienda ven solo el 20% de los productos expuestos.

Por supuesto, no es ciencia exacta y estas proporciones son siempre aproximadas. Nos sirven para darnos cuenta de que la mayor parte de los beneficios y resultados se consiguen con un poco de esfuerzo bien aprovechado. Por lo tanto, haciendo una lista de las cosas y tareas que nos solucionan más problemas y nos dan más satisfacción podremos hacer que nuestra vida sea más fácil y efectiva.

TIM FERRISS: LAS MATEMÁTICAS DEL ÉXITO

En su best-seller *La semana laboral de 4 horas*, el emprendedor Tim Ferriss explica cómo pasó de un horario interminable, de sol a sol, a trabajar solo 4 horas por semana, como el título indica.

Para conseguirlo, por un lado utilizó la Ley de Pareto para descubrir qué 20% de clientes o productos le causaban el 80% de los problemas y qué 20% le originaban las mayores ganancias. Al eliminar los primeros y quedarse con los últimos, logró multiplicar la rentabilidad de su empresa, ya que liberó tiempo para encontrar más clientes del 20% «Premium».

Como dice el emprendedor Alberto Cabezas, una empresa gana dinero de verdad cuando empieza a *despedir clientes*.

Otra estrategia que tuvo en cuenta Tim Ferriss para ser más eficiente fue la Ley de Parkinson, formulada por el británico del mismo nombre en 1957. Dice que una tarea llevará tanto tiempo como tengamos para hacerla. Es decir, que cuanto más tiempo se tiene para hacer algo, más se malgasta. Para evitarlo es útil ponerse fechas límite y trabajar para cumplirlas. *Cuanto menos tiempo tengas para hacer algo, más te centrarás en hacer lo importante y sacarlo adelante, debido a la presión*. El resultado será igual o mejor que si tienes un tiempo indeterminado para hacerlo y te relajas demasiado.

¿Otras aplicaciones de las matemáticas? Sé claro en lo que ofreces y limita las posibilidades. «Cuantas más opciones le ofrezcas al cliente, más indecisión creas y menos pedidos recibes», afirma Ferriss. Si un diseñador

muestra tres portadas de libro muy diferentes a un editor, es posible que le rechace las tres porque el mensaje inconsciente que llega al cliente es que el diseñador no tiene las ideas claras y le transmite esta misma inseguridad.

Sobre esto, en sus inicios Henry Ford encontró la fórmula ideal para satisfacer a sus clientes ante las limitaciones de una fábrica que acababa de iniciar su andadura: «Le daré el coche del color que quiera siempre y cuando sea negro».

Menos es más.

En nuestra vida diaria, donde nos relacionamos con multitud de gente, tanto de forma directa como a través de las redes, no es fácil detenerse a pensar en si nuestros círculos sociales son los apropiados para nosotros. Muchas veces nos sentimos abrumados por personas o actividades que no nos llenan; por ello es importante tener en cuenta que, según la Ley de Pareto:

- Te pones el 20% de la ropa de tu armario el 80% de las veces (*puedes donar la ropa que casi nunca te pones*).
- El 20% de los problemas que nos preocupan son importantes y el 80% son superfluos (*por lo tanto, elimínalos de la lista*).
- El 20% de las personas que te rodean te producen el 80% de tu satisfacción personal (*dedica más tiempo a esta minoría feliz y gana tiempo para ti*).
- Solo el 20% de lo que haces te produce diversión y felicidad personal (*conviértelo en tu ikigai y trata incluso de hacer de ello tu profesión*).

Si tenemos en cuenta estos puntos, será más fácil centrarse en lo realmente importante: dedicar nuestro tiempo a las personas que nos importan, alejarnos de todo aquello que mina nuestro estado de ánimo y encontrar tiempo para hacer lo que realmente deseamos.

¿ESTÁS EN TU 20%?

Ser productivo y gestionar bien tu tiempo y tu energía es vital para llevar a

cabo tus objetivos y vivir la vida que quieres. Este sencillo ejercicio está orientado a que chequees si estás aprovechando la Ley de Pareto en tu vida:

- ¿Realizas las tareas necesarias para lograr los objetivos programados?
- ¿Sabes delegar o eliminar las tareas innecesarias?
- ¿Consumes solo la energía necesaria para hacer lo que debes?
- ¿Das tu tiempo a las personas apropiadas de tu entorno?
- ¿Mantienes conversaciones productivas?
- ¿Te sientes satisfecho con tus actividades sociales?

Si has contestado «no» a dos o más de estas preguntas significa que aún no estás en tu 20% de calidad y debes replantear y ser más riguroso con el cumplimiento de tus prioridades.

A continuación, puedes seguir con una serie de ideas para tomar acciones, eligiendo lo esencial y eliminando el resto:

- Si eres *freelance* o tienes un negocio, ¿cuáles son el 20% de tus clientes que generan el 80% de tus ventas? Una vez detectes el 20% de tus clientes que más dinero te dan, elimina el resto y concentra tu energía en cuidar de ese 20% que más valor tiene.
 - ¿Cuál es el 20% de tus posesiones que te dan más valor y que más usas en tu día a día? ¡Elimina el resto! Si te da vértigo, empieza por un cajón. Saca todos los objetos del cajón y seguramente de cada cinco objetos solo uses uno habitualmente. Tira a la basura, regala o vende el 80% que no uses.
 - ¿Cuáles son las personas con las que te sueles relacionar que te dan más felicidad? Pasa más tiempo con ellas y aléjate del 80% que te aporta menos.
 - ¿Cuáles son el 20% de tus piezas de ropa que vistes el 80% del tiempo?
 - De todos tus hobbies, ¿cuáles son los que te aportan más satisfacción? Elimina el resto de hobbies y céntrate en profundizar en los que más pasión te producen.
-

14ª ESTACIÓN > EL PODER DE LAS PALABRAS

Pon nombres memorables a tus proyectos

Yubaba, la bruja antagonista de la película *El Viaje de Chihiro*, roba el nombre de aquellos que quiere esclavizar para que trabajen en sus baños termales para siempre.

Chihiro, cuyo nombre significa «mil fantasmas», es una niña de diez años que es hechizada por Yubaba y olvida su nombre. Pero no solo pierde su nombre, sino que también olvida lo que es real y lo que no. Sus recuerdos desaparecen y su personalidad cambia, perdiendo poco a poco su identidad como persona.

La trama de este clásico del estudio Ghibli puede parecer algo filosófica y compleja, pero ciertamente el lenguaje nos hace humanos y nos diferencia de los animales. Los perros no se llaman por su nombre los unos a los otros, somos nosotros los que ponemos nombre a nuestras mascotas.

CAMBIA TUS VIEJOS PROGRAMAS

Si quieres cambiar tu realidad, tienes que cambiar tu lenguaje, desterrar expresiones negativas o derrotistas, así como aquellas que te *desempoderan*, porque sitúan las decisiones fuera de nosotros, o fuera de este tiempo y lugar. En ese sentido, hay cambios en el lenguaje que transforman nuestra forma de pensar y, por lo tanto, también nuestros actos y las consecuencias de los mismos.

Veamos algunos ejemplos de la PNL (programación neurolingüística):

EN LUGAR DE DECIR...

DI MEJOR...

Me gustaría... / Ojalá...
Si pudiera... / Si hubiera...
No sé...
No puedo...
Estoy feliz cuando...

Voy a...
Voy a...
Estoy aprendiendo a...
Voy camino de...
Soy feliz.

El cono de la experiencia

El lenguaje fue un paso fundamental en la evolución que nos ayudó a exteriorizar lo que pensábamos. Los filósofos discuten si es posible pensar sin lenguaje o no. Nadie ha llegado a una conclusión definitiva, pero lo que está claro es que lenguaje y realidad van de la mano.

Cuando algo tiene nombre comienza a existir en nuestra realidad, mientras que si no lo tiene, se diluye en el universo de lo abstracto e inconcreto. Por eso en muchos ejercicios de este libro recomendamos hacer listas y escribir en negro sobre nuestros propósitos.

La palabra escrita tiene más fuerza que mil ideas vagas en nuestra cabeza.

UN CONTRATO PERSONAL

«En nuestro Proceso Ikigai, un método de tres sesiones para que la persona defina sus objetivos vitales y logre hacerlos realidad, dedico la tercera visita a redactar juntos un contrato en el que la persona se compromete a realizar ciertas acciones diariamente, semanalmente y a más largo plazo. Al final del contrato, la persona estampa su firma y yo firmo al lado como testimonio del acuerdo.

Para reforzar el poder de este contrato, la persona leerá cada mañana de los siguientes 21 días —el tiempo que se tarda en implantar un hábito— el compromiso que acaba de adquirir. Con ello, tras llevar a cabo estas acciones durante tres semanas, el cambio vital está asegurado».

FRANCESC

Según las investigaciones sobre nuestro cerebro, cuando ejecutamos algo de forma activa nos es mucho más fácil recordarlo y, por lo tanto, impulsar acciones concretas en la realidad. Al escribir, el cerebro recibe el mensaje de que ya lo está haciendo.

Tal como podemos ver en el gráfico inferior, tendemos a cumplir el 70% de lo que escribimos, por lo que la palabra escrita es un poderoso instrumento para hacer realidad nuestros proyectos.



Cuando algo tiene un nombre, existe para siempre

Si quieres dar existencia a tu proyecto vital, bautízalo. Elige un nombre tan sugestivo que te atraiga y motive para trabajar en él.

A medida que el proyecto avance, quizá quieras cambiar el nombre porque ha evolucionado hacia otra cosa. Cámbialo sin problemas. Lo importante es tener algo con lo que identificarte y poder ordenar tus ideas, creando una historia en tu interior.

En publicidad se habla a menudo de «storytelling», la historia que hay detrás de un determinado producto o empresa.

Y en la primera página de toda historia está siempre el título.

Por ejemplo, «ESPÍRITU NEPAL» podría ser el título de un viaje con un par de amigos. La palabra espíritu nos sirve para inspirarnos y para darle un propósito espiritual al viaje. Si usamos esta etiqueta en todas las fases —en la preparación del viaje, durante la ruta y luego al regresar—, con el paso del tiempo podremos recordar aquellos bellos momentos simplemente diciendo: «¿Te acuerdas durante el ESPÍRITU NEPAL, cuando aquel monje nos invitó a pasar la noche en su templo...?».

Zeniba, uno de los personajes que ayudan a Chihiro a volver a tener nombre y existir, le dice a la protagonista: «Una vez te encuentras con alguien realmente nunca lo olvidas. Simplemente la memoria de esa persona tarda un rato en volver a ti».

Dado que nuestros recuerdos se quedan almacenados en algún rincón en nuestro interior, para evocar memorias ocultas y conectar ideas hay que usar las palabras adecuadas, que son como resortes que abren nuevos universos.

Las palabras son hechizos que tienen el poder de activar memorias y patrones neuronales para hacernos más creativos. Por eso mismo es importante tomar conciencia del poder de las palabras.

ENCUENTRA TU HECHIZO

Que nuestros proyectos personales tengan nombre es fundamental para mantenernos motivados. No es lo mismo levantarse por la mañana y pensar que tenemos que ir al gimnasio que decirse a uno mismo: «Voy a hacer

realidad mi Cuerpo de Vitrubio», en honor al hombre al cual Leonardo aplicó las proporciones perfectas.

Dado que las palabras tienen poder, el ejercicio que proponemos es que encuentres un hechizo, una palabra que te resuene con fuerza para «empoderar» tus proyectos. Tal vez sea el nombre de tu grupo de música predilecto, tu ciudad favorita, una obra de arte o el nombre de una estrella.

Puedes buscar incluso una palabra de poder para cada ámbito que quieres mejorar en tu vida. Por ejemplo:

- MEJORAR LA SALUD/FORMA FÍSICA: «Proyecto Hombre de Vitrubio».
- REVIVIFICAR EL AMOR: «Esencia veneciana» (si tu primer viaje romántico fue allí).
- POTENCIAR TUS FINANZAS: «Plan Buffet» (si es tu referente; en todo caso, elige un personaje al que admires en este campo).
- ESCRIBIR UNA NOVELA: «Sesión Hemingway» (para cada vez que te pongas a escribir, como si te encarnaras en el novelista).

Usa el «nombre de poder» siempre que puedas, díselo a tus amigos, a tu pareja. Y ponlo en tu agenda para dar fuerza a tu proyecto: «El martes voy a crear mi Cuerpo de Vitrubio».

SEGUNDA PARTE

VIAJE POR NUESTRO PASADO

Ejercicios para redescubrir nuestros orígenes y hacer de las experiencias un trampolín personal

Desde la antigua capital de Japón
Kioto 京都

Al igual que quien gana una guerra tiene el poder de escribir la historia de lo sucedido, cada persona puede interpretar positivamente su pasado personal si se conquista a sí misma. Bucear en nuestros orígenes nos permite llevar nuestra esencia y creatividad al presente para proyectar un futuro lleno de posibilidades.

Kioto es donde más historia de Japón se conserva. Fue aquí donde Akashi Kakuchi escribió a principios del siglo XIV el clásico *Heike Monogatari*, la que está considerada la primera novela japonesa.

En ella se cuenta la lucha de los clanes Taira y Minamoto por tomar el control de Japón, entremezclado con historias de amor. Se suele comparar con la *Ilíada* de Homero.

Adashi Kakuchi perdió la vista cuando tenía treinta años y, para ganarse la vida, se unió a un grupo de músicos en Kioto que se hacían llamar «Los monjes del biwa» (este último es un instrumento de cuerda japonés). Tocaban música pero también recitaban leyendas e historias de la guerra. Eran algo así como los trovadores en Europa.

La forma de recitar de Adashi Kakuchi se hizo tan popular en Kioto que se convirtió en una eminencia en la antigua capital.

A los setenta, un año antes de morir, recitó el *Heike Monogatari* a su discípulo Teiichi, que se encargó de poner sus palabras por escrito. La novela, de más de ochocientas páginas, se sigue vendiendo hoy en día en todas las librerías de Japón.

Si la primera novela japonesa, donde se interpretan algunos de los primeros hechos históricos de Japón, fue escrita por un monje que estuvo ciego la mayor parte de su vida..., ¿es lo que cuenta fiel a los hechos? Seguramente no, pero poco importa. *Heike Monogatari* sigue imprimiéndose hoy en día porque es una historia llena de belleza.

La belleza siempre gana, sobrevive al paso del tiempo. Por eso merece la

pena quedarnos con lo bello de nuestra vida.

Después de nuestro viaje futurista en tren bala desde Tokio, hemos llegado a Kioto. En las viejas calles de Gion escuchamos a una chica tocando el *biwa* tal y como hacía Adashi Kakuchi hace setecientos años. Viste un kimono de color dorado y está arrodillada sobre el tatami frente a unos biombos con dibujos tradicionales japoneses. No es una geisha, no todas las chicas que visten kimono en Kioto lo son.

Está mirando siempre al mismo punto en el suelo, más o menos a dos metros de distancia de ella, como si estuviera meditando. Los movimientos de sus dedos sobre las cuerdas del *biwa* no muestran duda en ningún momento, fluyen grácilmente y sin pausa como si estuvieran controlados por fuerzas sobrenaturales. El color blanquecino de la piel de sus dedos y el maquillaje pálido en su cara le dan un aire fantasmagórico que hace que nos sintamos teletransportados al pasado en una máquina del tiempo.

El presente y el pasado se entrelazan en una realidad eterna.

El hechizo se rompe cuando la actuación termina y la chica saca un *smartphone* que escondía en su *obi*, el ancho cinturón del kimono.

Kioto es el epítome de la integración del pasado con el presente, modernidad y tradición danzan en armonía en cada rincón de esta ciudad.

También a nivel personal, para una realización completa es importante tener una buena relación con nuestro pasado. Al igual que Adashi Kakuchi, interpretar nuestro pasado de forma positiva y bella empodera nuestro presente y futuro, haciendo que nuestra vida adquiera un nuevo sentido.

Todos hemos salido alguna vez de una mala relación, de una situación laboral equivocada o de un proyecto que no nos aportó nada, y hemos pensado que ha sido una pérdida de tiempo. Pero también podemos elegir pensar que sí que tuvo un sentido y que estas experiencias aparentemente negativas nos aportaron lecciones importantes para nuestro crecimiento personal.

En este segundo bloque del libro desarrollamos una serie de técnicas que nos ayudarán a explorar nuestro pasado para ser mejores escritores de la *historia de nuestra vida*.

«La voz de las campanas de Gion Shoja hacen eco en la
impermanencia de todo lo que existe».

PRIMERA FRASE DEL *HEIKE MONOGATARI*

15ª ESTACIÓN > JARDÍN DE INFANCIA

Recuperar el poder de los niños

Imagina que tu tren pasa ahora por parajes de tu infancia que casi habías olvidado. Probablemente te asalte un sentimiento de melancolía. Tal vez incluso de tristeza. Esa misma emoción nos sorprende a veces cuando contemplamos a un grupo de niños felices en un parque.

¿A qué es debido? ¿No será que el juego de los niños nos recuerda valores y sueños que hemos abandonado por el camino?

A veces el impulso que necesita nuestra vida es recuperar, antes de que sea demasiado tarde, aquello que dejamos en el jardín de infancia.

Watanabe, el protagonista de la película *Ikiru* (生きる, «Vivir»), una de las obras maestras de Akira Kurosawa, descubre que tiene cáncer de estómago y le queda menos de un año de vida. Su primera reacción es quedar con un amigo novelista y salir de fiesta a desinhibirse en el éxtasis de la noche tokiota. En uno de los clubes nocturnos por los que pasan, Watanabe le pide al pianista que toque *Gondola no Uta* (La canción de la góndola) y él mismo se pone a cantar:

*La vida es breve,
enamórate,
labios carmesí
que decaen
mientras nos vemos envueltos en mareas de pasión
y luego nos enfriamos,
porque no existe el mañana.*

*Súbete a su góndola,
antes de que el color de sus mejillas decaiga,*

para todos vosotros que nunca volveréis aquí.

*Antes de que la góndola se pierda en las olas,
la mano sobre su hombro
para aquellos que no volverán a estar aquí,*

*Antes de que la llama en nuestros corazones
parpadee y muera
para aquellos que hoy nunca volverán.*

Esta canción le hace recordar lo breve que es la existencia y lo importante que es vivir con pasión, con un *ikigai* como faro, justamente lo que Watanabe no ha hecho en todos esos años dedicado a trabajar en algo que no le gustaba.

A partir de ese punto, su vida toma un nuevo camino. Deja de lado su rutina de trabajo como burócrata y dedica la energía que le queda a transformar un descampado del barrio en un parque para que jueguen los niños. Dedicar sus últimos meses a luchar contra la burocracia gubernamental japonesa para hacer realidad el parque con columpios con el que soñaba en su infancia.

La película termina con Watanabe contemplando el parque terminado mientras se pone a cantar otra vez la canción *Gondola no Uta*.

Resucitar los sueños

A veces, el gran salto adelante en la propia vida está en hacer realidad aquello con lo que soñábamos de niños.

¿Puedes recuperar aquellas aspiraciones infantiles? El primer paso para despertar lo mejor de ti mismo puede ser poner en un papel *todo lo que quisiste ser y hacer*.

De hecho, aquello que nos apasionaba cuando éramos niños contiene muchas pistas sobre lo que realmente somos, sobre nuestro *ikigai* y nuestro potencial como seres humanos.

La mente infantil está libre de las ataduras impuestas por la presión a la que nos vemos sometidos una vez nos incorporamos en la sociedad como

adultos. Esta libertad del corazón es un poderoso detonante para la creatividad.

Al igual que Watanabe, Randy Pausch, profesor de informática de la Universidad Carnegie Mellon, también recibió la mala noticia de que un cáncer se iba a llevar por delante su vida antes de lo previsto. La última contribución de Pausch fue dar una última clase magistral titulada *Cumplir los sueños de tu infancia*.

Lo que dijo en esta charla tuvo tanto impacto que fue luego publicado en el libro *La última lección*. Randy Pausch contó cómo le pesaba dejar la vida antes de los cincuenta pero, a la vez, lo feliz y satisfecho que se sentía porque había conseguido hacer realidad los deseos de su infancia.

Además de contar en qué habían consistido sus sueños, proponía a todos sus alumnos hacer lo mismo y escuchar sus corazones infantiles para volver a creer en lo imposible.

«Piensa lo mejor que sería el mundo si todos, pero todos, tuviéramos leche y galletas cada tarde a las tres y luego nos echáramos en nuestras sábanas para una siesta. O si todos nuestros gobiernos tuvieran una política básica de poner siempre las cosas donde las encontraron y limpiar sus propios estropicios. Y aún es cierto, sin importar la edad que tengas, que cuando sales al mundo es mejor hacerlo de la mano y permaneciendo juntos».

ROBERT FULGHUM

Volver al parvulario

Pero en los parajes de la infancia no solo abandonamos sueños, también hay lecciones fundamentales que quedan enterradas bajo el polvo de los días y las obligaciones.

Como Watanabe en la película, en 1988 un profesor de Seattle se dio cuenta de que *disfrutar de la vida y dar rienda suelta a nuestra alegría* puede ser el sencillo secreto para ser felices y crear la vida que queremos.

Echando la mirada atrás, recordó las lecciones olvidadas en el parvulario y en la escuela y lo mucho que todo aquello podía ayudarle en su vida adulta.

Fue así como puso por escrito sus ideas y las publicó en su pequeño libro: *Las cosas importantes las aprendí en el jardín de infancia*.

Robert Fulghum nunca creyó que su pequeño ensayo pudiera convertirse en un best-seller con siete millones de ejemplares vendidos.

Antes de graduarse en teología y convertirse en maestro, había hecho los trabajos más variados, desde cavar diques hasta cantar country. Pero quizá fue ese espíritu siempre curioso o su humildad los que le permitieron reencontrarse con su niño interior y ayudar a otros muchos adultos a vivir con la energía poderosa de la infancia.

Mediante pequeñas historias protagonizadas por niños, animales y vecinos demasiado adultos, Fulghum nos enseña que algunas de las cosas más importantes que aprendimos en el parvulario son:

- *Compártelo todo.*
- *Juega limpio.*
- *Vuelve a poner las cosas donde las encontraste.*
- *Pide perdón cuando lastimes a alguien.*
- *Vive una vida equilibrada, aprende algo y piensa en algo y dibuja y pinta y canta y baila y juega y trabaja cada día un poco.*
- *Cuando salgas al mundo, ten cuidado con el tráfico, tómate de las manos y no te alejes.*
- *Permanece atento a lo maravilloso. Recuerda la pequeña semilla en el vaso: las raíces bajan, la planta sube y nadie sabe realmente cómo ni por qué, pero todos somos así.*
- *Los peces de colores, los hámsteres y los ratones s e incluso la pequeña semilla del vaso, todos mueren.*
- *Y nosotros también.*
- *Y entonces recuerda una de las primeras palabras que aprendiste, la más grande de todas: ¡mira!*

En el «¡mira!» de los niños esta contenida la semilla de lo mejor del espíritu humano, un poder que nos permite descubrir el mundo, soñar nuevas aventuras y hacerlas realidad.

DESPIERTA AL NIÑO DE SU LETARGO

Para realizar este ejercicio basta con que eches la mirada atrás y, con un bloc de notas en la mano, te hagas la pregunta: *¿qué tres sueños de la infancia todavía no he hecho realidad?*

1. _____
2. _____
3. _____

A continuación, piensa cómo podrías cumplir estos sueños. Por ejemplo, si querías ser director de cine y ahora trabajas en una agencia de publicidad, puedes empezar a construir una actividad paralela (*aunque solo le dediques el fin de semana*) en el que ese sueño tenga su espacio. Tal vez puedes implicar a algunas de las personas que trabajan contigo para tu proyecto.

Para llevar estos proyectos de la imaginación a la realidad, toma nota a su vez de tres cosas que puedes hacer para que tome cuerpo cada uno de ellos, junto con el momento de despegue:

Sueño I

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

INICIO DE LA AVENTURA:

Sueño II

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

INICIO DE LA AVENTURA:

Sueño III

(1)

(2)

(3)

INICIO DE LA AVENTURA:

16ª ESTACIÓN > NOSTALGIA

Volver a la fuente de la felicidad

Al ser preguntado sobre el secreto de la originalidad de sus edificios, Antoni Gaudí dijo que «la originalidad consiste en volver al origen», y un cantautor valenciano lo completaba diciendo que «quien pierde los orígenes pierde la identidad».

Por lo tanto, una mirada a lo que fuimos, incluso a nuestros ancestros, nos puede servir para entender lo que somos y, aún mejor, lo que podemos ser.

Una emoción básica

Inside Out, una de las genialidades de Pixar, nos explicaba de forma tierna y divertida cuáles son las emociones básicas con las que nacemos y cómo pueden derivar en sentimientos más complejos cuando se unen, se mezclan y se aplican a las situaciones difíciles a las que nos enfrentamos a medida que crecemos.

Entre las emociones protagonistas está, sin duda alguna, la tristeza. Sin embargo, esta tiene ciertas variantes que hay que saber identificar, como la melancolía o la nostalgia, que pueden convertirse en buenas aliadas creativas.

Aunque sentirnos tristes puede parecernos algo negativo, los científicos han demostrado que la nostalgia, puesto que nos trae a la memoria recuerdos y sentimientos positivos, puede ser beneficiosa para nuestra salud y la consecución de nuestros objetivos.

PARA SENTIRNOS CONECTADOS A OTROS

«Los recuerdos nostálgicos son típicamente de naturaleza social, y revisar esos recuerdos incrementa nuestra percepción de estar conectados a otros. De esta forma, la nostalgia es una potente estrategia compensatoria (...). Cuando la gente se siente sola o excluida, la nostalgia ayuda a restaurar la sensación de conexión».

CLAY ROUTLEDGE

Tal como demuestran estudios recientes de la Universidad de Southampton, la nostalgia puede incluso potenciar el optimismo. El recuerdo de momentos felices y seguros, así como de personas amadas, nos ayuda a recordar en momentos críticos que somos capaces de alcanzar nuestras metas, y que somos dignos de ser queridos y valorados por los demás.

Por tanto, la nostalgia no solo sirve para rememorar con cariño el pasado, sino que nos ayuda a afrontar nuestro futuro, a decidir cuáles son nuestros objetivos, qué queremos y qué no queremos en nuestra vida.

Una reserva portátil de felicidad

El ser humano está tan bien diseñado que no solo dispone de reservas de energía en forma de grasa que puede quemar. También llevamos incorporadas nuestras reservas de felicidad en forma de recuerdos agradables que nos pueden alentar en momentos de abatimiento.

La próxima vez que te sientas triste, incapaz o demasiado permeable a los males del mundo, rescata un momento feliz de tu vida. Busca ese olor a canela o vainilla que te transporta a tu infancia, si es ese el caso. Siéntete de nuevo rodeado por los brazos amorosos de tus padres.

Enseguida verás cómo te sientes mejor, más fuerte y dispuesto a ser útil y gentil con las personas que te rodean... Porque estarás deseando crear nuevos recuerdos que más adelante puedas rememorar con la dulce nostalgia que nos anima a ser mejores.

ARQUEOLOGÍA PERSONAL

Examina tus viejas fotografías, souvenirs de viajes, diarios personales o simplemente haz el ejercicio de cerrar los ojos y echar la vista atrás. ¿Cuáles serían los *greatest hits* de tu vida? ¿En qué momentos te has sentido especialmente feliz y realizado?

1.

2.

3.

4.

5.

Tras desenterrar y dar brillo a estos recuerdos felices, como haría un arqueólogo con las piezas cobradas, piensa qué proyecto podría producirte actualmente estas sensaciones.

A continuación, lánzate a esa aventura. Hazlo por tus recuerdos futuros.

17ª ESTACIÓN > AMISTAD

Recupera tu mapa de amigos

En su impresionante relato *Mal de altura*, sobre una catástrofe vivida en el Everest con un grupo de alpinistas con preparación insuficiente, Jon Krakauer reflexiona sobre la importancia de elegir bien a los «compañeros de cuerda» para no acabar arrastrado hacia el abismo.

Este es un aspecto que debemos cuidar también en nuestra vida cotidiana, que cuenta con sus propias cuevas y precipicios. Para desarrollar nuestro *ikigai* y alcanzar nuestros propósitos vitales es importante rodearnos de un círculo de confianza que nos ayude a coronar nuestras cimas y nos sirva de apoyo en momentos de peligro.

CONTAGIO EMOCIONAL

«Todos tenemos a nuestro alrededor gente que al poco de estar con ellos nos transmiten su energía y con quienes, sin saber muy bien por qué, nos sentimos bien. Pero también gente que, al relacionarnos con ellos y muy a nuestro pesar, nos deprimen, nos entristecen y nos consumen la energía que tenemos. Todo esto nos ocurre porque en nuestra relación con los demás, cada día y en cada ocasión, nos contagian sus emociones».

FERRAN RAMON-CORTÉS

Compañeros de cuerda

A fin de realizar el *casting* para formar el equipo ideal, podemos empezar por

los descartes. Para cumplir con nuestro *ikigai*, serían malos «compañeros de cuerda» aquellos que:

- Se quejan constantemente y critican a los demás (pues, sin duda, también nosotros seremos objeto de sus críticas), contagiándonos de su negatividad.
- Nos roban nuestro tiempo de forma excesiva pidiendo favores o atención.
- Acostumbran a fallar cuando más los necesitamos.

Es fácil reconocer a este tipo de personas ya que, después de estar con ellas, nos sentimos fatigados, irritados o desanimados. Es decir, estamos peor que antes.

Lo mejor de aprender a detectarlas y apartarlas progresivamente de nuestra vida es que liberaremos tiempo para compartirlo con un grupo más reducido y nutritivo de amigos.

DIME CON QUIÉNES PASAS MÁS TIEMPO Y TE DIRÉ DÓNDE ESTÁS

Hace unas décadas, el empresario norteamericano Jim Rohn se hizo célebre con una conferencia que se basaba en esta idea: «Eres la media de las cinco personas con las que pasas más tiempo». Con ello quería decir que nuestros «compañeros de cuerda» dan la medida de nuestro nivel de felicidad o eficiencia en cualquier área.

Álex Rovira menciona este método en su último libro, que nos parece de gran utilidad para formar un buen equipo que nos acompañe en nuestro *ikigai*. Así como el éxito de una expedición depende del global de virtudes y talentos del grupo, también nuestra vida cotidiana está influenciada por las personas con las que pasamos más tiempo.

Por eso mismo, según Jim Rohn si puntuamos del 1 al 10 el nivel de alegría, por ejemplo, de las 5 personas con las que pasamos más tiempo, la media entre ellas será nuestro propio nivel de alegría.

Imagina que tu «cuerda» de amigos suma $9+8+8+2+3$ en alegría. El promedio es un 6, lo cual significa que vives moderadamente contento. Si quieres «subir nota», deja de ver con asiduidad a los que dan 2 y 3 y sustitúyelos por personas de un tono vital más elevado. Con ello tu promedio de alegría cotidiana subirá inmediatamente.

El experto en comunicación Ferran Ramon-Cortés, autor de libros de referencia como *La isla de los 5 faros*, explica que nuestro balance anímico depende de las emociones que vamos intercambiando con los demás a lo largo del día.

En sus propias palabras: «Tomar conciencia del contagio emocional puede dar un giro de ciento ochenta grados a nuestras relaciones y a nuestra vida (...). Todos preferimos relacionarnos con gente que nos “carga las pilas” más que con gente que nos consume energía. Elegir de forma consciente qué queremos contagiar nos ayudará a mantener mejores relaciones y nos hará tener mejores compañeros de viaje».

El siguiente ejercicio puede ayudarnos a establecer las prioridades correctas en este aspecto tan fundamental de nuestra vida.

CÓMO HACER UN MAPA DE AMIGOS

El primer paso para entender nuestras amistades y poner orden en ellas sería definir qué tipo de relaciones establecemos con cada persona, qué nos exige y qué nos aporta.

Para visualizar mejor esta tarea podemos llenar estas dos categorías:

1. Amistades que siempre o casi siempre me aportan optimismo y buena energía, que se preocupan sinceramente de mi vida y me inspiran confianza.

2. Personas que hablan siempre o casi siempre de sí mismas, que piden a menudo favores, cuyo discurso sobre la vida es casi siempre negativo, o bien que trato por compromiso, pero que no me hace especial ilusión frecuentar.

Una vez has separado tu círculo social en dos bloques, llega la pregunta fundamental:

¿A qué grupo pertenece cada una de las 5 personas con las que paso más tiempo?

A continuación, aplica el ejercicio de Jim Rohn en tu felicidad personal o en el aspecto de tu vida que quieres potenciar. Si baja debido a algún «suspense», piensa en alejar un poco a esta persona de tu círculo para subir nota y busca a un «experto» en esa materia.

18ª ESTACIÓN > RETROSPECTIVA

Conecta los puntos

En la célebre charla de Steve Jobs a los nuevos estudiantes de Stanford, el CEO de Apple dijo: «No puedes conectar los puntos mirando hacia delante; solo los puedes conectar mirando hacia atrás. De alguna forma, tienes que creer que los puntos se conectarán en el futuro. Tienes que creer en algo: en tu instinto, en el karma, en el destino; lo que sea. Porque creer que los puntos se conectarán en el futuro te dará autoconfianza para seguir a tu corazón incluso cuando parezca que las cosas no van bien. Y eso es lo que marcará la gran diferencia en tu vida».

El futuro es un tren que a veces no sabemos adónde nos lleva. Todos los seres humanos, sin excepción, sentimos dudas y miedo al iniciar cualquier nuevo viaje vital, porque no sabemos si lo que estamos haciendo hoy servirá para algo o no.

«La vida solo se puede entender mirando hacia atrás, pero solo se puede vivir mirando hacia delante».

SÖREN KIERKEGAARD

Steve Jobs se sentía perdido en sus días de estudiante y nunca imaginó que apuntarse a clases de caligrafía le ayudaría en el futuro a crear el sistema operativo con el mejor *renderizado* de fuentes del mercado.

Su mensaje es que no debemos tener miedo a seguir nuestro instinto siempre que nos dejemos guiar por nuestro *ikigai*, aquello que nos apasiona en cada momento de la vida.

Aunque la incertidumbre nos dé vértigo o incluso pánico, debemos confiar en que todo cobrará sentido en el futuro. Por supuesto, no todo tiene por qué ser útil en la vida. Muchas veces tomamos caminos sin salida o nos equivocamos y fracasamos. Aun así, vistas en perspectiva, todas estas experiencias se convertirán en lecciones vitales que nos ayudarán a crecer

como personas.

Es más, a menudo tener que dar un rodeo para lograr lo que queremos nos permite admirar la parte más bella del camino. Muchos descubrimientos que realizamos allí donde no esperábamos llegar, como Colón cuando tropezó con América, son un premio mucho mayor que el objetivo inicial.

UNE LOS PUNTOS DEL PASADO

Para entender tu propia trayectoria hasta ahora y la que cultivas para el futuro, empieza formulándote las siguientes preguntas:

1. *¿Cuál ha sido el evento más importante de tu vida en los últimos cinco años?*

2. *¿Qué sucedió antes? ¿Qué personas, qué acciones por tu parte, qué otros puntos llevaron a que este evento de tu vida se hiciera realidad?*

3. *¿Qué sucedió después?*

Conectando las tres respuestas a las preguntas anteriores, escribe la historia de tus últimos cinco años, basándote en cómo se unen los puntos fundamentales que hicieron posible tu vida tal y como es ahora:

A continuación, examina cómo estás creando nuevos puntos para tu futuro:

¿A qué estás dedicando la mayoría de tiempo y esfuerzos ahora mismo?

¿Sabes qué frutos te traerá en el futuro?

¿Hay algo que llevas tiempo queriendo hacer pero que no haces porque tienes miedo a fracasar o a que no te sirva para nada?

Prueba a hacer esto último durante un tiempo razonable y no te angusties si no ves resultados inmediatos. Al final, se unirán los puntos y todo cobrará sentido.

19ª ESTACIÓN > ANALÓGICO

Cómo hacer una dieta digital

Desde el milagro económico, Japón es conocido por su tecnología avanzada, como se demostró al lograr el primer tren bala. Sin embargo, sus habitantes también son amantes de las cosas bien hechas, de tomarse el tiempo que pide cada cosa.

Esto les lleva a buscar prácticas que les ayude a desconectar del sistema y frenar el paso del tiempo: «*slow down*», como se dice en inglés.

Volver a los carretes

Las cámaras de fotos con carrete se siguen usando aquí. Al dar un paseo por el parque de Shinjuku Gyoen, además de la gente con móviles y cámaras digitales, también vemos a los que buscan la emoción que transmite el disparo analógico y la bella espera del revelado.

Muchos grandes fotógrafos japoneses siguen sacando fotos con cámaras como las de antes. O los que han dado el paso al digital, como por ejemplo el legendario Daido Moriyama, desactivan la previsualización en la pantalla, emulando la experiencia de disparar con una cámara de carrete.

No es lo mismo pasar un día de turismo y sacar trescientas fotos con el móvil que ir con un carrete de treinta y seis fotos que te obliga a ser selectivo con tu mirada.

Con el móvil, si una foto no se ve del todo bien, sacas otras diez sin pensarlo, con la consiguiente acumulación de «basura» en tu archivo. Con el carrete te paras a apreciar el lugar antes de tomar la foto y piensas lo que quieres capturar antes de pasar a la acción, como un poeta antes de escribir un

haiku.

La fotografía analógica —y las artes manuales en general— te da tiempo a reflexionar y disfrutar del proceso. Te sientes más relajado e implicado, y eso se verá transmitido en la foto que captures.

Todo aquello que nos ayude a crear espacio mental para liberar nuestras energías creativas es bueno para nuestro *ikigai*.

El ejemplo de los popes tecnológicos

Aunque la tecnología nos ha facilitado mucho la vida y ha impulsado el desarrollo de la civilización, también nos ha sometido y nos ha hecho dependientes de los aparatos en los que llegamos a confiar más que en nuestros sentidos.

Muchos estudios demuestran que la dependencia hacia las nuevas tecnologías, especialmente entre los jóvenes enganchados a los videojuegos y las redes sociales, puede ser la causante de numerosos casos de depresión, baja laboral e incluso suicidio. Ya ni siquiera nos sorprende que lo último y lo primero que hagan la mayoría de las personas, al acostarse y levantarse, sea mirar el móvil para ver qué mensajes han recibido.

Pocos tomamos medidas para apartarnos de esta nueva droga cuyos efectos adversos hacen que incluso los popes de la tecnología se distancien de sus propias creaciones. Ellos mismos han reconocido la necesidad de volver a la vida que disfrutábamos tan solo unos años atrás, recuperando aquella rutina en la que nos comunicábamos cara a cara con el resto de las personas.

Incluso Steve Jobs puso restricciones en el uso de tecnología en su casa y sus hijos tardaron mucho tiempo en utilizar un iPad. Chris Anderson, que fue editor de la revista *Wired* y ahora dirige una empresa de creación de drones, aseguraba para Nick Bilton en *The New York Times* que antes prefiere que sus hijos se enfaden con él a que pasen demasiado tiempo utilizando los artilugios que él mismo promociona:

«Mis hijos nos acusan a mí y a mi mujer de ser fascistas y de preocuparnos demasiado por la tecnología y aseguran que ninguno de sus amigos sufre las mismas reglas». Sin embargo, el experto tiene sus motivos para actuar de esta manera, tal como afirmaba para el prestigioso periódico americano:

«Nosotros hemos visto los peligros de la tecnología de primera mano. Lo he visto en mí mismo, y no quiero ver cómo les pasa también a mis hijos».

La dieta digital

Apartarse de la tecnología no es tan fácil, porque se ha integrado en todos los ámbitos de nuestra vida, pero *desintoxicarnos es posible*. Así lo afirma otro experto en este campo como es el gerente de marketing de Google, Daniel Sieberg.

Tras desarrollar una intensa y celebrada carrera en la televisión y en Internet, este gurú de la comunicación ha vivido de primera mano la presión que pueden ejercer los medios en el día a día, no solo en el ámbito profesional sino también en el de la vida privada: «Pese a que cuestionamos lo que comemos y bebemos regularmente, raramente nos cuestionamos lo que esta inmersión constante en la tecnología nos está provocando. Piensa en ello. Los *gadgets* y webs no vienen con etiquetas nutricionales. Nadie está regulando la cantidad de tecnología que ingieres o cómo es de efectiva para ti».

Por ese motivo, y basándose en sus experiencias laborales y personales, ha escrito el libro *La dieta digital*, en el que nos advierte de los peligros a los que estamos sometidos y algunas claves para quitar poco a poco el exceso de tecnología de nuestra dieta.

Según este experto, iniciar una saludable dieta digital pasa por los siguientes puntos:

1. Considerar el efecto que la tecnología está teniendo en nosotros mismos y nuestra sociedad. Para ello, anima a *pasar un día o dos lejos de nuestros aparatos y descubrir qué sucede*.
2. *Estudiar qué cantidad de tecnología consumimos de forma diaria*. Es decir, analizar cuántos aparatos tenemos, la frecuencia con que los utilizamos y cuánto dependemos de ellos.
3. *Reconectar, poco a poco, con un consumo controlado de tecnología*, que se complemente con relaciones reales y estrechas con las personas a quienes amamos.
4. Perfeccionar la *nueva dieta tecnológica, primando la calidad sobre la*

cantidad y disfrutando de un consumo responsable que mejore nuestra calidad de vida.

La clave, tal como afirma este experto, no es despreciar la tecnología y deshacernos de todos nuestros chismes, sino congraciarnos con ella y dejar de considerarla nuestra tirana para convertirla en nuestra herramienta.

«Es momento de firmar la paz con la tecnología, no de hacer la guerra. No odies tu teléfono o tu email, ni tus servicios web. Moldéalos en tu rutina y domesticálos de una forma que te proporcione autoridad. Ellos te sirven a ti».

DANIEL SIEBERG

Como sucede con cualquier dieta, tampoco esta es apta para pusilánimes e indecisos. Pero si la seguimos y nos obligamos a cumplirla, nos daremos cuenta de lo bien que podemos vivir en este mundo moderno. Hasta que un día, de repente, miraremos sorprendidos y extrañados a los que siguen siendo esclavos de una dieta alta en radiaciones.

HÁBITOS ANALÓGICOS PARA RELAJAR EL CUERPO Y LA MENTE

La lentitud de lo analógico nos da tiempo para reflexionar, relajarnos y disfrutar del proceso. Utilizar de vez en cuando tecnologías *slow* ayuda a nuestra psique a descansar del estado continuo de alerta al que estamos sometidos, siempre corriendo a responder ese último mensaje electrónico que ha hecho vibrar nuestro bolsillo.

A continuación, algunas ideas para añadir saludables hábitos analógicos a tu día a día:

1. Si solo lees en *electronic readers*, cómprate una novela en papel de tu autor favorito.
2. ¿Tomas notas en una aplicación del móvil? Deja de usar el teléfono para

eso y cómprate un bloc de notas que quepa en tu bolsillo y llévalo contigo a todas partes.

3. Cómprate una máquina analógica y úsala en tu próximo viaje como única cámara de fotos. Antes de sacar cada foto, respira, aprecia el momento, siéntelo y captura ese sentimiento en la fotografía. Lleva el carrete a revelar y queda con las personas con las que fuiste de viaje para tomar el café y ver las fotos en papel juntos.
 4. ¿Trabajas con texto en tu ordenador? Imprímelo y revísalo usando un bolígrafo. Cuando revises el texto en papel, encontrarás errores que no viste en la pantalla, que siempre es hipnótica, y se te ocurrirán nuevas ideas que tampoco surgieron cuando estabas trabajando con prisas, esperando a cada segundo una respuesta al último email que enviaste.
 5. Cómprate un tocadiscos. El simple hecho de tener que sacar el vinilo de la funda y poner la aguja con cuidado te hará actuar pausadamente y pensar en el artista que vas a escuchar. Además, tener que cambiar el vinilo cada cinco o seis canciones te puede servir para hacer descansos según la «técnica pomodoro» que vimos en el capítulo 12.
-

20ª ESTACIÓN > SLOW LIFE

Caminando lentamente se llega lejos

Pero no basta con «desengancharnos» de la tecnología que nos esclaviza para recuperar el ritmo natural de un ser humano.

El mundo actual es, más allá de sus tecnologías, un mundo rápido, vertiginoso, que nos obliga a agarrarnos cada día con fuerza para no perder nuestro sitio. Ir con prisas no solo es lo habitual, sino que parece otorgar cierto prestigio.

Se asocia a la persona más ocupada con el éxito, cuando debería ser todo lo contrario. ¿De qué sirve el éxito y el dinero si no se dispone de tiempo para saborear una taza de té?

Contra las prisas injustificadas —a fin de cuentas, no nos está persiguiendo un depredador—, tenemos la posibilidad de detener el mundo y procurarnos una vida más fácil, tranquila y placentera.

Dicho de otro modo, para disfrutar de nuestras pasiones, del *ikigai* que nos guía, es esencial recuperar la vida sencilla y el control de nuestro tempo vital.

«Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida... para no darme cuenta, en el momento de morir, de que no había vivido».

H. D. THOREAU, *WALDEN, LA VIDA EN LOS BOSQUES*

La lentitud es también moderna

Aunque ya en el siglo XIX Henry David Thoreau huyó de la civilización que le estresaba para vivir dos años, dos meses y dos días en una cabaña en el bosque, el actual movimiento Slow Life se inició de forma organizada cuando numerosos habitantes de Roma y varios granjeros, liderados por el sociólogo y político Carlo Petroni, se manifestaron contra la apertura de un célebre *fast food* en la plaza de España.

Aunque esta y otras cadenas de comida rápida se extendieron igualmente, como reacción la entidad Slow Food empezó su andadura hasta convertirse en una tendencia mundial.

Se trata, al fin y al cabo, de dar más importancia a la calidad que a la cantidad, en todos los aspectos de la vida:

- Menos ropa pero que dure más
- Menos carne pero de origen natural
- Menos tareas y más tiempo para disfrutar
- Menos amigos pero que nos quieran más
- Aprovechar el tiempo para lo que importa de verdad

«Nuestro siglo, que empezó y se ha desarrollado bajo la industria de la civilización industrial, primero inventó la máquina y después adoptó su modelo vital.

Estamos esclavizados por la rapidez y todos hemos sucumbido al mismo virus insidioso: la Vida Rápida, que interrumpe nuestros hábitos, impregna la privacidad de nuestros hogares y nos fuerza a comer comida rápida.

Para ser digno de su nombre, el Homo Sapiens debería liberarse de la rapidez antes de que esta lo reduzca a una especie en peligro de extinción».

MANIFIESTO OFICIAL DEL MOVIMIENTO SLOW FOOD

Al final, se trata de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y a aquello que nos apasiona.

Disfrutar de la vida es una habilidad que todos poseemos, aunque a veces nos olvidamos de ello. La «vida lenta» nos permite retomar las riendas y reconectar con el ritmo de la naturaleza.

Solo tenemos que apostar por una vida más simple, más pura, más satisfactoria, divertida y placentera.

INICIATIVAS PARA SUMARTE A LA «SLOW LIFE»

Basta con prestar atención a los pequeños detalles, introducir pequeños cambios en nuestros rituales para mejorar de forma exponencial nuestra calidad de vida.

Veamos algunas propuestas:

- Pon el modo avión en el teléfono a partir de cierta hora del día.
 - Consulta lo menos posible las redes sociales, a ser posible en un horario fijo y restringido.
 - Escoge un solo medio y un solo momento del día para ver o leer las noticias y céntrate en las que te ayuden a vivir mejor.
 - Prioriza los productos y la ropa de origen sostenible y ecológico.
 - Encuentra el tiempo necesario para comprar productos frescos en el mercado, cocinarlos y disfrutar en la mesa con calma.
 - Invierte solo las horas estrictamente necesarias en el trabajo, pero hazlo bien mientras te dediques a él.
 - Prioriza los encuentros físicos por encima de los virtuales.
-

TERCERA PARTE

VIAJE POR NUESTRO PRESENTE

Integrar nuestro pasado y futuro en el eterno presente de nuestras
vidas

Desde el principal santuario sintoísta

Ise 伊勢

Nuestros últimos días de viaje nos llevan al pueblo costero de Ise. Es la meca de los japoneses, pues aquí se encuentra el santuario sintoísta más importante de todos.

Llegamos en tren y nos trasladamos en taxi hasta un *ryokan* rodeado de naturaleza. El amo del alojamiento tradicional nos recibe en la puerta. Abre el maletero del taxi y nos ayuda a mover nuestro equipaje.

—Me llamo Tanaka —se presenta con una sonrisa de oreja a oreja.

—Encantados, somos Héctor y Francesc.

—¡Oh, hablas japonés! —se dirige a Héctor.

—Bueno, todavía estoy aprendiendo...

—Sois afortunados. Estáis en el mejor *ryokan* de la zona —dice señalando con el dedo el horizonte boscoso que parece no tener fin—. En este bosque se encuentra el santuario de Ise. Lo tenéis tan cerca que podéis ir caminando.

El sol cae tiñendo los árboles de tonos que nos recuerdan que el otoño ya ha llegado.

Al amanecer, abrimos la ventana y vislumbramos cómo las estructuras de madera del santuario de Ise se asoman disimuladamente entre los árboles. Como si se tratara de seres vivos que se integran y conviven con la naturaleza que les rodea. La madera de las puertas *torii* enmarca lo verdaderamente importante: los árboles, el río, la vida que lo rodea y los dioses *kami* que habitan el lugar.

Salimos del *ryokan* y nos adentramos en el universo del santuario de Ise, dedicado a la diosa del Sol, Amaterasu.

Cruzamos el puente de madera de entrada y, después de atravesar dos puertas *torii*, nos internamos en el bosque donde los árboles se entremezclan con las estructuras de madera dedicadas a los dioses.

—Es extraño: cuando estuve aquí por primera vez, vi un santuario diferente, pero tengo la sensación de que es el mismo —comenta Héctor

mirando el santuario a través de una de las puertas *torii*.

—Me has contado que lo reconstruyen cada veinte años —apunta Francesc, fascinado.

—Efectivamente, la última vez que lo reconstruyeron fue en 2013. Lo que estamos viendo ahora es la 62ª *iteración*. ¡Ha sido desmontado y vuelto a montar sesenta y dos veces!

—En Europa nos tiraríamos de los pelos si derrumbáramos una catedral para volver a construirla.

—Sería mucho más caro. El santuario de Ise es muy simple. Usan leña del bosque que nos rodea y no emplean ningún clavo o elemento metálico para reforzar la estructura. Siguen las instrucciones y forma de construcción tradicional de hace miles de años, con las cuerdas *shimenawa*, hechas trenzando paja de arroz, que marcan objetos o territorio sagrado. Debe de ser por eso que siento que estoy viendo lo mismo aunque sea todo diferente. La esencia es la misma.

—Como decía Lampedusa, «cambiarlo todo para que nada cambie» —reflexiona Francesc en voz alta—. Este es una especie de presente eterno.

Ise nos ha inspirado a escribir sobre el presente. La meditación es una de las disciplinas más usadas para conseguir este propósito, pero los autores de este libro creemos que cualquier actividad que atraiga nuestra atención al presente nos permite entrar en el *flow* al que nos referíamos en *Ikigai*. Cualquier actividad artística es un vehículo excelente para atraer nuestro espíritu y mente al presente, donde nacen los mayores logros y se cultivan los grandes cambios.

El arte vive siempre aquí y ahora porque es eterno. ¿Estás preparado para fluir en un presente interminable, feliz y creativo?

21ª ESTACIÓN > PRESENCIA

Quien apunta a dos patos no caza ninguno

En lo alto de una loma, desde la ventanilla se aprecia un monasterio zen muy parecido al que visitan los protagonistas de *Sabiduría garantizada*, la película estrenada por Doris Dörrie en el año 2000.

Más que una cinta de ficción es un documental, ya que los actores emplean sus nombres verdaderos y fueron improvisando a partir de una trama muy general. Dos hermanos alemanes, Uwe y Gustav, deciden viajar a Japón para superar cada uno su crisis personal y encontrarse a sí mismos en un monasterio zen.

Tras andar perdidos varios días en Tokio, logran llegar al monasterio Sojiji, donde aprenderán con los monjes a dedicar toda su energía y atención a una sola cosa: plegar meticulosamente una servilleta con los cubiertos, pulir el suelo de madera, meditar, recitar mantras.

Durante el rodaje del filme, los monjes se limitaron a seguir su vida cotidiana, de la que participaban los actores, mientras la cámara lo registraba.

La multitarea desgasta y no rinde

En la actualidad, las distracciones han tomado el control de nuestra vida. Es absurdo quejarse o girar la espalda a las ventajas del cambio tecnológico, pero sí podemos tomar decisiones para que seamos nosotros los que controlemos la tecnología, y no ella a nosotros.

Tal como explicamos en el capítulo «Fluir» de nuestro libro *Ikigai*, numerosos estudios han demostrado que *los seres humanos no somos eficientes con la multitarea*. Primeramente, por la baja calidad de atención

que dedicamos a cada cosa. En segundo lugar, porque cada vez que salimos y volvemos a entrar en una tarea sufrimos un gran desgaste.

Esto explicaría por qué al cabo de una hora dedicados a la multitarea nos sentimos agotados, mientras que un jardinero o un pintor puede estar cuatro horas concentrado en una sola cosa sin notar el cansancio.

Aunque tengamos la sensación de aprovechar mejor el tiempo viendo un vídeo de Youtube, estudiando para un examen y contestando mensajes en el móvil cada quince minutos, en realidad avanzaríamos mucho más si lo dividiéramos en tres partes: tiempo para ver Youtube, tiempo para estudiar y tiempo para contestar mensajes.

Un viejo proverbio de cazadores dice: «Quien apunta a dos patos no caza ninguno».

ESTAR SENTADO ES ZEN, CAMINAR ES ZEN, EL IPHONE ES ZEN

«En una ocasión, paseando por un templo en las montañas de Nagano, me sentí transportado a tiempos remotos. Entré en un templo budista y vi a los monjes meditando en una sala con decoración mínima.

La sesión de meditación terminó y cada monje volvió a sus menesteres. Uno de ellos salió al jardín y se sentó en el mismo banco en el que estaba yo tomándome un té verde. Y cuál fue mi sorpresa cuando le vi sacándose un iPhone de un bolsillo interior. Estaba feliz y sonriente mientras contestaba los mensajes. Incluso se le escapó una carcajada.

Luego devolvió el iPhone al bolsillo y se giró a preguntarme cómo me llamaba y de dónde era. Mientras le contestaba, me miraba a los ojos como si yo fuera lo único que existiera para él en ese momento.

Después de aquella conversación inicial, le pregunté:

—¿No te desconcentra el iPhone a la hora de practicar zen?

—Estar sentado es zen, caminar es zen, el iPhone es zen. Pero no dudes.

Aquella contestación del monje era una variación del dicho: “Siéntate, siéntate. Camina, camina. No te tambalees”».

HÉCTOR

En este dicho zen hay la esencia de lo que en inglés se conoce como *mindfulness*: estar presente en cada momento, sintiendo nuestro cuerpo y nuestra conciencia en todo aquello que hagamos.

Cuando estemos sentados, dediquemos toda nuestra conciencia y cuerpo a estar sentados. Cuando estemos caminando, hagamos lo mismo pero concentrándonos en el acto de caminar. Y el último, *No te tambalees*, nos recuerda la importancia de estar plenamente presentes en cada cosa que hagamos.

Algunas ideas para no tambalearse:

- Si estás comiendo, aleja de la mesa el teléfono móvil y no lo mires hasta que termines. Con más razón si estás comiendo con otros, ya que merecen que les prestes atención plena.
- Si estás paseando, disfruta del paseo como si fuera lo más importante del mundo.
- Si estás duchándote, imagina que es la última ducha que vas a poder tomar en tu vida. Dale valor a cada instante que el agua caliente masajee tu cuerpo.

DIVIDE TU DÍA EN TIEMPO DE FLUIR Y TIEMPO DE DEJARSE LLEVAR

Al igual que el monje zen tiene tiempo para meditar, para contestar mensajes con el móvil y para hablar con un extranjero, nosotros también podemos diseñar nuestro día a día con intervalos de *presencia* completa. De este modo, ya no será lo urgente lo que nos empuje, sino que seremos nosotros los que tengamos el control.

Una técnica sencilla para lograrlo es reservarnos algunos momentos durante el día para estar plenamente concentrados en una única cosa.

1er bloque de concentración para fluir en una sola actividad:

Hora de comienzo y final:

Tarea:

2º bloque de concentración para fluir en una sola actividad:

Hora de comienzo y final:

Tarea:

3er bloque de concentración para fluir en una sola actividad:

Hora de comienzo y final:

Tarea:

OBSERVACIONES:

- En cada bloque de «fluir» se puede usar la «técnica pomodoro» que explicamos en el capítulo 12.
 - El resto del tiempo que esté fuera de los bloques de concentración, déjate llevar. No es necesario ser como un monje zen todo el día.
-

22ª ESTACIÓN > ESCRIBIR ES CRIBAR

El poder de la tinta y el papel

Escribir es una de las terapias más efectivas que existen. Los pacientes que seguían el tratamiento del psicoterapeuta Shoma Morita (1874-1938), al cual dedicamos un capítulo en *Ikigai*, plasmaban sus emociones en el papel todos los días.

Cuando dejamos aflorar lo que llevamos dentro, además de aclarar y ordenar nuestras ideas y emociones, limpiamos nuestro subconsciente de cargas innecesarias, lo cual contribuye a que el tren de nuestra vida acelere en la dirección deseada.

Beneficios médicos de escribir

La ciencia moderna ha demostrado el efecto positivo de escribir para nuestra salud. El doctor Matthew Lieberman, de la universidad de UCLA, utilizó la FMRI (imagen por resonancia magnética funcional) para escanear el cerebro de los sujetos de su experimento, dividiéndolos en dos grupos:

- 1) Los que escribían sobre sus emociones todos los días.
- 2) Los que no practicaban ese hábito o bien solo escribían sobre algo neutro (por ejemplo, informes de trabajo).

Al cabo de unos días, la actividad de la amígdala de los del primer grupo comenzó a reducirse, lo cual era una señal fisiológica de salud y bajo estrés.

El estudio concluyó que escribir sobre nuestra vida y emociones ayuda a regular la actividad de la amígdala, que a su vez modula la intensidad de nuestras emociones.

CREARSE A UNO MISMO

«En mi diario no solo me expreso de forma más abierta a cómo hablaría con cualquier otra persona; me creo a mí misma. Mi diario es un vehículo para mi identidad personal. Me representa a mí, como persona libre emocional y espiritualmente. Por lo tanto, no es un simple recuento de mi vida diaria. Es algo más. En muchos casos, mi diario me ofrece una alternativa».

SUSAN SONTAG

Una bitácora vital

Lo importante de mantener un diario es que, como su nombre indica, se escriba *a diario*. No es necesario hacer nada sofisticado. Simplemente...

- Siéntate al principio o al final del día y escribe lo primero que se te pase por la cabeza.
- Escribe sobre algo emocionante que te haya sucedido hoy, o bien sobre planes para el futuro inmediato que estén tomando forma en tu cabeza.
- Trata de poner de manifiesto lo positivo.

Sobre este último punto, por supuesto en la vida también nos pasan cosas desagradables. Escribe sobre ellas pero meditando lo que podrías haber hecho mejor para que no sucedieran. Las preguntas fundamentales son:

1. ¿Qué he aprendido después de esta mala experiencia?
2. ¿Qué cambios debo realizar en mi vida para que me sucedan otra clase de cosas?

CREA UN DIARIO DE 5 MINUTOS

Hazte con un bloc de notas que te inspire por su color y diseño. Si no tienes ninguno a mano, adquiere uno que utilizarás solo para esta misión.

Cada día comienza en una página nueva. Divídela en dos partes con una línea horizontal.

1) En la sección de arriba escribe tres minutos por la mañana, nada más despertarte.

2) En la sección de abajo escribe dos minutos por la noche, antes de acostarte.

Una vez creadas las secciones, pasamos a la escritura:

Por la mañana (1 minuto para cada ítem):

- Tres cosas por las que debo estar agradecido en este momento de mi vida:

- Tres cosas que van a hacer que este día que comienza sea especial:

- Afirmación del día, HOY VOY A:

Intenta no dar muchas vueltas a lo que escribes. Como en el arte del *haiku*, que veremos en otro capítulo, se trata de que escribas lo primero que se te pase por la cabeza cuando abras la libreta. Por algo el ejercicio se llama *el diario de los 5 minutos*.

Seguimos con este diario rápido.

Por la noche (1 minuto para cada ítem):

- Tres cosas geniales que han pasado hoy:

- ¿Cómo podría haber hecho que hoy fuera un día mejor?

En las tres cosas geniales escribe lo más emocionante o significativo que te ha sucedido este día. Pueden ser detalles, pero que no te los esperabas al despertarte por la mañana. Por ejemplo: «Me envió un mensaje al móvil un amigo/a que llevaba un año sin escribirme y eso me hizo sentir querida/o», o «Al pasear por el parque se me ocurrió una idea fabulosa para mi próximo proyecto personal».

Al explicar qué podrías haber hecho para que el día fuera mejor, puedes tener la tentación de extenderte, pero será mucho más útil que seas escueto, para así dejar que el subconsciente aprenda mientras duermes. Podría ser algo así como: «Hoy me atropellaron con cosas urgentes por la mañana. Debería haber tomado el control y dar prioridad a lo importante al empezar el día».

Para más información sobre esta técnica: www.fiveminutesjournal.com

23ª ESTACIÓN > HAIKU

Despierta a tu poeta interior

El poeta Basho decía que «*haiku* es lo que está sucediendo en este lugar y en este momento». Es por eso que estos poemas breves japoneses sirven para plasmar en el papel nuestra emoción como si fuera una pintura o una fotografía.

El *haiku*, además de un arte que moviliza nuestra esencia más profunda, es una gran herramienta de autoexploración.

Se compone tradicionalmente de tres versos de cinco, siete y cinco sílabas y buscan conseguir el grado máximo de simplicidad. Los versos no pueden ser barrocos o artificiosos, ni siquiera demasiado subjetivos. El poeta debe presentar sus pinceladas desnudas, sin metáforas o comparaciones complicadas.

Justamente Basho Matsuo (1644-1694) se considera el primer gran maestro del *haiku*. A través de la simplicidad de estos versos se enfrentó a formas de poesía más complejas y tradicionales como los *renga*, que eran piezas de unos cien versos. Basho abogaba por rechazar la artificialidad y a través de sus *haikus* buscaba encontrar la esencia de la vida y su armonía con la naturaleza.

A este poeta clásico le siguieron otros muchos autores japoneses que hicieron evolucionar este arte, unas veces dándole un tono más descriptivo, otras, más emocional, pero siempre manteniendo la esencia de la brevedad del *haiku*.

Tras la apertura de Japón de la era Meiji el arte del *haiku* fascinó a escritores de todo el mundo, como Jorge Luis Borges, Octavio Paz o Jack Kerouac.

Danza de pétalos

Viento en reposo
Primavera eterna
HÉCTOR

Cómo escribir un 'haiku'

Los autores de este libro nos entregamos a este arte minúsculo para comprobar que, sin ser poeta, es posible escribir *haikus* en una lengua no japonesa manteniendo su esencia.

Muy resumidamente, en *El árbol de los haikus*, firmado por Albert Liebermann, se fijan estos elementos que debemos tener en cuenta a la hora de escribir un poema de esta naturaleza:

1. Debe constar de tres versos no rimados.
2. Su brevedad debe permitir leerlo en voz alta en el tiempo de una respiración.
3. Preferiblemente, incluirá alguna referencia a la naturaleza o a las estaciones del año.
4. El *haiku* siempre describe en tiempo presente —aunque pueden omitirse los verbos—, nunca se proyecta al pasado o al futuro.
5. Debe expresar la observación o asombro del poeta.
6. Alguno de los cinco sentidos debe estar presente en los versos.

30 HAIKUS EN 30 DÍAS

El acto de escribir un *haiku* es un imán que atrae nuestra mente al presente y abre espacios inesperados en nuestro interior.

Como ejercicio para radiografiar tu alma, te proponemos que dediques cotidianamente los próximos treinta días a este arte. Para ello solo debes dedicar un par de minutos —el *haiku* ideal es aquel que surge de forma espontánea, sin pensar— a escribir tres versos para plasmar lo que sientes aquí y ahora.

Puedes utilizar una libreta de papel, una aplicación para tomar notas en tu *smartphone* o incluso el Twitter.

El método y la calidad literaria del *haiku* es lo de menos, lo importante es convertirlo en hábito a lo largo de treinta días. Veamos el proceso:

1. Elige un momento del día propicio, por ejemplo, cuando vas o vienes de camino al trabajo.
2. Respira hondo, mira a tu alrededor y pregúntate: ¿qué veo? ¿Qué siento? ¿Qué oigo? ¿Qué huelo? ¿Cuál es la esencia de este momento, dentro y fuera de mí?
3. Tras responder a esa pregunta, escribe sin pensar y en tres pinceladas lo que ha aflorado.

Después de los treinta días, léelos todos.

¿Encuentras algún patrón o tema que se repite? Probablemente tus *haikus* te estén dando pistas sobre cosas que te gustan y valoras, sobre tu momento vital, pero que pasas por alto al estar siempre ocupado pensando en el pasado y el presente.

24ª ESTACIÓN > DECISIONES CRUCIALES

Iniciativas que cambian tu vida para siempre

Cada día, sin excepción, tomamos pequeñas decisiones que modelan nuestro presente y afectan de un modo u otro a nuestro futuro. Sin embargo, hay determinaciones que, por su trascendencia, son especialmente relevantes y lo cambian todo. Por eso nos cuesta tomarlas.

Dejar un trabajo que nos está vaciando, iniciar o romper un compromiso sentimental con alguien, cambiar de profesión, de ciudad o incluso de país, ser padres, abandonar hábitos que llevan con nosotros toda la vida... Cada una de estas decisiones afectará a todos los aspectos de nuestra existencia.

Al igual que sucedió con el tren bala, que obligó a cambiar el concepto mismo de tren, tal como veíamos en el primer capítulo, ciertas determinaciones equivalen a nacer de nuevo, ya que nada volverá a ser como antes.

«En la madurez, cada persona necesita tomar de diez a doce decisiones cruciales que marcarán su destino como ser humano. Decisión crucial es aquella que supone un antes y un después en tu vida, ya que afecta a todas las áreas de tu existencia».

JOSEP ANTONI BOLINCHES

Una radiografía vital

Dentro de la categoría de las decisiones cruciales entrarían algunas determinaciones tomadas por millones de personas, como dejar de fumar o de comer carne, cambiar de opción sexual, poner fin a un matrimonio, dejar un

trabajo «fijo», cambiar totalmente de profesión, de religión, de enfoque vital...

Un buen barómetro para saber nuestro grado de implicación en nuestro futuro sería plantearnos, desde que tenemos el mando de nuestra vida, cuántas *decisiones cruciales* hemos tomado y cuántas más necesitaríamos tomar para que nuestro tren llegue al destino deseado.

El ejercicio al final de este capítulo está orientado a visualizar esta radiografía necesaria para nuestros propósitos vitales.

CÓMO HE LLEGADO HASTA AQUÍ

«Un sábado por la tarde, después de un seminario con el doctor Bolinches, estuve pensando qué decisiones cruciales me han llevado a donde estoy ahora y una de las más importantes fue esta:

- *No trabajar nunca más dentro de una empresa.* Tomé esta decisión después de una experiencia muy negativa como editor de mesa. Llevo quince años fiel a esa decisión, a veces pagando un peaje muy alto.

A continuación me di cuenta de que recientemente he tomado nuevas decisiones que pueden ser cruciales, porque ya están transformando mi vida:

- *No estar ante el ordenador por las noches ni los fines de semana* (aparte de algún correo electrónico). Esto era algo realmente novedoso en mi vida, porque en mis primeros quince años como *freelance* trabajaba de lunes a domingo y desde la mañana hasta la hora de dormir. Ni en los viajes me libraba del ordenador.
- *No mendigar nunca más el cariño de nadie.* Si alguien decide alejarse de mi vida, por mucho que hayamos compartido antes, lo dejo ir y dejo de luchar por su atención. Dentro de esta categoría estaría liberarme de la obligación de ser siempre amable. No pasa nada si en algún lugar caes gordo, no se puede gustar a todo el mundo.
- *Dedicar la mitad de mi jornada a las personas, no a las pantallas.* Es decir, aceptar menos encargos que no me apetece hacer y atender de forma individual a más personas a las que, con mis propias herramientas, pueda ayudar.
- *Hacer consciente lo inconsciente.* Llegué a la conclusión de que a lo largo de mi vida había hecho muchas cosas que en realidad no deseaba hacer. Sentía un malestar o inquietud, pero no me preguntaba: ¿por qué me siento mal haciendo esto? En el momento que te atreves a responder a esta

pregunta, el malestar de origen inconsciente se hace consciente y puedes entenderlo, actuando en consecuencia. Entonces llega el verdadero cambio».

FRANCESCA

Al tomar decisiones cruciales es normal que sientas el vértigo de quien se aventura en lo desconocido, pero si te quedas donde estás, te hundirás sin haber dado un solo paso.

Por eso merece la pena, cada cierto tiempo, hacer un análisis de dónde estás y detectar las señales de alerta que te manda la vida, de modo que puedas hacer los cambios necesarios para dar espacio —físico y mental— a tu *ikigai*.

RADIOGRAFÍA DE LAS DECISIONES CRUCIALES

Empieza analizando tus grandes decisiones del pasado, desde el momento en el que pudiste tomar la iniciativa, y el efecto que tuvo sobre tu vida haber dado ese paso. Pueden tener que ver con tus estudios y/o filosofía de vida, alimentación, vida social, orientación sexual, prioridades, etcétera, y a continuación la consecuencia que tuvo en tu vida cotidiana.

1.

Consecuencia:

2.

Consecuencia:

3.

Consecuencia:

Sigue enumerando todas las grandes decisiones de las que tengas conciencia y la influencia que han tenido en tu existencia.

A continuación, consigna las decisiones cruciales que está demandando tu vida en este momento y los efectos beneficiosos que tendrá haberlas tomado, para así motivarte a dar el paso:

1.

Consecuencia:

2.

Consecuencia:

3.

Consecuencia:

Prosigue la lista hasta plasmar los cambios más prioritarios.

Aunque no llegues a la decena entre las decisiones cruciales del pasado y las que vas a tomar ahora, no te preocupes en absoluto. La iniciativa que tomas hoy llevará a medio plazo a otros grandes cambios que van a revolucionar tu realidad.

25ª ESTACIÓN > NIGHTSHIFT

Activar la oficina nocturna

Cada noche viajamos hacia destinos inesperados. Al cerrar los ojos, tomamos un tren desconocido que nos lleva por escenarios imprevistos.

No sabemos cómo funciona nuestro mundo onírico, es uno de los misterios de la mente humana, pero la historia nos revela que lo que sucede cuando se activa la oficina nocturna es relevante. A veces incluso decisivo para nuestro presente y futuro.

Sueños lúcidos

Un tema de controversia durante décadas entre los especialistas de la psicología, la fisiología y la neurología son los sueños lúcidos. No es de extrañar, ya que nos permiten en el casi siempre incontrolable mundo onírico ser conscientes de que estamos soñando mientras dormimos.

Aunque la existencia de los sueños lúcidos ha sido corroborada por toda clase de testimonios desde hace tiempo, hasta las últimas décadas no se había podido demostrar científicamente su existencia.

Durante un sueño lúcido, quien duerme es conocedor de que está soñando, lo cual le procura una inusitada libertad para moverse por los espacios de su inconsciente.

¿Puedes imaginar las posibilidades que nos procura saber que no recibiremos daño alguno y que, por lo tanto, podemos movernos por el sueño a nuestras anchas?

Despertar dentro de un sueño

Aunque se considera que apenas el veinte por ciento de la población tiene sueños lúcidos de forma más o menos regular, hay técnicas para inducir y mejorar esta capacidad cerebral que puede permitirnos, entre muchas otras cosas, encontrar las respuestas que durante la vigilia no nos llegan.

Esto pudo comprobarlo el investigador Stephen LaBerge, de la Universidad de Stanford, uno de los pioneros en el estudio de los sueños lúcidos que ha dedicado la mayor parte de su carrera a conocer sus entresijos.

Tras muchos experimentos y pruebas con pacientes, LaBerge quedó convencido de que estos sueños pueden potenciar nuestra capacidad de aprendizaje y, por lo tanto, favorecer nuestro *ikigai* incluso cuando dormimos.

En su libro *Sueños lúcidos: una guía concisa para despertar en tus sueños y en tu vida* explica cómo una de las durmientes a las que investigaba pudo mejorar sus habilidades con el hockey gracias a los sueños lúcidos que estaba experimentando, donde se atrevió a dejar atrás sus miedos y dudas.

Posteriormente, la deportista decidió aplicar a su patinaje lo que había aprendido durante su sueño y su habilidad mejoró de forma notable en la vigilia.

Cómo ser onirautas

Los científicos han constatado que la mayoría de sueños lúcidos se producen en la fase REM, la de más actividad cerebral y física, y que hay dos desencadenantes principales que desatan la lucidez onírica.

1. En el sueño se produce un hecho inesperado o extraño —por ejemplo, lugares y cosas que no son exactamente como en la vigilia— que nos permite darnos cuenta de que estamos dormidos. De esa forma seguimos en el episodio, pero siendo conscientes de que estamos soñando y podemos interactuar con la mente dormida.
2. Al despertar brevemente por algún ruido externo, volvemos a caer rápidamente en el mismo sueño que teníamos antes, pero esta vez somos

conscientes de que estamos dormidos porque segundos antes estábamos despiertos.

Cuando logramos la lucidez, las posibilidades son casi ilimitadas ya que podemos acceder a rincones de nuestra mente que en el mundo caótico y estresante que nos rodea no podemos alcanzar de forma consciente.

Los sueños lúcidos pueden servir para perder el miedo, entrenar nuestras habilidades, recuperar conocimientos perdidos o incluso tomar decisiones y comprobar adónde pueden llevarnos.

El premio nobel en física Richard P. Feynman aseguró que la lucidez en los sueños le llegó tras mucha práctica y trabajo. Para él, tal como explicaba en sus memorias, el secreto estaba en ser consciente de los pensamientos que tenía y las ideas que rondaban por su mente mientras se dejaba vencer por el sueño.

«Seguí practicando lo de observarme al quedarme dormido. Una noche, mientras soñaba, me di cuenta de que me estaba observando a mí mismo en un sueño. Me había sumergido por completo mientras estaba durmiendo».

RICHARD P. FEYNMAN

Una vez Feynman tomaba conciencia de que estaba soñando, podía decidir conscientemente cómo iba a moverse en el sueño. Se cuenta que esta habilidad le ayudó a desarrollar sus descubrimientos científicos.

Cuando te descubras pensando en sueños, si te das cuenta de que sabes que estás dormido, no pierdas la oportunidad de aprovechar esos valiosos minutos. Te encuentras dentro de uno de esos raros sueños lúcidos que te abren la puerta a tu conocimiento más profundo.

Y quizá el secreto de tu *ikigai* se encuentre detrás de una de estas puertas.

3 MEDIDAS PARA PROMOVER LOS SUEÑOS LÚCIDOS

1. Antes de acostarte, escribe o lee sobre el tema que te gustaría encontrar en el laberinto de tus sueños. Si tienes alguna duda o problema que no puedes resolver, déjalo escrito para que trabaje la oficina nocturna.
 2. Una breve meditación, aunque solo sea prestar atención a tu respiración durante unos minutos, te ayudará a entrar en el mundo onírico con más conciencia.
 3. Ten cerca de la cama una libreta donde cada mañana, al despertarte, puedas anotar tu último sueño. Registrar los episodios oníricos de forma sistemática te hará más consciente de ellos y, por lo tanto, te ayudará a detectarlos a lo largo de la noche. Leer los últimos sueños de tu diario antes de dormir te ayudará en este mismo sentido.
-

26ª ESTACIÓN > ENSO

El círculo de la armonía interior

Para encontrar la propia pasión y desarrollarla, primero hay que descubrir la naturaleza de nuestra existencia, como recomienda el zen. Para conseguirlo se utilizan técnicas orientadas a desvelar lo que se esconde en nuestro interior a través del *shodo* (caligrafía), el *haiku* (poesía), el *koan* (adivinanzas) o la meditación.

Dibujar el llamado «círculo *enso*» es una de las técnicas zen del *shodo* para atraer nuestra mente al presente, requisito indispensable para poder fluir con nuestro *ikigai*.

La técnica es simple y al mismo tiempo difícil de ejecutar: se trata de trazar a mano un círculo, de una sola pincelada y dejando la mente libre y desinhibida.



El arte de la repetición

Los artistas calígrafos japoneses dibujan este símbolo del minimalismo japonés en un solo trazo, no importa que se caigan gotas de tinta alrededor ni que sea imperfecto.

No hay círculos *enso* perfectos. Pueden ser completos o incompletos, pero ninguno es igual. Todos son diferentes y únicos. Según el *wabi-sabi* japonés, la verdadera belleza reside en lo imperfecto, efímero e incompleto, tal como es la naturaleza.

«El círculo enso es una fotografía de la mente, una proyección directa de la consciencia. A través del enso podemos expresar mucho más que con palabras».

SHO TERAMOTO (una de las calígrafas con más renombre en Japón)

Lo importante de esta experiencia no es crear mejores o peores círculos. La clave se encuentra en la repetición del proceso.

Es algo común en las artes marciales: la repetición de movimientos simples es la clave para ir integrando en cuerpo y mente la naturaleza de la práctica que queremos aprender. Antes de los dieciocho años, los japoneses tienen que aprender casi dos mil caracteres *kanji* diferentes, y la única forma de aprenderlos es a base de repetir.

A los occidentales nos puede parecer aburrido o banal tener que repetir centenares de veces los mismos trazos para aprender a escribir un solo carácter o pasarnos un día entero dibujando círculos *enso*, pero esta repetición entrena nuestro corazón en el arte de la paciencia, algo que será básico para sostener nuestro *ikigai*.

Dicen que en el círculo *enso* se puede adivinar la forma de ser del que lo ha dibujado. Es un reflejo de la personalidad del que lo dibuja, un espejo de nuestro *mu*, el espacio vacío o la nada.

Al parecer, el nuevo edificio de Apple, que tiene justamente forma de círculo, fue una de las últimas ideas de Steve Jobs y estuvo inspirado por el *enso* y sus años de práctica del zen.

Un robo en casa del calígrafo

Antes de resumir la esencia del *enso* en el ejercicio final, terminaremos con la historia de Ryokan Taigu (1758-1831), un monje zen admirado por Steve Jobs.

Taigu llevó una vida de ermitaño, dedicado a la poesía y a la caligrafía. Está considerado uno de los mejores calígrafos japoneses de la historia y sus círculos *enso* cuelgan hoy en día en museos de Kioto.

Cuenta la leyenda que una noche el monje descubrió a un ladrón que había entrado en su hogar. Pero el forajido, después de haber inspeccionado toda la casa, no encontró nada de valor.

Ryokan Taigu le dijo al ladrón: «No deberías irte sin nada, toma mi ropa como regalo».

El ladrón aceptó la ropa y se fue. El monje entonces se sentó desnudo y, mirando la noche por la ventana, pensó: «Pobre ladrón, ojalá le hubiera podido dar esta bella luna».

Al final de la noche, Ryokan Taigu sacó su pincel y la tinta japonesa *sumi-*

e y escribió este *haiku*:

盗人に取り残されし窓の月
ぬすつとに とりのこされし まどのつき

*El ladrón se olvidó lo más importante:
la luna
en mi ventana*

CÓMO TRAZAR UN CÍRCULO ENSO

NOTA PRELIMINAR: bajo ningún concepto te pongas a pensar si estás ejecutando una buena pincelada o no. Simplemente deja que la mano se mueva y dibuje el círculo. Es importante mantener la mente libre de pensamiento racional para que el cuerpo, el brazo y la mano tengan libertad para crear.

1. Compra un pincel y tinta negra. Si no, simplemente usa un rotulador grueso. Hazte también con papel de buena calidad.
2. Antes de entregarte al trazo, respira una vez profundamente, tomando todo el aire que puedas y exhalando también todo lo que sea posible.
3. Dibuja el círculo en un solo trazo. La mano no debe tocar el papel, ya que el movimiento ha de ser ejecutado con todo el brazo. Los *shodokas* (calígrafos profesionales japoneses) usan todo el cuerpo para dibujar un círculo *enso*. Por eso lo hacen de rodillas o incluso de pie.
4. Cuando lo veas en el papel, no lo juzgues. El círculo puede ser abierto o cerrado, simétrico o asimétrico..., ¡da igual como sea!
5. Pasa a dibujar el siguiente círculo.

NOTA FINAL: dibujar el círculo *enso* es una práctica que podemos añadir como preámbulo de otro hábito para limpiar nuestra mente de preocupaciones. Por ejemplo, podemos hacerlo justo antes de escribir en nuestro diario, para ayudar a que nuestras emociones broten libremente y así poder plasmarlas por escrito.

27ª ESTACIÓN > KOAN

El poder del pensamiento lateral

La cultura japonesa es amante de los caminos sinuosos, como la curva del círculo *enso*. Incluso para las enseñanzas espirituales, en lugar de la memorización de consignas, el maestro prefiere utilizar herramientas misteriosas para que el discípulo se eleve por sí mismo.

En el zen, una de esas herramientas es el *koan*, una pregunta cuyo propósito es desconcertar la mente del estudiante para activar su pensamiento lateral, destruyendo los patrones de pensamiento lógico.

Estos enigmas filosóficos sirven para adentrarnos en nuestro subconsciente con preguntas paradójicas que remuevan nuestra mente hacia el *satori*, la iluminación abrupta. Dado que el pensamiento racional no nos aportará soluciones, la respuesta —a veces tan desconcertante como la pregunta— suele aparecer en la mente del estudiante de forma espontánea.

Los llamados *mondos*, como el que vemos más abajo, ilustran estos particulares diálogos entre maestro y discípulo.

Un monje preguntó a su maestro:

—¿Cuál es el camino?

—Qué bonita es esta montaña —respondió el maestro.

—No te estoy preguntando por la montaña, te pregunto por el camino —replicó el monje.

—Hasta que no puedas ir más allá de la montaña, no podrás alcanzar el camino —respondió el maestro.

Una labor de introspección

La conversación entre el monje y el maestro se puede interpretar de muchas formas, y sentimos el impulso de replicar y querer seguir la conversación con el maestro.

En los monasterios zen, el maestro entrega al discípulo un solo *koan* para que se centre en él durante días, usándolo como objeto de meditación. Hay monjes que pasan años ocupados en un solo *koan*.

Más que estudiar se trata de una labor de introspección. Cuando el pensamiento lateral, la intuición, se activa en el estudiante, este ve la luz y entonces solicita una sesión de *dokusan* (consulta con el maestro). Si al terminar la conversación, el maestro considera que el discípulo está preparado, se le asigna un nuevo *koan* al alumno. En caso contrario, deberá continuar con el mismo.

Según el zen, el pensamiento lógico nos aleja de la naturaleza esencial del universo.

PENSAMIENTO LATERAL VS PENSAMIENTO VERTICAL

«Todo el mundo se ha encontrado con el típico problema que parece imposible de resolver hasta que, de pronto, surge una solución sorprendentemente sencilla. Una vez se ha pensado, la solución resulta tan obvia que no se entiende por qué había sido tan difícil de encontrar. Este tipo de problema, por descontado, puede ser difícil de solucionar si se utiliza el pensamiento vertical.

El pensamiento lateral no se centra únicamente en la resolución del problema; también tiene en cuenta nuevas maneras de ver las cosas e ideas nuevas de todo tipo».

EDUARD DE BONO, *EL PENSAMIENTO LATERAL PRÁCTICO*

Una respuesta válida a un *koan* puede ser darle un cachete al profesor,

mover la mano imitando el movimiento de una rama mecida por el viento o romper el papel donde está escrito el *koan* y tirarlo al suelo.

No hay respuesta incorrecta o correcta; cuanto más creativa y menos racional sea la respuesta, más fácil es que se haga la luz en la mente del discípulo.

Algunos 'koans' para iniciarse

Para realizar el ejercicio del capítulo, este listado de preguntas es una buena forma de explorar el poder del pensamiento lateral:

- *¿Cuál es el sonido de una palmada ejecutada con una sola mano?*
- *¿Por qué tu perro ladró toda la noche?*
- *Si te encuentras con Buda, ¡mátalo!*
- *¿Por qué el pájaro no vuela?*
- *¿Cuál era nuestro rostro original antes de que nos dieran a luz nuestros padres?*
- *En el desierto sobra el agua. ¿Qué es el agua?*
- *¿Cómo puedes salvar a un unicornio?*

PRÁCTICA DEL «KOAN»

La técnica básica para analizar y estudiar esta herramienta sería la siguiente:

1. Elige uno de los acertijos del listado anterior.
2. Disecciona los elementos que se mencionan en el *koan*.
3. Analiza la acción que sugiere.
4. Deja que los elementos y la acción del *koan* floten libremente en tu subconsciente hasta que una «respuesta intuitiva» aflore en la superficie. No te precipites en la búsqueda de la respuesta. El *koan* es como una semilla que plantamos en nuestro interior. Necesita su tiempo para florecer.

Deja que el *koan* resida en tu subconsciente el tiempo necesario. En

momentos de estrés durante el día puedes utilizar el *koan* como objeto de meditación para atraer tu mente al presente y dejar que actúe como si fuera una especie de medicina para el estrés.

Cuando hayas practicado con media docena de *koans*, puedes crear los tuyos propios antes de una sesión de *brainstorming* en el trabajo, si trabajáis en grupo, o bien con tu grupo de amigos, por el mero placer de activar el pensamiento lateral.

28ª ESTACIÓN > MINDFULNESS

Cultivar la atención plena

Además de practicar el pensamiento lateral, el *mindfulness* es una técnica muy útil para trabajar con el propio *ikigai*, ya que nos permite fluir y profundizar en aquello que estamos haciendo.

Aunque este concepto ha llegado recientemente a Occidente, en el fondo es una habilidad que en Oriente se practica desde hace más de dos mil años en las diferentes escuelas de meditación.

El *mindfulness*, o atención plena, es un estado de alerta hacia el momento presente en el que, de forma tranquila y sin prejuicios, se es consciente de los sentimientos, sensaciones, pensamientos y movimientos del cuerpo. Es decir, es un estado en el que somos plenamente conscientes del momento, capaces de vivir para el aquí y el ahora.

Por raro que parezca, no es una situación en la que nos encontremos la mayoría de las veces. Las prisas, las tareas y el ruido que nos rodean hacen a menudo que nos distanciamos de nuestra situación, para centrarnos en nuestros pensamientos.

«Si corremos constantemente con el piloto automático puesto, tendremos muy poca consciencia de las cosas más importantes para nosotros. Por ejemplo, muchas personas en sus cincuenta o sesenta sienten tristeza porque cuando sus hijos eran pequeños, no les prestaron suficiente atención. Estaban demasiado ocupados con el trabajo o los trataron de la misma forma en que ellos fueron tratados, olvidando lo doloroso que fue».

SHARON SALZBERG

La gimnasia del presente

Centrarnos en el presente es la mejor medicina para que el futuro no esté lleno de remordimientos debido al pasado. Y podemos conseguirlo practicando la atención plena.

Si has encontrado ya tu *ikigai*, pon tus cinco sentidos en ello como si tu vida dependiera de ello. Deja fuera todo lo demás y haz de tu pasión todo tu universo, olvidándote del tiempo mientras estés en ello.

Si aún no lo has encontrado, centra tu atención en esa búsqueda. Pero hazlo con espíritu de juego, con felicidad.

Tal como dijo la Madre Teresa: «Sé feliz en el momento, eso es suficiente. Cada momento es todo lo que necesitamos, nada más».

Si tomamos conciencia de que cada momento es único, no tendremos que seguir buscando la felicidad.

El maestro Osho aseguraba que la mejor gimnasia para el presente es *rendirse* en un estado mental sin metas, abandonando toda esperanza de resultados.

4 PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR EL MINDFULNESS

1. *La estatua humana*. Siéntate o quédate de pie, lo más quieto posible, para tomar conciencia de cada parte de tu cuerpo. Al permanecer en un estado totalmente estático, debes prestar atención a cada músculo de tu cuerpo.
2. *Cinco sentidos, cinco sensaciones*. Con este ejercicio trabajarás tu capacidad de percibir de forma consciente lo que hay a tu alrededor. Piensa en cinco sensaciones que puedas percibir, aquí y ahora, a través de cada uno de tus cinco sentidos.
3. *Carrera lenta*. En este ejercicio se trata de hacer las cosas lo más despacio posible. Por ejemplo, a la hora de comer, tómate el tiempo suficiente para masticar bien, degustar los sabores de la comida y disfrutar de su visión y su olor, además de la sensación de saciedad que nos proporciona.

4. *Llámate para volver.* Este ejercicio está enfocado a despertar la atención hacia tus pensamientos. Cada vez que te des cuenta de que tienes pensamientos negativos, que te estás preocupando por algo o que te estás distrayendo de lo que tienes entre manos, llámate por tu nombre. De esta forma volverás al presente y te darás cuenta de que estabas divagando.
-

29ª ESTACIÓN > SERENDIPIA

Cuando los accidentes son afortunados

¿Has pensado alguna vez que algunas de las mejores cosas de la vida, incluso descubrimientos que marcarán tu vida, se producen por accidente? En este capítulo vamos a hablar de la serendipia.

Serendipity es una palabra inglesa que usó por primera vez en el siglo XVII el escritor británico Horace Walpole en una carta que escribió a un amigo. En ella le explicaba cómo los protagonistas del cuento persa *Los tres príncipes de Serendip* siempre estaban viajando y haciendo descubrimientos por accidente.

Pero los tres príncipes no aguardaban su suerte dentro de un castillo, rodeados de riqueza a la espera de que les sucedieran cosas buenas. Eran valientes y sagaces, nunca se rendían y seguían su búsqueda de la fortuna incluso cuando las cosas no iban bien.

«Busca algo, encuentra otra cosa, y date cuenta de que lo que has encontrado te conviene más que lo que pensabas que estabas buscando».

LAWRENCE BLOCK

La serendipia no es magia

En el mundo de la ciencia es bien sabido que muchos grandes descubrimientos se han realizado por accidente. El más famoso de ellos quizá sea el de la penicilina.

Fleming se dejó olvidada una placa de Petri en el laboratorio y al cabo de

unos días se dio cuenta de que algo dentro de aquella placa estaba matando las bacterias que había en ella. En lugar de ignorarlo, se puso a analizar lo que había pasado.

De hecho, las farmacéuticas actuales se han percatado de que la planificación no siempre produce los mejores resultados, así que están añadiendo a sus protocolos de investigación más eventos inesperados y aleatorios que incrementen las probabilidades de que la serendipia se active.

La serendipia no es magia. ¿Qué habría pasado si Fleming se hubiera limitado a tirar la placa? ¿O si hubiera sido tan ordenado que el laboratorio estuviera siempre limpio, sin dejar oportunidad a que se le olvidara una placa de Petri en la mesa con bacterias?

Como actores con un rol activo en nuestras vidas, *la serendipia nos exige que prestemos máxima atención a lo que está pasando a nuestro alrededor, sobre todo a los eventos fuera de lo normal*: aparentes equivocaciones, errores, oportunidades que aparentemente son irrelevantes... ¡quizá no sean irrelevantes!

UNA VISITA MUY PRODUCTIVA

Steve Jobs no descubrió las interfaces visuales para ordenadores personales que caracterizaron el Macintosh, pero fue su rol activo y curioso el que le permitió adquirir el conocimiento y las ideas. Sin duda, también ayudó estar en el lugar adecuado en el momento adecuado.

Varios de sus compañeros le insistieron para que visitara los laboratorios de Xerox PARC. Les costó convencerle, porque Steve Jobs no tenía interés alguno en lo que se hacía allí, pero al final consiguieron que aceptara. Los desarrollos tecnológicos que vio en esa visita fueron la chispa que hizo conectar una serie de ideas en la mente de Steve, que cambiaría para siempre la historia de la computación.

Abre la puerta a lo inesperado

¿Alguien te ha invitado a ir de viaje y has dicho que no? ¿Un cliente te ha propuesto visitar su laboratorio de investigación pero lo has declinado porque estabas muy ocupado? ¿Te han invitado a un evento o fiesta el viernes y no te apetece ir?

Quizá deberías decir que sí más a menudo, ya que nunca sabes dónde te espera la inspiración que puede disparar tu *ikigai*.

La serendipia ayuda a descubrir cosas que no sabíamos que no conocíamos. Los humanos tendemos a huir de lo desconocido, nos sentimos más seguros dándole vueltas a lo rutinario. Pero *si no salimos de nuestra zona de confort, nunca descubriremos aquello que ni siquiera sabemos que no sabemos.*

La clave está en crear condiciones favorables para aumentar las probabilidades de que suceda lo inesperado. La mejor forma de crear serendipia es lanzando señales al mundo diciendo: «¡Hey, estoy aquí, este soy yo y esto es lo que me gusta y hago!».

Si estás en casa viendo la televisión todo el día, nadie va a venir a ti, nada va a suceder. Si sales a tomar el café y no avisas a nadie, seguramente termines leyendo el periódico solo y nada suceda.

Crear serendipia requiere dinamismo. Hay que moverse y estar activos para provocar situaciones donde el número de cosas que no controlamos o no hemos planeado sea lo suficientemente elevado como para que el accidente afortunado suceda.

3 CAMINOS A LA SERENDIPIA

Podemos dividir las técnicas para crear serendipia en tres grandes categorías:

1. *Lanzar señales al mundo:* anunciar que existimos y manifestar lo que pensamos y hacemos.
2. *Añadir aleatoriedad a nuestra vida.*
3. *Moverse por el mundo,* dado que lo más importante es estar en el momento adecuado en el lugar adecuado.

Ideas para *lanzar señales al mundo* que ayudarán a crear serendipia:

- *Publica en las redes sociales.* Menos del 1% de los usuarios crea contenido en Internet. Si publicas, ya estás por encima del 99%. Escribe lo que piensas, comenta la última película que has visto o publica fotos de lugares interesantes.
- *Escribe un email al autor de un libro que te ha gustado o envía un mensaje por las redes sociales al director de la última película que has visto.* Aunque no te conteste ¡seguro que se alegra y lo agradece! Además, ¿y si te contesta?
- *Hazte una tarjeta de visita* —en Japón es inconcebible no tener una— y dásela a todas las personas que puedan ser útiles para tu *ikigai*. Si alguien te da su tarjeta, escríbele un email al día siguiente.
- *Ofrece tu ayuda a alguien a quien no se la ofrecerías normalmente.*
- *Pide ayuda para hacer algo para lo que normalmente no necesitarías asistencia.*

Ideas para *añadir aleatoriedad a tu vida*, incrementando las probabilidades de que ocurran sucesos serendipícos:

- *Organiza una cena en la que mezcles a amigos/as que no se conozcan entre ellos.*
- *Queda para tomar café con alguien que conoces poco, pero que sientes que podría convertirse en una buena amistad.*
- *Conecta a dos personas que no se conozcan*, si crees que podría haber buena química entre ellas.
- *Organiza una fiesta con una temática inesperada.*
- Si tienes un puesto directivo en una empresa y quieres incrementar la serendipia, *cambia el entorno para que los empleados interactúen más.* Crea una zona de cafetería en la que los empleados se sientan cómodos y quieran estar más tiempo hablando e intercambiando ideas. Apple construyó su nuevo edificio central con forma de círculo, como comentamos en el capítulo del *enso*, para forzar a sus empleados a moverse a través de todos sus departamentos. Steve Jobs, antes de morir, les pidió a los arquitectos el mejor diseño para incrementar los «*encuentros casuales*» entre sus empleados.
- *Sigue a personas o medios en las redes sociales o lee webs que hablen*

sobre cosas que normalmente no te atraigan. Los temas en apariencia no relacionados aumentan las probabilidades de crear conexiones creativas en nuestra mente.

- *Lee un libro de un género o una temática que nunca leerías.*
- *Estudia una disciplina nueva.* Accede a otros conocimientos, habilidades, aprende idiomas, practica deportes diversos. Eso ampliará tus oportunidades cuando estés en el lugar adecuado y en el momento adecuado.
- *Haz algo que no hayas hecho nunca.*

Ideas para *moverte por el mundo* e incrementar las probabilidades de estar en el momento y lugar perfectos:

- *Viaja más a menudo.* Mejor si lo haces con amigos o a lugares donde tengas amigos viviendo que te puedan introducir en el universo local.
 - En trayectos cortos, *cambia coche o el transporte público por caminar*, fijándote en lo que hay a tu alrededor.
 - *Toma una ruta diferente para ir al trabajo.*
 - *Ve a un restaurante al que nunca has ido.*
-

30ª ESTACIÓN > RAK

Random Acts of Kindness

Lo que se puede traducir como «actos aleatorios de amabilidad» es un término acuñado por la escritora Anne Herbert a principios de los años ochenta para referirse a acciones que ayudan a levantar el ánimo de otras personas.

Un *Rak* es algo tan sencillo como hacer sonreír a alguien, expresar un halago a alguien a quien normalmente no diríamos nada o bien algo más comprometido como prestarse voluntario para ayudar en una comunidad.

De hecho, el libro escrito por Anne Herbert se tituló *Random acts of kindness and senseless acts of beauty* (actos aleatorios de amabilidad y actos de belleza sin sentido) y fue ilustrado por la japonesa Mayumi Oda.

Lo bueno de lo malo

Las ilustraciones del libro de Mayumi, considerada la «Matisse de Japón», muestran cómo los animales mueren bajo la lluvia negra después de caer la bomba en Hiroshima. Pero, poco a poco, los gatos, serpientes, conejos, ranas y cervatillos se van organizando, encargándose cada uno de una pequeña tarea altruista que ayude a los demás.

Uno planta un árbol, otro cultiva patatas, otros buscan comida o las ardillas simplemente cantan y bailan por las noches animando a los demás a comenzar una vida nueva después del desastre nuclear.

La moraleja del libro es que la violencia y el odio no se combaten con su mismo signo, sino con actos aleatorios de belleza o amabilidad que consiguen todo lo contrario a la guerra: hacer crecer el amor entre los seres humanos de

forma exponencial.

«Lo que das, te lo das.
Lo que no das, te lo quitas».

ALEJANDRO JODOROWSKY

La grandeza de lo pequeño

Numerosas investigaciones basadas en encuestas han demostrado que la gente amable es más feliz. Hay una correlación directa entre nuestro nivel de altruismo y nuestra satisfacción personal.

Japón, desafortunadamente, es un lugar relativamente acostumbrado a catástrofes naturales que hacen recordar a sus habitantes que es necesario ayudarse unos a otros aunque sea aportando un granito de arena.

En abril de 2016 un terremoto devastó varios pueblos de Kumamoto, llevándose consigo las vidas de muchas personas. Nuestro amigo Kiyota, un ingeniero legendario aquí en Tokio, decidió dejar el trabajo quince días, se subió al tren y fue hasta Kumamoto. Allí montó un tenderete para servir café caliente gratuito a todos los que se habían quedado sin hogar.

Su puesto de café se hizo tan popular en las redes sociales que puso una web de recaudación de fondos para ayudar a las víctimas y consiguió varias decenas de miles de euros en cuestión de días.

Todo empezó con algo tan sencillo como regalar café.

A veces nos complicamos la vida dándole vueltas a cómo podríamos arreglar el mundo cuando la respuesta es ayudar desde el corazón siendo amable y a partir de ahí dejar que las cosas fluyan.

Si no has encontrado aún tu *ikigai*, puedes hacer del servicio a tu comunidad tu misión.

Si ya lo tienes, explora de qué manera puedes ayudar con tu pasión a hacer un mundo mejor.

IDEAS PARA ACTOS ALEATORIOS DE AMABILIDAD

Las posibilidades son casi infinitas, tantas como necesidades tienen los seres humanos, pero estos *Rak* te servirán de punto de partida para añadir esta dimensión espiritual a tu vida:

- Sonríe a la persona que te atiende en la cafetería.
 - Escribe una nota a un compañero de trabajo dando las gracias por cualquier favor que te haya hecho y déjala en su escritorio.
 - Dile a alguien lo bien que le sienta su nuevo corte de pelo o elogia alguna prenda de vestir.
 - Manda un mensaje cariñoso a uno de esos amigos que, precisamente por ser tan amigos, a veces os olvidáis de decirlos lo mucho que os queréis.
 - Dale una moneda a un músico que veas tocando por la calle.
 - Cómprale un té o un café al portero del edificio o a las personas que vienen a limpiar la oficina.
 - En lugar de quedar con la persona más popular de tu círculo de conocidos, toma café con la persona más tímida y solitaria. Es la que más lo necesita.
 - Perdona a alguien con quien lleves tiempo peleado.
 - Dona dinero a alguna asociación en la que confíes.
 - Compra un libro que te haya gustado y regálaselo a un amigo.
 - Dile a tu jefe que te gusta mucho su forma de trabajar. Los jefes no suelen recibir halagos, solo críticas.
 - Tómate un día libre y vete con un familiar o amigo que esté alicaído a hacer una excursión inolvidable.
-

31ª ESTACIÓN > TACTO

La importancia de tocar

¿Cuánto tiempo hace que no das un abrazo de verdad? ¿Has pensado que tu cuerpo y tu mente también necesitan esa clase de alimento para tener energía y lograr propósitos?

La mayoría de las tribus que aún tienen una forma de vivir natural y ligada a la tierra saben que el tacto es un sentido tan importante como la vista o el oído. *El contacto físico con otros seres humanos es una fuente de amor indispensable para nutrir el espíritu.*

En Occidente, sin embargo, cada vez somos más reacios a tocarnos. De hecho, cuando se piensa en tocar a otra persona, no son pocos los que enseguida añaden tintes sexuales a sus pensamientos.

Quizá es por eso que hemos aprendido a apartar la mano y mantenernos lejos de las personas que nos rodean.

«El hambre de contacto no es una aflicción de unos pocos, sino que se está extendiendo hacia la cultura de masas. La rareza y lo inapropiado de dónde, cómo y a quién tocamos es un tema que nos afecta a todos. Tanto si eres alguien que ni siquiera sabe que necesita ser tocado como si eres soltero o soltera y llevas excitado los cinco o quince últimos años porque no tienes una relación íntima y la única forma que conoces para ser tocado es el sexo, o incluso si estás rodeado de familia y niños que desean quererte y tocarte pero no sabes cómo aceptarlo, estás afectado por el contacto o la falta de él».

MARIANA CAPLAN, *TOCAR ES VIVIR*

Un sentido esencial

La investigadora Mariana Caplan, doctora en filosofía, psicología y antropología, expone con datos científicos la importancia de tocar y ser tocados por otras personas.

El contacto es algo que aprendemos a querer, temer y respetar desde niños. Si en nuestra infancia nos obligan a soportar contactos que no queremos, como los pellizcos en las mejillas o los besos obligados a los conocidos de la familia, es posible que nos volvamos un poco reacios al contacto o que no nos demos cuenta y forcemos a lo mismo a nuestros hijos.

E igual sucede desde el extremo opuesto: si en nuestra infancia no han sido muy cariñosos con nosotros, probablemente veamos el contacto con otras personas como algo incómodo que nos haga sentir inseguros.

LOS NIÑOS DE RUMANÍA

Sobre los beneficios de recibir afecto de forma manifiesta, Boris Cyrulnik cita el ejemplo de un grupo de niños hacinados en los orfanatos de Rumanía por el régimen de Ceaucescu a los que trató:

«Esos chicos estaban abandonados por causa de un pensamiento político muy loco: las mujeres estaban obligadas a traer hijos al mundo, pero no tenían la posibilidad de criarlos. Los orfanatos estaban superpoblados y nadie se ocupaba de esos niños. Eran criaturas sanas, pero como el medio estaba enfermo y no les daba la ocasión de relacionarse con el otro, frenaron su desarrollo físico y psíquico. Se comportaban como autistas y, al hacerles estudios, advertimos signos de atrofia cerebral. (...) Para empezar, decidimos reemplazar el orfanato por familias sustitutas. Al año, la atrofia cerebral había desaparecido. Se había producido la llamada resiliencia neuronal. Ocurre que acciones tales como hablar con el otro, tocarlo, alimentarlo, retarlo o gratificarlo estimulan el cerebro y la secreción hormonal».

Aprender a tocar de nuevo

Sentirnos conectados a los demás es vital para nuestra salud emocional, por eso es importante aprender a acercarnos a los otros de una forma amistosa, sana y libre de temores. No se trata de ir repartiendo abrazos gratis por la calle, como fue la moda hace unos años, sino de mostrar nuestro afecto a las personas que nos importan.

Las personas que viven el contacto como algo natural tienen más autoestima y serenidad. Tal como dice Caplan: «Cuando la gente se siente querida como resultado de la abundancia de contacto y de afecto en sus vidas, se abocan de forma natural a tocar a otros, ya sea por una simple palmada en el hombro o un toque en la mano. Seguros de sí mismos, están abiertos a la respuesta de otros pero no están esperándola. Su sensación de seguridad y estabilidad interna no depende de cómo los demás les responden. Tocan para expresarse y para hacer saber a los demás que son queridos».

Entre nuestro mapa de propósitos merece la pena incluir el hecho de aprender a tocar de nuevo a nuestros amigos y seres queridos. Si no nos sentimos cómodos, al principio, podemos empezar con un apretón de manos, con una palmada en el hombro o poniendo nuestra mano sobre el brazo de un ser querido.

No tardaremos en comprobar que no solo nosotros nos sentimos mejor, sino que hay gratitud en el rostro de quien los recibe.

INCORPORA EL TACTO A TU VIDA

Uno de los sentidos más desatendidos, podemos darle al tacto el protagonismo perdido en nuestra vida a través de una serie de medidas sencillas:

1. Acostúmbrate a saludar y despedir siempre a tu pareja y/o familia con un abrazo y un beso, por mucha prisa que tengas.
2. Cuando estés junto a tu pareja, toma a menudo su mano para que vuestros cuerpos entiendan también que estáis unidos.

3. Incorpora el ritual de saludar con un abrazo a los amigos que hace tiempo que no ves.
 4. Habla con cariño, aprecio y gratitud a las personas que tienes cerca. Las palabras bellas también acarician.
-

32ª ESTACIÓN > INCERTIDUMBRE

El mejor plan es no tener plan

Imagínate que, por una vez, has subido a un tren que no tienes ni idea de adónde te lleva. Cierra los ojos y ponte en situación. ¿Qué sentimientos afloran en ti? Puede que en un primer instante aparezca la inquietud ante la incertidumbre, pero seguro que pronto ese sentimiento es sustituido por la sana excitación ante una nueva aventura.

Los seres humanos siempre basculamos en el conflicto interior de querer libertad y a la vez control. Si la incertidumbre es grande, nos estresamos. Sin embargo, ante el exceso de control sentimos opresión y deseamos escapar de nuestra rutina.

Encontrar el equilibrio entre control e incertidumbre en el que nos sentimos confortables es una importante clave para realizarnos.

EL BUEN VIAJERO

—Me hace gracia que todas las guías de viajes en japonés se centran en mostrar lugares para comer —comenté una vez hojeando una guía de Hawái para japoneses.

—Mejor que las guías occidentales, que solo muestran edificios importantes y monumentos —me dijo Toyoda, un compañero de trabajo.

—¡Jaja, solo pensáis en comer!

—Si centras tus energías en planear cada momento de tu viaje, no dejarás espacio para descubrir y conocer a la gente del lugar. Es mejor viajar para disfrutar de tus pasiones que ir a hacer fotos a los sitios famosos que salen en las guías como si se tratara de un listado de cosas por hacer —explicó Toyoda—. ¡Mi pasión es la comida!

—Lo de tomar fotos de lugares famosos como si estuvierais coleccionando *pokémons* también lo hacéis mucho vosotros cuando viajáis por Europa —repliqué.

—Jajaja, tienes razón. Supongo que soy un japonés raro al que le gusta la aventura y no planear. Una de máximas que aplico en mi vida es la frase de Lao Tsé: «Un buen viajero no tiene planes fijos y no tiene siquiera intención de llegar».

HÉCTOR

El «con quién» es más importante que el «dónde»

Planear demasiado limita nuestras posibilidades y puede acabar convirtiendo cualquier viaje —físico o mental— en un aburrimiento.

Un exceso de planificación puede matar la pasión más vibrante, mientras que la incertidumbre nos procura sorpresas cada día. Por eso en la búsqueda y práctica del *ikigai* es importante que la espontaneidad te guíe.

Si te propones hacer una escapada de tu pueblo o ciudad, en vez de planear al detalle lo que vas a ver, concentra tus esfuerzos en decidir con quién vas a viajar. Tal como sucede en la vida cotidiana, *las personas que te acompañan en tus viajes son mucho más importantes que lo que vayas a ver*.

Tus compañeros de viaje añaden o restan a la experiencia, así que asegúrate de elegir bien con quién vas. Es esencial que sean personas que piensen como tú a la hora de tomar decisiones, una vez en ruta.

Viajar con un plan perfecto equivale a ver una película habiendo leído antes exactamente lo que va a pasar en cada escena. Si quieres abrazar la aventura y descubrir cosas nuevas, compra tus billetes de avión, reserva una habitación para la primera noche y déjate llevar por el instinto.

IDEAS PARA VIAJAR CON «IKIGAI»

Si quieres que tu viaje sea memorable e inspirador para tus proyectos, no quieras abarcar mucho. Ponte pocos objetivos pero que te motiven al máximo. Para ello busca lo más interesante que puedas hacer en la zona relacionado con lo que te apasiona.

Por ejemplo, si te apasiona la astronomía cómprate un billete a Hawái y planea una visita al observatorio de Mauna Kea, aunque probablemente dispongas de opciones más cercanas. Habla con la gente que trabaja en el observatorio y deja que ellos guíen tu viaje.

Algunos consejos para ajustar el viaje a tu pasión, no a lo que dicten las guías:

- Busca eventos por Internet que se vayan a celebrar allá donde vayas y que se alineen con alguna de tus pasiones: si te gusta bailar, busca un espectáculo de danza; si te gusta el teatro, compra entradas para una función; si te gusta la fotografía, apúntate a un grupo o taller local.
 - Pasea sin rumbo y sin objetivo, déjate llevar por aquello que te llame la atención.
 - Allí donde vayas, sigue el flujo de los lugareños. Si hay más personas caminando en cierta dirección, ve con ellos y seguramente encuentres algo interesante: un mercado local, algún festival, celebraciones religiosas...
 - Quédate en casa de alguien en vez de ir de hoteles. Usa cualquier servicio de Internet que te permita conectar con personas que ponen sus habitaciones o casas a disposición de los viajeros.
 - Reserva solo el primer billete de avión y el primer lugar para dormir. Deja el resto al azar.
 - Apúntate a un cursillo de una tarde. Puede ser desde una clase de yoga, de pintura o incluso un taller de cocina. Conocerás gente local, y son pocos los viajeros que se aventuran a apuntarse a clases de algo allá donde viajan. ¿Te imaginas el tipo de gente que conocerás si pasas la tarde en un seminario de yoga en Anchorage, en Alaska?
 - No te preocupes si las cosas no salen a pedir de boca. Celébralo, será una buena anécdota para contar a tu regreso.
-

33ª ESTACIÓN > KAIZEN

Cambiar a mejor continuamente

Kaizen significa originalmente en japonés «cambiar a mejor». Sin embargo, tras ser utilizada en la industria japonesa y extenderse internacionalmente en el mundo de los negocios pasada la Segunda Guerra Mundial, su significado actual se podría traducir como «cambiar a mejor continuamente» o «filosofía de la mejora constante».

En la mayoría de espacios de mejora, más efectivo que una gran acción para tratar de solucionar algo de golpe es el esfuerzo continuado para cumplir con el propósito que nos hemos fijado.

Toyota: laboratorio del 'kaizen'

En el mundo empresarial, Toyota fue uno de los pioneros en utilizar el *kaizen* para mejorar sus procesos de manufactura.

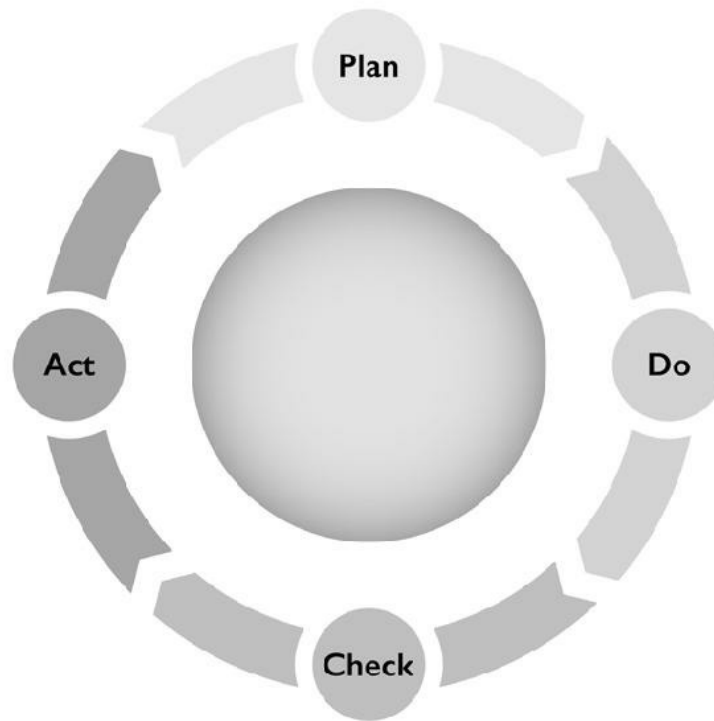
Todos los empleados de esta corporación participan en el *kaizen*, desde los conserjes de las fábricas hasta los miembros del consejo de dirección. Todos asumen su responsabilidad a la hora de tomar decisiones que tengan que ver con introducir mejoras y eliminar lo que se denomina *muda* («elementos/tiempo inútiles»).

Por supuesto, no solo se eliminan procesos que sobran. También se considera si, al eliminar o cambiar algo del ambiente de trabajo, este va a ser más humano o no.

Las decisiones no se toman a la ligera, ya que a la hora de aplicar el *kaizen* se toman en consideración muchos factores. Una de las claves en Toyota es que no tienen prisa a la hora de introducir el cambio y analizan todo al detalle

antes de cambiar.

Esta forma de trabajar les ha llevado a ser la empresa de automóviles más grande del mundo y la que fabrica los coches con menor porcentaje de defectos de fábrica.



El ciclo PDCA

A la hora de aplicar el *kaizen* no solo a nivel de negocios, también a nivel personal, podemos utilizar el llamado «ciclo PDCA». En inglés, P significa *Plan* (planear), D significa *Do* (hacer), C significa *check* (confirmar, comprobar) y A significa *Act* (actuar).

- La fase *P de Planear* es el momento de establecer objetivos concretos y visualizar cómo será el futuro después de que esos objetivos se hayan cumplido. También es importante describir con detalle los pasos necesarios para que los objetivos se cumplan de acuerdo a lo planeado. A nivel personal, sería el momento en el que nos sentamos a escribir nuestros propósitos de año nuevo.

- La fase *D de Do / Hacer* sirve para ejecutar el plan diseñado en la fase P. Durante la ejecución es importante recabar datos. A nivel personal, podría ser algo tan sencillo como apuntar en el calendario los días que vamos al gimnasio cada semana. Si quieres ser más detallado, hoy en día podemos utilizar todo tipo de dispositivos de *Quantified Self*, como por ejemplo relojes inteligentes con los que recoger datos de tu vida diaria: número de pasos que has caminado, kcal consumidas, tiempo que has estado respondiendo emails, tiempo que has dedicado al proyecto A...
- La fase *C de Check / Comprobar* está orientada a analizar los datos que recogemos en la fase D y a comparar los resultados con lo que esperábamos en la fase P de planear. Es hora de reflexionar si nos hemos desviado del plan, si hemos cumplido los objetivos o no y, en caso negativo, analizar el porqué.

Masaaki Imai, en su libro *Kaizen: la clave del éxito competitivo de Japón*, hace hincapié en la importancia de hacerse preguntas como estas:

o *¿Por qué algo no ha funcionado según lo planeado?*

o *¿Por qué no podemos hacer que este proceso sea más eficiente?*

o *¿Por qué fuimos al gimnasio las dos primeras semanas del año y después dejamos de ir?*

Podemos cuestionarnos de muchas maneras. La clave es utilizar el «por qué» dentro de la pregunta para escarbar en la razón verdadera, o lo que Masaaki Imai llama «la raíz del problema». Saber por qué algo no ha salido conforme a lo planeado es clave para poder introducir cambios.

- La fase *A de Act / Actuar*. Si lo que hicimos en la fase D funcionó bien (algo que podemos comprobar en la fase C), entonces en la fase de «actuar» seguiremos conforme a lo que hicimos en D. Si, por el contrario, las cosas no fueron bien en la fase D, hay que hacer ajustes.

Por ejemplo, imaginemos que el estado normal de nuestra vida es tocar el piano todas las mañanas media hora, pero en la fase P de planear decidimos que en vez de por la mañana tocaríamos el piano una hora todas las noches después de cenar con el objetivo de prepararnos para un concierto.

Durante un mes de fase D (*Do*, Hacer), en vez de tocar el piano por las mañanas media hora lo hemos hecho por las noches durante una hora. Al terminar el mes, analizamos en la fase C (Comprobar) si realmente hemos conseguido trabajar mejor por las noches que por las mañanas y nos

preguntamos:

o *¿Realmente hemos tocado todos los días una hora o hemos fallado varias veces porque estábamos cansados por la noche?*

o *¿O quizá somos más nocturnos y varios días hemos tocado incluso más de una hora por la noche porque nos sentíamos bien y concentrados?*

Después de responder a estas preguntas, regresamos a la fase A (Actuar) para volver a tocar el piano por las mañanas media hora (si el cambio no fue bueno) o bien pasamos a tocar el piano por las noches si el rendimiento ha sido mejor. Lo que hagamos en la fase A a partir de ahora se convierte en nuestro nuevo *baseline* o *estándar* en la vida.

MOTIVACIÓN NEGATIVA CON EL «KAIZEN»

1. Enumera tres cambios concretos que debes cambiar de tu vida —puede tratarse de iniciativas que ya hayas fijado en otros capítulos— pero llevas tiempo postergando.
2. Junto a cada uno, escribe una frase explicando por qué necesitas hacer este cambio sea como sea. Esta frase debe tener suficiente fuerza para servir de palanca a la hora de dar el paso.
3. Puedes visualizar el futuro si no haces ese cambio en tu vida. Por ejemplo, si eliges como mejora «hacer deporte dos veces a la semana», tu frase de visualización del futuro podría ser: «Si no comienzo a hacer deporte, de aquí a diez años tendré que visitar al médico con frecuencia porque sufriré muchos achaques». El objetivo es causar un *shock* dentro de tu interior para activar el cambio.

1ª MEJORA:

¿Qué pasará si no cambio en este aspecto?

2ª MEJORA:

¿Qué pasará si no cambio en este aspecto?

3ª MEJORA:

¿Qué pasará si no cambio en este aspecto?

Al cabo de un mes es importante analizar si has seguido el plan y conseguido tus objetivos o no. En este último caso, no hay que frustrarse, lo importante es analizar el porqué y buscar soluciones creando un nuevo plan con acciones concretas diferentes a las que utilizaste un mes antes.

Hazte las preguntas:

- Después de un mes, ¿por qué no he cumplido para que la 1ª mejora se haga realidad?
-
- Después de un mes, ¿por qué no he cumplido para que la 2ª mejora se haga realidad?
-
- Después de un mes, ¿por qué no he cumplido para que la 3ª mejora se haga realidad?
-

Que las cosas no funcionen según lo planeado no significa fracasar. El fracaso es seguir haciendo siempre lo mismo esperando resultados diferentes, como decía Einstein. ¡Si haces siempre lo mismo nada va a cambiar!

Esta es una trampa en la que solemos caer a menudo los seres humanos.

34ª ESTACIÓN > KYUDO

El arte del tiro con arco

Un tren es como una flecha lanzada hacia un destino certero. Siempre da en la diana, como la persona que sabe cuál es su pasión y decide poner todo de su parte para llegar hasta allí.

El arte del tiro con arco, en un nivel simbólico, tiene mucho que ver con eso.

Llamado *kyudo* en japonés, esta disciplina se practica desde tiempos ancestrales. En el pasado su práctica se consideraba indispensable tanto para la guerra como para la caza, e incluso para la preparación de cuerpo y mente para la vida cotidiana.

Se define como *un arte para ejercitar el alma*, como podemos comprobar todavía en muchos rincones de Japón.

El *kyudo* integra el trabajo del cuerpo, la mente y el espíritu, ya que requiere grandes dosis de equilibrio, paciencia, puntería y estabilidad mental y física. Es por ello que quien practica el tiro con arco se siente capaz de enfrentarse con calma a muchas situaciones de su vida diaria y ve el mundo con una serenidad y una definición de la que carecen muchas personas.

El zen y el arco

Si la mística conexión entre el tiro con arco y la espiritualidad llegó a Europa, fue en gran parte gracias a Eugen Herrigel.

Nacido en 1885, Herrigel fue un profesor de filosofía que, atraído por la cultura oriental y el zen, aceptó un trabajo en una universidad de Japón. Una vez allí, se dedicó al estudio de la filosofía zen a través, entre otras cosas, del

aprendizaje del tiro con arco.

Y, tras numerosas e inspiradoras charlas con su maestro Awa Kenzo, Herrigel pudo dar forma a todo lo que había aprendido.

Después de aquello, no pasó mucho tiempo antes de que una editorial alemana se interesara por su ensayo y que posteriormente fuera traducido a muchos idiomas, incluido el japonés. Actualmente *Zen en el arte del tiro con arco* sigue reimprimiéndose en todo el mundo y se considera uno de los grandes clásicos modernos sobre la cultura japonesa y la filosofía zen.

Herrigel nos revela en su libro las claves del tiro con arco y las enseñanzas zen que él aprendió a través de su maestro. Con una simplicidad que hace fácil su lectura, el profesor alemán enamorado del Japón espiritual nos explica cómo podemos aplicar esta mágica conexión a la vida cotidiana, desarrollar nuestra pasión y convertirnos en maestros de nuestra paz interior.

Entre otros aspectos, Herrigel anima a...

- Ser pacientes y permitir que las cosas sucedan cuando tienen que suceder, sin forzarlas: «Cuanto más te obstines en aprender a lanzar la flecha con el propósito de acertar en la diana, menos éxito tendrás (...). Lo que se interpone en tu camino es que tienes demasiada intención».
- Ser constantes y trabajar diariamente para que lo que ahora nos cuesta un gran esfuerzo más adelante se convierta en una respuesta fluida y natural. La práctica del *kaizen* lo hace posible.
- Ser humildes y aprender que para mejorar hay que fallar antes.
- Ser flexibles y permitir que nuestras manos agarren sin estrangular y nuestra mente piense sin obsesionarse.

«Las cosas no armonizarán como antes. Verás con otros ojos y medirás con otras medidas. A mí también me ha pasado, y les pasa a todos aquellos que son tocados por el espíritu de este arte».

EUGEN HERRIGEL, *ZEN EN EL ARTE DEL TIRO CON ARCO*

Una perspectiva nueva

En la práctica profunda de cualquier arte, Herrigel advierte de que debemos ser valientes y *prepararnos para afrontar el mundo desde una perspectiva*

nueva. Todo aprendizaje y evolución conllevan un cambio que nos obligará a ver el mundo desde una nueva perspectiva.

Así le pasó a Herrigel cuando volvió a Europa. Porque, como él mismo aseguraba, eso es lo que significa el tiro con arco: *un desafío y una competición de largo recorrido del arquero consigo mismo y su espíritu*, y una evolución interior que nos llevará al camino de la paz y la sabiduría.

Aunque posteriormente Herrigel regresaría a Alemania y su imagen se vería oscurecida por su apoyo a los nazis, sus enseñanzas se han conservado como una fuente de conocimiento indispensable sobre el arte del tiro con arco y la práctica del zen.

Su arco, aquel que le permitió ahondar en su propia alma y en la filosofía budista, puede admirarse todavía en un templo de Kamakura, en el Japón que tanto amaba.

«EL ARQUERO SE APUNTA A SÍ MISMO»

Esta era la conclusión a la que llegó Herrigel después de todo el tiempo que permaneció con su maestro de *kyudo*. Lo importante no es la diana exterior, sino la que hay dentro del arquero y que le lleva a la perfección espiritual.

Cuando te sientas en una situación de conflicto —con el mundo o contigo mismo— lánzate las siguientes preguntas como flechas:

1. *¿Qué parte de responsabilidad tengo en este problema?*
 2. *¿Qué podría haber hecho mejor para evitar esta situación?*
 3. *¿Qué cambios mentales debo realizar en adelante para que este problema no se repita?*
-

35ª ESTACIÓN > TOSHOGU

La enseñanza de los tres monos

La estación final de nuestro viaje es Nikko, un pueblo al norte de Tokio que alberga uno de los iconos más entrañables y poderosos de la iconografía japonesa: los tres monos sabios.

Ubicada sobre lo que había sido un establo, la escultura de madera se encuentra en el legendario templo Toshogu. Uno se tapa las orejas, el otro la boca y el otro los ojos.

El misterioso origen de estos animales emblemáticos podría estar en un proverbio japonés que dice «No veas lo malvado, no escuches lo malvado, no digas con maldad» y que, al parecer, proviene de las escrituras de Confucio.

Los tres monos sabios tienen nombre: Mizaru (見ざる, el que no ve), Kikazaru (聞かざる, el que no escucha) e Iwazaru (言わざる, el que no dice). Lo curioso es que la terminación *zaru* en japonés antiguo significa «no hacer» y a la vez significa «mono». Seguramente sea por eso por lo que el proverbio fue representado en 1636 con una estatua de tres monos.



Los tres filtros

El mensaje de Mizaru, Kikazaru e Iwazaru concuerda con una iluminadora historia de la Grecia clásica.

Se dice que, en una ocasión, un discípulo llegó muy alterado a la casa de Sócrates y empezó a hablarle de este modo:

—¡Maestro! Quiero contarte cómo un amigo tuyo ha estado hablando de ti con malevolencia...

Sócrates lo interrumpió de inmediato:

—¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los Tres Filtros lo que me vas a decir?

—¿Los Tres Filtros? —preguntó el discípulo, sin saber de qué le hablaba.

—Sí —respondió Sócrates—. El Primer Filtro es la VERDAD. ¿Has examinado con detenimiento si lo que quieres decirme es verdadero en todos sus puntos?

—Pues no... Se lo he oído decir a unos vecinos.

—Pero como mínimo lo habrás hecho pasar por el Segundo Filtro, que es la BONDAD. Eso que quieres contarme ¿es por lo menos bueno?

—No, de hecho, no... Al contrario.

—¡Ah! —repuso Sócrates—. Entonces pasemos al último, el Tercer Filtro. ¿Es NECESARIO que me cuentes eso?

—Si te soy sincero, no. Necesario no es.

—Entonces —concluyó el sabio—, si lo que querías contarme no es verdadero ni bueno ni necesario, mejor enterrémoslo en el olvido.

Según estos tres filtros de Sócrates, antes de contar a alguien cualquier cosa que va a tener impacto emocional, hay que comprobar su VERDAD, BONDAD y NECESIDAD.

¿En qué universo mental quieres vivir?

Los Tres Filtros de Sócrates, de hecho, están representados por Iwazaru, el

mono que se tapa la boca, en el sentido de no propagar el mal. La persona que critica o transmite las críticas de otros pierde apoyo de inmediato para desarrollar su *ikigai*, ya que quien la escucha teme —justificadamente— que en su ausencia sea objeto ante otros de sus críticas y burlas.

Señalar los aspectos negativos de la realidad puede provocar cierta diversión en nuestro entorno, pero a medio y largo plazo no resulta rentable. Nos desacredita como seres humanos y nos hace menos dignos de confianza por parte de los demás.

El mono a su izquierda, Kikazaru, al taparse los oídos nos muestra un escalón superior en nuestra perfección espiritual. Si además de no transmitir mensajes negativos sobre los demás nos negamos a escucharlos, evitamos que nuestra mente se intoxique con basura innecesaria, preservando nuestro espacio para las buenas acciones y el desarrollo de nuestro *ikigai*.

A la derecha, Mizaru, el mono que no ve, nos enseña a no mirar en una dirección inadecuada, lo cual supone el paso definitivo en la depuración de nuestros filtros. Si además de no escuchar ni transmitir la negatividad ponemos nuestra atención —la vista y el resto de sentidos— en aquello que es útil y beneficioso para todos, empezando por uno mismo, habremos dado un paso de gigante en la consecución de nuestro sueño.

PRÁCTICA DE LOS TRES MONOS SABIOS

Aplicando la enseñanza de Mizaru, Kikazaru e Iwazaru de forma amplia, examina tu vida y responde a estas preguntas:

1. *Cuando ves el televisor o escuchas la radio, visitas páginas de Internet o lees los periódicos, ¿dedicas más tiempo a los aspectos positivos de la realidad o a los negativos?*

En este último caso, sustitúyelos por contenidos sobre cultura, avances tecnológicos, psicología o cualquier disciplina que pueda enriquecerte.

2. *En las conversaciones con otras personas, ¿sigues el juego a las que hablan mal de otras?*

De ser así, para limpiar tu mente de «basura» que no te hace mejor ni más efectivo, procura desviar la conversación hacia otros temas. Con el

tiempo, el «crítico» se dará cuenta de que no eres un recipiente para eso y buscará otros cómplices.

3. *Al hablar con otras personas, ¿les ayudas a desarrollar sus mejores cualidades?*

Si todavía no lo haces, date cuenta de que los demás son tu espejo, con lo cual la ayuda y reconocimiento que les das te los das también a ti mismo.

CÓMO DESPLEGAR EL PODER DEL IKIGAI

Sintoniza con tus propósitos vitales

Podemos pasarnos días, meses y años absorbidos por rutinas, empujados por la inercia de las obligaciones. Sin embargo, al cabo del tiempo nos preguntaremos si realmente estamos viviendo nuestra vida o nos limitamos a sobrevivir para cumplir con las expectativas de otros.

¿Cuándo fue la última vez que te paraste a pensar cuál es tu misión en la vida?

Para este ejercicio final, prepárate un té o tu infusión favorita y siéntate con bolígrafo y papel. Tómame tu tiempo, no hay prisa. Probablemente tengas que hacer muchas cosas: labores de la casa, trabajar, ir al supermercado, planear el viaje de este fin de semana..., pero ¿qué puede ser más importante que sintonizar con tu *ikigai*?

Lo que vas a hacer ahora es importante, así que deja a un lado todo eso que te mantiene ocupado y permítete llevar a cabo este ejercicio final que puede dar un nuevo rumbo a tu vida.

Vas a construir la brújula que te ayudará a viajar en sintonía con tu *ikigai*.

En el futuro, cuando te sientas perdido, siempre podrás volver a ella para retomar el rumbo.



Los cuatro componentes del 'ikigai'

Nuestra sociedad actual está diseñada para que dirijamos todas nuestras acciones y pensamientos a ganar dinero, es decir, para invertir nuestras energías en la parte más baja del cuadrante.

No obstante, al centrarte solo en ganar dinero de forma continuada, si no tenemos en cuenta los otros componentes del diagrama del Ikigai, tu vida entera puede vaciarse de sentido.

Nuestro objetivo en este ejercicio final, tras nuestro viaje juntos por 35

estaciones, es integrar los cuatro componentes para que nuestra vida esté en armonía con nuestros valores y propósitos.

Para ello te proponemos que dividas un folio en cuatro partes:

1. <i>Lo que amo</i>	2. <i>Lo que el mundo necesita</i>
3. <i>Aquello por lo que pueden pagarme</i>	4. <i>Aquello en lo que soy bueno</i>

Comenzaremos a escribir en el cuadrante de arriba a la izquierda.

1. Lo que amo

Esta parte del ejercicio es la más fácil. Anota todo aquello que se te ocurra que te hace sentir bien y feliz. Escribe rápido, sin darle muchas vueltas. Sé totalmente sincero y anota solo aquello que te apasione.

¿Te gusta dormir bajo las estrellas? ¡Escríbelo! ¿Eres feliz cocinando un nuevo plato? ¡Escríbelo! No juzgues si es algo bueno y útil a ojos de la sociedad. El objetivo es que escribas todo aquello que te da felicidad.

Empieza cada frase con «*Me hace feliz* _____».

2. Lo que el mundo necesita

Si pretendemos pasar la mayoría de nuestro tiempo haciendo las cosas que amamos, nuestra sensación de felicidad crecerá, pero corremos el peligro de caer en el pozo del egoísmo.

Una de las claves para una vida larga y saludable que nos enseñaron los ancianos de Okinawa es que todos ellos pertenecen a comunidades, a un *Moai* donde se ayudan unos a otros. Sentirnos útiles con los que nos rodean es una de las claves para realizarnos como seres humanos.

Por lo tanto, en este segundo cuadrante escribe lo que necesitan los demás; no solo tus amigos y tu familia, sino también el mundo.

Puedes empezar cada frase con «*Mi querido/a* _____ *necesita* _____».

Luego puedes escribir «*El mundo necesita* _____» o cosas más concretas como «*Mis compañeros de trabajo necesitan* _____».

_____» o «El colegio de mis hijos/as necesita
_____».

3. Aquello por lo que pueden pagarme

Si nos limitamos a seguir lo que hemos escrito en los dos primeros cuadrantes, podemos ser felices y sentirnos útiles a los demás, pero aún necesitamos ganarnos nuestro propio sustento y disponer de dinero para nuestros proyectos.

Una de las cosas que enseguida advertimos cuando estuvimos conviviendo con los ancianos de Ogimi, en Okinawa, es que la mayoría seguía teniendo algún tipo de negocio, incluso con ochenta o noventa años. Por ejemplo, vendían las hortalizas de sus huertos en el mercado local o, en el caso de Yuki, a sus noventa y tres años vendía los bolsos y carteras de piel que elaboraba ella misma.

No debería darnos vergüenza alguna pedir dinero a cambio de lo que sabemos hacer. Combinar aquello en lo que eres bueno con el beneficio económico te permitirá llevar una vida sostenible.

Hay cosas que nos dan dinero directamente y otras que tienen el potencial de hacerlo en el futuro. Una de las claves de la prosperidad, apuntadas por referentes como Warren Buffet, es aprender a pensar a largo plazo, libre de ansiedad.

En la tercera sección de este ejercicio puedes consignar lo que te da dinero ahora mismo, sin juzgar si te hace feliz o no. Limitate a escribir «*Ahora me gano la vida con _____*».

A continuación, plasma por escrito otras posibilidades de fuentes de ingresos que podrían sustentar tu vida en el futuro, con frases como «*En el futuro me gustaría ganar dinero con _____*».

4. Aquello en lo que soy bueno

A veces nos cuesta saber para qué servimos porque nuestro potencial ha quedado velado por las experiencias emocionales del pasado. Por ejemplo, si tuvimos un mal profesor de matemáticas o de música, seguramente terminamos diciéndonos cosas como: «No se me dan bien las mates» o «No sirvo para la música».

A menudo bloqueamos nuestras aspiraciones simplemente porque decidimos que «no se nos da bien» o porque los demás nos hicieron creer eso.

Pero la realidad es que, como seres humanos, podemos ser cualquier cosa que deseemos.

Y ¿quién mejor que uno mismo para saber cuál es su talento?

Deja a un lado lo que los demás te hayan dicho y escribe aquí lo que tú sinceramente piensas. Empieza tus frases en este cuadrante del folio con «Soy bueno _____».

Además de tus virtudes aquí y ahora, revisa aquellas habilidades que puedes desarrollar si te procuras la preparación necesaria.

«En el futuro puedo ser bueno en _____ si me preparo haciendo _____».

Llegado a este punto, tu brújula de los cuatro componentes del Ikigai debería tener este aspecto.

Ejemplo cuatro componentes del Ikigai de Héctor

1. Lo que amo	2. Lo que el mundo necesita
Me hace feliz escribir	Mi amigo Alfredo necesita que le escuche más porque acaba de perder el trabajo
Me hace feliz viajar con amigos y familia	Mi familia necesita que pase más tiempo con ellos
Me hace feliz ir al cine	Mis compañeros de trabajo necesitan que me sienten más con cada uno de ellos y les ayude
Me hace feliz jugar a videojuegos	Mis amigos Pepe y Juan necesitan más mi compañía y que les diga más lo importantes que son para mí
Me hace feliz tomar café	Mis lectores necesitan más cariño de mi parte y no solo libros y webs en Internet
Me hace feliz leer	El mundo necesita más amor y menos odio
Me hace feliz conversar con la gente a la que quiero	El mundo necesita más
Me hace feliz pasear	
Me hace feliz sacar fotos	
Me hace feliz escuchar música	
Me hace feliz cualquier labor creativa	
Me hace feliz programar ordenadores	

	altruismo
3. Aquello por lo que pueden pagarme Ahora me gano la vida: Trabajando en una multinacional en Tokio En el futuro me gustaría: Usar parte de mis ahorros en montar el negocio online que tengo en mente desde hace años pero para el que no me atrevo a dar el gran paso Escribir más libros Vender mis fotografías Ser conferenciante sobre cultura japonesa Invertir el dinero que tengo ahora en objetos financieros fiables	4. Aquello en lo que soy bueno Ahora mismo soy bueno: Programando ordenadores Poniendo orden en muchas fuentes de información y resumiéndolo Escribiendo no ficción Sacando fotos En el futuro me gustaría ser bueno: Escribiendo ficción Llevando mi propio negocio personal Practicando yoga Componiendo música

Pasa a la acción

Si has llegado hasta aquí y ya has rellenado los cuatro cuadrantes en el folio, ¡enhorabuena! Dentro de ti está la semilla del éxito.

En esta segunda parte del ejercicio te vas a comprometer a tomar una serie de decisiones que pondrán en marcha tu *ikigai*.

Pasar a la acción en vez de ser simples espectadores es la clave para que emerja el *ikigai* de nuestro interior.

Existe la falsa creencia de que nuestro propósito en la vida es algo mágico que estamos destinados a encontrar de forma accidental o producto de una revelación. Sin embargo, cuando escuchas con detalle historias de personas que han encontrado su pasión, te das cuenta de que no fue obra de la casualidad ni de la magia. Fue la perseverancia y el empeño lo que, con el tiempo, les llevó a ser buenos en algo y desarrollar pasión por ello.

A menudo tuvieron que intentar muchas cosas a base de prueba y error hasta encontrar su *ikigai*. En otros casos, desde una edad temprana encontraron algo que con el tiempo se convirtió en su fuente de ingresos y de

pasión. La acción viene antes de la pasión.

ACCIÓN → PASIÓN

O, como decía Donald Kendall, «el Éxito viene antes del Trabajo solo en el diccionario».

Tomar acción puede llevarse a cabo de muchas maneras, como enviar ese email que llevas semanas queriendo escribir, empezar con las clases de pintura, cambiar de trabajo si no disfrutas con el actual, casarte si amas de verdad, divorciarte si hace años que tu relación está muerta, hacer ese viaje que siempre has soñado...

Lo fundamental es hacerlo. *No necesitas del permiso de nadie, es tu vida.*

Vuelve ahora al folio con los cuatro componentes del Ikigai y subraya aquello a lo que no estés dedicando suficiente tiempo últimamente. Es decir, cosas que son importantes para ti pero que has dejado de lado últimamente.

Por cada una de esas cosas desatendidas, escribe una lista con tres acciones concretas que emprenderás desde ahora para poner en marcha los aspectos olvidados de tu vida para despertar tu *ikigai*.

Siguiendo el ejercicio anterior que hemos puesto como ejemplo, si ya sé tocar un instrumento y quiero ser bueno componiendo música, puedo empezar...

- *Volviendo a escuchar las piezas y canciones que más me emocionan.*
- *Aprendiendo una de ellas al piano u otro instrumento para entender su armonía.*
- *Componiendo un tema propio a partir de ese ejercicio.*

Corrige el rumbo cuando sea necesario

Cuando notes que tus días están dominados por la insatisfacción, rumiando todo el día problemas, vuelve a mirar los cuatro cuadrantes y pregúntate: ¿estoy incluyendo los cuatro componentes del Ikigai en mi día a día? ¿Me dedico solo a hacer dinero? ¿Estoy destinando suficiente tiempo a mis pasiones?

Estos momentos de duda nos invitan a tomar decisiones, eliminar cosas

que no funcionan y empezar otras nuevas.

Si sentimos que es hora de virar, puede que notemos miedo al principio, pero, una vez corregido el rumbo, nos daremos cuenta de que el miedo era mucho mayor que el salto.

Deja de lado aquello que ya no te apasiona y escribe nuevas ideas en tus cuadrantes. El *ikigai*, como la vida, no es algo fijo e inamovible. ¡Cambia de dirección si lo necesitas! La existencia es demasiado corta para quedarse atascado en un desierto.

Elimina lo innecesario o toma nuevas acciones, pero no te quedes parado. Nada nuevo o emocionante va a suceder si no lo promueves tú.

El final es el principio

En esta página termina un viaje y empieza otro.

Hemos pasado juntos por 35 estaciones y cada una de ellas nos ha proporcionado una herramienta práctica para descubrir, potenciar y llevar a cabo nuestros propósitos vitales.

El curso termina aquí pero ahora empieza lo más importante. Cuando cierres el libro, después de repasar estas 35 claves, comienza tu aventura.

Perseguir tu pasión y desarrollarla para compartirla con los demás es el mayor objetivo que un ser humano pueda poner en su horizonte.

Nos despedimos con unas últimas líneas para desearte buen viaje.

Gracias por acompañarnos hasta aquí.
Si aplicas algunas de estas herramientas a tu vida,
sin duda vas a lograr cambios trascendentes
que te permitirán potenciar tu ikigai
y alcanzar tus propósitos.
Sin embargo, no cometas el error de tomarte
tus objetivos demasiado en serio.
Ve por ellos siempre con una sonrisa,
dando permiso al error y aprendiendo en el camino,
con los demás y contigo mismo.
Estés donde estés y logres lo que logres,
recuerda siempre que todo está por hacer
y todo está en tus manos.

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) & FRANCESC MIRALLES

Las 35 claves para vivir tu 'ikigai'

1. Si aspiras a mejorar el 10%, plantéate qué necesitas hacer para mejorar un 100%.
2. Incluye en tu agenda cotidiana al menos un «imposible».
3. Practica la paciencia y la perseverancia en lo que te has propuesto.
4. Dedica 21 días a implantar un nuevo hábito positivo.
5. Pide *feedback* a personas de tu confianza sobre lo que estás haciendo.
6. Busca un mentor que pueda guiarte en tu pasión.
7. Imita y mejora lo que te gusta para tu propio proyecto.
8. Identifica lo que no te gusta para descubrir, por eliminación, lo que te gusta.
9. Desarrolla cada semana una virtud que quieres potenciar.
10. Comparte tu pasión con personas afines para aprender y mejorar juntos.
11. Sal de tu zona de confort y explora nuevos territorios.
12. Prioriza lo importante por delante de lo urgente.
13. Aparta lo que no es ni esencial ni rentable en tu vida.
14. Bautiza tu proyecto con un nombre que te mueva a la acción.
15. Recupera los valores y sueños de tu infancia.
16. Evoca los «grandes éxitos» de tu vida para motivarte.
17. Reconoce a tus amigos de primer nivel y dedícales la atención que merecen.
18. Une los puntos de tu pasado para entender tu presente.
19. Establece un horario libre de pantallas y de vida virtual.
20. Lleva la «slow life» a tus comidas y tiempo de ocio.
21. Haz una sola cosa a la vez, sin dispersarte.
22. Escribe algo personal al menos 5 minutos cada día.
23. Iníciate en el arte del *haiku* para conocer tus emociones.
24. Toma las decisiones cruciales que necesitas en este momento de tu existencia.

25. «Consulta con la almohada» las preguntas para las que aún no tienes respuesta.
26. Fluye dibujando el círculo *enso*.
27. Resuelve un *koan* cada semana.
28. Ejercítate en la atención plena en tus actividades cotidianas.
29. Déjate llevar por las serendipias y otras casualidades de tu vida.
30. Realiza un acto de bondad gratuita cada día.
31. Abraza a menudo a tus seres queridos.
32. Viaja sin destino de vez en cuando y déjate sorprender.
33. Incorpora el *kaizen* al desarrollo de tu *ikigai*.
34. Dirige la flecha de la mejora siempre a ti mismo.
35. Aléjate de las fuentes de negatividad.

Agradecimientos

A nuestra familia y amigos, por estar siempre aquí, pase lo que pase.

A Sandra Bruna y su equipo, por hacer siempre posible lo imposible.

A Carol L, editora, documentalista de excepción y excepcional amiga.

A Vicente, Rosa, Carlos y Rodrigo, por su cariñosa revisión final.

A los editores de todo el mundo que están divulgando, a través de nuestro libro, la filosofía del *ikigai*.

A los libreros, por hacer de su pasión un ejercicio de sabiduría compartida.

A todos los lectores y lectoras, por su inspirador apoyo y cariño.

Notas

[1] Del libro *Jack Welch Speaks: Wit and Wisdom from the World's Greatest Business Leader*.

Ikigai es la innovadora filosofía que está revolucionando el mundo.

¿Sabes ya cuál es tu ikigai, cuál es tu «razón de ser»?



Tras descubrir las claves de la motivación y la longevidad con *Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz* (éxito de ventas traducido a más de 30 idiomas), Héctor García (Kirai) y Francesc Miralles vuelven a esta cultura milenaria para desarrollar un libro práctico que empodere nuestros propósitos vitales para hacerlos realidad a partir de hoy mismo.

Ikigai significa «razón de ser» o «pasión de nuestra vida» en japonés, pero ¿cómo encontrarlo? Y si ya hemos encontrado nuestro *ikigai*, ¿cómo potenciarlo para que inspire todos los aspectos de nuestra existencia? Para conseguirlo, este libro propone 35 rutas, con ejercicios prácticos, para llevar el tren de nuestros proyectos hacia el destino elegido, permitiendo a la vez que, en el camino, la felicidad y bienestar surjan de forma natural desde nuestro interior.

UN VIAJE A NUESTRO PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Para recoger estas inspiraciones reveladoras de Japón nos subiremos al tren, el medio de transporte por excelencia de este país, y viajaremos por las siguientes estaciones:

El futuro: Tokio. Presentamos el poderoso efecto *Shinkasen* y otras herramientas para acelerar nuestros éxitos en la vida. ¿Es posible conseguir en un mes aquello que nos hemos propuesto hacer en un año?

El pasado: Kioto. Los buenos momentos nos dan felicidad y autoestima; los malos, lecciones que pueden ser muy útiles para nuestro futuro. ¿Cómo convertir nuestras experiencias en faros que iluminen nuestra vida?

El presente: Ise. Una vez aprendemos del pasado y proyectamos nuestro futuro, el presente es el vehículo en el que se decide, momento a momento, nuestra existencia. ¿Cómo podemos vivirlo con lucidez y plenitud?

Sobre los autores

Héctor García (Kirai). Nacido en 1981, vivió en Calp hasta que se mudó en 2004 a Tokio, donde reside en la actualidad. Su web www.kirainet.com es una referencia mundial en cultura popular japonesa. Es autor del libro *Un Geek en Japón*, que ha vendido más de 200.000 ejemplares.

Francesc Miralles. Nacido en Barcelona en 1968, es periodista de psicología y espiritualidad. Su novela *Amor en minúscula* ha sido traducida a 23 idiomas. Actualmente trabaja en la divulgación de la filosofía ikigai para la vida cotidiana a través de charlas y talleres prácticos.

www.francescmiralles.com

Para su anterior libro, *Ikigai*, traducido a 33 idiomas, ambos autores viajaron a Ogimi (Okinawa), la aldea de los centenarios, donde los ancianos les revelaron sus secretos para una vida larga y feliz. Uno de los secretos que nos desvelaron es que tener un ikigai (pasión) que nos tenga siempre ocupados es un factor fundamental para ser siempre felices. Tras dos años más de trabajo, han diseñado este libro para que todos los lectores puedan descubrir y desarrollar su pasión.

© 2017, Héctor García & Francesc Miralles
© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ISBN ebook: 978-84-03-51822-3
Diseño de cubierta: Bronce
Conversión ebook: Raquel Martín

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

www.megustaleer.com



Índice

[El método Ikigai](#)

[Dedicatoria](#)

[La aventura del ikigai > Un viaje por las estaciones de la felicidad](#)

[Primera parte. Viaje por nuestro futuro](#)

[1ª Estación > Shinkansen. El pensamiento «tren bala»](#)

[2ª Estación > Monte Fuji. Gimnasia de lo imposible](#)

[3ª Estación > Ganbarimasu. El poder de la paciencia y la perseverancia](#)

[4ª Estación > Nuevos hábitos. 21 días para cambiar tu vida](#)

[5ª Estación > Feedback. El espejo de la mirada ajena](#)

[6ª Estación > Senpai. Pon un mentor \(o varios\) en tu vida](#)

[7ª Estación > Emular. Descubrir, imitar y superar](#)

[8ª Estación > Tu elemento. A través de lo que no te gusta llegarás a lo que te gusta](#)

[9ª Estación > Franklin. Un método para potenciar nuestras virtudes](#)

[10ª Estación > Gasshuku. Las sesiones «shinkansen»](#)

[11ª Estación > Aventura. Salir de la zona de confort](#)

[12ª Estación > Timing. Tomar cada tren a tiempo](#)

[13ª Estación > Pareto. La regla del 80/20](#)

[14ª Estación > El poder de las palabras. Pon nombres memorables a tus proyectos](#)

[Segunda parte. Viaje por nuestro pasado](#)

[15ª Estación > Jardín de infancia. Recuperar el poder de los niños](#)

[16ª Estación > Nostalgia. Volver a la fuente de la felicidad](#)

[17ª Estación > Amistad. Recupera tu mapa de amigos](#)

[18ª Estación > Retrospectiva. Conecta los puntos](#)

[19ª Estación > Analógico. Cómo hacer una dieta digital](#)

[20ª Estación > Slow life. Caminando lentamente se llega lejos](#)

[Tercera parte. Viaje por nuestro presente](#)

[21ª Estación > Presencia. Quien apunta a dos patos no caza ninguno](#)

[22ª Estación > Escribir es cribar. El poder de la tinta y el papel](#)

[23ª Estación > Haiku. Despierta a tu poeta interior](#)

[24ª Estación > Decisiones cruciales. Iniciativas que cambian tu vida para siempre](#)

[25ª Estación > Nightshift. Activar la oficina nocturna](#)

[26ª Estación > Enso. El círculo de la armonía interior](#)

[27ª Estación > Koan. El poder del pensamiento lateral](#)

[28ª Estación > Mindfulness. Cultivar la atención plena](#)

[29ª Estación > Serendipia. Cuando los accidentes son afortunados](#)

[30ª Estación > Rak. Random Acts of Kindness](#)

[31ª Estación > Tacto. La importancia de tocar](#)

[32ª Estación > Incertidumbre. El mejor plan es no tener plan](#)

[33ª Estación > Kaizen. Cambiar a mejor continuamente](#)

[34ª Estación > Kyudo. El arte del tiro con arco](#)

[35ª Estación > Toshogu. La enseñanza de los tres monos](#)

[Cómo desplegar el poder del ikigai. Sintoniza con tus propósitos vitales](#)

[El final es el principio](#)

[Las 35 claves para vivir tu *ikigai*](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas](#)

[Sobre este libro](#)

[Sobre los autores](#)

[Créditos](#)