

MARTIN MEADOWS

AUTODISCIPLINA DIARIA

HÁBITOS COTIDIANOS Y EJERCICIOS
PARA CONSTRUIR LA AUTODISCIPLINA
Y ALCANZAR TUS METAS



MARTIN MEADOWS

AUTODISCIPLINA DIARIA

HÁBITOS COTIDIANOS Y EJERCICIOS
PARA CONSTRUIR LA AUTODISCIPLINA
Y ALCANZAR TUS METAS



Tabla de Contenido

[Título](#)

[Autodisciplina diaria: Hábitos cotidianos y ejercicios para construir la autodisciplina y alcanzar tus metas](#)

[Suscríbete a mi boletín informativo](#)

[Tabla de contenidos](#)

[Prólogo](#)

[Capítulo 1: Claves fundamentales de la autodisciplina](#)

[Capítulo 2: La excelencia física conduce al dominio de la vida](#)

[Capítulo 3: La incomodidad forma el carácter](#)

[Capítulo 4: Vive con intención](#)

[Capítulo 5: Agotamiento y desánimo: no todo se trata de autodisciplina](#)

[Epílogo](#)

[Suscríbete a mi boletín informativo](#)

[¿Podrías ayudar?](#)

[Sobre Martin Meadows](#)

Autodisciplina diaria

Hábitos cotidianos y ejercicios
para construir la autodisciplina
y alcanzar tus metas

Por Martin Meadows

Suscríbete a mi boletín informativo

Me gustaría seguir en contacto contigo. Suscríbete a mi boletín y podrás escuchar acerca de mis nuevos lanzamientos, recibirás artículos gratuitos, podrás participar en sorteos y recibirás otros correos electrónicos valiosos creados por mí.

Aquí está el enlace para suscribirte:

<http://www.profoundselfimprovement.com/boletin>

Tabla de contenidos

[Suscríbete a mi boletín informativo](#)

[Tabla de contenidos](#)

[Prólogo](#)

[Capítulo 1: Claves fundamentales de la autodisciplina](#)

[Capítulo 2: La excelencia física conduce al dominio de la vida](#)

[Capítulo 3: La incomodidad forma el carácter](#)

[Capítulo 4: Vive con intención](#)

[Capítulo 5: Agotamiento y desánimo: no todo se trata de autodisciplina](#)

[Epílogo](#)

[Suscríbete a mi boletín informativo](#)

[¿Podrías ayudar?](#)

[Sobre Martin Meadows](#)

Prólogo

No siempre he sido una persona disciplinada. En el pasado me resultaba imposible seguir, incluso las rutinas más simples. Llevaba una dieta poco saludable, me ejercitaba poco (y por lo tanto tenía sobrepeso), y carecía de la disciplina para comprometerme con el proceso de cambiarme a mí mismo.

Actualmente, sigo una rutina estricta. Tengo una rutina en las mañanas, acudo al gimnasio tres veces a la semana, y también practico regularmente varios deportes como tenis, ciclismo y natación. Mantengo una dieta saludable y constantemente trabajo en nuevos objetivos desafiantes con el fin de convertirme en una mejor persona.

Me tomó años el comprender finalmente lo que es la disciplina y cómo aplicarla a mi situación.

En mi primer libro acerca de la autodisciplina, *Cómo construir la autodisciplina: resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo*, he abordado el tema de la formación de autodisciplina desde la perspectiva del desarrollo del autocontrol de los impulsos

En este libro aprenderás los pormenores de la construcción diaria de la autodisciplina a largo plazo, en lugar de sólo utilizar la fuerza de voluntad dependiendo de las circunstancias. Mientras que *Cómo construir la autodisciplina* está más enfocado en las técnicas para hacer frente a problemas específicos, *Autodisciplina diaria* aborda el cómo convertirte en una persona cada vez más disciplinada día a día, y poder utilizar exitosamente esta habilidad para tu crecimiento personal.

Además de analizar consejos para ayudarte a aumentar tu autodisciplina, también exploraremos varias formas de convertirte en una persona más fuerte mentalmente. Si te resulta difícil salir adelante a pesar de los obstáculos, o sientes que careces de la fuerza de voluntad necesaria para continuar cuando tu motivación se agota y el desánimo se hace presente, entonces *Autodisciplina diaria* es para ti.

Al igual que en todos mis libros, dedico poco tiempo a discutir la teoría, y en lugar de esto comparto contigo los ejercicios prácticos que puedes implementar en tu vida. Considera este libro como un menú del cual puedes elegir diversas técnicas y decidir cuál te sabe mejor (y te proporciona los mejores resultados).

Cada capítulo es condensado en un breve resumen para ayudarte a recordar mejor lo que acabas de leer, así podrás dar un repaso rápido cada vez que regreses a cada sección.

Para evitar repetir advertencias a lo largo del libro, por favor procede con cuidado cada vez que sigas cualquiera de mis consejos, en particular los relacionados con tu salud.

No soy médico, ni psicólogo, ni sacerdote, ni alguien con la acreditación oficial para decirte lo que debes hacer con tu vida. No estoy calificado para tomar ninguna decisión por ti ni darte indicaciones sobre tu salud, especialmente si sufres de algún padecimiento crónico como diabetes, hipertensión o enfermedades mentales de cualquier tipo (incluyendo la depresión moderada).

Capítulo 1: Claves fundamentales de la autodisciplina

¿Te gustaría lograr resultados cuando estás a dieta en lugar de ser uno más que fracasa?

¿Te gustaría convertirte en una exitosa persona de negocios en lugar de un empresario aspirante?

¿Te gustaría convertirte en un ejecutante de clase mundial en lugar de un mediocre aprendiz de todo y maestro de nada?

Todo empieza por comprometerte con el proceso y tener la firme creencia de que tu plan funcionará.

Ponerse a dieta es un ejemplo perfecto de lo poderoso que es el compromiso.

En un artículo escrito por Rena R. Wing y Suzanne Phelan^[1], las autoras señalan que a pesar de “la percepción general de que casi nadie tiene éxito al mantener la reducción de peso a largo plazo, investigaciones han demostrado que $\approx 20\%$ de las personas con sobrepeso logran una pérdida de peso a largo plazo cuando ésta se define como la reducción de al menos 10% del peso corporal inicial y el mantenimiento de dicha reducción por al menos 1 año”.

También citan el ejemplo de los miembros del Registro Nacional de Control de Peso que han perdido un promedio de 73 lb (33 kg) y mantenido esta pérdida por más de 5 años.

¿Su secreto? El compromiso.

Estos individuos reportaron que practican altos niveles de actividad física (en promedio al menos una hora al día), siguen una dieta baja en calorías, vigilan su peso, y mantienen un patrón alimenticio consistente durante la semana y los fines de semana. No hubo nada mágico en sus dietas.

Como las autoras del artículo destacan, luego de que estos individuos han mantenido con éxito su pérdida de peso durante 2-5 años, las probabilidades de éxito a largo plazo son mucho mayores.

¿Qué es lo que pasa en esos dos a cinco años que hace que el éxito se vuelva más probable? Es el momento en que desarrollas tu autodisciplina a largo plazo, lo cual es resultado de seguir tu plan día a día.

Cuando tenía 21 años, yo tenía más de 30 lb (14 kg) de sobrepeso. Cuando finalmente me di cuenta que no podía seguir así, escogí una dieta que me parecía tenía sentido (una dieta de carbohidratos lentos por Tim Ferriss^[2]) y me apegué a ella durante varios meses. Fue la primera vez que intenté bajar de peso.

Memoricé las recomendaciones y las seguí al pie de la letra, incluyendo el obligado día de hacer trampa al final de cada semana (y eso sí, lo tomé en serio, no creerías la cantidad de comida que ingería cada día de trampas y aun así perdía peso cada semana).

A diferencia de la mayoría de las personas que hacen dieta por primera vez, yo obtuve un éxito inmediato. No tuve que probar diez dietas diferentes. Logré mi objetivo en unos tres meses. Nunca volví a tener mi antiguo físico. Al igual que los sujetos del estudio, el mantener un peso saludable se convirtió en algo fácil una vez que cambié mis hábitos y me apegué a ellos.

¿Por qué no necesité probar docenas de dietas antes de finalmente bajar de peso?

Porque entendí que lo importante no es la dieta que sigas (siempre y cuando no sea una dieta ridícula de un solo alimento), sino adherirte a ella y creer en su eficacia.

Desde la perspectiva de la pérdida de peso, la clave no es la dieta. La clave es tu capacidad de apegarte a una dieta específica y seguirla hasta lograr el resultado que deseas. También tuve la

suerte de creer ciegamente que mi dieta funcionaría. No estuve tentado a probar cualquier otra dieta. Mi certeza aseguró que no tuviera que saltar de una dieta a otra para lograr mi objetivo.

Una cosa importante a subrayar aquí, es la creencia de que mi dieta funcionaría. ¿Habría yo tenido la disciplina y la determinación para seguir adelante si no hubiera estado seguro del objetivo final? Lo dudo. Al combinar la creencia con el compromiso, se obtiene la mezcla perfecta.

Este enfoque al hacer una dieta se puede aplicar a cualquier otra área de la vida, al entender que lo importante no es lo que haces, sino hacerlo de manera constante y con una creencia firme hasta lograr tu objetivo.

He aplicado el mismo enfoque para la autoconfianza, el aprendizaje de idiomas, los deportes, el ahorro de dinero, la escritura, y los negocios. El principio más importante – el compromiso – se convirtió en una fuente esencial de mi autodisciplina y mi receta secreta para el éxito.

Sin embargo, el comprometerse no siempre es fácil. De hecho, la mayoría de las veces debemos enfrentar las dudas y obstáculos repetidamente antes de poder lograr nuestras metas. Y es por eso que tenemos que aprender a lidiar con otra “A” - la adversidad.

El mejor amienemigo del compromiso: la adversidad

Por lo general no necesitas de la autodisciplina cuando las cosas van bien. Después de todo, ¿por qué te sentirías tentado a rendirte cuando vas ganando?

Muy pocas personas abandonan la dieta el primer día, o interrumpen su horario de entrenamiento a la mitad de la primera sesión de ejercicios.

Es sólo cuando las cosas se ponen más difíciles y ya no tienes la motivación inicial, que pierdes la disciplina y la determinación. Las personas que son capaces de enfrentar la adversidad están mejor preparadas para vencer a su lado débil y seguir adelante a pesar de la tentación de darse por vencidas.

Y, ¿cómo mejoras tu manejo de la adversidad? Pues, la introduces a tu vida y la conviertes en tu amiga. Cuando te familiarizas más con las circunstancias desfavorables, te vuelves capaz de manejarlas mejor.

El propósito de este libro es el de compartir contigo hábitos y ejercicios para edificar tu fortaleza mental y en consecuencia, la capacidad de florecer, incluso cuando te enfrentas a la adversidad.

Tu autodisciplina crecerá como resultado de ponerte en situaciones desfavorables y sobreponerte a ellas. También estarás más determinado y motivado, ya que el sortear los obstáculos y alcanzar tus metas a pesar de ellos te enseñará a tener la mentalidad de un ganador.

Ejercicio: aumenta tu motivación con este sencillo truco

Existe un viejo adagio procedente de los escritos de los poetas sufíes persas del siglo 11. Cuentan la historia de un poderoso rey que pidió a los sabios de la corte crear un anillo que levantara su ánimo cuando estuviera triste. Los sabios le entregaron un anillo grabado con las palabras “Esto también pasará”^[3].

Abraham Lincoln incorporó esta historia en su discurso ante la Sociedad Agrícola del Estado de Wisconsin en Milwaukee, el 30 de septiembre de 1859:

“Se dice que una vez un monarca de oriente pidió a sus sabios que crearan para él una máxima que pudiera tener siempre a la vista, y que fuera verdadera y apropiada en todo

momento y en cualquier situación. Los sabios le presentaron las siguientes palabras: “Y esto también pasará”. ¡Cuánta verdad encierra! ¡Qué aleccionadora es en los momentos de orgullo! ¡Cuánto nos consuela en los abismos de la aflicción!^[4]”

Cada vez que te sientas desanimado al probar cualquiera de los ejercicios o hábitos descritos en este libro, utiliza este sencillo truco para realinear tu perspectiva.

Ya sea que estés enfrentando la adversidad porque te has puesto frente a ella voluntariamente (por ejemplo, al obligarte a levantarte a las seis de la mañana) o debido a circunstancias imprevisibles, el recordar que eventualmente esto también pasará es un poderoso truco para ayudarte a soportar los inconvenientes.

Yo utilizo este truco regularmente para mantenerme centrado. Sin importar lo que pase me recuerdo a mí mismo que es temporal y que la marea siempre cambia con el tiempo. Suena simplista, pero funciona, solo inténtalo.

Cómo construir una firme creencia en el éxito

Aunque nunca puedes tener el 100% de certeza de que lograrás tus objetivos (la duda siempre está ahí, aún si nunca la expresas), puedes tomar algunas medidas para tener más confianza en ti mismo y ser más disciplinado también.

El truco consiste en ver lo que otros han hecho para lograr el mismo objetivo e imitarlos. Al seguir un plan comprobado te desharás de una gran cantidad de incertidumbre resultante de seguir el camino menos transitado.

Si existen cientos o miles de personas que han seguido un plan específico y logrado el éxito, no hay nada que se interponga en tu camino para lograrlo.

Si tu objetivo es bajar de peso, sigue una dieta que muestre muchas fotos e historias genuinas del antes y después.

Si deseas levantar un negocio, aprende de los empresarios experimentados que han ayudado a cientos de nuevos empresarios.

Si deseas adquirir una cierta habilidad difícil, aprende de alguien que tenga una gran experiencia en la enseñanza de la misma (e idealmente, una gran experiencia con el aprendizaje en general para que pueda adecuarse mejor a tu situación).

El saber que estás aprendiendo de alguien que ha alcanzado el mismo objetivo reducirá la falta de confianza en ti mismo. Después de todo, estarás tomando la vía comprobada, y no sólo deambulando como un niño perdido en el bosque.

Cuando combines esta creencia con el compromiso y la mentalidad adecuada (“esto también pasará”), tendrás las herramientas básicas para comenzar a construir una voluntad de hierro que te ayudará a seguir adelante, sin importar las circunstancias.

Todas las ideas compartidas en este libro te ayudarán a largo plazo. La meta es fortalecer las bases de tu autodisciplina, y no sólo obtener una sensación momentánea de autocontrol por haber vencido una pequeña tentación.

Con estas claves fundamentales en mente, pasemos a los ejercicios y hábitos más específicos que puedes introducir en tu vida para desarrollar tu propia disciplina. Por favor, ten en cuenta que el objetivo de estos ejercicios es el autodescubrimiento, es decir, ayudarte a encontrar lo que te funciona en términos de la construcción de autodisciplina, y lo que no.

CLAVES FUNDAMENTALES DE LA AUTODISCIPLINA: BREVE RESUMEN

1. Las claves fundamentales de la autodisciplina son el compromiso (adherirte a un plan específico hasta alcanzar tu meta) y la creencia de que tu plan a largo plazo funcionará.

2. Por lo general no necesitas de la autodisciplina cuando las cosas van bien. Es sólo cuando los planes salen mal que te sientes tentado a darte por vencido. Por consiguiente, necesitas prepararte para poder manejar la adversidad. La mejor forma de mejorar tu capacidad para lidiar con circunstancias desfavorables es colocarte en ellas deliberadamente, que es de lo que este libro se trata.

3. Cuando sientas que la adversidad es muy difícil de enfrentar, recuerda que “esto también pasará”. Cada reto en la vida es temporal. Tú puedes controlar más de lo que crees si te recuerdas que las cosas pronto mejorarán.

4. Necesitas creer firmemente en tu plan para poder facilitar tu compromiso. Lo ideal es seguir consejos comprobados provenientes de personas con una gran credibilidad y experiencia en el mundo real. Por ejemplo, al intentar bajar de peso elige una dieta que haya ayudado a miles de personas a adelgazar. En el caso de la creación de un negocio, sigue un esquema desarrollado por algún empresario de éxito, preferentemente dentro de la industria en que deseas incursionar. Al aprender una nueva habilidad, sigue un plan de acción trazado por algún maestro experimentado.

Capítulo 2: La excelencia física conduce al dominio de la vida

Pocas personas ofrecen un mejor ejemplo de autodisciplina y compromiso que los atletas profesionales.

Lo que una persona promedio ve cuando observa a un deportista de élite – por ejemplo, un tenista de clase mundial – es que sus habilidades son naturales, cosa fácil. Ella concluye: “Así nació. Se le otorgó el don”.

Y no podría estar más lejos de la verdad.

Lo que ella ve es un evento: el acto de triunfar. Lo que ella no ve son las miles de horas de práctica. Su cuerpo dolorido, las incontables horas de entrenamiento, los partidos perdidos, y todo aquello que lo ha convertido en el tenista que hoy es.

Él no nació con las habilidades; nadie nace con ellas. Éstas son el resultado de un largo proceso que toma años o décadas, y no solo unos días o semanas.

Una parte de sus logros podría estar relacionada con su talento innato, sus fortalezas físicas tales como una gran coordinación ojo-mano. Sin embargo, si no fuera por una autodisciplina diaria que pone de manifiesto sus puntos fuertes, nunca se habría convertido en un tenista de clase mundial.

Trabajar en tu físico para aumentar tu velocidad, fuerza, o flexibilidad es una introducción perfecta al mundo de la construcción de autodisciplina. Nunca lograrás estos objetivos sin la dedicación, la planeación a largo plazo, y la determinación.

De acuerdo con una investigación realizada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el 34.9% de los adultos estadounidenses son obesos^[5]. En otras palabras, podemos asegurar que una gran parte del mundo occidental nunca ha tenido mucha experiencia con los deportes por el suficiente tiempo como para desarrollar buenos hábitos de autodisciplina y perseverancia. Si lo hubieran hecho, probablemente no serían obesos, porque el desarrollo de estas características genera cambios permanentes en el estilo de vida que no son compatibles con la obesidad.

Charles Duhigg, autor de *El poder de los hábitos*^[6], señala que la actividad física regular es un hábito clave, capaz de introducir muchos más hábitos positivos como efecto secundario del primer cambio. Un estudio realizado por Steven N. Blair, David R. Jacobs Jr. y Kenneth E. Powell muestra^[7] que la actividad física regular puede conducir a una reducción del consumo excesivo de alimentos, tabaco, alcohol; así como reducir la toma de riesgos. Al añadir la actividad física a tu rutina diaria, tú puedes desarrollar estos hábitos positivos secundarios de manera casi automática.

Por esta razón, la excelencia física es una parte esencial del desarrollo de una vida disciplinada. Y no, no estoy hablando de convertirte en un atleta de clase mundial o tener un cuerpo perfectamente esculpido. Trabajar de forma constante en tu salud y estado físico – en la medida de tus capacidades y genética, sin compararte con los demás – construye una gran cantidad de disciplina en la vida.

No puedes desarrollar un cuerpo fuerte en unos pocos meses, lo que hace de ésta una actividad perfecta para añadirla a tus hábitos de construcción de autodisciplina diaria. Cuando te adhieres a una rutina específica durante meses o años y empiezas a ver los resultados, no puedes

sino aprender a respetar el proceso. La magia sucede cuando cambias tu perspectiva de vida orientada al evento y la orientas al proceso.

Como MJ DeMarco, exitoso autor de *El carril rápido del millonario: descifra el código de la riqueza y vive rico toda la vida*^[8], escribe en su libro, “El éxito exige que centres tu esfuerzo en el viaje y en las herramientas de ese viaje (proceso), en lugar del destino (evento)”.

Hábito: sigue un plan de entrenamiento religiosamente

Asistir al gimnasio (o cualquier otro tipo de actividad física llevada a cabo regularmente) es un útil indicador de lo disciplinado que eres.

Un meta-análisis conducido por Ryan Rhodes en la Universidad de Victoria en Columbia Británica, y Gert-Jan de Bruijn en la Universidad de Ámsterdam^[9] muestra que, entre las personas con propósitos de año nuevo relacionados al acondicionamiento físico, el 46% de ellos se dio por vencido en junio.

Las Estadísticas de Membresías en Gimnasios de la Asociación Internacional de la Salud, Raqueta y Clubes Deportivos (IHRSA por sus siglas en inglés)^[10] muestran cifras aún peores: el 67% de las personas con membresías en gimnasios nunca las utilizan. Los gimnasios en realidad ganan más dinero con las personas que no los usan que con las que sí.

Adivinemos qué tan disciplinadas son estas personas...

Existen en juego dos piezas del rompecabezas para lograr un físico ideal. La primera de ellas es la actividad física. La segunda – posiblemente la más importante – es mantener una dieta adecuada.

Tanto la actividad física regular como la dieta saludable requieren de una dosis de disciplina diaria. Cuando sigas estos dos hábitos diariamente, habrás construido una poderosa fuente de disciplina que podrás utilizar para lograr otras metas en tu vida.

Empecemos con la actividad física. Dado que este no es un libro de acondicionamiento físico, no te voy a dar un plan exacto a seguir. De igual forma que no existe un plan perfecto para la dieta, tampoco hay plan perfecto para hacer ejercicio.

El único requisito es introducir algún tipo de sistema de seguimiento a tu horario semanal y adherirte a él. Por ejemplo, te ejercitarás en promedio una hora al día, y lo harás sin importar qué pase. Ni el clima, ni la pereza, ni las visitas de tus amigos los fines de semana te impedirán ejercitarte.

Yo tengo una preferencia por el levantamiento de pesas y otros tipos de ejercicio anaeróbico que ayudan a desarrollar los músculos y lograr un buen aspecto físico más fuerte (y se aplican tanto a hombres y mujeres: estimadas damas, no crean que se volverán corpulentas).

El ejercicio anaeróbico se caracteriza por una corta duración (de hasta 2 minutos^[11]), actividades de alta intensidad que conducen a un aumento de la fuerza, la velocidad, la potencia y la masa muscular.

Algunas buenas opciones incluyen:

- Levantamiento de pesas: como ya lo he mencionado, es probablemente la mejor opción para la mayoría de la gente, debido a su capacidad para desarrollar todo tu cuerpo en perfecta armonía (contrario a la idea popular, el levantamiento de pesas apropiado no se basa en el desarrollo de enormes bíceps, sino de un cuerpo fuerte con proporciones saludables).

- Carrera de velocidad: en particular la carrera de pendiente, que es más segura para las articulaciones, más eficaz para la pérdida de grasa, y mucho más exigente que las carreras de velocidad regulares sobre terreno plano^[12].

- Natación: cuando se realiza en ráfagas cortas de actividad de alta intensidad, en lugar de una sesión maratónica de una hora de duración.

- Yoga: puede ser una forma saludable para construir un cuerpo delgado bien redondeado para ambos sexos. El mantener posturas incómodas es, por sí mismo, un gran ejercicio para construir la disciplina.

- Calistenia (ejercicios con peso corporal): puede ser el sustituto perfecto del levantamiento de pesas, si progresas constantemente a ejercicios más difíciles.

Todos estos deportes apoyan al desarrollo de un cuerpo equilibrado, atlético y saludable. Conseguir estos resultados es crucial para el desarrollo de tu disciplina. El progreso y la recompensa avivará tus esfuerzos para seguir adelante a pesar de los contratiempos, aunque idealmente, la mayor parte de tu motivación debe provenir de tu interior, independientemente de los resultados.

Además de la actividad anaeróbica, es una buena idea introducir un poco de variedad en tus entrenamientos y realizar también algunas actividades aeróbicas.

Yo las realizo, no tanto por sus beneficios para la salud (que obviamente son importantes), sino principalmente por el placer y el efecto de reducción de estrés que proporcionan (ten en cuenta que necesitas un mínimo de 10 semanas de ejercicio regular para experimentar cambios significativos en tus niveles de estrés^[13]).

Todo esto también está relacionado con la disciplina: a una persona relajada le resulta mucho más fácil resistir las tentaciones y ser fiel a su plan, que a una persona estresada.

He aquí algunas ideas para ejercicios aeróbicos divertidos y que ofrecen increíbles beneficios para la salud:

- Ciclismo: los paseos largos pueden ser exigentes, no sólo físicamente, sino también mentalmente, lo que hace de éste un deporte perfecto para la formación de la autodisciplina.

- Caminar o trotar: simple, fácil, barato, y la euforia del corredor^[14] es placentera.

- Tenis: sin duda uno de los deportes más difíciles, ya que se requiere de una gran cantidad de autodisciplina para dominar incluso los conceptos básicos.

- Patinaje en línea: un ejercicio divertido que casi no se siente como un ejercicio.

- Natación: cuando no se realiza en ráfagas cortas de actividad de alta intensidad. Éste es uno de los mejores tipos de actividad para las personas obesas (la natación tiene un menor impacto en tus articulaciones que otras actividades como trotar).

- Artes marciales: un gran aspecto de las artes marciales es el desarrollo mental, lo que lo convierte en un ejercicio holístico perfecto.

Qué hacer para nunca abandonar tu programa de entrenamiento

Las cinco razones más comunes por las que las personas abandonan sus programas de acondicionamiento físico (y posteriormente pierden la autodisciplina) son:

1. La motivación incorrecta

Existen dos tipos de motivación: interna y externa.

Denis Coon, autor de bestsellers en el campo de la psicología, define la motivación interna (también conocida como motivación intrínseca) como algo que ocurre “cuando actuamos sin ningún tipo de recompensas externas obvias. Simplemente disfrutamos de una actividad o la vemos como una oportunidad para explorar, aprender y actualizar nuestro potencial”^[15].

La motivación externa, también conocida como motivación extrínseca, es definida por los psicólogos deportivos Peter Terry y Costas Karageorghis como la motivación que puede venir “desde el exterior, como la motivación de ganar medallas, recibir recompensas financieras, y atraer la atención de los medios de comunicación. Esto se conoce como motivación externa o extrínseca, porque implica la participación en un deporte con el fin de recibir algún tipo de recompensa que es externa al proceso de participación”^[16].

El tipo de motivación que necesitas para cumplir con tu programa de acondicionamiento físico y construir tu autodisciplina, es la motivación intrínseca. De la misma forma que no debes construir tu autodisciplina únicamente porque quieres impresionar a alguien, no debes ir al gimnasio sólo porque crees que alguien te alabará o admirará por ello.

Si principalmente te esfuerzas porque esperas una cierta recompensa y obtienes poco o ningún placer o satisfacción personal al hacerlo, reconsidera tu motivación.

Tú construyes tu autodisciplina cuando continúas haciendo algo simplemente porque te ayuda a desarrollar todo tu potencial, y no porque te hacen ver bien a los ojos de otras personas o porque te proporciona recompensas.

Si sientes que no encuentras una motivación intrínseca, prueba un deporte diferente y más agradable que te anime a explorar, aprender, o actualizar tu potencial. Al final de cuentas, si lo odias, no lo harás a largo plazo. Y ya que hablamos de eso, la segunda razón es...

2. La falta de disfrute

Tener mucha disciplina es bueno, pero no significa que siempre tengas que elegir cosas que no te gustan (no confundas esto con llevar a cabo cosas incómodas con el fin de superarte).

En 1997, investigadores de la Universidad de Rochester y la Universidad del Sur de Utah llevaron a cabo un estudio acerca de la motivación intrínseca y el cumplimiento de un plan de ejercicio^[17]. Un grupo de participantes tomó parte en clases de taekwondo, mientras que el otro grupo asistió a clases de aeróbics.

El primer grupo se adhirió al ejercicio mejor que el segundo, porque se centraron en el disfrute, la competencia y la interacción social. En otras palabras, eligieron participar en un tipo de acondicionamiento físico que disfrutaban y no en una clase específicamente centrada en ayudarles a alcanzar sus metas de ejercicio.

Ambas opciones podrían haberles resultado igualmente incómodas (si no estaban acostumbrados al ejercicio físico regular), pero fue el taekwondo el que les proporcionó el mayor disfrute, y ese es el mismo enfoque que tú debes seguir siempre que hagas cambios que, por sí mismos, son incómodos (como hacer más ejercicio o cambiar tu dieta).

Si no disfrutas de tu plan de acondicionamiento físico, cámbialo. Trata de elegir al menos un ejercicio de cada tipo: aeróbico y anaeróbico. Si vas al gimnasio, nadie dice que forzosamente tengas que utilizar tal o cual aparato. Existen varias maneras de lograr los mismos objetivos (aunque una simple rutina con pesas suele ser la más óptima^[18]).

Si te recomiendo ejercicios aeróbicos, no quiero decir que tengas que ir a una clase en tu gimnasio local. De hecho, estoy en contra de ellas, porque no puedo imaginar una forma más aburrida de ejercitarse que pasar una hora en un salón dando saltos y realizando otros ejercicios de pesadilla que recuerdo de mis clases de educación física.

Diviértete al moverte. Juega al tenis con un amigo. Sal a correr con tu perro. Da un paseo en bicicleta y explora los alrededores. Emprende un viaje en kayak con un grupo de amigos. Cuanto menos sientas que te estás ejercitando, más fácil será volverlo una parte permanente en tu vida.

3. Falta de apoyo

Es muy bueno tener la suficiente autodisciplina para alcanzar tus metas sin la ayuda de los demás. Sin embargo, no quiere decir que ésta sea la mejor manera de hacer las cosas. De hecho, el apoyo de otras personas a menudo puede consolidar o quebrantar tus resoluciones.

Un estudio realizado por Brandon C. Irwin y sus colegas en la Universidad del Estado de Michigan, muestra que ejercitarse con un compañero mejora el desempeño en los ejercicios aeróbicos^[19]. Otro estudio realizado por los mismos investigadores sugiere que ejercitarse con una pareja cuyo desempeño es ligeramente superior hace más persistentes a las personas^[20].

Esto se debe al efecto Kohler^[21], un fenómeno en el cual una persona trabaja más duro cuando es parte de un grupo, que cuando trabaja sola. Si puedes esforzarte más y desarrollar una mejor disciplina cuando trabajas con un grupo, ¿por qué no sacar partido de esto y obtener apoyo?

4. Las expectativas equivocadas

La actividad física regular mejora tu autodisciplina al enseñarte dos cosas: la forma de adherirte a un plan específico, y cómo ser paciente cuando estás esperando resultados. Sin embargo, si comienzas tu plan de entrenamiento con las expectativas equivocadas, es probable que te des por vencido antes de que logres mejorar tu fortaleza mental.

Debido al fenómeno conocido como el síndrome de falsa esperanza (hacer frecuentes intentos de cambiarse a sí mismo mientras se mantienen expectativas poco realistas sobre la probable rapidez, cantidad, facilidad y consecuencias)^[22], es muy probable que establezcas objetivos poco realistas y estés esperando cosas que en realidad no podrían ocurrir en un período de tiempo especificado. Para evitar el desánimo, investiga qué tipo de resultados puedes esperar de forma realista y establécelos como tus metas. Al construir la autodisciplina, las pequeñas victorias son más importantes que querer alcanzar las estrellas y ni siquiera poder llegar a la Luna.

5. La falta de tiempo

La falta de tiempo es, generalmente, la razón menos válida para abandonar un programa de ejercicio porque oculta un problema diferente. Si no tienes tiempo para cuidar de tu cuerpo, entonces el problema no es tu falta de tiempo sino tu falta de prioridades. La mayoría de las personas están de acuerdo en que la salud es lo más importante en la vida, y aun así, el estilo de vida de mucha gente no refleja esta idea.

En este caso, necesitas de la disciplina para poder identificar tus valores, y principalmente, para diseñar tu vida de forma tal que esos valores se vean reflejados. Si la salud es uno de tus valores primordiales en la vida (y debería serlo, porque todo lo demás importa poco si no te sientes bien), sacrifica uno de tus valores secundarios (como ascender en la escala corporativa) por ella.

Para darte un ejemplo de mi vida, tengo varias reglas con respecto a los tipos de negocios que puedo manejar. Por ejemplo, yo evito deliberadamente contratar empleados de tiempo completo debido a que los beneficios de un potencial aumento de ganancias no son mayores que los inconvenientes que afectan a mi salud (como el añadir una gran cantidad de estrés a mi vida).

Probablemente yo podría ganar más dinero al romper mis reglas (después de todo, la mayoría de los empresarios están de acuerdo en que se puede lograr mucho más cuando se cuenta con un equipo de empleados de tiempo completo), pero para mí la salud es más importante que la riqueza material, así que estoy bien con esta elección.

¿Qué tipo de elecciones has hecho en tu vida y cómo reflejan tus propios valores?

¿Valoras a tu familia y tu salud más que a tu carrera, y aun así te pasas 60 horas a la semana trabajando sin una intención real de reducir tu carga de trabajo? Quizá es el momento de encontrar cómo cambiar la proporción de tiempo que inviertes en el trabajo y con la familia.

Si evitas estas cinco comunes razones, te resultará mucho más fácil apegarte a tu rutina de ejercicio, y en consecuencia, construirás una autodisciplina duradera. Sin embargo, no olvides que todos estos problemas están ahí para ayudarte a convertirte en una persona más fuerte; tu tarea es resolverlos y no utilizarlos como una excusa para rendirte.

Misión adicional: véncete a ti mismo

Tú construyes la fuerza de voluntad principalmente cuando no tiene ganas de hacer algo, pero lo haces de todos modos. En el caso del acondicionamiento físico, esto se traduce en ir al gimnasio y levantar pesas (o hacer tu rutina de trote/natación de alta intensidad) a pesar de la falta de energía o motivación.

En los días en que me siento cansado, débil, y por lo general indisposto para una sesión de ejercicio, me recuerdo que se trata del día de entrenamiento más importante para mí. Es entonces cuando mi disciplina verdaderamente es puesta a prueba y es fortalecida: cuando venzo mis debilidades.

Si logras ejercitarte a pesar de tener un ligero resfriado (si tus síntomas solo están “en tu mente”, está bien ejercitarse^[23]), tener una resaca, un mal día, o cualquier otra excusa débil, ya llevas las de ganar. Estas pequeñas victorias se acumulan y fortalecen tu determinación como si fuera un músculo. Si puedes hacerlo de manera consistente por años, es probable que tengas la disciplina suficiente para lograr todo lo que quieres en la vida.

Ahora, no te confundas y actúes en contra de lo que tu cuerpo te dice (hablaré más de esto en un capítulo posterior). Si has estado experimentando síntomas negativos durante días, no seas tonto. Suspende el ejercicio, averigua qué es lo que está mal (un descanso insuficiente, demasiado estrés, una enfermedad persistente, etc.), y reanúdalo cuando estés listo.

Para evitar el desgaste, toma una semana de descanso cada 3 meses aproximadamente. Un estudio japonés sobre el entrenamiento y desentrenamiento dirigido por Riki Ogasawara ha demostrado que, incluso tres semanas de descanso no son suficientes para poner en peligro el progreso del ejercicio^[24].

En este estudio, un grupo de participantes fue obligado a tomar tres semanas de descanso, mientras que el otro grupo mantuvo su horario regular de entrenamiento de 3 veces por semana. Al inicio de la novena semana, el primer grupo reanudó su programa de entrenamiento.

Cuando los científicos midieron los resultados después de 15 semanas, el progreso resultó ser igual para ambos grupos. En otras palabras, las pausas estratégicas no tienen un efecto negativo sobre tus resultados y proporcionan un merecido período de descanso que ofrece beneficios tanto psicológicos como físicos.

Como beneficio adicional, un descanso (y el subsecuente retorno a tu régimen regular) pondrá a prueba tu autodisciplina. A las personas con una determinación débil les resulta más

difícil regresar al gimnasio después de un descanso, así que ésta es una buena forma de ver qué tan fuertes son tus hábitos de ejercicio.

Si te sientes inquieto durante tu semana de descanso y con ganas de volver al gimnasio, podemos asegurar que has desarrollado una fuerte disciplina para ejercitarte regularmente.

Hábito: mantén una dieta saludable

En el mundo actual, pocas cosas en la vida son más difíciles para la mayoría de la gente que mantener un peso saludable. Existen tentaciones en todas partes: las vallas publicitarias anunciando comida rápida y barata, tus bocadillos favoritos con descuento en la tienda, una invitación de tus amigos para salir a comer una hamburguesa, o simplemente las pizzas a una llamada de distancia, entregadas en tu hogar en 30 minutos o menos.

Afortunadamente, la obesidad no es algo con que las personas nacen. A excepción de unas cuantas condiciones médicas legítimas (y que no afectan a más del 99% de las personas, por lo que es probable que tú no puedas usar esta excusa), la única razón por la que las personas son obesas es su falta de autodisciplina.

Controlar tu peso no es una cuestión opcional, es algo obligatorio si deseas llegar a ser una persona autodisciplinada. A riesgo de sonar políticamente incorrecto, es poco probable que tengas éxito en otras áreas de tu vida si no puedes lidiar con los kilos de más.

Como el coach personal Peter Sage explica en su video “3 cosas que todas las personas exitosas hacen”^[25], “si no dedicas tiempo a la salud, tendrás que dedicar tiempo a la enfermedad.” ¿Qué tan autodisciplinado y exitoso puedes ser en el momento en que tu cuerpo se niega a servirte? Y ten en cuenta que la palabra clave no es “si”, sino “cuando”, si no te preocupas por tu salud.

Y estas palabras no provienen de una persona que ha sido delgada toda su vida. Yo también tuve sobrepeso, y asumo la responsabilidad total de haber sido la persona que solía ser. Tenía las creencias erróneas acerca de la nutrición, así como los valores personales equivocados: poner el disfrute de comer por encima de mi salud. Es más, tomé la decisión consciente de no educarme sobre cómo cambiar esto.

Ahora, eso no quiere decir que definiendo la idea de seguir una dieta radical que conste de alimentos insípidos. Tú puedes disfrutar de tus alimentos y seguir siendo un ser humano sano y vivaz.

¿Qué dieta debes seguir para obtener los mejores resultados? No existe una respuesta correcta.

El Dr. David Katz del Centro de Investigación Preventiva de la Universidad de Yale y su colega de Yale Stephanie Meller compararon varias dietas populares, tales como la dieta baja en carbohidratos, dieta baja en grasas, dieta de bajo índice glucémico, dieta mediterránea, dieta mixta/equilibrada (DASH), dieta paleolítica, dieta vegetariana, así como elementos de otras dietas^[26].

Sorprendentemente (o no, dependiendo de cómo se mire), no encontraron ninguna ganadora. Todas las dietas fueron ligadas con el fomento de la salud y la prevención de enfermedades, siempre y cuando incluyeran “alimentos mínimamente procesados lo más naturales posibles, predominantemente de origen vegetal”.

Si te concentras principalmente en los alimentos no procesados y te apegas a ellos, tu cuerpo cambiará. Y cuando estos nuevos hábitos se conviertan en una forma de vida (no es una dieta, sino un estilo de vida), también verás cambios en otros aspectos de tu vida.

Contarás con más energía que querrás utilizar para realizar más actividades que impacten de forma positiva a tu bienestar. Tendrás una mayor claridad mental que te ayudará a aprender cosas nuevas y a crecer como persona. Además, desarrollarás una mejor ética de trabajo, lo que te ayudará a cumplir tus nuevos propósitos y alcanzar tus metas con mayor facilidad.

Cómo mantener tu dieta a pesar de los antojos incontrolables

El mayor desafío al cambiar tus hábitos alimenticios es pasar de tus viejas costumbres poco saludables, a las nuevas y más beneficiosas.

Es innegable que la mayoría de la gente simplemente no puede lidiar con la abrumadora sensación de hambre (incluso si sólo han pasado unas horas desde la última comida), o las ganas de comer una comida poco saludable.

Si bien el eliminar permanente de tu vida grupos alimenticios completos no es un enfoque óptimo (después de todo, comer es uno de los grandes placeres en la vida y no te deberías privar del mismo al no comer nada que no sea 100% saludable), es necesario aprender a enfrentar los antojos para poder desarrollar un mayor control sobre tu cuerpo.

Una persona capaz de decir que no a un poderoso antojo, es también una persona más propensa a decir que no cuando se siente tentada a rendirse o a elegir la pereza en lugar de trabajar en sus metas.

Ofrezco consejos más detallados sobre cómo hacer frente a los antojos en mi libro, *Cómo construir la autodisciplina: resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo*. Mientras tanto, aquí están tres consejos rápidos que te ayudarán a lidiar mejor con los antojos:

1. Distráete

En el famoso experimento de Stanford sobre la gratificación aplazada, se ofreció a un grupo de niños la opción entre una pequeña recompensa inmediata (un malvavisco, una galleta o un pretzel) o dos pequeñas recompensas 15 minutos más tarde^[27]. Durante el período de espera, el examinador salió de la habitación, dejando a los niños con la tentadora recompensa a su alcance. Algunos niños se dieron por vencidos y se comieron la recompensa inmediatamente; otros esperaron y recibieron dos recompensas.

Los estudios de seguimiento posteriores demostraron que los niños que fueron capaces de resistir la tentación resultaron ser más exitosos en la vida (según lo medido por sus resultados en los exámenes de admisión universitaria, su incidencia de problemas de comportamiento, y su IMC)^[28].

¿Cómo enfrentaron los niños a la tentación, sobre todo tomando en cuenta la falta general de autodisciplina entre los niños en comparación con los adultos? Se distrajeron a sí mismos.

Como el líder de la investigación, Walter Mischel observó: algunos “se taparon los ojos con las manos o se dieron la vuelta para no ver la bandeja, otros comenzaron a patear el escritorio, o se dieron tirones de pelo, o acariciaron el malvavisco como si fuera un pequeño animal de peluche.”

A pesar de que acariciar un chocolate o patear tu escritorio cada vez que te sientas tentado a ceder no suena como una gran estrategia, la idea general detrás de ella – la autodistracción – sí lo es.

Quitar las tentaciones de tu vista es la estrategia más simple y más eficaz. Si no tienes ningún alimento prohibido en casa, te será más fácil resistir la tentación de hacer trampa.

Existe una diferencia entre saber que hay chocolates en tu alacena, que saber que hay chocolates en una tienda a 15 minutos de distancia. Lo mismo se aplica a cualquier otro elemento generador de tentaciones, como la televisión (anuncios), pasar frente a tus restaurantes de comida rápida favoritos, etc.

Resistir la tentación durante quince minutos suele ser suficiente para disminuir el antojo en gran medida. Si aún sigue ahí, continúa distrayéndote (en lugar de tratar de *no* pensar en la tentación trata de concentrarte en algo completamente distinto) hasta que pase.

Es útil desarrollar un hábito predeterminado para llevar a cabo en lugar de comer alimentos poco saludables. Por ejemplo, cada vez que sientas la tentación de conducir a la pizzería más cercana, toma tus zapatos deportivos y tu raqueta, y acude a la cancha de tenis local. Pronto, la parte menos útil de tu cerebro se olvidará de la tentación y se centrará en la otra actividad.

Como señala la brecha de la empatía caliente-fría^[29], por lo general, nos resulta difícil entender cómo se siente estar en un estado opuesto. Si nos encontramos satisfechos, es difícil entender cómo el hambre puede vencer nuestro autocontrol. Si estamos enojados o tristes, es difícil entender cómo se siente ser feliz. Si no estamos excitados sexualmente, no somos capaces de predecir el tipo de decisiones sexuales arriesgadas que podríamos tomar al estar en el estado de empatía “caliente”^[30].

En el caso del antojo por comer alimentos poco saludables (por ejemplo, macarrones con queso), es difícil imaginar que *no* será delicioso comerlos. Es sólo cuando te rindes, que llegas a experimentar la emoción que nunca habrías esperado durante tu estado “caliente” (y entonces, te es difícil creer que no pudiste resistir la tentación dada lo insatisfactoria que resultó la experiencia).

Además, también hay otros efectos negativos al ceder a un antojo, como lo malo que cierto alimento puede ser para tu estómago, o lo rápido que el sabor pasa de lo increíble a lo horrible. Es difícil pensar en estas consecuencias cuando estás en el estado “caliente”, así que es importante ser realista acerca del antojo al ponderar todos los resultados posibles.

En lugar de (una vez más) sentirte desconcertado sobre el por qué imaginabas que el alimento prohibido era tan grandioso (y descubrir que realmente no era tan increíble y sólo recibiste la culpa como recompensa), piensa en ello antes de tomar la decisión equivocada. La lógica no siempre funciona para evitar estas decisiones equivocadas (después de todo, es un deseo emocional), pero puede ayudar.

2. No lo vuelvas demasiado difícil

Es útil ser una persona autodisciplinada, pero esto no significa que debas hacer todo lo más difícil posible tan sólo para mejorar tu fuerza de voluntad. Entre más fácil sea la dieta, menor será la probabilidad de ceder a la tentación y darte por vencido.

En mi caso, tener un día designado para hacer trampa cada semana me ayudó a saber que sólo tenía que posponer mis antojos durante unos días. Yo no estaba obligado a renunciar para siempre a mis alimentos poco saludables favoritos, sino sólo sería por unos días. Con el tiempo, dejé de sentir tanto antojo por estos alimentos, así que al final, tomar el camino más fácil (hacer trampa cada semana) era mejor que hacer las cosas demasiado difíciles (no permitirme ninguna trampa).

La ciencia también está de acuerdo en que hacer trampa al comer tiene sus beneficios. Comer en exceso (durante una dieta baja en calorías) ayuda a aumentar los niveles de producción de leptina en casi un 30% hasta por 24 horas^[31]. Luego de hacer trampa, este incremento en la

leptina, que regula el peso corporal, acelera el metabolismo y también puede llevar a mejorar la motivación^[32].

Desafortunadamente, sólo los días de hacer trampa de alto contenido de proteína, altos carbohidratos y bajo contenido de grasa afectan a los niveles de leptina^[33]. En otras palabras, si tu único motivo para hacer trampa es aumentar tus niveles de leptina, tendrás que decir que no a las pizzas, helados, chocolates y otros alimentos grasos. No suena como un día de trampa feliz, ¿verdad?

Sin embargo, esto no significa que tengas que controlar estrictamente tus días de trampa. Existen efectos tanto fisiológicos como psicológicos al hacer trampa. Incluso si no puedes obtener los máximos beneficios fisiológicos porque has optado por no tener un día bajo en grasa, aún puedes disfrutar de los psicológicos.

Tomarte un descanso programado te ahorrará la culpabilidad. En lugar de entrar en el círculo vicioso de la post-culpabilidad (“Ya metí la pata, no tiene sentido volver al buen camino”) – que sin duda pasará, porque pocas personas pueden adherirse a una dieta estricta con el 100% de eficacia – incorpora trampas en tu dieta.

Se trata de un compromiso a largo plazo, y no de privarse de todo con la esperanza de lograr ahuyentar cada tentación. Siempre y cuando mantengas hábitos alimenticios saludables el 80-90% del tiempo, todo estará bien. Tanto tu salud como tu autodisciplina mejorarán mientras más tiempo te adhieras a una dieta saludable, incluso si ocasionalmente retornas a los alimentos menos saludables.

3. Cambia tus antojos

Las personas sucumben a los antojos, no sólo porque extrañan comer pizza, perros calientes, helados, o papas fritas. También ceden porque nunca llegan a desarrollar alternativas permanentes a estos antojos.

A menos que desarrolles una alternativa agradable a los alimentos poco saludables que te gustan, siempre los extrañarás, tanto, que resistirte a esos antojos va a ser muy difícil. ¿Te imaginas lo fácil que es mantener una dieta que te permite comer todo lo que quieras? La clave es encontrar alternativas saludables que te proporcionen lo que deseas (que usualmente proviene de alimentos poco saludables).

Y seamos honestos: no se puede reemplazar el dulce sabor del chocolate derritiéndose en tu boca con una insípida pieza de brócoli. Sin embargo, es probable que puedas hacerlo (hasta cierto punto, al menos lo suficiente para no extrañar el chocolate diariamente) con:

- Todos los tipos de bayas (fresas, frambuesas, arándanos, ¿a quién no le encantan?),
- Chocolate negro (que es mucho más saludable, y debido a su intenso sabor – estamos hablando de un contenido de cacao de alrededor del 70% – necesitas mucho menos para satisfacer tu gusto por lo dulce),
- Smoothies (sólo no abuses de ellos, ya que tienen una gran cantidad de fructosa),
- Miel de alta calidad (hay un mundo de diferencia entre la miel comercial barata y las variedades orgánicas caseras; experimenta con diferentes sabores)
- Algarroba (aunque no es algo que puedas comer diariamente como una alternativa saludable, es mejor que el chocolate regular)

Algunos tipos de alimentos poco saludables pueden ser elaborados de forma más sana mediante el uso de ingredientes saludables. Por ejemplo, la pizza puede ser de trigo integral con salsa de tomate hecha en casa y queso de buena calidad. Puedes comer helado de yogurt natural y

mezclarlo con algunas bayas, en lugar de consumir helados comerciales. Puedes preparar papas fritas caseras en lugar de comprarlas congeladas y rebosantes de aceite.

Las hierbas y especias también tienen mucho que ver con el sabor. Algunas verduras rara vez saben bien por sí mismas. Sin embargo, cuando les agregas las hierbas o especias adecuadas se vuelven mucho más sabrosas, a menudo tan sabrosas, que desarrollas una preferencia por ellas. Para dar algunos ejemplos, estas son las hierbas y/o especias que cambian drásticamente el sabor de ciertos alimentos saludables:

1. Huevos: cebollines, sal y/o pimienta negra. Los huevos revueltos por sí solos puede ser un poco insípidos. Añadir cualquiera de estos ingredientes mejora mucho su sabor.

2. Calabacín: pimienta de cayena, albahaca, comino, ajo en polvo, orégano, o tomillo. Hay muchas hierbas y especias que van bien con el calabacín. Pocas personas disfrutan de esta verdura por sí sola, pero añadir una pizca o dos de cualquiera de estos sazonadores puede hacer un mundo de diferencia, especialmente si la preparas a la parrilla.

3. Arroz integral: cúrcuma, comino, o salsa de soya. La mayoría de la gente que acostumbra comer arroz blanco no está tan contenta con el sabor del arroz integral. Trata de condimentarlo con cúrcuma o comino, o añade salsa de soya. También puedes buscar mezclas de especias asiáticas para el arroz.

4. Sopas de verduras: sal, pimienta negra, pimienta de Jamaica, hojas de laurel, y/o levístico (apio de monte). Además, añade una buena cantidad de cebolla para mejorar el sabor. Las sopas de verduras sencillas son perfectas para cualquier persona que no desea cocinar diariamente. Puedes preparar una olla grande de sopa el lunes y comerla a diario hasta el jueves. Con la combinación adecuada de especias, sin duda desarrollarás un gusto por la sopa (como el que yo tengo).

5. Papas: sal, romero, páprika, orégano, albahaca, pimienta de cayena, eneldo, y/o perejil. Las papas, cuando se consumen con moderación y no en forma de papas fritas, pueden ser más saludables de lo que la gente cree. La clave es evitar freírlas, y en su lugar optar por métodos más sanos, preferentemente al vapor. Una vez que encuentres la mezcla perfecta de hierbas y especias, las papas al vapor podrían llegar a ser más atractivas que las papas fritas colmadas de grasa.

Experimentar con los sabores te puede ayudar a evitar, o al menos reducir en gran medida, los antojos de ciertos alimentos. Una vez que desarrolles alternativas permanentes igual de sabrosas (o más) que los alimentos que se te antojan, te resultará más fácil mantener tus hábitos alimenticios saludables. También será una gran lección de autodisciplina creativa al darle la vuelta a una tentación, o eliminarla por completo en lugar de ceder.

Misión alternativa: prueba el ayuno intermitente

El ayuno intermitente (conocido como intermittent fasting o IF en inglés) es un patrón de alimentación en el cual ayunas periódicamente durante un determinado número de horas. La mayoría de las personas siguen una forma básica de ayuno intermitente diariamente. A menos que te despiertes por la noche y comas, cada día tú ayunas durante al menos 8 horas. Es por eso que a la primera comida del día se le llama “desayuno”.

Los proponentes del ayuno intermitente sugieren ayunar por más tiempo, usualmente al menos 16 horas al día. Otros planteamientos incluyen ayunar en días alternos (comer lo que quieras un día, y no comer nada al día siguiente), ayunos de 24 horas (por ejemplo, dejar de

comer a las 6 de la tarde y volver a comer a las 6 de la tarde del día siguiente), y ayunos de 40 horas (al saltarse las comidas durante un día entero).

Ya he hablado del ayuno intermitente en algunos de mis otros libros, así que no voy a repetir aquí las preguntas y dudas más comunes^[34]. La única advertencia que haré aquí es que el ayuno intermitente no es para todos. Si sufres de alguna condición de salud, habla primero con tu médico.

Una vez dicho esto, la mayoría de las personas sanas no deberán tener problemas al saltarse los alimentos por un día entero, o simplemente una comida o dos. Es algo beneficioso para tu salud y tu autodisciplina.

El hambre es una sensación interesante de manejar. Si estás acostumbrado a comer cada tres o cuatro horas, sentirás hambre cada tres o cuatro horas. No importa si has consumido o no las suficientes calorías para el día, las señales de tu cuerpo se guían por tus hábitos.

Y es aquí cuando entra en juego la fuerza de voluntad. Al principio es incómodo sentir hambre y no ceder. Te sentirás tentado a comer algo, pero en vez de hacerlo, dejarás pasar esta sensación y continuarás con tu ayuno.

El objetivo es enseñarte a mantenerte disciplinado a pesar de la incomodidad. Al igual que el mantener una rutina de entrenamiento regular es incómodo al principio y estás tentado a obtener una gratificación instantánea (pasar el día frente al televisor en vez de ir al gimnasio), el ayuno pondrá a prueba tu fuerza de voluntad.

Se requiere de un cierto tipo de disciplina y tenacidad para evitar los alimentos durante períodos más largos, pero con la suficiente experiencia, el hambre deja de ser un problema (o al menos, es menos potente de lo que solía ser).

Intenta ayunar una o dos veces y observa cómo te sientes. Tal vez lo puedas convertir en una parte de tu rutina diaria o semanal para cambiar tu relación con los alimentos y aprender a controlar mejor tus impulsos.

Si te gusta comer y aun así puedes pasar 40 horas sin alimentos, pocas cosas podrán desafiar tu fuerza de voluntad.

Hábito: levántate temprano (o vete a dormir en un horario regular)

Si diariamente te levantas y te acuestas más o menos a la misma hora y te sientes bien descansado, probablemente puedes saltarte esta parte. Si crees que tu horario de sueño requiere un poco de trabajo, trabajar en este aspecto de tu vida mejorará tu salud y te ayudará a construir una mayor autodisciplina.

Hay una advertencia importante con respecto a levantarse temprano. Si bien generalmente se piensa que levantarse temprano es una virtud y un hábito que todo aquel que desee alcanzar el éxito debe desarrollar, la ciencia no necesariamente está de acuerdo.

De hecho, un estudio alemán acerca de los cronotipos muestra que el cerebro de la gente madrugadora es diferente al cerebro de los amantes de la noche^[35]. En otras palabras, levantarte temprano no siempre es lo ideal para ti si por naturaleza estás predispuesto a quedarte despierto hasta tarde.

Sin embargo, no uses esto como un pretexto para levantarte tarde si no te sientes bien después de tu horario de sueño normal. Durante mucho tiempo, yo solía irme a la cama a las 3 o 4 de la mañana y levantarme a las 2 de la tarde. Podría haber argumentado que yo era un ave nocturna, pero nunca me sentí particularmente bien descansado. Cuando pasé de un extremo a

otro – levantarme a las 6 de la mañana – supe que despertar temprano era la opción óptima, tanto para mi energía como para mi productividad general.

Hay dos planteamientos generales para levantarse temprano. Si tu objetivo es despertar a las 6 de la mañana, puedes programar tu alarma a las 6 a.m. desde el principio y comenzar desde allí, o puedes hacerlo gradualmente despertando uno o dos minutos más temprano cada día hasta que – generalmente luego de al menos un par de semanas – logres tu meta.

Yo prefiero el planteamiento de golpe. Es una prueba difícil para tu autodisciplina, pero produce resultados más rápidamente. Incluso si fallas un par de veces, puedes modificar tu reloj interno en cuestión de una o dos semanas, en lugar de varias semanas.

Pocas cosas ponen a prueba tu autodisciplina tanto como la alarma que te obliga a abandonar la confortable calidez de tu cama para empezar un nuevo día, especialmente cuando estás comenzando a hacer algo que no te gusta en particular. Es por eso que el levantarte temprano es un ejercicio perfecto para construir la fortaleza mental y aprender a superar tus debilidades.

Si despertar temprano es un objetivo particularmente difícil para ti – como alguna vez lo fue, y a veces aún lo es para mí – considera establecer riesgos.

Puede ser algo tan simple como programar algo en la mañana que por ningún motivo te puedes perder (que te dará la motivación para evitar presionar el botón de snooze), o tan deliberado como hacer una apuesta con un amigo (si no te despiertas a las 6 de la mañana, le pagarás 400 pesos/20 euros o cualquier cantidad lo suficientemente dolorosa como para motivarte a levantarte).

Por ejemplo, yo tomo clases de idiomas en la mañana. Aún si no tengo ganas de levantarme temprano (como a veces sucede), mi cuerpo me despierta justo antes de la clase.

Se necesita mucha fuerza de voluntad para desaprender el hábito de quedarse despierto hasta tarde y presionar el botón de snooze varias veces antes de levantarse. Una vez que cambies tu horario de sueño permanentemente y empieces a levantarte temprano de forma regular, experimentarás un poderoso cambio en tu autodisciplina. Desarrollarás tus propias herramientas para apegarte a tus propósitos, incluso cuando estés aún medio dormido y susceptible a elegir el camino más fácil.

Si no eres muy madrugador, puedes introducir el hábito de acostarte y levantarte dentro de un horario regular (pero por favor, comprueba tu hipótesis e intenta seguir una rutina de levantarte temprano en la mañana por lo menos durante un mes). Esto también requiere de autodisciplina diaria, te ayuda a estructurar mejor tu día, y optimiza tu cuerpo (el cual se confunde cuando te levantas y te acuestas dentro de un horario errático).

LA EXCELENCIA FÍSICA CONDUCE AL DOMINIO DE TU VIDA: BREVE RESÚMEN

1. La actividad física regular es un hábito clave, lo que significa que afecta positivamente a otras áreas de tu vida, ayudándote a lograr varios cambios beneficiosos al introducir uno sólo.

2. Volverte una persona en forma y saludable es una de las mejores cosas que puedes hacer para construir tu autodisciplina. Requiere de paciencia y dedicación al proceso, que son las cosas que necesitas desarrollar para poder disfrutar de mayores niveles de fuerza de voluntad.

3. El ejercicio puede ser anaeróbico (de alta intensidad, corta duración) o aeróbico (de baja intensidad, duración más larga). Para obtener resultados óptimos, elige al menos un tipo de actividad anaeróbica y una aeróbica.

4. Para superar las cinco razones más comunes por las que las personas abandonan sus programas de acondicionamiento físico, desarrolla una motivación intrínseca (que provenga de tu interior y no de las recompensas que esperas), encuentra ejercicios que disfrutes (porque la formación de autodisciplina no consiste en hacer tu vida miserable de forma permanente), considera ejercitarte con un compañero (ya que la responsabilidad ayuda a mantenerte por buen camino), ten las expectativas correctas, y haz que tu rutina refleje tus valores personales (para que dediques tiempo al ejercicio).

5. Cada vez que sientas ganas de saltarte el ejercicio, recuerda que se trata de una prueba de autodisciplina. Si resistes la tentación de ser perezoso, te verás recompensado con una sesión de entrenamiento satisfactoria (aunque posiblemente más exigente de lo habitual) que desarrollará tu tenacidad.

6. Si no le dedicas tiempo a la salud, tendrás que dedicarle tiempo a la enfermedad. Deshacerte del exceso de peso no es opcional, es algo obligatorio si deseas llegar a ser autodisciplinado y crecer en otras áreas de tu vida.

7. Si estás luchando contra los antojos, aprende a hacer que tu enfoque se desplace de la tentación hacia algo diferente. No tengas ningún tipo de alimento prohibido en casa. Cada vez que tengas un antojo, busca otra cosa que hacer durante quince minutos ya que probablemente su intensidad se verá reducida si esperas un poco. Encuentra hábitos saludables que replacen tus rutinas habituales cada vez que sientas un antojo (por ejemplo, salir a caminar en lugar de conducir a la pizzería más cercana). Sé realista acerca de las posibles consecuencias negativas de ceder a un antojo; cuando comas un determinado alimento poco saludable no se sentirá tan bien como creías que sería cuando tenías el antojo.

8. No temas programar días de trampa o comidas de trampa con el fin de tener algo que esperar con interés. Sólo hará más fácil la dieta, y aun así te ayudará a alcanzar tus objetivos. Siempre piensa en la perspectiva a largo plazo: si no puedes imaginar que serás capaz de mantener tus hábitos alimenticios actuales el resto de tu vida, probablemente estás siendo demasiado restrictivo.

9. No podrás lidiar con los antojos si no desarrollas alternativas permanentes saludables y agradables para los alimentos que anhelas. No confíes solo en tu autodisciplina, sé creativo y encuentra maneras de satisfacer tus antojos sin llegar a sucumbir a ellos.

10. El ayuno intermitente es una buena manera de poner a prueba tu capacidad de elegir la gratificación aplazada por encima de las recompensas inmediatas. Sáltate las comidas de vez en cuando para reconectarte con la incómoda sensación de hambre.

11. Hacer un cambio para levantarte temprano es una de las pruebas más difíciles para tu autodisciplina, porque, por lo general, somos más susceptibles a ceder a las tentaciones por la mañana cuando todavía estamos aturcidos y medio dormidos. Prueba diferentes horarios para levantarte, para que puedas ver cómo afectan a tu estado de ánimo (y también para ver si eres capaz de superar tus debilidades).

Capítulo 3: La incomodidad forma el carácter

Era un día de verano parcialmente soleado. Fui con mi amigo a un lago cercano a navegar en kayak. La superficie del agua era tranquila y el sol brillaba sobre nosotros. Alquilamos los kayaks y emprendimos el camino.

Treinta minutos más tarde, el cielo azul se había tornado en una cúpula oscura de nubes amenazantes. El viento sacudía a nuestros kayaks. Remar era cada vez más difícil a medida que las olas se formaban en la superficie del lago. Y después llegó la lluvia, empapándonos en cuestión de minutos.

Con ampollas en los dedos, nos abrimos paso de vuelta. Las olas chocaban contra mi kayak, y continuamente lo colocaban en la dirección equivocada. Mis hombros y caderas estaban tensos y exhaustos luego de unos pocos minutos de haber estado remando frenéticamente.

Y, sin embargo, a pesar del dramático cambio en las condiciones, me sentía eufórico. Reí como un loco mientras gruñía al ritmo de mi desenfrenado remar. Aun cuando las olas sacudían mi kayak de forma tal que temía caer al agua, disfruté de la experiencia. Incluso la roja ampolla quemando mi pulgar no pudo arruinar mi estado de ánimo.

Quince minutos después, el cielo se despejó y el sol brillaba sobre nosotros otra vez. Remamos hasta la orilla, riéndonos de la vertiginosa experiencia a pesar de nuestros cuerpos doloridos.

Las cosas no siempre han sido así para mí. Aprendí a tener confianza a pesar de la incomodidad y a obtener placer de ella gracias a la práctica consciente. Cuando llegué a dominar la habilidad de apreciar los desafíos por lo que eran – grandes aventuras y oportunidades para crecer – mi vida se volvió más fácil. De hecho, la vida es más fácil cuando se vive de la forma difícil.

¿Qué tan cómodo te sientes con la incomodidad? ¿Alguna vez has experimentado una situación incómoda y reído a pesar de ella? ¿Buscas la inconveniencia, o te mantienes lo más lejos posible de ella?

La incomodidad es parte de la naturaleza humana. Durante miles de años, los humanos vivieron bajo circunstancias extremas, luchando diariamente por la supervivencia. No es a pesar de los obstáculos, sino gracias a ellos, que prosperamos actualmente.

Si la naturaleza no nos hubiera puesto a prueba, nunca habríamos desarrollado formas para protegernos de ella. A pesar de las comodidades modernas, la vida actual sigue siendo similar a lo que solía ser. Cualquier inconveniencia que experimentamos en nuestra vida diaria nos vuelve más fuertes y más preparados para enfrentar problemas similares en el futuro.

Si nunca te hubieras raspado las rodillas cuando eras niño y sufrido algunas heridas ¿qué tan capaz de lidiar con el dolor serías hoy en día?

Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, tres famosos defensores del Estoicismo, proponían la imposición de leves molestias con el fin de prepararse uno mismo para alguna posible adversidad, y para desarrollar una mayor apreciación de las cosas que uno da por sentado.

El profesor William B. Irvine escribe en su libro, *Una guía para la buena vida: el antiguo arte de la alegría estoica*^[36] que “la búsqueda de placer, advierte Séneca, es como perseguir a una bestia salvaje: al ser capturada puede volverse en nuestra contra y despedarnos. O bien, cambiando un poco la metáfora, él nos dice que los intensos placeres, cuando los capturamos, se convierten en nuestros captores, lo que significa que entre más placeres capture un hombre, ‘más amos tendrá que servir.’”

Si te niegas deliberadamente a servir a algunos de tus “amos”, te volverás más capaz de hacer frente a la adversidad. Nadie carece de fortaleza mental cuando las circunstancias son perfectas. Tu autodisciplina se ve puesta a prueba únicamente en tiempos de adversidad. Si haces el hábito regular de colocarte en situaciones difíciles, estarás mejor preparado para lidiar con ellas cuando sucedan sin que tú lo provoques.

Ejercicio: comienza a sentirte cómodo con las bajas temperaturas

Exponerte al frío es una de las formas más sencillas de aprender cómo manejar el malestar. El ejercicio más sencillo y convincente consiste en tomar una ducha de agua fría de 5 minutos de duración. Y no, no te limites a contar 5 minutos en tu mente. Establece un cronómetro y no dejes la ducha hasta que hayan transcurrido los 5 minutos. No hagas trampa, gira el grifo hasta el máximo de agua fría.

El período de dos meses que pasé tomando diariamente dos duchas heladas de 5 minutos de duración fue una de las cosas más útiles que he hecho para aumentar mi fortaleza mental.

La primera vez que tomé una ducha fría todo mi cuerpo se sentía entumecido. Batallé para no salir de la ducha luego del primer golpe de agua. Varias duchas después logré acostumbrarme a la sensación de incomodidad, descubriendo que los dos primeros minutos eran los más difíciles. Luego de dos minutos, de pronto se volvía mucho más fácil y sabía que podía soportar el frío sin tanta dificultad.

Entonces apliqué las mismas enseñanzas a otros aspectos de mi vida, recordándome que generalmente los primeros pasos son los que más ponen a prueba tu autodisciplina. Si eres capaz de soportarlos, eres capaz de soportar mucho más de lo que crees.

Ese es el tipo de lecciones que los ejercicios en estos libros te enseñarán. Sólo las puedes aprender por ti mismo. Cuando descubras exactamente cuándo y cómo estás tentado a ceder, y qué es lo que te ayuda a manejar la incomodidad, te volverás más capaz de manejar la gratificación aplazada.

No quiero decir que debes tomar duchas de agua fría todos los días. Dos meses después de empezar a tomar duchas de agua fría, volví a tomar de nuevo duchas de agua caliente regulares. He aprendido mis lecciones. No tiene sentido amargarse la vida diariamente tan solo para sentir que eres fuerte.

Otro ejercicio para poner a prueba tu fortaleza mental es salir vestido de forma poco adecuada para el clima. Obviamente, no debes hacerlo cuando estés enfermo o cuando vas a explorar la naturaleza al aire libre. Sin embargo, salir a caminar una o dos veces sin una chaqueta, con sólo un delgado suéter, puede ser una experiencia valiosa para la construcción de la fortaleza mental. Sólo trata de ser razonable, estamos hablando de una ligera molestia y no de exponerse a quemaduras por frío o hipotermia.

Ejercicio: prescindir de algo que “necesitas”

Existen ciertas cosas y hábitos que necesitas en tu vida diaria para sentirte cómodo. Puede tratarse de llevar tu teléfono contigo a donde quiera que vayas, revisar tu correo electrónico diez veces al día, tomar un café por la mañana, o dormir cómodamente en tu cálida cama.

A modo de ejemplo, en lugar de dormir en mi propia cama elegí dormir en el balcón de mi apartamento un par de veces. Es un ejercicio sencillo que la mayoría de la gente (con balcones y

patios traseros, por lo menos) puede hacer para experimentar un malestar breve y dejar de dar por sentado su cómoda cama.

¿Qué pasa si eres adicto a tu teléfono y de ninguna manera eres capaz de dejarlo en casa por temor a no responder lo suficientemente rápido a un mensaje de tu amigo? Lo has adivinado: déjalo en casa durante algunas horas y observa cómo te sientes sin él. Soporta la ansiedad y supérala, no pasará nada malo y te volverás más tenaz al eliminar una de tus “necesidades” por un tiempo.

He aquí algunos otros ejemplos de cómo prescindir de algo que “necesitas”.

1. Camina al trabajo en lugar de conducir. En muchas ciudades no es práctico hacerlo, pero eso es precisamente lo que lo vuelve un gran ejercicio de formación de autodisciplina.

2. Sal a acampar, de ser posible fuera de cualquier instalación, de forma que te veas obligado a asearte o a llevar a cabo otros hábitos de higiene sin las comodidades modernas.

3. Haz un ayuno de correo electrónico por 24 horas. Durante estas 24 horas, no revises tu correo electrónico en absoluto. No lo hagas cuando estés esperando un mensaje importante o si la naturaleza de tu trabajo lo requiere, ése no es el objetivo de este ejercicio. Puedes intentarlo cuando estés de vacaciones y sientas ganas de revisar tu correo electrónico por costumbre.

4. Reemplaza tus tardes frente al televisor con lecturas edificantes (libros que no sean de ficción, acerca de las habilidades y metas que deseas alcanzar.)

5. Vive como un avaro durante una semana o dos. Evita cualquier gasto innecesario. No compres más alimentos, en su lugar come las sobras que tengas en casa, comida enlatada, y todas las comidas insípidas que rara vez comes y que se quedan guardadas en tu refrigerador o despensa. No compres ropa nueva, no gastes dinero en ningún tipo de entretenimiento. Haz de cuenta que no tienes dinero para gastar.

Puedes llevar las cosas todavía más lejos al aprender a vivir con menos. Cada vez que desees realizar una compra, pregúntate si se trata de algo absolutamente necesario. Si no es así, lo más probable es que lamentarás la compra y agregarás más desorden a tu vida sin ningún beneficio. Si no estás completamente seguro de que una compra aportará algo de valor a largo plazo en tu vida, ten la disciplina para evitarla.

Ejercicio: terapia de rechazo

El rechazo es una parte cotidiana de nuestras vidas, sin embargo, la mayoría de la gente no lo maneja bien. Para muchos es tan doloroso que preferirían no pedir nada, que pedir algo y arriesgarse al rechazo. Sin embargo, como dice el dicho, si no preguntas, la respuesta siempre será no.

Evitar el rechazo – que, en esencia, significa que no tienes la suficiente disciplina para hacer frente a este tipo de incomodidad – afecta negativamente a muchos aspectos de su vida. Todo eso sucede únicamente porque no tienes la suficiente fortaleza para manejarlo.

Por esta razón, considera la terapia de rechazo. Piensa en una solicitud o una actividad que por lo general se traduce en un rechazo. Trabajar en el área de ventas es un ejemplo de ello. Flirtear con un desconocido es otro ejemplo. Regatear o pedir un descuento en las tiendas también funcionará.

Para más ideas, puedes probar el juego de Terapia de Rechazo en <http://rejectiontherapy.com/>, donde puedes comprar tarjetas con varias tareas diseñadas para ayudarte a ser rechazado. 30 días de tal desafío son suficientes para lograr un gran cambio que no sólo te ayudará a ser más fuerte, sino también más seguro de ti mismo.

Al colocarte deliberadamente en una situación de rechazo te volverás menos frágil, lo que te permitirá enfrentar muchos más retos en la vida, haciéndote más eficiente para lidiar con contratiempos y circunstancias desfavorables.

He llevado a cabo una variación de esta terapia al luchar contra mi timidez. Ser rechazado en repetidas ocasiones me ayudó a aceptar esta sensación. Después de la suficiente práctica, mi timidez desapareció. No es posible sentirte incómodo con las cosas que haces regularmente.

Ejercicio: terapia de fracaso

El legendario jugador de béisbol y entrenador Yogi Berra dijo una vez: “Perder es una experiencia de aprendizaje. Te enseña humildad. Te enseña a trabajar más duro. Es también un poderoso motivador.”

La humildad, la ética de trabajo, y la motivación, son tres componentes necesarios para el crecimiento personal y la autodisciplina.

Si no eres humilde, sobreestimarás tu capacidad para resistir las tentaciones. De hecho, un fenómeno llamado “sesgo de moderación” muestra que las personas sobreestiman sus capacidades para controlar los impulsos^[37] y se sobreexponen a la tentación.

Experimentar un fracaso te mantendrá alejado de creencias infladas sobre el control de impulsos. No eres autodisciplinado cuando dices que lo eres. Eres autodisciplinado cuando eres lo suficientemente inteligente para saber cómo evitar las tentaciones por completo.

Una de las mejores maneras de familiarizarte con el fracaso en la vida es tratar de lograr metas difíciles y establecer retos que se encuentran potencialmente fuera de tu alcance. Al igual que un jugador de ajedrez no puede seguir mejorando su técnica al jugar contra jugadores peores que él, tú no puedes mejorar si no elevas constantemente las expectativas.

El aumento en la incidencia de fracasos al establecer metas difíciles, y la posterior sensación de desánimo, será un ejercicio valioso para aprender a permanecer determinado a pesar de los contratiempos.

Nunca desafiarás tu autodisciplina si nunca experimentas un fracaso. Es sólo cuando cometes errores, pasas apuros, sorteas obstáculos, y terminas tropezando, cuando pones a prueba tu determinación y la haces crecer.

Hábito: lleva a cabo las cosas más difíciles sin titubear

Una antigua regla en el ámbito de la administración del tiempo dice que debes hacer las cosas más importantes en primer lugar, y sólo cuando las hayas terminado podrás pasar a actividades menos esenciales.

Sin embargo, pocas personas siguen este sensato consejo en su vida cotidiana. Si tienes una lista de diez tareas que hacer, es más fácil centrarte en las más fáciles que podrías eliminar de tu lista rápidamente.

Esto no te ayuda a acercarte a tus metas (de hecho, la mayoría de estas tareas rápidas probablemente no son esenciales), aun así, las llevas a cabo en lugar de las tareas difíciles. ¿Por qué? Porque se requiere de una gran cantidad de autodisciplina para superar la postergación y terminar primero las tareas incómodas.

Cambia tus hábitos y lleva a cabo las cosas más difíciles primero. A menudo puedes realizar lo que aparenta ser una tarea difícil que requiere mucho tiempo, más rápidamente de lo que

piensas. Es sólo tu percepción de la dificultad la que hace que sea tan difícil ser disciplinado y ponerte a trabajar de inmediato.

Como escritor, tengo una rutina simple de escribir un cierto número de palabras diariamente. Aún en los días en que no tengo ganas de escribir, sigue siendo una de las primeras cosas que hago por la mañana.

Para romper con la renuencia, simplemente escribo unas pocas palabras y empiezo a partir de ahí. Unos minutos más tarde, ya no siento ningún tipo de resistencia. Cuanto más tiempo titubeo, más débil es mi resolución.

Encuentro que este es el caso con prácticamente todas las actividades difíciles que llevo a cabo. Si no tengo ganas de hacer ejercicio en la mañana, no me siento a reflexionar sobre si debería hacerlo o no. Me pongo la ropa deportiva y emprendo la marcha. Cuando estoy en el gimnasio, no puedo sino empezar. Ya he dado el primer paso, y ahora las cosas sólo serán más fáciles.

El malestar tiene la tendencia de volverse más imperioso mientras más tiempo lo dejas incubar. Si no te das demasiado tiempo para pensar – y en su lugar comienzas a trabajar en la tarea – tu renuencia se desvanecerá rápidamente. Repetir el mismo proceso cada vez que no sientas ganas de hacer algo te ayudará a construir un sólido hábito que impulsará tu autodisciplina.

Ejercicio: aprende algo difícil

Una de las metas más difíciles, aunque manejables, que puedes establecerte para infundir más disciplina en tu vida diaria es aprender otro idioma.

Al fijarte la meta de hablar con fluidez un idioma que no hablas, no sólo adquirirás una habilidad valiosa, sino también descubrirás cómo aprender en general. Esto también incluye el aprender a lidiar con el desánimo que siempre se encuentra al acecho, listo para saltar en el momento que enfrentas dificultades.

El aprendizaje de una lengua extranjera es una experiencia frustrante en todos los niveles, lo que significa que te familiarizarás con la sensación de frustración diariamente (e idealmente aprenderás a lidiar con ella).

Al principio experimentarás la frustración de no ser capaz de entender nada. Más tarde, te desanimarás al ver lo que parece ser un progreso lento. Incluso cuando te encuentres en un nivel avanzado te sentirás incómodo a veces y te enojarás contigo mismo cuando no puedas decir algo que sabes perfectamente cómo decir en tu lengua materna.

Este tipo de emociones son útiles para entender tus patrones al aprender un idioma o al trabajar en cualquier meta difícil. ¿Qué haces cuando quieres darte por vencido? ¿Qué es lo que te lleva a este punto? ¿Qué es lo que te saca del mismo? Hasta que no experimentes estos sentimientos por tu cuenta no sabrás las respuestas.

En mi caso, el perfeccionismo se encuentra al mando de mi desaliento. Cada vez que me doy cuenta de que estoy lejos de la visión perfecta de mis habilidades, me siento frustrado. Sin embargo, luego de haber descubierto este patrón lo he convertido en una motivación, usando mi ira como combustible para seguir trabajando en mis habilidades hasta que son como las imagino en mi mente.

¿Cuál es tu caso? ¿Cómo puedes cambiar tu reacción predeterminada de sentirte tentado a rendirte por una reacción de mayor determinación y disciplina para seguir adelante?

He aquí varios otros objetivos y habilidades difíciles de lograr que te ayudarán a incitar la misma reacción, y desarrollar tus propias tácticas para combatir el desánimo y/o malestar:

1. Aprende un deporte difícil que requiera el dominio de la técnica adecuada

Algunos deportes como el baloncesto o el fútbol conceden una gran ventaja a ciertos atributos físicos, reduciendo así la eficacia de la práctica constante. Pocas cosas son más frustrantes que tener una ética de trabajo increíble y aun así estar por debajo de otros jugadores con fortalezas físicas innatas. Estos deportes no te ayudarán a desarrollar tu determinación, y sólo te dejan sintiéndote amargado con las injusticias del mundo.

Para construir una mayor autodisciplina al sentirte cómodo con las dificultades, elige deportes desafiantes que recompensen a la práctica, el entrenamiento constante, y el hacer un esfuerzo adicional.

Algunos de estos deportes incluyen:

- golf
- ajedrez
- tenis
- gimnasia
- lucha grecorromana o cualquier arte marcial que no dependa de tu tamaño

No estoy diciendo que debas convertirte en un experto mundial en cualquiera de estos deportes. El simple acto de practicar a largo plazo, haciendo frente a los contratiempos en el camino hacia el progreso, y alcanzar el éxito, es lo que estamos buscando. El hecho de que se requieren años para lograr un nivel promedio en cualquiera de estos deportes, es lo que hace de este ejercicio algo tan poderoso para la formación de la autodisciplina.

De hecho, un estudio canadiense ha demostrado que los deportes estructurados extraescolares pueden ayudar a los niños a desarrollar la autodisciplina necesaria para participar de manera efectiva dentro del aula de clases. Como la profesora Linda S. Pagani, una de las investigadoras, señala: “hemos encontrado que los niños que participaron específicamente en deportes de equipo durante el kínder, puntuaron más alto en sus habilidades de autorregulación para cuando alcanzaron el cuarto grado”^[38].

No todo está perdido si ya eres un adulto. Puedes comenzar a aprender cualquier deporte que desees a cualquier edad. El compromiso necesario para convertirte en un jugador promedio en cualquiera de los deportes más difíciles tendrá el mismo efecto sobre tu autodisciplina que en el caso de los niños.

2. Domina una habilidad que requiera paciencia

Si no eres lo suficientemente paciente para confiar en el proceso es muy probable que te rindas demasiado pronto. Si esperas resultados rápidos y no los obtienes, será más probable que te desanimes y/o te sientas culpable por no estar a la altura de tus (poco realistas) expectativas.

Estas son algunas habilidades y actividades que requieren de una gran paciencia y, por lo tanto, de la disciplina para mantener la concentración y determinación mientras esperas resultados:

- Cocinar, particularmente platillos difíciles que requieren una hora o dos de preparación, y una o dos horas de cocción. Ya que cocinar es una habilidad difícil de dominar (desarrollar un

“platillo especial” toma decenas de intentos), es perfecto para ejercitar la autodisciplina.

- Jardinería. La mayoría de las plantas tardan meses o años en crecer. Algunas plantas, como las orquídeas, pueden pasar meses o años sin dar una sola flor. Vaya que son buenas para trabajar en tu paciencia.

- Trabajo creativo. Pintar, escribir, y cualquier otro tipo similar de trabajo creativo requiere de mucha determinación y paciencia para terminarlo. Incluso si es algo que quizá nunca muestres a los demás, expresarte a través del arte (y acostumbrarte al largo y arduo proceso creativo), será útil para el desarrollo de una mayor autodisciplina.

- Leer. ¿Pero, ya sabes leer, dices? Bueno, ¿cuándo fue la última vez que terminaste una novela entera o un largo libro que no sea de ficción, sin saltarte ninguna parte? La lectura de libros largos requiere de paciencia y resistencia, dos cosas que te ayudarán a hacer crecer más tu autodisciplina.

- Tejer. En primer lugar, aprender a tejer toma meses, si no es que años. Luego, tejer una prenda completa puede llevarte unas cuantas semanas más, dependiendo de lo que quieras tejer y lo complejo que sea. ¿Y qué tan genial es ser capaz de confeccionar tu propia ropa?

Ahora, no me malinterpretes. No se trata de elegir un deporte difícil o una habilidad que odias. Si al principio algo se vuelve demasiado difícil para ti y no disfrutas de ello, es muy probable que ya hayas reconocido inconscientemente que no es una actividad adecuada para ti.

Por ejemplo, yo practiqué judo durante tres meses como parte del plan de estudios en la universidad. Después de las primeras clases, supe que no era para mí. No lo disfrutaba, no se me daba bien, y era muy doloroso para mi espalda. Unos años más tarde empecé a aprender a jugar tenis. Sólo me llevó unas clases el darme cuenta de que amo este deporte, a pesar de nunca antes haberlo practicado.

3. Domina la honestidad

De acuerdo con un estudio realizado en 2002 en la Universidad de Massachusetts, el 60% de los adultos no puede sostener una conversación de diez minutos sin mentir al menos una vez (dos a tres veces en promedio)^[39].

Por supuesto, el estudio se realizó entre 121 estudiantes universitarios, lo cual difícilmente ofrece una representación completa de toda la sociedad. Sin embargo, existen otras fuentes que confirman que el número de gente que miente regularmente oscila alrededor del 50%.

De acuerdo con Sunny Bates, CEO de la firma de reclutamiento ejecutivo Sunny Bates Associates con sede en Nueva York, el 40% de las personas mienten en su currículum vitae^[40].

De acuerdo con una investigación de citas en línea llevada a cabo por OkCupid, la mayor parte de sus usuarios mienten, ya sea acerca de su estatura (son unos 5 cm menos altos en la vida real), o acerca de sus ingresos (la gente gana un 20% menos de lo que dicen). También mienten acerca de sus fotos, indicando que son recientes, mientras que en realidad fueron tomadas unos años atrás.

No es una exageración el decir que mentir se ha generalizado, y nos encontramos con mentirosos (o decimos mentiras) todos los días. Es difícil seguir siendo honesto, especialmente cuando está en juego tu trabajo, tu autoestima, o las posibilidades de conocer a un compañero de vida.

Sin embargo, el dominio de la honestidad es una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar tu calidad de vida y sentirte cómodo con el malestar. Después de todo, si decir la verdad no fuera incómodo, nadie mentiría.

Un estudio realizado en la Universidad de Notre Dame entre 110 personas de entre 18 a 71 años de edad demostró que decir menos mentiras (incluyendo mentiras blancas) está vinculado con la mejora de las relaciones (¡obvio!), una menor tensión o melancolía (¡obvio, otra vez!, ¿cómo no te vas a sentir tenso cuando estás perdido en una red de mentiras?), y lo que es más interesante, con menos problemas de salud como dolores de cabeza y dolores de garganta^[41].

¿Cómo dejar de mentir si estás acostumbrado a mentir diariamente? Comienza por darte cuenta de que tus mentiras – sin importar si son inocentes mentiras blancas o más graves – hieren a las personas. Éstas afectan tus relaciones al destruir la confianza, que es la base de cualquier relación humana. Lo que es más, las mentiras te pueden perseguir por años (mentir en tu currículum vitae, mentirle a tu pareja), lastimándote a ti y a los que te rodean una y otra vez. Todo por una ganancia a corto plazo... ¿vale la pena?

Al igual que con cualquier otra actividad que te provoca incomodidad, el sentirte verdaderamente cómodo con ser siempre honesto toma tiempo. Sin embargo, ser sincero con los demás de forma constante, y las recompensas que obtendrás por ello, te ayudará a mantener el rumbo y unirte a la minoría de gente en que se puede confiar incondicionalmente.

4. Aprende habilidades de comunicación

En esencia, el desarrollo de habilidades de comunicación comienza y termina con el hábito de ponerse en el lugar de la otra persona primero. Si tienes la suficiente disciplina para ser empático antes de pronunciar palabra alguna, te convertirás en un mejor comunicador y evitarás conflictos.

Sin embargo, no es fácil – y ciertamente no es cómodo – resistir la tentación de hacer todo lo contrario. Se requiere de una aplicación constante de disciplina para que puedas apegarte a tus nuevas costumbres en lugar de recurrir a los antiguos patrones ineficaces de comunicación.

Los hábitos de comunicación negativos, como enojarse o pelear, por lo general son sensaciones pasajeras que puedes controlar si haces un esfuerzo consciente por comprenderlas antes de ceder a ellas. Al manejar el impulso antes de que la situación empeore, dominarás la capacidad de comunicarte con los demás sin recurrir a discusiones airadas.

El resultado de esta práctica – un mejor control de los impulsos – te ayudará en otras áreas de tu vida y te enseñará a intercambiar una pequeña recompensa inmediata por un resultado a largo plazo más importante y más positivo.

Muchos de los problemas de comunicación también se derivan de ser demasiado crítico. Es fácil juzgar a los demás sin entender completamente su situación. Es un impulso similar al de pelearte automáticamente con alguien en vez de ponerte en sus zapatos.

Aprender a manejar este comportamiento impulsivo es otro ejercicio que puedes hacer para volverte más disciplinado. La tentación de juzgar a todos y a todo, con frecuencia es abrumadora. Es fácil olvidarse de uno mismo y comenzar una diatriba larga e inútil que no le sirve a nadie.

Trata de pillarte cada vez que te encuentres juzgando a otra persona y detente. Hablar mal de los demás rara vez ayuda. Conviértelo en un ejercicio inspirador, al aprender como resistirte.

Otro hábito negativo de comunicación a evitar es ser incapaz o no estar dispuesto a exponer tus necesidades y/o decir que no.

Es más fácil ceder y decir que vas a hacer algo, en lugar de negarte y enfrentar las desagradables consecuencias de rechazar a alguien. Es por eso que es una buena idea aprender a expresar tus necesidades y colocarte en esas situaciones incómodas para poder manejarlas mejor.

Notar una mejora te puede tomar años cuando, por naturaleza, eres una persona que pone en primer lugar los demás, y aun así puedes llegar a sentirte mal al colocar tus necesidades por

encima de las necesidades de otras personas. Sin embargo, es una práctica valiosa y esclarecedora que te ayudará a enfrentar mejor las situaciones difíciles e incómodas que pueden surgir cuando expresas lo que necesitas o quieres (o cuando dices que no y la otra persona no lo toma bien). No puedes *sino* hacer crecer tu disciplina cuando experimentas tales circunstancias con frecuencia.

5. Aprende a confiar en ti mismo

Obsesionarte por lo que otras personas piensan de ti no es más que un reflejo de tu incapacidad de tener la suficiente disciplina para confiar en ti mismo. Es más fácil y más cómodo pedir la validación de otras personas que aprender a sentirte bien sin su aprobación. Es igualmente fácil hacer lo que otros te dicen que hagas, en lugar de sentarte a reflexionar sobre lo que realmente quieres.

Sin embargo, como ya hemos analizado en este libro, elegir lo más cómodo rara vez te ayuda a alcanzar tus metas. En lo referente a preocuparte por lo que los demás piensan de ti o hacer cosas sólo por complacerlos, tú eliges la comodidad (centrándote en caer bien) por encima del malestar que, al final de cuentas, te proporcionaría una mayor felicidad (vivir tu propia vida sin preocuparte acerca de cómo te perciben los demás).

Obviamente, el no preocuparte por lo que otros piensan no tiene nada que ver con ser insensible o hacerte destacar deliberadamente. Eso sería otra dimensión de la misma conducta: obtener tu sentido de importancia al demostrar que *no* necesitas de la aprobación.

El punto ideal – que requiere una gran cantidad de autodisciplina para dominar – es simplemente *ser la mejor versión de ti mismo*. La opinión de los demás no te importa de ninguna manera; no buscas hacer cosas socialmente aceptables, ni tampoco tratas de ir contra la corriente. Se trata de hacer lo que es correcto para y de acuerdo a ti, y mantener tu rumbo pese a las dudas y/o pese a otras personas presionándote a cambiar tu ruta.

Un ejemplo personal de mi vida proviene de mis dos años en la universidad. A pesar de haber sabido muy bien que la universidad no era el lugar correcto para mí, cedí porque era lo que se suponía que los jóvenes debían hacer después de la enseñanza media.

Dos años más tarde, abandoné la universidad y decidí seguir mi propio camino, lejos de la educación formal y del mundo ejecutivo de 9 a 5. Estaba plagado de dudas y dificultades, pero al final, el trazar mi propio camino en lugar de seguir la ruta predeterminada me ayudó a lograr mi estilo de vida soñado. De no haber sido por la disciplina para seguir avanzando a pesar de no conseguir la aprobación de otras personas, estoy seguro de que hoy yo no sería tan feliz.

En este caso, la fortaleza mental que necesitaba para recorrer mi propio camino me ayudó a construir todo el marco de mi vida y a confiar en mí mismo, en lugar de elegir el camino fácil al imitar lo que otros hacen.

6. Deja de quejarte

La mayoría de nosotros apenas podemos pasar un día sin manifestar al menos unas cuantas quejas.

Odio este clima. El tráfico es terrible. Ella siempre llega tarde. ¿Cómo se atreve a servirme la cena fría?

Ninguna de estas quejas proporciona valor alguno a nuestras vidas, sin embargo, continuamos manifestándolas porque es más fácil quejarse que hacer algo para remediar las

cosas (o aceptarlas si no podemos cambiarlas).

Dejar de quejarte y empezar a buscar soluciones es difícil e incómodo, pero en última instancia es una práctica poderosa que te ayudará a crecer como persona y a tener un mayor control de ti mismo.

El exitoso autor y orador Will Bowen sugiere un ayuno de quejas de 21 días^[42]. Para completar el desafío, no puedes quejarte durante tres semanas seguidas. Cualquier desliz te lleva de nuevo al día 1, por lo que es un reto difícil que tomará semanas o meses para completar.

Yo solía quejarme sin cesar, especialmente acerca del clima. Cuando reduje la cantidad de mis quejas (a veces todavía cometo algún desliz) y acepté todo lo que no podía controlar, mi vida se volvió más feliz y más fácil. Esto, a su vez, me ayudó a desarrollar más mi autodisciplina.

7. Supera la timidez

Pocas cosas pueden limitar más tus posibilidades de éxito que la timidez. La falta de confianza es una condición incapacitante que afecta a cada área de tu vida, dificultando el logro de tus metas y tu crecimiento personal.

Es también uno de los problemas más difíciles de tratar porque se requiere de una increíble cantidad de autodisciplina para superarlo. Sólo puedes lidiar con la timidez al colocarte en situaciones incómodas todos los días. Mientras más tímido seas, más estresantes tendrán que ser las situaciones que debes experimentar antes de volverte más seguro ti mismo.

Algunos meses de una constante exposición a factores de estrés pueden poner a prueba incluso a las personas más fuertes. Sin embargo, la meta que en última instancia vas a alcanzar – una vida libre de timidez – es uno de los objetivos más importantes que podrás lograr.

Yo fui una persona tímida durante gran parte de mi vida. Fue mi peor problema, pero al mismo tiempo, fue una de las mejores cosas en mi vida, porque me obligó a recorrer el camino incómodo para resolverlo.

Incluso si no sufres de una terrible timidez (y simplemente no te consideras una persona particularmente confiada), considera trabajar en la seguridad en ti mismo al exponerte a las circunstancias sociales que normalmente evitas (por ejemplo, hablar con extraños).

He aquí algunos sencillos ejercicios para lograr sentirte más comfortable en situaciones sociales incómodas, lo que a su vez te ayudará a ser una persona más segura:

- Hablar con extraños al azar. Conversar con extraños es una poderosa forma de deshacerse de la timidez. Si te falta seguridad, empieza con algo fácil como pedir direcciones o la hora (puntos extra si pides la hora con tu teléfono en mano o un reloj en tu muñeca). Si tienes más valor, sugiere los temas de conversación más extraños o incluso coquetea.

- Practica el contacto visual. Inicia el contacto visual con un extraño (o sostén la mirada cuando alguien más te mira) y mantenlo durante todo el tiempo que puedas. Sólo no olvides parpadear y mantener una expresión amistosa. De lo contrario, puedes llegar a incomodar a la gente y ese no es el objetivo de este ejercicio. Puntos extra por iniciar el contacto visual, sostenerlo, y conversar con la persona que estás viendo.

- Hablar en público. Si eres una persona tímida, pocas cosas resultan más incómodas y difíciles que pararte frente a un grupo de personas y presentar algo con voz temblorosa y las piernas tambaleantes. Sin embargo, eso es exactamente lo que quieres destruir: tu falta de confianza. He asistido a algunas reuniones de Toastmasters en el pasado, y descubrí que son una forma efectiva para acostumbrarme a hablar delante de extraños (así como hacer nuevos amigos).

Obviamente, estas siete ideas sólo son una muestra de algunas de las cosas desafiantes que puedes hacer para experimentar un gran crecimiento personal y aumentar tu autodisciplina. La clave es encontrar algo que te obligue a colocarte en situaciones incómodas con el fin de expandir tu zona de confort.

LA INCOMODIDAD FORMA EL CARÁCTER: BREVE RESUMEN

1. Al colocarte voluntariamente en situaciones incómodas aprenderás a hacer frente a la adversidad. En consecuencia, te volverás más fuerte y más autodisciplinado cada vez que tengas que lidiar con nuevas situaciones exigentes.

2. Exponerte a bajas temperaturas te puede enseñar a lidiar con situaciones dolorosas de corta duración. Te ayudará a desarrollar una mayor conciencia de tus propias respuestas y a seguir adelante a pesar de las molestias insoportables.

3. De vez en cuando, trata de prescindir de algo que generalmente necesitas, ya sea un cierto hábito o un artículo. Esto te ayudará a apreciarlo más, mientras que al mismo tiempo fomentará tu tenacidad (por lo que, cuando una situación de este tipo ocurra sin que lo planees, serás más capaz de manejar la situación).

4. La terapia de rechazo – al convertir el rechazo en una meta en lugar de sólo aceptarlo – es una forma efectiva para acostumbrarte a la incomodidad mental de que te digan que “no”.

5. Exponerte al fracaso es un ejercicio valioso para mantener la humildad y experimentar mayores oportunidades de aprendizaje. Un gran componente de la autodisciplina es la persistencia. Si desarrollas el hábito de levantarte cada vez que tropiezas, te será más fácil utilizar tu autodisciplina en otras situaciones que exigen fuerza de voluntad.

6. Desarrolla el hábito de llevar a cabo las cosas más difíciles sin titubear. Cuanto más tiempo te permitas pensar antes de hacer algo que te parece más desafiante, más difícil te será reunir la suficiente fuerza de voluntad para hacerlo. Si no te permites titubear, pronto desarrollarás un hábito que te facilitará el enfrentar la debilidad.

7. Las metas difíciles requieren de mucha fortaleza mental y autodisciplina para alcanzarlas. Si constantemente te fijas nuevos objetivos difíciles de alcanzar, no sólo obtendrás un mayor éxito en tu vida, sino que también a aprenderás cómo seguir adelante a pesar de los contratiempos y dificultades.

8. El aprender otro idioma es uno de los mejores ejercicios para la formación de autodisciplina, porque es un objetivo a largo plazo (que requiere de al menos seis a doce meses de tu atención) y porque puede llegar a provocarte grandes frustraciones que te tentarán a darte por vencido.

9. Otras habilidades que requieren de una gran paciencia (y por lo tanto ponen a prueba tu autodisciplina y te ayudan a crecer) incluyen: los deportes que requieren el dominio de una técnica apropiada, como el golf, el tenis, o el ajedrez; cocinar, la jardinería, el trabajo creativo, leer o tejer; y las habilidades de comunicación.

10. Las actividades desafiantes que te ayudan a crecer como persona, son una manera perfecta para desarrollar una mayor resistencia mental y autodisciplina. Por lo general requieren que reemplaces tus predeterminadas elecciones confortables por decisiones incómodas, pero en última instancia, más beneficiosas. Como resultado, lograrás mejorar tu autocontrol. Estos objetivos y actividades incluyen: el dominio de la honestidad, la confianza en ti mismo, no quejarte, y lograr superar la timidez.

Capítulo 4: Vive con intención

El mundo exterior sigue a tu mundo interior. Si hay caos en tu mente, habrá caos en tu mundo exterior. Si no hay paz en tu cabeza, todo a tu alrededor puede conducir al estrés.

Si careces de disciplina en tus pensamientos internos, es poco probable que disfrutes de mucha autodisciplina en tu vida cotidiana.

Pocas personas viven sus vidas con intención. Todo el mundo está demasiado ocupado, demasiado atrasado, y demasiado distraído como para detenerse un momento y prestar más atención a lo que está sucediendo en su cabeza. En consecuencia, su vida interior se queda al margen, influyendo en su mundo exterior sin que sean conscientes de ello.

La formación de la autodisciplina es inmensamente más difícil cuando sólo te centras en el aspecto externo de la misma, e ignoras el poder de tu mente.

Si desarrollas una mente tranquila capaz de manejar tus pensamientos – filtrando los pensamientos inútiles, formando los positivos, y buscando justificaciones para hacer las cosas correctas en vez de poner excusas para no hacerlas – el autocontrol se volverá mucho más fácil.

¿Cómo empiezas a vivir con más intención? Todo comienza con...

Hábito: agudiza tu conciencia con una tranquila quietud

Como dijo el famoso consultor administrativo, Peter Drucker, “Lo que se mide, se puede manejar”. En el caso de nuestros pensamientos, lo que se observa, se puede manejar.

Si bien es imposible manejar todos nuestros pensamientos (de acuerdo con diversas estimaciones, tenemos más de 70,000 pensamientos al día^[43]), sí podemos prestar atención a los que ocurren con mayor frecuencia y controlarlos, si tan sólo somos conscientes de ellos.

Una persona promedio no presta mucha atención a sus pensamientos. Ella asume que son sus pensamientos y sus sentimientos. Si ella *tiene un sentimiento* de ansiedad, entonces *es ansiosa*. Si ella *cree* que es tonta, entonces *es tonta*. Si *siente* que no puede resistir la tentación por más tiempo, entonces *no es* autodisciplinada. Ella se asocia a sí misma con los pensamientos fugaces cuyo deber es reportarse con ella, y no al revés.

¿Cómo puedes construir una autodisciplina permanente cuando le das tanta importancia a tus pensamientos? Cada duda en tu mente arruinará tu determinación y solidificará la creencia de que no puedes convertirte en una persona más disciplinada.

El darte cuenta de que tú no eres tus pensamientos y que estos son sensaciones pasajeras como olores, visiones, o sonidos, te ayudará a darte cuenta de que eres tú quien tiene el control de lo que piensas. Al desarrollar esta capacidad, obtendrás el poder de formarte a ti mismo como deseas.

La clave para llegar a este estado de conciencia es participar regularmente en el acto del tranquilo reposo. Sin embargo, por mucho que me gustaría animar a todos a desarrollar un hábito regular de meditación, no todas las personas la disfrutan o la encuentran valiosa. Permanecer sentado con los ojos cerrados puede ser demasiado agotador o simplemente aburrido.

Si lo has intentado y no te ha parecido eficaz luego de practicarla durante al menos un par de semanas, estas son algunas alternativas que vale la pena probar.

1. Escuchar música con atención

Y no, es poco probable que tengas una experiencia de meditación escuchando *heavy metal*. La música que mejor te conduce a la sintonía con el mundo a tu alrededor y a explorar su mundo interior es la instrumental o con voces calmantes armoniosas al ritmo de la canción. Al igual que con la meditación, el objetivo es lograr que el mundo a tu alrededor desaparezca y reduzcas tu ser al simple acto de estar ahí (o en este caso, sólo escuchar).

2. Practicar yoga o tai chi

El yoga y el tai chi son de las pocas actividades que te acercan a la meditación lo más posible sin realmente meditar.

El mantener una postura mientras te concentras en tu respiración y dejas ir la tensión de tu cuerpo es prácticamente la descripción de la meditación. La única diferencia es que no se trata de quedarte quieto, sino de participar en la experiencia meditativa con todo tu cuerpo.

De las siete ideas mencionadas aquí, éste es el único tipo de experiencia de meditación que requiere de un maestro para llevarse a cabo apropiadamente (técnicamente puedes aprenderla a través de libros y videos, pero no es la forma óptima de hacerlo).

3. Llevar un diario

El acto de escribir tus pensamientos más íntimos también puede ser una experiencia meditativa. Ayuda a bajar el volumen de la charla en tu mente y te permite descubrir las capas más profundas de tu mundo interior.

Para obtener los mejores resultados, escribe ya sea manualmente o en una computadora sin conexión a Internet (o por lo menos desactiva las notificaciones de correo electrónico y redes sociales). De lo contrario, es difícil sumergirte completamente en la experiencia de proyectar tus pensamientos en una hoja de papel (o pantalla).

4. Caminata meditativa

La caminata meditativa es conocida originalmente como *kinhin* en el budismo. Sin embargo, la práctica del *kinhin* es más estructurada y requiere caminar en dirección de las agujas del reloj alrededor de una habitación, mientras cada paso es sincronizado con la respiración.

Tú no necesitas seguir esta práctica al pie de la letra; el simple acto de caminar con consciencia también puede ser una experiencia de meditación. Para obtener los mejores resultados, ve al parque, al bosque, o a cualquier otra área verde con el menor número de distracciones posibles. Mientras caminas, concéntrate exclusivamente en el acto de caminar y en tu entorno más inmediato.

Yo solía correr carreras de pendiente en un área a diez minutos a pie de mi apartamento. Cada vez que regresaba de mi entrenamiento, mi mente estaba llena de endorfinas y, naturalmente, más propensa a entrar en una experiencia de tipo meditativo.

A menudo, perdido en mis pensamientos, ni siquiera podía recordar gran parte de mi camino de vuelta a casa. Eso es, precisamente, lo que buscas conseguir: perderte en tu mundo interior de forma tal que dejas de pensar en todas las distracciones del mundo exterior.

5. Meditación de observación fija

Si no puedes soportar permanecer sentado con los ojos cerrados, la meditación de observación fija es una opción para ti. Conocida como *trāṭaka* en el hinduismo, este método de meditación consiste en mirar fijamente un solo punto. Puede ser algo tan simple como un punto negro en la pared, un árbol frente a ti, o la llama de una vela (tan solo no mires fijamente al sol ¿de acuerdo?).

Al igual que cualquier otro tipo de meditación, la meditación de observación fija también es eficaz para calmar la mente inquieta. También ayuda a los principiantes a mantener la concentración de forma más efectiva que sentarse con los ojos cerrados. Mirar fijamente un solo punto es más cómodo.

A veces practico este tipo de meditación en lugar del estilo regular con los ojos cerrados. Es especialmente relajante cuando estás sentado en medio de la naturaleza y contemplas algo bello (por ejemplo, una flor en la pradera o un antiguo árbol y sus hojas susurrantes).

6. Meditación de respiración

Mientras que el estilo tradicional de meditación también se centra en la respiración, en este tipo de meditación colocas toda tu atención completa en la respiración.

Hay varios estilos que puedes seguir. Algunos recomiendan largas inhalaciones lentas y exhalaciones rápidas. Otros recomiendan inhalaciones lentas, largas pausas, y luego exhalaciones lentas. No importa cuál técnica de respiración utilices, la clave es mover todos sus pensamientos al acto de la respiración profunda.

Proporcionar a tu cuerpo más oxígeno de lo normal (la mayoría de la gente no respira profundamente durante el día) tendrá el efecto adicional de brindarte más energía, por lo que es buena idea practicar este tipo de meditación por la mañana.

7. Meditación de agradecimiento

Si el estilo regular de meditación es demasiado aburrido para ti, porque no puedes evitar que constantemente surjan en tu mente pensamientos al azar, considera reemplazarlos con pensamientos de agradecimiento.

Si ocupas tu mente con un cierto tipo de pensamiento (en este caso la apreciación), otros pensamientos dejarán de aparecer inesperadamente (o al menos dejarán de surgir con tanta frecuencia). Esto hace que el acto de mantener el enfoque interno y desconectarte del mundo que te rodea sea más fácil.

Una ventaja adicional de este tipo de meditación es que mejora tu estado de ánimo. No puedes sino sentirte más feliz cuando te sientas por cinco o diez minutos y piensas en decenas o hasta cientos de razones por las que tu vida es increíble.

Todas estas actividades de meditación te ayudarán a volverte más consciente de tus pensamientos internos. Una vez que seas consciente de ellos puedes empezar a vivir con más intención y control sobre tus pensamientos. Serás capaz de hacerlos pasar de negativos a positivos, u observarlos sin juzgar y dejarlos ir.

Esta práctica, cuando se repite a diario, construye el autocontrol para tu mente. Serás más capaz de lidiar con los pensamientos persistentes, así como con las emociones impulsivas que siempre se originan como un cierto pensamiento.

Un antojo de algo no es hambre, es una sensación pasajera que se vuelve más fácil de superar cuando sabes que a la larga pasará, al igual que cualquier otro pensamiento. Si eres consciente

del pensamiento “Esto se ve delicioso” y puedes separarlo de tu estado real antes de que se convierta en una sensación de hambre, el control de tus impulsos será mucho más fácil.

Trata de despersonalizar el antojo al pensar “mi cuerpo siente hambre” o “se siente el hambre”. Si tú eres la persona que observa la emoción, ¿realmente quién la está sintiendo? Sin duda no eres tú, y ese es un útil truco mental para manejar mejor las tentaciones.

Lo mismo se aplica a los pensamientos de derrota o desaliento: al igual que la sensación de antojo, son pasajeros. Es cierto que pueden persistir durante más de unos cuantos minutos, pero también se pasan, al igual que los pensamientos al azar que aparecen en tu mente mientras meditas. Al simplemente ser consciente de este hecho, puedes aumentar tu capacidad de dejar en espera estos sentimientos antes de que te apremien a actuar (equivocadamente).

Por favor, ten en cuenta que de ninguna manera soy un experto en meditación. Algunos de los tipos de prácticas meditativas que he mencionado antes cuentan con definiciones fluidas que se pueden utilizar indistintamente o al mismo tiempo. Por ejemplo, puedes combinar la caminata meditativa con la meditación de agradecimiento, o combinar el yoga con escuchar música relajante con intención.

Una alternativa especial, o más bien, una actividad adicional, además de algún tipo de práctica meditativa es...

Ejercicio: asume una visión de túnel

La meditación no es sólo algo que se lleva a cabo como una actividad específica en un momento determinado. También la puedes practicar diariamente para ejercer un mayor control sobre las distracciones. Cada vez que te detienes, tomas consciencia de lo que haces, y te enfocas en la sensación que te da una experiencia específica, obtienes un mayor control sobre tu mente.

Cada día nos perdemos de cientos, si no miles de experiencias especiales sólo porque estamos distraídos con otras cosas. A menudo estas distracciones nos llevan a ceder a las tentaciones, a veces inconscientemente.

Se te ha hecho tarde para una reunión, así que tomas el primer alimento que se te cruza (generalmente algo poco saludable) y sigues tu camino. Si te detuvieras y limpiaras tu mente de las distracciones, las tentaciones serían mucho menos difíciles de superar.

Asumir la visión de túnel te puede ayudar con esto. El primer componente de este ejercicio es ser capaz de ir más despacio. No puedes llevarlo a cabo correctamente si estás de prisa. Si puedes reservar por lo menos unos minutos (o simplemente utilizar los descansos entre tus actividades) para realmente centrarte en el momento presente, sin preocuparte por lo que estás a punto de hacer, puedes pasar a la segunda etapa: volverte consciente.

A modo de ejemplo, digamos que te encuentras en el bosque disfrutando de un breve paseo. Si bien rodearse de la naturaleza conduce por sí mismo a un menor número de distracciones, hay algo más que puedes hacer para entrar en un estado de meditación similar y despejar tu mente.

Recoge una hoja, toca la corteza de un árbol, u observa a un pájaro o a una ardilla. Involucra todos tus sentidos; déjate llevar por la experiencia. Sigue los contornos de la hoja. Siente su textura. Observa detenidamente su intenso color. Huélela.

Utiliza tu fuerza de voluntad para enfocar toda tu atención en la hoja que tienes en la palma de su mano. Desconéctate del mundo que te rodea. Permítete sentir todas estas sensaciones extrañas de volverte íntimo con una hoja. En un principio, probablemente no serás capaz de hacerlo por más de unos cuantos segundos. Después de todo, quién en su sano juicio pasa un

minuto o dos mirando una simple hoja (y para el caso, ¿quién diablos habla de “volverse íntimo” con una hoja?).

Sin embargo, la práctica disciplinada de observar los pequeños detalles que los demás ignoran, no sólo hace del mundo un lugar mucho más interesante, sino también agudiza tu conciencia. Como resultado, te volverás más apto para identificar y hacer frente a las tentaciones antes de que sean más dominantes.

El problema con muchos de los sentimientos y pensamientos contraproducentes no es sólo que se presenten. El problema es que no eres consciente de ellos y permites que dicten tu comportamiento sin prestar atención al mismo.

Nuestras mentes son muy buenas para justificar cada acción que tomamos. Es sólo en retrospectiva cuando logramos decir que nuestras decisiones fueron tontas y dictadas por la forma en que nos sentimos en un momento determinado (y esto no suena como una sana toma de decisiones ¿verdad?).

La poca capacidad de atención es lo que causa este problema. Al asumir la visión de túnel con regularidad, mejorarás tu capacidad de concentrarte y reducirás así el riesgo de tomar decisiones emocionalmente motivadas.

Ejercicio: habla con tu futuro yo

Cada vez que eliges una recompensa más pequeña en el momento, en lugar de una recompensa más grande más adelante, le estás robando a tu futuro yo. Somos malos para visualizar nuestro futuro yo y asociar quienes somos actualmente con la persona que seremos dentro de un año.

Esta persona se ve como un extraño ajeno a nosotros. Y puesto que es un extraño, es más fácil reclamar las pequeñas recompensas en el momento que esperar a una mejor recompensa posterior. Después de todo, estamos aquí ahora, no en el futuro ¿verdad?

En psicología, existe un concepto llamado descuento temporal^[44], que se refiere a la tendencia a dar un mayor valor a las recompensas recibidas en el momento o pronto, en comparación a las recompensas recibidas a futuro. Tú prefieres recibir 2000 pesos/100 euros ahora en lugar de 4000 pesos/200 euros en un año, o una pizza gratis en 2 horas en vez de dos pizzas gratis en 6 meses.

En lo que aplica a la autodisciplina, debido al descuento temporal le das más valor a satisfacer tu antojo ahora que a lograr tu físico ideal dentro de 6 meses. Después de todo, la primera recompensa se siente como algo real, a tu alcance, y la segunda recompensa (y la visión de ti mismo en 6 meses) es sólo un concepto, algo difícil de imaginar.

El ejercicio que estoy a punto de describir está destinado a resolver este problema. Se nos dificulta imaginarnos a nosotros mismos en el futuro debido a que rara vez lo hacemos. Puedes resolver el problema de disociación entre tu yo presente y tu yo futuro al escribirle una carta a tu yo actual desde la perspectiva de tu yo futuro.

Supongamos que quieres rebajar 10 kg y ponerte en forma. Sin embargo, tienes dificultades con esta meta porque no logras dar más valor a la recompensa futura (un físico saludable) por encima de la recompensa inmediata (comer la comida que te gusta). En consecuencia, la gratificación inmediata siempre gana.

Ahora imagínate a ti mismo en el futuro como una persona que no ha alcanzado esta meta, que decidió robarle a su futuro yo. Haz que la imagen sea aún peor que tu situación actual: tienes un sobrepeso mayor al actual, y tu peso sigue aumentando.

¿Qué diría tu futuro (obeso) yo? ¿Se sentiría feliz de que hayas elegido ceder a una tentación por encima del logro de tu meta a largo plazo? ¿De qué manera la perspectiva de un futuro aún peor afecta a tu autodisciplina actualmente?

Si te imaginas todos los detalles y haces de éste un proceso emocional de visualización, es probable que tu yo futuro deje de ser un concepto virtual y se convierta en algo real.

También puedes intentar lo contrario, imaginando a tu futuro yo como una persona que ha alcanzado la meta de perder peso. ¿Qué diría tu futuro (saludable) yo acerca de haberte apegado a tu meta? ¿Cómo se vería el camino hacia el objetivo desde la perspectiva de una persona que ya lo ha logrado?

A menudo es más fácil imaginar llegar a la meta (y a la persona en que te convertirás) si visualizas el resultado perfecto y luego rastreas cada paso necesario para lograrlo (en lugar de descifrarlo desde tu perspectiva actual).

Ejercicio: desarrolla tu brújula

¿Qué tan consciente eres de tus valores y prioridades más importantes en la vida? ¿Cómo afectan tu proceso de toma de decisiones?

Al responder esta pregunta, la mayoría de la gente no duda en afirmar que sus valores más importantes son la salud, la familia, o la libertad. Sin embargo, su vida cotidiana no lo refleja, porque no tienen reglas claras con respecto a sus valores, es decir, una brújula personal para guiarles.

Varias veces al año, realiza una lista de tus valores más importantes y pregúntate si tus acciones cotidianas se adhieren a ellos. Una de las fuerzas más poderosas es la necesidad de integridad. Si descubres que la salud es de suma importancia para ti, pero recientemente has ganado unos cuantos kilos y dejado de ejercitarte con tanta frecuencia como antes, esto puede darte el empujón necesario para volver al buen camino.

Vivir con intención requiere de una mente clara y enfocada. Tener un conjunto de valores claramente definidos (y los hábitos o reglas consiguientes que debes practicar para ser consistente con tus valores) te ayudará a mantener un nivel constante de autodisciplina en tu vida.

VIVE CON INTENCIÓN: BREVE RESUMEN

1. Una mente en calma y enfocada es una poderosa herramienta que te ayudará a resistir las tentaciones y alcanzar tus metas a pesar de los contratiempos, fracasos y distracciones. Vivir con intención es imprescindible si deseas convertirte en una persona con un gran autocontrol.

2. Vivir con intención comienza cuando agudizas tu conciencia. La forma más fácil para volverte más enfocado y presente, en lugar de distraído y sin sentido, es practicar la meditación. El acto de enfocarte en tu mundo interior y acallar el mundo exterior a tu alrededor es una de las claves para lograr una mente tranquila y disciplinada.

3. Además de la meditación regular, existen al menos siete alternativas. Puedes probar cada una y encontrar cuál es la más efectiva para ayudar a calmar el diálogo en tu cabeza. Puedes escuchar música con atención, practicar yoga o tai chi, llevar un diario, o experimentar con la meditación de caminata, de observación fija, de respiración, o de agradecimiento. Puedes incluso probar una combinación de éstas.

4. Sin la habilidad para ver las pequeñas cosas y utilizar todos tus sentidos mientras lo haces, el tratar de descubrir lo que te hace propenso a ceder a la tentación será más difícil. Asumir una visión de túnel – ejercer tu enfoque en experimentar una sola cosa con todos tus sentidos – es de gran ayuda para mejorar tu capacidad de atención y evitar tomar decisiones emocionales.

5. Debido al descuento temporal las personas son propensas a dar mayor valor a las recompensas que pueden obtener pronto (en horas) que las recompensas que obtendrán a futuro (en semanas o meses), incluso si las futuras recompensas son más grandes. Imaginar a su futuro yo puede hacer que la perspectiva del futuro sea más fácil de asimilar. Como resultado, dejarás de robarle las recompensas a la persona en que te convertirás, tan sólo porque le das más valor a tu actual yo (aún si la recompensa es mucho más pequeña y no es beneficiosa para ti a largo plazo).

6. Ten una brújula de tus valores personales. Sin un conjunto claramente definido de prioridades en la vida, es fácil salirte del camino y hacer cosas que no reflejan tus creencias. Recordarte periódicamente qué es lo más importante para ti puede ayudarte a hacer cambios para recuperar el autocontrol y corregir las cosas fundamentales que has descuidado.

Capítulo 5: Agotamiento y desánimo: no todo se trata de autodisciplina

Era uno de esos días en que me sentía demasiado cansado para ir al gimnasio, pero fui de todos modos. Después de un entrenamiento exigente, llegué a casa con las piernas que se sentían como enormes piedras y una tensa espalda dolorida.

Llamé a un amigo y nos fuimos a un sauna. Pensé que sería una gran manera de relajar mi cuerpo y recuperarme de mi entrenamiento.

En esta ocasión no lo fue.

Después de pasar diez minutos en un sauna seco, me sumergí por unos minutos en una piscina de agua helada como es mi costumbre. En seguida sentí que algo andaba mal. Mi visión se volvió borrosa y me sentí mareado.

No hice caso de estos síntomas. Pensé que iban a pasar en un momento.

Pero no fue así. Unos minutos después, me di cuenta de que, si no salía de la piscina de inmediato, me iba a desmayar. Subí la escalera de la piscina sintiendo que el mundo me daba vueltas.

Apoyado en la pared, apenas di unos pasos tambaleantes antes tener que sentarme en el suelo para no caer.

Durante diez minutos luché con un intenso vértigo y náuseas. Finalmente me resigné, pidiendo a mi amigo que llamara al salvavidas para que me ayudara. Me tomó cerca de una hora de enfriamiento del cuello (la recomendación del socorrista) y sufrir la peor sensación de mareo en mi vida, antes de que pudiera irme a los vestidores. Pasé otros treinta minutos sentado en el coche antes de poder estar listo para conducir, y otras cuantas horas de sueño en casa antes de que finalmente me sintiera bien otra vez.

Al día siguiente me desperté con dolor de garganta, dolor en las articulaciones, y un agotamiento de todo el cuerpo. Estuve enfermo por algunos días, sin poder hacer nada productivo, ni mucho menos ir al gimnasio. Pasarían unos meses antes de que volviera a tener el valor suficiente para ir al sauna de nuevo. Al día de hoy no me siento del todo cómodo quedándome en un sauna seco por más de unos cuantos minutos.

Desde entonces he aprendido la lección de que nadie es indestructible. Mi obsesión con la autodisciplina fue demasiado lejos. No sólo ignoré la primera señal (al ir al gimnasio), sino también la segunda (no salir inmediatamente de la piscina helada cuando me sentí mal).

Ahora presto más atención a mi cuerpo, tomo descansos regulares entre entrenamientos y ya no me expongo agresivamente a temperaturas extremas. Aún me reto a mí mismo, pero lo hago de una manera más segura para evitar forzarme excesivamente.

Si eres como yo, entonces quizá te sientas tentado a pensar que puedes soportar mucho más que una persona normal. Pero, por más que ser mentalmente fuerte es útil, esto no significa que debas cruzar todos los límites y hacer cosas que pongan en peligro tu salud o tu vida.

Esfuézate, pero no te destroces

El colocarte deliberadamente en situaciones incómodas es útil, pero no olvides que no debe convertirse en algo insoportable. Todos los ejercicios en este libro están destinados a ser

practicados a menudo, pero no cuando tu cuerpo te está dando señales obvias de que ya no puedes más.

Lo mismo se aplica a tu fuerza mental. Mientras que la fuerza de voluntad probablemente depende de si creemos que es limitada o no^[45] (y no como Kelly McGonigal^[46] y Roy Baumeister^[47] dicen, depende de tus niveles de glucosa), existe un punto cuando el malestar se vuelve muy difícil de controlar. El punto ideal es extender tu zona de confort a un grado tal que te sientas desafiado, pero no demasiado amenazado o frustrado.

Ir más allá del nivel tolerable de malestar puede resultar en una disminución de su eficacia, y con frecuencia, dar resultados negativos que en realidad trabajan en tu contra.

Los acérrimos adictos al trabajo están orgullosos de trabajar más de 70 horas a la semana, pensando que son tan extremadamente disciplinados y fuertes que todo el mundo debería aplaudir al verlos. De hecho, lo que hacen no es inteligente sino todo lo contrario. Investigaciones han demostrado que una persona que trabaja 70 horas no produce más en esas 15 horas extra que una persona que trabaja 55 horas a la semana^[48].

Yo solía seguir una rutina de escribir 3,000 palabras cada día. Me apegué a ella durante un par de meses, sintiéndome orgulloso de mí mismo y de mi habilidad para escribir tanto diariamente. Pero un día, toda mi fuerza de voluntad había desaparecido, siendo reemplazada por frustración y una renuencia abrumadora. Incluso escribir una sola frase era demasiado. Mi rutina se volvió demasiado exigente, y nada más que tomar un largo descanso podría ayudarme a volver a escribir.

Si hubiera empezado por escribir 1,000 palabras al día, y luego aumentar gradualmente el número de palabras hasta que fuera un reto, aunque no demasiado exigente, probablemente nunca habría experimentado tal agotamiento.

Ciertamente, sólo habría escrito más o menos 1,500 palabras al día, pero mi rutina habría sido más sostenible, y por lo tanto, más eficaz a largo plazo.

La autodisciplina no se forma de un día a otro. Si quieres llegar a ser más fuerte mentalmente y ejercer un mayor control sobre tus tentaciones, piensa a largo plazo y da prioridad a la sostenibilidad por encima de los resultados rápidos.

Si deseas introducir una mayor incomodidad en tu vida con el fin de llegar a ser más fuerte y disciplinado, recuerda que no se trata de estresarte demasiado a corto plazo. Se trata de desensibilizarte con una gradual y repetida exposición a un factor estresante.

Sin un descanso adecuado, nunca dominarás nuevas habilidades rápidamente. Recupérate lo suficiente como para poder realizar otra sesión de ejercicios, o adhiérete a tu rutina por más de unos cuantos meses.

Cada vez que establezcas una nueva rutina diaria o una meta que desees alcanzar no olvides programar los tiempos de descanso. Puede haber uno o dos días a la semana cuando no practiques en lo absoluto, días regulares de hacer trampa para tener un descanso psicológico de la dieta, un día o dos de pereza libre de culpa cuando estás trabajando en algún negocio, o dos semanas de vacaciones cada año.

La mentalidad positiva es esencial para la fortaleza mental (y viceversa)

Esencialmente, la formación de autodisciplina y fortaleza mental consiste en hacer tu vida más difícil con el fin de aprender a manejar mejor las tentaciones, contratiempos y fracasos en la vida.

Además de volverte más tenaz, estos ejercicios pueden ayudarte a apreciar más lo que tienes. En consecuencia, te conviertes en una persona más agradecida con una mentalidad positiva que te reforzará diariamente.

Si inicias el desafío de las duchas de agua fría por 30 días, dentro de un mes tendrás un nuevo aprecio por la disponibilidad 24/7 de las duchas de agua caliente. Si comienzas a aprender un nuevo idioma, serás más capaz de apreciar el hecho de que ya dominas un idioma importante. Si te saltas las comidas durante 24-48 horas, sentirás una mayor gratitud por el hecho de que siempre hay comida en tu nevera (y también disfrutarás más de su sabor).

La gratitud es una de las claves para tener una mentalidad positiva. Mejora la salud mental y física, ayuda a hacer amigos, reduce la agresión, aumenta la empatía, y alivia el estrés y los traumas.

Trabajar en tu autodisciplina y fortaleza mental te ayudará a ser una persona más exitosa. Sin embargo, es tu capacidad de apreciar lo que tienes y mantener una actitud positiva la que te ayudará a levantarte luego de un fracaso o contratiempo particularmente desalentador.

Si la autodisciplina es la única razón por la que sigues adelante, un día puedes encontrar que has agotado tu fuerza de voluntad. La segunda capa de la motivación – una mentalidad positiva – te mantendrá en movimiento cuando no tienes ganas de hacer nada y toda tu fuerza de voluntad se ha ido.

Las tentaciones “fáciles” como no comer un pastel durante una dieta, no querer ponerte los zapatos deportivos, o presionar el botón de snooze en lugar de levantarte temprano, pueden ser superadas con solo ejercer la autodisciplina. Entrena tu fuerza de voluntad, desarrolla mejores respuestas predeterminadas y podrás superar la mayoría de estas tentaciones.

Las tentaciones y problemas difíciles e inesperados que desafían a tu determinación pueden causar estragos en tu autodisciplina.

Si has perdido un negocio, la fuerza de voluntad y tenacidad pueden no ser suficientes para levantarte y empezar otro negocio en cuestión de días luego del fracaso.

Las personas tenaces y autodisciplinadas pueden sentir la tentación de culparse a sí mismas por todo lo que les ha sucedido. O peor aún, pueden sentirse tentadas a seguir trabajando en el negocio, pensando que rendirse (cuando tendría sentido hacerlo) sería un signo de debilidad.

Las personas que saben apreciar lo que todavía tienen (por ejemplo, una esposa que los apoya, o la experiencia de aprendizaje) cuentan con algo de mayor utilidad para tales situaciones que la mera autodisciplina: una resiliencia psicológica y la capacidad de seguir adelante. Si algo falla, falla. Aprenden las lecciones y siguen adelante.

Centrarse en la emoción positiva (el agradecimiento) en lugar de la negativa (la culpa) es lo que ayudará a evitar caer más. Existe un mundo de diferencia entre una persona que hace trampa y luego se culpa a sí misma por ser débil, y una persona que se dice: “es normal tener un desliz de vez en cuando, ahora es tiempo de volver a subirse al tren”.

La primera persona se seguirá culpando a sí misma, posiblemente durante tanto tiempo y tan severamente, que pensará que no tiene sentido seguir trabajando en la meta en que había estado trabajando. La segunda persona – aunque técnicamente está experimentando el mismo revés que la primera – no empeorará la situación al permitirse sentirse culpable. Ella retomará el camino y seguirá adelante.

Al igual que yo no debería haber ido al gimnasio cuando sentí claros signos de sobreentrenamiento, tú no deberías exigirte tener la tenacidad y autodisciplina perfectas en todo momento. Muévete con el viento, no te resistas.

Cómo el centrarte en la negatividad puede arruinar tu autodisciplina

Los seres humanos estamos diseñados para centrarnos más en la negatividad que en la positividad. En psicología, esto se llama sesgo de negatividad^[49]. Algo muy positivo tiene un menor impacto en tu comportamiento que algo de igual fuerza emocional, pero negativo.

Es un lunes por la mañana, la quinta semana de la dieta de Alicia. Ella se sube a la báscula y se da cuenta de que ha perdido otros dos kilos. Está feliz y agradecida, pero se olvida de esto rápidamente porque ha estado perdiendo peso consistentemente durante las últimas cinco semanas.

Ha transcurrido otra semana. Ella revisa su peso y se queda helada. En lugar de perder otros dos kilos, ha subido dos kilos.

Dos kilos de más deberían representar la misma carga emocional (aunque negativa) que la pérdida de dos kilos hace una semana. Sin embargo, ahora su comportamiento es completamente diferente.

Ella no se olvida de su peso en cuanto se baja de la báscula. Sigue pensando en esto durante todo el día, si no es que toda la semana.

Ella cree que algo hizo mal, o que tal vez su dieta simplemente ya no funciona y sería mejor rendirse que experimentar otra decepción la próxima semana.

¿Te das cuenta de lo fácil que es destruir todo tu progreso al poner demasiado énfasis en la negatividad?

Afortunadamente, un proceso llamado reevaluación cognitiva^[50] – reinterpretar el significado del evento negativo para darle un enfoque positivo – puede ayudar a manejar este problema.

En el caso de Alicia, podemos reinterpretarlo de varias formas diferentes.

Ella puede reinterpretarlo como haber retenido dos kilos de líquido, convirtiéndolo en un problema a corto plazo. Entonces no sería un indicativo de que su dieta ha perdido su eficacia, sino que sólo se trata de una condición temporal, lo que evitará que cualquier comportamiento emocional suceda.

Ella puede reinterpretarlo como haber ganado dos kilos de músculo. A algunas personas les es posible quemar grasa y ganar músculo al mismo tiempo, y esto es aún mejor para el físico de Alicia que solamente haber perdido dos kilos de grasa.

También lo puede reinterpretar como una oportunidad para observar más detenidamente su dieta y asegurarse de que ha sido fiel a sus propósitos. ¿Tal vez cometió un desliz y no se dio cuenta? Dos kilos ganados esta semana pueden ayudarla a revertir la tendencia antes de que empeore.

Tú puedes utilizar la reevaluación cognitiva en cada situación similar para cambiar su significado y evitar caer en la desesperación.

¿Qué hacer cuando estás atrapado en un bajón o sufres de un diálogo interno negativo

Al trabajar en el desarrollo de autodisciplina, es fácil pasar de un extremo (la falta de autodisciplina) a otro (por ser demasiado duro contigo mismo). Ahora que estás trabajando en tu disciplina, tiendes a ser más duro contigo mismo y criticarte, incluso con más frecuencia y en mayor medida que antes.

Pronto, el diálogo interno negativo se abre paso, reprendiéndote por cada falla o hasta por cada tentación (incluyendo las que fuiste capaz de superar). Es claro que esta no es una manera

óptima de construir la autodisciplina a largo plazo.

¿Cómo lidias con este problema y te impulsas a ti mismo con tus pensamientos en lugar de dar voz a tu crítico interior? Comienza por desarrollar una mayor autocompasión.

En su libro “El mito del carisma: cómo cualquier persona puede perfeccionar el arte del magnetismo personal”, Olivia Fox Cabane señala que, entre más alto es nuestro nivel de autocompasión, más bajo es nuestro nivel de autoconmiseración^[51]. La autoconmiseración saca a relucir todos esos molestos pensamientos negativos y obstaculiza nuestro progreso.

Existen varias formas de desarrollar la autocompasión y, en consecuencia, salir de un bajón o escapar del diálogo interno negativo.

Mi favorita – y también la más simple – es hacer una lista de maneras para mejorar tu estado de ánimo que te hagan sentir que cuidas de ti mismo. Cada vez que te sientas atascado o te reprendas por lo tonto, débil, indigno o poco talentoso que eres, revisa tu lista y eleva tus niveles de energía.

Tengo 31 de estas cosas en mi lista que titulé “Maneras de pasar del dolor al placer y sentirme bien de inmediato”. Para dar algunos ejemplos, mi lista contiene cosas tan simples como escuchar un género particular de música (incluyendo melodías específicas), sentarme a tomar el sol, o hablar con amigos, así como maneras más creativas, como dar un regalo a alguien, decir a alguien que lo aprecio, o pensar en nuevas ideas.

Haz tu propia lista. Léela cada vez que te sientas decaído y escoge una o dos cosas para aumentar su estado de ánimo. Es difícil encontrar maneras para levantarte el ánimo si te sientes desalentado o frustrado. Tener preparada una lista de maneras comprobadas de animarte sirve para recordarte que hay cosas que puedes hacer para sentirte mejor, y tú eliges si quieres permanecer en un estado de ánimo improductivo.

También puedes salir de un bajón al influenciar tu lenguaje corporal en lugar de tu mente. Si estás parado en posición vertical, ilumina tu rostro con una amplia sonrisa (no importa si es falsa), y empieza a saltar de arriba a abajo mientras agitas tus manos, es prácticamente imposible permanecer deprimido.

La ciencia apoya este disparatado consejo. Un estudio acerca de las posiciones de poder ha demostrado que, asumir un lenguaje corporal de alta potencia provoca cambios neuroendocrinos y de comportamiento^[52]. Eleva la testosterona, disminuye el cortisol, y aumenta la sensación de poder y tolerancia al riesgo. Asumir una posición de poder, por sólo uno o dos minutos, es suficiente para sentirse más poderoso, y no sólo tener una sensación falsa de poder.

Si sufres de un diálogo interno negativo debido a que eres más duro contigo mismo que con otras personas, una sencilla técnica de visualización también te puede ayudar. En lugar verte a través de tus propios ojos, imagina que eres un amigo, un familiar, o cualquier otra persona que te ama.

¿Cómo cambia tu percepción de ti mismo cuando te miras a través de los ojos de alguien que te ama? El simple descubrimiento de que tú no tratarías a las personas que amas de igual forma como te tratas a ti mismo puede ayudarte a eliminar, o al menos reducir, el diálogo interno negativo.

No hay que olvidar que el diálogo interno negativo no necesariamente proviene de tu crítico interior. También puede ser el resultado de un cuerpo cansado, por ejemplo, cuando has hecho demasiado ejercicio, has estado siguiendo una dieta estricta durante demasiado tiempo, o no has dormido bien durante la semana.

Si tu cuerpo está cansado, es fácil entrar en un estado de ánimo irritable y empezar a dudar de ti mismo, o pensar que no podrás soportar nada por más tiempo. Revisa tu estado físico y

asegúrate de que estás obteniendo suficientes horas de sueño, nutrientes (las dietas a veces pueden causar deficiencias), sol (la falta de vitamina D, que el cuerpo sintetiza con la exposición al sol, puede llegar a causar depresión^[53]), y tranquilidad (un horario agitado puede elevar tus niveles de estrés).

AGOTAMIENTO Y DESÁNIMO: NO TODO SE TRATA DE AUTODISCIPLINA: BREVE RESUMEN

1. La incomodidad no siempre es una buena idea. Si tu cuerpo te está pidiendo a gritos que cuides de él, no lo pongas en nuevas situaciones de estrés. Desarrolla un agudo sentido de tus niveles de energía, así como de tu bienestar general. El objetivo de los ejercicios de este libro no es poner en peligro tu salud ni convertir tu vida en una pesadilla.

2. Si bien el crecimiento rara vez (o nunca) sucede cuando constantemente evitas la incomodidad, existe una delgada línea entre el malestar beneficioso y estimulante, y la zona de pánico en donde las cosas se vuelven demasiado estresantes. Si asumes una carga demasiado pesada y esperas desempeñarte bien a largo plazo, te encontrarás con una desagradable sorpresa.

3. Una mentalidad positiva es parte imprescindible de la personalidad que necesitas tener para convertirte en una implacable persona autodisciplinada. En ocasiones, tu fuerza de voluntad no será suficiente para poder seguir adelante después de un golpe particularmente devastador, o simplemente el acto de ser tenaz constantemente te agotará. En estos casos, una actitud positiva puede ayudarte a retomar el camino al reorientar tu enfoque, pasando del fracaso a la apreciación de lo que tienes.

4. La culpa nunca es una buena emoción para una persona que está desarrollando su autodisciplina. Ésta aumenta la probabilidad de hacer que tu desliz sea aún más grave al pensar que el fracaso es peor de lo que realmente es. No resistir la tentación de comer un chocolate no significa el fin de tu dieta, siempre y cuando no continúes con los atracones tipo “por qué diablos no si ya he fallado” motivados por la culpa.

5. Debido al sesgo de negatividad, le damos más importancia a los acontecimientos negativos que a los positivos (incluso si tienen el mismo peso emocional). Puedes hacer uso de la reevaluación cognitiva para reinterpretar el significado del acontecimiento negativo y convertirlo en algo positivo. Gracias a este proceso evitarás el desánimo que podría aumentar las posibilidades de que pierdas tu fuerza de voluntad.

6. Puedes combatir el diálogo interno negativo y/o salir de un bajón mediante el desarrollo de una mayor autocompasión. Algunas de las estrategias más efectivas incluyen, hacer una lista de formas para consentirte, cambiar tu lenguaje corporal para imitar la apariencia de una persona feliz, o mirarte a ti mismo desde la perspectiva de otra persona. Una actitud negativa a menudo es también el resultado de la deficiencia de sueño, una deficiencia de ciertos nutrientes (incluyendo la vitamina D), o llevar a cabo una dieta estricta o un programa de entrenamiento por demasiado tiempo.

Epílogo

Hemos cubierto una gran cantidad de hábitos, ejercicios y cambios de mentalidad que te ayudarán a convertirte en una persona más disciplinada. Sin embargo, esto no significa que debas empezar a cambiar inmediatamente cada aspecto de tu vida. Para obtener los mejores resultados, elige una o dos cosas que te gustaría mejorar, y continúa a partir de ahí una vez que logres los primeros cambios y te vuelvas más disciplinado.

Si aún no estás en forma, trabajar en tu salud y forma física debe convertirse tu prioridad. No existe una meta más importante que el desarrollo de los hábitos saludables adecuados. Sin un cuerpo sano, nada más importa.

Pasar de ser una persona poco saludable y con sobrepeso a un individuo vibrante y en forma es uno de los mejores cambios que puedes realizar para desarrollar tu disciplina en general. Con niveles renovados de energía y una mayor sensación de bienestar, todos los demás desafíos serán mucho más fáciles y más gratos de conseguir.

Aprender a ser constante y mantener el rumbo es el más poderoso secreto detrás de la fortaleza mental y la autodisciplina. Si te adhieres a tu rutina y alcanzas una meta a largo plazo en un aspecto de tu vida, lograr lo mismo en otras áreas será más fácil. El éxito tiende a alimentar el éxito, pero primero hay que experimentar algunas pequeñas victorias, y éstas son las más cruciales en lo que respecta a la salud y la forma física.

Si ya estás en forma, no dudes elegir cualquier otro hábito o ejercicio. Lo ideal es elegir algo relacionado con tus objetivos a largo plazo.

Si con frecuencia te rindes a la hora de trabajar en metas difíciles (o si tienes la tendencia a saltar de una actividad a otra sin lograr dominar nada), elige una habilidad o deporte difícil de dominar y dedícate al proceso de aprendizaje. Utilízalo como una herramienta para la autointrospección y el desarrollo de tu propio arsenal de armas para hacer frente a pensamientos y conductas autodestructivas.

Todo lo que vale la pena en la vida requiere de tiempo y dedicación. El mundo quiere que demuestres que te importa lo que sea que estás persiguiendo. Sólo aquellos que logran mantener la disciplina, la motivación, la determinación y el compromiso a largo plazo podrán disfrutar de la recompensa de alcanzar sus metas. Si manifiestas este tipo de actitud y te la recuerdas constantemente, estoy seguro de que lograrás sortear todos los obstáculos y llegarás a donde deseas llegar.

Suscríbete a mi boletín informativo

Me gustaría seguir en contacto contigo. Suscríbete a mi boletín y podrás escuchar acerca de mis nuevos lanzamientos, recibirás artículos gratuitos, podrás participar en sorteos y recibirás otros correos electrónicos valiosos creados por mí.

Aquí está el enlace para suscribirte:

<http://www.profoundselfimprovement.com/boletin>

¿Podrías ayudar?

Me gustaría escuchar tu opinión sobre mi libro. En el mundo editorial existen pocas cosas más valiosas que las reseñas honestas de una amplia variedad de lectores.

Tu reseña ayudará a otros lectores decidir si mi libro es para ellos. También me ayudará a llegar a más lectores al incrementar la visibilidad de mi libro.

Sobre Martin Meadows

Martin Meadows es el seudónimo de un autor que ha dedicado su vida al crecimiento personal. Constantemente él se reinventa al hacer cambios drásticos en su vida.

A lo largo de los años, él: ha ayunado regularmente por más de 40 horas, se ha enseñado a sí mismo dos lenguas extranjeras, ha perdido más de 13 kilos en 12 semanas, ha manejado varios negocios en diferentes industrias, ha tomado baños de agua fría, ha vivido en una pequeña isla tropical en un país extranjero por varios meses, y escrito en un mes el equivalente a una novela de 400 páginas en pequeñas historias.

Aun así, la auto-tortura no es su pasión. A Martin le gusta probar sus límites para descubrir qué tan lejos llega su zona de confort.

Sus hallazgos (basados en experiencias personales y estudios científicos) le han ayudado a mejorar su vida. Si estás interesado en poner a prueba tus límites y aprender cómo convertirte en la mejor versión de ti mismo, amarás los trabajos de Martin.

© Copyright 2017 por Meadows Publishing. Todos los derechos reservados.
Traducido de inglés por Paola Hernández.

La reproducción total o parcial de esta publicación sin un consentimiento expresado por escrito queda estrictamente prohibida. El autor aprecia que se haya tomado el tiempo para leer su trabajo. Por favor considere dejar una reseña en donde compró el libro, o comentar a sus amigos sobre éste para ayudarnos a correr la voz. Gracias por apoyar nuestro trabajo.

Se han hecho esfuerzos para asegurar que la información en este libro es precisa y completa. Sin embargo, el autor y editor no garantizan la precisión de la información, texto o gráficos contenidos en el libro debido a la rápidamente cambiante naturaleza de la ciencia, la investigación, hechos conocidos y desconocidos, y el Internet. El autor y editor no se hacen responsables por errores, omisiones o la contraria interpretación de la materia en el presente. Este libro es presentado con propósitos únicamente motivacionales e informativos.

[1] Wing R. R., Phelan S., “Long-term weight loss maintenance.” *The American Journal of Clinical Nutrition* 2005; 82 (1): 222–225.

[2] <http://fourhourworkweek.com/2012/07/12/how-to-lose-100-pounds/>, sitio web, 10 de septiembre de 2015. Para más información consulta Ferriss T., *The 4-Hour Body: An Uncommon Guide to Rapid Fat Loss, Incredible Sex and Becoming Superhuman*, 2010.

[3] Keyes R., *The Quote Verifier: Who Said What, Where, and When* (El verificador de citas: quién dijo qué, dónde y cuándo), 2006, p. 160.

[4] <http://quod.lib.umich.edu/l/lincoln/>, sitio web. 25 de septiembre de 2015.

[5] Ogden C. L., Carroll M. D., Kit B. K., Flegal K. M., “Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011–2012.” *The Journal of the American Medical Association* 2014; 311 (8): 806–814.

[6] Duhigg C., *El poder de los hábitos: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*, 2012.

[7] Blair S. N., Jacobs D. R., Jr., Powell K. E., “Relationships between exercise or physical activity and other health behaviors.” *Public Health Reports* 1985; 100 (2): 172–180.

[8] DeMarco MJ, *The Millionaire Fastlane: Crack the Code to Wealth and Live Rich for a Lifetime* (El carril rápido del millonario: descifra el código de la riqueza y vive rico toda la vida), 2011.

[9] Rhodes R. E., de Bruijn G. J., “How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework.” *British Journal of Health Psychology* 2013; 18 (2): 296–309.

[10] <http://www.statisticbrain.com/gym-membership-statistics/>, sitio web. 9 de septiembre de 2015.

[11] Medbo J. I., Mohn A. C., Tabata I, Bahr R, Vaage O, Sejersted O. M., “Anaerobic capacity determined by maximal accumulated O₂ deficit.” *Journal of Applied Physiology* 1988; 64 (1): 50–60.

[12] Puedes encontrar una buena introducción a las carreras de pendiente aquí: <http://jasonferruggia.com/hill-sprints-for-fat-loss/>.

[13] Petruzzello S. J., Landers D. M., Hatfield B. D., Kubitz K. A., Salazar W., “A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise.” *Sports Medicine* 1991; 11 (3): 143–182.

[14] Raichlen D. A., Foster A. D., Gerdeman G. L., Seillier A., Giuffrida A., “Wired to run: exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the ‘runner's high’.” *The Journal of Experimental Biology* 2012; 215 (8): 1331–1336.

[15] Coon D., Mitterer J. O., *Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta*, 2012.

[16] Karageorghis C. I., Terry P. C., *Inside Sport Psychology* (Psicología del deporte), 1969.

[17] Ryan R. M., Frederick C. M., Lepes D., Rubio N., Sheldon K. M., “Intrinsic Motivation and Exercise Adherence.” *International Journal of Sport Psychology* 1997; 28: 335–354.

[18] Un entrenamiento compuesto de sentadillas, peso muerto y press de banca es superior al uso de aparatos. Más información aquí: <http://rippedbody.jp/the-big-3-routine/>.

[19] Irwin B. C., Scorniaenchi J., Kerr N. L., Eisenmann J. C., Feltz D. L., “Aerobic exercise is promoted when individual performance affects the group: a test of the Kohler motivation gain effect.” *Annals of Behavioral Medicine: a Publication of the Society of Behavioral Medicine* 2012; 44 (2): 151–9.

[20] Feltz D. L., Irwin B. C., Kerr N., “Two-player partnered exergame for obesity prevention: using discrepancy in players’ abilities as a strategy to motivate physical activity.” *Journal of Diabetes Science and Technology* 2012; 6 (4): 820–7.

[21] Osborn K. A., Irwin B. C., Skogsberg N. J., Feltz D. L., “The Köhler effect: Motivation gains and losses in real sports groups.” *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2012; 1 (4): 242–253.

- [22] Polivy J., Herman C. P., “If at first you don’t succeed: False hopes of self-change.” *American Psychologist* 2002; 57 (9): 677–689.
- [23] <http://www.marksdailyapple.com/exercising-when-sick>, sitio web. 12 de septiembre de 2015.
- [24] Ogasawara R., Yasuda T., Sakamaki M., Ozaki h., Abe T., “Effects of periodic and continued resistance training on muscle CSA and strength in previously untrained men.” *Clinical Physiology and Functional Imaging* 2011; 31 (5): 399–404.
- [25] <https://www.youtube.com/watch?v=e1Vriq2ORZI>, sitio web. 14 de septiembre de 2015.
- [26] Katz D. L., Meller S., “Can We Say What Diet Is Best for Health?” *Annual Review of Public Health* 2014; 35: 83–103.
- [27] Mischel W., Ebbesen E. B., Raskoff Z. A., “Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification.” *Journal of Personality and Social Psychology* 1972; 21 (2): 204–218.
- [28] Shoda Y., Mischel W. Peake P. K., “Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions.” *Developmental Psychology* 1990; 26 (6): 978–986.
- [29] Loewenstein G., “Hot-cold empathy gaps and medical decision making.” *Health Psychology* 2005; 24 (4): S49–S56.
- [30] Ariely D., Loewenstein G., “The heat of the moment: the effect of sexual arousal on sexual decision making.” *Journal of Behavioral Decision Making* 2006; 19: 87–98.
- [31] Dirlewanger M., di Vetta V., Guenat E., Battilana P., Seematter G., Schneiter P., Jéquier E., Tappy L., “Effects of short-term carbohydrate or fat overfeeding on energy expenditure and plasma leptin concentrations in healthy female subjects.” *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity* 2000; 24 (11): 1413–8.
- [32] Davis J. F., “Adipostatic regulation of motivation and emotion.” *Discovery Medicine* 2010; 9 (48): 462–7.
- [33] Un estudio sobre la necesidad de hacer un día de trampa alto en proteínas: Bray G. A., Smith S. R., de Jonge L., Xie H., Rood J., Martin C. K., Most M., Brock C., Mancuso S., Redman L. M., “Effect of dietary protein content on weight gain, energy expenditure, and body composition during overeating: a randomized controlled trial.” *JAMA* 2012; 307 (1): 47–55. Un estudio sobre altos carbohidratos: Dirlewanger M., di Vetta V., Guenat E., Battilana P., Seematter G., Schneiter P., Jéquier E., Tappy L., “Effects of short-term carbohydrate or fat overfeeding on energy expenditure and plasma leptin concentrations in healthy female subjects.” *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity* 2000; 24 (11): 1413–8.
- [34] También puedes hacer referencia a este artículo para obtener una explicación científica: <http://www.leangains.com/2010/10/top-ten-fasting-myths-debunked.html>.
- [35] Rosenberg J., Maximov I. I., Reske M., Grinberg F., Shah N. J., “Early to bed, early to rise”: Diffusion tensor imaging identifies chronotype-specificity.” *NeuroImage* 2014; 84 (1): 428–434.
- [36] Irwine W. B., *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, 2008.
- [37] Nordgren L. F., van Harreveld F., van der Pligt J., “The restraint bias: how the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior.” *Psychological Science* 2009; 20 (12): 1523–8.
- [38] Piché G., Fitzpatrick C., Pagani L. S., “Associations Between Extracurricular Activity and Self-Regulation: A Longitudinal Study From 5 to 10 Years of Age.” *American Journal of Health Promotion* 2014, 30 (1): 32–40.
- [39] Feldman R. S., Forrest J. A., Happ B. R., “Self-Presentation and Verbal Deception: Do Self-Presenters Lie More?” *Basic and Applied Social Psychology* 2002; 24 (2): 163–170.
- [40] http://www.forbes.com/2006/05/20/resume-lies-work_cx_kdt_06work_0523lies.html, sitio web. 29 de septiembre de 2015.
- [41] <http://www.apa.org/news/press/releases/2012/08/lying-less.aspx>, sitio web 29 de septiembre de 2015.
- [42] Bowen W., *Un mundo sin quejas: cómo dejar de quejarse y comenzar a disfrutar de la vida*, 2013.
- [43] <http://blogs.discovermagazine.com/neuroskeptic/2012/05/09/the-70000-thoughts-per-day-myth/>, sitio web. 2 de octubre de 2015
- [44] Doyle J. R., “Survey of time preference, delay discounting models.” *Judgment and Decision Making* 2013; 8 (2): 116–135.
- [45] Miller E. M., Walton G. M., Dweck C. S., Job V., Trzesniewski K., McClure S. M. “Theories of Willpower Affect Sustained Learning.” *PLoS ONE* 2012, 7 (6).
- [46] McGonigal K., *Autocontrol: cómo funciona la voluntad, por qué es tan importante y qué podemos hacer para mejorarla*, 2013.
- [47] Baumeister R. F., Tierney J., *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength (Fuerza de voluntad: redescubriendo la mayor fortaleza humana)*, 2012.
- [48] Pencavel J., “The Productivity of Working Hours.” Documento de debate No. 8129, abril de 2014, <http://ftp.iza.org/dp8129.pdf>.
- [49] Baumeister R. F., Finkenauer C., Vohs K. D. “Bad is stronger than good.” *Review of General Psychology* 2001; 5 (4): 323–370.

[50] Ray R., McRae K., Ochsner K., Gross J. “Cognitive Reappraisal of Negative Affect: Converging Evidence From EMG and Self-Report.” *Emotion* 2010; 10 (4): 587–592.

[51] Cabane O. F., *El mito del carisma: Cómo cualquier persona puede perfeccionar el arte del magnetismo personal*, 2012.

[52] Carney D. R., Cuddy A. J., Yap A. J., “Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance.” *Psychological Science* 2010; 21 (10): 1363–8.

[53] <https://www.vitamindcouncil.org/health-conditions/depression/>, sitio web. 7 de octubre de 2015.