

Víctor Arufe Giráldez

EMPIEZA HOY

25 Acciones para Tomar el Control de tu Vida

Contenido

¡Tú y yo hemos nacido para vivir bien!	11
Capítulo 1. Rodéate de un equipo maestro.....	21
Capítulo 2. Utiliza la visualización negativa	27
Capítulo 3. Aléjate de quien no aporte	33
Capítulo 4. Confía en la intuición y pasa a la acción	41
Capítulo 5. Acostúmbrate a sufrir	49
Capítulo 6. Cultiva y cuida tu cuerpo	55
Capítulo 7. Cultiva y cuida tu mente	61
Capítulo 8. Haz cada día algo que te produzca placer	71
Capítulo 9. Organiza tu listado de tareas.....	77
Capítulo 10. Muestra interés por la gente que te rodea	87
Capítulo 11. Saluda a la vergüenza desde la distancia	97
Capítulo 12. Reconoce las situaciones que no están bajo tu control.....	103
Capítulo 13. Humillar a los demás es humillarte a ti mismo.....	107

sobreestimulado sin tiempo para pensar o estar solo sin tener relaciones o vida social.

Todo esto conduce a un malestar que se ve agravado con diferentes condicionantes de la vida moderna y que pueden conducir a una sensación de depresión, ansiedad, estrés o autoestima y autoconfianza bajas.

Procedemos de sociedades cazadoras-recolectoras en las que movilizábamos nuestro cuerpo para escapar, cazar, recolectar, construir..., lo que a su vez movilizaba nuestro cerebro, atendiendo a numerosos estímulos que favorecían billones de conexiones neuronales. Todo ello produce una mayor sensación de bienestar y salud. ¿Por qué? Porque hacer ejercicio, estar en movimiento, estar en contacto con otras personas, establecer pequeñas metas u objetivos, estar en contacto con el medio natural, etc., todo esto activa las denominadas hormonas o neurotransmisores de la felicidad, como la dopamina, la serotonina, la oxitocina o las endorfinas, entre otras.

Creo que el ser humano no ha venido al mundo para ser un pequeño roedor al que el sistema social intenta matar poco a poco, como está sucediendo. Es una muerte física, a través del ofrecimiento de comida basura y un sinfín de alternativas de ocio digital para que no se levante de su cama o sofá. Es una muerte identitaria, pues su trabajo va siendo sustituido por máquinas y electrodomésticos que le convierten en un ser inútil, sedentario y enfermo (fíjate en que las principales causas de muerte en todo el mundo son patologías cardiovasculares, metabólicas y respiratorias, todas ellas asociadas con el estilo de vida sedentario). Pero también es una muerte psíquica, haciéndole ver que uno viene al mundo solo para trabajar, ganar dinero y pagar todas las necesidades básicas; y de vez en cuando tener un

Capítulo 1. Rodéate de un equipo maestro

«Un buen equipo maestro no se mide por las habilidades individuales de sus miembros, sino por la capacidad de unirse y lograr lo que parecía imposible».

Cuando empecé en la universidad, creía que el éxito era una hazaña solitaria. Me imaginaba superando obstáculos, escalando montañas y alcanzando la cima con nada más que mi determinación y mi talento. Y, efectivamente, durante muchos años trabajé siempre en solitario. Sin embargo, al recorrer el camino del desarrollo personal y profesional, descubrí una verdad fundamental que cambió mi perspectiva por completo: el verdadero éxito es el resultado de un esfuerzo colectivo. Pocas personas llegan a la cima solos. Es esencial rodearse de un equipo maestro, un grupo de personas competentes que complementen nuestras habilidades y nos impulsen hacia adelante.

Pero rodearse de un equipo maestro es diferente a trabajar en grupo o en equipo, tal como la escuela nos ha inculcado. El trabajo en equipo ha fallado muchas veces, básicamente porque se tiene un mal equipo. Y en esos casos es cuando uno se replantea caminar solo nuevamente. El equipo maestro es un grupo de personas que tienes a tu alrededor y que están ahí para arroparte y elevar al máximo tu potencial; y viceversa, para que tú también les ayudes y eleves su potencial. Tienes que seleccionarlas bien y pensar: ¿qué equipo maestro quiero o necesito?

3. Mentalidad de crecimiento

Aunque hablaremos de este factor en un capítulo específico, te adelanto que el estancamiento es el enemigo del progreso. Busca individuos con una mentalidad de crecimiento, aquellos que ven cada desafío como una oportunidad de aprendizaje y que están dispuestos a adaptarse y evolucionar. La disposición a aprender y crecer juntos fortalece al equipo y lo prepara para enfrentar cualquier adversidad.

4. Apoyo incondicional

Un equipo maestro se caracteriza por el apoyo incondicional. Rodearte de personas que creen en ti y en tu visión, incluso en los momentos de duda, es crucial. Este apoyo no solo proporciona motivación, sino que también crea un sentido de pertenencia y camaradería que impulsa al equipo hacia adelante. Recuerda que creer en ti no significa darte la razón siempre o regalarte halagos constantemente. Estos pueden perjudicarte.

«Protégete de las críticas, pero también de los halagos, pueden debilitarte».

Construyendo tu equipo maestro

La construcción de un equipo maestro no sucede de la noche a la mañana. Requiere tiempo, esfuerzo y una inversión consciente en las relaciones. Aquí tienes algunos pasos prácticos para comenzar:

Capítulo 3. Aléjate de quien no aporte

«La opinión que los demás tienen de nosotros no es un asunto nuestro. Por eso no tiene sentido preocuparse por ella».

«Aporta o aparta». Esta expresión se ha visto en numerosas publicaciones de desarrollo personal y profesional. Su fuerza radica precisamente en el poder de las relaciones con los demás.

Seguramente hayas contado con personas que te ofrecieron ayuda y te siguen ayudando hoy en día. Pero también habrán caminado junto a ti personas absorbentes, que solo te piden cosas, favores, etc., y que cuanto más les ayudas más te exprimen y te drenan. Son lo que denomino personas parásito o chupópteros, pues viven a expensas del trabajo de los demás. De este tipo de personas conviene alejarse, dado que no solo nos quitarán tiempo en nuestro día a día, sino que también nos causarán una sensación de malestar y un sentimiento de que se están aprovechando de ti.

El valor de proteger tu energía

No cabe duda de que somos capaces de contar con una mano las amistades que nos aportan energía (conocidas popularmente como personas vitamina), así como identificar a aquellas que nos la restan. Es muy importante ser conscientes de las influencias energéticas que nos rodean.

La energía que nos transmiten las personas con las que estamos en contacto tiene un doble filo. Por un lado,

Capítulo 12. Reconoce las situaciones que no están bajo tu control

Uno de los principios fundamentales del estoicismo, una filosofía que ha perdurado a través de los siglos por su profunda sabiduría práctica, es la clara distinción entre lo que está y lo que no está bajo nuestro control. Esta distinción, aunque sencilla en su formulación, tiene implicaciones profundas en nuestra vida diaria y en nuestra búsqueda de la paz interior.

La tranquilidad que surge del reconocimiento

El filósofo estoico Epicteto, en su *Enquiridión*, nos recuerda que hay cosas que están bajo nuestro control y otras que no. Bajo nuestro control se encuentran nuestras opiniones y juicios, nuestras emociones, nuestros deseos y aversiones y, en última instancia, nuestras decisiones y acciones. Fuera de nuestro control está el cuerpo (aunque lo cuidemos nos puede sobrevenir cualquier enfermedad), las posesiones (nuestra riqueza y bienes materiales), la fama y la reputación (cómo los demás nos perciben), el curso de la naturaleza y el destino (el clima, los acontecimientos imprevistos, etc.) y, en general, todo lo que no pertenece a nuestra propia actividad mental y moral. La sabiduría estoica radica en aprender a aceptar este hecho con serenidad.

Reconocer lo que no está bajo nuestro control nos libera de la angustia. Cuando comprendemos que ciertas situaciones, decisiones de otras personas o eventos externos no dependen de nosotros, podemos evitar gastar energía emocional en ellos. Esto no significa resignarse o ser indiferente, sino centrar nuestra atención y esfuerzo en lo que sí podemos cambiar: nuestra actitud, nuestras decisiones y nuestras reacciones.

Capítulo 17. Vive el presente. Ni el pasado ni el futuro te proporcionarán bienestar

«Estamos equivocados cuando pensamos que la vida se cuantifica por años. La vida se cuenta por días».

La obsesión por el futuro

Es curioso cómo la infancia es la única etapa de nuestra vida en la que vivimos plenamente en el presente. Un niño de cinco años no se preocupa por el futuro ni concede importancia al pasado. Sin embargo, a partir de esa etapa, comenzamos a viajar constantemente entre el pasado y el futuro, olvidando el valor del presente. Deberíamos envidiar a los niños por su capacidad de asombro y su habilidad para disfrutar cada día. Son los verdaderos maestros de vivir el momento, sin la carga de los recuerdos ni la preocupación por lo que está por venir.

Sin embargo, esta capacidad, que podríamos considerar innata (aunque no lo es del todo debido a la influencia cultural y el desarrollo de nuestras capacidades cognitivas), va desapareciendo gradualmente a medida que crecemos. Así, a un niño de seis años ya comenzamos a inquietarlo con el futuro, diciéndole que debe prepararse para la educación primaria. Luego, una vez en esta etapa, lo orientamos hacia la educación secundaria, más tarde hacia la universidad y en esta última fase comenzamos a agobiarlo con su futuro profesional. De este modo, el ser humano