

Hábitos de Cambio



GUILLERMO PÉREZ

Hábitos de Cambio

GUILLERMO PÉREZ

Copyright © 2022 Guillermo Pérez
Todos los derechos reservados.

ISBN:

DEDICATORIA

A ti.

CONTENIDO

0	Agradecimientos	Pág. 6
1	Lo que no es este libro	Pág. 10
2	Empecemos por el principio	Pág. 30
3	Afrontando el cambio	Pág. 48
4	Sobre comer	Pág. 82
5	Sobre el ejercicio	Pág. 112
6	Sobre el descanso	Pág. 142
7	Sobre respirar	Pág. 154
8	Sobre meditar	Pág. 168
9	Sobre el frío	Pág. 176
10	Sobre la lectura	Pág. 186
10.1	Sobre el estoicismo	Pág. 196
11	Sobre tu tiempo	Pág. 204
12	Sobre ti	Pág. 218
13	Referencias	Pág. 232

AGRADECIMIENTOS

A todas y cada una de las personas que se han cruzado en mi camino, que han formado parte de mi vida de manera consciente e inconsciente, cercana o lejana, y que me han influido de forma positiva o negativa. A todos los que me habéis hecho reír o llorar y a todos y cada uno de los que me habéis echado un cable o puesto piedras en el camino. Cada átomo de mi ser, cada recuerdo, cada actitud y cada pensamiento, así como cada una de las palabras que han quedado aquí plasmadas son el inevitable resultado de todos vosotros, sin excepción.

Y a mí mismo, por todo lo que me he hecho pasar y por todo lo bien que me he portado conmigo.

Hoy no sería quien soy sin mí.

...Respira...

—¿Hola?

—¡Hola!

—¿Quién eres?

—No tiene importancia.

—¿Nos conocemos?

—Sí. Desde hace mucho. Diría que de toda la vida.

—¿Tanto?

—Sí.

—Hmmm. ¿Y qué haces aquí?

—Bueno, supongo que necesitabas escuchar lo que voy a contarte.

—¿Por qué?

—Créeme. Te va a venir bien.

—Pero si estoy bien.

—Lo sé. Ahora lo sé. Pero no está de más repasar de vez en cuando.

—¿Para qué?

—Para seguir estando bien.

—*Entiendo...*

—Quiero contarte algunas cosas que pueden serte útiles en algún momento.

—*Me parece bien. ¿Sobre qué vas a hablarme?*

—Sobre ti.

—*¿Sobre mí?*

—Sobre ti y sobre algunos cambios que vas a experimentar.

—*¿Qué vas a contarme sobre mí? Sé quien soy.*

—Quizás. O quizás seas diferente a quien crees que eres. O quizás quieras cambiar y aún no lo sepas.

—*Vaya... Oye, y de ser así... ¿Podrías decirme quién soy?*

—Ya lo irás viendo. Y no le des importancia. Podrías ser cualquiera...

1-.
LO QUE NO ES
(Y LO QUE PUEDE SER)
ESTE LIBRO



*«Las obras se tienen medio
terminadas cuando se han
comenzado bien»*

Séneca

—*¿Vas a empezar justificándote?*

—Bueno, es posible, más que justificándome, sobre todo quiero dejar algunos puntos claros antes de empezar. Es mejor para ambos.

Creo que afortunadamente tenemos acceso a información infinita. Todo el mundo tiene algo que decir, y todo el mundo tiene ganas de escuchar (o de leer). La forma en la que se ha democratizado el conocimiento me parece uno de los mejores avances desde que la humanidad empezó a comunicarse de forma escrita, pero todo avance implica por un lado responsabilidades y por otro, riesgos. Uno de los que se me presentan más claramente es el de "etiquetar" todo, y como no podría ser de otra manera, a este libro se le pondrán un puñado de adjetivos para poder definirlo.

Por suerte, y al haber salido directamente de mí, sé lo que no es, o aunque quizás no lo he conseguido, sé lo que no me gustaría que acabase siendo, aunque eso depende de ti que a fin de cuentas eres la persona que va a leerlo. El último juicio será tuyo así que me será de mucha utilidad el que me digas si al final logro que sea lo que esperaba o no.

—*Bueno, lo veremos al final. ¿Y qué no es?*

—A ver. Empecemos.

- No es motivacional -

Me gusta la motivación, creo que si llega en el momento justo y con la energía adecuada puede ser una herramienta útil, pero tengo un par de ligeros problemas con ella.

El primero es que cuando la necesitas, puede que no esté disponible para echarte un cable con aquello que tienes que hacer. Me explico:

Imagina que hay algo que quieras hacer de verdad. Te has decidido a ir al gimnasio justo hoy, y de repente, esa idea ha llegado a tu mente de una forma que no sabes explicar. Estás ahí, en tu sofá y sientes que algo en ti está de acuerdo con esa idea que repentinamente se ha establecido en tu mente. No sabes de dónde ha salido, pero está bien. Te parece algo que podrías hacer. Llevas años pagando la cuota mensual y justo hoy resulta que por tu mente ha pasado como una ráfaga de viento esa sensación de "hoy es el día". ¿Tu motivación? **Ninguna.** Sencillamente tienes el objetivo, pero te recuerdo que sigues en el sofá mientras te sigue pareciendo una idea estupenda el ir al gimnasio, o salir a correr, o ponerte a estudiar... Me vale cualquier ejemplo que requiera algo de esfuerzo. Con un objetivo y sin motivación no llegas a ningún sitio, y dejarle toda la responsabilidad a la motivación me parece injusto para ella.

—Sí, me suena eso que cuentas...

—El segundo problema que le veo, es que cuando aparece la motivación, o bien no la necesitas, o en caso afirmativo, es tan leve y dura tan poco que queda mejor como un post en Instagram que como una realidad que te empuje a conseguir tu empeño. En este caso pasa al revés. Has visto un anuncio, un cartel, un vídeo en alguna red social o similar de algo que te motiva. Y de repente sientes una cantidad de energía a la que no estás acostumbrado. ¿Y ahora qué? No tienes exámenes que hacer, es domingo y el gimnasio está cerrado o llueve a mares en la calle y no vas a salir a correr. A lo mejor te pilla trabajando o en clase.

—*¿Y si pasan a la vez?*

—Si tienes muchísima suerte, pueden coincidir en el tiempo los dos eventos. Por un lado, las ganas de hacer cosas y a la vez, ves ese meme que te dice que puedes conseguir todo lo que te propongas. Durante ese instante, está todo a tu favor, y hay que aprovecharlo. El defecto que le veo es que en el rato que pasa desde que se alinean los planetas hasta que te cambias de ropa, sales de casa y llegas al sitio en el que desarrollar la actividad que querías hacer, la motivación ya es solo una sombra de lo que fue en el momento en el que apareció. Ya apenas te acuerdas de qué te empujó a hacer lo que ibas a hacer, has perdido la energía que tenías al principio y además has salido sin ganas de verdad. ¿Qué vas a hacer ahora?

—Debería de seguir con lo que iba a hacer, pero la verdad... Vaya palo.

—La capacidad de que la motivación perdure en el tiempo es limitadísima. No se mantiene y no puedes mantenerla artificialmente. Hay maneras muchísimo más eficientes de hacer lo que quieres sin recurrir a la motivación, por eso yo no lo hago. Es darle demasiado peso a la suerte cuando puedo tener un control mucho más personal, firme y seguro a la hora de hacer lo que me propongo.

Por eso no quiero que esta charla sea motivacional, y si lo es, como no te lo vayas leyendo mientras haces ejercicio, de poco iba a servir.

Quizás un punto de vista deseable es que te motive a **reflexionar**. Puedes empezar a leer y sentir energía para que pienses en las cosas que haces, las que quieres hacer o las que quieres dejar de hacer. Dudo que pueda motivarte a que hagas o deshagas nada, pero sí puede ayudarte a pensar en ello, y desde ahí, empezar a actuar.

—Bueno, la reflexión es un buen comienzo y dura más que la motivación.

—Eso pienso yo. Es importante que sea más sostenible en el tiempo.

- No es autoayuda -

Con este punto tengo un criterio enfrentado. Por un lado no lo contemplo como un libro que te dé a ti, la llave de la felicidad, la receta del bienestar ni el “secreto” para tener una vida mejor. Eso se lo dejo a los profesionales, que los hay a patadas y hay que reconocer que entre mucha paja, estoy seguro de que algún buen libro sobre el tema se ha escrito. No es mi campo, y pienso que **la autoayuda solo es útil para quien quiere ayudarse.**

—*¿Pero me va a ayudar a mí?*

—Eso depende exclusivamente de ti y de como leas estas líneas. Poco tiene que ver conmigo si no pones de tu parte.

Por otro lado, la razón primera de todo esto es que, como hemos hablado al principio, sirva de recordatorio. Ni para acordarme del pasado ni para hacer planes de futuro, sino para tener PRESENTE cómo he llegado a sentirme como estoy en la actualidad y repasar por si en algún momento me salgo de este el que he hecho mi camino. ¿Y esto me ayuda? Sí. A mí definitivamente sí. ¿Y si me ayudo a mí mismo? Pues por definición, me temo que quiera o no más que ninguno este es un libro de autoayuda.

No tengo ningún tipo de experiencia con ese género, ni como usuario ni como escritor. De hecho y para

ser plenamente sincero contigo, estoy bastante alejado de mi entorno con respecto a la forma de ver la vida, y por consiguiente me resulta bastante complicado ayudar a los demás, aunque yo quisiera. Se podría decir que no soy el tío más persuasivo que vas a conocer a la hora de que los demás puedan seguir el camino que yo he seguido, pero he aprendido que eso está bien. Al final, cada cual debe de seguir sus propios pasos, y debe de ser cada uno el que elija los cambios que quiere seguir en función de cómo lo sienta en ese momento. Para mí, el hecho de que una sola persona pueda sentir que mi camino le ha servido de ayuda, ya es una total y absoluta recompensa al tiempo dedicado a plasmar mi experiencia.

Para ti no debería de ser un libro de autoayuda. Quizás el término esté mal definido o yo lo entienda demasiado literal, pero la única **auto**ayuda puede venir de uno mismo. De ti mismo. Como he dicho antes, quizás mi experiencia te ayude a reflexionar, pero si voy a dejarte claro algo a lo largo de este montón de páginas, es que el único responsable eres **tú**. Nadie, por mucho que lea, que escuche o que vea va a poder emprender cambios en su vida más que tú mismo. Cabe la posibilidad de que nada de lo que planteo te sirva a ti. Somos personas diferentes con vidas diferentes y en entornos culturales diferentes.

Si quieres que nos ciñamos a la gramática, este es mi libro de autoayuda, hecho por mí y para mí y que

está escrito después de muchísima lectura y experimentación. Seguramente emprendas cambios lo suficientemente significativos como para que te decidas en un futuro a escribirte un buen libro de autoayuda como este. Recordatorio de tu proceso.

—*Visto así, quizás me ayude tu experiencia.*

—Es posible. Y aquí entra en juego tu responsabilidad. Ahora la pelota está en tu tejado. Si quieres que esto sea autoayuda, pues ya sabes. Hazte el favor de ayudarte.

—*Y entonces, ¿Qué crees que puede ser para mí?*

—Pues mira. Creo que para ti puede ser un punto de partida hacia lo que ha terminado siendo para mí:

- Un diario -

O al menos lo sería si durante toda mi vida no hubiese sido tan descuidado y perezoso como para escribir uno. Te ha pasado igual. Me gusta verlo como un "Diario en diferido". Te sirve para leer cosas que quiero decirme y que he acabado escribiendo todas más o menos de seguido por no haber sabido llevar una rutina desde hace años. A fin de cuentas, a mí me vale y tú tienes la opción de leerlo todo con más o menos orden y estructura.

Hoy en día escribo a diario y tú puedes hacer lo mismo. Es verdaderamente útil y hace que valores mucho más algunos eventos que ocurren en tu día a día y que pasan desapercibidos. Son más importantes de lo que crees. Además, el hecho de escribir te enseña lo bueno de centrarte en el presente, y es que nunca es tarde ni pronto para empezar un cambio. Como decidirte a escribir un diario...

—*Me gustaría haber escrito un diario...*

—Lo acabarás haciendo. Créeme .A lo largo de estas líneas, vas a encontrar un proceso. **Mi proceso.** Seguramente parecido al tuyo en algunas cosas. Vas a ver que hago énfasis en que es mío porque tengo absolutamente claro que:

1- Cada persona es diferente a los demás.

2- Cada persona es diferente a sí misma según el momento.

—*¿Qué significa eso?*

Esto significa que lo que yo diga aquí no tiene por qué servirte al igual que quizás no me hubiera servido a mí si me encuentro con todos estos cambios hace años. Y de la misma manera, algunos de los hábitos que tengo ahora acabarán integrados de manera férrea en mi día a día e iré incorporando

aquellos nuevos que me hagan sentir mejor y desechando aquellos que no me gusten, teniendo en cuenta que si no me han funcionado puede deberse a que han llegado en el momento equivocado, así que puedo volver a probar más adelante.

Pues lo mismo puede pasar contigo. Este libro es una guía. Un recordatorio o un diario de sensaciones que me escribo a mí mismo, aunque voy a referirme a ti porque, aunque aún no lo sepas, puedes tener mucho que ver conmigo y de esa manera es posible que llegues a interiorizar estas palabras mejor de lo que crees.

—*Visto así quizás sea útil.*

Para ti quiero y deseo que este libro sea una **ventana** a la que asomarse (usaré esa analogía varias veces, ya verás). Un mapa con varios puntos señalados a los que tienes la oportunidad y la opción de dirigirte. No voy a ser yo el que te diga que cambies. No voy a venderte ninguna idea milagrosa ni los remedios mágicos que has estado buscando durante tanto tiempo y con los que seguramente has fracasado. Y ¿Sabes cómo lo sé?

—*¿Cómo?*

—Pues lo sé porque he estado ahí. He querido resultados rápidos y sin esfuerzo, lo que de entrada es el enfoque diametralmente opuesto al concepto

que quiero transmitirte. El camino del cambio no es solo que no sea rápido, sino que deberías de empezar a interiorizar que va a durar tanto como tu vida. Es eterno. Va a durarte para siempre.

Otra de las cosas que tiene como objetivo este libro es que entiendas la importancia del hacerte responsable de ti mismo. No hay nadie ahí fuera que tenga derecho a hacerte cambiar de estado de ánimo haga lo que haga, así como creo que eres el único responsable de hacer de ti mismo alguien mejor siempre que no estés a gusto con quién eres ahora.

—*Suena difícil.*

—Lo sé. Y lo es. Pero cuando haces las cosas bien, acaba pasando casi sin esfuerzo. Ya verás.

«La importancia
de hacerte responsable
de ti mismo »

- Un manual -

O quizás más que un manual, un recopilatorio. Es un manual y un recopilatorio de cambios que me han funcionado. Desde este enfoque, puedes tomar dos alternativas diferentes:

- Seguir el manual y tratar de emular paso a paso mi proceso. Esto te anticipo que va a ser extraordinariamente complicado, ya que como he comentado antes, ni hemos comenzado en el mismo punto, ni hemos llegado aquí siguiendo el mismo camino, ni llevamos caminando el mismo tiempo.
- Tomar esto como una recopilación de hábitos que tanto a nivel académico en estudios como en mi experiencia personal y de otros muchos, parece que funcionan y que de manera natural activan algunos procesos fisiológicos que te hacen sentir mejor.

—Y *¿Cómo debería de enfocarlo?*

—El primer paso puede resultar más atractivo. Seguir los pasos de otro siempre resulta tentador, pero como he dicho, al final es infinitamente más complicado. Somos diferentes. Nuestros procesos lo serán también.

El segundo es un enfoque mucho más útil y sobre

todo realista. No tienes que hacerlo todo a la vez. Yo no lo hice. Ni tienes que esperar los mismos resultados. Pasarás por diferentes momentos. En algunos te sentirás más animado a experimentar cosas nuevas, y en otros seguramente tengas problemas para tener continuidad y adherencia en varios aspectos. Es absolutamente normal. Por lo otro que comentábamos. Cada persona es diferente según el momento en el que se encuentre.

Toma esas líneas como un recopilatorio que, incluso en mi caso, iré ampliando y con el que descubriré nuevas formas de hacer cambios que puedan aportarme a diferentes niveles.

- Una herramienta -

Adoro esa palabra y la profundidad que entraña. Me encanta pensar que implica una cantidad de usos y percepciones infinitas. Prácticamente todo lo que te rodea es una herramienta, tanto a nivel físico como si hablamos de aprendizaje. Y la inmensa mayoría están a tu disposición y de manera libre y gratuita. Estas palabras son efectivamente eso. Y la capacidad y responsabilidad de usarla de la manera que mejor te convenga es exclusivamente tuya.

—¿Y vas a darme las herramientas tú?

—Seguramente lo que yo te dé no sea tanto las herramientas como enseñarte el camino que hay

hasta ellas. ¿Por qué digo esto? Pues porque yo soy una persona normal, que únicamente tenía ganas de plasmar su experiencia en el "papel", pero afortunadamente tengo 2 cosas que seguramente tú también poseas: Curiosidad y acceso a Internet, y juntas tienen un potencial infinito para que junto contigo, lleguéis a donde queráis. Esta "llave" te va a servir para descubrir a las personas que tienen las verdaderas herramientas a mano, y las cuales te servirán para que las apliques sobre ti mismo. Lo que yo voy a hacer por ti es mostrarte a aquellas personas, prácticas o conocimientos que gente mucho más lista y mejor preparada que yo dejó a mi alcance para que las usase conmigo mismo.

Todas esas herramientas, esa información está de forma totalmente gratuita y accesible en internet, además de algún que otro libro o curso que sí son obviamente de pago, pero todo lo que te muestre es mi experiencia personal usando esas herramientas. Al final del libro te pondré una relación de personas o grupos que me han facilitado la información necesaria para emprender los diferentes cambios que vas a leer, así como enlaces a sus webs, canales o redes sociales.

—Qué suerte vivir teniendo todo eso a mano. Parece muy fácil.

—Bueno. Puede ser, pero estas herramientas no valen de nada si no hay una intención por tu parte.

—*Entiendo...*

—Se me suele dar un caso, con algunos conocidos (y a gente con los que no tengo una relación estrecha) y es que soy reacio a darles esas herramientas, y es porque no ven el camino, solo el final. Me ha pasado muchas veces que cuando les hablo de mi estado actual, de cómo me he “librado” de la ansiedad, o de mis mejoras a nivel de salud física y mental, me dicen: *“Pásame la dieta esa que has hecho” o “Vaya, se te ve más en forma. Dame tu rutina”*. Normalmente no hace falta ni que se lo niegue. Pierden el interés casi antes de acabar la frase, y es lo que ha hecho que escriba este libro.

—*¿Por qué?*

—Pues porque seguramente, aparte de ti, acabe en manos de gente con un interés genuino por lo que voy a contar. A diferencia de la inmensa mayoría, este tipo de hábitos o cambios solo funcionan si realmente crees en lo que estás haciendo. No porque el creer lo convierta en algo mágico, sino porque es la única manera de ser consecuente y constante.

Los cambios no son un hecho aislado.

Yo no he pasado de pesar 115kg a 80kg de la noche a la mañana.

Yo no he seguido una dieta y en 2 días

milagrosamente he anulado el malestar físico que he acabado descubriendo que me acompañaba desde que apenas era un bebé.

Yo no he meditado una semana y de repente me sentía mucho más pleno...

—*Requiere mucho más tiempo, ¿No?*

—Exacto. Han sido años de convivir conmigo, como tú. Años de pensar que había cosas con las que no estaba a gusto y más años de ir haciendo cambios paulatinamente hasta que he pasado a encontrarme infinitamente mejor estando más cerca de mis 40 años que con mis 20. Por eso como decía antes, antes de darte las herramientas, vas a ver mi experiencia y tu obligación de reflexionar sobre la tuya. Quizás descubras que tenemos cosas en común y te pueda servir de guía, pero lo ideal sería que te sirvieses de guía a ti mismo.

—*Parece justo.*

—Lo es. Es lo justo. Como reflexión, voy a dejarte al final de cada capítulo, un par de hojas para que escribas si así lo crees conveniente.

Esto lo hago porque en la era de los teléfonos móviles es muy común que se nos ocurra una idea, algo que poder usar o que sea de utilidad y se nos olvide. Mientras lees, puedes tener un boli cerca. Si

se te pasa por la cabeza algo que creas que puede servirte en el futuro, apúntalo. Como va por capítulos será fácil que lo relaciones con temas concretos, y de esa forma podrás volver a ello cuando quieras.

También puedes apuntar dudas o cuestiones que te surjan, cosas que no entiendas o que quieras aclarar. Hay un grupo de Telegram con el mismo nombre que este libro. Puedes consultar allí lo que quieras.

—Parece buena idea, o al menos práctica.

—Te servirá para usarlo como inicio del diario que hablamos antes, y además es una manera estupenda de tener en cuenta las ideas que te surgen cuando lees cada parte. Seguramente con la reflexión adecuada no solo seas capaz de integrarlo a través de tus apuntes sino que además descubras cosas que ni yo mismo he tenido en cuenta.

Créeme. Es útil. Todo este libro entero empezó así.

...Recuerda.

Respira...