



Querer controlar y dirigir en exceso lo que queremos conseguir, nos agota. Se trata de relajar la mente y concentrarnos en lo fundamental para ser más efectivos.

POR *Miriam Subirana*

Disfrutar y lograr más haciendo menos

A menudo nos pasa que con la mente queremos controlar y dirigir tanto lo que deseamos conseguir, que generamos agotamiento y nos desconectamos de nuestras capacidades naturales. Con lo cual trabajamos mucho, con la mente agitada y el cuerpo pesado, lo que provoca pérdida de vitalidad. Hacemos más y más, con listas interminables y, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, queda por hacer. Siempre hay nuevas fronteras que conquistar, y los des-

velos interminables y la agitación mental no cesan. Además, con la fatiga, perdemos inspiración. “No puedo más, estoy agotado de pelear las batallas de la vida en cada frente, en un duro intento de tirar para adelante”, me decía una persona durante una sesión de *coaching*. Sea por correr tras el éxito, por luchar por mantener los logros que ha conseguido o por prevenir el fracaso..., todo es bastante estresante.

Ponemos un tremendo ahínco en intentar

que los acontecimientos ocurran de la manera que tenemos previsto, y el resultado es que a menudo la vida no se somete a nuestro tesón. Si somos capaces de no forzar las cosas, dejamos que se desarrolle con mayor armonía. Al soltar y soltarnos nuestro potencial se expresa mejor. Si estamos ansiosos y forzamos, hay resistencia. En cambio relajando, nos abrimos de manera natural. Con menos esfuerzo logramos más.

Hacer las paces con el tiempo

“Cuando puedes estar aquí para ti mismo, restableces un orden básico que te permite hacer las paces contigo mismo”

THÍCH NHAT HANH

Los invitados de María querían té e infusiones. Así que puso el agua sobre el fuego, y a cada poco levantaba la tapa del cazo para ver si ya hervía. Con la ansiedad de querer lograrlo lo más rápido posible, retrasaba la ebullición. Éste es un ejemplo sencillo de lo que a menudo hacemos con la mente. Queremos que las cosas ocurran más rápido, y nos esforzamos para ello, con lo cual pensamos demasiado, hacemos más y logramos menos o retrasamos los logros.

No se trata de bajar los brazos, sino de ser capaces de revertir la tendencia a pensar demasiado, a realizar las cosas con ansiedad y a estar cansados antes de iniciar el trabajo. Uno quiere relajarse, pero no sabe cómo soltar sus autoexigencias en los miles de detalles que considera debería haber hecho ayer. Y cuando se fuerza a ralentizar, se siente culpable.

El objetivo está en equilibrar. Disfrutar de lo que realizamos y mantener la mente contenta nos permite esforzarnos sin estrés. Para ello hemos de vivir conectados con lo que nos proporciona vitalidad, lo que nos apasiona y motiva. La ansiedad y las tensiones nos apagan. Con lo cual hacemos más y logramos menos. Si trabajamos contentos, cada día nos aporta nuevas perspectivas sobre cómo afrontar sus proyectos. Uno se mantiene abierto, con espacio mental para ser intuitivo. Gran parte de la realidad que vive está en su propia mente. Por esto Buda preguntaba a sus discípulos: ¿está seguro de sus percepciones? Muchas de las percepciones, según Buda, son falsas. Deberíamos formularnos a menudo la pregunta que planteaba el sabio.

Cultive una mente agradecida que no permita que las percepciones negativas nublen su mirada. En vez de enfocarse en lo que le falta, en lo que va mal, empiece a agradecer porque esa actitud abre la mente y amplía

nuestra capacidad para lograr más haciendo menos. Gastamos menos energía vital que de otra manera se perdería por la ansiedad, el estrés y la resistencia a lo que es.

Si su mente complica y retuerce las cosas creando una realidad pesada, sentiría angustia aunque estuviera en el paraíso. Si su mente no es su amiga y sigue quejándose en una actitud crítica saboteadora, boicoteará sus logros positivos. La mente puede convertirse en su amiga o en su peor enemiga, creando paraísos o infiernos internos. Siendo rehén de ella, no importa lo bien que actúe, nunca se sentirá satisfecho. Vivirá en un estado de masoquismo en el cual se maltrata a sí mismo en vez de cuidarse y velar por su propia vitalidad.

Debemos encontrar “el ojo del huracán”, ese espacio en el cual hay quietud en nuestro interior. Puede visualizar un mar tranquilo con un horizonte amplio, y en ese espacio inmenso deje que su mente descanse.

Priorizar y concentrarse en una sola idea ayuda a calmarse y a centrarse en lo esencial. Si su cerebro corre como un caballo salvaje, escriba sus ideas y vaya centrándose en las que merecen la pena ahora. Escribir ayuda a aclararse. Si no se enfoca internamente, permite todo tipo de distracciones. No son las circunstancias y las personas las que vienen a distraerle, sino que es usted quien permite que lo hagan.

Estar presentes

“Mi pasatiempo favorito es dejar pasar el tiempo, tener tiempo, tomarme mi tiempo, perder el tiempo, vivir a contratiempo”.

FRANÇOISE SAGAN

¿Está tan preocupado por el futuro que el presente lo vive como un mero medio para llegar hasta allí? Enfóquese en lo que tiene entre manos y no en el tiempo. Simplifique. Tener claro lo prioritario y centrarse en ello le ayudará a lograr más ahorrando esfuerzos.

Incluya en su agenda tiempos para imprevisos. Si finalmente no surge ninguno, dispondrá de un espacio para respirar conscientemente y relajarse, para llamar a un amigo... Si finalmente aparece algo inesperado, no tendrá que correr ni estresarse.

También permítase ir a las reuniones, dirigirse a coger aviones o trenes de una forma relajada. Lo que aparentemente puede parecer una pérdida de tiempo, nos ahorra el estrés de no llegar o de tener que dar explicaciones por nuestra tardanza.

Patricia siempre llega tarde a las reuniones, y cuando lo hace está estresada. Da justificaciones de sus retrasos. Por querer apurar

CON UNO MISMO

LIBROS

‘Focus’

Daniel Goleman

(Kairós)

‘Estás aquí. La magia del momento presente’

Thich Nhat Hanh

(Kairós)

‘El poder del ahora’

Ekhart Tolle

‘La práctica de la atención plena’

John Kabat-Zinn

(Kairós)

‘Inteligencia intuitiva’

Vanessa Mielczarek

(Kairós)

‘Do less, achieve more. Discover the hidden power of giving in’

Chin-Ning Chu

(Harper Collins

Publishers Inc. New York)



No se trata de cantidad. Nuestra sociedad alaba estar ocupados. Lo asociamos con el éxito. En chino la palabra ocupado consiste en dos partes, una simboliza el corazón humano, otra la muerte. Si uno está extremadamente atareado es como si su corazón estuviera muerto. No tiene tiempo de sentir ni de sentirse. No se asombra de las maravillas de la vida, ni goza el instante presente. No escucha ni se escucha. Uno está muy agobiado, no para de hacer, pero si no está contento y su mente no está satisfecha ¿adónde va?, ¿qué busca?, ¿qué hará para estar contento? Si lo que realizamos es de calidad y actuamos con atención, en consciencia plena, aunque aparentemente hagamos menos, viviremos una vida más digna, más saludable y con mejores resultados.

hasta el último minuto, acaba desgastándose, cansándose, y quedando mal. Hace más y logra menos. Comprender el tiempo es vital para hacer menos y lograr más. Hacer las paces con él es hacer las paces con uno mismo. No se trata de gestionarlo, el tiempo está siempre lleno de abundancia y potencial, y el reloj hace tic tac sin pedirnos que lo hagamos. Lo que debemos administrar es nuestra mente y nuestra acción. Estemos presentes en lo que hacemos y pensamos. Si está lavándose los dientes, hágalo conscientemente y no pensando en muchas otras cosas. Si camina, dé un paso tras otro conscientemente y con atención. Así no tropezará. Y conseguirá revitalizarse.

Conquistar los miedos

“Cuantos más miedos tenga por su supervivencia, más errores tenderá a cometer”

CHIN-NING CHU

Por temor a no tener suficiente, hacemos mucho más innecesariamente, hasta el punto de rompernos. Muchos de nuestros miedos surgen del pánico a morir: el miedo a asumir riesgos, al compromiso, a tomar decisiones, a equivocarse, al fracaso, a la confrontación, a ser rechazado, a la soledad, a la vida, al propio miedo. Contemplar la muerte nos mantiene centrados en lo que es esencial. Nos ayuda a poner los problemas en una perspectiva adecuada. Disminuye nuestro nivel de estrés, nos ayuda a estar desapegados de las pérdidas y las ganancias. El cómo vivimos cada instante nos importa y gozamos más de cada momento.

Sin duda la vida en la que estamos inmersos se hace cada vez más compleja, con bombardeo de datos e información, con lo cual la lógica simple no suele ser suficiente para ayudarnos a tomar decisiones complejas. La consultora y escritora Chin-Ning Chu compartió a finales del siglo pasado que “la Universidad de Harvard y la escuela de negocios INSEAD en París realizaron investigaciones que dieron como resultado que las dos herramientas más efectivas para el siglo XXI son la meditación y la intuición”. Temas que se han tratado en artículos publicados en esta misma revista.

Con la práctica de la meditación calmamos, aclaramos y nos conectamos con la fuente de vitalidad. Ahorramos tiempo. Con lo cual la excusa de “no encuentro momentos para meditar” es infundada. Medite y tendrá más espacio para vivir lo que es esencial, para disfrutar y hacer bien lo que quiere hacer. Ábrase a la intuición, la voz de la sabiduría interior, la mentora que en momentos complicados nos guía para tomar decisiones estratégicas ●