

LUCÍA JIMÉNEZ VIDA

RITUALES DE HÁBITOS

Cómo condicionar tu mente
para tener la energía que necesitas



LUCÍA JIMÉNEZ VIDA

RITUALES DE HÁBITOS

Cómo condicionar tu mente
para tener la energía que necesitas



editorial
ES
SoldeSol

LUCÍA JIMÉNEZ VIDA

Rituales de hábitos

**Cómo condicionar tu mente
para tener la energía que necesitas**



SINOPSIS

¿Por qué nunca consigues tener el estado de ánimo que necesitas para afrontar los retos del día a día? ¿Cómo lo hacen las personas que se levantan pronto y que parecen tener energía a todas horas? ¿Qué ocurriría si tú también pudieras situarte en el estado emocional que requieres en cada momento?

Los rituales de hábitos nos ayudan a condicionar nuestra mente para lograr la emoción que nos hace falta en cada instante: energía para empezar por las mañanas, relajación para tener un sueño reparador cada noche, concentración para sacar adelante una tarea exigente o calma para hablar en público.

Tú decides en qué estado de ánimo deseas situar tu energía.

En este libro, Lucía Jiménez Vida te enseña a crear tu propio ritual de hábitos desde cero y comparte contigo una amplia guía de hábitos con sus beneficios, así como rituales creados para objetivos específicos que te servirán de inspiración y que podrás seguir paso a paso o adaptar a tus circunstancias fácilmente. Tienes un ritual matinal de una hora, pero también otro de 15 minutos; para hablar en público, optimizar tu aprendizaje o desconectar después del trabajo. También encontrarás los rituales de personas de éxito que triunfan en sus profesiones a pesar de los desafíos que se encuentran diariamente.

Rituales de Hábitos es la guía que te ayudará a lograr lo que te propongas sin depender de tu motivación diaria. Crea tu ritual o inspírate con uno de los propuestos por Lucía, repítelo con frecuencia y prepara tu mente para afrontar cualquier reto que se presente.

CRÉDITOS

RITUALES DE HÁBITOS

© 2020, Lucía Jiménez Vida

© Diseño y maquetación: Editorial SoldeSol
(EditorialSoldeSol.com)

Corrección: Marta Gutiérrez
Más información del libro en [Editorial SoldeSol](http://EditorialSoldeSol.com)



EditorialSoldeSol.com

Los derechos de este libro quedan reservados a sus autores. Puede dirigirse a ellos para solicitar autorización si desea utilizar alguna parte de este contenido.

*Para Ainara, Alejandro y Cheiko,
por ayudarme a tener la energía que he
necesitado en cada momento de mi vida.*

Rituales de hábitos

CAPÍTULO 1: Hacia una mentalidad de éxito

«Pienso que todo es posible siempre y cuando pongas tu mente en ello y trabajes para ello.
Pienso que tu mente controla todo»

Michael Phelps

Cuando Michael Phelps ganó su décima medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín, el nadador lo logró completamente a ciegas. En la última vuelta, sus gafas se habían llenado completamente de agua y había perdido la visibilidad en el interior de la piscina. Sin embargo, supo mantener la calma en un momento de tanta tensión. Era una situación que le resultaba familiar, la había reproducido cientos de veces en su mente gracias a la visualización y sabía perfectamente cómo reaccionar. Calculó el número de brazadas que necesitaría para llegar al final de la piscina y, hacia la mitad, incrementó la velocidad, ya que desconocía si se encontraba por delante o por detrás del resto de nadadores. Contó diecinueve, veinte y, finalmente, veintiuna brazadas. Y cuando tocó la pared y se quitó las gafas, pudo comprobar que, además de haber ganado otra medalla de oro para su impresionante palmarés, había logrado un récord mundial. ¿Qué le permitió situarse en una energía ganadora y no desviarse de ella?

Aquel día, Michael Phelps se levantó como cada mañana a las 6:30, desayunó huevos, avena y cuatro batidos energéticos, tal y como recoge Charles Duhigg en *El poder de los hábitos*, y puso en práctica su ritual de hábitos. Comenzó dos horas antes de la carrera con sus estiramientos y, una vez terminados, se metió en la piscina para realizar su primer calentamiento. En total, dedicaba 45 minutos a este primer entrenamiento. A las 9:15, «salió de la piscina y empezó a ceñirse el traje LZR Racer, un bañador de cuerpo completo tan ajustado que tardaba veinte minutos en ponérselo» (Duhigg, 2019)¹. A continuación, empezó a reproducir la lista de música que escuchaba antes de sus carreras. Había dispuesto su cuerpo y su mente para afrontar el reto que tenía por delante. Su energía se situaba donde la necesitaba.

Cuando llegó el momento de la carrera, Phelps estaba preparado para afrontar los obstáculos que se pudieran presentar. No importaba lo que ocurriese aquel día, él ya había condicionado previamente su mente para interpretar cualquier

situación como manejable. Repetía siempre la misma rutina y eso le ayudaba a establecer la mentalidad adecuada para alcanzar el éxito.

Podemos pensar que los rituales están reservados únicamente para seres humanos con capacidades excepcionales, como Michael Phelps, pero la realidad es que este tipo de rutinas se encuentran al alcance de todas las personas.

Laura es médico y alumna de mi programa formativo Hábitos Esenciales. En una de nuestras primeras sesiones, compartió conmigo cuál era su principal problema: después de las guardias en el hospital, se sentía muy cansada, pero al llegar a casa, no conseguía relajarse completamente. Como consecuencia, en los días siguientes su descanso no era el adecuado y sentía que el tiempo se le escapaba sin remedio entre una guardia y la siguiente.

Dentro del programa, lo que hicimos fue diseñar dos tipos de rituales: uno de relajación y otro energizante. De esta manera, al llegar a casa tras una guardia, Laura iniciaría su ritual de relajación con el objetivo de descansar. Cuando se despertara, sin importar qué hora fuera, haría paso por paso su ritual energizante. Esto le permitiría condicionar su mente para el estado que necesitara en cada momento.

Esta misma recomendación la han seguido otras de mis alumnas que también trabajaban por turnos y sentían que su vida carecía de orden, ya que se acostaban y levantaban a distintas horas. Sin embargo, los rituales energizantes y relajantes les permiten mantener su descanso adaptándose a los horarios que deban cumplir cada semana.

Los rituales son rutinas compuestas por una serie de hábitos que tienen un objetivo concreto. Por ejemplo, mantener la calma en momentos difíciles, llenarnos de energía o relajarnos cuando lo necesitamos. Lo que diferencia a un ritual matinal de una rutina matinal, por ejemplo, es la intencionalidad. Cuando ponemos en práctica un ritual, lo hacemos con el propósito de condicionar nuestra mente para situarnos en el estado de ánimo que necesitamos. Los hábitos que forman parte de estos rituales los elegimos previamente, teniendo en cuenta sus efectos sobre nuestro cuerpo y mente.

Podemos decidir qué alimentos tomar, como Michael Phelps antes de una carrera, o qué actividades incorporar, como hacer ejercicio o meditar. A continuación, deberemos contar con un período de adaptación en el que

pondremos a prueba estos hábitos para, de esta forma, perfeccionar nuestro ritual y conseguir los efectos deseados. Una vez diseñado, deberemos repetirlo con frecuencia —diaria, en muchos casos— para fijarlo en nuestra mente y prepararla ante cualquier situación que se nos presente.

Como hemos visto, los rituales de hábitos nos permiten enfocar nuestra mentalidad hacia el éxito, bien sea para ganar una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín o para tener energía suficiente para afrontar el día. Sea cual sea nuestra meta, alcanzarla es un éxito que debemos celebrar.

Existen tantos rituales como personas en el mundo. Cada una de estas series de hábitos es única y especial. A una persona le puede dar energía el hecho de hacer ejercicio, mientras que a otra puede relajarla en exceso como para ponerlo en práctica por la mañana y marcharse después a trabajar. Los alimentos que le sientan bien a una persona pueden no ser beneficiosos para una segunda. Por eso, debemos encontrar el ritual que mejor se adapta a nuestras necesidades.

Del mismo modo, en función del estado mental que deseemos alcanzar, incorporaremos un tipo de hábitos u otro y los practicaremos de formas concretas. Regresando al ejemplo del ejercicio, no es lo mismo hacer yoga o pilates que ejercicios con pesas para desarrollar nuestra fuerza. Lo mismo ocurre con la meditación, que podemos utilizarla para despertar nuestros sentidos o para relajarnos antes de dormir.

Por eso, es importante que aprendamos a diseñar nuestros propios rituales en función de los objetivos que queremos conseguir y la disposición mental que deseamos tener.

Sin embargo, es habitual que al iniciarnos con los rituales de hábitos sintamos que no sabemos por dónde empezar. ¿Qué hábitos incorporar? ¿Cuánto debe durar cada uno de ellos? ¿Y cuál debe ser la duración total del ritual para que sea efectiva? Todas estas cuestiones las iremos resolviendo a lo largo de las siguientes páginas.

Además, descubriremos por qué en ocasiones sentimos que las emociones se apoderan de nuestra mente y nos paralizan en momentos en los que necesitamos actuar. Si Michael Phelps hubiese permitido que la emoción del miedo le invadiese en aquella carrera del 13 de agosto de 2008, jamás habría logrado un récord mundial y tampoco una medalla. Así que, en este libro, te enseñaré cómo

podemos evitar que las emociones determinen nuestras acciones.

También compartiré contigo algunas ideas de rituales ya creados, con diferentes duraciones y objetivos, para que puedas empezar con ellos e ir adaptándolos, día a día, a tus propias circunstancias.

Finalmente, conocerás los rituales de las personas de éxito que han confiado en los hábitos para disponerse hacia los retos diarios de sus exigentes carreras y te presentaré los casos de mis alumnas de Hábitos Esenciales para que descubras cómo personas con las mismas inquietudes que tú han logrado dominar sus emociones y adquirir la mentalidad necesaria para lograr lo que se propongan.

No obstante, antes de continuar con el siguiente capítulo, en el que hablaremos de cómo tus emociones se apoderan de tus pensamientos y, con ellos, de tus acciones, hay algo importante que debes tener en cuenta.

De nada te servirá todo lo que leas en este libro si después no lo pones en práctica en tu propia vida. Por eso, quiero que afrontes esta lectura como un manual sobre el que trabajar: tienes mi permiso para subrayarlo, escribir notas en los márgenes y diseñar tu propio mapa mental con las ideas fundamentales que vayas adquiriendo. Así conseguirás integrar mejor todo el conocimiento que voy a compartir contigo y llevarlo a la acción en tu día a día.

Además, para que te resulte más sencillo, he preparado una serie de hojas de trabajo que puedes descargar gratuitamente desde mi página web: www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

Prepárate para descubrir, a continuación, el poder de tus emociones y qué puedes hacer para evitar sentir que tienen el control sobre ti.

¹ Duhigg, C. *El poder de los hábitos*. Vergara (Ediciones B.)

CAPÍTULO 2:

El poder de las emociones

«Si buscas resultados distintos,
no hagas siempre lo mismo»

Albert Einstein

Era un martes frío de febrero del año 2013. Aún trabajaba en la agencia de relaciones públicas en la que desarrollé mis primeros años de experiencia. Aquel día tenía una reunión importante con un cliente que viajaba desde el norte de Europa para discutir con todo el equipo los siguientes pasos a dar en la estrategia en la que veníamos trabajando desde hacía meses.

Este tipo de reuniones eran bastante habituales en la agencia. Continuamente estábamos en contacto con las empresas que nos contrataban. Al ubicarse la mayoría fuera de España, hablábamos semanalmente con ellos por teléfono, nos enviábamos correos electrónicos diarios y todos los meses nos visitaba en las oficinas alguno de nuestros clientes internacionales.

Aunque aquella reunión era importante, no era nada nuevo para mí. Sin embargo, todo se torció desde primera hora. Quería llegar pronto para resolver algunos asuntos antes de la reunión, pero mi alarma del móvil no funcionó, así que me desperté tarde. No encontraba los materiales que tenía que llevarme por ninguna parte y, poco a poco, fue apoderándose de mí una sensación de estrés y agobio. Sin darme cuenta, fui entrando en una espiral de ansiedad en la que cometía cada vez más errores, mis nervios estaban a flor de piel y eso me llevaba a sentirme más y más agobiada.

Llegaba el momento límite para salir de casa, tomar el metro y dirigirme a la oficina. Y me sentía totalmente paralizada, incapaz de cruzar el umbral de la puerta.

Fueron pasando los minutos y me fui sintiendo cada vez más pequeña, con una sensación amarga de derrota. Era sencillo, solo tenía que abrir la puerta. Podía llamar a un taxi y llegaría a tiempo a mi reunión. Pero me derrumbé. La ansiedad, la frustración y la tristeza se apoderaron de mí.

Escribí un mensaje a mi jefa y me disculpé por no acudir a la reunión. Ni siquiera tenía fuerzas para llamarla. No le dije cómo me sentía, sino que había amanecido enferma y que no lograba mejorar. Después, me puse el pijama y me metí en la cama.

A pesar del paso de los años, recuerdo perfectamente las sensaciones que me invadieron aquella mañana y cómo permití que las emociones se adueñaran de mí. Cedí el control al piloto automático de mi mente y dejé de tener mi propia autonomía.

Aquel suceso fue determinante en mi propio desarrollo personal, me di cuenta de que tenía que recobrar el control sobre mi vida y, aunque todavía pasarían algunos años hasta que me decidiese a visitar a una psicóloga, comencé a dar los primeros pasos hacia mi recuperación.

Las emociones son reacciones automáticas que se producen en nuestro cerebro y que hemos heredado de nuestros ancestros. Muchas de ellas continúan siendo beneficiosas hoy en día, pero otras han perdido su utilidad.

Por ejemplo, el vínculo que se genera entre un recién nacido y sus padres es necesario para su supervivencia. Este vínculo se encuentra auspiciado por la oxitocina, que se produce de manera natural durante el parto. La llamada «hormona del amor» hace que madre e hijo se enamoren inmediatamente e, incluso, antes de nacer ya se genera una emoción de amor y protección hacia el feto que crece en nuestro vientre.

Son emociones que propician la supervivencia de nuestra especie. Existen otro tipo de sentimientos, como los que producen el miedo y la ansiedad, que resultaban especialmente útiles hace miles de años, cuando nuestra vida estaba en peligro.

En el caso de la ansiedad, por ejemplo, se activa la amígdala y nos sirve para tomar una decisión prácticamente automática ante una situación de auténtico riesgo: luchar, huir o escondernos. De ahí que en ocasiones nos paralice y en otros momentos nos den ganas de salir corriendo del lugar en el que nos encontramos. Es el efecto del cortisol, la hormona que segregamos en situaciones de estrés. Entre otras cosas, se encarga de paralizar todos los procesos que se están produciendo en nuestro cuerpo para centrar toda nuestra energía en sobrevivir al peligro. Por eso, a veces sentimos que se nos corta la

digestión ante una situación estresante: si nuestra vida estuviese en riesgo, podríamos continuar con ella cuando nos encontráramos a salvo.

También sucede con el parto de las mamíferas. Si una hembra está dando a luz a sus crías y, de repente, percibe que un depredador se acerca, su cuerpo producirá cortisol suficiente como para frenar este proceso. Esto le permitirá poner a salvo a sus crías, incluso esconder a las que hayan nacido, y salir corriendo para huir. Una vez pasado el peligro, podrá regresar donde sus crías se encuentran y terminar de parir a las que falten.

El problema es que nuestra vida actual poco o nada tiene que ver con la que vivieron los primeros homínidos o los animales que viven en libertad. Nosotros no nos enfrentamos, en nuestro día a día, a esas situaciones de vida o muerte. Sin embargo, nuestra mente sigue interpretando los pequeños retos cotidianos como si literalmente se nos fuese la vida en ello.

Cuando vamos conduciendo y sentimos que un coche nos adelanta por la izquierda, es posible que se despierte de forma inconsciente en nosotros el instinto de lucha por llegar a la comida antes que nuestro adversario. Lo mismo ocurre en el mundo de los negocios, cuando los emprendedores sienten que la competencia está avanzando más rápidamente, o en la oficina, cuando nos molesta que asciendan a un compañero. La diferencia es que ahora tenemos abundancia de alimentos y nadie va a robarnos la última pieza de carne con la que pretendíamos alimentarnos.

Piensa en cuándo fue la última vez en la que sentiste que tus emociones se apoderaban de ti y tomaban el control. No siempre nos llegan a paralizar hasta el punto de necesitar quedarnos en casa, sin salir, mientras esperamos en nuestra madriguera hasta que pase el supuesto peligro. En la mayoría de las ocasiones, son emociones como el enfado o la tristeza las que toman el control y activan el piloto automático de nuestra mente. ¿Cuántas veces te has enfadado con alguien y has sentido cómo ese sentimiento ha ido creciendo dentro de ti sin que pudieras hacer nada por detenerlo? ¿O cuántas veces te has encontrado en un bucle de pensamientos negativos que te han hecho sentir cada vez más triste?

También emociones que socialmente catalogamos como positivas, como la alegría, hacen que actuemos sin pensar, con ese piloto automático encendido. Cuando nos proponen una actividad que nos entusiasma, pero para la cual no tenemos tiempo en nuestra agenda, decimos que sí y ni siquiera lo consultamos

previamente con nuestro calendario. No lo pensamos y, después, nos arrepentimos porque carecemos del tiempo suficiente para hacernos cargo.

Es uno de los principales problemas de productividad con los que me encuentro en mis formaciones: carecemos de la capacidad para decir que no, incluso cuando somos conscientes de que nos perjudicará. Si la idea nos entusiasma, nos dejamos llevar por la emoción y aceptamos inmediatamente.

Son muchas las situaciones en las que permitimos que nuestra mente tome el control bajo las órdenes de las emociones y creemos que no hay nada que podamos hacer. Lo justificamos pensando que, simplemente, nos sentimos así.

Las emociones determinan nuestras acciones: el modo en el que actuamos proviene de la forma en la que sentimos. Profundicemos en su raíz. ¿De dónde viene el término «emoción»? Lo heredamos del latín *emotio* que, a su vez, deriva del verbo *emovere* y este, a su vez, de *movere* (acción de mover). Por lo tanto, una *emotio* (una emoción) es «aquello que te mueve hacia». El movimiento implica acción.

Son las propias emociones las que nos hacen actuar de un modo u otro. Si queremos cambiar nuestros resultados, deberemos empezar por modificar el modo en el que actuamos. Y, para que estas acciones sean distintas, primero tendremos que transformar nuestras emociones. ¿Cómo? A través de los pensamientos. «Si las emociones nos empujan a actuar y nuestras acciones tienen unas consecuencias, unos resultados... ¡para cambiar nuestros resultados debemos cambiar nuestra forma de pensar y no el mundo que nos rodea!» (Del Rosario, 2019)².

Esto quiere decir que, si logramos recuperar el control sobre lo que pensamos, también lograremos hacerlo sobre lo que sentimos y, por tanto, sobre cómo actuamos.

Cuando modificamos nuestro paradigma de pensamiento, también cambian las emociones asociadas al mismo. Decía Stephen R. Covey en *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* que «nuestros paradigmas, correctos o incorrectos, son las fuentes de nuestras actitudes y conductas, y en última instancia de nuestras relaciones con los demás» (Covey, 2015)³.

Imaginemos, por un momento, que tenemos nuestro propio negocio y contamos con un proveedor autónomo que realiza algunos servicios para nuestra

empresa. Las comunicaciones con él suelen ser eficaces, nos responde a cada correo electrónico que le enviamos con cierta diligencia, pero un día no contesta a ninguna de nuestras consultas. Insistimos hasta que desistimos y acabamos enviando un último email de indignación por no haber recibido respuesta. El enfado ha tomado el control.

Sin embargo, cuando por fin nos contesta descubrimos que esta persona ha tenido un accidente y, aunque ya está recuperada y todo ha quedado en un susto, ha tenido que ser intervenida quirúrgicamente de urgencia. Al enterarnos de la situación, nuestro paradigma de pensamiento cambia inmediatamente. De repente, empatizamos con lo ocurrido y entendemos que no haya podido atender nuestras consultas. Nuestro enfado desaparece.

Todos hemos vivido situaciones similares en algún momento de nuestras vidas, en las que las emociones de enfado o tristeza desaparecen repentinamente al modificar los pensamientos que tenemos sobre una situación o persona concreta. El hecho en sí es objetivo, pero el modo en el que lo percibimos, juzgamos y categorizamos en nuestra mente determina cómo nos sentimos acerca del mismo.

A través de estos pensamientos, podemos alimentar una emoción específica. Cuando entramos en un bucle de ideas negativas y no paramos de darles vueltas, acabamos sintiéndonos cada vez peor y no llegamos a ninguna solución. Por eso debemos elegir cuidadosamente nuestros pensamientos, ya que son el motor de nuestras emociones y, por tanto, de las acciones que realizamos.

Con todo esto, no me gustaría llevarte a la idea errónea de que existen emociones negativas que debes evitar a toda costa y emociones positivas que debes cultivar. Esta dicotomía nos ha llevado con frecuencia a dividir nuestros propios sentimientos en blanco y negro, aceptables y deleznable. A pesar de ello, en realidad, todas las emociones son necesarias y tienen su utilidad en nuestra vida.

Si nos sentimos tristes, debemos permitir que así sea. Es más, debemos sentir esta emoción con nuestros cinco sentidos, identificar cómo nos afecta incluso a nivel físico y reconocer qué se oculta realmente tras este sentimiento. ¿Quizás sea la soledad? ¿Y por qué nos atormenta e, incluso, nos da miedo sentirnos solos? Profundizando en estas sensaciones, seremos capaces de conocernos cada vez mejor e iniciar un proceso de recuperación desde la aceptación de nuestro propio ser. Porque no hay otra transformación posible: solo se puede producir

desde la aceptación. Cuando trabajamos en descubrirnos, conocernos, aceptarnos y querernos, nos preparamos para vivir ese cambio que anhelamos. Lo hacemos desde la abundancia, no desde la necesidad, y por tanto apreciamos más nuestro presente y el propio regalo que es la vida, con sus enseñanzas y retos. Pero si buscamos este cambio desde el rechazo, la escasez y el reclamo, no habremos preparado nuestra mente para esa transformación y ni siquiera será capaz de apreciar las señales que nos indiquen el camino a seguir para lograrlo.

Es más, cuando actuamos desde el sentimiento de rechazo, le estamos diciendo a nuestro cerebro que los pensamientos asociados a esa emoción nos resultan útiles, porque nos estamos recreando en ellos continuamente. Así que nuestra mente nos los vuelve a presentar una y otra vez. Cada día nos quejamos del trabajo que tenemos, del jefe tan incompetente que nos ha tocado, de los traslados en transporte público y mantenemos la queja continua sobre todo aquello que rechazamos y querríamos cambiar. Nuestro cerebro identifica que estas ideas son útiles porque recurrimos a ellas con frecuencia. Así que, si no queríamos caldo, ¡tomemos dos tazas! Vivimos esta única realidad y somos incapaces de ver más allá. ¿Cómo pretendemos que se produzca una transformación en nuestra vida si no nos permitimos salir de la espiral de pensamientos que la mantienen? Si quieres resultados distintos, empieza por pensar diferente.

Pero, como veíamos, todas las emociones tienen algo que enseñarnos y así ocurre con otro tipo de emociones que socialmente se catalogan como negativas: el enfado, la ira, el asco o el miedo, por ejemplo. Ocultar este tipo de sensaciones o reprimirlas solo nos servirá para acumularlas y que luego acaben explotando de la peor forma.

Transita las emociones, vívelas, siéntelas en su totalidad, pero evita recrearte en ellas. Como escribió el autor Aldous Huxley en su obra *Un mundo feliz*⁴, «revolcarse en el fango no es la mejor manera de limpiarse».

La diferencia entre transitar nuestras emociones y revolcarnos en ellas radica en la siguiente idea: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Cuando muere un ser querido, por supuesto que nos duele. Y viviremos ese duelo con sus fases correspondientes. Pero, cuando entramos en un bucle de pensamientos, culpabilidades y arrepentimientos, empezamos a recrearnos en el sufrimiento y esa es la parte que nos podemos ahorrar.

- 2 Del Rosario, D. (2019). *El libro que tu cerebro no quiere leer*. Madrid: Ediciones Urano, S.A.U.
- 3 Covey, S. R. (2015). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Booket.
- 4 Huxley, A. (2003). *Un mundo feliz*. Debolsillo.

Ejercicio práctico

Identifica tus emociones diarias

Conocer cuáles son las emociones que nos acompañan en nuestro día a día nos servirá para identificar de dónde proviene nuestra forma de actuar.

En una hoja de papel, dibuja una línea vertical que separe el espacio en dos columnas. A la izquierda, escribe a lo largo de un día aquellas emociones que consigas reconocer: pereza, alegría, tristeza, nostalgia, excitación, etcétera. Cuando las escribas, incluye a la derecha qué pensamiento alimenta cada una de estas emociones. Si no lo puedes hacer inmediatamente en ese momento, puedes dejar esta segunda parte del ejercicio para el final del día.

Por ejemplo, el sentimiento de pereza a primera hora de la mañana podría estar alimentado por el pensamiento de todas las tareas que tenemos por delante: no nos apetece salir de la cama porque nos sentimos incapaces de afrontarlas.

En el siguiente capítulo, seguiremos profundizando en el poder de los pensamientos para dirigir nuestras emociones y veremos cómo los rituales de hábitos nos permiten automatizar este proceso en nuestra mente para que, de este modo, evitemos el esfuerzo diario de andar identificando y sustituyendo todo tipo de pensamientos inútiles.

Sin embargo, a diferencia del piloto automático de nuestras emociones, en esta ocasión se trata de un proceso que hemos diseñado previamente y de manera consciente para lograr el efecto deseado. Al poner en práctica nuestro ritual un día tras otro, conseguimos condicionar nuestro estado mental y alcanzar el objetivo que nos propongamos: calma, concentración, energía, relajación...

Contar con un ritual energizante que realizo cada mañana al levantarme me ha permitido hacer frente a retos mucho mayores que los de aquella fría mañana de febrero en la que fui incapaz de salir de casa. Lo compartiré contigo más adelante, pero ahora debes saber que jamás he vuelto a sentirme así de paralizada. Mis rituales de hábitos me han permitido condicionar mi estado mental y prepararme para hacer frente a todo lo que pueda ocurrir.

CAPÍTULO 3: **Pensamientos que dirigen emociones**

«Tanto si crees que puedes como si no,
estás en lo cierto»

Henry Ford

Alejandro es uno de los mayores expertos en ventas que he conocido y, además, es mi pareja, así que he tenido la oportunidad de aprender mucho de él. Precisamente, nos conocimos cuando él se encontraba trabajando para una red de fuerza de ventas en el aeropuerto de Madrid.

Yo tenía que viajar a Barcelona para visitar las instalaciones de un cliente y aprender sobre su sector. Él se encontraba en uno de los *stands* de venta del aeropuerto y me abordó en mi camino hacia el control de seguridad. Como te puedes imaginar, el producto financiero que me presentó fue lo menos importante de aquel encuentro.

Tanto a Alejandro como a mí nos apasionaba nuestro trabajo y, en nuestras primeras citas, solíamos hablar sobre ventas. Él, desde el punto de vista del trato directo con el cliente, y yo, con mi enfoque de *marketing* estratégico. Recuerdo que una vez conversábamos sobre la importancia de tolerar la frustración ante la negativa continua de los clientes, cuando uno detrás de otro te dice que no está interesado hasta que, por fin, encuentras a la persona adecuada para el producto que ofreces.

Una de las frases que me dijo en aquella conversación se quedó grabada en mi mente para siempre: «Cuando empecé a trabajar en ventas, observé a quienes obtenían los mejores resultados y me dije: “si ellos pueden conseguirlo, ¿por qué yo no?”». Esa actitud le permitía sobreponerse rápidamente a cada negativa y continuar trabajando para ganarse al siguiente cliente. Y así fue como se convirtió en uno de los mejores vendedores de la compañía, batiendo continuamente sus propios récords de ventas.

Muchos vendedores, en cambio, se vienen abajo cuando reciben varias negativas seguidas. Entran en el bucle de los pensamientos negativos y se presentan ante el siguiente cliente con la idea de que también les dirá que no.

Con frecuencia, piensan que los mejores vendedores son personas con más suerte o talento que ellos y, por tanto, que no hay nada que puedan hacer para mejorar sus resultados.

Un paradigma de pensamiento y otro son completamente opuestos entre sí y los encontramos con frecuencia en todo tipo de sectores. Las personas que alcanzan el éxito sienten que son capaces de todo lo que se propongan, mientras que otros maldicen sus circunstancias y su mala fortuna. Pero ¿las primeras piensan de esa manera porque han conseguido todo lo que se han propuesto o, precisamente, han logrado alcanzar sus metas porque han tenido la mentalidad adecuada para superar los retos que se han presentado en el camino e ir hacia ellas?

Si Michael Phelps no hubiese trabajado durante años su mentalidad ganadora, ¿habría sido capaz de nadar a ciegas la última vuelta de la carrera que le reportó su décima medalla de oro olímpica y un récord mundial?

La experiencia me ha revelado que, con mucha mayor frecuencia, es nuestra mentalidad la que determina nuestros resultados. Para tener una mentalidad de éxito y abundancia, deberemos desarrollar un paradigma de pensamiento enfocado hacia ello, con imágenes que refuercen las ideas que nos ayudarán a crecer y a lograr nuestras metas.

Un paradigma de pensamiento se compone de un conjunto de creencias que se encuentran arraigadas en nuestra mente y que nos hacen tener una u otra perspectiva acerca de lo que sucede. Los hechos, como tales, son objetivos, pero la interpretación que hacemos de ellos es completamente subjetiva.

En la parábola india *Los tres ciegos y el elefante*, tres viejos amigos invidentes se encuentran por primera vez con un elefante. Es un animal del que han oído hablar, pero desconocen cualquier otro dato acerca de cómo es físicamente, así que se acercan a él para palparlo. Uno de ellos lo describe como la columna de un templo o el tronco de un árbol. El segundo no está de acuerdo, siente que su forma es plana y que produce una brisa agradable, como un abanico. El tercer amigo, extrañado, exclama que es imposible. Para él, un elefante es parecido a una cuerda e, incluso, a una serpiente: alargado, flexible y blandito. Cada uno de ellos había acariciado una parte diferente del cuerpo del animal y se había hecho una idea concreta sobre cómo era en su totalidad.

Con frecuencia, a las personas nos ocurre exactamente lo mismo sobre diferentes acontecimientos. Los observamos y analizamos desde nuestro punto de vista, basándonos en nuestra experiencia, nuestros conocimientos y nuestras ideas preconcebidas y somos incapaces de entender los puntos de vista de los demás, cuando lo que ocurre es que, simplemente, estamos tocando al elefante en diferentes partes de su cuerpo.

Ante una misma situación, podemos cambiar nuestro punto de vista y tratar de entenderlo desde otra perspectiva. Somos la misma persona y el hecho no ha cambiado ni un ápice, pero tenemos la capacidad de modificar nuestro paradigma de pensamiento para analizarlo con otro prisma.

En muchas ocasiones, catalogamos un suceso como negativo sin tan siquiera ser conscientes de cuáles son sus consecuencias posteriores. Al igual que los tres amigos ciegos, carecemos de toda la información y, aun así, nos atrevemos a afirmar categóricamente que nada peor podría haber sucedido.

En su libro *No te preocupes, ¡enfádate si quieres!*, el monje budista Ajahn Brahm recoge otra fábula sobre la que merece la pena reflexionar. Tras una jornada de caza, el rey se hizo un corte en un dedo. Tras vendárselo, le preguntó al médico: «¿Se pondrá bien mi dedo?», a lo que este respondió: «¿Bien? ¿Mal? ¿Quién sabe?». Pocos días después, la herida se infectó y el médico volvió a curarla aplicando un ungüento. De nuevo, el rey preguntó si aquello iría bien. La respuesta del médico volvió a ser la misma: «¿Bien? ¿Mal? ¿Quién sabe?» (Brahm, 2015)⁵, lo que hizo desesperar al rey. Finalmente, el dedo tuvo que ser amputado y el rey encerró al médico en el calabozo ante su falta de profesionalidad. Cuando se hubo recuperado, volvió a salir de caza. Pero, entonces, una tribu indígena lo capturó para ofrecerlo como sacrificio a su dios. Cuando su sacerdote fue a cortarle el cuello, se dio cuenta de que solo tenía nueve dedos y, por tanto, no era lo suficientemente perfecto para sacrificarlo. Gracias a haber perdido el dedo, el rey había conservado la vida.

Nuevamente, el rey había juzgado el hecho de perder su dedo como negativo sin tener toda la información al respecto, ya que desconocía cómo afectaría aquello al devenir de su propia vida. Como sucedía en la fábula del elefante, tendemos a juzgar cualquier acto antes de tener toda la información. No podemos saber si lo que ha ocurrido es bueno o malo, puesto que desconocemos cómo afectará a lo que está por venir. Cuando una persona pierde su empleo, puede pensar que es la mayor desgracia que le ha podido suceder, mientras que

para otra es la oportunidad para encontrar un trabajo mejor o emprender su propio negocio.

Lejos de lo que muchas personas piensan, el pensamiento positivo no significa ver el mundo de color rosa y alejarse de la realidad para sumergirse en un estado mental que nos permita ver solo lo positivo. Contrariamente, nos ayuda a mantener una actitud optimista ante las diferentes situaciones de la vida y a convertir cada problema en una nueva oportunidad de aprendizaje. Implica un cambio de paradigma de pensamientos que nos sirve para afrontar los retos diarios desde una actitud de crecimiento y una mentalidad basada en la abundancia en lugar de en la escasez. Nos permite ver que, si otros lo han logrado, nosotros también podemos, e inspirarnos con el éxito de otras personas en lugar de verlas como competidores o seres inalcanzables cuyo talento nos supera.

Decía Thomas Edison que el éxito se compone de un 1 % de inspiración y un 99 % de transpiración, es decir, que el esfuerzo tiene un peso mucho mayor sobre nuestros resultados que el talento mismo. Por tanto, escudarnos en la falta de este tan solo nos sirve para justificarnos ante nuestra incapacidad para tomar acción.

Como han demostrado numerosos estudios psicológicos, los pensamientos tienen una incidencia directa sobre nuestras emociones. Por tanto, en el momento en el que somos capaces de controlar lo que pensamos, podremos cambiar también cómo nos sentimos.

Si pensamos que un hecho, por sí mismo, constituye una desgracia en nuestra vida, nos sentiremos desgraciados y actuaremos como tales. Asumiremos el papel de víctima frente a la vida, un rol desde el cual todo lo que sucede a nuestro alrededor es consecuencia del azar y la mala fortuna.

En cambio, cuando aceptamos que tenemos un rol protagonista en nuestra propia vida, nos damos cuenta de que, sin importar lo que ocurra a nuestro alrededor y cuáles sean nuestras circunstancias, siempre contamos con un margen de acción. En lugar de lamentarnos por lo sucedido, buscamos nuevas soluciones.

Los pensamientos determinan nuestras emociones y, a su vez, nuestros actos. Por lo tanto, ser conscientes de cuál es nuestro paradigma de pensamiento nos

ayudará a decidir si nos resulta útil o no y, en función de nuestra respuesta, si lo mantenemos o si buscamos una perspectiva alternativa. Cuando nos planteamos si un pensamiento nos resulta útil, le mandamos una señal al cerebro para que continúe prestándole o no atención. Si es un pensamiento inútil, nuestra mente dejará de recurrir a él. ¿Y cómo podemos saber si nos resulta útil? Preguntándonos, simplemente, si nos hace felices. Volvamos al ejemplo de las personas que sienten que no tienen éxito porque la suerte nos les favorece. ¿Ese pensamiento les hace felices? Quizás les consuele, pero les impide que tomen acción en sus vidas para cambiar su situación. Por tanto, ¿es un pensamiento que les traerá la felicidad? Desde luego que no, si se mantienen en esa misma idea, seguirán lamentándose y recreándose en su propio sufrimiento mientras se limpian las heridas. Pero eso no les hará ser más felices, es un pensamiento inútil.

¿Cómo logramos, entonces, controlar lo que pensamos y, con ello, nuestras emociones? En primer lugar, deberemos identificar cuáles son los pensamientos que suelen divagar por nuestra mente. ¿Cómo solemos hablarnos en nuestro diálogo interno? ¿Qué nos decimos ante un error o una adversidad? ¿Qué tipo de pensamientos nos paralizan?

Dentro de estos pensamientos, encontramos lo que se denominan creencias limitantes. Son aquellas ideas arraigadas en nuestra mente durante muchos años y que, como resultado, provocan que restrinjamos nuestras acciones o adquiramos un comportamiento determinado.

Sol Sánchez, experta en *mindfulness* y gestión de las emociones, lo explicó así en una sesión especial dentro de mi programa de Hábitos Esenciales: «lo que crees es lo que creas». Si desde nuestra infancia nos han insistido en que somos incapaces de lograr nada, tendremos que hacer un gran trabajo de desarrollo personal para superar estas ideas y atrevernos a refutarlas.

Una de nuestras alumnas contó en esta sesión cómo se había sentido cuando le ofrecieron un ascenso dentro de la empresa: «Creía que cualquier otra persona estaba mucho más preparada que yo para esa responsabilidad». Pero la realidad es que sus superiores vieron en ella unas capacidades que ni ella misma había sido capaz de reconocer. Y todo porque desde niña le habían dicho que ella no podía desarrollarlas. Afortunadamente, tuvo la influencia positiva de otras personas en su vida, lo que le permitió superar esas creencias y esforzarse por crecer personal y profesionalmente.

Cuando tenemos identificado nuestro paradigma de pensamiento, el siguiente paso es decidir si este conjunto de ideas asociadas nos resulta útil. ¿Nos suman o nos restan en nuestra vida? Si nos hacen sentir peor, no tiene sentido que continuemos alimentando estas ideas que solo nos hacen daño. En este caso, lo mejor que podemos hacer es sustituir estas creencias por otras que nos resulten más prácticas y efectivas.

5 Brahm, A. (2015). *No te preocupes, ¡enfádate si quieres!* Editorial Kairós, S.A

Ejercicio práctico

Sustituye tus creencias limitantes

Identificar nuestras creencias limitantes nos resulta útil para poder sustituir las por otro tipo de pensamientos que potencien nuestras capacidades en lugar de coartarlas.

Toma una hoja de papel y dibuja una línea vertical que separe el espacio en dos columnas. A la izquierda, escribe todas aquellas creencias o ideas preestablecidas que seas capaz de identificar acerca de ti. Piensa en todas aquellas ocasiones en las que otras personas te han definido. ¿Qué solían decir de ti durante tu infancia o, incluso, ahora? Quizás, que eras una persona demasiado tímida o, por el contrario, que solías enfadarte con demasiada facilidad.

A la derecha, escribe una frase que sustituya esta creencia limitante.

Por ejemplo, la creencia limitante «Soy demasiado torpe para conseguir mis objetivos» puedes sustituirla por «Con esfuerzo y perseverancia, puedo lograr lo que me proponga en esta vida».

Es recomendable reservarnos un espacio de tiempo en el que gocemos de tranquilidad para realizar este ejercicio. Podemos poner una música instrumental de fondo y prepararnos nuestra bebida favorita para concentrarnos y dedicarle nuestra atención. De esta manera, podremos trabajar sobre las creencias limitantes más arraigadas en nuestra mente.

En mi página web, encontrarás una plantilla de trabajo para hacer este ejercicio y también varias listas de reproducción de música que hemos preparado para ayudarte a aumentar tu concentración: www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

Una vez terminado, te invito a convertirlo en un hábito que realices con frecuencia. Cada vez que sientas que no te encuentras en armonía o que estás entrando en un bucle de pensamientos, pregúntate bajo qué perspectiva está funcionando tu mente y si puedes sustituir tus ideas por otras.

Cuando sentimos enfado hacia una persona, podemos posicionarnos en su lugar y empatizar con los motivos que le han llevado a actuar de un determinado modo o, simplemente, podemos dejarlo estar y evitar darle mayor importancia al asunto. De esta última forma, renunciamos a alimentar una emoción que no nos hace sentir bien.

No obstante, como hemos visto en el capítulo anterior, hay emociones que es necesario vivir y que no debemos tratar de esconder o reprimir porque socialmente no estén aceptadas. Recuerda: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional, y este suele producirse cuando nos recreamos en pensamientos negativos que nos hacen sentir aún peor.

Aprende a identificar cuáles son estos pensamientos que rondan tu mente y pregúntate con frecuencia: «¿puedo sustituirlos por otras ideas?».

Además, en el siguiente capítulo te explicaré cómo funciona el condicionamiento mental y qué efecto tienen los rituales de hábitos en la automatización consciente de nuestros pensamientos.

Generar esta automatización te permitirá que puedas tomar acción sobre tu propia vida evitando las espirales de pensamientos que no te llevan a ninguna parte.

Incluso si una mañana amanece sin ganas de salir de la cama y enfrentarte a tu día, tu ritual energizante te ayudará a ponerte en marcha de forma automática

gracias al condicionamiento previo que has realizado de tu mente. Cuando por la noche sientas que no puedes dormir, tu ritual relajante te permitirá prepararte para disfrutar de un sueño reparador.

Y todo gracias al condicionamiento mental que veremos a continuación.

CAPÍTULO 4:

Una mente automatizada de forma consciente

«Nadie pregunta cómo motivar a un bebé. Un bebé de forma natural explora todo lo que puede, a menos que se lo impidan. Y, aun así, esta tendencia no muere sola, es aniquilada»

B. F. Skinner

Si has comido un apetitoso manjar delante de un perro, habrás podido comprobar cómo saliva frente a ti pidiéndote con su irresistible mirada que compartas una parte de tu plato con él. Sus glándulas salivales se activan inmediatamente ante el olor de una buena comida, es inevitable. Y lo cierto es que a los seres humanos también nos pasa.

Y, si alguna vez has compartido tu vida con un perro, habrás percibido que, cuando llega la hora de su comida y preparas su plato, también suele anticiparse a que se lo sirvas. De hecho, comienza a salivar incluso antes de que hayas depositado ingrediente alguno sobre su cuenco. Se impacienta desde el momento en el que te escucha cogerlo.

Es el condicionamiento clásico que Pavlov descubrió en sus experimentos con perros y que le valió para ganar el premio Nobel en 1904. Cada vez que les servía la comida, hacía sonar una campana, de modo que los canes asociaban el sonido con el alimento. La salivación que inicialmente se producía por el plato de comida acababa identificándose con el tintineo de la campana. Después de algunas repeticiones, los perros salivaban solo con el sonido, sin necesidad de que apareciese el plato de comida. Había condicionado su mente.

Este tipo de condicionamiento no queda reducido únicamente a los perros, sino que también se produce en los seres humanos, tal y como demostraron los científicos John B. Watson y Rosalie Rayner con el experimento del pequeño Albert en 1920. Al bebé de 11 meses se le presentaron diferentes animales, incluida una rata blanca con la que interactuaba tranquilamente. A Albert parecía gustarle. Sin embargo, condicionaron su mente para rechazar la rata blanca cada vez que apareciese. Para ello, emitían un fuerte y desagradable sonido cuando la liberaban. El pequeño Albert acabó identificando el estruendo con el animal y, finalmente, solo con verlo se ponía a llorar. Le habían provocado, a través del

condicionamiento clásico, una fobia inexistente anteriormente. Los experimentos no continuaron porque su madre se negó a hacerlo. Hoy en día, sería imposible realizar una prueba de este tipo debido a considerarse contraria a la ética de la experimentación científica.

De acuerdo con el condicionamiento clásico, también denominado pavloviano, se produce un aprendizaje según el cual un estímulo neutro que no producía respuesta alguna acaba provocándola gracias a la conexión asociativa.

Regresemos al perro de Pavlov para entenderlo mejor. Originariamente, la campana no producía ninguna respuesta en los canes que participaron en el estudio. Diríamos que se trataba de un estímulo neutro. Sin embargo, gracias a la repetición, acabaron identificando la campana con la llegada de la comida. He aquí nuestra conexión asociativa. Y, finalmente, solo escuchar la campana suponía un estímulo suficientemente alto como para desencadenar la salivación que les producía el plato de comida. La campana pasó de ser un estímulo neutro a un estímulo condicionado gracias a la asociación de sonido = alimento.

Estos experimentos sirvieron para sentar las bases de la psicología conductista, una de las corrientes de estudio del comportamiento humano y animal más importantes que encontramos.

Dentro del condicionamiento clásico, Pavlov desarrolló un esquema de estímulos y respuestas que nos conviene conocer a la hora de crear nuevos hábitos y, sobre todo, diseñar rituales que permitan condicionar nuestra mente para obtener los resultados deseados en nuestro día a día:

Estímulo y respuesta incondicionados

El Estímulo Incondicionado (EI) activa de forma automática una respuesta del organismo. En el propio experimento de Ivan Pavlov, sería la comida que hacía salivar a los perros. La Respuesta Incondicionada (RI) se produce sin que hayamos tenido un aprendizaje previo. Para Pavlov, esta respuesta consistiría en la cantidad de saliva segregada por los canes.

Otro ejemplo: cuando tocamos una superficie extremadamente caliente (EI), retiramos enseguida nuestra mano sin que nadie nos haya enseñado a hacerlo (RI). Es una reacción no consciente que nos ayuda a evitar quemaduras.

Estímulo neutro

Como hemos visto anteriormente, el Estímulo Neutro (EN) es aquel que no produce respuesta alguna. Para los perros de Pavlov, la campana no tenía ningún significado hasta que la asociaron a la comida.

Con el fin de conseguir un aprendizaje más eficaz, desde el conductismo se empieza por emparejar un Estímulo Neutro con un Estímulo Incondicionado hasta lograr que el primero acabe produciendo una respuesta: la campana (EN) se asoció a la comida (EI) para producir la salivación (RI).

Estímulo y respuesta condicionadas

Finalmente, el Estímulo Condicionado (EC) es un estímulo neutral que consigue producir una respuesta por sí mismo. Es la campana una vez que los perros la asociaron a la comida y comenzaron a salivar automáticamente con solo escucharla.

Este estímulo produce una Respuesta Condicionada (RC), aquella que aparece cuando solo hacemos uso del Estímulo Condicionado. Volviendo al ejemplo: la cantidad de salivación producida con la campana sin necesidad de haber comida.

La importancia de la repetición

Si bien es cierto que el condicionamiento pavloviano nos permite preparar nuestra mente y situarnos en el estado de ánimo deseado a través de los rituales de hábitos, debemos tener en cuenta la importancia de la repetición. Aunque es posible que la Respuesta Condicionada se produzca tras un único emparejamiento de un Estímulo Neutro con un Estímulo Incondicionado, lo normal es que necesitemos que este emparejamiento se produzca de forma reiterada.

Como veremos en el siguiente capítulo, al aplicarlo a los rituales de hábitos (EN), podremos percibir beneficios desde la primera vez que practiquemos nuestro ritual, ya que estará formado por hábitos saludables (EI). Sin embargo, es poco frecuente que la primera vez que lo practiquemos logremos situarnos en el estado de ánimo deseado (RC).

Entonces, ¿cuántas veces es necesario repetir un emparejamiento de este tipo para que aparezca la Respuesta Condicionada? Lejos de existir una respuesta estándar, nos encontramos con diversas variables que hacen que el condicionamiento clásico tarde más o menos en producirse.

Entre las variables más comunes, nos encontramos la respuesta que se quiere condicionar, la intensidad de los estímulos y la propia persona, con sus circunstancias particulares.

Si la respuesta que queremos condicionar es sentir más energía por las mañanas, incluiremos hábitos que propicien este estado de ánimo de forma natural. Ahora bien, la intensidad de estos estímulos determinará cuánto tardaremos en obtener resultados: no es lo mismo practicar 2 horas de ritual energizante cada mañana que hacerlo 25 minutos cada tres días. Y, del mismo modo, también influirán —aunque no serán determinantes— las circunstancias de cada persona: aquellas que sufren alguna condición que les provoca problemas graves de sueño tardarán más en ver los beneficios de su ritual. Acabarán lográndolo, pero deberán persistir en ello durante más tiempo y aumentar la frecuencia y la intensidad en la práctica de su ritual.

¿Cómo afecta el conductismo y, más concretamente, el condicionamiento clásico a la creación de nuevos hábitos? ¿Podemos condicionar nuestra mente para sentir una emoción concreta y situarnos en el estado de ánimo deseado a través de los rituales de hábitos?

Tal y como veremos en el próximo capítulo, la psicología conductista ha tenido una gran influencia en el estudio acerca de la creación y el desarrollo de nuevos hábitos. La fórmula que hoy seguimos para incorporar este tipo de acciones a nuestra vida nace del modelo de comportamiento diseñado por el conductismo.

Del mismo modo, el esquema del condicionamiento clásico que hemos visto con detenimiento en las páginas anteriores nos ayudará a crear rituales de hábitos que desencadenen una respuesta condicionada que nos permita lograr el estado de ánimo que nos hemos propuesto, bien sea tener más energía para afrontar el día, bien sea relajarnos antes de irnos a dormir para tener un sueño verdaderamente reparador.

CAPÍTULO 5:

Hábitos que condicionan nuestra mente y nuestro estado de ánimo

«Los hábitos que, en un principio, pueden parecer pequeños y poco significativos se transformarán en resultados extraordinarios si tienes la voluntad de mantenerlos durante varios años.

(...) La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros hábitos»

James Clear

Yo siempre bebía medio litro de agua nada más levantarme y, de repente, un día fui incapaz de hacerlo. Me entraban náuseas solo con intentarlo. Era el primer paso de mi ritual matinal energizante y fui incapaz de identificar por qué se había producido ese cambio en mi cuerpo. Simplemente, lo acepté y empecé a beber agua más despacio, con pequeños sorbos a lo largo de la mañana.

Continué con mi ritual como cada día, escribiendo mis páginas matinales. Este hábito me ayuda a practicar un tipo de meditación *mindfulness* activa en la que plasmo mis pensamientos e ideas sobre el papel, concretamente en tres páginas de una pequeña libreta con tamaño de cuartilla. Es uno de mis hábitos esenciales favoritos, ya que me permite despertar mi mente a primera hora de la mañana y liberarla de pensamientos para dejar fluir mi creatividad.

Cuando cerré mi libreta como cada mañana, me dispuse a estudiar. En mi ritual energizante, incluyo una hora de formación para las diferentes materias que me ayudan a crecer profesionalmente. Son libros y cursos *online* que me activan mentalmente, de manera que me sirven para disponerme a afrontar el día mientras adquiero aprendizajes que me sirven para mi negocio. Las lecturas de ficción, en cambio, suelo dejarlas para la tarde, cuando busco relajarme.

No recuerdo qué estudié aquel día, pero sí que, cuando finalicé, me dispuse a hacer mi rutina habitual de ejercicios. Ya tenía puesta la ropa de deporte para evitar cualquier tipo de excusa y mover mi cuerpo. Llevaba algunos meses probando una aplicación móvil con la que practicaba una serie de ejercicios bastante exigentes. Al principio, me había resultado muy difícil seguir el ritmo, pero poco a poco lo estaba consiguiendo. Mi pareja, que ha sido deportista profesional y todavía mantiene el ejercicio como hábito frecuente, se sorprendía

al verme practicar ejercicios tan intensos a buen ritmo. Nunca lo había hecho, pero aquella mañana, volví a lograrlo.

Sin embargo, pocos días después fui incapaz de poner en práctica mi rutina deportiva. Me mareaba con facilidad y me resultaba imposible realizar ninguno de los ejercicios de mi serie. Decidí probar suerte con la bicicleta estática, pero no tenía suficiente resistencia, me faltaba la respiración. Así que, finalmente (y con cierta frustración), hice algunos estiramientos de yoga, medité y me fui a la ducha.

Durante el resto de la semana, me sentía especialmente cansada y ninguno de los días pude hacer mi serie habitual, así que la sustituí por una práctica más suave. ¿Qué me pasaba? ¿Por qué mi cuerpo, de repente, no me respondía? Al lunes siguiente lo pude averiguar: estaba embarazada.

En los meses siguientes de mi embarazo, mi energía fue oscilando. El primer trimestre se caracterizó por un cansancio extremo y unas náuseas que me impedían iniciar mi mañana de forma habitual. Lo intenté durante varias semanas, pero finalmente acabé abandonando mi ritual matinal. Simplemente, no tenía energía para hacerlo. Solo quería dormir, mi cuerpo necesitaba ese descanso.

Sin embargo, a pesar de dormir más, no me sentía con suficiente energía para afrontar el día a día. Y no solo eso, sino que me levantaba de mal humor y empezar el día implicaba realizar un gran esfuerzo.

Mis circunstancias habían cambiado, pero aún podía tener cierto control sobre mis pensamientos y, por tanto, sobre mis emociones. Así que decidí poner en práctica un pequeño experimento conmigo misma. ¿Qué ocurriría si cambiaba los hábitos de mi ritual energizante, pero mantenía el objetivo que me había marcado con él?

Recuperando la narrativa del condicionamiento clásico, lo que pretendía era mantener el Estímulo Condicionado (mi ritual matinal) modificando los Estímulos Incondicionados asociados al mismo (los hábitos) para provocar la misma Respuesta Condicionada (mi estado de ánimo).

Decidí adaptar mi ritual energizante de la mañana para responder a las propias necesidades de mi cuerpo, modificando algunos de los hábitos que había incluido: mantuve escribir mis páginas matinales, pero sustituí el ejercicio físico

intenso por un suave paseo. Como necesitaba dormir más, dejé el estudio para la tarde y, para afrontar las náuseas, comía algo sólido al levantarme en lugar de tomar directamente mi medio litro de agua, que seguía siendo incapaz de ingerir como antes.

No solo modifiqué el Estímulo Incondicionado, sino que también cambié el orden de los hábitos que practicaba. El resultado fue asombroso: en un par de días noté un aumento de energía que me permitió hacer frente a las prioridades de mi día a día.

En las dos semanas anteriores en las que no había practicado ningún tipo de ritual, me había sido imposible concentrarme en el trabajo y sacar adelante mis tareas. Sin embargo, en el momento en el que recuperé mi ritual, logré alcanzar el estado de ánimo que pretendía.

Como te puedes imaginar, mi máximo de energía durante el primer trimestre de embarazo seguía siendo inferior al máximo que alcanzaba antes de estar embarazada. Pero, aun así, era muy superior a lo que había conseguido en las semanas sin ritual. Pongamos que, antes del embarazo, lograba un 100 % de mi energía gracias a mi ritual energizante. Cuando lo abandoné, bajé a un 25 % y, en el momento en el que lo recuperé, aumenté a un 65 %.

Una vez que hemos creado y fijado un ritual que nos ayude a obtener un resultado determinado, este continuará funcionando incluso si cambian las circunstancias que lo rodean. Solo debemos adaptarlo a ellas modificando los hábitos que lo conforman, pero primero habremos tenido que repetirlo muchas veces y habremos tenido que lograr condicionar nuestra mente.

El condicionamiento clásico en nuestros rituales de hábitos

Ahora que ya conocemos las bases del condicionamiento clásico, podemos entender mejor cómo estimular nuestra mente para que produzca la respuesta que necesitamos en el momento adecuado.

Como hemos visto en capítulos anteriores, nuestras emociones se encuentran determinadas por nuestros pensamientos y, por tanto, por nuestra propia mente. Crear un ritual de hábitos nos permite actuar en modo automático independientemente de cuáles sean nuestros pensamientos.

Por tanto, al diseñar nuestros rituales con el fin de condicionar nuestra mente,

lo que haremos será asociar la práctica de una serie de hábitos a un estado de ánimo concreto.

Tomando prestado el esquema del condicionamiento clásico de Pavlov, estamos asociando la práctica de este ritual (Estímulo Neutro) a los beneficios que nos aportan los hábitos cuando los practicamos individualmente (Estímulo Incondicionado) con el fin de sentir una emoción previamente elegida (Respuesta Condicionada), como puede ser tener mayor energía, alcanzar un estado de alta concentración o conseguir diferentes niveles de relajación, dependiendo de si queremos dar una charla en público o dormir.

Inicialmente, el ritual en sí mismo es un estímulo neutral, ya que anteriormente nunca hemos practicado esta serie de hábitos, repetidos en el mismo orden y con un objetivo concreto en mente. Esta es la diferencia entre un ritual y una rutina, que para el primero fijamos una respuesta condicionada que deseamos alcanzar.

La primera vez que practiquemos nuestro ritual, nos sentiremos bien gracias a los hábitos que lo conforman, pero quizás no identifiquemos la respuesta que estamos buscando. Es posible que los primeros días de tu ritual energizante aún sientas el cansancio de haber madrugado, especialmente si te levantas antes de lo habitual para practicarlo. Sin embargo, será la repetición frecuente de este ritual la que nos permita lograr el condicionamiento mental que deseamos.

Como hemos visto en el capítulo anterior, el tiempo que tardemos en conseguir que este condicionamiento se produzca dependerá de diferentes variables, pero sobre todo podemos destacar tres:

1. La complejidad de la respuesta que queremos lograr.
2. La intensidad de los estímulos o hábitos que incluyamos en nuestro ritual.
3. Las circunstancias individuales de la persona que desee crear el condicionamiento.

De cualquier modo, la repetición frecuente del ritual será clave para lograr la respuesta que deseamos alcanzar.

Por otro lado, cuando diseñamos nuestro ritual, lo hacemos incluyendo una serie de hábitos cuyos beneficios ya conocemos. Por ejemplo, sabemos que el ejercicio físico produce las llamadas «hormonas de la felicidad»: dopamina,

serotonina, endorfinas y encefalinas. Hablaremos de ellas en el capítulo 8, donde compartiré contigo una completa guía de hábitos que te ayudará a elegir cuáles son los mejores para tu ritual en función de la respuesta que deseas conseguir.

Lo que sí podemos afirmar ahora es que la práctica de ejercicio es un Estímulo Incondicionado, ya que no controlamos la segregación de estas sustancias por parte de nuestro cuerpo. Sin embargo, se producen gracias a la práctica de diferentes actividades entre las que se encuentra el propio ejercicio.

Finalmente, del emparejamiento del Estímulo Neutro (el nuevo ritual) con los Estímulos Incondicionados (los hábitos que lo conforman), obtenemos una Respuesta Condicionada que nace de la práctica frecuente de nuestro ritual y que se ve reforzada por las diferentes Respuestas Incondicionadas de los hábitos que lo conforman, es decir, por los efectos beneficiosos que cada hábito nos proporciona individualmente:

$$\text{NUEVO RITUAL (EN) + HÁBITOS ELEGIDOS (EI) =} \\ \text{ESTADO DE ÁNIMO DESEADO (RC)}$$

Esto nos permite que, en aquellos días en los que sentimos una baja motivación, logremos el estado de ánimo que nos hemos propuesto gracias a la práctica de nuestro ritual. Incluso si disponemos de menos tiempo para practicarlo o las condiciones no son las idóneas, el hecho de repetir una serie de acciones que identificamos con el ritual que hemos diseñado provoca el efecto deseado. Por eso, podemos afirmar que se trata de una Respuesta Condicionada.

Al igual que mi ritual energizante de la mañana me permitió recuperar una buena parte de mi energía durante el primer trimestre de embarazo, una de mis alumnas logró reactivarse por las mañanas tras meses sin practicar su ritual matinal. Rocío formó parte de la primera edición de mi programa de Hábitos Esenciales. Después de no haber hecho ejercicio en su vida, logró crear este primer hábito, primero dedicándole 5 minutos al día a una tabla de estiramientos y, posteriormente, aumentando la intensidad de la rutina hasta llegar a los 40 minutos de ejercicio cardiovascular diario.

Rocío era una alumna excepcional, que venía a cada una de las sesiones en directo que incluimos en el programa. Además, participaba activamente en la comunidad compartiendo ideas con sus compañeras y no marcaba como

concluida una lección hasta que había hecho todos los ejercicios y se había leído todo el material complementario. Sin embargo, un día desapareció de forma repentina.

Debido a problemas de salud, tuvo que dejar de lado el curso y también sus hábitos. Pero, antes de abandonar de manera forzosa, se había propuesto mantener el ejercicio y crear un ritual matinal que, en pocos minutos, le ayudase a tener energía y a no ir como una zombi a su trabajo. Y lo estaba consiguiendo. Así lo cuenta ella:

«Le expliqué a Lucía lo que hacía cada mañana antes de irme a trabajar y cómo me sentía al llegar a la oficina. Supo decirme exactamente los pasos a dar para llegar a mi trabajo con más energía y ser productiva desde primera hora de la mañana. Tengo que reconocer que los primeros días me costó, pero a la semana ya fui notando los cambios y lo hacía casi sin esfuerzo».

Pero claro, debido a sus problemas de salud, no podía ni hacer ejercicio ni trabajar, porque estaba de baja. Así estuvo dos meses, hasta que, afortunadamente, tuvo una completa mejoría y pudo recuperar su rutina diaria. ¿Qué ocurrió cuando le sonó el despertador el primer día de vuelta al trabajo?

«A principios de septiembre, comencé de nuevo a trabajar y, desde el minuto uno tras sonar el despertador, mi cerebro se activó y puso en marcha mi ritual matinal como si nunca hubiera dejado de hacerlo. ¡Es alucinante el poder de retención de los hábitos!».

Y no solo eso, sino que también se apuntó a pilates y natación para recuperar el tono muscular perdido en los meses de baja. Ella, que nunca había hecho ejercicio antes de entrar en el programa de Hábitos Esenciales y que había abandonado sus hábitos durante dos meses. Como te puedes imaginar, compartir esta historia contigo me llena de orgullo.

¿Es posible recuperar un hábito o reactivar un ritual de forma tan sencilla cuando hemos pasado meses sin practicarlo? Rocío es prueba de ello y tiene una explicación: cuando los hábitos se han fijado, es prácticamente imposible borrarlos de nuestro cerebro. No los podemos eliminar. Incluso en personas que han sufrido daños cerebrales profundos, sus hábitos se mantienen. Por eso, cuando queremos deshacernos de un hábito, la mejor forma de lograrlo es sustituyéndolo por otro.

La psicología conductista ha estudiado con detenimiento cómo se crean y se sustituyen los hábitos en nuestro cerebro. Recordemos que un hábito es una acción que repetimos de manera automática e inconsciente. Y son mucho más frecuentes de lo que inicialmente podemos pensar. Según un estudio de la Universidad de Duke⁶, el 40 % de las acciones que realizamos en un día determinado son hábitos: el modo en el que nos lavábamos los dientes o atamos los zapatos, el lugar en el que depositamos las llaves al llegar a casa o la acción que normalmente realizamos al sentarnos en el sofá (por ejemplo, tomar el mando a distancia y encender automáticamente el televisor).

Aunque prácticamente la mitad de nuestras acciones diarias son hábitos que ya se encuentran registrados en nuestro cerebro, seguimos teniendo espacio suficiente para incorporar todos los que necesitemos, como hacer ejercicio, meditar, comer de forma saludable o leer con una frecuencia diaria.

Para la creación de hábitos, seguimos una fórmula (**Señal — Acción — Recompensa**) que el periodista Charles Duhigg dio a conocer en su libro *El poder de los hábitos* y que nace, precisamente, de los estudios de la psicología conductista y, de forma más concreta, de lo que denominamos el ABC del Comportamiento (*Antecedent, Behaviour, Consequence*), que algunos autores de habla hispana han recogido como el Modelo ACC (*Antecedentes, Comportamiento, Consecuencias*).

Antecedentes

Dentro de los antecedentes, se encuentran los desencadenantes que facilitan que el hábito se produzca. Por ejemplo, si cada vez que acudimos a un examen médico pasamos por delante de una pastelería que desprende un delicioso aroma y en cuyo escaparate se muestran unos magníficos *croissants*, es muy posible que acabemos comprando uno. Encontramos dos desencadenantes, uno visual y otro olfativo. Si esta acción la repetimos con frecuencia, llegará un momento en el que se convierta en un hábito y acabaremos entrando automáticamente a por nuestro *croissant* sin mirar el escaparate ni reparar en el olor. Es más, incluso si aparcamos en otra calle, es muy posible que acabemos desviándonos del camino para acudir a nuestra pastelería favorita. El hecho de acudir a nuestro análisis pasa de ser un Estímulo Neutral a un Estímulo Condicionado o, dicho de otro modo, la señal que desencadena que compremos el *croissant* ya no es el aroma ni el escaparate, sino el simple hecho de ir al médico.

Comportamiento

El comportamiento constituye el hábito en sí, es decir, la acción que desempeñamos. Cuando queremos crear un nuevo hábito, al igual que cuando diseñamos nuestro propio ritual, debemos definir cómo será de forma concreta. De nada nos sirve que queramos hacer más ejercicio porque, en ese caso, incluso si solo practicáramos cinco minutos más al día, estaríamos cumpliendo con nuestro objetivo y, probablemente, el reto que teníamos en mente fuese mayor. Necesitamos especificar qué tipo de ejercicio vamos a realizar, y con qué duración y frecuencia. Igual ocurre si queremos leer más (¿cuántas páginas o minutos más al día?), comer de forma más saludable (¿qué significa esto exactamente para nosotros?) o meditar (¿qué tipo de meditación, por ejemplo?).

Consecuencias

Finalmente, las consecuencias de un determinado comportamiento son las que determinan que volvamos o no a repetirlo. Cuando el hábito en sí mismo nos produce una sensación agradable de bienestar, es más probable que insistamos en él que si resulta una experiencia traumática. Aún recuerdo cuando en el gimnasio decidí probar una clase de *Body Jump*, un tipo de práctica cardiovascular intensa con camas elásticas individuales. Vista desde fuera, parecía divertida (¿a quién no le gustaba saltar en las camas elásticas en su niñez?), pero una vez dentro parecía más propio de un entrenamiento militar altamente exigente. Decidí salirme de la clase a la mitad y, por supuesto, nunca tuve la intención de volver a repetirla.

A la hora de diseñar nuestro ritual de hábitos, deberemos elegir aquellos que nos hagan sentir bien y que estén enfocados a provocar en nuestra mente la respuesta que nos hemos puesto como objetivo. Si creamos un ritual repleto de hábitos que nos incomodan y nos hacen sentir mal, será imposible que logremos el efecto deseado.

Cuando el hábito nos hace sentir bien, es más probable que volvamos a repetirlo, y aquí es donde entra en juego lo que los psicólogos han llamado «refuerzo positivo» y que consiste en recompensar con algún tipo de premio nuestro comportamiento. Dentro de mi programa de Hábitos Esenciales, enseño que este tipo de recompensas pueden ser internas o externas. Cada vez que practiquemos nuestro ritual, dedicaremos un minuto a percibir la satisfacción interna que nos ha producido. ¿Cómo son nuestras sensaciones? ¿Cuál es nuestro

nivel de energía? ¿Cómo nos ha ayudado nuestro ritual a situarnos en el estado de ánimo que anhélábamos?

Además, podemos potenciar este refuerzo positivo con una recompensa externa que nos sirva para premiar la repetición del ritual de hábitos. Por ejemplo, cuando hablamos de un ritual diario, podemos darnos un premio a los siete días, a los catorce, a los treinta y a los sesenta días. ¿Qué tipo de recompensa? Aquella que te haga sentir bien y que, sin embargo, pocas veces te permitas.

⁶ Bas Verplanken y Wendy Wood, «Interventions to Break and Create Consumer Habits», *Journal of Public Policy and Marketing* 25, núm. 1 (2006): pp. 90-103; David T. Neal, Wendy Wood y Jeffrey M. Quinn, «Habits—A Repeat Performance», *Current Directions in Psychological Science* 15, núm. 4 (2006): pp. 198-202.

Ejercicio práctico

Crea tu propio listado de recompensas

Curiosamente, uno de los mayores retos para las alumnas de mis programas Hábitos Esenciales y FOCUS es encontrar recompensas para sus hábitos u objetivos logrados. Por eso, creo importante que determines cuáles serán tus refuerzos positivos, es decir, qué premios te darás cada vez que superes un nuevo hito de repetición con un ritual diario, como pueden ser el energizante o el relajante.

Toma una hoja de papel y divídela en cuatro recuadros. En el cuadrado de arriba a la izquierda escribe 7 días, a la derecha 14 días, abajo a la izquierda 30 días y, finalmente, 60 días en el recuadro restante. Si lo prefieres, puedes descargar la plantilla gratuita que te he preparado desde www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

En cada uno de estos recuadros, escribe las recompensas que te darás. Por ejemplo, una sesión de spa en casa, una escapada de fin de semana, comer en un restaurante que te encante, ir a tu cafetería favorita o comprarte algo que te ilusione. Los productos de papelería suelen ser de los favoritos de mis alumnas para sus recompensas.

Como hemos visto, crear un ritual de hábitos nos ayudará a condicionar nuestra mente para obtener una respuesta previamente elegida que nos permita actuar en piloto automático de forma consciente. En este caso, no son los pensamientos los que determinan nuestras emociones, sino que conseguimos provocar la emoción que hemos decidido tener a través de un ritual de hábitos que realizamos de forma frecuente.

Con los rituales de hábitos, lograremos evitar caer en la espiral de pensamientos que frecuentemente nos paraliza e impide actuar. En lugar de recrearnos en el bucle de ideas que nos frena para levantarnos por las mañanas y nos hace sentir que no somos capaces de enfrentarnos a lo que tenemos por delante, actuaremos de forma automática. Repetiremos cada uno de los hábitos de nuestro ritual y, al finalizarlo, sentiremos el impulso de energía habitual.

Pero ¿en qué situaciones podemos crear un ritual de hábitos? ¿Solo nos sirve para levantarnos por las mañanas con más energía? Como veremos en el próximo capítulo, los rituales de hábitos resultan útiles para cualquier respuesta condicionada que queramos provocar en nuestro cerebro: concentrarnos para desarrollar una tarea altamente exigente, salir a un escenario a hablar en público, relajarnos por la noche antes de dormir para evitar el insomnio o prepararnos para tener un aprendizaje acelerado al leer un libro.

CAPÍTULO 6: ¿Cuándo es útil un ritual de hábitos?

«Tu nivel de éxito pocas veces superará tu nivel de desarrollo personal, porque el éxito es algo que atraes gracias a la persona en la que te conviertes»

Jim Rohn

Los días comienzan con una buena ducha para Laura Opazo, experta en moda, presentadora de televisión y autora del libro *Armario sostenible*², tal y como me explicó cuando le pregunté sobre un ritual que fuese importante para ella: «No empiezo a trabajar sin hacerlo, soy incapaz. Clarifica mis ideas». También suele beber un vaso de agua con limón: «Supongo que ambas cosas van en la línea de limpiar, purificar y detoxificar el cuerpo y las ideas y las tengo muy asociadas, me ayudan mucho». El último paso de su rutina matinal consiste en revisar su planificación para el día: «Me gusta organizar en la agenda una serie de pasos a seguir para el día en cuestión y me gusta ir siguiéndolos y tachándolos a medida que los ejecuto. Me hace sentir la progresión en la consecución de objetivos y me ayuda a seguir un orden preciso». Además, cuando termina de trabajar, siempre limpia su mesa con un trapo y un producto especial para el cuidado de la madera: «Así la dejo lista para el día siguiente». Seguir este ritual en su día a día le ayuda a organizarse mejor, a sentir un mayor equilibrio y a controlar el estrés: «Ya que no puedo manejar el exterior, al menos sí el interior».

No es la única persona que sigue un ritual matinal que repite cada día. De hecho, en Internet encontramos múltiples rituales, cada uno de ellos diferente, para empezar la mañana con la energía que necesitamos para afrontar los retos que se presenten. Solo necesitas hacer una búsqueda rápida en YouTube y encontrarás decenas de ejemplos de personas de todo el mundo (incluidos mis propios vídeos). Y cada uno de estos rituales es diferente de los demás. Muchos de ellos comparten hábitos e, incluso, el orden en el que se practican, pero cada persona incorpora sus propias modificaciones y adaptaciones para hacer aún más suyo el ritual que va a seguir. La mayoría de los rituales matinales incluyen el ejercicio físico como práctica habitual, pero el tipo de rutina a seguir es diferente en cada persona: ejercicio cardiovascular, acudir al gimnasio, salir a correr o hacer yoga en casa. Las opciones son tan amplias y variadas como personas existen en el mundo porque no solo cambia el tipo de ejercicio, también la

intensidad, la frecuencia o el tiempo que le dedicamos.

Fue el autor, conferenciante y *coach* Hal Elrod quien, en su libro *Mañanas milagrosas* (Elrod, 2016)⁸, popularizó el ritual matinal S.A.L.V.A.vi.D.as, que incluye hábitos como el Silencio, las Afirmaciones, la Lectura, la Visualización, las Anotaciones y el Deporte. Desde entonces, han sido muchas las personas que han decidido levantarse más temprano para poner en práctica todas estas actividades con el objetivo de aumentar su energía. Como afirma Steve Pavlina en el artículo “The Rudder of the Day”⁹, publicado en su blog tal y como recoge Elrod en su libro: «Se dice que la primera hora es el timón del día. Si actúo con pereza o desorden durante la primera hora después de despertarme, suelo tener un día perezoso y poco centrado. Pero si hago un esfuerzo para que la primera hora sea lo más productiva posible, el resto del día tiende a imitar este patrón».

No son los únicos autores que han escrito acerca de los beneficios del ritual matinal. También Robin Sharma, autor del archiconocido *bestseller* internacional *El monje que vendió su Ferrari*, publicó a finales de 2018 *El club de las 5 de la mañana* (Sharma, 2018)¹⁰, en el que nos proponía levantarnos antes del amanecer para dedicar la primera hora de nuestro día a nuestro propio desarrollo personal siguiendo la Fórmula 20/20/20, de la que hablaremos más adelante.

Los rituales matinales tienen tanta presencia en los medios de comunicación, libros, artículos de blog y vídeos en YouTube que podría darnos la sensación de que solo podemos usar el poder de estos rituales para llenarnos de energía por las mañanas. Sin embargo, como hemos visto al hablar de la psicología conductista, podemos diseñar un ritual de hábitos para cada ocasión, con el objetivo de condicionar nuestra mente para que se sitúe en el estado de ánimo que precisamos en cada escenario.

De hecho, tan importantes como los rituales matinales son los rituales nocturnos, ya que son las dos caras de una misma moneda. De ahora en adelante, llamaremos a ambos rituales energizantes y relajantes. En mi experiencia como formadora y conferenciante en hábitos y productividad consciente, me he encontrado con que son muchas las personas que trabajan por turnos y deben utilizar ambos rituales en horarios diferentes a los habituales para relajarse antes de dormir o llenarse de energía al levantarse, independientemente de si es por la mañana, por la tarde o si ya se hizo de noche.

¿Por qué el ritual energizante y el ritual relajante conforman las dos caras de una misma moneda? Por la sencilla razón de que, si queremos empezar a madrugar para poner en práctica esos hábitos que nos llenan de energía, necesitaremos acostarnos pronto para dormir las horas suficientes. Es imposible que por la mañana nos sintamos como personas verdaderamente enérgicas si en la noche no hemos dormido las horas que necesitamos. Así que olvídate de dedicar menos horas a tu sueño para levantarte antes. Si este es tu objetivo, deberás integrar también un ritual relajante que te permita acostarte más temprano y disfrutar de un sueño verdaderamente reparador.

Uno de los hábitos más populares entre las alumnas de mi programa Hábitos Esenciales es levantarse a las 5 de la mañana. Sin embargo, este es uno de los hábitos más exigentes, ya que implica un cambio total de rutinas que empieza por acostarnos antes y adelantar todo nuestro horario, incluido el momento de cenar. Por supuesto que es posible lograrlo, la mayoría de las personas que se lo proponen seriamente lo consiguen. Y aquí nuestros grandes aliados serán un ritual relajante y otro energizante.

El objetivo de uno y otro ritual queda bastante claro: necesitamos relajar nuestra mente antes de irnos a dormir para evitar el insomnio y tener un sueño profundo que nos permita descansar y, al levantarnos, buscamos llenarnos de energía para afrontar la mañana con una disposición positiva que nos haga mantener este estado de ánimo durante todo el día.

Curiosamente, las personas que integran ambos rituales y comienzan a levantarse a las 5 de la mañana se sorprenden de cómo reaccionan su cuerpo y su mente. Contrariamente a lo que pensaban al principio, en lugar de sentirse más cansadas por levantarse más temprano, sienten que cada vez tienen más energía y que esta les dura todo el día.

De acuerdo con un estudio realizado en 2018 por la Sociedad Española de Neurología¹¹, entre un 20 y un 48 % de los adultos españoles tienen dificultad para iniciar o mantener el sueño en algún momento de su vida y, aproximadamente, el 20 o el 25 % de los niños sufre algún tipo de trastorno del sueño. Los datos no quedan aquí: un 32 % de la población española se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 35 % afirma finalizar el día muy cansado. Si buscamos información en otros países de Latinoamérica, nos encontraremos con que los medios recogen cifras muy similares. Ante estos problemas de insomnio, incorporar un ritual relajante que

contribuya a mejorar la calidad de nuestro sueño se hace cada vez más necesario.

Pero más allá de estos rituales relajante y energizante asociados al momento previo y posterior a nuestro sueño, existen otro tipo de respuestas que también podemos condicionar gracias a la repetición de nuestros hábitos en una secuencia concreta.

Susana Torralbo es publicista, formadora y asesora en comunicación y *marketing* digital. Cuando necesita enfrentarse a un proyecto exigente dentro de su negocio, como escribir algo importante (como los guiones de sus cursos), grabar vídeos, impartir una *masterclass* o hacer una sesión de fotos, cuenta con su propio ritual: «Me calma los nervios, me hace tener una actitud más positiva si surgen imprevistos, despierta mi creatividad y me permite tener más confianza en mis habilidades y en el resultado final», tal y como me contó cuando le pregunté por qué lo practicaba.

Como veremos en el capítulo final de este libro, el ritual de Susana va más allá de ser un ritual energizante que repita cada mañana para su día a día. Está especialmente diseñado para llenarse de confianza y seguridad en sí misma y para liberar su creatividad, de manera que pueda ofrecer su mejor trabajo en esa actividad especial que debe afrontar.

Existen tantos rituales de hábitos como respuestas deseemos condicionar. Son muchos los artistas que siguen una serie de ejercicios antes de saltar al escenario para dar su 100 % en un concierto. También los grandes conferenciantes cuentan con sus propios rituales antes de enfrentarse a su audiencia.

En el documental *No soy tu gurú* (Berlinger, 2016)¹², podemos observar buena parte del ritual que sigue Tony Robbins antes de presentarse ante los asistentes de su gran evento anual en Miami, *Date with Destiny*. Este documental nos da la oportunidad de conocer todo lo que sucede en el seminario al que cada año acuden cientos de personas y resulta especialmente interesante ver cómo se prepara Robbins. De este modo, vemos al *coach* y conferenciante meditando en su hogar antes de dirigirse al seminario e, incluso, dando algunos saltos sobre una pequeña cama elástica para llenarse de energía (¿recuerdas las hormonas de la felicidad que vimos en el capítulo anterior?) antes de salir al escenario.

⁷ Opazo, L. (2020). *Armario sostenible*. Editorial Zenith.

⁸ Elrod, H. (2016). *Mañanas milagrosas*. Editorial Zenith.

⁹ Pavlina, S. (1 de mayo de 2005). *Blog de Steve Pavlina*. Obtenido de The Rudder of the Day:

<https://www.stevepavlina.com/blog/2005/05/the-rudder-of-the-day/>

10 Sharma, R. S. (2018). *El club de las 5 de la mañana*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

11 Al menos un 10 % de la población española sufre algún trastorno de sueño crónico y grave. Obtenido de SEN:
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link236.pdf>

12 Berlinger, J. (Dirección). (2016). *Tony Robbins: No soy tu gurú* [Película]

Ejercicio práctico

¿Para qué necesitas un ritual?

Como hemos visto, existen multitud de situaciones en las que un ritual de hábitos puede resultarnos útil para adquirir el estado de ánimo y la energía que necesitamos para afrontar una situación concreta.

Recupera el listado de emociones y pensamientos asociados del ejercicio que realizaste en el segundo capítulo de este libro. ¿Cuántas de esas emociones se repiten a diario? Durante una semana, te propongo realizar un seguimiento de las emociones que sientes. Para llevar un registro de ellas, te invito a descargar la plantilla gratuita que te he preparado: www.lucijimenezvida.es/yoleorituales

Con este ejercicio, conseguirás identificar qué emociones se activan en tu mente con frecuencia y en piloto automático. Un ritual de hábitos te ayudará, por ejemplo, a vencer la pereza al despertarte o a seguir trabajando después de comer, superar la inquietud cuando te intentas dormir o concentrarte si tu mente se distrae.

Los rituales de hábitos nos sirven para condicionar nuestra mente y provocar una respuesta que hemos definido previamente. De ti depende elegir cuál quieres que sea esa respuesta y qué hábitos vas a incluir en tu ritual para lograrlo. Quizás tu objetivo sea empezar por añadir un ritual energizante y otro relajante, pero también podrás optar por otro para prepararte y aumentar tu seguridad cuando tengas que hablar en público o impartir un seminario *online*, para mejorar tu concentración antes de trabajar e, incluso, para disminuir tu procrastinación.

¿Cómo podemos crear nuestro propio ritual de hábitos paso a paso? ¿Cuáles son las actividades que debemos incluir? ¿Cuánto debe durar un ritual para que sea efectivo? Todas las respuestas a estas preguntas que ahora te surgen las encontrarás en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 7: **Cómo crear tu ritual de hábitos paso a paso**

«Cada vez que le das al botón de repetición del despertador, te resistes contra tu día, contra tu vida y contra despertarte y crear la vida que afirmas querer»

Hal Elrod

Empecé a levantarme a las 6 de la mañana de manera consistente cuando decidí iniciar mi propio negocio mientras trabajaba como Responsable de Contenidos Digitales de los canales internacionales de Antena 3 y Atreseries. Primero le dedicaba 30 minutos al día a avanzar con las tareas de mi incipiente negocio y, conforme fue creciendo, amplíé este tiempo hasta que llegó un punto en el que le dedicaba todo mi tiempo libre, fines de semana al completo incluidos. Esto me permitió que, en un año, pudiese dejar mi empleo y dedicarme 100 % a mi empresa.

Era el año 2016 y aún no había oído hablar de los rituales energizantes ni de las *Mañanas milagrosas* de Hal Elrod. Tampoco Robin Sharma había lanzado *El club de las 5 de la mañana* y en YouTube no había demasiados rituales matinales. Mi único objetivo era crear tiempo donde pensaba que no lo tenía para avanzar con las tareas de mi nuevo negocio. De hecho, al principio ni siquiera sabía adónde me conduciría, pero sentía que era lo que debía hacer para vivir la vida que deseaba.

Fue tiempo después, cuando ya me dedicaba por completo a mi negocio, cuando descubrí que algunas de las YouTubers empresarias a las que seguía se levantaban a las 5 de la mañana. La primera que me lo descubrió fue Amy Landino, uno de mis referentes en esta plataforma, con quien además comparto uno de mis hábitos esenciales: las páginas matinales, una práctica recomendada en el libro *El camino del artista* (Cameron, 2015)¹³ con el objetivo de liberar nuestra mente y desatar nuestra creatividad. Empecé a investigar y me encontré con otras muchas mujeres, dueñas de sus negocios, que también seguían esta práctica y hablaban de los beneficios que les proporcionaba: empezar el día bajo sus propios términos, condicionar su energía y aumentar su productividad. Decidí probar suerte y, durante algunos meses, seguí el mismo ritual que algunas de ellas. Poco a poco fui adaptándolo a mis propias necesidades, incluyendo

aquellos hábitos que sentía que mi cuerpo y mi mente necesitaban.

Más adelante, cuando ya tenía creado mi propio ritual, conocí el método S.A.L.V.A.vi.D.as de Hal Elrod, del que ya hablamos en el capítulo anterior, y también la Fórmula 20/20/20 de Robin Sharma, consistente en lo siguiente: 20 minutos de movimiento, 20 minutos de reflexión y 20 minutos de crecimiento o aprendizaje. Ambos autores proponen realizar una serie de hábitos concretos durante un tiempo específico y siempre en el mismo orden. Este tipo de fórmulas cerradas pueden ser un buen punto de origen del cual partir, pero en mi experiencia con las mujeres a las que asesoro en mis programas y formaciones, he observado que es mucho más efectivo que cada persona diseñe su propio ritual en función de sus necesidades particulares.

Cada persona es diferente, así como sus circunstancias, y lo que suele suceder con las fórmulas cerradas es que tendemos a frustrarnos cuando no somos capaces de seguirlas al pie de la letra. Por eso, lo que yo te propongo es que crees tu propio ritual partiendo de la respuesta que quieres alcanzar.

En el último capítulo de este libro encontrarás múltiples ideas de rituales diseñados por mí para ayudarte a provocar una respuesta condicionada en tu mente. Siéntete libre de seguirlos paso por paso si lo deseas y de modificarlos cuando así lo necesites. Lo habitual es comenzar imitando el ritual de otra persona y, posteriormente, adaptarlo hasta encontrar el tuyo propio.

Sin embargo, también puedes optar por diseñar tu propio ritual desde cero y paso a paso. De hecho, es importante que conozcas cómo hacerlo, ya que es posible que en ocasiones te encuentres sin referentes a los que imitar para obtener la respuesta que buscas. Como hemos estado viendo a lo largo de este libro, existen tantos rituales como personas y es posible que, en algún momento, desees provocar una respuesta condicionada en la que nadie haya pensado o que, simplemente, ninguna persona haya compartido su ritual para ello públicamente.

Empieza por el final

A la hora de diseñar tu propio ritual de hábitos, deberás comenzar por definir cuál es la Respuesta Condicionada que deseas provocar, es decir, cómo quieres sentirte cuando finalices este ritual. ¿Buscas aumentar tu concentración? ¿Sentir una mayor seguridad y confianza ante una reunión importante? ¿Relajarte antes de hablar en público? ¿O llenarte de energía antes de salir al escenario?

Cuando tenemos claro cuál es el objetivo que deseamos alcanzar, resulta más sencillo elegir cuáles serán los hábitos que nos permitirán dirigirnos hacia esta meta. Si intentamos hacerlo al revés, avanzaremos sin saber muy bien hacia dónde.

Por eso, lo primero es tener claro qué respuesta buscamos obtener con este ritual.

Continúa con la duración media de tu ritual

Nuestros rituales pueden ser tan largos o cortos como necesitemos que sean. Para provocar una respuesta concreta, no es necesario que tengan una duración determinada. En el caso de los rituales energizantes, por ejemplo, hay personas que les dedican tres horas y otras que optan por hacerlos en 15 minutos, y todas ellas logran los resultados que se han propuesto.

Por lo tanto, cuando te encuentres diseñando tu ritual y una vez que conozcas qué respuesta quieres provocar, deberás decidir cuánto tiempo querrás dedicarle. Es más, incluso puedes dividir tu ritual en dos partes si así te resulta más fácil de integrar. Por ejemplo, pongamos que el objetivo que buscas alcanzar es aumentar tu seguridad para dar una conferencia frente a una audiencia. En este caso, podrías crear una primera parte de tu ritual que tenga una duración mayor y que realices por la mañana el día en el que se produzca este evento y, posteriormente, tener una segunda parte que dure tan solo unos minutos y que te permita recuperar esa energía en los instantes previos a salir al escenario. Precisamente, tienes este tipo de rituales divididos en dos incluidos en el capítulo final de este libro.

En función de cuánto sea el tiempo del que dispones para tu ritual, incluirás unos u otros hábitos y su intensidad será diferente. Si cuentas con una o más horas para ponerlo en práctica y deseas incluir el hábito del ejercicio, podrás dedicarle 20 o 30 minutos sin problemas. Pero si solo dispones de 15 minutos, tu ejercicio deberá limitarse a la práctica de algunos movimientos concretos: cardiovasculares si buscas oxigenarte y llenarte de energía o estiramientos suaves si buscas relajarte.

Elige los hábitos de tu ritual

Quizás llegamos a la parte más difícil para la mayoría de las personas que

deciden diseñar su ritual desde cero: elegir cuáles son los hábitos que le ayudarán a provocar la respuesta que buscan en su mente. Muchas de ellas se bloquean en este punto porque desconocen cuáles son los beneficios fundamentales de cada uno de los hábitos que podrían practicar e, incluso, ni siquiera conocen la existencia de dichas actividades. Si este es tu caso, te recomiendo que te inspires con los hábitos que encontrarás descritos en el siguiente capítulo de este libro.

Si ya conoces cuál es el estado de ánimo para el cual deseas condicionar tu mente, tan solo tendrás que elegir aquellos hábitos que te ayudan a lograr esa emoción concreta. Por ejemplo, si tu objetivo es llenarte de energía, integrarás hábitos en tu ritual que te proporcionen esta sensación. Escribir un diario o una serie de afirmaciones te ayudará a despejar tu mente, hacer ejercicio oxigenará tu cerebro y aumentará la secreción de las llamadas hormonas de la felicidad, mientras que realizar una respiración consciente te permitirá tener una actitud más proactiva y menos reactiva ante las diferentes situaciones que se te presenten.

Cuando queremos crear un ritual para hablar en público, por una parte, queremos calmar los nervios que esta situación puede producirnos y, por otra, sentir suficiente energía como para motivar al auditorio que nos espera. Si pusiéramos en práctica el mismo ritual relajante que usamos antes de irnos a dormir, acabaríamos por provocar el sueño también en nuestra audiencia, y ese no es el efecto que buscamos. Por lo tanto, deberemos elegir hábitos que disminuyan nuestro estrés y que, a su vez, nos transmitan la suficiente energía. ¿Ahora entiendes por qué Tony Robbins comienza meditando y acaba su ritual saltando sobre una cama elástica? Es lo que le permite tener control sobre sus pensamientos y situar su energía justo donde la necesita.

Tu Ritual Mínimo Viable (RMV)

Una vez tengas clara la duración media de tu ritual y conozcas los hábitos que formarán parte de este, te aconsejo diseñar una versión más corta del mismo que te permita realizarlo en menos tiempo si así lo necesitas. Pongamos que sigues un ritual que dura una hora y te ayuda a provocar esa respuesta condicionada que buscas. ¿Qué ocurre si un día tienes menos tiempo? No queremos que te bloques y condicione tu mente en negativo con un bucle de pensamientos que te alejen de tu objetivo. Por eso, diseñamos una versión más corta que puedas

ejecutar en cualquier lugar.

El Ritual Mínimo Viable es una adaptación del concepto de Hábito Mínimo Viable (HMV) que extrapolé del mundo del *marketing* (donde se utiliza el *Producto Mínimo Viable*) y que enseñé en mi programa de Hábitos Esenciales. Nos permite mantenernos fieles a nuestros hábitos, evitando las excusas para saltárnoslos. Si, por ejemplo, nos hemos propuesto leer 30 minutos diariamente y un día nos encontramos con que no disponemos de este tiempo, podremos hacer uso de nuestro HMV y leer solo 5 minutos. No se trata de utilizar este mínimo a diario porque, entonces, se convertiría en nuestra Práctica Media (PM), pero sí de usarlo en días donde practicar nuestro hábito se nos hace especialmente difícil.

Con los rituales sucede exactamente lo mismo, debemos tener un Plan B con el que contemos si nuestras circunstancias nos impiden realizar su práctica habitual. En este sentido, no solo lo adaptaremos en tiempo, sino también en herramientas. Regresemos al ejemplo del ritual para hablar en público. Pongamos que has incluido el ejercicio físico dentro de los hábitos que forman parte de este ritual y que, en casa, cuentas con una serie de materiales que no puedes llevarte cuando viajas para dar conferencias en otras ciudades, como unas pesas o una bicicleta estática. En este Ritual Mínimo Viable (RMV) también deberás contemplar que solo dependas de ti para ponerlo en práctica, así que podrás adaptar tu rutina de ejercicio para hacerla únicamente con el propio peso de tu cuerpo. De esta forma, jamás te bloquearás y podrás realizarlo en cualquier momento.

El tiempo del Ritual Mínimo Viable debe ser un 25 % del que dediquemos a nuestro ritual habitual, es decir, si normalmente le dedicamos 60 minutos, nuestro RMV será de 15 minutos. ¿Y si originalmente solo duraba esos 15 minutos? Crea también una versión reducida de 4 o 5 minutos. Si has diseñado un ritual tan corto es porque sabes que tendrás poco tiempo para hacerlo. ¿Qué ocurre si dispones de aún menos tiempo? Nada, porque contarás con tu RMV.

¿Cómo puedes adaptar tu ritual para facilitar su práctica en cualquier situación? Mantén el mismo número de hábitos y el orden en el que los practicas para que tu mente pueda identificarlos fácilmente, pero reduce el tiempo que le dedicas a cada uno de ellos. Para lograrlo, puedes reutilizar el mismo hábito o cambiarlo por otro que te ofrezca un beneficio similar. Veámoslo con un ejemplo:

Ritual energizante original (60 minutos)

- Beber agua (<1 min)
- Páginas matinales (20 min)
- Lectura (15 min)
- Ejercicio (20 min)
- Meditación (5 min)

Ritual energizante adaptado (15 minutos)

- Beber agua (<1 min)
- Páginas de visualización (3 min)
- Lectura (5 min)
- Ejercicio cardio (5 min)
- Respiración consciente (1 min)

Como puedes comprobar en esta tabla, hemos mantenido el agua, la lectura y el ejercicio. Sin embargo, hemos decidido sustituir las páginas matinales por una única página donde realicemos una visualización de cómo será el día, y la meditación por un minuto de respiración consciente.

El Hábito Mínimo Viable que enseñé a mis alumnas de Hábitos Esenciales es una de las soluciones que más disfrutaban y que les permite mantener sus hábitos independientemente de las circunstancias que las rodeen. Te aseguro que tú también te acabarás enamorando de tu propio Ritual Mínimo Viable.

Para poder diseñarlo, necesitas conocer cuáles son los hábitos que conformarán tu ritual original y de qué manera puedes adaptarlos a la práctica mínima viable. Pero ¿cómo podemos elegir correctamente estos hábitos? ¿Cuáles son las actividades que necesitamos practicar para condicionar una respuesta determinada? En el siguiente capítulo, comparto contigo una completa guía de hábitos que puedes poner en práctica dentro de tus rituales en función del efecto

que buscas conseguir.

Antes de continuar, recuerda el orden en el que debes diseñar tu ritual:

1. Empieza por el final: define cuál será la respuesta que deseas provocar.
2. Continúa con la duración media de tu ritual: cuánto tiempo le dedicarás en condiciones normales.
3. Elige los hábitos de tu ritual: busca aquellos que, de forma natural, ya contribuyen a la consecución de tu objetivo.
4. Diseña tu Ritual Mínimo Viable: adapta los hábitos que normalmente practicas para obtener los mismos beneficios, aunque las circunstancias cambien.

Ejercicio práctico

Tu primer ritual de hábitos personalizados

Aunque lo más frecuente es inspirarte en los rituales que realizan otras personas, crear tu propio ritual desde cero en este punto del libro te será útil para entender la lógica detrás de ellos. ¿Por qué los hacemos en un orden determinado? ¿Qué hábitos elegimos?

Empieza por definir cuál es la respuesta que deseas provocar, es decir, qué estado de ánimo quieres alcanzar cuando termines tu ritual. A continuación, determina la Práctica Media de tu ritual, el tiempo que habitualmente le dedicarás. Indica también en qué situaciones practicarás este hábito: todos los días al levantarte, solo de lunes a viernes, en momentos puntuales, etcétera. Para este ejercicio, que seguiremos ampliando en próximos capítulos, te será útil descargarte la plantilla gratuita que he preparado para ti: www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

Por el momento, no vamos a incluir todavía los hábitos que conforman este ritual. Primero quiero que conozcas cuáles son los más frecuentes y qué beneficios traerán a tu vida.

Ahora sí, ha llegado el momento de conocer los hábitos más populares y beneficiosos que puedes incluir en tus rituales y elegir cuáles formarán parte de tu rutina en función de los efectos que te proporcionen.

En el capítulo final de este libro, además, encontrarás ideas de rituales prediseñados que incluyen los hábitos que veremos a continuación y que tienen diferentes duraciones para que te sirvan de inspiración a la hora de empezar con el tuyo.

CAPÍTULO 8: Qué hábitos incorporar a tu ritual

«Medita 20 minutos cada día, salvo que estés muy ocupado. Entonces, medita una hora»

Proverbio Zen

Si solo pudieras elegir un hábito para incorporar a tu rutina diaria, ¿con cuál de todos te quedarías? Este es el verdadero desafío que propongo a mis alumnas en el momento en el que se inscriben a mi programa de Hábitos Esenciales. Por supuesto, durante las siguientes semanas vemos cómo crear todos los nuevos hábitos que nos propongamos, pero siempre debemos comenzar centrando la atención en uno.

El objetivo es que pongamos todo lo aprendido en práctica en ese primer hábito que no nos saltaremos y, cuando hayamos logrado fijarlo, habrá quedado automatizado en nuestro cerebro, lo que nos permitirá centrar nuestro foco en un segundo hábito.

La mayoría de las personas que intentan incorporar nuevos hábitos a su rutina acaban abandonando porque pretenden afrontar demasiados cambios a la vez, aumentando tanto su nivel de exigencia que, en el momento en el que no pueden cumplirlos, se frustran y lo abandonan todo. Como consecuencia, disminuyen sus niveles de autoestima y confianza en sí mismas.

En cambio, cuando centramos nuestra atención y, con ello, nuestra exigencia en un único hábito, ganamos seguridad al comprobar que somos capaces de mantenerlo en el tiempo y esto nos proporciona la motivación suficiente para seguir creando nuevos hábitos.

Este era el caso de Noemí, alumna de Hábitos Esenciales. Cuando comenzó el programa, no lograba sacar ni siquiera treinta minutos al día para sí misma. Esto la frustraba y provocaba que tampoco dedicase ese tiempo a sus hábitos. Sentía que, si no podía hacer ejercicio durante una hora completa, no merecía la pena hacerlo. Así que Noemí se unió a mi programa buscando mi apoyo como experta para ayudarle a incorporar nuevas rutinas y hábitos que le sirvieran para crecer personal y profesionalmente. Gracias al sistema que seguimos en Hábitos

Esenciales de ir trabajando cada hábito uno por uno, Noemí logró convertir esa media hora diaria en dos horas que se dedicaba a sí misma cada día: «En esas dos horas, practico ejercicio, hago meditación y también le dedico un tiempo importante a la lectura, para formarme y seguir creciendo como profesional».

Lo mismo le sucedió a Myriam, una empresaria de éxito muy exigente que necesitaba dedicarse más tiempo a sí misma, pero nunca lo encontraba. Por ese motivo, decidió unirse a Hábitos Esenciales con el objetivo de encontrar el equilibrio entre su vida personal y profesional mientras seguía multiplicando su facturación: «Lo que he conseguido es increíble, dedico tres horas de la mañana para mí: la lectura, el ejercicio, las páginas matinales y un montón de herramientas que me ayudan a ser más productiva».

Poner nuestro foco en un hábito nos sirve para fijarlo y evitar que lo abandonemos con facilidad y, además, crea las conexiones cerebrales que necesitamos para seguir construyendo nuevos hábitos.

Los rituales nos permiten jugar con ventaja, ya que nos ayudan a incorporar varios hábitos a la vez sin que perdamos el foco ni aumentemos en exceso nuestros niveles de exigencia. Tan solo deberemos concentrarnos en fijar el primer hábito que funciona como detonante de los siguientes. En el siguiente capítulo veremos cómo podemos hacerlo siguiendo la fórmula de **Señal — Acción — Recompensa**.

Una vez conocemos esta ventaja extra de los rituales, lo que nos falta es elegir los hábitos que formarán parte de nuestro ritual diseñado desde cero. Como veíamos en páginas anteriores, la principal dificultad radica en conocer los beneficios concretos que nos aporta cada uno de estos hábitos y, en muchas ocasiones, incluso en conocer la existencia de estos. Por eso, a continuación, te presento una completa guía de hábitos con sus beneficios que podrás consultar cada vez que desees incorporar uno nuevo de manera individual o dentro de tu ritual.

Hacer ejercicio físico

La práctica habitual de actividad física tiene múltiples beneficios para nuestro organismo y, por ello, es recomendable incorporarla siempre como hábito en nuestro día a día. Sin embargo, debemos tener en cuenta que no todas las rutinas son iguales ni tienen el mismo efecto sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. En

función del tipo de ejercicio que realicemos, podremos añadir este hábito a un ritual energizante o relajante.

¿Cómo elegir el tipo de ejercicio que es más adecuado para tu ritual? Para empezar, vamos a distinguir tres grandes grupos de práctica deportiva:

Ejercicios cardiovasculares: son aquellos que nos sirven para aumentar nuestra frecuencia cardíaca y, de esta manera, hacer que nuestro corazón bombee más sangre, lo que contribuye a su fortalecimiento. Además, esta subida del ritmo cardíaco nos ayuda a quemar más calorías durante la realización del entrenamiento. Salir a correr, hacer bici en casa, nadar o saltar a la comba son algunos ejemplos, pero hay muchísimos más.

Ejercicios de fuerza: pensados para fortalecer los músculos mediante el levantamiento de peso, que puede ser con mancuernas, con pesas o con nuestro propio cuerpo. Además de crear músculo, nos sirve para activar el metabolismo. El pilates, por ejemplo, es un ejercicio de fuerza suave que trabaja un importante número de los músculos de nuestro cuerpo.

Ejercicios con estiramientos: nos ayudan a mejorar nuestra flexibilidad, reducir dolores musculares y mantener la movilidad articular, además de relajar nuestro cuerpo. Muchas de las prácticas de yoga nos sirven para estirar nuestros músculos, aunque también encontramos algunas secuencias pensadas para fortalecerlos.

Teniendo esto en cuenta, lo recomendable sería incluir un entrenamiento que combine ejercicios cardiovasculares y de fuerza en nuestro ritual energizante, y optar por una rutina de estiramientos en el ritual relajante. Sin olvidarnos, obviamente, de que debemos estirar siempre después de cada ejercicio de cardio o fuerza para evitar lesiones musculares.

No obstante, hay personas que aseguran sentirse más relajadas después de practicar cardio y/o fuerza. Aunque no suele ser lo habitual, te sugiero que pruebes qué es lo que mejor te funciona a ti en cada momento del día. También puedes probar con diferentes niveles de intensidad o rutinas. Por ejemplo, si el pilates te relaja, pero lo quieres mantener en tu ritual energizante, puedes probar a ir incrementando la intensidad de los ejercicios que practicas. Para ello, cuenta con una persona profesional que te oriente sobre cómo hacerlo adecuadamente.

De cualquier modo, lo que sí parece seguro es que, independientemente del

tipo de ejercicios que elijas, todos ellos contribuirán a la segregación de las «hormonas de la felicidad», que ya mencionamos brevemente en el capítulo 5, salvo que realices una rutina demasiado exigente que se encuentre por encima de tu estado físico y la experiencia resulte traumática (¿recuerdas mi anécdota con las camas elásticas del gimnasio?). Por eso, es importante que busques divertirte haciendo ejercicio, que encuentres una rutina que disfrutes y que te dejes orientar por entrenadores profesionales que puedan ayudarte a diseñar la rutina deportiva que tú necesitas. Teniendo esto en cuenta, ¿cómo nos ayudan la dopamina, la serotonina, las endorfinas y las encefalinas? Veámoslo a continuación:

La dopamina es el neurotransmisor responsable de transmitir una sensación de placer a nuestro cerebro. Nuestro cuerpo la genera cuando practicamos actividades que nos resultan agradables. Juega un papel fundamental en la creación de nuevos hábitos, ya que, como veremos más adelante, nos permite proporcionar un refuerzo positivo que potencie la repetición del hábito que queremos incorporar.

La serotonina es otro neurotransmisor, encargado en este caso del control de las emociones y los estados de ánimo. Un déficit de esta hormona puede provocar que nos sintamos tristes o mantengamos una actitud pesimista ante la vida. Por eso, además de tener cierto control sobre nuestros pensamientos, necesitamos hábitos que nos ayuden a potenciar la producción de serotonina.

Las endorfinas y encefalinas son sustancias naturales que, una vez sintetizadas por el cerebro, nos ayudan a aliviar el dolor, por lo que podemos afirmar que se trata de analgésicos completamente naturales que, además, nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune.

Hacer ejercicio te ayudará a tener más energía o relajarte, pero gracias a estas hormonas siempre te sentirás bien después de haberlo practicado.

Meditar

La meditación es una actividad que, practicada de forma regular, tiene numerosos beneficios. Entre otros, nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, a mantener el foco, a priorizar, a tener una actitud proactiva y no reactiva, a sentir mayor calma y a mejorar nuestra memoria. Además, podemos entender la meditación como un tipo de gimnasia mental que nos permite ejercitar nuestro

cerebro de forma continuada.

Existen muchas formas de meditar: podemos hacerlo con una guía que nos oriente, con música de fondo o en completo silencio; durante el tiempo que queramos, un minuto o una hora; centrándonos en la respiración, en un objeto concreto o en una parte de nuestro cuerpo; en reposo o en movimiento, y con los ojos cerrados o abiertos. Sí, también puedes meditar mientras das un paseo con los ojos bien abiertos prestando atención a las sensaciones que te transmiten tus cinco sentidos. Incluso hay quien considera que escribir un diario es una forma de meditar.

Uno de los principales beneficios de la meditación es que nos ayuda a disminuir la adrenalina y el cortisol, dos hormonas que aumentan sus niveles en nuestro organismo con el estrés del día a día. El cortisol, además, tiene un efecto directo sobre algunas funciones principales de nuestro cuerpo:

El metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

La regulación de los niveles de inflamación en el cuerpo.

El control de la presión sanguínea.

El equilibrio de los niveles de azúcar en la sangre (glucosa).

Cuando se produce un exceso de cortisol en nuestro organismo, todas las funciones anteriores se pueden ver alteradas. Como ya vimos en el segundo capítulo del libro al hablar de las emociones, el cortisol también se libera ante un peligro, lo que provoca que interrumpa la mayoría de las funciones de nuestro cuerpo con el objetivo de facilitar la huida o la lucha. Si vivimos en un estado de ansiedad continuo donde segregamos grandes cantidades de cortisol, nuestro cuerpo se resentirá.

La meditación *mindfulness* ayuda a disminuir los pensamientos negativos que tenemos en el día y alivia los síntomas de la depresión. Pero, además de eso, contribuye a disminuir los niveles de cortisol producidos por el estrés y la ansiedad. Gracias a ello, también conseguiremos que nuestro cuerpo tenga un mejor funcionamiento, sin interrupciones producidas por peligros mínimos o inexistentes. Lograremos tener una actitud más proactiva que reactiva, es decir, evitaremos reaccionar instintivamente ante los pequeños retos del día a día y tomaremos mejores decisiones.

Al igual que sucedía con el ejercicio físico, la meditación es una práctica que podemos incorporar en múltiples rituales debido a sus beneficios. En un ritual relajante, nos servirá para calmar nuestra mente y liberarla de los pensamientos del día, pero también podemos practicarla nada más levantarnos para sentir sus efectos desde primera hora.

Escribir un diario

Escribir con frecuencia en nuestro diario es uno de los hábitos esenciales que siempre recomiendo incorporar a los rituales debido a sus múltiples beneficios. Sin embargo, cuando hablamos de escribir un diario, la mayoría de las personas suele tener dudas sobre qué podrían escribir en él.

Un estudio realizado por la Universidad de Iowa¹⁴ demuestra que escribir sobre aquellos estímulos que nos generan estrés o eventos traumáticos nos ayuda a mejorar nuestra salud mental y física para superar estas experiencias. Además, el escribir sobre tus inquietudes, sueños y metas también te servirá para conocerte mejor e identificar tus detonantes diarios, es decir, aquellos estímulos que frecuentemente te estresan. De esta manera, podrás hacer frente a ellos. Por si esto fuera poco, te permitirá sopesar tus preocupaciones y miedos al verlos escritos sobre el papel y, con ello, será un gran aliado para manejar la ansiedad y el estrés, lo que beneficiará a tu sistema inmune.

Una de las prácticas más habituales en los rituales energizantes que usamos para comenzar el día es la escritura de las páginas matinales. Este ejercicio consiste en escribir, nada más levantarnos, tres páginas de una libreta tamaño cuartilla. Aquí podremos escribir sobre aquellos pensamientos que rondan nuestra mente, para así liberarla, describir acontecimientos que hayamos vivido o enfocarnos en los que estemos por vivir. No hay forma incorrecta de escribir estas páginas, puesto que se trata de dejar fluir nuestras ideas y escribir sobre lo que nos apetezca. Esto nos permite liberar nuestra mente, desatar nuestra creatividad y disminuir nuestros niveles de estrés.

Sin embargo, no es la única práctica que podemos realizar. Si en lugar de escribir por la mañana preferimos hacerlo por la tarde como parte de nuestro ritual relajante, también podríamos optar por esta solución. Si queremos escribir una página en lugar de tres, que así sea, y si preferimos ponernos un límite de tiempo y no de páginas, también estamos en nuestro derecho.

Escribir un diario es un hábito integrador que nos permitirá incluir otras prácticas como el agradecimiento, la visualización o las afirmaciones. Hay personas que utilizan su diario para escribir aquello que les ha sucedido en el día, otras prefieren usarlo para plasmar sus planificaciones y hay quien escribe hasta lo que tiene que comprar en el supermercado. Y, como decíamos, también puedes escribir tu visualización de cómo será el día que tienes por delante o afirmaciones positivas que te ayuden a ganar confianza.

Puedes usar una libreta en blanco en tamaño A5 (o cuartilla) o elegir uno de los múltiples diarios en 5 minutos que existen en el mercado. En este caso, este tipo de cuadernos suelen indicarte qué escribir cada mañana y te ayudan a ir orientando tu práctica. Es útil si aún tienes dudas sobre qué podrías escribir.

De todas estas opciones, yo me quedo con las páginas matinales que propone Julia Cameron. Tras muchos años escribiéndolas, son las que mejor me han funcionado. Dentro de estas páginas, me doy libertad para escribir sobre lo que me apetezca. Simplemente, dejo que mi mente fluya a lo largo de las tres páginas en blanco.

Para disfrutar de todas las ventajas que nos ofrece la escritura de un diario, sí es importante que evitemos utilizar cualquier tipo de teclado. Al escribir a mano, se activan partes de nuestro cerebro que no trabajan cuando simplemente tecleamos. Además, nuestra concentración es mucho mayor y entramos en un estado similar al de la meditación. El teclado implica un menor esfuerzo cognitivo (solo tenemos que pulsar la tecla correspondiente) y eso nos da pie a que nos distraigamos con mayor facilidad.

Como hemos visto, escribir un diario es una práctica tan versátil que puedes incluirla en diferentes rituales. En uno energizante, inclúyelo al principio para que te ayude a despertar poco a poco tu mente antes de continuar con hábitos más exigentes. En un ritual relajante, te servirá como cierre del día para liberar tu mente antes de dormir. Antes de un evento importante, puedes escribir afirmaciones que te hagan ganar seguridad o visualizar por escrito cómo se sucederán los acontecimientos que debes afrontar.

Visualizar

La visualización es una práctica que nos permite recrear en nuestra mente las imágenes de un acontecimiento antes de que este suceda. Nos sirve para

prepararnos ante sucesos importantes de nuestra vida que nos hacen sentir cierta inseguridad. Por ejemplo, cuando debemos hablar en público.

Con este ejercicio, podremos vivir una situación del futuro una y otra vez en nuestra mente e, incluso, incorporar retos que podrían presentarse y encontrar soluciones para ellos. De esta forma, cuando suceda de verdad, tendremos toda la preparación que necesitamos para hacer frente a los posibles obstáculos que nos encontremos.

Cuando al principio de este libro te hablé de Michael Phelps, te conté que había vivido cientos de veces en su mente cómo es una carrera ganadora. En sus visualizaciones, también había introducido en alguna ocasión la posibilidad de que sus gafas se llenaran de agua. Eso le permitió reaccionar con rapidez sin atraparse en el miedo. Aquella situación ya la había vivido antes a través de su imaginación. Es la cinta de vídeo que su entrenador le enseñó a reproducir en su mente desde que era niño, la visualización con la que cada noche se dormía.

Si practicas la visualización para hablar en público, podrás hacerlo desde semanas previas a tu intervención si lo necesitas. En tu mente, reproducirás cómo escuchas que te presentan, sales al escenario y te encuentras frente a una multitud de personas, pero tú sientes calma y tranquilidad. Respiras y comienzas tu charla con el estado de ánimo que deseas. Una vez tengas tu visualización del momento ideal, introduce algunos obstáculos. Por ejemplo, que tu micrófono no funcione. ¿Cómo reaccionarías? Prepárate en tu mente.

Nuestro cerebro genera nuestros recuerdos y lo que imaginamos en la misma área, concretamente en el hipocampo. Cuando imaginamos lo que sucederá con tanto detalle, estamos generando recuerdos de nuestro futuro. De esta forma, cuando nos enfrentemos al hecho en sí, tendremos la sensación de haberlo vivido en múltiples ocasiones previamente.

Puedes visualizar cómo será un evento importante, pero también cómo se desarrollará tu día a día, y puedes hacerlo de forma mental o escribiéndolo en tu diario. Tú decides qué tipo de visualización funciona mejor para ti.

Mi recomendación es que incluyas este hábito en tu ritual energizante o relajante, para visualizar tu día o un acontecimiento especial que tengas próximamente, pero también dentro del ritual que diseñes antes de hablar en público o un reto similar.

Realizar afirmaciones

Las afirmaciones positivas son oraciones que pronunciamos o escribimos en presente con el objetivo de fijar nuevas creencias en nuestra mente. Nos resultan especialmente útiles para deshacernos de pensamientos negativos que nos estén bloqueando.

Como hemos visto en los primeros capítulos de este libro, nuestras emociones se encuentran condicionadas por nuestros pensamientos y creencias. Todas las personas nos encontramos con ideas preconcebidas acerca de quiénes somos o lo que podríamos lograr. En muchas ocasiones, son creencias limitantes que nos paralizan y nos impiden tomar acción.

Durante nuestra niñez, recibimos la influencia de aquellas personas adultas con autoridad para nosotros, como nuestros padres o nuestros profesores de Educación Primaria. Sus palabras son importantes y resuenan en nuestra mente. Si en esta etapa nos insistieron en nuestra incapacidad para expresar nuestras ideas, es posible que se genere en nosotros la creencia de que no sabemos hablar correctamente y, por tanto, evitemos exponernos públicamente en situaciones como impartir una charla o grabar un vídeo para redes sociales. Si, por el contrario, nos felicitaban por nuestra gran capacidad de expresión, probablemente lo hayamos potenciado con el tiempo. Sin embargo, la capacidad para hablar en público es una habilidad que se entrena y en la que seguro que mejoraremos con suficiente práctica. Cuando nos deshacemos de la creencia que nos condiciona, nos damos permiso para abrir puertas que nos permitan expandir nuestros límites y llegar aún más lejos.

Cambiar nuestro paradigma de pensamiento se hace necesario si deseamos transformar este tipo de creencias en otras más útiles para nuestro desarrollo personal y profesional. Como hicimos en el ejercicio del capítulo 3, solo deberemos identificar cuáles son las creencias que nos limitan y escribir las afirmaciones que nos permitan modificar estas ideas preconcebidas en nuestro cerebro.

Podemos utilizar afirmaciones que encontremos en Internet o que leamos a otras personas, pero solo si resuenan fuertemente con nuestras creencias y sentimos una identificación plena. Frecuentemente, las afirmaciones que realizamos en primera persona basándonos en nuestra propia experiencia tienen un alcance aún mayor.

El hábito de escribir o pronunciar en voz alta tus afirmaciones puedes integrarlo como práctica frecuente en tus rituales diarios o reservarlo para rituales que realices en momentos concretos en los que sientas que necesitas esa dosis de confianza extra.

Agradecer

El agradecimiento es un hábito que nos ayuda a estar presentes en nuestro momento presente. En el momento en el que apreciamos lo que sucede a nuestro alrededor, o incluso dentro de nuestro propio organismo, situamos nuestra mente en el aquí y el ahora. Cuando estamos agradeciendo es imposible que nos vayamos al pasado o al futuro, que sintamos nostalgia o ansiedad.

Dar las gracias, mental o verbalmente, nos ayuda a poner en valor lo que tenemos. Podemos agradecer el agua caliente con el que nos duchamos cada día (y al que muchas personas en este mundo no tienen acceso), el rayo de sol que entra por nuestra ventana y calienta nuestra espalda en un frío invierno, el alimento que vamos a comer o la sonrisa de esa persona extraña con quien nos cruzamos en la calle. Cuando incorporamos el hábito del agradecimiento a nuestra propia vida, nos damos cuenta de que existe una gran cantidad de motivos para hacerlo.

Para llevar a la práctica este hábito dentro de tus rituales, puedes hacerlo por escrito integrándolo en tu ritual. En el mercado, existen diferentes tipos de diarios de agradecimiento en los que se plantean una serie de preguntas que te ayudan a apreciar lo que ha sucedido en tu día, una idea que también incluyen algunas agendas y planificadores. También tienes la opción de escribir tus agradecimientos en una libreta en blanco e, incluso, incorporarlos a tu diario.

No obstante, lo que a mí mejor me ha funcionado ha sido adquirir el hábito del agradecimiento inmediato, es decir, apreciar el momento en el que el suceso que agradezco tiene lugar. Cuando tu pareja te deja el último trozo del postre para ti, por ejemplo, puedes dedicar unos segundos a sentir ese agradecimiento interno por el amor que reside en ese pequeño gesto. Y, por supuesto, anímate también a verbalizarlo siempre que lo consideres oportuno.

Leer

La lectura es uno de los hábitos esenciales que nos ayudan a expandir los

límites de nuestra mente, ampliar nuestros conocimientos y mejorar nuestra empatía, a la vez que nos permite entrenar nuestro cerebro y mantenerlo más activo.

Cuando hablamos del hábito de la lectura, debemos entenderlo como la propia acción de leer un texto. Para que nos entendamos, un audiolibro no es leer. Disfrutamos de una historia o adquirimos conocimientos, pero no activamos las mismas zonas de nuestro cerebro que cuando nuestros ojos visualizan el lenguaje escrito que nuestra mente posteriormente descifra e interpreta. Leer y escuchar son dos actividades diferentes y, aunque también puedes incorporar el hábito de escuchar audiolibros o *podcasts* a tus rituales, deberás saber que se trata de una práctica más pasiva que la lectura como tal. La ventaja es que podrás escucharlos mientras te desplazas en coche, una buena forma de aprovechar el tiempo y disfrutar de los atascos.

Los libros nos abren la puerta a nuevos mundos y no solamente porque nos hablen de las vidas desconocidas de personas ficticias o reales. También los títulos que se encuentran dentro de los géneros de no ficción nos enfrentan a ideas desconocidas hasta entonces para nosotros.

El hecho de enfrentarnos a conceptos diferentes, un nuevo vocabulario o realidades que hasta entonces habíamos ignorado, saca a nuestro cerebro de su zona de confort y le invita a realizar un mayor esfuerzo. Tengamos en cuenta que el cerebro humano no está genéticamente diseñado para leer: lo que hoy entendemos como lectura surgió hace unos 6000 años, pero, gracias a la neuroplasticidad, nuestro cerebro puede moldearse y ha sabido adaptarse a los cambios.

La lectura es una actividad que nos ayuda a ejercitar nuestra mente y, por ello, favorece la reserva cognitiva, lo que incide de forma positiva en nuestra salud cerebral, es decir, disminuye el declinar cognitivo que se produce con la edad o con enfermedades degenerativas. Pero, además de todo eso, leer es uno de los grandes placeres de la vida. Si piensas que este hábito no es para ti, déjame decirte que solo tienes que encontrar el título que conecte contigo.

Puedes incorporar el hábito de la lectura a cualquiera de tus rituales, pero resulta especialmente beneficioso optar por libros que activen tu mente dentro de tu ritual energizante y dejar libros que te relajen para antes de irte a dormir. En mi caso, por ejemplo, suelo leer sobre negocios, *marketing* y desarrollo personal

por las mañanas, ya que mi cerebro enseguida empieza a conectar ideas que debo apuntar. Por la noche, en cambio, prefiero los libros de ficción porque me ayudan a relajarme mientras dejo volar mi imaginación.

Planificar (o revisar tu planificación)

La planificación es otro de los hábitos más frecuentes en los rituales que seguimos para comenzar o dar por finalizado el día. Planificar es diseñar un plan para el futuro y nos permite priorizar lo importante y proteger el tiempo que dedicaremos a nuestras tareas para así sacarlas adelante en las horas que nos hemos propuesto sin interrupciones ni distracciones.

Dicho de otro modo, la planificación nos permite crear tiempo para lo importante. Desde un estado de calma y previsión, podemos establecer qué es importante antes de que se convierta en urgente.

Lo recomendable, desde el punto de vista de la productividad, es realizar una planificación de lo macro a lo micro, es decir, que comience por definir nuestras metas anuales, continúe con nuestros proyectos trimestrales, objetivos mensuales y, finalmente, tareas de la semana, para finalizar con una revisión diaria. Esto te permite incorporar la planificación semanal como hábito en tu ritual de cierre de semana, que aconsejo realizar los domingos por la tarde para empezar el lunes con aún más energía, e incluir la revisión diaria al final del día, como transición de las obligaciones al tiempo de ocio.

¿En qué consiste? Los domingos por la tarde nos centraremos en definir cuáles serán nuestras prioridades de la semana y las tareas que decidimos hacer cada uno de los días, elegidas de acuerdo a los criterios de importancia y urgencia. Diariamente, haremos una revisión de cinco minutos en la que replanificaremos las tareas que hayan quedado pendientes y ubicaremos en nuestra agenda o calendario las nuevas tareas que hayan surgido a lo largo del día.

Escuchar música

Como vimos al hablar del ejercicio físico, las actividades que nos resultan agradables nos ayudan a segregar dopamina, una hormona que contribuye a transferir placer a nuestro cerebro. Cuando escuchamos una música que nos gusta, también generamos esta misma hormona. Pero, además, activamos diferentes partes de nuestro cerebro gracias a su tonalidad, ritmo y letras.

Según el tipo de música que escuchemos, podemos activarnos o relajarnos, ya que el ritmo de la música afecta directamente a nuestra frecuencia cardíaca. A mayor intensidad, mayor número de pulsaciones por minuto. Opta por una lista de reproducción con canciones que te pongan de buen humor en tu ritual energizante y busca otro tipo de sonidos que te transmitan calma, como canciones instrumentales o acústicas, para tu ritual relajante.

Para ayudarte con la selección, en Spotify hemos creado dos listas a las que puedes suscribirte para escucharlas cuando necesites llenarte de energía o calmarte. Las encontrarás gratis, junto a las hojas de trabajo que acompañan a este libro, en mi página web: www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

Además de incorporar la música a tus rituales diarios, también te recomiendo crear tu propia lista de reproducción para otros momentos, como pueden ser tu rutina deportiva o el ritual previo a hablar en público. Antes de salir al escenario o impartir un *webinar*, suelo escuchar canciones que me hacen mantener la concentración y me llenan de energía: *Don't Stop me Now*, de Queen; *Eye of the Tiger*, de Survivor; *The Final Countdown*, de Europe o *Copacabana*, de IZAL, son algunos de los títulos que suenan en mis auriculares en los momentos previos.

Finalmente, sé fiel a la lista de reproducción que decidas incorporar a cada uno de tus rituales. Escuchar las mismas canciones en el mismo orden te funcionará como refuerzo positivo en tu condicionamiento mental, ya que acabarás asociando la propia música al estado de ánimo en el que quieres situarte.

Cuidar tu alimentación

Prestar atención a lo que comemos debería ser un hábito que mantuviéramos siempre, huyendo de dietas esporádicas y aplicando el sentido común. Ni vamos a desayunar, almorzar y cenar pizza a diario (por mucho que nos guste y a mí, especialmente, me encanta) ni vamos a restringir lo que comemos a alimentos que detestamos ni nos vamos a obsesionar con el número de calorías que ingerimos. Lo importante es la calidad de los alimentos que tomamos y cómo le sientan a nuestro cuerpo.

Para ello, es importante que aprendas a observar e identificar las sensaciones de tu cuerpo tras las diferentes comidas. Si después de ingerir un alimento sientes que tu digestión es demasiado pesada, probablemente no sea buena idea

tomarlo el día que necesitas tener un rendimiento alto.

Como te conté al comienzo de este libro, Michael Phelps sigue un mismo ritual antes de cada competición, y esto implica desayunar siempre lo mismo. De esta manera, se asegura de que no le vaya a sentar mal. Ya sabe cómo reacciona su cuerpo ante esos alimentos y, por tanto, no arriesga sus carreras (y una posible medalla olímpica) probando nuevos sabores ni preparaciones que le hagan disminuir su rendimiento.

Elige cuáles son tus alimentos ganadores, aquellos que te permiten mantener tu energía donde tú la necesitas. ¿Qué desayunos aumentan tus niveles de saciedad durante la mañana y te proporcionan energía? ¿Cuál es el mejor almuerzo para una tarde de trabajo? ¿Y la cena que mejor contribuye a tu descanso? A mí me suele funcionar bien desayunar gachas de avena (o *porridge*) y tomar una fruta a media mañana, generalmente un par de mandarinas o un plátano. En verano, me encanta almorzar un *Buddha Bowl*, un plato frío muy completo que, a modo de súper ensalada, incluye proteínas, carbohidratos y diferentes verduras. En invierno, en cambio, suelo optar por cremas de verduras con trocitos de tofu. Para la cena no tengo ninguna preferencia, pero evito que sean copiosas y descarto los fritos, los aliños ácidos y el picante (que me perdonen mis amigos de México).

Esto no significa que tengas que comer lo mismo a diario, al contrario, en la variedad está el gusto, pero sí que conozcas qué alimentos te sientan mejor para tomarlos el día que tienes por delante un reto importante. La alimentación es un elemento fundamental dentro de tus rituales: cuídala.

¹⁴ Philip M. Ullrich, M.A. y Susan K. Lutgendorf, Ph.D., «Journaling About Stressful Events: Effects of Cognitive Processing and Emotional Expression». University of Iowa (2002).

Ejercicio práctico

Completa tu ritual de hábitos personalizados

Ahora que ya conoces los principales hábitos que puedes incluir en tus rituales, ha llegado el momento de continuar con el ejercicio que te propuse en el capítulo anterior.

Recupera la plantilla gratuita que te descargaste de mi página web y que rellenaste con la información inicial para tu ritual: www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

Indica qué hábitos incluir en la Práctica Media de tu ritual y crea, también, la versión reducida de tu Ritual Mínimo Viable. Así tendrás tu ritual listo para empezar con él cuando tú decidas (¿por ejemplo, mañana?).

Ahora que ya conoces en profundidad algunos de los hábitos más frecuentes que encontramos en los rituales, es momento de que crees paso a paso el tuyo o elijas uno de los rituales prediseñados que encontrarás en el último capítulo de este libro. Una vez lo tengas, llegará el momento de ponerlo a prueba durante algunos días y observar cómo te hace sentir.

¿Has elegido los hábitos adecuados? ¿Cómo te hacen sentir? ¿Es el orden correcto de hábitos para ti? ¿Sería aconsejable aumentar o reducir la duración de alguno de ellos? Para que el ritual de hábitos funcione, es necesario que lo hagas completamente tuyo. Lo que puede funcionarle a otra persona es posible que no encaje con tu forma de ser, tus gustos o necesidades. Por eso, en el siguiente capítulo comparto contigo cómo llevar tu nuevo ritual a la práctica y qué debes hacer para fijarlo.

CAPÍTULO 9: Prueba y error

«En toda la vida hay etapas secuenciales de crecimiento y desarrollo. El niño aprende a darse la vuelta, a sentarse, a gatear, y después a caminar y correr. Todos los pasos son importantes, y todos requieren su tiempo. No es posible saltarse ninguno»

Stephen R. Covey

Cualquier planificación, hábito o ritual siempre parece mucho más sencillo de llevar a la práctica sobre el papel, sobre todo cuando lo hacemos por primera vez. Es normal, cuando lo diseñamos, imaginamos unas condiciones idóneas sin interrupciones y donde todo fluye de maravilla. Sin embargo, cuando practicamos nuestro ritual durante varios días, es posible que percibamos que algo no está funcionando bien y que nuestra energía no fluye como debería.

Tanto si has diseñado tu ritual desde cero siguiendo las indicaciones paso a paso del capítulo 7 como si has decidido incorporar uno de los rituales prediseñados que encontrarás al final del libro o tomar como referente el ritual de una persona a la que admiras, deberás asumir que es posible que necesites hacer cambios.

En ocasiones, creamos un ritual energizante para realizar cuando nos levantamos y quizás situamos el ejercicio físico en primer lugar siguiendo las indicaciones de Robin Sharma en *El club de las 5 de la mañana*. Sin embargo, a la hora de practicarlo podemos encontrarnos con que hacemos mucho ruido y es posible que despertemos antes de tiempo a los demás miembros de la familia. O, quizás, después del entrenamiento no queramos ponernos a escribir nuestro diario con el sudor aún en la piel. También nos puede pasar que nuestro cuerpo necesite cierta aclimatación antes de empezar a dar saltos. Y sí, también puede ocurrir que te funcione de maravilla y dejes este hábito en primer lugar porque te funciona bien. Pero, si no es así, deberás cambiarlo. Esto no significa que dejes de hacer ejercicio, pero sí que lo sitúes en otro lugar dentro de tu ritual o que cambies el tipo de práctica a realizar.

Dentro del proceso de creación de nuestro ritual de hábitos, es importante que contemos con un período de adaptación hasta tener el ritual que mejor nos funciona de acuerdo con nuestras necesidades. El tiempo de duración de esta

etapa dependerá de cada persona y de la longitud del ritual en sí. No es lo mismo probar un ritual que apenas dura 15 minutos que otro de tres horas. Puede llevarte unos pocos días o dilatarse durante varias semanas e, incluso, meses.

En el caso de los rituales diarios, como el energizante y el relajante, será más fácil hacer mejoras sobre la marcha, debido al número de veces que los repetimos. Pero otro tipo de rituales más ocasionales, deberemos practicarlos varias veces antes de usarlos en ese momento importante. Por ejemplo, si estamos creando un ritual para hablar en público, y esto solo lo hacemos una vez cada tres meses, será muy difícil que podamos identificar si nos está funcionando o qué deberíamos cambiar si no es así. Mi consejo, en este tipo de rituales, es que los probemos varias veces durante dos o tres semanas para percibir en qué estado de ánimo nos sitúan y que así hagamos las modificaciones necesarias antes de utilizarlos el día de la charla.

Céntrate en un único ritual cada vez

La incorporación de un nuevo ritual implica crear varios hábitos a la vez y esto ya resulta bastante exigente para nuestro cerebro. Como veremos a continuación, para que nos resulte más sencillo deberemos ir encadenando un hábito con otro. Sin embargo, aunque lo hagamos de este modo, estamos condicionando nuestra mente para lograr un estado de ánimo concreto. Si creamos demasiados rituales a la vez, no permitiremos que ninguno de ellos se asiente.

Mi recomendación es que empieces por crear tu ritual relajante para poner en práctica antes de irte a dormir. De esta manera, lograrás condicionar tu mente para entrar en ese estado de calma que te permitirá acostarte más temprano. Cuando lo hayas repetido diariamente durante varias semanas, podrás continuar con tu ritual energizante para comenzar tu día de buen humor. Así, si quieres levantarte antes, tendrás asegurado el descanso. Si lo haces al revés, tus hábitos de la mañana perderán efectividad. Te levantarás muy pronto, quizás a las 5 o 6 de la mañana, y tu ritual te llenará de energía, pero no te durará lo suficiente porque por la noche continuarás acostándote tarde y durmiendo mal. De nada te servirán tus rituales si no descansas lo suficiente.

Espera, déjame que lo repita nuevamente para que, ahora, puedas subrayarlo y grabarlo en tu mente: de nada te servirán tus rituales si no descansas lo suficiente. Simplemente, tu cerebro no estará preparado para el condicionamiento mental que quieres realizar. El ritual energizante te impulsa

hacia tu día, pero este despegue se vendrá abajo si no has dormido las horas que necesitas. Puede salvarte tras una noche de insomnio, pero no es una pócima mágica para dormir cada día menos horas de las que tu organismo necesita.

Cuando tengas integrados tus rituales relajante y energizante, podrás empezar a crear otro tipo de rituales para evitar el síndrome del domingo por la tarde, concentrarte para una tarea concreta, hablar en público o leer un libro aplicando el aprendizaje acelerado.

Empieza por fijar el primer hábito de tu ritual

Cuando trabajo con mis alumnas de Hábitos Esenciales la creación de nuevos hábitos, siempre les recomiendo que empiecen por uno, como ya te adelanté en el capítulo anterior. El objetivo es que centren todos sus esfuerzos en este primer hábito sobre el que deberán aplicar todo lo que vayan aprendiendo durante el programa.

El problema es que, cuando queremos incorporar varios hábitos a la vez, no centramos nuestra energía en ninguno de ellos y nos acabamos dispersando. Sin embargo, los rituales de hábitos nos facilitan esta labor. Solo deberemos centrarnos en fijar un primer hábito y enlazar los siguientes. Veamos cómo funciona.

Al hablar de los hábitos que condicionan nuestra mente y nuestro estado de ánimo, te mencioné brevemente la fórmula **Señal — Acción — Recompensa** que Charles Duhigg recogió en su libro *El poder de los hábitos* y que tiene su origen en el ABC del Comportamiento de la psicología conductista.

La señal es el detonante que avisa a nuestro cerebro de que ha llegado el momento de realizar nuestro hábito. Puede ser una hora del día, que podemos marcar con una alarma en nuestro teléfono móvil o usando un despertador, o un lugar. Por ejemplo, al llegar a casa.

La acción es la realización del hábito en sí. Cuanto más definido lo tengamos, mejor. En lugar de establecer que vamos a «hacer ejercicio», indiquemos qué tipo de rutina vamos a practicar, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo.

Finalmente, la recompensa es el refuerzo positivo que libera dopamina a nuestro cerebro y que nos permite fijar nuestro hábito. Como ya te adelanté en el capítulo 5, puede ser una recompensa interna para disfrutar el bienestar que nos

transmite nuestro hábito o una recompensa externa con la que premiamos nuestra constancia.

Dentro de la ecuación formulada por Charles Duhigg, el autor James Clear introdujo un cuarto elemento en su libro *Hábitos atómicos* (Clear, 2020)¹⁵: el anhelo. La fórmula final, por tanto, queda de la siguiente forma: **Señal — Anhelo — Acción — Recompensa**. Este nuevo componente es el que contribuye a la repetición del hábito. Cuando ponemos en práctica un hábito y recibimos una recompensa que hace que segreguemos dopamina, nuestro cerebro lo identifica como una acción positiva. Cuando lo repetimos, acaba asociando la dopamina a la propia acción. Nos sucede lo mismo que a los perros de Pavlov cuando escuchaban la campana y empezaban a salivar incluso antes de ver la comida. En el momento en el que nuestro cerebro percibe la señal que hemos determinado, se activa el anhelo por recibir la recompensa y, con ello, el entusiasmo por practicar nuestro hábito.

Para fijar el primer hábito de tu ritual, aplica la fórmula empezando por definir la señal. Por ejemplo, puedes activar una alarma en tu teléfono móvil que te avise de que ha llegado la hora de iniciar tu ritual relajante. El despertador también te servirá para levantarte de la cama y comenzar con tu serie de hábitos energizantes. Cuando se active tu señal, realiza ese primer hábito sin pensarlo. No le des a tu mente la oportunidad de pensar si lo hace o no, evita que te invada la pereza. Ciérrale la puerta a la posibilidad del «no» y ponte en marcha lo antes posible. Una vez hayas terminado el primer hábito, continúa con el siguiente.

Además, si queremos que el anhelo se produzca y nuestro cerebro nos anime a repetir el primer hábito de nuestro ritual, es muy importante que percibamos una recompensa al finalizarlo. Por ello, cuando terminemos con el último hábito de nuestro ritual, dedicaremos unos instantes a percibir en qué estado se encuentra nuestra energía, qué nos ha proporcionado nuestra práctica y cuál es el grado de seguridad que sentimos para afrontar el siguiente paso: iniciar el día con buen humor, acostarnos y tener un sueño reparador, extraer el máximo aprendizaje del libro que vamos a leer o enfrentarnos a una audiencia deseosa de escucharnos.

Enlaza un hábito con otro dentro de tu ritual

Quizás te preguntes qué sucede con los siguientes hábitos de tu ritual y si en ellos no se aplica la fórmula que acabamos de ver. Como te he comentado, esta ecuación es común a todos los hábitos que deseamos crear. Por tanto, sí, por

supuesto que se aplica.

En este caso, la señal se corresponde con el hábito inmediatamente anterior. Pongamos que decides incluir tres hábitos dentro de tu ritual para aumentar tu concentración: visualizar, practicar unos minutos de respiración consciente e iniciar una lista de reproducción con la que continuarás trabajando. Para el primer hábito, la señal puede ser la llegada a tu lugar de trabajo. Cuando te sitúes en tu escritorio, por ejemplo, realizarás una visualización de cómo esperas que sea tu día. Practicar este hábito servirá como detonante del siguiente, respirar de forma consciente poniendo el foco en tus inhalaciones y exhalaciones. Nuevamente, este segundo hábito será la señal que dé comienzo a la tercera y última acción: reproducir tu lista de música.

¿Y la recompensa? La sentiremos al final del último hábito y aplicará al ritual completo, por lo que nos servirá como anhelo para todos los hábitos que formen parte de él.

Ejercicio práctico

Pon foco en el primer hábito de tu ritual

Para poner en práctica un ritual, solo deberemos activarnos comenzando con el primero de los hábitos que lo conforman. Una vez lo iniciemos, iremos enlazando una actividad con otra casi sin darnos cuenta. Por ello, en este ejercicio te propongo que rellenes la ficha de hábitos que comparto contigo entre las hojas de trabajo gratuitas que encontrarás en mi web: www.luciajimenezvida.es/yoleorituales

Tan solo deberás definir cuál es el primer hábito de tu ritual, determinar qué señal utilizarás para activarlo, describirlo con detalle para saber en qué consistirá y concretar cuál será la recompensa interna que sentirás al finalizar el ritual.

Con este ejercicio, te resultará más sencillo incorporar a tu rutina este primer hábito que sirva de detonante de todos los demás.

Para que tus rituales sean efectivos y de verdad te ayuden a situar tu energía en el lugar en que la necesitas, debes contar con un tiempo de adaptación en el que hagas las modificaciones que precisas hasta dar con la combinación de hábitos perfecta para ti y, entonces, centrarte en fijar ese primer hábito que sirva como detonante de todos los demás.

Ahora ya tienes toda la información para empezar a trabajar en tus rituales de hábitos, pero... ¿por dónde empezar? Te recomiendo que continúes leyendo el siguiente capítulo de este libro y te inspires con las ideas de rituales prediseñados que he preparado para ti. Puedes seguirlos paso por paso si sientes que encajan con lo que necesitas o adaptarlos como mejor consideres.

¿Todo preparado para llenarte de inspiración? Ha llegado el momento de pasar página y elegir tu primer ritual.

CAPÍTULO 10:

Ideas de rituales prediseñados para ti

«La perseverancia no es una carrera de fondo, son muchas carreras cortas una detrás de otra»

Walter Elliot

A lo largo de este libro, hemos conocido cómo nos pueden ayudar los hábitos a situar nuestra mente y nuestro estado de ánimo en la energía que necesitamos, más activa o calmada según la situación a la que nos enfrentemos. Hemos aprendido cómo nuestros pensamientos afectan a nuestras emociones y cómo podemos utilizar las bases del condicionamiento mental para influir, a través de los rituales de hábitos, en cómo nos sentimos en cada momento. Además, he compartido contigo la fórmula para crear tu propio ritual desde cero paso a paso y fijar el primer hábito que se convertirá en guía de todos los demás, con determinación y superando la pereza.

Como te he mencionado, la mejor forma de empezar con los rituales de hábitos es tomando otros rituales como referencia y adaptándolos a nuestras propias necesidades, sobre todo cuando no sabemos qué hábitos deberíamos incluir y esto nos paraliza para crearlos desde cero.

Por eso, en este último capítulo, me gustaría compartir contigo algunas ideas de rituales prediseñados que podrás utilizar para los objetivos que te propongo o transformarlos como mejor te parezca para alcanzar la energía que necesitas en cada instante.

Ritual energizante / matinal (1 hora)

Cuando practicamos un ritual de este tipo, nuestro objetivo es llenarnos de energía para afrontar el día que tenemos por delante. Lo que les ocurre a muchas personas es que se levantan con el tiempo justo y preciso para arreglarse, tomarse un café rápido y salir corriendo por la puerta. No se produce una transición gradual del sueño al estado de alerta y esto dispara sus niveles de estrés. Su energía depende de estimulantes externos como el café y, hasta pasadas unas horas, no se sienten completamente despiertas, lo cual afecta a su

productividad de la mañana.

Contar con un ritual energizante nos permite empezar el día bajo nuestros propios términos, dedicando la primera hora desde que nos levantamos a la que debería ser nuestra prioridad absoluta: nuestro bienestar. Si no estamos bien, difícilmente podremos cuidar de todo lo demás como la familia, las relaciones sociales o nuestro trabajo.

Este ritual está pensado para que lo practiques en una hora, pero puedes ampliar el tiempo de cada hábito si así lo deseas:

Páginas matinales (15 minutos).

Formación (20 minutos).

Ejercicio físico (20 minutos).

Meditación (5 minutos).

Cuando suene el despertador, levántate y prepárate para tu ritual haciendo lo que necesites: ir al baño, lavarte la cara, beber agua, ponerte una infusión... y, entonces, comienza con tu ritual. A continuación, escribe en tu diario para ir despertando tu mente a través de las palabras. Yo te aconsejo que pongas en práctica las páginas matinales porque te permite hacer una escritura automática en la que no debes preocuparte por el estilo ni por lo que estás contando. Lo importante es que liberes tu mente de esos primeros pensamientos del día. Si lo haces así, sin pensar demasiado en lo que estás escribiendo, deberías terminar en unos 15 minutos.

A continuación, sigue con la formación. Puedes leer un libro sobre un tema que te interese aprender (como este que sostienes en tus manos), avanzar con la lección de un curso *online* o ver un vídeo en YouTube que te ofrezca alguna enseñanza. Por ejemplo, una charla TED. Este hábito te ayudará a activar aún más tu mente, que en la primera hora tras levantarte estará más receptiva a esos nuevos conocimientos.

Ahora que has activado tu mente, vayamos con tu cuerpo. El ejercicio físico te ayudará a oxigenar tu cerebro, a segregar las hormonas de la felicidad que ya conoces y a sentir el impulso final de energía que necesitas. Yo te aconsejo dedicar estos 20 minutos a alguna rutina cardio y/o de fuerza: puedes seguir un

entrenamiento en vídeo, salir a correr o hacer bicicleta estática. Recuerda dedicar unos minutos finales al estiramiento y, cuando termines, encuentra un lugar tranquilo y medita durante 5 minutos. Esta práctica te ayudará a favorecer el refuerzo positivo de tu recompensa interna. Dedicar unos instantes a sentir cómo te encuentras.

Ya puedes continuar con tu día para ducharte, desayunar y terminar de arreglarte.

Ritual energizante / matinal (15 minutos)

En ocasiones, no disponemos de una hora para practicar nuestro ritual energizante nada más levantarnos. Quizás porque entramos muy pronto a trabajar, porque terminamos muy tarde o porque nuestros hijos son pequeños y nos interrumpen. De cualquier modo, puedes seguir un ritual más corto que también te funcione como transición y te permita disfrutar de este breve ratito para ti.

Puedes seguir este ritual a diario cuando tu rutina no te permita disponer de más tiempo o utilizarlo como Ritual Mínimo Viable para sustituir al anterior en días puntuales. Si en lugar de 15 minutos puedes contar con media hora, solo tendrás que alargar cada uno de estos hábitos:

Visualización del día por escrito (5 minutos).

Afirmaciones y agradecimientos (3 minutos).

Baile de una canción animada (4 minutos).

Respiración consciente (3 minutos).

Comienza tu ritual escribiendo cómo será tu día. Esto te permitirá hacer un breve repaso mental de tu planificación del día situándote en la energía que necesitas para cumplir con ella. Describe en una sola página cómo lograrás superar el día que tienes por delante. Continúa con una o varias afirmaciones que te permitan reforzar tus creencias para el día y termina con un agradecimiento. Este segundo hábito puedes hacerlo por escrito o mentalmente.

En lugar de poner en práctica toda una rutina de ejercicio, enciende la música (ponte los auriculares si es necesario) y baila una canción animada que te ponga

de buen humor. Dalo todo sobre tu particular pista de baile y así conseguirás un efecto similar al del ejercicio físico, en cuanto a dopaminas y oxigenación se refiere. Termina con tres minutos de respiración consciente: activa el temporizador en tu teléfono móvil y céntrate en cómo entra el aire por tu nariz y lo expulsas por tu boca.

Como has visto, ninguno de los rituales energizantes incluye mirar el teléfono móvil. Si quieres tener tiempo para practicarlos y cuidar tu energía nada más levantarte, deja las redes sociales y los correos electrónicos aparcados hasta después del desayuno.

EXTRA

EL RITUAL MATINAL DE SUSANA TORRALBO PARA DÍAS IMPORTANTES

Susana Torralbo es publicista y se dedica a asesorar en comunicación y *marketing* digital a otras marcas. También ofrece formaciones presenciales y *online*. Usa este ritual para una gran variedad de situaciones: escribir algo importante, grabar vídeos para cursos *online*, dar una clase o hacer una sesión de fotos.

« Intento terminar lo más tranquila posible el día anterior, dejando espacio para desconectar un poco y relajarme (me reservo 1 hora para mí al final del día).

Mis momentos más productivos son las mañanas, así que me planifico el día de modo que ese momento importante tenga lugar a primera hora.

Ese día, al vestirme, elijo prendas que me hagan sentir especialmente bien (5 minutos).

Desayuno en calma y de forma abundante. Con el estómago lleno, me concentro mejor (30 minutos).

Escribo 3 afirmaciones positivas sobre lo que va a pasar a continuación (5 minutos).

Pongo música. Tengo varias listas en Spotify de canciones que me inspiran para hacer determinadas actividades. Me funciona especialmente bien empezar a oír alguna de esas listas un rato antes de iniciar esa actividad importante y no en el mismo momento en que he de comenzar. De esta manera, mi cabeza se va preparando para lo que está por llegar. Es un modo de condicionarme a mí misma (15 minutos antes de empezar)».

Ritual relajante / nocturno (1 hora)

Para que nuestro ritual energizante funcione, tenemos que dormir las horas que necesitamos y cuidar nuestra higiene del sueño, el concepto que los expertos utilizan para referirse a su calidad. La mejor forma de lograrlo es incorporando un ritual relajante antes de irnos a dormir.

Lo ideal es que dure una hora, para que así evitemos mirar pantallas durante este tiempo. La luz que emiten los teléfonos móviles, las *tablets* o la propia televisión envía señales a nuestro cerebro que le hacen pensar que aún es de día y, por tanto, dificulta el descanso. Si a esto le sumamos la posibilidad de que un mensaje o comentario en redes sociales nos afecte negativamente, estamos creando un buen cóctel para sufrir insomnio. Para evitarlo, ¿qué puedes hacer en tu ritual relajante?

Estiramientos (10 minutos).

Iluminación suave y en tonos anaranjados (1 minuto).

Música relajante (durante el tiempo que dure el ritual).

Limpieza e hidratación facial (10 minutos).

Infusión sin teína (3 minutos).

Lectura de ficción (20 minutos).

Higiene bucal (5 minutos).

Meditación (10 minutos).

Comienza estirando los músculos de tu cuerpo para relajarlo de las tensiones del día. A continuación, enciende solo las luces más suaves de tu hogar, preferiblemente en tonos anaranjados, ya que favorecen la producción de melatonina, la hormona del sueño. Yo, por ejemplo, utilizo una bombilla regulable que me permite elegir la intensidad de la luz y el tono (blanco, amarillo o naranja). Es una inversión que merece la pena, te lo aseguro. Sigue con una lista de música que te relaje. Puedes usar algunas de las que hemos incluido para ti en mi web: www.lucijimenezvida.es/yoleorituales

Continúa con la limpieza y la hidratación de tu piel, incluso si no te maquillas. Tu piel se ensucia con la polución de las ciudades, el polvo y el sudor. Usa productos de calidad que tengan un aroma que te resulte agradable. Tu mente acabará asociando estos olores a ese momento de relajación y contribuirá a tu sueño.

Si te apetece, prepárate una bebida caliente, como un rooibos u otro tipo de infusión, ya que el calor te ayudará a relajarte. Vigila que no tenga cafeína ni teína y, de hecho, evita este tipo de bebidas estimulantes en las cinco horas previas a acostarte (es el tiempo que la cafeína está de media en nuestro cuerpo). Mientras disfrutas de ella, lee un libro. Busca un título que te ayude a desconectar, como una novela de ficción o relatos cortos. Si eliges un libro que activa tu mente, como me sucede a mí con los libros de negocios, no conseguirás relajarte ni desconectar.

Para terminar, lávate los dientes, pasa tu hilo dental y utiliza enjuague bucal. Finaliza tu ritual de relajación con una meditación de 10 minutos que te ayude a dormir mejor. Si la realizas en la cama, te aseguro que no podrás resistirte al embrujo de Morfeo.

Ritual relajante / nocturno (32 minutos)

Si buscas calmar tu mente y relajarte antes de dormir, el mínimo que deberías dedicarte a ti antes de acostarte es media hora. Con menos tiempo, irás con prisas y lograrás el efecto contrario y, precisamente, queremos evitar el estrés antes de irnos a dormir.

Estiramientos (5 minutos).

Iluminación suave y en tonos anaranjados (1 minuto).

Música relajante (durante el tiempo que dure el ritual).

Limpieza e hidratación facial (10 minutos).

Higiene bucal (5 minutos).

Meditación (10 minutos).

En la versión reducida de este ritual, simplemente hemos reducido los minutos que dedicamos a algunos hábitos y hemos eliminado el tiempo de lectura,

aunque confiamos en que encuentres otro momento para leer durante el día.

Ritual de concentración — PARTE 1 (5 minutos)

La dispersión y la falta de concentración son algunos de los principales motivos de la baja productividad. Como somos incapaces de centrar nuestra atención durante mucho tiempo, nos distraemos con facilidad. Las notificaciones del teléfono móvil y la facilidad de nuestro cerebro para buscar una salida ante una tarea compleja tampoco nos lo ponen nada fácil.

Un buen ritual de concentración nos ayudará a mantener el foco durante más tiempo y reducir distracciones. Además, es recomendable que, durante el período de concentración, realicemos breves pausas de entre 5 y 15 minutos. Así lograremos mantener esta energía durante un mayor número de horas. Por ese motivo, este ritual consta de dos partes. La primera, que te mostraré a continuación, deberás ponerla en práctica antes de iniciar tu jornada de trabajo o estudio. La segunda parte, aún más breve, la utilizarás después de cada pausa.

Móvil fuera de la habitación o guardado en un cajón (· minutos).

Propósito (2 minutos).

Respiración consciente (1 minuto).

Disposición de los materiales requeridos (1 minuto).

Música para favorecer la concentración (durante la siguiente actividad).

Si quieres concentrarte, lo primero es que te olvides del teléfono móvil. No es suficiente con que apagues las notificaciones porque, si lo tienes delante, sentirás la tentación de encenderlo cuando tu cerebro trate de huir frente a una tarea exigente. Déjalo fuera de la habitación o bien guardado en un cajón, donde no puedas verlo y, por supuesto, siempre en silencio.

Para establecer tu propósito, piensa en qué consiste la tarea que tienes por delante y qué quieres lograr durante el tiempo en el que estarás trabajando en ella. ¿Qué epígrafes del temario que estás estudiando quieres abarcar? ¿Qué puntos del informe que estás escribiendo quieres terminar? ¿Cuántos vídeos quieres grabar? Fija cuál es tu intención para este período de concentración y, a continuación, respira de forma consciente durante un minuto. No tienes por qué

cerrar los ojos, simplemente fija tu atención en tus inhalaciones y exhalaciones.

Antes de empezar con la tarea que tienes por delante, asegúrate de tener todo lo que necesitas y deshazte de todo lo demás. ¿Necesitas un libro? Tenlo delante. ¿No te hace falta conectarte a Internet? Aplica el modo avión y desconecta tu portátil del wifi (o quita el cable de red si es un ordenador de sobremesa, como he hecho yo mientras escribía este libro). Una buena lista de música te ayudará a concentrarte: por lo general, evita las canciones con letra (con alguna excepción). Recuerda que, en la página web de recursos de este libro, encontrarás algunas listas con música instrumental y bandas sonoras: www.lucijimenezvida.es/yoleorituales

Ritual de concentración — PARTE 2 (2 minutos)

Después de cada pausa, vuelve a condicionar tu mente para recuperar la concentración que tenías anteriormente. Lo conseguirás repitiendo brevemente algunos de los hábitos de la primera parte, concretamente dos:

- Establece tu propósito (1 minuto).
- Respiración consciente (1 minuto).

Vuelve a definir qué quieres conseguir en este período de concentración y respira profundamente, centrando tu foco en el aire que inhalas y exhalas. Si cambias de tarea, además, asegúrate de nuevo de tener todo lo que necesitas.

EXTRA

EL RITUAL DE OSCAR FEITO PARA AFRONTAR PROYECTOS IMPORTANTES

Oscar Feito es un emprendedor con 20 años de experiencia construyendo negocios *online*, mentor de emprendedores y creador del *podcast La Academia de Marketing Online*, que cuenta con más de 300 episodios y casi 4 millones de descargas.

«Lo primero que hago es dividir la tarea o reto en cuestión en diferentes piezas para que sea más fácil de digerir. Por ejemplo, si tengo que preparar una ponencia o impartir un *webinar*, hago una lista con todos los pasos necesarios para no volverme loco.

Lo segundo que hago es poner cada uno de esos pasos en el calendario: si no está en el calendario, para mí no existe».

Este ritual le ayuda a que tareas, retos y situaciones potencialmente complejas sean más fáciles de abordar y digerir. Así me lo explicaba él: «Poner en el calendario algo como “Preparar *webinar*” puede ser abrumador. En cambio, si una tarea es “Investigar asistentes”, otra es “Preparar puntos clave”, otra es “Preparar diapositivas” y otra es “Ensayar *webinar*”, de repente se vuelve más fácil».

Ritual para hablar en público — PARTE 1 (75 minutos)

Enfrentarnos a una audiencia y exponerle una serie de conocimientos en voz alta quizás sea uno de los mayores temores de muchas personas. Mis alumnas palidecen cuando les pido grabar un vídeo sobre su experiencia con mis programas y prefieren hacerlo por escrito siempre que sea posible. Hablar en público le da mucho miedo a la mayoría de las personas que no lo han hecho nunca. Afortunadamente, es un temor que podemos conquistar con práctica.

Pero si, además, contamos con un buen ritual que nos ayude a calmar nuestros nervios y elevar nuestro nivel de energía para conectar con el público que va a escucharnos, lograremos enfrentarnos mucho mejor a este reto.

Al igual que el ritual anterior, volvemos a tener dos partes. La primera la realizaremos en la mañana del evento. Puede sustituir a nuestro ritual energizante si no nos da tiempo a hacer ambos, pero lo ideal es contar con tiempo para los dos. De hecho, los días que tengo conferencias evito ponerme cualquier otra tarea y así tengo mi energía centrada únicamente en la charla que voy a pronunciar.

Ejercicio cardio (25 minutos, si no lo has hecho en tu ritual energizante).

Afirmaciones (5 minutos).

Revisión de la presentación (15 minutos).

Práctica de la entrada y el cierre (5 minutos).

Ejercicios de voz (10 minutos).

Meditación (15 minutos).

Si en tu ritual energizante no has hecho ejercicio cardiovascular, inclúyelo en el ritual para hablar en público e, incluso, puedes tener una sesión más larga en este día uniendo ambos rituales. El objetivo es que liberes tensiones en tu cuerpo y liberes esas hormonas que te ponen de buen humor.

Continúa con afirmaciones positivas que te ayuden a ganar confianza y seguridad. Aquí van algunas ideas: «Soy capaz de lo que me proponga», «Tengo la confianza necesaria para hablar en público», «Sé de lo que hablo y lo

transmito con energía». Estoy segura de que, en los días previos, habrás revisado tu presentación y a estas alturas te sabrás perfectamente tu ponencia. Aun así, vuelve a revisarla y fíjate especialmente en el orden de los contenidos. Te recomiendo que, además, practiques el primer minuto de tu conferencia y el cierre. ¿Cómo vas a saludar, qué dirás para presentarte y cómo te despedirás?

Antes de terminar, realiza algunos ejercicios para calentar la voz (en YouTube encontrarás tutoriales que te ayudarán a hacerlo) y finaliza con una meditación de 15 minutos que te transmita la paz interior que necesitas. Mantén esta energía durante el resto del día, evita cualquier actividad que te altere y cuida tu voz para usarla el mínimo posible hasta que salgas al escenario.

EXTRA

EL RITUAL DE VILMA NÚÑEZ PARA HABLAR EN PÚBLICO

Vilma Núñez es CEO de Convierte+, una importante agencia de *marketing* digital que también se dedica a la formación de profesionales. Además, es una de las conferenciantes más solicitadas en los eventos de *marketing* y comunicación. Vilma compartió conmigo que practica este ritual para ganar calma y confianza antes de hablar en público, realizar un *webinar* en directo o tener una reunión importante con un cliente.

«Empiezo visualizando cómo voy a terminar.

Agradezco la oportunidad.

Decreto lo que quiero transmitir».

Ritual para hablar en público — PARTE 2 (10 minutos)

Antes de tu charla, encuentra un lugar tranquilo en el que poder practicar la segunda parte de tu ritual. Nuestro objetivo con esta segunda parte es que disminuyas los nervios que quizás sientas antes de este momento, que te llenes de entusiasmo y tengas un foco total y absoluto en lo que quieres transmitir.

Visualización sobre el escenario (4 minutos).

Bailar una canción animada (4 minutos).

Respiración consciente (1 minuto).

Beber agua (1 minuto).

Empieza practicando un ejercicio de visualización en el que te veas entrando al escenario o conectando tu cámara en un *webinar*. Tu energía está tranquila y, si sientes que te inquietas durante esta práctica, respira lentamente mientras te visualizas en ese estado de calma.

Cuando lo hagas, llénate de energía con una canción que te encante y que te ponga de buen humor. Baila, salta, libera las tensiones que aún te queden y disfruta de la dopamina, la serotonina y las endorfinas que tu cerebro estará segregando. Si hace falta, enciértrate en un baño y ponte los auriculares.

Termina con un minuto de respiración consciente que te ayude a mantener la concentración que necesitas y recuerda beber un vaso de agua. Tu boca se secará en los primeros minutos y, aunque puedes tomar algún sorbo, te sentirás mejor con un extra de hidratación.

EXTRA

EL RITUAL DE JUANMA ROMERO ANTES DE PRESENTAR

Juanma Romero es periodista y, como tal, presenta y dirige el programa *Emprende* de RTVE. Antes de iniciar la grabación de un nuevo programa o de dar una conferencia, practica un ritual de visualización que le ayuda a realizar mejor su trabajo y conectar verdaderamente con su audiencia. Como él mismo me comentó, le sirve para ofrecer a los demás lo que ellos necesitan. ¿En qué consiste este ritual?

«Primero, pienso que lo voy a hacer muy bien.

Y, después, que en cualquier momento la puedo fastidiar».

De esta forma, Juanma está preparado para dar lo mejor de sí mismo: «Esa mezcla entre la confianza y la prudencia me ayuda a prevenir más errores de los que ya cometo». ¿Recuerdas cuando te contaba que Michael Phelps también visualizaba los posibles obstáculos que se podía encontrar en una carrera? Prepárate para que suceda lo peor y serás capaz de dar lo mejor de ti.

Ritual de desconexión (20 minutos)

Muchas personas encuentran dificultades a la hora de desconectar de una determinada situación antes de seguir adelante con su vida. Nos sucede, por ejemplo, cuando terminamos de trabajar y llegamos a casa, pero nuestra mente aún está en la oficina con los problemas que ha tenido que afrontar durante el día. También, cuando enfrentamos una situación difícil a nivel personal, como una discusión con alguien querido, y luego debemos recuperar nuestra energía para alcanzar la concentración y sacar adelante nuestro trabajo.

Cuando te encuentres en este tipo de situaciones, prueba a poner en práctica este ritual de desconexión. Su duración aproximada es de 20 minutos, pero puedes acortarlo o alargarlo según tus propias necesidades.

Paseo (15 minutos).

Meditación (5 minutos).

Son solo dos hábitos, pero ni te imaginas lo poderosos que pueden llegar a ser. Pasear de forma consciente te ayudará a desconectar de las situaciones que has vivido. Para ello, necesitarás centrar tu atención en las sensaciones que rodeen tu paseo: ¿qué sientes al caminar? ¿Cómo es la temperatura del aire? Identifica qué ves (un árbol, una persona con su perro, el color rosado de las nubes en el atardecer...). ¿Qué aromas te encuentras en tu camino? El olor de los árboles, si te adentras en un parque, o quizás el delicioso olor de una pastelería al pasar por delante, si caminas por tu ciudad.

Caminar te resultará más beneficioso que desplazarte en coche, moto o transporte público, pero si regresas del trabajo en alguno de estos vehículos, prueba a concentrarte en el camino en lugar de seguir dando vueltas en tu cabeza a los problemas del día. Cuando hayas llegado, da una vuelta a la manzana antes de entrar en casa.

Evita distraerte escuchando *podcasts* o llamando a otra persona por teléfono. Si necesitas una verdadera desconexión, encuéntrala a través de ti y no permitiendo que tu mente busque un lugar al que escapar.

Una vez hayas terminado tu paseo, encuentra un lugar tranquilo y medita durante cinco minutos. Relajarás aún más tu cuerpo y te permitirá reconectar

contigo y con la energía que necesitas.

Aunque lo ideal es que cuentes con estos 20 minutos para que la desconexión se produzca, puedes acortar este ritual de forma puntual si lo necesitas, dedicando menos tiempo al paseo y convirtiendo la meditación en un minuto de respiración consciente. Y, si quieres dedicarle más tiempo, aún mejor.

Ritual de relajación diurno (15 minutos)

Además de contar con nuestro ritual relajante diario, que practicamos antes de irnos a dormir, puede resultarnos útil tener otro tipo de rutina para calmar nuestra energía ante un momento de estrés o ansiedad. Este ritual lo puedes practicar solo o vincularlo con el anterior que hemos visto.

El objetivo es que, en pocos minutos, puedas recuperar tu paz interior sin que los acontecimientos externos te afecten. Te será especialmente útil tras una conversación tensa, un pico puntual de trabajo en el día o cualquier otra situación que ponga tus nervios a flor de piel.

Respiración consciente (2 minutos).

Relajación muscular (3 minutos).

Bebida caliente reconfortante (5 minutos).

Encuentra un lugar tranquilo en el que centrar toda tu atención en la respiración, manteniendo una secuencia de 4-7-8, es decir: inhala durante cuatro segundos, mantén el aire durante siete y exhala durante ocho segundos. Continúa con este ritmo hasta completar dos minutos.

Después, cierra los ojos y escanea tu cuerpo desde la cabeza a los pies. Encuentra qué músculos se encuentran tensos y relájalos todo lo posible: la frente, la mandíbula, los hombros, el pecho, el abdomen, las piernas, los pies...

Cuando termines, bebe una bebida caliente que te reconforte y, preferiblemente, que no tenga cafeína ni teína.

Ritual de reactivación (15 minutos)

También puedes encontrarte ante situaciones que te cansen o, incluso, adormilen tanto que te impidan continuar con la energía que necesitas para el

resto del día. Te puede ocurrir, por ejemplo, después de una larga reunión, una conferencia o cuando termines de comer y necesites seguir trabajando por la tarde.

En estos casos, necesitas un ritual de reactivación que en solo 15 minutos te permita recuperar tu energía sin tener que recurrir a estimulantes externos, como el café. Recuerda que tanto la cafeína como la teína deberías evitarlas cinco horas antes de irte a dormir si quieres descansar correctamente.

Música animada (durante el tiempo que dure el ritual).

Paseo al aire libre (10 minutos).

Vaso de agua (1 minuto).

Orden en tu mesa (4 minutos).

Elegir una tarea que te guste.

Reproduce esa lista de música que tienes con canciones que te ponen de buen humor y escúchala mientras realizas el ritual. Da un paseo de 10 minutos al aire libre para activarte de nuevo: el aire fresco y el sol te ayudarán a conseguirlo, así que evita hacerlo en espacios cerrados como los pasillos de tu oficina.

Bebe agua, te ayudará a hidratar tu cuerpo y, concretamente, tu cerebro: lo necesitará para lograr alcanzar la concentración más adelante. Cuando regreses a tu lugar de trabajo, ordénalo y prepárate para la siguiente tarea que vas a realizar. Poner en orden tu espacio físico también te ayudará a reorganizar tus ideas. Finalmente, elige una tarea que disfrutes y evita aquellas tareas mecánicas que provocan que te aburras de ellas.

Si optas por ampliar este ritual y agregarle una siesta, deberá durar como máximo 20 minutos, ya que pasada la media hora entramos en el estado de sueño profundo en el que nuestro cerebro comienza a trabajar para almacenar recuerdos y reparar células. Si te despiertas con una alarma o un despertador pasado este tiempo, te costará mucho más levantarte.

Ritual creativo (15 minutos)

Cuando tenemos por delante una tarea creativa que nos exige una concentración especial, debemos crear un ambiente que nos ayude a llamar a las

musas, favorezca nuestra inspiración y contribuya a que nuestra energía fluya.

Este tipo de rituales son muy personales, ya que se encuentran muy influenciados por los gustos de cada persona y el trabajo que deba realizar. Por eso, te invito a adaptarlo a tus necesidades modificando lo que sea necesario.

Agenda bloqueada.

Notificaciones desactivadas.

Meditación *mindfulness* (5 minutos).

Buen ambiente: luz, aromas y sonidos (3 minutos).

Propósito creativo (2 minutos).

Ejercicios de calentamiento (5 minutos).

Para que tu trabajo creativo fluya, es importante que reserves algunas horas para dedicarte únicamente a esa tarea que tienes por delante. Si cuentas con poco tiempo o tienes que estar atendiendo otras cuestiones, será imposible que puedas sumergirte en ese estado de fluidez que necesitas. Así que, cuando planifiques tu semana, recuerda bloquear tu agenda para que nada ni nadie te interrumpa. En este sentido, es importante que dejes el móvil fuera de la habitación o desactives las notificaciones.

La meditación *mindfulness* te ayudará a tener una mayor concentración y centrarte en tu momento presente. Puedes dedicarle más tiempo si lo deseas, pero 5 minutos sería el mínimo en este caso para alcanzar la energía que buscas. Además, te aconsejo crear un ambiente agradable en tu lugar de trabajo: contar con la iluminación adecuada para ti, encender un incienso, una vela aromática o un difusor de esencias naturales y reproducir una lista de música que te ayude a fluir.

Antes de empezar a trabajar, establece cuál será tu propósito creativo para la sesión: ¿qué quieres lograr? ¿Hasta dónde te gustaría llegar? Y, finalmente, realiza algunos ejercicios de calentamiento previos a la tarea que tienes por delante. Por ejemplo, antes de grabar vídeos para mi canal de YouTube, caliento mi voz y practico lo que voy a decir frente a la cámara.

Ritual de aprendizaje (5 minutos)

Algunas personas tienen la sensación de estar pasando de puntillas por la vida, con prisas para llegar a ninguna parte. Ven los vídeos de YouTube al doble de velocidad y consumen contenidos como quien se come de una sentada, y de forma compulsiva, un paquete de patatas fritas.

Pero, al igual que nos ocurre con estas, cuando intentamos acelerar los procesos más de la cuenta nos encontramos con que sufrimos una indigestión mental. Nuestros pensamientos se vuelven pesados y apenas recordamos unas ideas vagas de aquello que hemos estudiado: ya sea al leer un libro, estudiar un curso *online* o inscribirnos en un programa de *coaching* con sesiones de mentoría.

Con este ritual, podrás disponerte hacia un aprendizaje más profundo y retener un conocimiento mucho más amplio.

Ambiente agradable (2 minutos).

Vistazo rápido a los temas (1 minuto).

Propósito de aprendizaje (1 minuto).

Respiración consciente (1 minuto).

Empieza por adaptar el ambiente para favorecer tu aprendizaje. Si vas a leer un libro, adapta la luz. Ponte una lista de música que te ayude a concentrarte, como la lista Focus ZEN que encontrarás en mi web (www.luciajimenezvida.es/yoleorituales), y prepárate tu bebida favorita. Si lo deseas, también puedes encender una vela aromática natural.

A continuación, echa un vistazo a los próximos temas que vas a ver. Con leer los títulos será suficiente, pero esto te permitirá conocer hacia dónde te diriges y establecer, con mayor confianza, tu propósito de aprendizaje. Para ello, un ejercicio que a mí me funciona y que aprendí de Cristóbal Verasaluse es plantearme qué me gustaría preguntarle a la persona autora del libro o curso en cuestión si la tuviera delante. ¿Qué dudas me gustaría que me resolviera? Las escribo después de leer el índice y, mientras leo, voy encontrando las respuestas que necesito.

Para terminar, practica un minuto de respiración consciente para entrar en un

estado de concentración que te permita absorber el máximo de conocimientos.

Ritual de cierre para el domingo por la tarde (90 minutos)

El último ritual que quiero compartir contigo te servirá para elevar tu energía el domingo por la tarde y comenzar la semana de buen humor, para que digas adiós a los lunes tristes. Este ritual te servirá como transición de un período de descanso a uno nuevo de actividad. Por lo tanto, si en tu caso no descansas los domingos, sino otro día de la semana, podrás aplicarlo entonces. También es útil para el regreso de unas vacaciones.

Ambiente relajante (5 minutos).

Música relajante (durante el tiempo que dure el ritual).

Planificación de la semana (25 minutos).

Rutina de autocuidado (25 minutos).

Bebida favorita sin alcohol ni cafeína (5 minutos).

Actividad favorita (30 minutos).

El objetivo es relajarte antes de comenzar la semana. Por ello, comienza creando un ambiente relajante donde cuides la iluminación y, también, los aromas. Yo siempre utilizo un mismo incienso cuando busco relajarme o concentrarme. Lo enciendo unos minutos antes de entrar a la habitación en la que estaré y así su aroma me acompaña durante toda la sesión. Es una forma más de potenciar el condicionamiento mental a través de los sentidos.

A continuación, ponte una lista de música que te ayude a relajarte y situarte en el estado de ánimo que necesitas: calmado, pero positivo. Planifica tu semana prestando especial atención a los eventos que debes atender (reuniones, citas, etcétera), las tareas asociadas a estos, las urgencias y las tareas importantes para las que debes crear tiempo. Cuando termines, te recomiendo que dediques un tiempo a tu autocuidado. No solo te ayudará a relajarte, sino que también hará que aumenten tus niveles de endorfinas y mejorará tu autoestima por dedicarte este tiempo para ti. Puedes darte un baño relajante o seguir una rutina facial donde apliques una mascarilla. Mientras te hace efecto, practica una actividad que te encante, por ejemplo leer, pintar o hacer ganchillo. Busca una afición que

te ayude a liberar tu mente de forma creativa y acompáñala de una bebida que disfrutes especialmente.

Y, si los domingos por la tarde tienes poco tiempo, prueba a realizar una versión mínima viable de este ritual, planificando tu semana con un ambiente agradable mientras la mascarilla facial hace efecto sobre tu piel. ¿Verdad que te transmite paz con solo imaginarlo?

Con esta sensación de relajación, llegamos casi al final de este libro. En estas últimas páginas he querido compartir contigo aquellos rituales que podrás utilizar con mayor frecuencia para obtener la energía que necesitas en cada situación. Estos rituales constituyen solo el principio porque, ahora, el siguiente paso depende de ti. Ya conoces cómo tus pensamientos afectan a tus emociones y cómo usar los rituales de hábitos para condicionar tu mente. También sabes qué necesitas para crear tu propio ritual paso a paso y fijar ese primer hábito que será guía de todos los demás.

Elige el primer ritual que tomarás de referencia e incorpóralo a tu rutina diaria. Si aún no tienes ninguno en tu vida, te recomiendo empezar por el ritual nocturno de 15 minutos para ayudarte a descansar mejor por la noche. Pero si ya cuentas con cierta experiencia en esto de crear nuevos hábitos en tu vida, elige el que más te llame la atención.

Pruébalo durante algunos días siguiéndolo exactamente como te lo he descrito y, a partir de tu propia experiencia, empieza a hacer pequeñas modificaciones hasta convertirlo en un ritual que sea completamente tuyo.

Los rituales de hábitos se convertirán en tu mayor aliado para situarte en el estado de ánimo y con la energía que necesites en cada instante. De este modo, podrás alcanzar las metas que te propongas con motivación y determinación.

Ahora tienes una poderosa herramienta entre tus manos: haz uso de ella y vive la vida que deseas vivir. Te la mereces.

Conclusiones

Cuatro años antes de publicar este libro, decidí emprender mi propio negocio con la misión de contribuir a que este mundo fuera mejor.

Había pasado muchos años trabajando para otras empresas y gestionando clientes cuyos valores no se alineaban con los míos, pero me había estado preparando para afrontar el reto de lanzar mi propia empresa.

Durante mucho tiempo, busqué cuál era mi propósito en esta vida, de qué forma podía contribuir a hacer de nuestro mundo un lugar mejor. Conocía bien cuál era mi Elemento (Robinson, 2010)¹⁶ y el canal a través del cual fluía: la Comunicación. Siempre se me ha dado bien compartir mis ideas y, por ello, con nueve años decidí que quería ser escritora. Cuando llegó el momento, estudié Periodismo y, posteriormente, me desarrollé en agencias y medios de comunicación.

Pero ¿cuál era mi propósito? ¿Cuál era el mensaje que podía difundir, haciendo uso de mi Elemento, para contribuir al desarrollo de nuestra sociedad?

En este proceso de autodescubrimiento, fui creciendo personalmente. Leí libros de desarrollo personal, psicología, filosofía, economía y negocios, entre muchos otros. Y me di cuenta de que, la forma más adecuada de hacer que este mundo fuera mejor era ayudando a otras personas. El cambio, que siempre se produce de dentro hacia fuera, primero debe ser personal. Si con mi experiencia y conocimientos puedo ayudar a que otra persona tome acción, cree tiempo para sí misma, aumente su energía a través de los hábitos y, de este modo, tenga #másVIDA, el mundo será un lugar mejor.

Por eso, si este libro te ha resultado útil y te ha servido para despertar alguna inquietud que se encontraba dormida en ti, si te ha ayudado a crear tus propios rituales o te ha hecho pasar un buen rato aprendiendo sobre temas que te atraen, me gustaría pedirte que me ayudaras a llegar a más personas. Así tú también estarás contribuyendo a que este mundo sea mejor.

¿Qué tienes que hacer? Sencillo, comparte una reseña en Amazon con tu

experiencia y el aprendizaje que extraes de este libro, recomiéndaselo a otras personas e, incluso, regala un ejemplar a quien sepas que le puede servir.

Así tú y yo estaremos logrando que este mensaje llegue al máximo número de personas posible. Gracias por acompañarme en este viaje.

¹⁶ Robinson, K. (2010). *El Elemento*. Debolsillo.

Libros recomendados

- Berlinger, J. (Dirección). (2016). *Tony Robbins: No soy tu gurú* [Película].
- Brahm, A. (2015). *No te preocupes, ¡enfádate si quieres!* Editorial Kairós, S.A.
- Cameron, J. (2015). *El camino del artista*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Clear, J. (2020). *Hábitos Atómicos*. Diana. Editorial Planeta, S.A.
- Covey, S. R. (2015). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Booket.
- Del Rosario, D. (2019). *El libro que tu cerebro no quiere leer*. Madrid: Ediciones Urano, S.A.U.
- Duhigg, C. (2019). *El poder de los hábitos*. Vergara (Ediciones B).
- Elrod, H. (2016). *Mañanas milagrosas*. Editorial Zenith.
- Robinson, K. (2010). *El Elemento*. Debolsillo.
- Sharma, R. S. (2018). *El club de las 5 de la mañana*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

AUTOR

Lucía Jiménez Vida



LUCÍA JIMÉNEZ VIDA
(JEREZ DE LA FRONTERA, 1987)

Es Licenciada y Máster en Periodismo por la Universidad de Sevilla y experta en Productividad y Hábitos. A través de sus formaciones, conferencias y contenidos en redes sociales, ayuda a otras mujeres a gestionar mejor su energía y su tiempo para que así puedan tener #másVIDA gracias al poder de los hábitos y la productividad consciente. Su canal de YouTube, donde habla de estos temas, continúa creciendo día a día y, al momento de publicar este libro, supera los 50 000 suscriptores.

Ha diseñado dos programas de *coaching* grupal que imparte anualmente: *Hábitos Esenciales*, centrado en la creación, eliminación y modificación de hábitos que te guíen a tus metas, y *FOCUS*, donde enseña su método personal para crear un sistema de productividad que te ayude a tener una vida más equilibrada. Ambos incluyen el acompañamiento y asesoramiento por parte de Lucía. En www.luciajimenezvida.es encontrarás más información sobre la apertura de nuevas ediciones.

Además, viene del exigente mundo del *marketing*, donde cuenta con más de diez años de experiencia, y actualmente dirige la Academia de Emprendedores Creativos, una escuela *online* por la que pasan más de 20 · nuevos alumnos cada año.

En este ámbito, ha trabajado con grandes marcas nacionales e internacionales. Entre otros, Lucía ha sido responsable del lanzamiento digital de los canales internacionales de Antena 3 y Atreseries y ha trabajado con Evernote, Viadeo, BEKO o Sundance Channel a través de la agencia Marco.

Te invitamos a seguirla en su web y redes sociales:

www.luciajimenezvida.es

YouTube: <https://www.youtube.com/c/luciajvida>

Instagram: <https://www.instagram.com/luciajimenezvida>

Facebook: <https://facebook.com/luciajimenezvida>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/luciajimenezvida>

Twitter: <https://twitter.com/luciajvida>