1

CAMBIANDO LA PERSPECTIVA

Pensamientos prácticos para aprender a conciliar tu vida con tu trabajo.

"Cambia antes de que tengas que hacerlo"

Jack Welch

El punto de partida

Para conciliar la vida laboral y personal deberás dar un montón de pequeños pasos, el más importante tiene que ver contigo mismo: tu forma de pensar y de ver las cosas con respecto a tu vida y a tu trabajo.

Normalmente, al pensar en acciones para cambiar tu forma de trabajar, se te pasarán por la cabeza un motón de pensamientos del tipo: "Sí, pero mi jefe.", o "Si no hago yo las cosas, a ver quién…", o "Es que si no hago lo que me dicen…", o "Yo salgo tarde porque en mi empresa…", etc. Es normal, es lo que te preocupa y te rodea en tu trabajo. Son inquietudes tienen su relevancia, a las que vamos a dedicar bastante espacio a lo largo de este libro. Pero primero es muy importante que te des cuenta de que la forma con la que tú haces las cosas es el factor común a todo lo que ocurre en tu vida y por ello si quieres que algo cambie (en este caso tu forma de trabajar) el primer paso es modificar tus decisiones y tus acciones.

O, dicho de otro modo, si cambias las decisiones que tomas y, por lo tanto, actúas de forma diferente, puedes reorientar tu vida entera incluyendo tu trabajo. Suena trivial e idealista, pero es importante empezar por el principio, que tengas claro que la responsabilidad de tu vida es tuya y de nadie más. Este es el comienzo, desde aquí empieza todo lo demás.

Insisto, conciliar tu vida laboral y personal (vivir mejor y más feliz) es una decisión tuya, y por lo tanto las acciones han de ser tuyas también. Este es nuestro punto de partida. Es tu vida, tú decides y tú actúas. Tú, tú y tú.

Este sólo es nuestro punto de partida, lo que queda es asentar bien los pies, levantar la mirada, encontrar el camino y comenzar a dar pequeños pasos hacia una vida mejor.

Asentar bien los pies, debe ser tu pensamiento constante a la vez que vas leyendo el libro (recuerda es lo de tú, tú y tú). Lo que toca ahora es levantar la mirada para encontrar el camino, es decir, vamos a0 intentar cambiar tu forma de ver las cosas.

Cambiando la perspectiva

Si tu trabajo fagocita tu vida es debido a tus elecciones y tus acciones. Pero ¿por qué elegimos una acción y no otra? La respuesta tiene que ver en gran medida con nuestra escala de valores. Necesitas cambiar tu mirada para ser capaz de tomar decisiones que construyan vida mejor para ti.

Por ello tienes que asumir que, para conseguir una conciliación de tu vida personal y laboral, es necesario un cambio de mentalidad en algunos aspectos: la importancia que das a tu trabajo, tu ética laboral, el valor de tu tiempo, del dinero que ganas, las prioridades…

Y digo "asumir" porque es algo que en general nos cuesta bastante. Es difícil cambiar de forma de pensar y más, en aspectos tan importantes de la vida. Pero es necesario hacerlo, para poder cambiar la forma en la que trabajamos es necesario modificar la manera en la que tradicionalmente valoramos los temas relacionados con él. Merece la pena, la recompensa es grande: una vida mejor y más feliz.

El cambio que te propongo es ambicioso, pero no tanto como te pudiera parecer. No se trata de cambiar por completo tu escala de valores. Consiste en modificar un poco los pesos de la balanza, para dar a cada cosa la importancia debida. Por poner un ejemplo, puedes mantener tu ética profesional, la ética y el orgullo profesional es importante, pero ¿es más importante que la educación de tus hijos? Seguramente no y, si consigues verlo así, serás capaz de dejar tu trabajo antes para llegar a casa a tiempo de ayudar a tus hijos con los deberes.

A ello vamos a dedicar esta primera parte, a dar ese gran "cambio de perspectiva". Desmenuzarlo en pequeñas ideas y pensamientos prácticos que te ayuden a acercarte paso a paso a la conciliación, a tu conciliación laboral y personal.

Es muy posible que disientas conmigo en todo y que, por lo tanto, sólo cambie tu visión de algunos argumentos que te propongo. No importa, cada pequeña variación en tu forma de ver y valorar, supondrá cambios en tu forma de actuar.

Así que deja tus temores a un lado y trata de mantener tu mente abierta, porque no tienes nada que perder y sí mucho que ganar.

1.1 UNA BUENA VIDA DIGNIFICA

"Todo ha sido descubierto, excepto cómo vivir"

Jean-Paul Sartre

Aprende a valorar el tiempo que dedicas a las cosas que amas, así podrás encontrar equilibrio con el tiempo que dedicas a trabajar.

La conciliación es un equilibrio entre nuestro trabajo y el resto de nuestra vida. Para que el equilibrio se produzca es necesario que nuestra vida personal tenga su propio peso específico, igual o mayor que el que tiene nuestro trabajo. Debes aprender a dar importancia a tu tiempo libre, tanto como al tiempo de trabajo. Debes aprender que las actividades que haces en tu tiempo libre son tan importantes como tu trabajo. En caso contrario serán las sacrificadas la próxima vez que entre en conflicto tu trabajo con tu tiempo libre.

Tradicionalmente otorgamos al trabajo mucho valor, valor económico, pero también de sacrificio, ética profesional e integridad. Lo curioso es que no seamos capaces de actuar de igual manera con nuestra vida personal.

Los motivos para que esto sea así son muy diversos, pero la tradición y la presión social ocupan un lugar predominante. De la tradición heredamos aquello de que "el trabajo dignifica", algo que, sin duda, es verdad, si bien no toda la dignidad ha de venir del trabajo. Cuando, en el pasado, la subsistencia era la única ocupación posible para la mayoría de la gente, era normal y hasta necesario que, la forma en la que uno se ganaba el pan constituyera el foco de integridad y orgullo personal. De hecho, ese orgullo y esa integridad era, en gran medida, lo que hacía posible que muchos hombres y mujeres continuaran trabajando duro de sol a sol, a pesar de las aciagas circunstancias.

Creo sinceramente que son herencias que debemos continuar, de hecho, la crisis que aún estamos dejando atrás, es una muestra de lo que puede ocasionar la falta de escrúpulos y de ética profesional. Pero lo que no hemos sabido hacer es trasladar los mismos valores al resto de nuestra vida, nadie dice: "una buena vida dignifica". Nuestros mayores pocas veces se preocupan de cómo pasamos nuestro tiempo libre, de qué cosas hacemos además de trabajar, de qué aspiraciones globales tenemos en la vida. Como muestra, muchos de ellos, al jubilarse se han quedado sin nada que hacer, con vidas vacías, y se han sentido tristes e inútiles. Aquellos valores y énfasis que ponían en su profesión quedaron fuera en el resto de su vida. Esta es nuestra herencia y hoy es el día en que mucha gente joven, cuando está sin trabajo, no sabe qué hacer.

Por otro lado, la presión social también supone un factor determinante en la valoración del desempeño laboral y ejerce esa

presión en todos los sentidos, desde la globalidad a las relaciones más cercanas. Globalmente lo único deseable es tener ambiciones e inquietudes laborales. Nos parece una elección normal que alguien trabaje horas interminables a costa del cuidado y la educación de sus hijos si, a cambio, consigue un ascenso, sin embargo, infravaloramos que alguien pueda renunciar a su carrera profesional porque prefiera quedarse en casa cuidando de ellos. La presión social ha conseguido que en nuestra escala de valores esté el desempeño profesional por encima de nuestro lugar en un núcleo familiar, por no hablar de nuestro ocio y aficiones.

Pero también sentimos la presión social en un plano más cercano. Entendemos con facilidad que nuestra pareja o un amigo cancelen una cena planeada por culpa del trabajo. En cambio, si el plan es cancelado porque se ha alargado una interesante actividad personal, no lo aceptamos con tanta facilidad, e incluso nos enfadamos con frecuencia. Perdonamos la ausencia de alguien cercano por motivos laborales, pero difícilmente lo hacemos por cualquier otro motivo (excepto desgracias personales). En mi opinión, tendría que ser justo al contrario, y debiéramos enfadarnos si un amigo nos cancela un plan por trabajar demasiado y alegrarnos si lo cancela porque está disfrutando de un gran momento de felicidad tocando la guitarra en un parque.

Es necesario evolucionar nuestros valores heredados y sobre todo hacer frente a la presión social. Si estás leyendo este libro es porque seguramente trabajas demasiado y no te sientes feliz ni satisfecho con esa situación. Si quieres que ésta cambie, tienes que aprender a valorar mucho más tu vida personal, la vida que te completa. No se trata de quitar la importancia que tiene tu vida laboral, sino de dar relevancia a todo lo demás, dar importancia al tiempo que pasas con los tuyos, a tus aficiones, a tus sueños y a tus ambiciones personales.

Uno de los motivos para este desequilibrio de prioridades tiene que ver con el valor productivo de nuestras acciones, trabajar sí tiene un retorno productivo evidente: ingresos económicos, prestigio, una carrera que nos lleve a cotas más altas. Por ello, es fácil que a todo lo que no tiene un valor productivo, le restemos importancia y, por lo tanto, lo consideremos una actividad poco relevante en nuestra vida. Dejamos de ir al cine, de leer, de hacer deporte, de disfrutar de la naturaleza, que son actividades que nos gustan y nos hacen felices, ¿por qué? ¿Porque no obtienes nada a cambio? Piénsalo de nuevo, si son cosas que te gustan, te hacen sentir mejor y que te ayudan a ser feliz ¿te parece esto importante? Sí que lo es, y lo sabes. Sin embargo, todo ello siempre está por debajo en tu escala de prioridades.

Si no eres lo feliz que te gustaría y no encuentras suficientes satisfacciones en tu vida, el primer paso es centrarte un poco en ti mismo, tienes que ser un poco egoísta y dar protagonismo a todo aquello que te gusta, te hace disfrutar y te llena como persona. Tienes que darle importancia obstinadamente, sobre todo al principio. Si cedes antes una cita de un cliente a las 7 de la tarde o ante una llamada de tu jefe a las 9 de la noche, es porque no valoras adecuadamente tu tiempo personal. Si trabajas bien y eres productivo en tu trabajo, no tiene por qué haber necesidad de trabajar más allá. El resto del tiempo es tuyo, para lo que desees.

Al principio te costará, cambiar la forma de pensar lleva tiempo y esfuerzo. Ya valoras tu trabajo, así que despreocúpate de él por el momento, céntrate en todo lo demás que quieres tener en tu vida. Aprende a dar importancia a cada pequeña cosa que te hace sentir bien y valora ese sentimiento como se merece porque es el alimento de tu felicidad.

Piensa en las vidas que admiras, las que te maravillan, ¿cuántas de ellas lo hacen por sus horas de trabajo o por sus hitos profesionales? En el mejor de los casos sólo algunas ¿Qué tienen las demás para que te fascinen? Su dedicación a actividades que te parecen maravillosas: nuevas experiencias, viajes, relatos hermosos, hijos maravillosos, canciones emocionantes, ayuda desinteresada, hitos impensables… ¿Cómo lo han conseguido? Haciendo que esas actividades sean muy importantes en sus vidas, mucho más que cualquier otra cosa, tanto como para dedicarles el tesón y los sacrificios necesarios. Y si presumes que para ellos la recompensa ha sido grande ¿por qué no lo ha de ser para ti?

1.2 EL TIEMPO ES ORO

"La posesión de tiempo
es la verdadera medida de riqueza"

Anónimo

El tiempo es tu mayor y más limitado activo, actúa en consecuencia y valóralo como merece.

Cuando tratamos de conciliar nuestra vida personal y laboral, "el tiempo es oro" es un dicho particularmente adecuado que sintetiza el primer pensamiento en nuestro camino hacia la conciliación: nuestro tiempo es extremadamente valioso.

El tiempo de nuestra vida, aunque indeterminado, es finito, y esa es una certeza que incomoda, pero de la que tendríamos que saber sacar provecho. El tiempo es lo único de lo que no tenemos una cantidad ilimitada, podemos tener mucho dinero, mucha

felicidad, mucho amor, sin embargo, el tiempo es algo de lo que apenas podemos disponer a nuestro antojo, es algo constante que no podemos cambiar, hagamos lo que hagamos. Todo esto ya lo sabemos, pero normalmente se queda en el mundo de las ideas y rara vez actuamos en consecuencia.

Si quieres que en tu vida cada cosa tenga el protagonismo que se merece, es necesario que seas capaz de valorar tu tiempo como algo muy valioso, mucho más valioso que el oro. Es curioso porque la vida moderna nos lo demuestra a cada paso, actualmente todos tenemos prisa porque a todos nos falta tiempo, da igual nuestra condición social o económica, a todos nos falta tiempo.

Pero si estamos haciendo cosas todo el día y tenemos más posibilidades que nunca, ¿por qué nos sigue faltando el tiempo? La respuesta es sencilla, porque no podemos dedicar el tiempo que desearíamos a las cosas que queremos. No podemos estar tanto como nos gustaría con nuestras familias, ni visitando sitios bonitos que ver, ni leyendo todos los libros que nos enamoran, ni practicando la afición que más nos gusta, ni llevando a cabo nuestros sueños. Para tener mejor vida y ser más feliz, esto es algo que hemos de cambiar, debemos que dejar de despilfarrar nuestro tiempo en cosas que en realidad no queremos hacer.

Como humanos que somos, tenemos que dormir, que comer, que trabajar para poder comer y tener una casa, etc. Todo esto son las necesidades básicas que en Occidente tenemos la suerte de haber cubierto más o menos. Hasta hace muy poco tiempo, hasta la generación de nuestros padres, tener todo esto ERA la felicidad, el orgullo, la satisfacción, y la recompensa diaria. Ser capaces de subsistir era una gran meta en sí misma. Pero, afortunadamente, para muchos de nosotros todo es diferente, y la llamada "sociedad del bienestar" nos ha permitido que no sea necesario dedicar todo

nuestro tiempo a la subsistencia. Los tiempos han cambiado, pero curiosamente nuestra forma de pensar no.

He tenido la suerte de tener un abuelo vivo hasta hace muy poco tiempo. Para mí ha sido un placer escuchar muchas de las historias de su vida, con las que él trataba de contarnos cómo eran las cosas antes y trataba de transmitirnos los valores que nos ayudarán a salir adelante. Él aún pertenecía a esa generación que ha tenido que trabajar todos los días sin descanso, para tener un hogar y alimentar a su familia. Toda su vida fue una necesaria lucha para ello, dura muy dura, que no dejaba margen a nada más. Sabiendo esto, yo siempre me había preguntado qué sueños tendría mi abuelo, qué cosas le habría gustado hacer en su vida, sino hubiera estado trabajando de sol a sol. Un día, hace unos años, se lo pregunté, él me miró con cierta expresión de sorpresa y no supo qué contestar. Me habló del trabajo duro, de la familia, pero no supo verbalizar sus propios sueños, porque simplemente nunca habían sido una opción en su vida.

Nosotros somos mucho más afortunados y podemos pensar en nuestros sueños, pero carecemos de hábito, nuestros abuelos no han pensado en ello nunca y, aunque nos han ayudado con muchas otras cosas de la vida, no hemos heredado de ellos la costumbre de tratar de aprovechar nuestro tiempo para llevar a cabo las cosas que de verdad queremos hacer. Así que no tenemos muchos referentes y tenemos que aprender por nosotros mismos.

En mi opinión, la primera lección es: si queremos poder dedicar todo el tiempo posible a hacer las cosas que nos gustan, tenemos que valorar y optimizar cada minuto que dedicamos a otras tareas necesarias, pero no nos hacen más felices. Mentalízate, tu tiempo es oro, y has de tratarlo como tal.

1.3 EL ORO ES TIEMPO

"El tiempo es un derroche de dinero"

Oscar Wilde

El dinero no debe ser el objetivo, tan sólo una moneda de cambio más para obtener las cosas que de verdad importan.

Nuestro tiempo es muy valioso, mucho, sin embargo, la primera dificultad que te puedes encontrar para valorarlo adecuadamente es que no sabes cómo hacerlo ¿Cuánto vale tu tiempo? ¿Vale más que el disgusto de una reprimenda de tu jefe? ¿Menos que los objetivos de tu empresa? Es complicado al principio, es difícil priorizar tu tiempo por encima de otras cosas importantes y más cuando lo que hemos hecho toda la vida es justo lo contrario, sobre todo en temas laborales. ¿Qué más me da estar media hora más en el trabajo? Total, es gratis…

En mis primeros trabajos, empecé a darme cuenta, como todo el mundo, de que, cuando uno trabaja, su tiempo libre se reduce mucho. Pero, por otro lado, comencé a tener mi dinero propio cosa que, cuando uno ha sido estudiante, valora mucho y, por supuesto, también gastaba ese dinero. ¿Dinero? ¿Tiempo libre? ¿Qué tenía más valor? ¿Merecía la pena gastarse tal cantidad de dinero en tal cosa?

Fue entonces cuando comencé a utilizar un truco: darle la vuelta al dicho popular y pensar "el oro es tiempo", es decir, tengo dinero porque invierto tiempo trabajando para ganarlo. Parece tonto, pero es un buen truco, tanto que sigo utilizándolo y te aconsejo que tú lo

hagas también, te ayudará a elegir en qué gastas tu dinero, y de paso valorar cada minuto dedicado a trabajar[17].

El truco es sencillo, calcula el dinero que ganas en un mes (pongamos 1.500 euros netos) y divídelo entre los minutos que trabajas para ganarlo (22 días al mes x 8 horas al día x 60 minutos cada hora), de este modo sabrás cuánto dinero ganas cada minuto (en este caso 0,142 euros por minuto). Una vez hecha la cuenta, es muy fácil saber cuánto tiempo tienes que trabajar para comprar algo así, por ejemplo, un bocadillo de 4 euros supone media hora de trabajo o un libro de 17 euros unas 2 horas de tu trabajo.

Estos cálculos sencillos te pueden ayudar a decidir sobre algunas compras o decisiones pequeñas, por ejemplo, si te compensa coger un taxi que te costaría 20 euros para ahorrarte media hora de viaje en metro, o si te merece la pena invertir unas dos horas de tu tiempo en comprar la entrada del cine. Es lo que hacía yo al principio, cuando ganaba muy poco trabajando los fines de semana y tenía que pensar todo el tiempo en el dinero que me gastaba.

Pero el truco también te puede valer para cosas más grandes. Un director de una de las más grandes empresas de formación y recursos humanos me decía hace algún tiempo: "si quieres ganar mucho dinero trabajando trabajarás muchas horas, si quieres vivir

17 Cuando estaba finalizando la redacción del libro, descubrí por casualidad, uno de los libros más populares hoy en día en la red en temas de organización de la economía personal "Your Money or Your life" de Joe Dominguez and VickiRobins. En dicho libro también recogen el truco que yo te propongo para medir el tiempo que tardas en ganar determinada cantidad de dinero. En su caso el objetivo es ayudar a ponderar adecuadamente cómo haces uso de tu dinero. En este caso se trata de utilizar el mismo enfoque pero para tratar de poner en perspectiva la importancia relativa del dinero ganado, frente al tiempo de trabajo invertido para ello.

bien deberás, en general, renunciar a ganar dinero". Así que el truco nos sirve también para decidir cosas más importantes.

Hace más de 10 años, cuando nació mi hija mayor, surgió el momento de decidir la organización familiar. En ese momento me planteé acogerme a la reducción de jornada para tener las tardes libres para mis hijos y mis proyectos personales. De nuevo la disyuntiva del tiempo y el dinero, entonces puse en práctica este truco. Reducir el 20% mi jornada, suponía renunciar al 20% de mi salario, si descontamos la menor retención de impuestos al ganar menos, me suponía renunciar al 16% de mi sueldo. No es fácil cuando uno va a tener un niño renunciar al dinero, pero me senté a calcularlo, dejaba de ganar 200 euros netos al mes. Así visto, la pregunta es: ¿pagarías 200 euros al mes por tener libres todas las tardes? Para mí no hay duda, 200 euros al mes es poco si con ello gano tiempo para mis hijos y para mis aficiones.

Por esos 200 euros al mes, durante varios años, he podido recoger a mi hija del colegio a diario, he podido jugar con ella por las tardes, he comenzado cursos de doctorado en la universidad, he ido a clases de percusión, he sido colaborador de un libro, he desarrollado una página web y he podido encargarme de las compras y encargos hogareños para que mi mujer pudiera disfrutar su poco tiempo de ocio con nuestros hijos. ¿Sigues teniendo dudas? Imagina todo lo que podrías hacer tú.

Trabajamos por dinero, esa es la realidad, incluso aunque alguien tenga un trabajo que le gusta mucho, sigue trabajando por dinero. Invertimos nuestro tiempo para hacer algo por lo que nos pagan. Por eso este truco funciona tan bien, permite enfocar nuestra mirada en el núcleo del trueque que hacemos diariamente.

Gracias a ello, puedes valorar con perspectiva otras cosas importantes. Imagina que con gran cantidad de trabajo has conseguido

un ascenso con el cual ganas mucho más dinero (pongamos que pasas a ganar 2000 € frente a los 1500€ anteriores). ¿Qué has conseguido con ese dinero adicional? Es posible que consigas vivir un poco más desahogadamente, que puedas por fin, hacer frente a la compra de una casa o pagar clases de inglés para tus hijos, aspectos que de verdad han mejorado tu vida y la de los tuyos. Pero también puede ser que con el ascenso la diferencia sólo sea tener ropa más cara, un coche más potente, o que tus vacaciones sean en Bora Bora en lugar de en Canarias. En este segundo supuesto, la importancia del dinero adicional obtenido comienza a ser más dudosa.

Pongamos que has trabajado una media de una hora extra al día para asumir las responsabilidades adicionales que te han llevado a conseguir el ascenso (en la mayoría de los trabajos de oficina modernos, las horas extra no tienen otras recompensas, no se pagan). Eso son unas 242 horas más en un año, es decir, has invertido 30 días completos a lo largo de un año para conseguirlo. Normalmente se asume que el esfuerzo ha merecido la pena, que lo merecía el ascenso conseguido y es posible que sí, depende del trabajo y de las satisfacciones que te reporte. Pero también creo que lo valoramos erróneamente, porque si tu trabajo no llena tu vida, entonces ¿merece la pena dedicar casi un mes al año, para tener un coche más lujoso y una semana de vacaciones en el paraíso? En mi opinión no, 242 horas dan para muchas horas de juego con tus hijos, muchos paseos por el parque, muchas clases de guitarra, muchas charlas agradables… Y, sin embargo, es lo que hacemos constantemente, vanagloriarnos de lo estupendo que es el nuevo coche y el viaje de una semana al Caribe. Todo gracias a nuestro nuevo ascenso… Sólo vemos una cara, no vemos o no queremos ver el sacrificio en horas de nuestra vida.

Estamos tan acostumbrados a los cálculos con dinero, que somos verdaderamente buenos en ellos, nos enfurecemos si nos quieren cobrar 5 euros de más por una comida. Sabemos lo que vale el dinero.

En cambio, invertimos alegremente 200 horas extras, es decir, horas de nuestra vida personal, por conseguir un ascenso que solo nos reporta un poco de dinero y, en el mejor de los casos, algo de orgullo profesional.

Es necesario que aprendas a valorar tu tiempo igual o mejor que tu dinero, así sabrás de verdad lo que inviertes en según qué cosas, así podrás empezar a invertir tu vida en las cosas que de verdad se lo merecen, las que de verdad amas y te importan.

1.4 ME HA TOCADO LA LOTERÍA

"No puedes tener siempre lo que quieres,
pero si lo intentas, podrías descubrir,
que conseguiste lo que necesitabas"

The Rolling Stones

Analizar nuestra vida imaginándola libre de ataduras, nos ayuda a encontrar opciones para liberarnos de ellas

Tu tiempo es extremadamente valioso y si sigues las ideas que te propongo en este libro, dispondrás de mucho más tiempo del que hasta ahora tenías. Pero dentro de este cambio de mentalidad es necesario dar el paso más difícil: liberarte.

Liberarse es dar el salto adelante en el que te has de reconocer como capaz de realizar un cambio en tu vida. Tienes que darte cuenta de que las cosas realmente pueden cambiar hacia la dirección que deseas y de que el verdadero motor para que todo eso ocurra eres tú mismo. Tú tienes el potencial y tienes las opciones a tu alcance, aunque a menudo no sean evidentes. Debes de ser más consciente

cada día de que tú eres capaz de sacar provecho del tiempo de que dispones. De que es posible realizar aquello que quieres si labras un camino para conseguirlo. Para ello debes comenzar a soñar, a soñar de verdad.

Según nos vamos adentrando en la madurez seguimos teniendo muchos de los sueños que hemos anhelado a lo largo de nuestra vida. Lo que ocurre es que, de algún modo, comenzamos a pensar que está muy bien tener sueños, pero que la vida "real" es otra cosa, que hay ganarse el pan, tratar de mantener la salud y que es mejor tener inquietudes modestas. De hecho, parece que uno es más maduro si deja de tener "pájaros en la cabeza", si deja de perseguir ideales y se centra en lo *importante*.

Pero ¿hay algo más importante que llegar a hacer lo que deseas? La respuesta es no, lo más importante es ser capaz de realizar lo que deseas en tu vida, aquello con lo que piensas que tu vida cobra sentido. Por sentido me refiero a lo que tiene sentido para ti. Pero esta visión, según avanzamos y la vida se hace más complicada, se va distorsionando y acabamos confundiendo lo importante con lo necesario. Lo necesario es aquello que necesitamos para seguir nuestro desarrollo vital, es necesario alimentarse, es necesario cubrir una serie de necesidades básicas, es necesario sentirse querido, es necesario labrarse algún tipo de porvenir, etc. Todo esto es necesario, pero puede que sea insuficiente. Suficiente para que te encuentres satisfecho, para que tu vida te llene.

En nuestra vida acomodada la mayoría de las cosas necesarias están, con más o menos fortuna, cubiertas, y casi todos los esfuerzos que hacemos y a los que nuestro entorno nos empuja van en la dirección de cubrir estas necesidades. Como decía, alguien es considerado maduro cuando se centra en esto y se olvida de esos pájaros en la cabeza. Sin embargo, y considerando lo necesario

cubierto, son esos pájaros los que te dan las alas que necesitas para adentrarte en el mundo de posibilidades que tienes a tu alcance.

Por ello, debes ser capaz de soñar de nuevo, como cuando eras un niño, ilusionarte sintiéndote parte de esos sueños, sintiendo que son algo tuyo que puedes desarrollar. Sí, es posible que, según cumplas años, cambien y se transformen, pero no por ello dejarán de ser sueños dignos de ser soñados, sueños dignos de ser vividos.

¿Qué nos lleva a alejarnos de nuestros propios sueños? La respuesta se suele definir como "la vida", esto es, los sinsabores y las dificultades que van apareciendo en cada paso que damos. Si ya es difícil ganarse la vida ¿cómo voy a permitirme soñar? Entonces vamos asumiendo que no todo es fácil, que las cosas tienen sus dificultades y que, por ellas, muchas veces nos quedamos lejos de lo que esperamos. Y así, cada vez somos más conscientes de las dificultades que tiene llevar a cabo nuestros proyectos y, cuanto más miramos a los problemas de nuestra vida, más se alejan nuestros sueños.

Por otro lado, en la medida en la que vamos consiguiendo hitos, poco a poco comienzan a aparecer los miedos, es decir, el temor a perder algo que ya hemos conseguido. Dichos miedos nos llevan a buscar anclajes, a tejer una red que supuestamente evitará nuestra caída al vacío. Esta red está llena de nudos de sujeción en los que nosotros mismos nos enredamos, así que además de amortiguar una posible caída (que lo más probable es que nunca se produzca), evitan que avancemos hacia adelante. De nudos de sujeción pasan a ser ataduras.

Dificultades, por un lado, y ataduras por otro. Éstos son los impedimentos para continuar sintiéndonos parte de nuestros propios sueños y tenemos centenares de ellos. Este libro se centra en algunos quizás los más importantes: las dificultades y ataduras que surgen de nuestra necesidad de ganarnos la vida, en definitiva, de nuestro

trabajo. Pero antes de afrontarlas y aprender cómo salvar unas y liberarse de otras, debes querer hacerlo, tienes que desear volver a ser parte de tus sueños. Bueno, empieza ahora, comienza a soñar.

Empieza por el sueño más común, posiblemente el más prosaico de todos, ¿qué harías si te tocara la lotería? En definitiva, sueña lo que soñamos todos constantemente ¿Qué harías si tuvieras mucho dinero y no tuvieras que trabajar para conseguirlo? Sueña, como habrás hecho cientos de veces, en cómo sería tu vida con un motón de dinero en el banco. Y suéñalo de verdad, es decir, no se trata sólo de pensar en todas las cosas que comprarías o tendrías, sino en lo que harías con tu tiempo una vez libre de impedimentos económicos. Al fin y al cabo, hay cientos de casos de ricos que son infelices, cientos de ricos cuyas posesiones envidias, pero no así sus vidas. El lujo y el placer son muy atractivos, son la torta, pero ¿es suficiente?

La primera vez que soñé de verdad lo que sería mi vida si me tocara la lotería estaba en mi primer año de carrera. Aquel curso estaba estudiando ingeniería industrial, carrera siempre bien valorada y que me aseguraría mi futuro económico. Un tarde charlando con los amigos, pensábamos en lo que haríamos si nos tocaba la lotería, y mi primera respuesta aquel día fue que dejaría la carrera y estudiaría otra cosa.

Aquello me dio que pensar, mucho.

Cuando volvía caminando a casa me preguntaba una y otra vez ¿cómo es posible que esté estudiando una carrera que, en caso de ser rico no estudiaría? Aquella pregunta me produjo una gran desazón durante mucho tiempo, tanta que finalmente tomé la decisión más lógica y cambié de carrera. Abandoné ingeniería, me preparé para el siguiente curso y comencé Bellas Artes, para estudiar cine, una de mis grandes pasiones, algo que sí quería hacer.

Mi vida ha dado muchas vueltas desde entonces, y ni siquiera me dedico profesionalmente al mundo del cine, pero es sinceramente estupendo estudiar una carrera por devoción. De hecho, sigo estudiando en mis ratos libres, sigo asistiendo a la universidad, y tengo una tesis por el mero gusto de estudiar lo que me gusta. Cambiar la carrera que uno está estudiando es complicado, pero jamás me he arrepentido de aquella decisión.

Vuélvelo a pensar ¿Qué harías si te tocara la lotería? Este es un paso fundamental que debes dar, para liberarte de ataduras, primero debes imaginarte todo lo que desearías conseguir. Establece un horizonte que alcanzar, un lugar hacia el que dirigirte aunque esté un poco lejos. Es el sol de poniente de tu vida, lejano pero lleno de luz. Puede ser un ideal inalcanzable, pero también es la luz que ilumina tu camino. O dicho de modo menos poético, es necesario que imagines hasta dónde te gustaría llegar para tener un meta que alcanzar y un camino que recorrer, es decir, unos objetivos que perseguir y un criterio para llegar a ellos.

¿Qué harías con tu vida si te tocara la lotería? Pregúntatelo con espíritu crítico, piensa qué cosas de las que haces cambiarías y cuáles no, qué cosas harías que ahora no estás haciendo. Se trata de que evalúes tu propia vida actual, le des perspectiva, esperanza y buenos deseos. En realidad, es algo que deberíamos hacer de forma periódica para intentar mejorar nuestras vidas todos los días, sin embargo, lo normal es que no lo hagamos y cuando lo hacemos actuamos con una perspectiva distorsionada.

Insisto, utiliza la pregunta para indagar en detalle en las cosas que te hacen sentir satisfecho de tu vida y las que no, para comenzar a construir desde ahí.

Es posible que algunas de estas preguntas te hagan sentir un poco incómodo, es normal, analizarse a uno mismo suele conllevar

ver cosas que no nos gustan y eso es muy difícil de reconocer y de afrontar. De hecho, desde hace bastante tiempo, pienso que el principal motivo por el que nos resistimos a cambiar en nuestra vida es porque es duro y doloroso reconocer que nos hemos equivocado y que hemos malgastado años haciendo cosas que no queremos o no nos gustan. Es frecuente que ante algo así, para evitar la incomodidad, miremos hacia otro lado y sigamos haciendo las cosas tal y como las estábamos haciendo. El sufrimiento que conlleva reconocer que hemos estado malgastando nuestra vida es un poderoso acicate para cerrar los ojos y volver a nuestra rutina habitual.

Pero debes ser crítico contigo mismo, darte cuenta de que, mirando para otro lado, apenas consigues nada, es mejor reconocer los errores, aprender a vivir con la desazón del tiempo malgastado y cambiar tu vida, merece la pena siempre, porque tienes todo que ganar, vivir mejor, alcanzar los sueños que te propones, disfrutar de los tuyos y encontrar cosas que te hacen sentir dichoso.

Vamos a dedicar gran parte de los siguientes capítulos a ayudarte a encontrar las cosas que te gustaría hacer. Céntrate de momento en evaluar tu vida actual, imagina un futuro sin ataduras ni dificultades económicas, déjate llevar, haz una proyección de cómo sería.

¿Si no te condicionara el dinero, qué cambiarías y qué no? ¿Cambiarías de trabajo, de empresa o de dedicación? ¿Te gustaría tener hijos, o tener más? ¿Cambiarías de aficiones, dedicarías más tiempo a las que tienes, o probarías algunas nuevas? ¿Cambiarías de amigos? ¿Seguirías estudiando inglés? Comienza a evaluar todos los aspectos de tu vida y anota las conclusiones en un papel. Escribe en una columna todas las cosas que cambiarías y en otra todas las cosas que tienes en tu vida, que sí te gustan y que, por lo tanto, no cambiarías. Ponerlo por escrito te ayudará a dar objetividad al ejercicio evitando sesgadas sensaciones.

Lo normal es que quieras cambiar bastantes aspectos de tu vida, algunos grandes y otros menos, pero también encontrarás bastantes que te gustan tal y como están. Todo lo que desees mantener de tu vida actual, debería ser un motivo de satisfacción y alegría, un aliciente y motivación desde el que afrontar el cambio para todo aquello que sí quieres modificar. Regodéate con todo lo que sí te gusta de tu vida actual, y piensa lo maravilloso que será cuando cambies las cosas que no quieres en tu vida por otras que sí deseas.

Un pensamiento más. Cuando evalúes tu vida, trata de pensar fríamente si el motivo que te impide cambiar es la falta de dinero o la falta de tiempo. O dicho de otro modo ¿si mantuvieras tu nivel de ingresos actuales, pero con todo el día libre, cuantos elementos de tu lista podrías hacer? La respuesta te puede sorprender, te darás cuenta de que si tuvieras más tiempo libre podrías hacer muchas cosas de las que anhelas. Si con lo que sueñas es con un yate, efectivamente es un reto económico (¿has pensado en alquilarlo un mes?), pero si también sueñas con aprender a tocar la guitarra, ser voluntario en una ONG, pasar las tardes con tus hijos, conocer sitios nuevos o escribir un libro, el reto es conseguir tener tiempo libre suficiente, y eso es algo que sí está en tu mano.

Lo que condiciona tu vida es la falta de tiempo y no tanto la falta de dinero. Seguramente necesitarás trabajar, como la mayoría de nosotros, conciliar adecuadamente tu vida laboral y personal es lo que te separa de acercarte mucho a tu vida soñada.

Vamos hacia ello, este libro está dedicado a buscar la forma de conseguir más tiempo para ti. Pero primero es necesario tener la verdadera voluntad de cambiar, de liberarse de las ataduras que nosotros mismos hemos tejido.

Si eres capaz de liberarte, estarás contribuyendo a construir los sueños que buscas, y en la medida que los alcances, podrás decir, aunque carezcas de millones: "Me ha tocado la lotería".

1.5 OBJETIVOS VITALES

"Prefiero apuntar alto y fallar, que apuntar bajo y acertar"

Les Brown

Para conseguir el equilibrio, lo importante no son las cosas que eres, sino las cosas que haces.

La forma en la que afrontamos nuestra propia vida va marcando nuestras decisiones y nuestra evolución. Comenzando desde niños vamos afrontando elecciones una tras otra y así, poco a poco, vamos configurando el camino a recorrer. Inicialmente los pasos nos vienen dados por nuestros padres y la sociedad en la que vivimos. En nuestra infancia se nos presenta la primera elección, que en realidad no hacemos: estudiar. La primera gran tarea, la recibimos casi por encargo, debemos estudiar para ser personas de provecho.

Desde este primer estadio, a lo largo de la adolescencia, en función de cómo se nos den los estudios, vamos orientando nuestra formación académica[18] de acuerdo con unos intereses poco formados aún.

18 Especifico lo de formación académica, porque en estos estadios rara vez se nos ofrece o propone una formación más genérica como personas. Incluso en el caso de tener un entorno familiar en el que la formación como personas se considere importante, ésta se va produciendo paulatinamente. Únicamente es en la formación académica donde debemos ir tomando decisiones.

En base a en ellos comenzamos a realizar elecciones. Inicialmente nos vamos orientando de forma general: primero hacia formación profesional o hacia una carrera universitaria, en segundo lugar, hacia temáticas generales, como escoger una rama de ciencias o de letras y, finalmente, antes de la universidad o de la especialización profesional, debemos elegir una profesión concreta, debemos escoger qué queremos ser (en un momento en el que es fácil no tener claras las ideas).

A partir de aquí cursamos los estudios de la profesión escogida, una vez finalizada la formación profesional o la carrera, comenzamos a dar los pasos que la ocupación escogida va marcando: así hacemos prácticas o nos preparamos para el MIR o estudiamos oposiciones, o comenzamos a realizar cortometrajes… En definitiva, damos los pasos habituales que nos permitirán desarrollar, con mayor o menor éxito, la profesión que hemos elegido.

Todo ello sucede de forma paulatina, respondiendo a elecciones obligadas para seguir adelante en cada paso formativo o profesional. Y así queda conformada la dirección que seguirá nuestra vida, con nuestra profesión siempre en el centro. A partir de ahí, nuestra profesión seguirá siempre en el núcleo de nuestras decisiones vitales, aunque vayan apareciendo otros elementos como la familia, los amigos, aficiones concretas etc.

En todo este largo proceso, a todos nos ha asaltado la pregunta que seguramente sea la más importante de todas, y esta es: ¿qué queremos hacer con nuestra vida? Pero mientras la estábamos pensando, la necesidad de tener que ganarnos la vida nos obligaba a tomar decisiones. Es decir, el centro de nuestra existencia ha quedado ocupado por decisiones que debíamos tomar obligatoriamente y, en cambio, la más importante, la que nos ayudaría a dar un sentido

global siempre ha quedado al margen, porque nada nos ha obligado a tomarla en un momento dado.

Si quieres conciliar vida laboral y personal, el trabajo tiene que dejar de ser el centro de tus opciones. El trabajo es importante, pero igual o menos que otras muchas cosas y, por lo tanto, tu vida no debe de girar sólo en torno a él. Es necesario que pienses qué es lo que quieres hacer, que establezcas tus objetivos vitales.

Los objetivos vitales deben ser los objetivos últimos de nuestras vidas, los mimbres con los que tejer un hilo conductor para tus decisiones y para todas tus acciones, independientemente de las circunstancias que vayan apareciendo. Deben de ser, entonces, suficientemente sólidos y genéricos para continuar teniendo presencia en todos los frentes de tu día a día, en tu trabajo, en tu familia, o en tu tiempo libre. Pongamos, por ejemplo, que te gustaría ayudar a otras personas enseñándoles las cosas que tú sabes. Si has elegido esta opción como un objetivo con suficiente precocidad probablemente tu profesión sea profesor o formador de algún tipo. Sin embargo, aunque sea así, si de verdad quieres enseñar a los demás, podrías formar a los becarios en tu empresa, cuidar con esmero la educación de tus hijos, ofrecer clases de guitarra en el centro cívico de tu barrio o enseñar a leer a niños del tercer mundo durante tus vacaciones.

O poniendo otro ejemplo, si lo que quieres es conocer muchos lugares, aunque no llegues a ser aventurero o guía turístico, siempre puedes escoger un trabajo que te permita viajar, organizar excursiones en el colegio de tus hijos, alquilar una autocaravana en tus vacaciones o recorrer Europa cuando te jubiles.

Siempre he pensado que todos sabemos qué queremos hacer en nuestra vida, lo que suele ocurrir es que a veces nos cuesta concretarlo y verbalizarlo en algo tangible. Todos sabemos lo que nos gusta y

qué cosas nos harían sentirnos satisfechos con nosotros mismos, la dificultad viene porque nadie nos ha enseñado a hacerlo y porque, en realidad, enfocamos esta decisión erróneamente.

Si tienes problemas para identificar tus objetivos vitales es, seguramente, porque estás buscando algo grandilocuente, por ejemplo, "ser director de cine", "erradicar el hambre en el mundo", "ser famoso…", es decir, al pensar en qué nos gustaría hacer en nuestra vida, volvemos a aplicar los criterios de éxito y productividad social, y nos cuesta ver dónde encajamos nosotros.

Para identificar y elegir tus propios objetivos vitales debes pensar en pequeño, piensa en qué te hace sentir bien en un momento dado, qué es aquello que haces una y otra vez aunque nadie te lo haya pedido, en aquella película o aquel libro que te emocionaron particularmente, en aquella noticia que inesperadamente te emocionó sobremanera, en esa tarde en la que te cautivó ver algo aparentemente insulso. Todos estos momentos son los que te darán las pistas de por dónde buscar tus objetivos vitales. Busca y anota esas pequeñas cosas que en un momento dado te hicieron "tilín", la idea no es analizar cada una de ellas, simplemente anótalas y ve descubriendo lo que tienen en común, o cuál de ellas se repiten varias veces. Es más fácil de lo que parece, sólo has de prestar atención a las cosas que te han emocionado o simplemente te han hecho sentir bien.

Si, hasta ahora, has tenido dificultades para encontrar lo que querías hacer en la vida, hacer este ejercicio ahora puede entrañar cierta dificultad. Por ello, si te cuesta identificar lo que te hacen "tilín", no te preocupes, simplemente trata de estar atento a partir de ahora y anotar o ser consciente de que algo ahí fuera ha tocado una fibra sensible. Eso sí, has de ser paciente, el tipo de emoción inesperada del que hablo solo surge de vez en cuando.

Un ingrediente más para el proceso: sal un poco, durante las próximas semanas y meses exponte a nuevas experiencias, pasea por lugares diferentes, trasnocha o madruga de vez en cuando, lee algún libro que normalmente no leerías, cambia de música, prueba la jardinería o pinta una pared. Cuanto más te expongas a nuevas experiencias, más fácil será que aparezcan cosas que llamen tu atención. Esto ayudará a que surjan momentos con emociones especiales más a menudo. Lo fundamental es que te dejes atrapar cuando surjan y anotes lo que creas que ha provocado esta sensación.

Basándote en estos pequeños descubrimientos especiales, puedes ir entresacando tus propios objetivos vitales. Te propongo algunas pautas que te ayudarán en el proceso:

- Los objetivos vitales han de ser acciones, evita los estados. La meta debe ser la acción, no un estatus a adquirir. El objetivo es jugar al fútbol, nada de ser futbolista, contar historias, no ser director de cine… Si tu objetivo en la vida es ser algo concreto, tu éxito está supeditado a alcanzarlo o no, y puede que ni siquiera eso, porque es posible que lo que tratas de conseguir sea totalmente imaginario. En cambio, una acción sí supone un hilo conductor al margen de las circunstancias concretas para llevarla a cabo, puede que nunca llegues a ser director de cine, pero sí puedes estar toda tu vida contando historias. Si tu objetivo es algo que quieres hacer, centrarás tus esfuerzos en cómo hacerlo allá donde estés y no en superar estadios para alcanzar una posición.

- Las acciones de tus objetivos vitales deben ser pequeñas, que se puedan resumir en una única tarea. Para que puedan funcionar de la forma que te propongo, debes buscar algo concreto que sirva para resumir una idea más global. De este modo será aplicable en todos los ámbitos de tu vida, independiente de

unas circunstancias concretas. Poniendo algunos ejemplos, si lo que quieres es ayudar a los necesitados, puedes involucrarte en algún tipo de ONG, pero centrando el objetivo vital en una tarea concreta, lo que quieres hacer es ayudar a los demás, y esto sí se puede aplicar a todos los ámbitos de tu vida. Si la expresión artística es lo que te gusta, tu objetivo vital sería elaborar composiciones bonitas para los demás, entonces es cuando podrías tocar la guitarra para los amigos en una velada, pintar pequeñas acuarelas o colaborar para pintar un mural en tu barrio. Puede que te gustara ser el próximo Ferrán Adrià, en cuyo caso tu objetivo vital podría ser cocinar con amor y, como hacía un compañero mío, llevar los viernes alguna sorpresa culinaria para el almuerzo en la oficina. O poniendo mi ejemplo, yo quería ser director de cine, lo que con un tiempo de reflexión se tradujo en contar historias que emocionen y, un tiempo después, en contar cosas bonitas y que le lleguen dentro a alguien. Desde luego me gustaría poder dirigir algún día, pero, entre tanto, trato de contar con mimo los cuentos a mis hijos, escribir blogs sobre historias o escribir este libro.

- En definitiva, se trata de que tus objetivos vitales se puedan traducir en acciones pequeñas, así podrán estar presentes en tu vida todos los días, y desde ahí será posible escribir el relato que deseas para ti.

- Tus objetivos vitales han de estimular a tu razón y a tus emociones:

  - Emocionalmente han de hacerte sentir satisfecho, feliz, y hacerte sonreír, aunque sea por unos minutos. Acciones que te apetecería contar a tus nietos.

  - Racionalmente debieran hacerte sentir orgulloso a ti y a los tuyos y, también ser cosas que tengan relevancia en el

tiempo, ¿dentro de un año tendrá importancia eso que has hecho? Puedes elegir muchas acciones, pero deberías dar protagonismo a una o dos, sin descartar las demás, para que te marquen la principal prioridad, para que te den un criterio cuando tengas que elegir.

- Seguro que aciertas. Porque en realidad no te puedes equivocar, lo peor que puede ocurrir es que dediques parte de tu tiempo a acciones que luego descartes o que te emocionen poco. Bueno, en ese caso simplemente encontrarás otras acciones nuevas. Es otra de las ventajas de que sean acciones y no estados, no habrás desperdiciado un motón de tiempo para alcanzar algo que no deseas, simplemente habrás contado historias mientras te parecía algo bonito que hacer en tu vida. Si luego cambias de opinión, cambiarás de acciones y te dedicarás aquello que te parece mejor.

Unos objetivos vitales -tus objetivos vitales- son la base para que tu trabajo deje de ser lo que gobierne tu vida. Necesitarás un trabajo para ganarte la vida o puede que tu trabajo sea tu vocación pero, en realidad, sólo será parte de lo que te ayuda a conseguir tus objetivos vitales. Si eliges bien el trabajo ocupará un papel muy importante porque será el cauce para conseguir tus objetivos vitales, pero no dejes que sea un objetivo en sí mismo o en sus ambiciones.

Como decíamos, los objetivos pueden cambiar con el tiempo, no siempre tienen que ser los mismos. Lo normal, si has escogido bien tus propios objetivos, es que estén estrechamente relacionados con tu forma de ser y de ver la vida, ahora bien, con los años pueden ir cambiando. Sin embargo, lo normal es que sean los mismos por mucho tiempo, que vayan madurando contigo, que adquieran riqueza de matices y que vayan tomando una dimensión diferente.

Mi consejo es que una vez que tengas claros unos objetivos vitales, mantenlos siempre presentes en todo lo que hagas, verás cómo esas metas que deseas en la vida se pueden realizar en muchos ámbitos, grandes unos y pequeños los otros. Y así, cada vez que hagas algo relacionado con tus objetivos vitales, te sentirás bien, muy bien, porque sabrás que, ocurra lo que ocurra en tu camino, estarás dando pequeños pasos de acuerdo con lo que quieres hacer en la vida, eso que te hará sentir orgulloso cada vez que mires atrás.

1.6 BUENO, PERO ES QUE... NO SÉ QUÉ HACER

"–Umm, Walter. ¿Qué harías si no enseñaras?
-No lo sé.
–Es algo emocionante no saber."

"The Visitor" (2007) Tom McCarthy

Tener dificultad para saber lo que realmente nos gustaría hacer es más una cuestión de falta de práctica que de verdadera imposibilidad.

Este capítulo debería ser innecesario pero la experiencia me dice que mucha gente continúa quedándose en blanco, bloqueada cuando se le hace reflexionar sobre qué le gustaría hacer si tuviera el tiempo y la libertad para hacerlo. Por ello, en este apartado, se trata de ayudar en la elección con algunas ideas y ejemplos de lo que suele funcionar.

En el capítulo anterior te he propuesto algunas ideas de cómo buscar e identificar objetivos que te harían sentir bien y dichoso. Ese paso consistía en buscar, tanto para descubrir algo nuevo que no

conocías, como para que en la búsqueda te dieras cuenta de qué es lo que realmente te gusta y te llena de aquello que ya conoces.

Si pasa el tiempo y continúas con dificultades, seguramente será porque has encontrado aquello que en realidad te gustaría hacer, pero no lo has identificado como tal. Veamos algunas ideas que te pueden ayudar.

¿Has pensado alguna vez con detenimiento en aquello de "tener un hijo, escribir un libro y plantar un árbol"? ¿Por qué esas tres? ¿qué tienen en común? Algo que todos indefectiblemente buscamos, dejar un legado. A todos nos gustaría dejar algún tipo de herencia para el futuro, una huella de nuestro paso por aquí. Este legado, además de cumplir el deseo de perpetuarnos, lleva consigo nuestra pequeña contribución a la humanidad, al bien común. Has pensado, entonces ¿qué te gustaría aportar y dejar detrás de ti?

Últimamente también se está poniendo en boga una variante del dicho, añadiendo al hijo, el libro y el árbol aquello de "montar en globo". Es curioso porque se desmarca de la intención del legado y abre un nuevo tipo de alternativas: el de las nuevas experiencias personales. Vivir algo especial, algo diferente, que nos permita copar nuestros sentidos de una forma diferente. Las posibilidades son infinitas, piensa qué te gustaría vivir, experimentar. Pueden ser un motón de opciones concretas de un solo día, como lo del globo, montar en velero o correr una maratón. O también pueden ser experiencias genéricas y repetibles, como conocer culturas diferentes, bucear, recorrer espacios naturales o participar en tertulias de temas que te gustan.

Tim Ferris en su libro *La semana laboral de cuatro horas* explica que muchas personas que no tiene necesidad de trabajar, después de un periodo expansivo en el que hacen realidad sus deseos más inmediatos, se quedan vacíos sin saber muy bien qué hacer. Ferris ha

entrevistado a gente en esta situación y ha dado con un patrón en lo que hacen las personas que han superado ese momento de vacío. Este patrón reduce las opciones para encontrar una vida reconfortante a tres:

- Aprender algo
- Desarrollar una ocupación físicamente activa
- Hacer algo por los demás.

En definitiva, realizar siempre actividades para el desarrollo físico e intelectual y llevar a cabo algo para ayudar a los demás. De nuevo, las opciones son casi infinitas. Si andamos justos de tiempo, se pueden hacer por separado, con desarrollar una de cada tipo en cada momento es suficiente. Por supuesto, pueden variar con los años, y recuerda que puedes estar tranquilo si te equivocas o cambias de opinión, encontrarás suficientes alternativas para encontrar algo nuevo que sustituya a lo que estabas haciendo.

Para ayudarte en la elección, trata de conocerte a ti mismo. Si estudiar idiomas te parece sugerente pero insuficiente, busca entre tus intereses, puedes tratar de aprender historia, cine, moda o jardinería. En el apartado físico piensa si te gusta relajarte para hacer yoga, o eres expansivo y tu camino está en bailar o hacer capoeira. Para ayudar a los demás, encuentra el modo de que te guste repetirlo una vez tras otra, puede ser la alegría que sientes al ver la gratitud en aquellos a los que ayudas o en tu propio goce en la actividad en sí misma.

El mundo está a tu alcance para que lo explores, recuerda que el objetivo es completar tu vida para que te sientas bien contigo mismo. La conciliación en sí misma no es un objetivo, es un medio que te permita conseguir una vida más feliz, más plena, en la que encuentres tu sentido.

1.7 UNA MIRADA AL HORIZONTE

"¿Qué sería la vida si no tuviéramos
el coraje de intentar nada?"
Vincent Van Gogh

"Saber que incluso una única vida
ha respirado más fácilmente, porque tú has vivido.
Eso es haber tenido éxito."
Ralph Waldo Emerson

Cada uno de nosotros tiene la fuerza para cambiar y la posibilidad de ofrecer algo que nadie más es capaz de hacer.

Una vez tengas identificados tus objetivos vitales, habrás dado un paso de gigante para encauzar tu vida hacia donde deseas. Habrás encontrado el telar en el que tejer el sentido de tu vida, el sentido de lo que deseas vivir.

Tus objetivos vitales recogen las cosas bonitas que te gustan y que te gustaría hacer, las cosas y las personas por las que merece la pena luchar, las experiencias que merecen la pena ser vividas.

Puede que tardes en encontrar todo esto, pero cuando lo hagas, nunca más tendrás la sensación de que no sabes qué hacer con tu vida. Siempre encontrarás proyectos interesantes que realizar mientras estás trabajando y, cuando estés retirado o jubilado, tu vida tendrá una serie de caminos que se adentrarán en el futuro y que te brindarán la oportunidad de viajar hacia lugares insospechados.

En ocasiones, los caminos pueden resultar algo enmarañados. Caminar pueda ser doloroso, causar cansancio y provocar frustraciones. Pero debes continuar, porque en los caminos que eliges con tus

sueños encontrarás la fuerza y el valor para seguir adelante cuando las cosas se pongan un poco más difíciles.

La conciliación de tu vida laboral y tu vida personal depende de ello. Si quieres equilibrar ambas, has de asegurarte de que tu vida personal tiene un valor incalculable en sí misma, un valor mucho mayor del que tiene tu trabajo. Si el horizonte que se presenta ante ti está conformado por los sueños que tienes para tu futuro, tu trabajo tendrá el valor que le corresponde, pero no conseguirá gobernar tu vida como lo ha hecho hasta ahora. Tu vida y lo que seas capaz de hacer con ella será mucho más importante que cualquier tarea, *whatsapp* o correo electrónico, ninguno de ellos dictará jamás el modo en el que debes vivir.

Este cambio de mentalidad es fundamental, si lo haces, sólo sacrificarás una hora con tus hijos o cumpliendo tus objetivos vitales por algo que de verdad merezca la pena. Tu punto de vista estará mucho más arriba, con la perspectiva suficiente como para tener el criterio adecuado y tomar las decisiones acordes con el modo según el que deseas vivir.[19]

Continúa soñando y encuentra unos objetivos vitales, tus objetivos vitales. Porque tú eres único/a e irrepetible, tus objetivos son personales e intransferibles y la forma en la que decidas acometerlos también será única. Lo que tú hagas sí supone una diferencia, un cambio que hará del mundo un lugar distinto.

Al fin y al cabo, "el mundo necesita todo lo que tú eres capaz de aportar"[20].

---

19 El libro Organízate con eficacia de David Allen, propone un sistema de evaluación de tus decisiones basado en los "seis niveles" que te ayudará mucho a la hora de elegir la perspectiva adecuada para tus decisiones desde los aspectos concretos de tu día a día a las decisiones a medio y largo plazo. Utilízalo si te resulta difícil comenzar a llevar a la práctica este cambio de mentalidad.

20 Cita de Seth Godin en su libro Linchpin, are you indispensable?.