

De estar
hecho polvo
a petarlo en
solo 30 días

ENERGÍZATE

Michael Breus y Stacey Griffith

ANVIA

**MICHAEL BREUS
STACEY GRIFFITH**

ENERGÍZATE

De estar hecho polvo a petarlo
en tan solo 30 días

Salud natural

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Exhausted? Discover Your Personal Power Profile and Go From Dragging Ass To Kicking it*

Primera edición: septiembre de 2022

© Michael Breus, 2021

© Stacey Griffith, 2021

© 2021 por Mindworks, Inc. y The Griffith Lab

© de las ilustraciones de interior, Shutterstock

© de la traducción, Xavier Beltrán Palomino, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-024-4

Depósito legal: B. 11.383-2022

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción: El rayo que nos golpeó	11
PRIMERA PARTE: Descarga el cansancio y la energía	27
1. De agotado a energizado: la escala de la energía . . .	29
2. ¿Cuál es tu perfil energético? Tipos de cuerpo y cronotipos	49
3. La energía del descanso	73
4. La energía del movimiento.	107
5. La energía de la alimentación	139
6. La energía de las emociones.	163
SEGUNDA PARTE: Tu protocolo energético	185
7. El protocolo energético del Oso Medio	189
8. El protocolo energético del Oso Lento.	209
9. El protocolo energético del Lobo Medio	229
10. El protocolo energético del Lobo Lento.	249
11. El protocolo energético del León Rápido y Medio	269
12. El protocolo energético del León Lento	291

13. El protocolo energético del Delfín Rápido y del Delfín Medio	311
14. El protocolo energético del Delfín Lento	333
15. Los otros perfiles energéticos de tu vida	355
 TERCERA PARTE: Energía para la vida	 367
 16. La energía de todo el año	 369
17. La energía y tu salud	383
18. ¡Déjanos decirte algo antes de que te vayas!	391
 <i>Agradecimientos</i>	 395
<i>Notas</i>	407
<i>Índice onomástico y de materias</i>	429

PRIMERA PARTE



**Descarga el cansancio
y la energía**

CAPÍTULO 1

De agotado a energizado: la escala de la energía

¿Qué es lo que te impide que emprendas un cambio positivo? El agotamiento y las dudas. El agotamiento se define por estar realmente cansado, sin energía, como la cáscara vacía de la persona que eras y que aspiras a volver a ser. La expresión popular que utilizamos para dar a entender que estamos agotados es «estar hecho polvo».

Esto es lo que nos dicen nuestros pacientes y clientes:

«Quiero sentirme más vivo».

«Quiero sentirme más despierto.»

«Quiero estar atento todo el día y descansar bien por la noche.»

«Hago todo lo que debo hacer, pero sigo estando agotado.»

¿Estás atrapado en la extenuación? ¿Estás demasiado cansado para hacerlo todo y dejas cosas para el día siguiente en un círculo vicioso en el que nunca estás al día? Por lo general, estamos agobiados y saturados, y nos consolamos viendo la televisión y comiendo carbohidratos; procrastinar parece un trabajo extra.

Puede que, en este momento, encontrar la energía y la motivación para romper ese bucle se te antoje un sueño imposible. Sin embargo, con todos los conocimientos que contiene este libro



Apunte energético: Cuando duermes, te mueves y comes en un horario que encaja perfectamente con tus genes –no con los de otra persona–, ¡energizarte es sencillo!

sabrás cómo pasar de estar agotado a energizado, y te convertirás en esa persona con el interruptor encendido que lo termina todo. Lo único que necesitas para vivir una vida plena —con satisfacción y confianza de sobra— es saber cuál es tu código genético y ser quien eres.

Antes de ir a por las herramientas energizantes y empezar a empuñarlas, primero debemos desentrañar lo más básico: qué es la energía y por qué necesitamos tener más energía para ser las personas productivas, dinámicas, eficientes y motivadas que deseamos ser. Hay varias definiciones de energía. La definición científica más simple es la que sigue:

LA ENERGÍA ES «LA CAPACIDAD DE TRABAJAR»

El término *trabajar* no se refiere únicamente a tus responsabilidades profesionales, aunque estas también son una parte importante. La «capacidad de trabajar» tiene que ver con tener la fuerza de ir a algún sitio y hacer algo. Si tienes suficientes ganas de hacer casi todo lo que debes hacer y de ir a donde debes ir, tienes la energía necesaria para funcionar adecuadamente. Funcionar un poco mejor que solo «adecuadamente» es tan fácil de lograr que sería una tragedia no apuntar más alto.

Muchos de nosotros somos incapaces de recordar un momento en que nos sentimos llenos de vida. Nos hemos acostumbrado a funcionar lo justo para finalizar las tareas pendientes y cumplir con nuestros plazos. Cuando cada día se te hace cuesta arriba, la energía interna de tu cuerpo, la «batería corporal», solo se carga parcialmente. La vida sería distinta si tu batería estuviera cargada a tope, algo que las estrategias de este libro te enseñarán a conseguir superrápido. Podrás hacer todo lo que debes hacer y disponer de un montón de energía de sobra para las cosas que te apetece hacer. Tendrás la sensación de que por fin has encontrado la fórmula del éxito. Curiosamente, esa fórmula siempre ha estado en tu interior.

Lo más probable es que la hayan desplazado los horarios inapropiados, la falta de sueño y la falta de movimiento. Todo eso va a cambiar enseguida.

Siendo sinceros, las tareas siempre serán tediosas. Los plazos serán estresantes. Los conflictos te exigirán mucho. Los **protocolos energéticos** de este libro no lo cambiarán. Pero las exigencias de la vida que ahora mismo te resultan agotadoras ya no te mandarán de vuelta a la cama ni directo al sofá. Si haces unos pequeños cambios en tu rutina, lo que antes te quitaba energía ahora ni siquiera te hará mella.

¿CUÁL ES TU GRADO DE CANSANCIO?

Lo cansados que creemos estar quizá no encaje con lo cansados que estamos en un nivel puramente físico. Es una cuestión de percepción.

Una manera de averiguarlo es utilizar una herramienta de evaluación que desarrolló el psicólogo sueco Gunnar Borg.¹ La escala de Borg, o Índice de Esfuerzo Percibido (RPE, por sus siglas en inglés), mide el grado de esfuerzo en un entrenamiento. Un valor de cero indica que estás en reposo. Un valor de diez indica que vas a tope, con un esfuerzo y una intensidad máximos, ejercitándote más que nunca.

LOS VALORES DE LA ESCALA DE BORG

Nivel	Sensación física
Nivel 10: esfuerzo máximo	Sin aliento, incapaz de hablar, sensación de que ya no se puede más.
Nivel 9: esfuerzo altísimo	Dificultad para respirar, capaz de pronunciar solo unas palabras, apenas se puede mantener.

Niveles 7 y 8: esfuerzo alto	Bastante incómodo, con poco aliento, capaz de pronunciar una frase entera, dificultad para seguir.
Niveles 4, 5 y 6: esfuerzo moderado	Respiración entrecortada, capaz de pronunciar un párrafo seguido, el ejercicio es exigente pero soportable.
Niveles 2 y 3: esfuerzo suave	Respiración normal, capaz de mantener una conversación, ejercicio soportable durante horas.
Nivel 1: esfuerzo nulo	Casi no hay movimiento o no lo hay.

La escala de Borg es una herramienta útil para que los deportistas midan su grado de esfuerzo, pero este índice de esfuerzo percibido puede extrapolarse a cómo nos sentimos a lo largo del día. No se trata de que no te estés esforzando lo suficiente ni de que te tomes las cosas a la ligera. Se trata de cómo percibes tu propio esfuerzo. Tareas triviales como pasear al perro o sacar la basura (objetivamente, actividades de esfuerzo suave) tal vez te parezcan de un nivel 8 si sufres agotamiento crónico.

Cuando ajustes tus horarios y te comprometas a moverte en momentos concretos y a dormir un número específico de horas, la batería de tu cuerpo estará totalmente cargada y las tareas banales dejarán de resultar agotadoras. Las labores que antes te quitaban energía ya no te harán caer en picado ni acabarán con tu capacidad para divertirte. Tu «capacidad para trabajar», para entrenar, para solucionar problemas y para terminar tus tareas te abocará a un éxito que todavía no habías explotado, y todo te parecerá incluso fácil.

Esta es otra definición científica de energía:

LA ENERGÍA ES «LA CAPACIDAD DE CAMBIAR»

Una fuente de energía externa puede desencadenar un cambio interno. Por ejemplo, una planta transforma la luz del sol (energía externa) en crecimiento (energía interna). Los animales transforman la energía de los alimentos en energía cinética para caminar, nadar

y volar. La energía del movimiento, como tocar una guitarra, se convierte en energía acústica. Si interpretas la energía como una manera de cambiar una forma por otra, la energía es puro potencial.

Si estamos mental y físicamente hasta arriba y no podemos aceptar nuevos retos, nunca seremos capaces de hacer los cambios sobre los cuales fantaseamos. Ya sea ponerse en forma, enamorarse o ganar más dinero, el cambio pasa por disponer de la energía para ir a por la victoria, en vez de conformarse con un empate.



Apunte energético: En lo que a potencial humano se refiere, la energía no es solo la capacidad de cambiar, sino el ingrediente esencial que necesitamos para que ese cambio sea posible.

TUS OBJETIVOS ENERGÉTICOS

Los primeros pasos que debes dar para saber cuáles son tus objetivos energéticos son identificarlos y redactar un plan de acción.

Los objetivos energéticos de Michael:

1. Meditación diaria: a las siete de la mañana, meditará con una diadema de meditación Muse o con BrainTap durante quince minutos.
2. Respiración diaria: a las siete y veinticinco de la mañana, verá un vídeo en internet o se unirá a un grupo de amigos de METAL International para llevar a cabo ejercicios de respiración durante quince minutos.
3. Ejercicio diario: a las ocho de la mañana, hará ejercicio, solo o en grupo, durante media hora.

Los objetivos energéticos de Stacey:

1. Sueño: dormirá siete horas y media cada noche, marcándose una hora para ir a la cama, y desconectará una hora antes de irse a dormir.
2. Ejercicio: hará una o dos horas de ejercicio al día, ya sea una clase dirigida o por su cuenta.
3. Ayuno intermitente: ayunará durante quince horas al día utilizando una aplicación o con la colaboración de algún amigo.

¡Escribe tres cambios positivos que te gustaría hacer si tuvieras más energía y qué piensas hacer para conseguirlos!

Objetivo: _____ Plan: _____

Objetivo: _____ Plan: _____

Objetivo: _____ Plan: _____

DICE MICHAEL...

Tengo pacientes inmersos en un círculo vicioso de agotamiento mental. Pacientes que se quejan de sus horribles jefes y que piensan en el estrés del trabajo hasta por la noche. (¡Yo lo llamo pensar de más sin que te paguen horas extras!). La ansiedad laboral les roba una parte del sueño de calidad que necesitan para recargar la batería y levantarse con la energía de enfrentarse una vez más a sus horribles jefes. Cuando les sugiero que a lo mejor deberían pensar en buscar otro trabajo que no les provoque ansiedad ni les quite el sueño, a menudo responden: «La mera idea de enviar mi currículum me agota». Esos pacientes son totalmente conscientes de que sus circunstancias les han arrebatado toda la energía, pero están demasiado agotados para hacer algo al respecto. Un trabajo que no te hace feliz, una relación tóxica, un estilo de vida nada saludable... son ejemplos de vampiros energéticos. Le chupan a la gente la energía necesaria para buscar una salida a una mala situación.

DICE STACEY...

Y yo tengo clientes que hacen dos clases de spinning por la mañana, convencidos de que el ejercicio intenso les dará un chute de energía. Pero cuando terminan, están tan agotados que se pasan el día hechos polvo. Agotan sus reservas de energía a una gran velocidad, sin permitir que su cuerpo se recargue. Si les digo: «Os sentiréis mejor si hacéis menos», no me creen. Siempre les han dicho que el ejercicio da más energía. Así pues, cuanto más ejercicio hacen, más energía deberían tener. No es verdad. ¿Te acuerdas, Michael?

Por lo general, vivimos agobiados. Según una encuesta reciente que contestaron 1.011 adultos estadounidenses para la National Sleep Foundation (Fundación Estadounidense del Sueño):²

- La mitad de los encuestados dijo que se sienten excesivamente cansados de tres a siete días a la semana.
- El agotamiento afecta negativamente a su estado anímico, a su concentración, a la motivación para hacer ejercicio y a la capacidad de «terminar las tareas».
- Al estar cansados, se sienten más irritables y con dificultades para salir por ahí y divertirse por la noche.
- Aseguran tener dolores de cabeza y síntomas generales de malestar.
- Un tercio de los encuestados dijo que el agotamiento tiene efectos negativos en su desempeño laboral.
- Una cuarta parte reveló que el agotamiento afecta a sus relaciones personales.

No te sorprenderá saber que el estrés y el sueño (así como sus efectos adversos en el estado anímico, el rendimiento, el bienestar, las relaciones, la salud y el potencial) están relacionados. Más estrés = más somnolencia = menos energía.

Hay que dejar clara la diferencia entre agotamiento crónico y fatiga crónica. El agotamiento crónico es sentirse somnoliento un mínimo de dos o más días a la semana a consecuencia de tu estilo de vida y de trastornos como el insomnio y la ansiedad. Es distinto a la encefalomiелitis miálgica (EM), también llamada síndrome de fatiga crónica (SFC), una enfermedad sistémica. Los síntomas de la EM/SFC incluyen dolores musculares y articulares, debilidad muscular, irritación de garganta, cansancio corporal durante seis meses que empeora con el esfuerzo, dificultad para pensar, falta de concentración, sueño excesivo, ansiedad alta y depresión. Si experimentas estos síntomas, acude enseguida al médico para que te haga un diagnóstico y te pautе un tratamiento.

La encuesta proporcionó otro descubrimiento clave. A pesar de ser plenamente conscientes de que el agotamiento afectaba a todas las áreas de su vida, dos tercios de los encuestados dijeron que creían poder «sacárselo de encima y seguir adelante» si tomaban principalmente refrescos *light*, aperitivos cutres y supuestas bebidas energéticas para sobrellevar la situación.

Además de sentirnos cansados y lentos, debemos enfrentarnos a un pѐrfido efecto colateral del agotamiento: el estancamiento. Nos quedamos atrapados en círculos viciosos por cuya culpa cual-



Apunte energético: Los zombis sin batería se levantan cansados, se atiborran a café y dónuts, están hechos polvo y combaten el cansancio con más azúcar y más cafeína, estimulantes que les impiden conseguir un sueño de calidad adecuada... y repiten el ciclo agotador eternamente.

quier tarea resulta demasiado grande y agotadora. En el bucle de agotamiento y estancamiento, pasa una semana o un año o una década sin que hagamos los cambios que queremos para nosotros mismos. Un fin de semana de descanso anual no lo va a curar. Pero un cambio de vida sí.

¿Estás demasiado cansado como para...?

- ¿Tener una cita con alguien?
- ¿Quedar con tus amigos?
- ¿Hacer ejercicio?
- ¿Ganar un pastizal en el trabajo?
- ¿Cocinar y comer bien?
- ¿Estar activo con tus hijos?
- ¿Apuntarte a un máster?
- ¿Buscar otro trabajo?
- ¿Acostarte con tu pareja?
- ¿Escribir el guion que quieres?

Si la respuesta es que sí, la energía es el factor que va a decidir tu salud, tu felicidad y tu nivel de éxito futuros. Si recalibras tu vida para tener más energía, podrás hacer un cambio de ciento ochenta grados. Con energía, podrás redefinir quién eres y qué objetivos te quedan por alcanzar. ¿Qué te lo va a impedir? ¡Nada! Ahora nos tienes a nosotros. A veces tan solo hace falta que un buen *coach* te guíe, y eso es lo que pretendemos hacer.



Apunte energético: Con más energía, podrás replantearte lo que eres capaz de conseguir en la vida y hacer que esa visión se vuelva realidad.

POTENCIADORES DE ENERGÍA FRENTE A LADRONES DE ENERGÍA

Nuestro cuerpo es sorprendentemente complejo, pero nuestro gasto energético y nuestro sistema de reabastecimiento de energía son bastante básicos. Siempre y cuando lo que te da energía sea igual a

lo que te la quita tendrás lo necesario para funcionar a un nivel básico. Si hay más cosas que potencian la energía que cosas que te la roban, conseguirás rendir a un nivel superalto, que es lo que queremos. Para lograrlo, debes saber qué te agota y qué te estimula, y luego aspirar a cumplir más condiciones de la lista de cosas que aumentan tu energía.

Siguiendo tu protocolo energético personal, potenciarás tu energía y minimizarás su pérdida cuando tus horarios de dormir, moverte y comer conviertan tu cuerpo en una estación de recarga a pleno rendimiento.

↑ *Lo que potencia la energía*

- Un sueño adecuado de calidad.
- Las siestas que recargan energía.
- Un movimiento de intensidad moderada.
- Descansar y recuperarte después del entrenamiento.
- Un peso saludable.
- Una dieta equilibrada.
- La hidratación.
- La meditación.
- Las comidas organizadas.
- Pasar tiempo al aire libre.
- Las relaciones íntimas.
- Estar involucrado en tu comunidad.
- La música.
- Las risas.
- La diversión.
- ¡Elegir el momento apropiado!

Estos puntos no son idénticos para todo el mundo. Lo que a ti te da energía quizá a otro se la quita. Un León (como Stacey) se beneficiaría de una siesta diaria, ya que aumentaría rápido su energía. Sin embargo, si un Delfín hiciera una siesta larga en medio del día,

se pasaría toda la tarde con la cabeza embotada y no sería capaz de dormir por la noche, lo cual supondría cansancio para el día siguiente. Para algunos, asistir a un fiestón lleno de desconocidos es superemocionante y les proporciona energía. Para aquellos que les estresa la interacción social, la misma situación puede llegar a agotarlos de inmediato.

Basándonos en la ciencia y en la experiencia de haber trabajado con miles de personas, hemos elaborado unos objetivos energéticos específicos para cada perfil energético, y más adelante describiremos cómo alcanzarlos. Parte de nuestra estrategia es que identifiques aquellas actividades que, en tu caso, sean como enchufar tu cable de energía al sol.

La otra mitad de la ecuación de la energía son los puntos negativos, lo que te roba energía, los aspectos que quieres eliminar de tu vida en la medida de lo posible.

↓ *Lo que roba energía*

- Un sueño inadecuado de mala calidad.
- Demasiada cafeína.
- Demasiado azúcar.
- Demasiado tiempo sentado.
- Dormir demasiado.
- Hacer demasiado ejercicio.
- Los dramas.
- La negatividad emocional.
- Los kilos de más.
- La deshidratación.
- Picar algo después de cenar.
- Las drogas.
- El alcohol.
- El aislamiento.
- El estrés físico y emocional.
- La ansiedad.

- La depresión.
- ¡No elegir el momento apropiado!

No queremos que nadie se sienta mal por su peso. ¡Ya hay suficiente gente que se mete con alguien por lo que pesa o deja de pesar! Lo que deseamos es que aceptes el cuerpo con el que naciste y trabajes con él para alcanzar tus objetivos de salud mental y fitness. Puede que uno de tus objetivos sea quitarte unos kilos de más, una cuestión que, según las investigaciones, te roba energía.

En un estudio reciente, los investigadores de la Universidad de Texas A&M y de la Universidad de Buffalo examinaron hasta qué punto el peso afectaba a la «fatigabilidad».³ Pidieron a los participantes (49 adultos con peso normal, 50 con sobrepeso y 43 con obesidad) que hicieran ejercicios extenuantes con distintos niveles de esfuerzo. Los participantes obesos tenían un 30 por ciento menos de resistencia que los participantes con peso normal y una «progresión más rápida en cuanto a la percepción del esfuerzo»; es decir, creían que se esforzaban más y lo hacían más rápido que los demás participantes.

El peso puede ser un factor importante en la apnea del sueño, un trastorno que interrumpe el descanso y agota las reservas de energía. Una dieta alta en azúcares o las comilonas bien entrada la



Apunte energético: Casi todo lo que haces y sientes tiene cierto impacto en tu energía. Tienes el poder de estimular tu energía en la dirección correcta (o incorrecta) en función de tu comportamiento. Tú llevas las riendas de tu energía.

noche, y los consecuentes kilos de más que se ganan, provocan estrés en el cuerpo a través de estragos hormonales e inflamaciones, que también afectan a la calidad del sueño. Los estudios han demostrado que resulta extremadamente complicado perder peso si no duermes bien.⁴ (Lee el libro de Michael acerca de este fenómeno: *The*

Sleep Doctor's Diet Plan: Lose Weight Through Better Sleep, «El plan dietético del Doctor Sueño: pierde sueño durmiendo mejor».) Si te preocupan los kilos de más, nuestras estrategias te ayudarán a perderlos, a caminar con el ritmo propio de un baile de TikTok y a tener una sonrisa de selfi de Instagram siempre lista.

Las drogas y el alcohol perturban el sueño y afectan a tu motivación para salir de casa en busca de un poco de vitamina D, que siempre proporciona energía. El alcohol provoca deshidratación, y se ha demostrado que la deshidratación hace que te sientas cansado y perezoso,⁵ como un zombi sin batería pero con resaca, durante uno o dos días después.

¿CUÁL ES TU PUNTUACIÓN ENERGÉTICA?

Antes de que entremos en lo que dice la ciencia acerca de cómo un nuevo horario incrementará drásticamente tus niveles de energía y hará que todo parezca mucho más fácil, debemos fijarnos en tus niveles de energía actuales. Necesitas un punto de referencia con el que contrastar los datos que recabarás en el futuro.

Para saber hacia dónde vas, debes saber dónde estás.

Además de «la capacidad de trabajar y de cambiar», la energía también es una sensación, como todos entendemos de manera intuitiva. Cómo percibas el esfuerzo que haces afecta a cómo te sientes con respecto a lo que puedes o no puedes hacer. Cómo te sientas hora a hora determina lo bien que podrás trabajar y cambiar a mejor. Todas las horas son importantes. En un determinado momento del día, quizá estés de subidón (muy despierto, dispuesto a todo, contento, entusiasmado) o de bajón (perezoso, dispuesto a apoyar la cabeza en el escritorio, triste, desmotivado).

Puede que estés pensando en dar un paseo, llevar a cabo una tarea sencilla, pintar la casa o tener una conversación difícil pero necesaria. Si te analizas por dentro y decides que «no; hoy va a ser

que no», habrá habido otro período de veinticuatro horas de tu vida en que la baja energía habrá interferido en tu sensación de satisfacción y de autorrealización.

Si te concentras en una sola pregunta —«¿Cómo me siento ahora mismo en términos de energía?»—, serás capaz de ver cómo tu nivel de energía percibido afecta a casi todas las decisiones que tomas a lo largo del día en tus relaciones, en tu carrera y en tu salud física y mental.

Al recabar datos de cómo te sientes energéticamente en cinco momentos clave del día, dispondrás de un punto de referencia con el que analizar futuros resultados.

Cuando empezamos a evaluar a la gente con nuestros protocolos, la mayoría tendía a exagerar sus niveles de energía de base, pero solo porque no sabían entender lo cansados que estaban. Estar agotado era un estado crónico, así que para ellos era algo normal. Después de que los sujetos de estudio siguieran su protocolo energético durante varias semanas, dormían mejor, comían en un horario establecido y se movían más a lo largo del día. No fueron conscientes de la poca energía y de lo lentos que se sentían hasta que empezaron a cambiar el marcador energético y lo pusieron en un once.

Para seguirle la pista a tu nivel de energía, durante toda una semana vas a llenar el diario energético que encontrarás en este mismo capítulo; te fijarás en los cinco momentos clave de la lista siguiente y los valorarás en una escala del uno (menor) al diez (mayor). Siete días de datos nos darán una buena pista de cómo sube y baja tu nivel de energía en un día y de cómo te sientes en general. Ponte una alarma en el móvil y evalúate en estos momentos:

- Al despertar.
- A media mañana (tres o cuatro horas después de despertarte).
- A media tarde (una o dos horas después de comer).
- Por la noche (más o menos a la hora de cenar).
- Justo antes de irte a dormir.

CÓMO DETERMINAR TU NIVEL DE ENERGÍA
EN LOS PRIMEROS CUATRO MOMENTOS

- **Nivel 1:** poquísima energía. Bostezas muy a menudo (cada pocos minutos), ingieres cafeína y azúcar para permanecer despierto, te cuesta horrores mantener los ojos abiertos, estás en una postura despatarrada, moverte se te antoja imposible y te ves obligado a decir que no a actividades que podrían ser muy divertidas.
- **Niveles 2 y 3:** poca energía. Bostezas a menudo (cada diez minutos), ingieres cafeína y azúcar para permanecer alerta, te da la impresión de que podrías dormirte en cualquier momento, estás en una postura despatarrada, moverte te parece doloroso y sigues diciendo que no a actividades que podrían ser muy divertidas.
- **Niveles 4 y 5:** energía moderada. Bostezas si ves bostezar a alguien, ingieres cafeína como energizante, estás despierto pero no totalmente alerta, estás en una postura encorvada, moverte parece factible y dices «seguramente no» a actividades que podrían ser muy divertidas.
- **Niveles 6 y 7:** energía adecuada. No bostezas, ingieres cafeína por placer, estás despierto y alerta, estás erguido, moverte no es un problema y dices «vale» a actividades que podrían ser muy divertidas.
- **Niveles 8 y 9:** energía alta. Bostezar es impensable, no necesitas cafeína, estás totalmente despierto y alerta, estás muy erguido, moverte te resulta placentero y dices que sí a actividades que podrían ser muy divertidas.
- **Nivel 10:** energía máxima. Bostezar es impensable, la cafeína te molesta, los ojos te brillan por lo atento que estás, has dormido ocho horas o más, estás en una postura animada y dinámica, moverte te parece fantástico y dices «¡claro que sí!» a actividades que podrían ser muy divertidas.

Cuando te vas a la cama, tu nivel de energía se invierte. Si tienes el grado de cansancio adecuado y eres capaz de dormirte enseguida, la puntuación es más alta, porque descansar bien por la noche es energizante. Tu puntuación será más baja si estás con los ojos como platos y no puedes dormirte porque te agota esa alteración del sueño.

CÓMO DETERMINAR TU NIVEL DE ENERGÍA AL IRTE A DORMIR... ZZZ

- **Niveles 1 y 2:** totalmente despierto. Es imposible que puedas dormirte ahora.
- **Niveles 3 y 4:** despierto. Ni por asomo estás adormilado; tardarás horas en dormirte.
- **Niveles 5 y 6:** cansado y tenso. Estás agotado, pero con demasiada energía nerviosa para dormir aún.
- **Niveles 7 y 8:** cansado. Bostezas y te pesan los párpados. La cama te está llamando.
- **Niveles 9 y 10:** muy cansado. Sabes que te quedarás frito a los pocos minutos de apoyar la cabeza en la almohada.

EJEMPLO DE DIARIO ENERGÉTICO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al despertar	2	2	3	4	3	2	4
A media mañana	5	6	6	5	6	7	7
Después de comer	2	3	3	4	4	5	3
Por la noche	6	7	6	5	7	7	7
Al ir a dormir	4	3	5	5	5	4	5
Media diaria:	3,8	4,2	4,6	4,6	5	5	5,2
Media semanal:	4,6						

Es necesario registrar un diario energético antes de empezar el programa para que te conozcas y seas consciente de tus altibajos energéticos naturales. Es normal que sientas más energía algunos días que otros (si eres una mujer, fíjate en la información de la página 374). Por ejemplo, puede que los lunes tengas menos energía por distintas razones (a las que llegaremos luego). Si duermes mal, al día siguiente tendrás una cifra de base menor. Es cuestión de que te familiarices con tu energía y empieces a fijarte en cómo y por qué fluctúa. Saber cómo te sientes al principio y al final del día te dará la motivación necesaria para que los cambios sean posibles. Si monitorizas tu energía a lo largo de nuestro programa mensual, tendrás la prueba de que nuestro plan funciona.

Antes de empezar el programa, los dos echamos un vistazo a nuestros diarios energéticos, y esto es lo que vimos:

DIARIO ENERGÉTICO DE MICHAEL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al despertar	2	2	2	2	3	2	2
A media mañana	4	4	5	5	5	4	5
Después de comer	3	3	3	3	3	3	3
Por la noche	6	6	6	7	7	7	6
Al ir a dormir	5	5	6	6	6	5	5
Media diaria:	4	4	4,4	4,6	4,8	4,2	4,2
Media semanal:	4,3						

Esa semana, Michael tenía poca energía. Estaba de viaje e iba estresado, y eso se nota. Siendo Lobo, está cansado al levantarse, a media mañana se ha despejado del todo y a media tarde tiene un bajón de energía. Por la noche, sin embargo, alcanza su cenit, que continúa hasta la hora de acostarse. Como ves, a menudo está can-

sado y tenso al irse a dormir porque no está preparado para quedarse dormido enseguida.

DIARIO ENERGÉTICO DE STACEY

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al despertar	9	9	9	8	9	8	9
A media mañana	8	8	8	7	8	8	7
Después de comer	7	7	7	8	8	8	7
Por la noche	5	5	5	6	5	5	6
Al ir a dormir	9	9	9	9	9	9	9
Media diaria:	7,6	7,6	7,6	7,6	7,8	7,6	7,6
Media semanal:	7,6						

En una semana típica, Stacey se despierta a tope de energía por la mañana y surfea la ola hasta la tarde (donde recibe un chute gracias a una siesta). Pero su energía de León empieza a menguar por la noche y se queda totalmente anulada al acostarse, cuando a duras penas puede mantener los ojos abiertos.

Todos somos diferentes, y no podemos prometer que cualquiera que empiece con una media semanal de 3 o 4 vaya a doblarla al cabo de un mes. Sin embargo, si te comprometes a seguir el plan, sabemos que ganarás muchísima energía. Imagina cómo te cambiaría la vida solo con un poco más de energía de la que tienes ahora. ¡Increíble!

Con un buen horario y los movimientos adecuados, no tendrás que imaginártelo. Vas a experimentarlo.

TU DIARIO ENERGÉTICO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al despertar							
A media mañana							
Después de comer							
Por la noche							
Al ir a dormir							
Media diaria:							
Media semanal:							

RESUMEN: DE AGOTADO A ENERGIZADO

Los zombis sin batería sobreviven a base de cafeína, pero vivir con agotamiento crónico les está haciendo mucha mella, tanto física como emocionalmente.

- Sintoniza con tu energía preguntándote: «¿Cómo me siento ahora mismo en lo que a energía se refiere?», para así establecer una conexión entre tus sensaciones y tus decisiones.
- Identifica qué es lo que te da energía, como si con ello enchufaras tu cable de energía al sol.
- Identifica qué es lo que te roba energía, las cosas que quieres eliminar de tu vida en la medida de lo posible.

¡PONTE A ELLO AHORA MISMO!

Haz una lista de tus objetivos energéticos en una hoja de papel.

Ponte alarmas en el móvil para comprobar tus niveles de energía. Es fácil.

Rellena una semana de tu diario energético antes de empezar el programa. Es necesario que sepas de dónde sales para ver la línea de meta.