

MICHELLE POLER

HOLA, MIEDOS



ROMPE TU ZONA DE CONFORT
Y CONVIÉRTETE EN TU MEJOR VERSIÓN

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, la autora 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: *Hello, fears*

Primera edición: noviembre, 2022

© Michelle Poler, 2020

Publicado originariamente en Estados Unidos de América por Sourcebooks, LLC. www.sourcebooks.com.

Esta edición se publica por acuerdo con Sourcebooks, LLC. a través de Yañez, parte de International Editors' Co. S.L. Agencia Literaria.

© del diseño de interior, Jillian Rahn / Sourcebooks

© de la traducción, Ariadna Molinari Tato, 2022

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

© 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 978-84-1119-042-8

Depósito legal: B. 18.370-2022

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.



ÍNDICE

¡Buf, odio las introducciones!

INTRODUCCIÓN:

¡HOLA!

P. XIII

El que trata sobre hacer lo que nos gusta como si nadie nos viera

CAPÍTULO 1:

HOLA, VIDA

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

P. 1

CAPÍTULO 2:

HOLA, INTREPIDEZ VALENTÍA

CÓMO INFLUIR DE FORMA POSITIVA EN LA GENTE

P. 35

El que trata sobre descubrir qué hacer con las opiniones ajenas y la lista de cosas pendientes impuestas por la sociedad

CAPÍTULO 3:

HOLA, SOCIEDAD

TACHA TU PROPIA LISTA DE COSAS PENDIENTES

P. 57

El que trata sobre convertirse en alguien influyente y elegir la valentía por encima de la audacia

El que trata sobre crear tu propia marca y sobreponerte al síndrome de la impostora

CAPÍTULO 4:

HOLA, TÚ

CONVIÉRTETE EN TU YO MÁS AUTÉNTICO

P. 87

CAPÍTULO 5:

HOLA, HATERS

CÓMO EXPONERTE Y LIDIAR CON LA CRÍTICA

P. 125

El que trata sobre volverse viral y enfrentarse a los trolls

El que trata sobre cómo metí la pata en mi charla de Netflix y atajé mis «miedos personales»

CAPÍTULO 6:
HOLA, EGO
DESAPRENDE EL FRACASO
P. 159

HAGAS LO QUE HAGAS,
LEE ESTE CAPÍTULO

El que trata de cuando Adam renunció a su empleo y dio un paso hacia el crecimiento

CAPÍTULO 7:
HOLA, CRECIMIENTO
SUPERA LA FASE DE
«¿QUÉ DIABLOS ESTOY
HACIENDO?»
P. 195

CAPÍTULO 8:
HOLA, TIMIDEZ
APRENDE A PEDIR
LO QUE QUIERES,
NECESITAS Y MERECES
P. 227

El que trata sobre armarla en grande, ¡pero en serio!

CAPÍTULO 9:
HOLA, ÉXITO
EVITA SABOTEARTE
CUANDO VAS DE
CAMINO AL ÉXITO
P. 261

El que trata sobre cómo convertirse en la persona más asertiva posible

CAPÍTULO 10:
HOLA, FUTURO
ROMPE LA TIERRA PARA
CRECER Y REESCRIBIR
TU HISTORIA
P. 295

El que trata sobre usar el pasado para revelar nuestro propósito en la vida

EPÍLOGO
POR DEBBIE MILLMAN
P. 323

AGRADECIMIENTOS
P. 327

RECONOCIMIENTO
ESPECIAL
P. 332

CAPÍTULO

1

hola, VIDA.

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

ESTOY DETRÁS DEL ESCENARIO, parada junto a Lisa, la coordinadora del evento; trae unos auriculares negros y está dándoles instrucciones a los de la sala de control.

«Dave, pon la presentación de Michelle. Y asegúrate de subirle el volumen», dice en voz baja mientras me mira a los ojos. Asiento y le sonrío en respuesta para darle a entender que estoy lista para salir y TRIUNFAR! No obstante, por dentro estoy sudando y el corazón me late más rápido que

HOLA, MIEDOS

un guepardo persiguiendo un conejo. ¡Qué fea imagen te acabo de poner en la cabeza! Perdón, conejito.

En el escenario, la maestra de ceremonias empieza a presentarme: «Si alguna vez os habéis preguntado cómo sería vuestra vida si no tuvierais miedo...». Mientras dice esas palabras, yo también me pregunto cuál será la respuesta a ese interrogante. Estoy NERVIOSÍSIMA, por decir lo menos. «¡Estáis a punto de descubrir la respuesta! ¡Démosle la bienvenida a Michelle Poler!».

Sigo entre bastidores, rogando porque el mando para cambiar las diapositivas funcione, mientras escucho las fuertes ovaciones del público, que me recuerdan una vez más que la gente no es el enemigo. No hay *nada* que el público desee más en el mundo que escucharme ser SUPERINCREÍBLE, para luego regresar a casa y conversar con sus seres queridos sobre la extraordinaria oradora que hizo que su día valiera la pena.

En ese instante, Dave, desde la sala de control, sube el volumen a niveles propios de un concierto, porque ¡ALLÁ VAMOS!

Me conecto con mi propia música introductoria —*Dura*, de Daddy Yankee (de la cual no me avergüenzo)— y empiezo a bailar como si estuviera parada junto al mismísimo Daddy Yankee en el escenario de los MTV Video Music Awards. Pero solo soy yo frente a 8.000 mujeres que tienen los ojos desorbitados como nunca porque claro que no esperaban ese tipo de despliegue de baile un martes a las ocho de la mañana.

Me siento de maravilla. El reguetón es lo único que me calma los nervios. Estoy lista para mostrarme vulnerable, para compartir con ellas la



Ilustración de ANTONIA FIGUEIREDO/AF.ILLUSTRATIONS

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

historia de cómo logré superar mis miedos e inspirarlas a hacer lo mismo. Porque ver el impacto inmediato que mis palabras tienen en ellas es lo que hace que mi día valga la pena.

Pero... ¡espera! ¡No siempre fue así! Retrocedamos unos cuatro años...

Ahí estaba yo, duchándome después de un largo día en la oficina, escuchando mi lista de reproducción llamada «Tranqui» en Spotify, como siempre hago. La primera canción era *I Lived*, de OneRepublic. ¿La has oído? Mientras ponía atención a la letra, empecé a llorar..., bueno, a sollozar. Lo que la canción describía TRASCENDÍA POR MUCHO cualquier experiencia que yo hubiera tenido. Me di cuenta de que NO había vivido. Bueno, técnicamente llevaba veinticinco años viva, pero vivir, lo que se dice vivir..., pues no. Fue la epifanía que necesitaba para decir: «Hola, miedos».

Todo empezó cuando me mudé a Nueva York en 2014 para estudiar un máster en *branding* en la Escuela de Artes Visuales (SVA, por sus siglas en inglés). Debbie Millman, gurú del *branding* y fundadora del programa, nos hizo una pregunta *muy sencilla* en nuestro primer día de clases: «¿Dónde queréis estar dentro de diez años?».*

¿Alguna vez lo has pensado? Es una pregunta *sencillita*, ¿verdad? Sí, ajá. La verdad es que debe ser una de las preguntas más intimidantes que jamás me habían hecho.

Si alguna vez te lo has preguntado, sabrás que para contestarla hay que soñar a lo grande..., ¡pero no demasiado! Querrás sonar ambiciosa, pero modesta. Empiezas soñando con un yate de cincuenta metros y en algún momento terminas conformándote con un mugroso kayak. No te gustaría

* Es la pregunta que Milton Glaser le hizo a Debbie Millman cuando ella fue su alumna.

HOLA, MIEDOS

decepcionar al futuro con **TREMENDOS** planes que al final no se concreten y entonces sentir que eres un **FRACASO**, ¿verdad?

Por ende, empecé a escribir cosas medio ambiciosas que creí que me harían feliz dentro de diez años:

En diez años, después de trabajar para algunas de las mejores empresas neoyorquinas, ¡por fin me convertiré en emprendedora! Trabajaré con Adam, mi esposo, en la creación de nuestro negocio conjunto (sea lo que sea), viajaremos mucho por trabajo y nos encantará. Nos invitarán a dar conferencias sobre nuestros logros en empresas y eventos, ¡y compraremos nuestro primer apartamento en Manhattan!

Al terminar de escribir, Debbie nos pidió que identificáramos **un obstáculo crucial** que pudiera interferir con nuestros planes. En cuestión de segundos, me transporté a ese momento en el que me puse a sollozar en la ducha, antes de que nos pidieran aquella tarea. Me di cuenta de que no había vivido por culpa de una sola cosa: **MIEDO**.

El miedo era el obstáculo principal que podría impedirme lograr mi plan de diez años. ¿Cómo podría enviar mi currículum a las mejores empresas de Nueva York si le temía tanto al rechazo? ¿Cómo podría volverme emprendedora si era incapaz de lidiar con la incertidumbre? ¿Cómo podría construir un negocio próspero si me aterraba hacer contactos y promocionarme a mí misma? ¿Cómo podría dar conferencias sobre mis «logros» si me daba pánico hablar en público? Y, finalmente, ¿por qué compraríamos un departamento en Manhattan si llevaba los últimos nueve meses sintiéndome incómoda en esa ciudad? Quería **TODAS** esas cosas, pero les tenía tanto miedo que me paralizaba solo de pensarlas.

Me di cuenta entonces de que **ansiaba tener éxito, pero lo que me movía era el miedo.**

El ejercicio que hicimos a continuación fue el que puso mi vida patas arriba.

EL PROYECTO DE LOS CIEN DÍAS

Una vez que todos en la clase tuvimos claro cómo queríamos que fueran las cosas en una década y habíamos identificado el obstáculo central que podía interferir en nuestros planes, teníamos que hacer algo al respecto, ¿cierto? No nos quedaríamos de brazos cruzados, viendo cómo ese obstáculo arruinaba nuestro futuro. Ahí fue cuando Debbie nos presentó #ElProyectoDeLos100Días.*

«Si pudierais repetir UNA SOLA COSA durante cien días seguidos, ¿qué sería?», nos preguntó.

¿Hacer lo mismo durante cien días? ¡Qué gran compromiso! Encontrar un aspecto de tu vida en el que quisieras ocuparte y hacerlo durante cien días seguidos era una forma de mejorar y convertirte en una mejor versión de ti misma. Entre mis opciones estaban:

- Cien días de gratitud
- Cien días de amor propio
- Cien días de enfrentarse a los rechazos
- Cien días de positividad
- Cien días de llevar un diario
- Cien días de exploración
- Cien días de meditación
- Cien días de tomar fotos o trabajar con cerámica
- Cien días de vulnerabilidad

* #ElProyectoDeLos100Días lo diseñó originalmente Michael Bierut, en la Universidad de Yale.

HOLA, MIEDOS

Sin embargo, ¿qué terminé haciendo? Cien días de enfrentarme a mis miedos.

En el transcurso de veinticuatro horas, pasé del «no, gracias» a decir «bueno, lo intentaré». Pasé de reaccionar ante la vida a abordarla de forma intencional. Pasé del piloto automático a **vivir la vida al máximo**.

Mi meta era convertirme en una persona más valiente, pero no solo por mí. Quería ser una esposa más valiente para Adam, así como una mamá más valiente para mis futuros hijos.

Una pizca de historia

Provengo de una familia de supervivientes de la Segunda Guerra Mundial, la mitad de mi familia murió a manos de los nazis en campos de concentración. Mis abuelos tuvieron suerte, pues sobrevivieron y pudieron empezar una nueva vida desde cero en otro país, Venezuela, que es de donde yo vengo. El problema es que los miedos se quedaron con ellos y, de hecho, se heredaron de generación en generación. Mi madre creció con MUCHÍSIMOS temores, así que yo también. Y, aunque quizá nuestros temores no se solapaban, ambas teníamos la misma actitud ante el miedo: si lo sientes, ¿para qué te arriesgas? Cuando oí hablar de #ElProyectoDeLos100Días, de inmediato supe que era mi gran oportunidad para romper con la cadena familiar de miedos y redefinir mi futuro, sobre lo cual ahondo en el capítulo 10. Así que puedes leer las primeras cinco páginas de ese último capítulo EN ESTE INSTANTE si quieres entender mejor de dónde vengo. Luego puedes volver a esta página y seguir leyendo.

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

A pesar de mi historia familiar, te preguntarás: ¿cómo puede una persona tener cien miedos? No suena muy realista, que digamos. ¡Y tienes razón! En el trayecto descubrí que no tenía cien: **solo tengo siete**.

Siete miedos centrales

Me encontraba en el día 15 de mi proyecto de cien días y, mientras iba a paso lento de mi apartamento al salón de belleza, experimenté una sensación familiar en el estómago. Era similar a la que sentí en el día 4, justo antes de hacerme una perforación en la oreja.

Conforme me acercaba al salón de belleza, los pies me pesaban más y más. Caminar hasta él no era lo aterrador, tampoco me daba miedo el salón mismo. Había ido incontables veces a hacerme la manicura y cortarme el cabello, pero ahora era distinto. Esta vez iba a hacerme algo que llevaba trece años evitando, básicamente desde que entré a la pubertad: depilado brasileño.

Estaba aterrada, pero no solo por el dolor que sentiría, sino por la vergüenza de tener que mostrarle mis partes a... Olga.

Olga era la mujer rusa designada para depilarme el... ya sabes. Y lo primero que le pregunté fue:

—¿Te molesta si... uso mi GoPro para grabarme... mientras me depilas allá abajo?

Ah, porque no solo me comprometí a enfrentarme a un miedo al día, sino también a editar un vídeo diario y subirlo a YouTube, lo que a veces era incluso más aterrador que el miedo mismo. ¿Alguna vez has intentado subir una grabación de tu versión más vulnerable a la red de redes y compartirla con todas las personas que conoces? ¡Ahora prueba a hacerlo cien veces seguidas!

SOLO TENGO

7 MIEDOS

- 1 DOLOR
- 2 PELIGRO
- 3 VERGÜENZA
- 4 RECHAZO
- 5 SOLEDAD
- 6 FALTA DE CONTROL
- 7 ASCO

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

Seguro que Olga nunca había oído una pregunta tan rara. Pero, gracias a Dios, me contestó de la forma más inolvidable posible:

—¡Lo que a ti te haga sentir cómoda, querida!

¡Qué ADORABLE mujer!

Olga no solo era buenísima en su trabajo, sino que hizo que mi vídeo saliera diez mil veces mejor de lo esperado. Le pareció que eso de grabarme era graciosísimo y decidió participar. No tenía idea de que lo subiría a YouTube, mucho menos de que tendría más de medio millón de reproducciones. Taaaaal vez debí advertírselo. Pero, para ser sincera, en ese momento no se me pasó por la cabeza que más de unas cuantas decenas de personas verían mis vídeos.

Olga literalmente mostró la cera verde ante la cámara y compartió unas cuantas palabras de aliento. Como te imaginarás, de todos modos me dolió una barbaridad, mucho más que la perforación en la oreja, que también me dolió bastante.

El punto es que..., ¿ves a lo que quiero llegar? En realidad no le tenía miedo a la cera ni a la aguja. Ambas cosas eran la expresión de lo mismo: el miedo al dolor.

Y, así como pude encontrar un paralelismo ahí, organicé el resto de los desafíos hasta que terminaron representando siete miedos centrales:

1. Dolor
2. Peligro
3. Vergüenza
4. Rechazo
5. Soledad
6. Control (o falta de)
7. Asco

HOLA, MIEDOS

Al conectar los desafíos y los sentimientos que experimentaba al enfrentarme a ellos o al estar a punto de hacerlo, se cristalizaron estos siete temores.

Clasificar mis miedos de esta forma me hizo llegar a conclusiones interesantes. Noté que, sin duda, algunas categorías me incomodaban más que otras, y que dependiendo de nuestra personalidad, nuestras experiencias y nuestra crianza, cada quien tiene su propia forma de abordarlas. Por ejemplo, ahora me doy cuenta de que Adam, mi esposo, se pone más ansioso con cosas que a mí me dan MENOS miedo, y les teme muy poco a cosas que a mí me ATERRAN.

Eso me lleva a una deducción importante: **el miedo es universal, pero también demasiado personal**. Cada uno tiene sus zonas de confort y sabemos perfectamente bien dónde empiezan y dónde terminan, además de que son únicas para cada persona, al igual que nuestra personalidad o nuestro cuerpo. Las cosas que a mí me incomodan quizá tú las hagas con facilidad. Por ejemplo, mientras que enfrentarme al miedo a la soledad, al dolor y a la falta de control me quiebra, Adam preferiría enfrentarse a cualquiera de esas cosas antes que encarar su miedo a pasar vergüenza o a que lo rechacen.

Si aún no queda muy claro a qué me refiero con estos miedos centrales, permíteme compartir algunos ejemplos de las cosas que hice y que se relacionan con cada una de esas categorías:

DOLOR

En lo personal, tengo un umbral del dolor muy bajo y trato de evitarlo a toda costa. «¡Así no vas a poder parir un bebé, amiga! ¡Ni te he tocado y ya estás llorando!» Ya perdí la cuenta del total de veces que me han dicho esas dos frases: en la consulta del médico, en el salón de belleza, con la manicura y hasta en la mesa de depilación de Olga. ¡Con razón sigo sin tener hijos!

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

Algunos de los desafíos a los que me enfrenté en relación con este miedo fueron: comer comida muy picante, probar la acupuntura, caminar todo un día por Nueva York en tacones, perforarme la oreja y..., como ahora ya sabes, aguantar que me hicieran un depilado brasileño.

PELIGRO

Mi proyecto nunca tuvo que ver con desafiar a la muerte, sino más bien con vivir la vida, así que intenté evitar cosas que pudieran ser peligrosas o pusieran en riesgo mi integridad. Sin embargo, algunos de los desafíos a los que me enfrenté se acercaban un poco a ello, como sostener una tarántula y una serpiente (no al mismo tiempo, por fortuna), saltar de un avión en perfecto estado (y también del borde de un precipicio), nadar con tiburones, visitar una colmena y, lo más peligroso de todo, montar en bicicleta por Nueva York. ¡NO TE ATREVAS a contradecirme hasta que no lo intentes, por favor!

VERGÜENZA

Hay gente que preferiría vivir entre abejas o tiburones antes que quedar en ridículo frente a otras personas. Pero yo preferiría hacer un *show* de comedia, cantar *con la voz más desafinada del mundo* frente a una audiencia, bailar como si estuviera sola y caminar por Nueva York en bikini (en pleno otoño) antes que enfrentarme al dolor físico de cualquier índole. El miedo a pasar vergüenza está estrechamente ligado con nuestra necesidad de encajar, de pertenecer y de mantener el *statu quo*, lo cual limita en gran medida nuestra autenticidad e individualidad. Si te identificas con este miedo, tengo cuatro palabras para ti: capítulos 3 y 4.

RECHAZO

Este miedo tiene que ver con el dolor emocional. Que te digan «no» es una de las cosas más difíciles a las que el ser humano puede enfrentarse, pues causa una herida profunda en el corazón. Es justo lo que nos hace creer que NO somos lo suficientemente buenas. Ya sea el rechazo de un ser amado, de una oferta laboral, de una idea o de un inversor, esa experiencia daña nuestra autoestima y debilita nuestra confianza personal, por lo que tratamos de evitarla a toda costa. Algunas de las situaciones que me ayudaron a enfrentarme al rechazo durante el proyecto fueron: pedir dinero a desconocidos en la calle, asistir sola a un evento de *networking*, repartir folletos en el metro, solicitar empleos en las empresas más competitivas del mundo, regatear en un mercado callejero (para lo cual soy malísima) y enfrentarme a los *trolls* de internet. Si el rechazo y la crítica son lo que más miedo te da, te recomiendo los capítulos 5 y 8.

SOLEDAD

Estar sola es una de las cosas que más me aterran. Prefiero pasar horas con alguien a quien no soporto que estar sola. ¡No es broma! Para enfrentar este miedo y experimentar qué era eso de estar conmigo misma, fui al teatro, al cine y hasta a Chinatown sola... ¡sin móvil! El mayor desafío al que me enfrenté respecto a este miedo fue viajar por mi cuenta un fin de semana a una ciudad nueva y recorrerla de cabo a rabo. Aunque hay gente que atesora el tiempo que pasa a solas y hasta lo considera necesario para recargar baterías, yo huyo de él como de la peste.

ASCO

Tan solo pensar en algo que me causa asco está cien por cien fuera de mi zona de confort y representa un escenario que prefiero evitar a toda costa. Entre las cosas que me causan asco y que a otras personas les parecen exquisitas, divertidas y hasta fascinantes está comer ostras frescas, por ejemplo. ¡El asco que siento al imaginar una criatura marina babosa es más de lo que puedo soportar! Lo mismo que ir al baño en un estadio de béisbol. ¿Dije baño? Me refería más bien a las letrinas portátiles. Hablando de desechos humanos, también le cambié el pañal al bebé de una amiga. ¡Qué asco! Y lo más repugnante de todo: comí insectos; sí, comí grillos crujientes, y lo hice con palillos porque ¿con qué otra cosa cogerías un insecto salado de tu plato? ¿A que no se te había ocurrido?

CONTROL

Alza la mano si también eres una persona controladora.

¡Seguro que no lo has hecho, porque las personas controladoras jamás alzarían la mano en público deliberadamente! El control representa el miedo que no nos permite disfrutar el presente, y por eso fue el temor que decidí atajar primero. Antes de enfrentarme a los demás, debemos tomar la decisión de aprovechar al máximo la única vida que tenemos. **Cuanto más tratamos de controlar nuestra vida, menos podremos experimentarla.**

Algunos de los desafíos a los que me enfrenté con respecto al control, o más bien a la falta de este, fueron: dejarme llevar en brazos por el público en un concierto, pedirle a gente aleatoria que planeara mi día, caminar por Nueva York con los ojos vendados, subirme a un toro mecánico, «envejecer» y convertirme en emprendedora.

HOLA, MIEDOS

Ahora que ya han quedado claros los siete miedos centrales a los que me refiero, me gustaría que los clasificaras según tu propia zona de confort. Califícalos del 1 al 7, donde 1 es «sí, puedo con esto» y 7 es «prefiero beber cloro y morirme».

_____ DOLOR

_____ PELIGRO

_____ VERGÜENZA

_____ RECHAZO

_____ SOLEDAD

_____ FALTA DE CONTROL

_____ ASCO

Ahora bien, hay un elemento que se cierne sobre estos temores como un vacío oscuro: lo desconocido. La verdad es que la principal razón por la cual le tememos a algo que no hemos probado antes es porque no sabemos cuál será el resultado. Y, aunque comparte muchas características con la falta de control (sobre lo que ahondaré más adelante), en términos generales es el hilo conductor de todos los miedos.

Lo desconocido

Antes de enfrentarme a mis miedos, solía decir que no me gustaban muchas cosas, ¡pero la verdad es que ni siquiera las había probado! Una vez que sabes a lo que vas o en qué te estás metiendo porque ya lo viviste antes,

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

puedes tomar una decisión y decidir si es algo que te gusta o no. Por ejemplo, desde que era niña me han dado pánico las montañas rusas, así que para el miedo n.º 55 fui a Coney Island y le di una oportunidad a una montaña rusa naranja, con varios giros y bastante veloz. ¡Y lo detesté! Ahora puedo afirmar que no necesariamente me dan miedo, sino que no me gustan.

Lo contrario ocurrió cuando sostuve en mis manos a Honey-Pepper, la tarántula. Segundos antes de que el animal entrara en contacto con mi piel, creí que me iba a morir. Pero no solo sobreviví, sino que hasta disfruté la experiencia y contemplé la posibilidad de tener una tarántula como mascota. No creo que nuestro estilo de vida activo se preste para tener ningún tipo de mascota, pero, si pudiera tener una tarántula, sin duda la llamaría Spanx.

Nuestra zona de confort se expande a medida que nos enfrentamos a nuestros miedos y se contrae cuando nos limitamos. El problema es que **nuestra ignorancia alimenta nuestros miedos todo el tiempo**. La única forma de saber si te gusta o te desagrada algo es dándole una oportunidad. Ahora bien, no digo que hay que probar absolutamente todo, pero si hay algo en la vida que sientes que te limita o que siempre soñaste hacer y no lo has intentado por temor, entonces es hora de hacer algo al respecto. ¡Relájate! ¡No te digo que vayas ahora mismo a comprar una tarántula! Sigue leyendo y poco a poco te darás cuenta de que lo desconocido no tiene por qué ser tan aterrador a fin de cuentas.

En mi caso, el miedo también solía ser una señal de que algo malo se avecinaba. Ahora entiendo que sentir miedo puede ser señal de crecimiento, progreso y oportunidad. Descubrí que **cuanto más decimos que SÍ a nuevas experiencias, más espacio damos para que intervengan otras emociones**. Entre las que pocas veces había experimentado en la vida estaban la sorpresa,

Emoción

Conexión

Sorpresa

CUANTO MÁS
DECIMOS

Que sí

Confianza

A NUEVAS
EXPERIENCIAS,
MÁS ESPACIO DAMOS
A QUE INTERVENGAN
OTRAS EMOCIONES.

Libertad

Curiosidad

Vulnerabilidad

la libertad, la curiosidad, la vulnerabilidad, la emoción y la confianza. Solía estar tan llena de miedo que no dejaba espacio para nada más.

No obstante, para cambiar nuestra visión del miedo y abrirles la puerta a otras emociones, es indispensable aceptar lo desconocido, aunque eso implique ceder el control.

TENER EL CONTROL

Lo que más asusta de lo desconocido es la idea de no tener control, y ese es el miedo en el que me voy a enfocar el resto del capítulo porque es lo que a mí particularmente me impedía disfrutar la vida al máximo.

¿Sabes cómo sienta vivir la vida al máximo? Ahora me atrevo a decir que yo sí, pero durante los primeros veinticinco años de mi vida no fue igual. Ni siquiera el día de mi boda porque, sin darme cuenta, mi prioridad era tener el control. En mi caso, esto implicaba no dejar nada al azar y hacer todo lo que estuviera en mis manos para que las cosas salieran tal y como yo quería. Siempre iba un paso por delante. ¿Y cuál era el problema?

Que ir un paso por delante te impide disfrutar el presente.

Si durante el almuerzo estás pensando qué vas a cenar, eres igual que yo, cielo. Por desgracia, aunque estemos almorzando la cosa más exquisita del mundo, nunca vamos a disfrutarla del todo si nuestra mente está enfocada en la cena. Y así de fácil se nos va la vida sin que nos demos cuenta.

«¡El año se pasó volando!» Es un comentario que empecé a escuchar —y a decir— cada vez con más frecuencia. Cuando era niña sentía que la vida era larguísima, pero, desde que me gradué de la universidad, los años

empezaron a pasar cada vez más rápido. ¿Te sientes identificada? Si la respuesta es sí, entonces pon atención. Si dices que no porque tienes como doce años, escúchame bien: algún día te va a pasar (y no lo digo por asustarte, ¿eh?).

MI PROPIA TEORÍA DEL TIEMPO

¿Has oído eso de que el tiempo pasa volando cuando te lo estás pasando bien, pero que los días aburridos son interminables? A corto plazo, sin duda es así. Pero a la larga, con base en mi propia experiencia enfrentándome a miedos a diario, me di cuenta de que el cerebro almacena los recuerdos de dos formas distintas: de manera singular y por bloques.

BLOQUES DE RECUERDOS: el cerebro aglutina varios momentos similares de la vida y los pone en una sola caja, por lo que parecen UN SOLO recuerdo. Esto ocurre sobre todo si tenemos un trabajo estable que requiere que hagamos las mismas actividades o algunas muy parecidas a diario. Por ende, cuando recordamos el pasado, vemos apenas un par de «cajas» y nos preguntamos: ¿por qué ese año pasó tan rápido?

RECUERDOS SINGULARES: cuando hacemos cosas distintas —o las mismas cosas, pero de forma diferente—, el cerebro almacena esos momentos en cajas separadas y genera recuerdos independientes que hacen que el tiempo parezca más largo. Cuando miramos en retrospectiva y encontramos muchas cajas, pensamos: «¿Cómo que apenas es marzo? ¡Siento como si ya fuera octubre!».

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

Reflexiónalo un segundo: intenta evocar un recuerdo de ti sentada en tu escritorio o cepillándote los dientes por la mañana. Es fácil, ¿verdad?

Bueno, pues resulta que no estás pensando en una ocasión específica en la que hiciste eso. De hecho, estás pensando en todas las veces en las que realizaste la misma acción, pues están guardadas en un solo recuerdo (una caja), lo cual es distinto de lo que ocurre con los momentos especiales. Ahora trata de recordar una experiencia única que hayas tenido, como tu primer beso, el día que diste a luz a tu primer hijo o aquella ocasión en la que viajaste a Tailandia (o algún otro destino emocionante). Es probable que hasta recuerdes la ropa que llevabas o lo que estabas pensando porque esas ocasiones están contenidas en su PROPIA caja.

Como lo explica un estudio de Claudia Hammond —autora y presentadora británica— publicado en *Scientific American*: «Nuestro cerebro codifica en forma de recuerdos las experiencias nuevas, mas no las experiencias familiares, y nuestro juicio del tiempo pasado se basa en cuántos recuerdos nuevos creamos a lo largo de cierto periodo. Dicho de otro modo, cuantos más recuerdos nuevos creamos en un fin de semana, más largo nos parecerá en retrospectiva».

Eso es lo que nos pasa cuando somos niños: constantemente estamos haciendo cosas nuevas y descubriendo la vida, de modo que el tiempo parece más largo. También lo experimentamos cuando vamos de vacaciones. ¿Alguna vez has ido a una ciudad nueva y sentido que llevas quince días ahí, cuando en realidad solo han sido tres? Exploramos y hacemos tanto en un solo día cuando viajamos que es difícil creer que ha pasado tan poco tiempo. #alucinante

Desde que me gradué en 2011 hasta el día que me mudé a Nueva York en 2014, tengo muy pocos recuerdos; además, están todos divididos en

HOLA, MIEDOS

bloques: yo en la oficina, yo en el apartamento con Adam, yo conduciendo del punto A al punto B mientras canto a todo pulmón, yo jugando con mi sobrinita bebé, yo yendo a cenar con mis amigas a los mismos lugares. En unas cuantas líneas resumo tres años de mi vida. Qué triste, ¿no? O sea, hay unos cuantos momentos que sobresalen por ahí entre los bloques de recuerdos, como mis vacaciones anuales, el día de mi boda y la noche en que nació mi sobrinita. Pero, en términos generales, esa era mi cotidianidad, y por eso tres años se me pasaron volando.

Después de mudarme a Nueva York, la vida comenzó a transcurrir de verdad. Descubrí un mundo totalmente desconocido, lleno de gente nueva e innumerables experiencias. En las calles siempre estaba pasando algo extraño (o fascinante), e incluso descubrí un nuevo sentido de mi ser. Experimenté con más frecuencia epifanías como la que tuve en la ducha, y la vida empezó a parecer larga otra vez, como cuando era niña. Un mes en Nueva York fue como un año de vida gracias a todos esos recuerdos nuevos que estaba acumulando.

De nosotros depende que la vida parezca más larga o pase volando. Y todo se vincula con cuánta intención ponemos al hacer nuestras actividades cotidianas y con el hecho de que debemos ceder el control para sumergirnos en las experiencias que harán que nuestro tiempo en la tierra sea más satisfactorio, memorable y valioso.

Cuanto más tiempo pasamos dentro de los confines de nuestra zona de confort o en piloto automático, más rápido pasa la vida. La única forma de ralentizarla de la mejor manera posible es creando momentos de alegría —para ti y para otras personas— que nos acompañen para siempre.

CÓMO PASAR DEL PILOTO AUTOMÁTICO A UNA VIDA PLENA

¿Qué pasaría si pudieras cambiar tu rutina? O mejor aún, ¿qué pasaría si hacer algo diferente se convirtiera en parte de tu rutina semanal, si no diaria? Por ejemplo, ¿qué tal si en vez de ir a almorzar siempre al mismo lugar con las mismas personas decidieras sentarte con un grupo de gente con el que nunca has interactuado? ¿Y si en vez de ir directa a casa después de recoger a tus hijos al colegio cedieras el control y los llevaras a un lugar inesperado y emocionante que ellos eligieran? ¿Qué pasaría si le organizaras una fiesta sorpresa a una amiga que ha logrado algo extraordinario esta semana? ¿O si planearas una escapada de fin de semana para tu pareja y para ti, en lugar de esperar a que tu pareja lo haga por ti, como ya es costumbre?

Ya sé lo que estás pensando: «¿Quién tiene tiempo para esas cosas? ¡Yo no!». ¿Te parece que sé leer mentes? ¡Pues sí! Bueno, no..., pero, por desgracia, soy consciente de las presiones a las que estamos sometidos todos. Independientemente de eso, mi respuesta es: **no es cuestión de tiempo, es cuestión de voluntad**. Todos tenemos el mismo número de horas en el día y, por alguna razón, hay quienes logran hacer más que otras personas. Por eso te pido que dejes de poner pretextos relacionados con el tiempo y empieces a generar *de forma intencional* esos recuerdos únicos que te durarán muchísimos años.

La planificación —y la angustia que conlleva— queda en segundo lugar ante la capacidad de sumergirnos en las experiencias y disfrutarlas de verdad mientras duran, algo que hace unos años me parecía imposible. Digo, ya que solo se vive una vez (#YOLO, por sus siglas en inglés), más vale que disfrutemos el tiempo que nos queda en este planeta, ¿no crees?