

Yorgo Gotsis

CHILE, TOMATE & CEBOLLA



Workbook

Cómo cocinar una vida que sepa a vida

Bienvenido a la cocina

Antes de calentar el comal, lee esto.

Este cuaderno no es para leerse. Es para mancharse.

En Chile, Tomate & Cebolla te conté las historias, te compartí la ciencia y te pasé las recetas. Pero seamos honestos: nadie aprende a cocinar leyendo recetas. Se aprende picando la cebolla. Llorando un poquito. Quemándonos al primer intento y volviéndole a entrar.

Eso es esto. El libro es la receta. Este cuaderno es tu cocina.

Aquí no vas a encontrar teoría nueva. Vas a encontrar preguntas que incomodan, líneas en blanco que te van a retar y compromisos con espacio para tu firma. Porque una cosa es estar de acuerdo con una idea, y otra muy distinta es escribirla con tu letra y ponerle fecha.

Las reglas de mi cocina (que ahora es tuya):

1. Agarra una pluma, no un lápiz. Lo que se escribe con pluma no se borra. Como las decisiones que valen la pena.
 2. No hay orden obligatorio. ¿Andas mal de sueño? Vete directo al capítulo 3. ¿Traes atorado un rencor? El 13 te espera. Tu vida marca el menú, no el índice.
 3. Escribe feo. Aquí no vino la maestra de caligrafía. Vale tachar, vale rayar, vale contestar con una sola palabra. Lo único que no se vale es dejar la página en blanco.
 4. Un ejercicio hecho vale más que veinte leídos. No trates de hacerlos todos en una sentada. Esto no es un examen. Es una alacena: agarras lo que necesitas, cuando lo necesitas.
 5. Sé súper honesto. Nadie va a leer esto más que tú. Si te mientes aquí, te mientes en tu propia cocina. Y eso, la neta, ya sería el colmo.
- ¿No has leído el libro? No hay bronca: cada ejercicio se explica solo. Pero si quieres la historia completa detrás de cada herramienta —

los personajes, la ciencia, las carnicas asadas— la receta entera está en Chile, Tomate & Cebolla, y en cada ejercicio te aviso en qué capítulo vive.

Ahora sí. Lávate las manos, agarra la pluma y prende la estufa.

Tu vida es el platillo. Cocinémosla juntos.

— Yorgo



Capítulo 1 **Prográmate o te programan**

Ejercicios Prácticos

Ahora sí, manos a la obra. Toma una pluma ahorita y haz alguno de estos ejercicios. El libro no sirve de nada si solo lo lees. Necesitas ponerlo en práctica.

1. Tu Hábito Carnita Asada (el que lo cambiará todo)

Piensa en UN solo hábito que, si lo integraras a tu vida hoy, transformaría todo lo demás.

¿Cuál es tu Hábito Carnita Asada?

¿Por qué este hábito específicamente?

¿Cómo medirás tu éxito? (No “hacer ejercicio”, sino “caminar 15 minutos después de desayunar”)

2. Anclaje (Método BJ Fogg)

Después de [hábito que ya hago], haré [nuevo hábito ridículamente pequeño].

*Ejemplos: “Después de poner mis pies en el suelo, tenderé mi cama.”
/ “Después de tomar mi café, me pondré los tenis.”*

Después de: _____

haré: _____.

¡Y lo celebraré con: _____!

Después de: _____

haré: _____.

¡Y lo celebraré con: _____!

3. La Cadena de Éxito (No rompas la racha X)

Cada X que marcas no es solo una señal — es una declaración de identidad. No importa si lo hiciste perfecto o “feo”, solo importa que lo hiciste. Marca con una X cada día que cumplas.

Hábito: _____

Sem 1: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 2: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 3: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 4: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 5: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 6: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 7: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 8: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 9: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Sem 10: L__ M__ Mi__ J__ V__ S__ D__

Recuerda, puedes fallar un día. Fallar dos seguidos es el inicio de un mal hábito.

4. Cambio de identidad

James Clear dice: la meta no es leer un libro, es convertirse en lector. La meta no es correr un maratón, es convertirse en corredor.

En lugar de decir: “Quiero hacer ejercicio...”, empieza a decirte: “Soy una persona atlética y cuido mi cuerpo”.

En lugar de decir: _____

empieza a decirte: _____

En lugar de decir: _____

empieza a decirte: _____

Repítelo cada vez que practiques tu hábito. Así estás votando por esa identidad.

5. La Auditoría de la Verdad

El capítulo te dio una cachetada: “no tengo tiempo” es mentira. La verdad es que “no es mi prioridad”. Vamos a auditar tus excusas.

Escribe 3 cosas que dices que quieres hacer, pero no alcanzas a hacerlas. Luego reescribe la frase con la verdad (No es mi prioridad...). Si te duele leerla, es importante. Si no te duele, puedes soltarla.

Mentira 1:

Verdad: _____

Mentira 2:

Verdad: _____

Mentira 3:

Verdad: _____

Las que sí te duelen: agéndalas esta semana como citas que no se cancelan.

6. El Bloque Sagrado (Time Boxing)

No hagas listas de pendientes. Haz cajas de tiempo. Elige tu tarea de trabajo profundo más importante de la semana y bloquéala como si fuera una cirugía.

Reglas del juego:

- Una sola tarea. No dos, no tres. Una.
- 90 minutos mínimo.
- Celular en otra habitación —no en vibrador, en otro cuarto.
- Avisa a quien necesites que no estás disponible en ese bloque.

¿Qué voy a avanzar?

Día y hora: de _____ a _____

Mi celular estará en:

7. El Filtro del 90% (Derek Sivers)

Revisa tu agenda de la próxima semana. Para cada compromiso, hazte la pregunta: ¿esto me hace gritar “a huevo que sí” de la emoción?

Si la respuesta es “tal vez”, “bueno” o “es que ya confirmé”, es un no.

Compromisos que voy a cancelar o declinar:

1.

2.

3.

Advertencia: decir 'no' es incómodo durante cinco minutos. Te ahorra horas de vida.

8. El Protocolo Steve Jobs (Automatiza lo aburrido)

Tu fuerza de voluntad es una batería. No la gastes en decisiones que puedes tomar una sola vez para siempre. Elige tres y conviértelas en reglas fijas.

Desayuno: siempre como...

Ejercicio: siempre voy (día y hora)

Correos: solo los reviso a las _____ y a las _____.

Otra regla fija que me ahorra energía:

9. El Costo Hundido: ¿Qué necesitas soltar?

Hay algo en tu vida en lo que sigues invirtiendo tiempo, energía o dinero solo porque “ya le metiste demasiado”. Escríbelo. Luego hazte la pregunta honesta.

El proyecto, cliente o compromiso que sigo cargando:

Si hoy no hubiera invertido nada en esto, ¿volvería a empezarlo?

☐ Sí — sigue valiendo la pena. Continúa con intención.

☐ No — es tiempo de soltar. ¿Cuándo lo haces?

Si la respuesta es no, mi fecha para soltarlo es:

10. El Contrato de Tiempo

Define tu única prioridad de esta semana. No diez. Una.

Esta semana, lo más importante que puedo hacer es:

Y para proteger ese tiempo, voy a decir NO a:

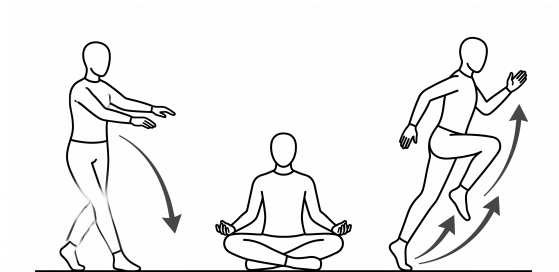
Firma: _____ Fecha: _____

Un consejo práctico de Derek Sivers, en uno de los TED Talks más vistos sobre motivación: **no anuncies tu nuevo hábito en redes sociales ni en ningún otro lugar.**

Cuando publicas “*¡Este año sí voy a correr un maratón!*”, tu cerebro libera dopamina solo por el anuncio. La gente te llena de likes y tu cerebro, engañado, siente que ya lo lograste. La energía que ibas a usar para correr se gastó en el posteo. Mejor guárdate el plan y deja que tus resultados hablen.

★ ★ ★

3. El Test de Longevidad (Siéntate y Levántate del Suelo)



Este ejercicio predice tu capacidad funcional a futuro. Lo usan investigadores de longevidad. Es simple. Inténtalo.

- Empieza con 10 puntos de calificación.
- Descálzate. Párate en un espacio libre.
- Cruza los pies y siéntate en el suelo sin usar las manos ni las rodillas como apoyo.
- Ahora levántate de la misma manera.

Resta 1 punto por cada apoyo que uses (mano en el suelo, rodilla, antebrazo). Resta 0.5 si pierdes el equilibrio.

- 8–10 puntos: Tu chasis está en buen estado. Sigue así.
- Menos de 8: No es una crisis. Es una señal. Trabaja fuerza y movilidad ya.

Mi puntuación hoy:

Mi meta en 3 meses:

4. Tu Contrato de No Oxidación

Olvida la motivación. Define cuándo y dónde para que tu cerebro no tenga que decidir en el momento.

La actividad que elijo (que disfruto):

Después de _____ (hábito que ya haces),
me pondré _____ (tenis, ropa) y
haré _____ durante _____ minutos.

Firma: _____ Fecha de inicio: _____

5. Tu Decatlón Personal del Centenario

Escribe las 10 cosas que absolutamente quieres poder hacer por ti mismo cuando tengas 90 años. Sin ayuda. Sin barandal. Sin que nadie te empuje.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

¿Qué tienes que entrenar HOY para poder hacer eso a los 90 años?

Mi respuesta:

6. Hackea Tu Hábitat

Tu entorno mueve más que tu voluntad. Elige un cambio físico. Hazlo hoy. No mañana.

() La TV de suelo: Si vas a ver Netflix, hazlo sentado en el piso. Te obligará a cambiar de postura.

() La reunión caminante: cuando alguien te llame, levántate. No contestes sentado.

() El vaso pequeño: Usa un vaso pequeño en el escritorio. Te obligará a levantarte para rellenarlo.

() Tenis a la vista: Deja tus tenis junto a la puerta. Que te estorben. Que te recuerden.

() Otro: _____

El cambio que elegí:

* * *

Capítulo 3 El sueño

Ejercicios Prácticos

Para que el descanso tenga un impacto real en tu vida, es esencial que apliques estas prácticas y no solo las comprendas de manera teórica.

1. Auditoría de Energía (7 días)

Lo que no se mide, no se mejora. Durante una semana, anota honestamente. Anota del 1 al 10 en Calidad y en Energía al despertar.

Lunes: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

Martes: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

Miércoles: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

Jueves: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

Viernes: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

Sábado: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

Domingo: Horas: ____ Calidad ____ Energía al despertar ____

En los días en que desperté con más energía, ¿qué hice diferente la noche anterior?

2. La Calculadora de Ciclos

No pongas la alarma al azar. Usa la regla de los 90 minutos para despertar al final de un ciclo, no a la mitad.

¿A qué hora tienes que despertarte?

Cuenta hacia atrás en bloques de 90 minutos (ideal 5 ciclos = 7.5 hrs)

Si me despierto a las 6:30 am → debo dormirme a las 11:00 pm.

Si me despierto a las 7:00 am → debo dormirme a las 11:30 pm.

Mi hora ideal para cerrar los ojos:

Acuéstate 15 minutos antes.

3A. El Protocolo de Aterrizaje

Tu cerebro no tiene un interruptor de apagado. Tu cerebro tiene un pedal de freno que hay que presionar despacio. Diseña tu ritual de los últimos 45 minutos antes de acostarte.

45 minutos antes — Cierre digital: (*¿Dónde dejarás el celular cargando (fuera de la mesa de noche)?*)

Lugar: _____

30 minutos antes — Higiene y temperatura: (*ej. lavarme los dientes, baño tibio, bajar el clima*)

Mi acción: _____

15 minutos antes — Descompresión: (*ej. leer en papel, respirar, escribir lo que pienso para vaciarlo*)

Mi acción: _____

3B. El vaciado de mente (Brain Dump)

Si eres de los que se acuestan y empiezan a pensar en los correos que no mandaron o en los bomberazos de mañana, haz esto: ten una libreta y una pluma en tu buró. Antes de apagar la luz, escribe una lista rápida de todo lo que te preocupa o tienes pendiente. Al escribirlo, le mandas una señal poderosa a tu cerebro: *Ya está capturado, está seguro, no se nos va a olvidar*. Es como cerrar las pestañas del navegador de tu mente. Mi lista de pendientes de hoy:

1.

2.

3.

4. El botón de encendido

La calidad de tu sueño esta noche depende de la luz que recibas esta mañana. Elige cómo lo harás.

- ☐ Salir al balcón o al patio con el café durante los primeros 15 minutos.
- ☐ Caminar 10 minutos alrededor de la cuadra al despertar.
- ☐ Abrir la ventana por completo y tender la cama con la mirada hacia afuera.

Compromiso: Mañana, mi primera luz será natural. No la del celular.

Firma: _____

5. Auditoría de la Cueva

Tu habitación es un santuario de recuperación. Revísala ahorita.

Oscuridad: *(¿Tienes cortinas que bloqueen la luz exterior? Si entra luz de la calle, estás perdiendo melatonina.)*

Lo que haré:

Temperatura: *(¿El cuarto está fresco? (Ideal 18–21 °C). El calor fragmenta el sueño.)*

Lo que haré:

La espada: (*¿El celular está lejos de la cama? Si lo alcanzas con la mano, perderás la batalla.*)

Lo que haré:

6. El Contrato de Descanso

No lo publiques. No lo pongas en redes. Este contrato es entre tú y tu cuerpo.

Hoy, _____ de _____ de 20_____,

Me comprometo a cuidar mi descanso, a dormir _____ horas, respetando ciclos de 90 minutos, y a seguir mi ritual nocturno durante los próximos 21 días.

Sé que el sueño no es tiempo perdido. Es la inversión más importante que puedo hacer.

Y entiendo que este descanso no es solo para mí. Es para poder estar presente con la gente que amo (Tomate) y así tener la claridad para perseguir lo que realmente importa. Sin descanso, no hay Salsa completa.

Firma: _____

★ ★ ★

Capítulo 4 Aguacate vs pastel de chocolate

Ejercicios Prácticos

Tu cuerpo te lo va a agradecer antes de que termine la semana.

1. El escáner de proteína

Nada de contar gramos ni de leer etiquetas. Solo una pregunta, tres veces al día, durante tres días:

¿Dónde está la proteína aquí?

Si no tienes una respuesta clara, no es una comida completa. Solo es un pico de insulina esperando pasar.

Día 1 — Desayuno:

Día 1 — Comida:

Día 1 — Cena:

Día 2 — Desayuno:

Día 2 — Comida:

Día 2 — Cena:

Día 3 — Desayuno:

Día 3 — Comida:

Día 3 — Cena:

2. Mexicanizando la Salud

Olvida el salmón importado y las semillas de chía de boutique. Tenemos superalimentos en el mercado del barrio. Diseña tres comidas “a la mexicana” que cumplan con proteína + verde.

Desayuno poderoso (ej. huevos con nopal y frijoles):

Comida real (ej. caldo de res, pescado zarandeado, pollo con arroz):

Cena ligera (ej. tacos de panela, sopa de lenteja):

3. La Regla de los 20 Segundos

No confíes en tu fuerza de voluntad cuando estás cansado. Confía en el diseño.

Para dificultar lo malo:

¿Cuál es tu vicio en lo que comes? ¿Qué harás para que te tome más tiempo o esfuerzo conseguirlo?

Mi vicio: _____

Lo que haré para alejarlo:

Para facilitar lo bueno:

¿Cuál es tu meta en lo que comes? ¿Qué harás para tenerla lista y al frente?

Mi meta: _____

Lo que haré para acercarla:

4. Arquitectura de la cocina

La gente más sana del mundo no tiene más disciplina. Vive en casas que no le tienden trampas. Haz tres ajustes hoy.

() El escondite: ¿Qué comida chatarra tienes a la vista? Guárdala en el cajón más alto y difícil.

Qué voy a esconder:

() El frutero estratégico: pon fruta en el centro de la mesa. Lo que ves primero es lo que agarras.

Dónde pondré mi frutero:

La ilusión óptica: usa platos más pequeños. Tu cerebro se siente satisfecho con un plato lleno, aunque haya menos.

() Ya tengo platos chicos () Voy a conseguirlos

5. El Protocolo de la Mesa Sagrada

Esta semana, al menos en una de tus comidas: apaga la tele, guarda el celular, siéntate con alguien. Si no hay nadie, siéntate en silencio contigo.

Regla 1 — Sin pantallas:

() Me comprometo a comer al menos una vez al día sin celular ni televisor.

Regla 2 — Hara Hachi Bu:

Soltaré el tenedor entre bocados. Pararé cuando sienta que ya no tengo hambre urgente, aunque crea que “podría comer un poco más”.

Después del primer día, ¿cómo se sintió tu digestión?

6. El Potluck de los Viernes

Los adventistas de Loma Linda —una de las Zonas Azules donde la gente vive más y mejor— tienen una costumbre sencilla que respalda la ciencia: cenar juntos sin que nadie asuma toda la responsabilidad. Cada uno lleva un plato. El objetivo no es el banquete, sino la compañía.

Esta semana, organiza una comida o una cena en la que cada invitado lleve algo. No importa si son dos personas o diez. No importa si es el viernes o el miércoles. Solo importa que haya mesa, platos y gente que te importe.

¿A quién voy a invitar?

¿Qué día y dónde?

* * *

Capítulo 5 Tequila, chelas y algo más

Ejercicios Prácticos

Estos ejercicios no buscan convencerte de dejar de tomar. Son para que tengas información real sobre tu relación con el alcohol y decidas a partir de ella.

1. Carta a mi yo del viernes

Tu cerebro te miente: recuerda la euforia de la noche, pero borra el dolor de la mañana. Este ejercicio hackea ese mecanismo.

La próxima vez que tengas una cruda moral o física —ansiedad, taquicardia, vergüenza, gastritis—, escribe aquí exactamente cómo te sientes. Sin filtros. Sé gráfico.

Hoy me siento así (describe el dolor con detalle):

Lo que le diría a mi yo del viernes antes de salir:

Instrucción: Toma foto y guarda esta página en tu celular. Léela el próximo viernes antes de salir. Esta es la factura real que pagas por el préstamo del alcohol.

2. El Detector de Anestesia

La próxima vez que se te antoje un trago, haz una pausa de un minuto y hazte esta pregunta con honestidad:

¿Estoy celebrando algo genuino... o estoy anestesiando algo que no quiero sentir?

- ☐ Celebración: me siento bien y quiero brindar. (Adelante, una o dos copas con conciencia.)
- ☐ Anestesia: estoy estresado, triste o aburrido y quiero apagar el cerebro.
- ☐ Valor líquido: me da pena hablar y necesito alcohol para soltarme.

Si marcaste anestesia o valor líquido, el alcohol no es medicina. Es la muleta.

¿Qué otra cosa podría darte alivio real hoy?

3. Protocolo Pre-Fiesta

William Porter, experto en adicciones, explica que una vez que el alcohol entra en tu sangre, tu capacidad de decisión disminuye. No decidas en la fiesta. Decide ahora.

Mi número máximo de copas esta noche:

Entre cada copa tomaré (agua, refresco):

Antes de salir comeré (proteína o grasa saludable):

Mi hora de salida máxima:

Regla de oro: una vez que el alcohol entra, el yo racional sale.
Diseña las reglas antes de que eso pase.

4. Auditoría de Presión Social

Recuerda cómo el grupo muchas veces define cuánto tomamos, incluso más que nuestra decisión individual. Identifica tu dinámica.

¿Quién en tu grupo es el que siempre insiste en “la última y nos vamos” o se burla si no tomas?

¿Qué frase exacta usarás la próxima vez que te presionen?

Ej.: «Hoy paso, mañana madrugo», «Estoy en un reto de salud»,
«Ya llegué a mi límite.»

Tener el guion preparado antes de la presión social es la diferencia entre decidir y ceder. Tu guion, escrito aquí, es tu escudo.

5. Mi Parque de Ratas

Si necesitas alcohol para conectar con tu gente, tal vez no estás con la gente adecuada. O no estás conectando correctamente. Esta semana, ponlo a prueba.

Invita a alguien a hacer algo que no involucre alcohol: café por la mañana, caminata, deporte, cine, lo que sea.

Actividad:

Con quién:

¿Pudieron conectar y reírse sin alcohol? (Sí / No):

¿Qué descubriste?

Si la respuesta fue sí, acabas de descubrir que no necesitas alcohol para conectar. Si fue no, eso también es información valiosa sobre tu jaula.

6. El Punto de Inflexión

Hay un segundo decisivo antes de abrir la botella. Generalmente, lo dispara una emoción específica —estrés, soledad, aburrimiento— el viernes a las seis de la tarde. Identificarlo es desactivarlo.

Mi disparador principal (la situación o emoción que más seguido me lleva a querer tomar):

Mi nueva ruta: cuando sienta ese disparador, en lugar de tomar haré esta acción de 10 minutos para cambiar mi estado:

El antojo dura entre 4 y 7 minutos. Si cambias tu estado físico en ese tiempo —caminas, te duchas, llamas a alguien— el impulso pasa. No necesitas fuerza de voluntad. Necesitas una ruta de escape preparada.

★ ★ ★

Capítulo 6 Lo que el dinero dice de ti

Ejercicios Prácticos

1. Audítate

Este ejercicio toma 20 minutos y puede cambiar tu vida financiera.

- 1. Anota lo que gastaste el mes pasado. Todo. Sin juzgarte.
- 2. Clasifica cada gasto en una de estas tres columnas:

NECESIDAD



Lo necesito para vivir.

Sin esto mi vida funciona peor.

EJEMPLOS



Comida
Para alimentar mi cuerpo.



Transporte para trabajar
Para llegar, producir y mantener mi ingreso.

GUSTO



Lo compro porque lo disfruto.

No lo necesito, pero me aporta felicidad auténtica.

EJEMPLOS



Viajes
Me llenan de experiencias y recuerdos.



Una bicicleta
Me mueve, me divierte y me hace bien.

ESTATUS

(APROBACIÓN / EGO)



Lo compro para demostrar algo.

Lo compro principalmente para que otros vean quién soy (o quién quiero parecer).

EJEMPLOS



Relojes caros
Para proyectar éxito o estatus.



Auto más caro
del que realmente necesito
Para impresionar.



Antes de comprar algo, pregúntate:
¿Estoy resolviendo una necesidad, disfrutando un gusto o alimentando mi ego?

Necesidad Gusto Estatus

--	--	--

3. Suma la columna de IMAGEN. Ese número te dirá cuánto le estás pagando a la métrica de aprobación ajena cada mes.

Mi total en IMAGEN este mes:

4. Ahora decide: ¿cuánto de ese dinero podrías redirigir hacia tu futuro?

Lo que voy a redirigir:

No se trata de vivir en la escasez, sino de gastar con intención y no de forma automática.

2. La cuarentena del ego

Objetivo: Desvincular el gasto emocional de la necesidad de validación.

Tu mente te va a intentar convencer de que “necesitas” cosas que, en realidad, solo quieres para impresionar a los demás o compensar una insatisfacción emocional. Vamos a ponerles un freno de mano a esos impulsos.

- A partir de hoy, aplica la “Regla de las 24 horas”. Cuando veas un artículo que no sea de primera necesidad (esa chamarra, ese aparato electrónico, ese coche), déjalo en suspenso y oblígate a esperar hasta el día siguiente antes de sacarlo de la tienda o de darle a “comprar” en internet.
- Durante esas 24 horas, hazte la pregunta: *¿Estoy comprando esto desde la NECESIDAD, desde el GUSTO genuino o desde la IMAGEN?*

La mayoría notará que el deseo de comprar por impulso disminuye bastante después de esperar. Así resulta más fácil tomar decisiones de compra basadas en la razón y en la libertad financiera, no en el ego.

Esta semana, el gasto que voy a someter a la regla de las 24 horas:

Después de esperar, ¿lo compraste? ¿Por qué sí o por qué no?

★ ★ ★



Capítulo 7 El poder de la carnita asada

Ejercicios Prácticos

En el libro (cap. 7) te conté la historia de Edgar: lo tenía todo, pero se quedó solo y desesperado después de su separación. Todo cambió un viernes por la noche, cuando sus tres compas tocaron a su puerta sin avisar. Estos ejercicios son tu versión de tocar la puerta.

1. Gimnasio de Aptitud Social (3 minutos ahora)

El psiquiatra Robert Waldinger, director del estudio de Harvard sobre la felicidad, dice que las relaciones se atrofian si no se ejercitan.

Tres acciones pequeñas hoy, ahora mismo.

1. El mensaje de la nada:

Manda un WhatsApp a alguien que quieres, pero con quien no has hablado en meses. Solo: “Me acordé de ti y me dio gusto. Espero que estés bien”.

¿A quién?

() Enviado.

2. La micro-conexión:

Al cajero, mesero o guardia que veas hoy, pregúntale cómo va su turno y escucha la respuesta mirándolo a los ojos. Treinta segundos. Yo-Tú.

() Hecho.

3. La invitación:

Agenda un café o una llamada de 15 minutos para la próxima semana con alguien que vale la pena.

¿Con quién?

Fecha y hora:

() En el calendario.

2. Auditoría del Mapa de Amor (Gottman)

John Gottman, el terapeuta que pasó décadas grabando parejas en su “laboratorio del amor”, descubrió que creemos conocer a nuestra pareja, pero a veces solo conocemos su versión de hace cinco años.

Elige a la persona más importante de tu vida y responde sin preguntarle.

Persona: _____

¿Qué le está quitando el sueño esta semana?

¿Cuál es su meta o ilusión más grande para este año?

¿Quién es la persona que más le cae gorda en su trabajo hoy?

Si dejaste alguna en blanco, tu mapa está desactualizado. Misión: invita a un café y haz estas preguntas. Escucha sin resolver. Solo actualiza el software.

3. Mi Estilo de Apego (Levine y Heller)

Conocer tu estilo no borra el pasado. Cambia lo que haces a partir de hoy.

() Ansioso: Necesito mucha cercanía. Si no me contestan el mensaje, me paniqueo. Tiendo a aferrarme o a protestar cuando siento distancia.

() Evitativo: La mucha intimidad me asfixia. Cuando me presionan emocionalmente, mi instinto es cerrarme o desaparecer.

() Seguro: Me siento cómodo tanto con la cercanía como con el espacio. Puedo pedir lo que necesito sin entrar en pánico.

Si soy ansioso, lo que necesito comunicar directamente es:

Si soy evitativo, lo que necesito comunicar sin desaparecer es:

4. El Cazador de Ofertas (Gottman)

El amor no muere por grandes peleas. Muere por ofertas ignoradas. Hoy, detecta cuando alguien te lance una.

La oferta que recibí hoy:

(ej. mi pareja dijo “qué cansada estoy”, mi hijo me enseñó un dibujo)

() La ignoré (seguí en el celular).

() Me voltee hacia ella (contesté, pregunté, validé).

Si la ignoraste, tienes 24 horas para presentar una contraoferta. No requiere disculpa elaborada. Solo atención real.

5. Inventario de Energía Relacional

Daniel Goleman, el psicólogo de la inteligencia emocional, lo demostró: en cada interacción, o sales ganando energía o debiéndola.

Audita a las cinco personas con las que más convives.

Persona 1: _____

¿Me suma o me resta?

Persona 2: _____

¿Me suma o me resta?

Persona 3: _____

¿Me suma o me resta?

Persona 4: _____

¿Me suma o me resta?

Persona 5: _____

¿Me suma o me resta?

¿Hay alguien de quien necesito tomar distancia?

¿Hay alguien a quien necesito acercarme más?

Acción concreta que tomaré esta semana:

Dime con quién caminas y te mostraré tu destino

Primera parte: audita y rediseña tu entorno físico. Segunda parte: construye tu tribu. Uno sin el otro está incompleto.

6. La Bio-Auditoría Social

Los hábitos se contagian. Revisa a las 5 personas con las que más tiempo pasas —ya sea en físico o en digital— y anota qué te contagian.

Persona 1: _____

Me contagia:

Persona 2: _____

Me contagia:

Persona 3: _____

Me contagia:

Persona 4: _____

Me contagia:

Persona 5: _____

Me contagia:

¿Qué hábitos quiero adoptar y quién ya los vive?

¿Con quién convivo demasiado y me resta energía?

¿Con quién quiero pasar más tiempo?

7. Auditoría de Capital Social

Necesitas los dos tipos de tribu. Clasifica tus grupos actuales.

Kola Loka (Unión): gente igual a ti, tu red de seguridad.

WD-40 (Puente): gente diferente a ti, fuente de ideas nuevas.

() Tengo mucha Kola Loka y poca WD-40 —necesito buscar gente diferente a mí.

() Tengo mucho movimiento y poca raíz —necesito cuidar a los de siempre.

8. Construcción de mi Moai

No tienen que ser tus amigos de la fiesta. Son tus aliados de crecimiento. Define tres vacantes ahora.

Vacante 1 — El Inspirador: ya tiene los hábitos que quiero:

Vacante 2 — El Compañero de Trinchera: lucha por lo mismo que yo:

Vacante 3 — El Porrista: alguien que cree en mí cuando yo dudo:

Acción inmediata: mándales un mensaje hoy para agendar un café o una llamada.

9. Diseño de Propósito con Filo

Si convocas a “tomar algo”, la gente irá por compromiso. Si convocas con un propósito afilado, irán por la transformación.

La versión aburrida (ej. “Cena para vernos”):

Mi versión con filo (ej. “Cena para hablar de lo que nos da miedo este año”):

Las 3 personas que encajan con este propósito:

10. Laboratorio de Reglas Pop-Up

Elige una regla para tu próxima reunión y avísala en la invitación.

() Modo Avión: celulares en una canasta. El primero que lo toque paga la cuenta.

() La Silla Caliente: cada quien tiene 5 min. para contar un problema y recibir feedback sin defenderse.

() Protocolo de Generosidad: nadie se sirve su propia bebida; tienes que servirle al del lado.

Mi propia regla:

11. Mi Receta de Prescripción Social

Johann Hari dice: “No seas tú. Sé nosotros”. Si te sientes aislado, tu medicina es unirte a una misión compartida, no a una fiesta.

La misión concreta a la que puedo unirme o crear esta semana:

Dos personas que podrían unirse:

El primer paso que daré hoy —no mañana—:

La puerta está abierta. Entra y lidera.

★ ★ ★

Capítulo 8 **Dos oídos y una boca**

Ejercicios Prácticos

1. Auditoría de Ego: ¿Hablé de mí o de ti?

Celeste Headlee, experta en el arte de conversar, nos alerta sobre el vicio del “Yo también”: cuando alguien te cuenta algo y tú respondes hablando de ti, le robas la conversación (Shift, el robo). Lo contrario es mantener la atención en el otro (Support, el regalo).

Cáchate la próxima vez que intentes secuestrar la charla contando tu propia historia.

La otra persona dijo:

Mi instinto fue hacer el Shift Response (el robo):

La corrección de Support Response — ¿Qué pregunta podrías haber hecho para devolver el micrófono?

2. El Protocolo RASA

En tu próxima conversación importante, aplica conscientemente el método RASA y califica al finalizar.

- ☐ R (Receive): ¿Le presté atención plena? ¿Lo miré a los ojos?
- ☐ A (Appreciate): ¿Hice ruidos de confirmación? (“Ajá”, “Mmm”, “Entiendo”)
- ☐ S (Summarize): ¿Resumí lo que me dijo para confirmar que entendí?
- ☐ A (Ask): ¿Hice preguntas genuinas después de escuchar, no para interrumpir?

Si fallaste en la S, probablemente no estabas escuchando. Solo oyendo.

3. Kit de Desactivación: Feeling Felt

La próxima vez que alguien esté furioso o cerrado, no digas “cálmate”. Usa este guion y aplícalo con tus propias palabras.

Paso 1 — Nombra la emoción: *“Veo que estás... (furioso / decepcionado / harto)...”*

Paso 2 — Valida la causa: *“...porque sientes que... (no te escuché / no te tomé en cuenta)...”*

Paso 3 — El cierre de empatía: *“...y tienes razón en sentirte así si esa es tu percepción. Cuéntame más.”*

Tu versión para esa persona difícil en tu vida:

4. La Pregunta de Oro

Esta semana, hazle esta pregunta a una persona importante en tu vida y guarda silencio total durante su respuesta.

“¿Qué necesitas de mí para sentirte más apoyado/a esta semana?”

A quién se la haré:

Su respuesta fue:

Advertencia: si preguntas, tienes que estar dispuesto a escuchar la respuesta, aunque no te guste.

★ ★ ★

Capítulo 9 **Lo que el cuerpo grita**

Ejercicios Prácticos

El lenguaje corporal no se aprende leyendo, sino practicando. Estos ejercicios están diseñados para que los realices hoy, no la próxima semana.

1. La Auditoría Fotográfica

Las cámaras no mienten. Busca cinco fotos tuyas recientes donde no estés posando a propósito y somételas al siguiente escáner:

- ¿Qué postura adoptas? ¿Hombros caídos o firmes? ¿Espalda recta o encorvada?
- ¿Dónde ubicas tus brazos y manos? ¿Cruzados, escondidos o relajados a los costados?
- Tu sonrisa, ¿es auténtica o forzada? Una sonrisa genuina activa los músculos alrededor de los ojos, no solo la boca.
- ¿Ocupas espacio o te minimizas? ¿Te posicionas en el centro o en las orillas?
- ¿Tu mirada, directa a la cámara con confianza o hacia otro lado?

Mi patrón inconsciente más repetido:

El cambio específico que trabajaré esta semana:

2. El Ritual de los Dos Minutos

Este ejercicio no es opcional. Es el más importante del capítulo. No lo leas: hazlo.

Antes de tu próxima reunión importante, llamada difícil, presentación o entrevista, enciérrate dos minutos y haz lo siguiente:

párate con los pies abiertos más allá de tus hombros, pon las manos en la cintura o levanta los brazos en V de victoria, levanta la barbilla y respira hondo desde el diafragma durante dos minutos completos.

Registra el experimento las próximas tres veces que lo uses:

Situación 1

Evento: _____

— Nivel de nervios ANTES (1–10): ____ / DESPUÉS (1–10): ____

¿Qué cambió al entrar?

Situación 2

Evento: _____

— Nivel de nervios ANTES (1–10): ____ / DESPUÉS (1–10): ____

¿Qué cambió al entrar?

Situación 3

Evento: _____

— Nivel de nervios ANTES (1–10): ____ / DESPUÉS (1–10): ____

¿Qué cambió al entrar?

3. Misión de Campo — Pies y Ombligos

Ve a un lugar público —cafetería, parque, sala de espera, reunión de trabajo— y observa a dos personas interactuando durante cinco minutos. Juega a ser agente del FBI.

Observación A — La regla del ombligo: ¿Hacia dónde apuntan los ombligos de cada persona?

¿

Coincide con quién parece ser el líder o el centro de atención?

Observación B — La regla de los pies: ¿Hay alguien con un pie apuntando hacia la puerta o hacia otra persona?

¿

Coincide con quién parece más incómodo o menos interesado?

Repite esta misión durante tres días seguidos en contextos diferentes. Después de la tercera vez, el radar se activa por sí solo.

4. El Espejo Consciente

En tu próxima conversación importante —con tu pareja, un cliente o tu jefe— practica el efecto espejo de manera intencional.

- Observa su postura inicial: ¿Inclinado hacia adelante o hacia atrás? ¿Brazos abiertos o cruzados?
- Después de quince a veinte segundos, adopta una variación sutil de esa postura —no una copia exacta—.
- Cuando cambie, espera unos segundos y sigue el cambio de forma natural.
- Mantén el contacto visual sincero y la cabeza ligeramente inclinada cuando escuches.

¿Qué notaste en la actitud de la persona durante la conversación?

¿Hubo un momento en que la conversación cambió de tono? ¿Qué pasó justo antes?

5. El Escáner de Barreas

Durante una semana, en cada conversación de negocios o negociación importante, observa los objetos que hay entre tú y la otra persona.

- ¿Hay un celular boca arriba en la mesa? ¿Una taza colocada como barrera? ¿Una laptop entre ustedes?
- ¿Esos objetos se mueven durante la conversación? ¿Hacia dónde?
- ¿En qué momento apareció la barrera? ¿Qué se estaba discutiendo?

La barrera más interesante que observé esta semana:

Lo que interpreté y lo que resultó correcto o incorrecto:

6. Presencia Total — Una Semana de Práctica

Durante una semana, en cada conversación con alguien que te importa —tu pareja, tus hijos, un amigo cercano— practica lo siguiente:

- Celular boca abajo o fuera de vista. No en silencio: fuera de vista.
- Ombligo orientado hacia la persona que habla. Cuerpo completo, no solo cara.
- Cabeza ligeramente inclinada cuando escuchas. No asienta mecánicamente: escucha.
- Al menos un contacto físico breve y genuino en la conversación (un apretón de hombro, una mano en el brazo, un abrazo real).

¿Qué cambió en la forma en que respondieron las personas que más te importan?

¿Qué fue lo más difícil de mantener?

¿Qué vas a seguir haciendo la semana que viene?

★ ★ ★

Capítulo 10 **Let's talk about sex, baby**

Ejercicios Prácticos

1. El Taller Mecánico: Frenos y Aceleradores

Emily Nagoski nos enseñó que el deseo no es un interruptor. Es un sistema de pedales. De nada sirve pisar el acelerador si tienes el freno de mano puesto.

Hazlo por separado, sin que tu pareja vea tu lista. Luego intercambien.

Mis aceleradores — lo que me enciende:

Mis frenos — lo que me apaga:

La misión de esta semana: no iniciar el sexo. Desactivar un freno de tu pareja.

- Si su freno es el cansancio → “Yo me encargo de los niños y de la cena para que descanses una hora.”
- Si su freno es el estrés financiero → Siéntate con ella/él para resolver el pendiente que lo tiene en modo de alarma.
- Si su freno es la inseguridad → Valida y halaga. No presiones.

Esta semana voy a desactivar el freno de:

No se trata de lavar los platos para “comprar” sexo. Se trata de crear un ambiente en el que el cerebro de tu pareja pueda relajarse.

2. El Observador Lejano: Recuperar el Misterio

Esther Perel dice que el deseo muere por el exceso de familiaridad. Para volver a desear a tu pareja, necesitas “volver a verla” como alguien atractivo.

El experimento:

En la próxima salida social, sepárense al llegar. No se queden pegados. Vete al otro lado del cuarto y obsérvala o interactúa con los demás.

La pregunta:

Mírala/lo como si no la/lo conocieras. ¿Qué ves? ¿Cómo se ríe? ¿Cómo la ven los demás?

El reencuentro:

En el coche de regreso, cuéntense la noche como si fuera una primera cita. “Vi a esa persona en la fiesta y me pareció increíble cuando dijo...”

| *Esa pequeña distancia es donde renace la chispa.*

¿Qué aprendiste de la dinámica?

3. La Regla de los 10 Minutos

La ciencia dice que a veces la acción precede a la motivación. Si tienes deseo responsivo, no esperes el rayo divino. Pongan la mesa para que llegue el hambre.

El pacto:

Cuando uno inicie, el otro se compromete a probar 10 minutos de contacto físico —besos, masajes, caricias— sin la obligación de llegar al sexo.

La regla:

Después de 10 minutos, cada uno tiene libertad para decir “hasta aquí” sin culpa. Pero en la mayoría de los casos, el deseo responsivo ya habrá despertado.

El compromiso:

Intenten este pacto durante un mes. Sin presiones, sin expectativas. Solo 10 minutos de presencia real.

Cuida tu vida sexual igual que cuidas tu salud, tus finanzas o tu carrera. Sin ella, la relación solo sobrevive. Con ella, florece.

¿Cómo te fue con la experiencia?

Si después del mes sienten que hay algo más profundo bloqueando la intimidad, como una herida vieja o un resentimiento sin resolver, buscar a un terapeuta de pareja especializado puede ser el paso más valiente que den juntos. No es un fracaso. Es tomarse en serio lo que importa.

4. Reescribir el Guion: Prohibida la Penetración

Ian Kerner nos dejó claro que tenemos el mapa sexual al revés: lo que llamamos “juego previo” es en realidad el juego central (coreplay). Para cambiar este chip en la vida real, a veces hay que tomar medidas drásticas y muy divertidas.

El experimento:

Durante los próximos 15 días (o en sus próximos tres encuentros), la penetración está estrictamente prohibida. Sacada del menú. Cancelada.

La regla:

Pueden besarse, acariciarse, masajearse, usar las manos, la boca y todo lo que se les ocurra. Tienen permiso para llegar al orgasmo o simplemente para disfrutar el contacto, pero no pueden llegar a la penetración en ninguna circunstancia.

El descubrimiento:

Cuando quitas la penetración de la mesa, instantáneamente desaparece la ansiedad por el desempeño y la presión de tener que “llegar a la meta”. El sexo deja de sentirse como una carrera de 100 metros planos y vuelve a ser lo que siempre debió ser: un baile en el que lo importante es cómo se mueven juntos. Esto le da a ella el espacio para disfrutar su verdadero plato fuerte sin prisas, y a él lo libera de la carga de ser quien tiene que “terminar el evento”.

* * *



Capítulo 11 ¡Alabaré, alabaré, alabaré!

Ejercicios Prácticos

Estas actividades facilitan la integración de la espiritualidad en la vida cotidiana, promueven la reflexión personal y fortalecen la conexión con el propósito interior.

1. El Rincón Sagrado

Diseña tu espacio espiritual esta semana. No necesitas construir nada. Solo elegir.

Ubicación elegida:

Ancla visual que pondré:

Horario diario (mínimo 10 min):

☐ Compromiso: en este espacio no entra el celular. Es una zona libre de tecnología.

2. Las Tres Preguntas del Emperador (Práctica Diaria)

Cada vez que te sientas perdido, ansioso o en piloto automático, háztelas en silencio:

1. ¿Cuál es el momento más importante? Ahora.
2. ¿Quién es la persona más importante? La que está frente a mí.
3. ¿Cuál es la tarea más importante? Hacer que sufra menos o que se sienta mejor.

Situación de hoy donde las apliqué:

Cómo cambió la interacción:

3. Diario de Asombro (7 Días)

Cada día de esta semana, busca conscientemente un momento de piel chinita. Puede ser un atardecer, una conversación profunda, una canción, el abrazo de tu hijo, una flor creciendo en la banqueta.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

Al terminar los 7 días: Cuando busco asombro activamente, mi día mejora porque...

4. Mindfulness en Acción

Esta semana, convierte una actividad rutinaria en tu meditación móvil. Elige una sola y comprométete con ella todos los días:

- ☐ Lavar los platos con atención plena — sintiendo el agua, oliendo el jabón, solo ese plato
- ☐ Caminar sin audífonos — sintiendo cómo tus pies tocan el piso, el aire en la cara
- ☐ El café sagrado de la mañana — sin celular, solo tú y la taza
- ☐ Manejar sin pelear — sintiendo el volante, notando tu respiración

Mi elección:

¿Cómo se sintió diferente?

5. El Escudo Anti-Drama

Piensa en alguien que te sacó de onda esta semana —en el tráfico, en el trabajo, en casa.

Situación:

Mi reacción automática fue:

Ahora aplica la perspectiva tolteca: esa persona no reaccionó contigo. Reaccionó con su propio miedo, su prisa, su carga del día.

Nueva perspectiva: no tiene que ver conmigo, tiene que ver con...

6. Soltar lo que no controlo

Escribe tres cosas que te están quitando la paz y que no dependen completamente de ti. Para cada una, escribe tu frase de soltar.

1.

*“Hago lo mejor que puedo con _____
y lo demás lo entrego.”*

2.

*“Hago lo mejor que puedo con _____
y lo demás lo entrego.”*

3.

*“Hago lo mejor que puedo con _____
y lo demás lo entrego.”*

*Acción física de soltar: escribe lo que no puedes controlar en
un papel y quémalo, entiérralo o déjalo ir en agua corriente.
El cuerpo necesita el gesto.*

7. Un diálogo íntimo con tu Ser Supremo

En uno de los puntos más bajos de mi vida, llegué a la iglesia de Belén en La Primavera en Culiacán. Eran las tres y media de la tarde, era el único ahí y se sentía la paz. Me fui directo a la capilla del Santísimo y

empecé a llorar. No sabía qué decir, qué pedir, pero me encontré por ahí una hoja enmicada con algunas preguntas y reflexiones para quienes nos sentamos a orar. De esa hoja, te comparto este resumen.

Ojo: este no es un ejercicio de análisis. Es una conversación. Llámale como quieras: Dios, Jesús, Padre, Madre, Universo, Energía. No importa el nombre. Aunque yo en lo personal, lo llamé Jesucristo.

Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos unos segundos y luego responde estas preguntas. Sin censura. Sin corrector ortográfico emocional. Escucha SUS preguntas y contesta con el corazón abierto.

1. ¿Quieres pedirme algo por alguien más? Trae a tu mente el rostro de alguien que hoy necesita una oración. ¿Qué deseas para él o para ella?

2. ¿Y tú? ¿Qué necesitas en este momento? Háblale con la misma sinceridad que usarías con un amigo de toda la vida. Tus miedos, tus preocupaciones grandes y también las pequeñas.

3. ¿Qué sueñas? ¿Qué planes tienes? ¿Qué te emociona del futuro? ¿Qué proyectos guardas en el corazón?

4. ¿Llevas alguna tristeza en el interior? No la escondas. ¿Qué te lastima? ¿Qué recuerdos aún te pesan?

5. ¿Quieres compartir tus alegrías? ¿Qué cosas hermosas han llenado tus días últimamente?

6. ¿Quieres hacer un compromiso?

Una cosa que quieres mejorar. No busques la perfección: basta un paso pequeño, realista, que hoy te acerque a la mejor versión de ti.

Mi compromiso es:

★ ★ ★

Capítulo 12 Cambia tu frecuencia

Ejercicios Prácticos

1. El Efecto Tetris — Escáner de Alta Definición

Vamos a reentrenar tu cerebro para que deje de escanear problemas y empiece a cazar tesoros. La regla de oro: sé un francotirador de detalles.

En lugar de: “Gracias por mi café.”

Escribe: “Gracias por el primer trago de café caliente que me quitó el frío de las manos a las 7 AM.”

La ciencia dice que cuando revives el detalle sensorial —el olor, la risa, la temperatura— tu cerebro no distingue entre el recuerdo y la realidad y vuelve a disparar la química del bienestar.

Mis 3 tesoros de hoy — con lujo de detalle:

1.

2.

3.

☐ Regla: no puedo repetir ninguno de ayer.

Comprométete a hacer esto durante 7 días seguidos. Al final, nota cómo cambia lo que ves a lo largo del día.

2. La Misión de Gratitud — Alto Impacto

Este es el ejercicio más poderoso del capítulo. La investigación de Martin Seligman muestra que hacerlo eleva el nivel de bienestar durante semanas. Requiere valentía. Vale cada segundo.

Paso 1 — El objetivo:

Piensa en alguien que cambió tu vida y a quien nunca le diste las gracias como se merecía. Un maestro, un padre, un amigo, un jefe, alguien que estuvo cuando nadie más estaba.

Nombre: _____

Paso 2 — La carta:

Escribe a mano —no en el celular— exactamente qué hizo esa persona y cómo te afectó. Sé específico. No escribas “me ayudó mucho”. Escribe la escena, el momento, las palabras exactas que recuerdas. (Usa una hoja aparte.)

☐ Carta escrita.

Paso 3 — La emboscada:

Llámalala y dile que quieres verla. No le digas para qué. Agenda la cita.

☐ Cita agendada.

Paso 4 — La entrega:

Siéntate frente a esa persona, mírala a los ojos y léele la carta completa. No la resumas. No la parafrasees. Léela entera.

¿Cómo te sentiste después de hacerlo?

¿Qué dijo o hizo esa persona?

Nota: Si la persona ya no vive, igual escribe la carta. Léela en voz alta en un lugar significativo para los dos. El efecto en ti será el mismo.

3. La Técnica de la Resta — El Efecto George Bailey

A veces nos aburrirnos de lo bueno. Para reactivar el asombro, vamos a imaginar que lo perdiste.

Elige algo que das por hecho (tu pareja, tu salud, tu trabajo, tu capacidad de caminar):

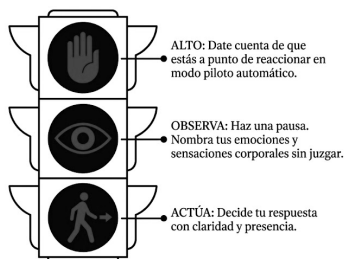
Cierra los ojos. Imagina con claridad que eso desapareció ayer. Nunca lo conociste o te lo quitaron para siempre. Siente el hueco. Siente el silencio. Siente la dificultad de tu vida sin eso.

Ahora abre los ojos. Todavía lo tienes.

¿Cómo se ve ahora que “regresó” a tu vida?

4. El Método del Semáforo — Para, Mira, Anda

Vivimos en piloto automático. Usa esta herramienta la próxima vez que vayas a comer, a arrancar el carro o a entrar a tu casa.



EL SEMÁFORO DE MINDFULNESS

Mi momento elegido:



PARA — Detente físicamente durante un segundo antes de hacerlo.



MIRA — Usa tus sentidos. ¿A qué huele? ¿Qué color tiene? ¿Qué regalo hay en este instante?



ANDA — Ahora sí, disfrútalo con plena conciencia. ¿Qué notaste que antes no notabas?

5. Los Tres de Sofía

Sofía (cap. 12 del libro) era la persona más negativa de su oficina, hasta que su jefe le puso un ultimátum. Empezó con esta lista y le cambió la vida. Como ella, empieza hoy tu lista de tres.

Hazlo durante 21 días sin fallar para reprogramar tu cerebro.

Cada mañana al levantarte, escribe 3 cosas positivas NUEVAS de hoy (no pueden repetirse):

1.

2.

3.

Al día 21, reflexiona: ¿Qué cambió en cómo ves tu vida?

6. La Matemática 3:1

Cada vez que algo malo pase hoy, no dejes que se quede pegado como velcro. Activa el principio 3:1.

Experiencia negativa de hoy:

Mis 3 compensadores positivos:

1.

2.

3.

No estás negando lo malo. Estás equilibrando la balanza para que tu cerebro no se ahogue.

7. El Círculo del Zorro

Cuando Carmen (cap. 12 del libro) tenía el negocio ahogado en pendientes y ataques de pánico a las 3 AM, su terapeuta le dijo: "¿Qué UNA cosa puedes controlar en este momento?". Ella empezó con contestar un solo correo. Cuando te sientas abrumado, dibuja tu círculo chiquito.

Lista de TODO lo que me está agobiando:

La UNA cosa que SÍ puedo controlar hoy:

Mi compromiso: hoy hago esto bien y mañana amplío el círculo.

8. Mi Botón de Reset

Todos tenemos días pesados. Escribe una acción rápida que te ayude a cambiar de canal cuando sientas que estás vibrando negativamente.

Mi botón de reset es:

9. El Contagio Consciente

Piensa en tres personas de tu círculo cercano a quienes quieras contagiar con tu energía positiva esta semana. Anota cómo lo harás.

Persona 1: _____

¿Cómo la contagiaré?

Persona 2: _____

¿Cómo la contagiaré?

Persona 3:

¿Cómo la contagiare?

★ ★ ★

Capítulo 13 **Soltar el veneno**

Ejercicios Prácticos

Respira. Tratar de hacer todos los ejercicios de golpe sería agotador y falso. El perdón no es un examen final que tienes que aprobar. Revisa tu propio Chile, Tomate & Cebolla en este momento y elige solo uno de los siguientes caminos, el que más necesites hoy. Mañana otro.

1. Carta de Liberación — Solo para tus ojos

Escribe una carta honesta a la persona que te hirió. No te guardes nada: insulta, llora, reclama. Nadie la va a leer.

Importante: *Esta carta NO se envía. Es para eliminar el veneno de tu sistema, no para iniciar un diálogo.*

Cierre obligatorio — escribe esto al final de tu carta, con tu propia letra:

“En este acto, decido que tu deuda queda cancelada. No porque te lo merezcas, sino porque yo merezco vivir sin cobrarla.”

Querido/a

2. De Víctima a Héroe — Reescribe tu Historia

Raúl (cap. 13 del libro) creía que su problema era insomnio. Era rencor sin dónde ir: las conversaciones que nunca tuvo con su papá. Sanó cuando reescribió su historia. Como él, toma la historia que te has contado y reescribela cambiando a quien tiene el poder.

Mi historia de víctima (cómo la cuento ahora):

Mi historia de ganador (cómo elijo contarla de ahora en adelante):

Regla: en la versión de ganador, YO tomo decisiones. YO aprendo. YO crezco. El otro puede seguir siendo imperfecto. Pero el poder es mío.

3. El Reto del Silencio — El Test del Chisme

Si sigues hablando mal de esa persona, no has perdonado. Estás buscando venganza social.

Tu misión durante los próximos 7 días:

- ☐ Prometo no contar mi historia de víctima a nadie nuevo esta semana.
- ☐ Si sale el tema, diré: “Es un tema del pasado; prefiero hablar de otra cosa.”

Al final de los 7 días, ¿cómo se sintió tu energía al dejar de invocar al fantasma?

4. Aviso de Desalojo Mental

Le has dado las llaves de tu ático mental a quien te lastimó y vive ahí gratis. Es hora de recuperar tu propiedad.

AVISO DE DESALOJO MENTAL

Yo, _____, dueño/a de mi mente, notifico a _____ que su contrato de arrendamiento ha expirado.

Ya no te dedicaré mis mañanas, ni mis duchas, ni mis insomnios. Ese espacio lo necesito para crear cosas nuevas.

Firma del Propietario: _____

Visualiza cómo le quitas las llaves, lo sacas por la puerta y cambias la cerradura. El cuerpo necesita el gesto, no solo la intención.

5. Perdón Propio: Tu Inventario de Humanidad

A veces, nadie más puso la carga más pesada. La pusiste tú. Este ejercicio es para soltar lo que te estás cobrando a ti mismo.

Escribe tres errores que aún te pesan y lo que aprendiste de cada uno. No para justificarlos, sino para reconocer tu humanidad y cerrar el caso.

1. Error:

Lo que aprendí:

2. Error:

Lo que aprendí:

3. Error:

Lo que aprendí:

Equivocarse no te hace defectuoso. Te hace parte del club. Aquí todos traemos nuestro propio desastre.

* * *

Capítulo 14 **La alarma interminable**

Ejercicios Prácticos

1. El Círculo de Control

La ansiedad nace de intentar controlar lo incontrolable. Clasifica tus preocupaciones actuales y recupera el enfoque.

Cosas que SÍ puedo controlar:

1.

2.

3.

Acción concreta que tomaré hoy:

Cosas que NO puedo controlar:

1.

2.

3.

“Suelto lo que no puedo controlar y me enfoco en lo que sí puedo hacer.”

2. Respiración 4-7-8 — Seguimiento Semanal

Practica la técnica dos veces al día durante una semana. Inhala 4 segundos, sostén 7, exhala 8.

Lunes: Mañana ☐ Noche ☐

Martes: Mañana ☐ Noche ☐

Miércoles: Mañana ☐ Noche ☐

Jueves: Mañana ☐ Noche ☐

Viernes: Mañana ☐ Noche ☐

Sábado: Mañana ☐ Noche ☐

Domingo: Mañana ☐ Noche ☐

Al final de la semana, ¿qué cambió?

3. Vaciado de Presión (Escritura sin Filtro)

No busques redacción ni ortografía. El objetivo es sacar la basura mental a la hoja para que deje de dar vueltas por tu cabeza.

Pon un cronómetro de 10 minutos y contesta sin parar: ¿Qué es lo peor que podría pasar con lo que me preocupa hoy? Y si pasara... ¿qué haría yo?

(Escribe sin parar hasta que suene la alarma. Luego cierra el cuaderno o rompe la hoja.)

4. Diseña un Límite Sano

El estrés muchas veces proviene de decir “sí” cuando queríamos decir “no”. Esta semana, protege tu paz.

¿Dónde tienes una fuga de energía?

(Ej. contestar mails a las 9 PM, escuchar las quejas de alguien constantemente)

Diseña tu guion con la fórmula: “Aprecio X, pero necesito Y”

Ejemplo: “Agradezco tu confianza, pero a partir de las 7 PM desconecto el celular para estar con mi familia. Te respondo mañana temprano.”

Mi guion:

Fecha de ejecución:

5. Completa el Ciclo — Saca al Animal

El estrés es una respuesta física. No puedes “pensar” tu salida del estrés. Tienes que “moverte” fuera de él.

Cuando sientas que vas a explotar, elige una opción y ejecútala por 10-20 minutos:

- ☐ Sacudida: sacude los brazos y las piernas como un perro mojado durante 2 minutos.
- ☐ Grito: grita en una almohada con todas tus fuerzas.
- ☐ Baile: pon una canción con ritmo y báilala mal a propósito.
- ☐ Sudor: sal a caminar rápido o haz 20 sentadillas.
- ☐ Abrazo: uno de 20 segundos (contados) con alguien que amas.

Mi elección de hoy:

6. La Cita de la Preocupación — Worry Time

No dejes que la ansiedad te interrumpa todo el día. Dale una cita. Si llega un pensamiento catastrofista a las 10 AM, dile: “Te atiendo a las cinco.”

Paso 1 — Define tu horario de oficina para problemas:

Hora de inicio: _____ Hora de fin (máx. 20 min): _____

(Sugerencia: no lo hagas justo antes de dormir.)

Paso 2 — La lista de espera. Durante el día, si algo te angustia, anótalo aquí:

1.

2.

3.

Paso 3 — La Sesión:

Cuando llegue la hora, preocúpate con ganas. Lloro, escribe, patalea. Al terminar el tiempo, cierra el changarro y di: “Nos vemos mañana.”

El estrés te dice que algo importa. La ansiedad te dice que necesitas conexión. Escúchalos. Pero no los dejes al volante.

★ ★ ★

Capítulo 15 **La despena que curó el bajón**

Ejercicios Prácticos

1. El Inventario de lo que Sí Funciona

Cuando estamos de bajón, el cerebro se pone los lentes oscuros y solo ve lo que está roto. No vamos a negar tu tristeza. Pero vamos a obligar al cerebro a ver también lo que sigue en pie.

Mira a tu alrededor ahora mismo. Escribe 3 cosas simples que no están rotas hoy:

1.

2.

3.

No tienen que ser cosas grandiosas. Solo cosas reales.

2. Micro-victorias — Acción antes que Ganas

La motivación no llega primero. La acción llega primero. No esperes a tener ganas. Haz algo ridículamente pequeño para arrancar el motor.

Marca con una X si lograste alguna de estas micromisiones hoy:

- ☐ Tender la cama
- ☐ Lavar un plato
- ☐ Caminar 5 minutos
- ☐ Contestar un mensaje
- ☐ Bañarme

☐ Vestirme con ropa limpia

☐ Otro:

Si solo hiciste una, ya ganaste.

3. La Prueba del Mejor Amigo

Cuando estés de bajón y te caches insultándote mentalmente, párate. Cambia el diálogo.

¿Qué te estás diciendo a ti mismo sobre tu bajón?

Si tu mejor amigo viniera llorando y te dijera eso, ¿qué le dirías?

Acción de cariño: hoy me voy a tratar bien haciendo:

(Ej. ponerme la ropa que me gusta, ver mi película favorita, pedir mi comida preferida, usar la taza buena.)

4. Salir de mí mismo — Microservicio

La forma más rápida de dejar de pensar en tu dolor es mirar el de otro. No necesitas fundar una ONG. Busca un pequeño acto de servicio hoy.

Ideas: mandar un mensaje de apoyo a alguien, escuchar a un amigo durante 10 minutos, dar una propina extra, ayudar a alguien a cargar algo, cederle el paso a alguien con prisa.

Lo que hice hoy por otro:

Cómo cambió mi sensación interna:

5. Permiso para ser Promedio

A veces no hacemos las cosas porque no tenemos energía para hacerlas perfectas. Hoy te das permiso oficial para hacerlas mal, con tal de hacerlas.

Hoy me doy permiso para hacer esto sin perfección:

(Ej. entregar el reporte al 80%, limpiar la casa “por encimita”, hacer ejercicio solo 10 minutos, contestar el correo en dos líneas.)

Firma (tu yo compasivo):

6. ¿Dónde está mi despena? — Diagnóstico de Necesidades

El bajón no siempre es un error en tu cabeza. A veces es una señal de que te falta algo afuera. Escucha tu bajón. ¿Qué te está pidiendo?

- ☐ Tribu: Me siento solo; necesito ver gente real (no en pantallas).
- ☐ Utilidad: Me siento inútil; necesito sentir que sirvo para algo.
- ☐ Naturaleza: Me siento encerrado; necesito sol y aire.
- ☐ Descanso: Estoy agotado; necesito parar sin culpa.
- ☐ Propósito: Algo en mi Cebolla está vacío. Necesito encontrar mi vaca — como el campesino de Camboya (cap. 14 del libro), que no necesitaba pastillas sino un porqué para levantarse.

Pequeña acción para conseguir mi “despensa” hoy:

El bajón no es tu enemigo. Es el CT&C hablándote con honestidad. Escúchalo, pregúntale de qué ingrediente viene y actúa justo ahí.

★ ★ ★

Capítulo 16 De poetas y locos

Ejercicios Prácticos

1. El Registro de Distorsiones (Columnas de David Burns)

La ansiedad y la depresión prosperan en las mentiras que tu mente te cuenta. Burns desarrolló un ejercicio para dismantelar esos pensamientos tóxicos.

Columna 1 — La Mentira:

Escribe el pensamiento automático que te atormenta.

Ejemplo: “Mi jefe no me saludó hoy. Seguro me van a despedir.”

Columna 2 — La Distorsión:

Identifica qué tipo de error es.

Ejemplo: “Leer la mente y pensar en catástrofe.”

Columna 3 — La Respuesta Racional:

Háblale a ese pensamiento como si fueras un abogado defensor.

Ejemplo: “A ver, no tengo pruebas de que me quiera despedir. Quizás solo está ocupado. Que no me salude hoy no borra mis resultados del mes.”

Guía rápida de distorsiones:

- Todo o Nada: “*Si no es perfecto, es un fracaso.*”
- Leer la mente: “*Seguro que piensa que soy tonto*” (sin pruebas).
- Catastrofizar: *esperar el desastre absoluto.*
- Etiquetar: “*Soy un inútil*” (en lugar de “*cometí un error*”).

EL REGISTRO DE DISTORSIONES		
1	2	3
		
LA MENTIRA:	LA DISTORSIÓN:	LA RESPUESTA RACIONAL:
Escribe el pensamiento automático que te atormenta.	Identifica qué tipo de error (Todo o nada, leer la mente, mente, catastrofizar).	Háblale a ese pensamiento como si fueras un abogado abogado defensor.

La ansiedad y la depresión prosperan en las mentiras que tu mente te cuenta. Esta plantilla te ayuda a desmantelarlas.

2. El Arranque en Frío — El Micro-Paso

Ya que limpiaste tu mente de la basura con el ejercicio anterior, aquí va la regla de oro de Burns para cuando estás tirado en la cama, mirando el techo: la acción precede a la motivación.

No esperes a tener ganas. Si estás paralizado, la meta es demasiado grande. Hazla ridícula.

La tarea que estoy evitando:

El paso ridículamente pequeño que haré AHORA:

(Ej. No “salir a correr”, sino “ponerme un solo tenis”. No “lavar los platos”, sino “lavar un tenedor”.)

Mi paso: _____

Instrucción: hazlo en los próximos 2 minutos. Sin pensar. Solo muévete.

3. Misión de Exploración: Entrevista a tu Terapeuta

Si nunca has ido a terapia, aquí tienes un reto: busca un psicólogo en tu ciudad y agenda al menos una sesión. No necesitas comprometerte de por vida; solo pruébalo.

Ir a terapia no es rendirse; es contratar a un consultor experto para tu vida. No tienes que quedarte con el primero que encuentres.

Busca 2 opciones en tu ciudad o en línea y hazles estas preguntas antes de comprometerte:

- ¿Cuál es tu enfoque? (Ej. Cognitivo-Conductual, Psicoanálisis, Humanista)
- ¿Tienes experiencia en mi tema específico? (Ansiedad, duelo, trabajo)
- ¿Cómo sabremos si estoy avanzando?

Opción A: _____ Vibra: () Buena () Mala

Opción B: _____ Vibra: () Buena () Mala

4. Una fotografía mal hecha — Lori Gottlieb

A veces sufrimos no por lo que pasó, sino por cómo nos lo contamos. Escribe un conflicto reciente en dos versiones:

Versión 1 — La Víctima:

Cuéntalo como si tú fueras el bueno y el mundo, los malos.

Versión 2 — El Observador Neutro:

Cuéntalo como si fueras una cámara de seguridad, sin juzgar y viendo tus propios errores.

¿Ves alguna diferencia? Ahí está tu punto ciego.

5. Auditoría de Mantenimiento

Tratamos mejor nuestros dientes que nuestra mente. Es hora de nivelar la balanza.

Compromiso: La próxima vez que me duela una emoción, no la ignoraré. Aplicaré los “primeros auxilios emocionales” (escribir, hablar, respirar).

Firma: _____ Fecha: _____

Pedir ayuda no interrumpe el método. Lo hace más profundo.

★ ★ ★

Capítulo 17 El “pa’ qué”

Ejercicios Prácticos

1. La Huella Emocional — El Legado

Olvida los títulos universitarios y el saldo bancario. La escritora Maya Angelou decía: “La gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo los hiciste sentir.”

Imagina tu funeral. Alguien toma el micrófono. No lee tu currículum. Habla de tu esencia.

Completa la frase que te gustaría escuchar:

“Aquí descansa alguien que siempre nos hizo sentir

y que nos enseñó a

2. La Excavadora — Los 5 Porqués

A veces creemos que nuestro propósito es “ganar dinero”. Pero el dinero es un resultado, no un propósito. Para llegar al fondo, juega a ser un niño de 4 años que no se conforma con la primera respuesta.

1. ¿Qué quiero lograr? (Ej. Abrir mi negocio)

2. ¿Por qué es importante eso?

3. ¿Y por qué me importa eso a mí?

4. ¿Pero por qué en el fondo?

5. ¿La verdad profunda? (Tu PORQUÉ real)

Ahí, en la quinta respuesta, suele esconderse tu verdadero motor.

3. El Multiverso de Vidas

No existe “una” vida perfecta para ti. Existen muchas vidas posibles y geniales. Quítate la presión y diseña tres futuros para los próximos 5 años:

Vida 1 — La apuesta segura: *Sigues haciendo lo que haces hoy, pero te va increíble.*

¿Cómo se ve?

Vida 2 — El Plan B forzoso: *Tu profesión actual desaparece mañana o la IA te reemplaza. ¿Qué harías?*

¿Cómo se ve?

Vida 3 — La vida loca: *El dinero y el “qué dirán” no importan. Tienes la vida resuelta. ¿A qué te dedicas?*

¿Cómo se ve?

Reflexión: ¿Hay algo de la Vida 3 que puedas empezar a hacer en pequeño este fin de semana?

4. La historia de redención — De Víctima a Héroe

Emily Esfahani Smith dice que el propósito depende de cómo te cuentas tu propia vida. Vamos a editar un capítulo doloroso de tu pasado.

El hecho doloroso: (Ej. Me divorcié, quebré mi negocio)

Versión antigua — La Víctima:

“Todo iba bien hasta que esto ocurrió y arruinó mis planes.”

Versión con propósito — La Redención:

*Reescríbelo encontrando el regalo oculto o la fuerza que ganaste.
“Fue durísimo, pero gracias a eso aprendí que soy capaz de... y eso
me preparó para...”*

★ ★ ★



CIERRE

Capítulo 18 **Elígete**

Ejercicios Prácticos

1. La Decisión Única — Simplifica tu menú

Las mejores decisiones son las que tomas una sola vez y ya no vuelves a cuestionarlas. Por ejemplo, decidir usar el cinturón de seguridad cada vez que subes al coche y hacerlo automáticamente, sin pensarlo. Estas decisiones se llaman de segundo orden porque se toman una vez y luego se vuelven automáticas. Así, reduces el desgaste mental de tener que decidir todos los días.

Decisión 1 que elimino o automatizo:

Decisión 2 que elimino o automatizo:

Con esa energía mental extra, ¿cuál es tu Gran Elección de hoy?

2. El Entrenamiento del Satisfactor

Barry Schwartz, autor de *La Paradoja de la Elección*, dice que buscar lo mejor solo genera ansiedad.

Tu misión: toma una decisión trivial que normalmente te quitaría tiempo y ponle un límite de 2 minutos.

La decisión:

Mi criterio de suficiente (ej: “que sea comedia y dure menos de 90 min”):

Instrucción: en cuanto encuentres la primera opción que cumpla el criterio, elígela. Prohibido seguir buscando algo mejor.

¿Cómo se sintió al recuperar ese tiempo?

3. Auditoría de Cartas — Culpa vs. Responsabilidad

No tienes control sobre las circunstancias iniciales que enfrentas en la vida, las “cartas” que te han tocado, y muchas situaciones difíciles o inesperadas no son resultado de tus propias elecciones. Sin embargo, la responsabilidad total recae en ti respecto de cómo interpretas, enfrentas y decides actuar ante esas circunstancias.

Situación que me duele y que no es mi culpa:

(Ej. mi pareja me dejó, hay crisis económica, mi jefe es tóxico)

Mi jugada maestra — aunque yo no causé esto, elijo responder así:

4. Cinco-cuatro-tres-dos-uno en Acción

Esta semana, identifica algo que sabes que debes hacer, pero siempre pospones.

La acción que siempre pospongo:

Compromiso: mañana, cuando llegue el momento, cuenta del 5-4-3-2-1 y muévete. Sin pensar. Sin esperar ganas.

☐ Lo hice.

Si lo hiciste, ¿cómo se sintió?

5. El Guion del Protagonista

Este cuaderno casi se acaba, pero tu historia apenas empieza. No te pido que escribas quién quieres ser dentro de diez años. Te pido algo más chiquito y más urgente: la decisión que tomas hoy.

Hoy elijo dejar de:

Hoy elijo empezar a:

Mañana, volveré a elegir lo mismo. Y pasado mañana también.

★ ★ ★

Capítulo 19 **Somos polvo de estrellas**

Ejercicios Prácticos

Este capítulo no tiene ejercicios complicados. Tiene experiencia. Porque la perspectiva cósmica no se aprende, se siente.

1. El Efecto Perspectiva — Zoom Out

Los astronautas que ven la Tierra desde el espacio experimentan un cambio cognitivo llamado Overview Effect. Dejan de ver fronteras y conflictos y solo ven un hogar frágil compartido. Tú no necesitas un cohete para lograrlo.

Abre Google Earth en tu celular o busca la foto del Punto Azul Pálido de Carl Sagan. Ubica tu casa. Aléjate hasta ver tu ciudad. Aléjate hasta ver el continente. Aléjate hasta ver el planeta flotar en la oscuridad.

Mientras ves ese punto azul, piensa en tu problema actual.

Mi problema actual:

En la escala del universo, este problema:

Di en voz alta: “En la escala del universo, este problema no hace ruido. Soy polvo de estrellas y esto también pasará.”

¿Qué cambió en la forma en que se siente el problema después del ejercicio?

2. La Auditoría del Último Segundo

Si la historia del universo fuera un año, tú y yo nacimos hace menos de un segundo, justo antes de las campanadas de Año Nuevo. Tu vida es un chispazo en la eternidad.

¿Qué pelea o rencor estoy manteniendo hoy que resulta ridículo a estas alturas?

¿Qué experiencia estoy postergando como si tuviera tiempo infinito?

Acción: manda ese mensaje, haz esa llamada, di esas palabras. Hoy. No hay tiempo para el orgullo.

3. Misión: Lo Grande y Lo Pequeño

Hacia arriba:

Esta noche, sal afuera y mira el cielo durante 5 minutos. Sin celular. Sin distracciones. Solo tú y las estrellas.

¿Qué sentiste?

Hacia abajo:

Observa una hormiga, una hoja, un insecto trabajando. Míralo realmente por 2 minutos.

¿Qué notaste que nunca habías visto?

Estás exactamente en medio de ambos universos. Eres el puente.

4. La Declaración Cósmica

Hay quien pierde trabajo, pareja y salud en poco tiempo. A veces, una noche mirando las estrellas, te ayuda a entender que aunque tus problemas siguen ahí, ya no son el universo entero. Escribe tu versión personal de la perspectiva cósmica.

Cuando miro las estrellas, recuerdo que...

Mi problema más grande se ve diferente cuando pienso que...

Soy polvo de estrellas, lo que significa que...

Esta semana voy a dejar de preocuparme por...

Y voy a empezar a valorar más...

★ ★ ★

Ejercicios Prácticos

El laboratorio de lo absurdo

Adam Grant estudió a los pensadores más originales del mundo y descubrió algo inesperado: los genios tienen muchísimas ideas malas. Thomas Edison creó aparatos horribles antes de inventar la bombilla. La clave no es la perfección al principio, sino la cantidad. Hacer muchas cosas, aunque sean raras o tontas, es lo que, con el tiempo, produce algo brillante.

James Altucher sugiere ejercitar el “músculo de las ideas” escribiendo 10 ideas al día. Si te bloqueas porque quieres que sean buenas, su consejo es: escribe 10 ideas malas. Eso quita la presión y desbloquea la creatividad.

Antes de pasar a las páginas en blanco, prueba esto: escribe 5 herramientas o hábitos ridículos, exagerados o tontos que podrías intentar para mejorar tu vida. Sin censura.

Ejemplo: “gritar ‘soy un chingón’ cada vez que le bajo al baño” o “ponerme la ropa del gimnasio para dormir”.

1.

2.

3.

4.

5.

Ahora revisa tu lista. ¿Hay alguna que, si le bajas dos rayitas, podría funcionarte? A veces la genialidad se esconde justo al lado de lo ridículo.

LAS PÁGINAS QUE SOLO TÚ PUEDES ESCRIBIR

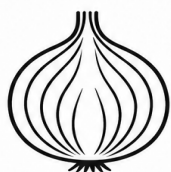


(Aquí comienza tu libro)

CHILE: Las prácticas que cuidan mi cuerpo y mi energía.



TOMATE: Las relaciones y presencias que me nutren.



CEBOLLA: Las prácticas que construyen mi identidad y propósito.



MI SALSA: La combinación única que solo yo puedo hacer.

“Nadie puede competir contigo en ser tú.” — Naval Ravikant. Ahora, cocina.



MI PRÓXIMO CAPÍTULO

Lo que comienza hoy:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

“Nadie puede competir contigo en ser tú.”

— *Naval Ravikant*