



40

**LECCIONES
DE VIDA**

desde Japón

Héctor García

40 LECCIONES DE VIDA DESDE JAPÓN

Héctor García Puigcerver

www.kirainet.com

ÍNDICE

40 LECCIONES DE VIDA DESDE JAPÓN.....	1
PRÓLOGO.....	5
1. NO ESPERES A QUE LOS PLANETAS SE ALINEEN, HAZLO AHORA.....	9
2. NO DEJES QUE EL MIEDO TE PARE.....	10
3. SIMPLIFICA, ¡TONTO!.....	12
4. ANTE DOS OPCIONES, ELIGE LA QUE TE APORTE MÁS OPCIONALIDAD.....	15
5. SI NO TE HACE SENTIR BIEN ELIMÍNALO.....	17
6. EL ENTORNO EN EL QUE NOS ENCONTRAMOS CONDICIONA NUESTRO ESTADO EMOCIONAL.....	18
7. DI QUE SÍ SOLAMENTE SI ES ALGO QUE MOTIVA CADA FIBRA DE TU SER. SI LO DUDAS, SIMPLEMENTE RESPONDE CON UN NO.....	20
8. DI QUE SÍ Y LUEGO YA VERÁS COMO TE LAS APAÑAS PARA APRENDER A HACERLO... 23	
9. UNA HORA EN EL MUNDO REAL CON UNA PERSONA VALE MÁS QUE UN AÑO DE CHATEAR.....	24
10. PASA TIEMPO DE CALIDAD CON AMIGOS Y FAMILIA.....	25
11. NO SOMOS NI TAN BUENOS COMO NOS DICEN, NI TAN MALOS COMO NOS DICEN. 26	
12. NO HAGAS ALGO SIMPLEMENTE PARA APARENTAR O PARA COMPLACER A LOS DEMÁS.....	28

13. NO DEJES QUE EL DINERO CONTROLE TUS EMOCIONES, Y TAMPOCO AL REVÉS	30
14. DA LAS GRACIAS Y SE AGRADECIDO CON EL ESTADO ACTUAL DE TU VIDA	33
15. TENER PROBLEMAS ES SINÓNIMO DE ESTAR VIVO.....	35
16. BUSCA EL EQUILIBRIO ENTRE CERTIDUMBRE E INCERTIDUMBRE	36
17. OBSERVA LO QUE LAS PERSONAS HACEN, NO LO QUE DICEN.....	37
18. TUS HÉROES NO TIENEN SUPERPODERES.....	39
19. ABRE TU CORAZÓN Y MUESTRA TUS VULNERABILIDADES PARA CONECTAR CON LOS DEMÁS	41
20. ES MÁGICO TENER AMIGOS QUE ESTÉN CONTIGO MUCHOS AÑOS.	42
21. NO DEJES QUE LO URGENTE INVADA LO IMPORTANTE	43
22. EL CAMBIO ES INEVITABLE, PROGRESAR Y MEJORAR ES TU ELECCIÓN	45
23. SÉ LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO CADA DÍA	46
24. TU ESTADO FISIOLÓGICO AFECTA A TU ESTADO MENTAL.....	47
25. NO ESCONDAS TUS EMOCIONES, EXPRÉSALAS.....	49
26. TU PASADO NO DEFINE TU FUTURO	50
27. MANTÉN UNA MENTALIDAD DE PRINCIPIANTE. KEEP A BEGINNERS MIND.	52
28. LA SUERTE ES PREPARACIÓN ENCONTRANDO OPORTUNIDAD	55
29. APRENDE PRACTICANDO Y JUNTÁNDOTE CON GENTE MEJOR QUE TÚ.....	56
30. NUESTRO ESTADO EMOCIONAL DA COLOR A TODAS NUESTRAS EXPERIENCIAS.	57
31. DAR MÁS QUE RECIBIR	59
32. ESTAR EN FLOW ES UNO DE LOS GRANDES PLACERES DE LA VIDA.....	61
33. DEJA DE HABLAR SOBRE CÓMO ES UNA BUENA PERSONA, SIMPLEMENTE SÉ UNA BUENA PERSONA – MARCO AURELIO.....	62
34. SOMOS ANIMALES IRRACIONALES.....	64
35. RUTINAS Y SISTEMAS SON MÁS IMPORTANTES QUE LOS OBJETIVOS.	66

36. SOLEMOS SOBRESTIMAR LO QUE PODEMOS CONSEGUIR EN 1 AÑO PERO SUBESTIMAMOS LO QUE PODEMOS CONSEGUIR EN 10	70
37. DECIR LA VERDAD.....	71
38. EL ARTE DE SER TÚ MISMO.....	76
39. ELIGE TUS BATALLAS	81
40. SIGUE EL CONEJO BLANCO.....	84
EPÍLOGO	87
APÉNDICE A — PEQUEÑOS BOCADOS PARA INSPIRARNOS.....	89
APÉNDICE B — AFORISMOS.....	90
SI QUIERES RECIBIR LAS 40 LECCIONES EL AÑO QUE VIENE SUSCRÍBETE AQUÍ:.....	95

PRÓLOGO

Héctor García,

Tokio, 2021.

Durante la pandemia he cumplido 40, ya han pasado 17 años desde que llegué a Tokio, sin darme cuenta llevo más de un tercio de mi vida aquí en Japón. El tiempo vuela como una flecha y la fruta vuela como una banana. Dicen que a los cuarenta sufrimos «la crisis de los cuarenta», yo todavía no se muy bien si estoy en ella o no, por ahora no me he comprado una Harley-Davidson.

El último año y pico ha sido una época difícil y misteriosa para todos. El mundo dio un vuelco que nos ha forzado a vivir en soledad y a redefinir nuestras vidas. Aquí en fue el segundo país donde llegó, desde finales de enero del 2020 comenzamos a ir con la mascarilla y a encerrarnos en casa.

La impotencia de no poder hacer casi nada por cambiar la situación del covid-19 me recordó a cuando encontré por primera vez ciertas barreras en mi vida que por mucho que me esforzara por romper no pude con ellas. Lo único que podemos cuando surge algo inamovible es aceptar que ciertas cosas son como son y en vez de intentar intervenir en ellas ser nosotros los que cambiemos.

Para mí la primera gran barrera con la que me enfrenté fue la lucha contra una enfermedad poco conocida llamada SIBO-C. Mirándolo por el lado bueno, esta enfermedad me ha enseñado a ver otros aspectos de la vida que no conocía y a apreciar más el milagro que es estar vivo.

De Japón y su cultura he aprendido mucho, sobre todo del poder de la perseverancia y la paciencia para conseguir cosas a largo plazo. Pero más que los japoneses, lo que más me ayudó a crecer fueron las equivocaciones y aventuras que no necesariamente acabaron bien. No me arrepiento de ninguna de las cosas que terminó mal, de hecho, si hay algo que cambiaría si pudiera volver al pasado sería ser incluso más atrevido y cabezón con aquello en lo que realmente creo aunque las probabilidades de que vaya bien sean bajas.

Mis libros La Magia de Japón, Un Geek en Japón, Ikigai, Ichigo Ichie, Momentos, el Método Ikigai, El Pequeño Ikigai y Shinrinyoku han vendido tres millones de copias en todo el mundo. Son pocos los autores españoles que pueden decir lo mismo, debería de estar orgulloso. Pero lo que más me motiva no son los números del éxito o el orgullo, lo maravilloso surge cuando los lectores me comunican cómo sus vidas han cambiado a mejor después de leer mis palabras.

Mi último viaje antes de que cerraran las fronteras de Japón fue a la India, el país que dentro de poco será el más poblado del planeta. Desde hace dos años, Ikigai es el libro más vendido allí.

Presenté delante de una audiencia que me trató como si fuera una especie de líder de un culto religioso. Con curiosidad fui preguntando a la gente que fui conociendo allí «¿Porqué crees que Ikigai tiene tanto éxito en India?», no recibí una respuesta unánime: «India ama todo lo japonés», «tu libro ha cambiado mi vida», «leer ikigai me salvó del suicidio», «Ikigai es una rebelión contra las normas rígidas de nuestra sociedad», «hay mucha presión en el sistema educativo Indio, las ideas de Ikigai son una bálsamo para el corazón», «leo tu libro cada día nada más despertarme», confieso que esta última respuesta me asustó y me hizo reflexionar sobre la gran responsabilidad y poder que tienen las palabras que escribo.

El problema de los éxitos es que lo único que vemos es el resultado sin ser conscientes de todo el trabajo que hay detrás de ellos. Pocos saben que tengo una carpeta en mi ordenador con casi un centenar de «Mis libros abandonados» que comencé a escribir pero que nunca salieron a la luz.

No hay que tener prisa ni hay que preocuparse por lo que no termina de funcionar. Trátate a ti y a tu vida como si fueran obras de arte que hay que esculpir conforme van transcurriendo.

Hagamos de nuestras vidas obras maestras.

En este libro he ido compilando lecciones que he ido adquiriendo conforme esculpía mi obra de arte personal. Todas ellas me ayudaron de alguna u otra forma y quizás también te sirvan a ti también. Lo que haya escrito yo aquí no significa que sean verdades absolutas, con el paso del tiempo me he ido dando cuenta de que lo único que sé con seguridad es que no sé nada.

Estas son las cuarenta lecciones que me han enseñado en el planeta Tierra tras dar cuarenta vueltas a la estrella que llamamos Sol.



1. NO ESPERES A QUE LOS PLANETAS SE ALINEEN, HAZLO AHORA

Hazlo, pasa a la acción, da igual que salga mal.

Casi todo aquello que dejamos de hacer en la vida es porque tenemos inseguridades o miedos. No quedar con cierta chica/o porque nos sentimos inseguros, no hacer realidad ese viaje que llevamos años pensando en llevar a cabo porque tenemos miedo a quedarnos sin ahorros, no seguir con nuestro hobby favorito porque sentimos que no somos lo suficientemente buenos en ello o algo tan sencillo como no publicar algo en internet porque tenemos miedo a ser juzgados por los demás.

No te preocupes por equivocarte o fracasar, preocúpate por las oportunidades que estás perdiendo si ni siquiera lo intentas.

No esperes al momento perfecto, hazlo ahora.

2. NO DEJES QUE EL MIEDO TE PARE

¿Porqué dejamos de hacer algo?

La respuesta a esta pregunta llevada a la última consecuencia suele ser: el miedo.

Es una emoción que nos hace humanos, es imposible deshacerse de ella o evitarla. Pero lo que si podemos hacer es aprender a detectar el miedo en el momento en el que extiende sus garras en nuestro subconsciente y desarrollar estrategias para lidiar con él.

¿Nos preguntamos porqué no está avanzando un proyecto o la razón por la que llevamos años pensando en comenzar un nuevo hobby pero nunca lo hacemos?

Cuando notamos que algo está congelado en nuestras vidas, si lo analizamos detenidamente, muchas veces nos damos cuenta de que detrás de ello suele estar escondido el miedo.

El miedo es una emoción primordial de los seres humanos que nos ayudaba a salir corriendo cuando aparecía un tigre. El miedo hacía que nos escondiéramos en nuestra caverna y en consecuencia sobreviviéramos a los peligros de la sabana.

Pero hoy en día no nos va a comer ningún tigre si salimos al escenario a tocar la guitarra o si publicamos fotos en nuestra red social favorita. El miedo raramente es una ventaja para sobrevivir, lo contrario, es un enemigo que se camufla en nuestra mente disfrazándose en forma de excusas, procrastinación, evitar algo o a alguien, falta de confianza en uno mismo, incertidumbre ante el futuro, inseguridades...

Aprende a detectar el miedo en todas sus formas. Cuanto antes lo detectes antes podrás tomar acción para contrarrestar sus efectos.

No dejes que el miedo te lleve a esconderte en la caverna, o el equivalente en nuestra sociedad actual, que sería tirándonos cómodamente en nuestro sofá jugando a videojuegos o viendo pelis y series en la tele. Jugar a videojuegos o pasar un rato en Netflix mola, pero con moderación.

3. SIMPLIFICA, ¡TONTO!

Todos caemos en trampas que terminan liándonos y conforme pasan los años los efectos de esas complicaciones se acumulan.

Simplifica tus relaciones sociales, reduce los objetos que posees quedándote con lo esencial, no llenes tu agenda de compromisos, simplifica la forma en la que viajas centrándote en disfrutar de un lugar en vez de intentar vez de visitar decenas puntos turísticos en dos días, no te comprometas con diez proyectos a la vez...

Una de las formas más sencillas de simplificar consiste en eliminar aquello que no te haga sentir bien.

Cada vez soy mejor eliminando, pero todavía tiendo a añadir complejidad innecesaria en muchos aspectos de mi vida por eso simplificar sigue siendo mi objetivo número uno en la lista de propósitos que escribo cada año.

Antes de añadir, elimina.



El interior de casas tradicionales japonesas suele ser el epítome de la simplicidad.

Nan-in sirvió el té y cuando la taza del invitado se llenó siguió llenándola.

El invitado, al ver que el té se estaba saliendo de la taza dijo: “Ya está llena, ¡no cabe más té!”

– Como esta taza, –dijo Nan-in– estás lleno de tus propias opiniones y especulaciones sobre el mundo. ¿Cómo te puedo enseñar lo que es el Zen si no vacías primero tu taza?



4. ANTE DOS OPCIONES, ELIGE LA QUE TE APORTE MÁS *OPCIONALIDAD*

Si aparecen dos caminos en tu vida y tienes que tomar una decisión difícil, elige la que más *opcionalidad* te aporte.

Con *opcionalidad* me refiero a «dejar las puertas abiertas». Pedir un crédito elimina *opcionalidad* y añade obligaciones. Vivir de alquiler añade *opcionalidad* porque puedes cambiar cuando quieras si estás a disgusto. Estar especializado en un solo tipo de trabajo elimina *opcionalidad*, saber hacer muchas cosas añade *opcionalidad*.

Pero claro, es cuestión de balance, si somos extremos aplicando esta máxima parecerá que estamos siempre huyendo de todo compromiso.

Encontrar el equilibrio entre *opcionalidad* y compromiso en el que te sientas a gusto es clave para ser feliz. Ese balance es diferente según la persona.

En mi caso, soy una persona que tiende mucho a elegir opciones que me comprometen. Por eso he tomado la decisión consciente de intentar elegir a partir de ahora caminos que me den más *opcionalidad* de cara al futuro.

Cuando se te presenten dos caminos elige el que te de más *opcionalidad*.



Elige el camino que deje más puertas abiertas en el futuro

5. SI NO TE HACE SENTIR BIEN ELIMÍNALO

Soy una persona que tiende a racionalizar todo en términos de optimización y utilidad, suelo analizar y pensar como un ingeniero: «¿qué utilidad podría tener este objeto para mí en el futuro».

De Marie Kondo aprendí que lo más fácil es sostener un objeto en tus manos y sentir. No hay que pensar, ni racionalizar, simplemente hay que sentir.

Si el objeto no te hace sentir bien, elimínalo de tu vida.

La estrategia de Marie Kondo para limpiar la casa de ropa, objetos y libros que no te hacen sentir bien también se puede utilizar para cualquier aspecto de nuestras vidas. ¿Vives en un lugar que no te hace sentir bien? ¿Tienes un trabajo que te agobia o aburre? ¿Una oficina que no te gusta?

6. EL ENTORNO EN EL QUE NOS ENCONTRAMOS CONDICIONA NUESTRO ESTADO EMOCIONAL

El entorno, lo que nos rodea, lo que vemos, los olores y los colores, las personas con las que nos relacionamos; todos los elementos que nos rodean nos condicionan mucho más de lo que creemos. Yo solía ignorar este aspecto, auto convenciéndome de que era lo fuerte y que podía con cualquier cosa sin importar nada más. Algunas personas son buenas sintiendo, otras tenemos que entrenar este aspecto para aprender a detectar mejor aquellos detalles de nuestro entorno que no nos están ayudando nada emocionalmente y cambiarlas.

¿Cuando eras adolescente tenías pósteres en la habitación con tus héroes y te hacían sentir bien? ¿Porqué no los tienes ahora?

Está demostrado que el color verde aumenta el rendimiento de empleados en oficinas. Pon una planta en tu escritorio.

Analiza tu entorno y mejóralo.



7. DI QUE SÍ SOLAMENTE SI ES ALGO QUE MOTIVA CADA FIBRA DE TU SER. SI LO DUDAS, SIMPLEMENTE RESPONDE CON UN NO.

Si alguien te ofrece participar en un trabajo, un proyecto, una aventura, un hobby, una fiesta, un viaje o simplemente para ir a tomar un café, considera primero si lo que sientes los primeros segundos después del ofrecimiento.

Si tu reacción interior inmediata es: «¡Sí, quiero apuntarme!». Adelante, es algo que seguramente disfrutes. Responde con un SÍ rotundo e implícate disfrutando de la aventura.

Pero si tu reacción interior del estilo «Parece interesante...» o «Seguramente lo pase bien pero no es algo que me apasione...», lo mejor es responder que *NO*.

Esta es una estrategia que se puede ir cambiando según la época. A veces pruebo a decir que SÍ a todo lo que me propongan, cuando hago esto suelo

generar caos en mi vida pero también surgen *serendipias* extrañas que no sucederían de otra manera.

Por lo general yo diría que desde los 20 hasta los 30 hay que decir que SÍ a casi todo, incluso a cosas que quizás no nos apetezcan mucho. Es una época de la vida en la que hay que incrementar caos y probabilidades de estar en el lugar adecuado en el momento adecuado.

Es el momento de buscar oportunidades y apuntarse a todo tipo de experiencias.

De los 30 a los 40 mi estrategia está cambiando, estoy siendo más selectivo, me gustaría decir que SÍ a más cosas pero me doy cuenta que el tiempo que tengo es limitado y mis niveles de energía son menores que cuando tenía 25.

Es el momento de seleccionar lo que verdaderamente nos apasiona.



8. DI QUE SÍ Y LUEGO YA VERÁS COMO TE LAS APAÑAS PARA APRENDER A HACERLO

Esta la aprendí de Richard Branson que dice en inglés: «If somebody offers you an amazing opportunity but you are not sure you can do it, say yes – then learn how to do it later!». Que se podría traducir como «Si alguien te ofrece una oportunidad increíble pero no estás seguro si podrás hacerlo o no, responde con un sí – ¡ya aprenderás como hacerlo después!».

No debemos dejar pasar grandes oportunidades que queremos perseguir simplemente porque no estamos seguros si daremos la talla o no. A veces se nos olvida que todo ser humano fue en su momento un niño o niña que no sabía nada del mundo y que tuvo que aprender a base de exponerse a retos cada vez mayores.

Si sientes que no tienes las habilidades necesarias para cumplir con una misión apasionante que se te está pidiendo, no te preocupes: primero acepta y luego ya aprenderás sobre la marcha.

9. UNA HORA EN EL MUNDO REAL CON UNA PERSONA VALE MÁS QUE UN AÑO DE CHATEAR

Cuando fui la última vez a España, de repente me di cuenta que tenía a toda la familia metida en WhatsApp. Incluso mi madre se sacaba el teléfono cada dos por tres para entrar a chatear con sus amigas. Es algo que me hizo pensar y reflexionar sobre la frialdad de la comunicación vía texto. Llevo chateando desde que tenía 12 años y me conecté por primera vez al IRC, más de dos tercios de mi vida comunicándome con otros seres vivos por escrito.

De niño me apasionaba la sensación de poderme comunicar con desconocidos de todo el mundo desde mi habitación. Ahora, cada vez aprecio más hablar con personas en el mundo real sin las distracciones de lo digital.

Quizás no conteste a todas tus preguntas vía email o chat, pero si me invitas a tomar un café será un placer conocerte.

10. PASA TIEMPO DE CALIDAD CON AMIGOS Y FAMILIA

Mis métodos favoritos para pasar tiempo de calidad con queridos es dar paseos. También ir a tomar el café o quedar a comer y que la sobre mesa se alargue tanto que termine en cena. Compartir hobbies o experiencias como por ejemplo un viaje también son formas excelentes de compartir tiempo que vale oro con familia y amigos.

A veces nos vemos tan envueltos en nuestras obligaciones y pasan meses sin darnos cuenta de adonde fueron. Para asegurarnos de que esto no suceda lo mejor es planificar por adelantado viajes, experiencias y celebraciones con nuestros queridos. Este tipo de pausas dentro del ajetreo son la mejor píldora anti-ansiedad que pueda existir.

Los japoneses me han enseñado la importancia de crear costumbres a la hora de quedar siempre con la misma gente y ser consistentes para mantenerse unidos.

11. NO SOMOS NI TAN BUENOS COMO NOS DICEN, NI TAN MALOS COMO NOS DICEN.

Esta la he aprendido por experiencia directa. He publicado varios libros que han vendido bastante bien. Es difícil, como escritor, saber si de forma objetiva escribo bien o mal. Al principio asumía que escribía mal. «Es imposible que yo, un ingeniero veinteañero sepa escribir» me decía a mi mismo.

Pero luego resultó que mi primero libro vendió bien y a mucha gente le gustó. Llegué a la conclusión de que al menos era legible y entendible lo que explicaba.

Cuando recibía elogios sentía que era bueno en lo que hacía: analizar, observar y explicar la sociedad japonesa. En cambio, cuando recibía críticas sentía que era malo escribiendo sobre Japón.

Luego aprendí a controlar mejor mis reacciones ante las opiniones de los demás y llegué a la conclusión de que ni soy tan bueno como dicen los demás (los que me quieren o me idealizan) y tampoco soy tan malo como dicen (los que me critican).

Cuando nos importan demasiado las opiniones de los demás es difícil tener una visión clara y objetiva de lo que somos. Es importante escuchar lo que nos digan para no perder contacto con la realidad pero también nos tenemos que escuchar a nosotros mismos.

Nuestros egos suelen saltar de un lado al otro de la línea de división del Síndrome del Impostor (Incapaz de reconocer tus propios logros) y el efecto Dunning-Kruger (Sentimiento ilusorio de superioridad). Cuando notes que estás cayendo en uno de los dos bandos corrige, poco a poco serás más bueno reconociendo tu verdadero potencial.



12. NO HAGAS ALGO SIMPLEMENTE PARA APARENTAR O PARA COMPLACER A LOS DEMÁS.

Parece fácil, pero muchas veces nuestro entorno, lo que nuestra familia espera de nosotros, lo que nuestro grupo de amigos más cercano cree que somos condiciona nuestra toma de decisiones.

Todos nos hemos encontrado en situaciones en las que nos sentimos a gusto. Cuando reflexionamos sobre lo que sucedió para llevarnos a situaciones amargas muchas veces nos damos cuenta de que simplemente lo que hicimos fue todo consecuencia de intentar satisfacer expectativas de otros.

Es más, a veces te das cuenta que haces algo porque es lo que tú supones que va a satisfacer a otros. Esto es algo que aprendemos de niños para satisfacer a nuestros padres y esta tendencia se extiende al resto de nuestras vidas adaptándonos al entorno satisfaciendo a nuestros jefes haciendo cosas que van en contra de nuestra brújula moral interna.

O haces algo porque es lo que tú crees que los demás verán en ti y te admirarán por ello, o te querrán más por ello. Pero luego te das cuenta de que a esos otros resulta que les importa un pepino lo que tu hagas.

¿Somos los seres humanos lo que pensamos que otras personas piensan que somos y actuamos en consecuencia a ello?

No hay nada que me halague más que cuando un amigo me dice: «Tú no eres así». Significa que estoy cambiando o simplemente que no me estoy adaptando a los modelos mentales que ellos tienen de mí. Eso es bueno, es sano que haya una discrepancia en lo que somos y lo que los demás piensan que somos.

No actúes para satisfacer a otros, actúa porque hay pasión dentro de ti.

Para evitar caer en este tipo de falacias mentales suelo seguir la máxima de Richard Feynman: «¿Y a ti que te importa lo que otros piensen?» «What do you care what other people think?»

PD: esto no es excusa para convertirse en un gilipollas actuando como un imbécil haciendo daño a los demás.

13. NO DEJES QUE EL DINERO CONTROLE TUS EMOCIONES, Y TAMPOCO AL REVÉS

Tus emociones controlan tu dinero y también se puede ver al revés: el dinero controla tus emociones. Si se entremezclan emociones y dinero puede convertirse en un estrés que no nos deje dormir.

Nuestro instinto animal asocia el dinero a una de las necesidades humanas fundamentales: la seguridad de que vas a sobrevivir. Eso es lo que siente nuestro subconsciente pero al fin y al cabo el dinero es un número almacenado en una base de datos en algún ordenador del mundo conectado a tu nombre.

He conocido personas con ese número tan alto que tienen varias vidas solucionadas pero quieren tomar café conmigo para pedirme consejo sobre cómo ser feliz. También conozco a personas cuyo número es tan pequeño que no saben si podrán pagar el alquiler de este mes para seguir estando aquí en Tokio pero son tan felices que me contagian el entusiasmo.

Si tu subconsciente considera que ese número es suficiente para cubrir tus necesidades te sientes seguro y emocionalmente con energía para ser creativo y emprender nuevas aventuras en la vida.

Si por el contrario consideras que ese número no es suficiente para cubrir tus necesidades te sientes inseguro y tu pirámide emocional se comienza a derrumbar. Pensamientos de este tipo delatan inseguridades: «¿Porqué narices no me suben el sueldo ya de una vez?», «¿Porqué perico de los palotes cobra más que yo y hace la mitad?», «¿Tendré suficientes ahorros para pagar la educación de mi hijo?» o «Esta lechuga cuesta 15 céntimos más que el mes pasado».

Fijaos que hablo de cubrir nuestras necesidades. A veces es cuestión de ser conscientes de cuales son nuestras necesidades para sentirnos ricos o pobres. A veces necesitamos mucho menos de lo que creemos.

En mi caso, mirado en retrospectiva, cuando tenía 23 años y acababa de llegar a Japón cobrando de becario me sentía más rico de lo que me he sentido jamás. Mis necesidades eran mínimas.

Si no sientes control sobre tu dinero, él pasa a tener el control sobre ti. Y cuando el dinero toma el control solemos tomar decisiones irracionales usándolo.

Sentirte rico o pobre es un estado emocional.



永楽

八十

千住医院

砂原薬局

日原医院

中村屋

早稲田書局

竹上印刷

質

引越・運送

注意 浴槽の温度は
お湯を注ぎ込んでください

14. DA LAS GRACIAS Y SE AGRADECIDO CON EL ESTADO ACTUAL DE TU VIDA

No solo hay que dar las gracias verbalmente a nuestros queridos y gente de nuestro alrededor que nos ayuda, también hay que agradecerlo desde nuestro interior.

Es bueno recordarnos cada día lo afortunados que somos por tener todo lo que tenemos: salud, relaciones personales, familia, personas que nos quieren, lugar donde dormir, o simplemente recordar que estamos vivos.

La práctica diaria de ser agradecidos con lo que tenemos ayuda a combatir la inevitable adaptación hedónica que nos hace querer siempre más y más, muchas veces olvidándonos de lo afortunados que somos con lo que ya tenemos.

El primer paso para aprender a ser feliz en el presente es siendo plenamente conscientes de lo que tenemos.



“La verdadera felicidad es disfrutar del presente, sin ansiedad ni dependencia del futuro. Es también no dejarnos llevar por la esperanza o el miedo, simplemente permanecer satisfechos con lo que tenemos, que es suficiente y no necesita de nada más.”

Lo mejor de la humanidad está dentro de todos nosotros a nuestro alcance. La persona sabia está satisfecha con lo que es, sea lo que sea lo que le hace humano, sin tener deseos por aquello que no posee.”

- Seneca

15. TENER PROBLEMAS ES SINÓNIMO DE ESTAR VIVO

Suena fácil dar las gracias por todo cuando las cosas van bien pero no lo es tanto cuando ciertos eventos hacen que todo descarrile.

Los problemas, desgracias, enfermedades, accidentes y cosas no yendo según lo planeado son inevitables. Pero podemos elegir la forma en la que nos sentimos y manejamos estos problemas, esta es la clave que marca la diferencia entre una persona de éxito y una que se deja inundar por emociones negativas.

El estoicismo nos da muchas herramientas para manejar nuestras emociones cuando se presentan situaciones problemáticas que no podemos controlar y a tomar el mando cuando tenemos el control.

La mayoría de las veces no tenemos ningún control sobre problemas gordos que nos ocurren pero lo que podemos elegir siempre es nuestra forma de reaccionar ante ellos.

Sé sabio cuando estés respondiendo a problemas que tengan el potencial de amargarte la vida, transforma los problemas en retos.

16. BUSCA EL EQUILIBRIO ENTRE CERTIDUMBRE E INCERTIDUMBRE

Demasiada incertidumbre nos estresa, pero demasiada estabilidad y certidumbre nos aburre. El balance entre certidumbre e incertidumbre para ser felices varía según la personalidad de cada persona.

Yo soy una persona a la que le gusta mucho llevar una vida rutinaria y predecible, pero cuando llevo mucho tiempo en modo rutina comienzo a sentir apatía y necesito algo o alguien que genere incertidumbre en mi vida. Mi forma favorita de añadir incertidumbre es juntándome con amigos más caóticos que yo y que me hagan salir de mis zonas de confort.

Uno de los capítulos de [Ikigai](#) trata sobre como equilibrar estos dos ingredientes para tener unos niveles de estrés sano adecuados.

17. OBSERVA LO QUE LAS PERSONAS

HACEN, NO LO QUE DICEN

Las palabras se las lleva el viento. Lo que decimos los seres humanos muchas veces no se corresponde con lo que hacemos.

Todos hemos conocido al típico se hace el sabiondo hablando de las maravillas de lo que está haciendo y lo que va a conseguir pero al cabo de meses te das cuenta de que no ha hecho nada. También conocemos a los que no dicen nada públicamente y de repente están consiguiendo aquello que habían soñado.

Admiro a aquellos que sin decir demasiado hacen cosas increíbles. También admiro a los que dicen algo aparentemente imposible, lo hacen público y luego se ponen en marcha, ejecutan y convierten lo imposible en real. Pero sospecho de los que hablan mucho sobre lo que van a hacer y conseguir pero luego no llevan a cabo nada.

Fugenjikkō 不言実行 es una expresión en japonés que me gusta mucho, que significa «ejecutar algo sin decir nada». Otra expresión similar es

yūgenjikkō 有言実行, que significa «decir algo y ejecutar algo acorde con tus palabras».

¿Qué tipo de persona eres tú? ¿Te gusta anunciar lo que vas a hacer y luego cumplir con tu palabra o prefieres pasar a la acción en silencio y sin alardes?

Yo soy más de «ejecutar sin decir nada» *fugenjikkō* 不言実行. Por supuesto, como buen ser humano también me emociono a veces hablando demasiado y luego no cumplo.

Deja que tus acciones hablen por si mismas.



18. TUS HÉROES NO TIENEN SUPERPODERES

Hace poco tuve la oportunidad de conocer a Haruki Murakami, uno de mis escritores favoritos. La imagen que había creado en mi mente después de casi dos décadas leyendo sus libros era tal que al verlo en la realidad me di cuenta mi primera sensación fue: «¡anda, es un tipo normal!».

Conforme he ido *desvirtualizando* a mis héroes me he ido dando cuenta que somos todos seres humanos, con nuestros defectos y virtudes. Cuando he hablado con ellos he aprendido que el éxito nunca llega de repente, siempre hay años e incluso décadas de esfuerzo antes de llegar a convertirse en profesionales o héroes en cualquier área.

Con héroe no me refiero necesariamente a la fama o éxito, me refiero a ser una persona de valor que en su comunidad y entorno es admirada, querida y emulada por los demás.

Hay héroes escondidos en nuestra familia, en nuestros amigos, en nuestro entorno de trabajo, en los libros que leemos, en las películas que vemos, en nuestros sueños, en la historia de la humanidad...

Es bueno tener siempre a personas a las que admirar y de las que copiar virtudes pero no pierdas de vista que lo que consiguieron se lo tuvieron que ganar.



19. ABRE TU CORAZÓN Y MUESTRA TUS VULNERABILIDADES PARA CONECTAR CON LOS DEMÁS

Me fascina la evolución de las amistades. Es algo misterioso, da la sensación de que van y vienen porque cada uno está siguiendo el camino de sus vidas pero en realidad, los amigos siempre están ahí, no se van.

También he aprendido que las amistades más sinceras son aquellas en las que se comparte tanto lo bueno como lo malo. Abrir el corazón es la clave, si sientes que puedes abrir tu corazón es porque confías en la otra persona y viceversa.

Sospecho de aquellos que solo cuentan lo bueno y maravilloso de sus vidas.

20. ES MÁGICO TENER AMIGOS QUE ESTÉN CONTIGO MUCHOS AÑOS.

Hay algo mágico en estar acompañado por amigos durante diez, veinte o treinta años. Me he comenzado a dar cuenta que la amistad tiene muchas fases y ciclos.

No es lo mismo los primeros meses de juergas con un grupo de amigos que compartir aventuras y desventuras durante media vida.

Con el tiempo tus amigos pueden llegar a conocerte mejor que tú a ti mismo: ¡escúchales!

Si tus amigos crecen, tu también creces.

Si tus amigos son felices, tu también eres feliz.

21. NO DEJES QUE LO URGENTE INVADA

LO IMPORTANTE

Todos caemos en esta trampa a diario cuando las prisas nos persiguen. A la hora de tomar decisiones suelo preguntarme: ¿Es más importante responder estos tres emails o dedicar una hora concentrado a terminar tal o cual cosa?

Muchas veces sentimos que responder esos tres emails es algo urgente y que podemos terminar en quince minutos. El problema es que después de esos 15 minutos nos llega un mensaje al móvil, y luego una llamada y luego otro email. Al cabo de unas horas nos da la sensación de que hemos conseguido muchas cosas pero en realidad no hemos avanzado nada en lo que realmente es importante.

Para que la bola de nieve de lo urgente no me arrastre desde primera hora de la mañana, suelo empezar mis días dedicando una hora a lo que considero realmente importante en mi vida antes de abrir el email y similares.

«La gente olvida sus caras cuando están ocupados»

Natsume Soseki



22. EL CAMBIO ES INEVITABLE, PROGRESAR Y MEJORAR ES TU ELECCIÓN

El cambio, el paso del tiempo, es inevitable, tenemos que aprender a aceptarlo. Es algo que está fuera de nuestro control, es inevitable. El término en japonés para expresar el concepto de cambio continuo y su aceptación es *shogyōmujō* 諸行無常.

Como individuos tenemos que aprender a surfear en este universo siempre cambiante. Las olas que vamos a tener que afrontar puede que no sean favorables pero lo que sí que está bajo nuestro control es ser la versión mejor de nosotros cada día.

El cambio y el paso del tiempo es inevitable. Sacar lo mejor de nosotros mismos creciendo cada día está bajo nuestro control.

Mejorar y progresar es sinónimo de estar vivo.

23. SÉ LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

CADA DÍA

Paso a paso, sin prisas, pero siempre intentando mejorar cada día. Usa esta máxima para cualquier aspecto de tu vida que quieras mejorar: deporte, dieta, relaciones personales, trabajo, dinero. Compara estos aspectos con tu yo del pasado, nunca con los demás.

No compitas con los demás, compite contigo mismo.

Aprende algo nuevo cada día.



24. TU ESTADO FISIOLÓGICO AFECTA A TU ESTADO MENTAL

Estar en forma, sano y descansado, afecta a cómo nos comunicamos con los demás. También influye en nuestra capacidad de toma de decisiones, a nuestro optimismo y a cómo nos sentimos al interactuar con nuestro entorno.

No solo estar en forma es clave, también lo es comer bien y llevar una vida que combine tiempo de ocio y relax con trabajo.

Si llevas semanas trabajando sin descanso, comiendo de mala manera, peleándote con tu jefe y llegando a casa poniendo mala cara a tu familia terminarás cayendo en un estado reactivo en el que sientes que cualquier persona que te habla te está atacando. No son las personas las que te están agrediendo, es tu estado emocional el que está creando la sensación dentro de ti dándote la sensación de que todo el mundo es tu enemigo.

Dicen que Bill Clinton cuando tenía que negociar algún líder internacional algo importante se aseguraba de que al llegar a Estados Unidos durmiera bien, comiera en cantidad y se recuperara del jet lag antes de pasar a la negociación en la Casa Blanca.



«Mens sana, in corpore sano».

25. NO ESCONDAS TUS EMOCIONES, EXPRÉSALAS

Los introvertidos caemos repetidamente en la trampa de esconder nuestras emociones en nuestro interior. Nos cuesta compartir hablando con los demás.

Si te cuesta compartir hablando, también hay otras formas de dejar emerger nuestro estado emocional desde el interior hacia el exterior. Una de ellas es expresándonos vía arte: dibujando, pintando, escribiendo, programando, con la música...

Un hobby con una componente artística te ayudará a equilibrar tu estado emocional. Yo elegí la fotografía.

26. TU PASADO NO DEFINE TU FUTURO

Cuando llevamos muchos años haciendo lo mismo nos encasillamos en la sensación de que somos X, pero en realidad no hay nada que nos impida ser Y.

En mi caso llevo 26 años programando ordenadores, me da la sensación de que soy un programador pero en realidad esto no me impide escribir libros o sacar fotos. Escribir libros tampoco me define como escritor para el resto de mis días.

Mi futuro, nuestro futuro, siempre se puede redefinir.

Uno de mis héroes, Jonathan Ive dice: «Para crear algo genuinamente nuevo, hay que empezar otra vez. Con gran fuerza de voluntad se puede desconectar del pasado» «To create something that's genuinely new, you have to start again, and I think with great intent, you disconnect from the past».

Steve Jobs, mentor de Jonathan Ive, también era consciente de que el pasado se puede convertir en una carga, no solo a nivel personal si no a nivel de consciencia colectiva dentro de la empresa. Lo primero que hizo cuando volvió a Apple como CEO fue donar todos los ordenadores viejos y prototipos

de productos al museo de Stanford. Limpió las oficinas del pasado y empezó desde 0 a crear el futuro.

Si crees que eres algo definido que nunca cambiará, como si fueras una estatua de roca esculpida por tu pasado, será muy difícil para ti seguir creciendo. Lo que crees que eres te pone barreras, los fantasmas de tu pasado te limitan. Tienes el poder cada momento de reinventarte avanzando hacia lo que quieres ser en el futuro.

No dejes que el pasado te atrape robándote tu futuro.



27. MANTÉN UNA MENTALIDAD DE PRINCIPIANTE. *KEEP A BEGINNERS MIND.*

En japonés tenemos la palabra *shoshin*, que se escribe: 初心. El primer carácter 初 significa "principio" y el segundo 心 significa "corazón". Se refiere a la actitud de tener siempre el corazón abierto y dejar aparte prejuicios o ideas preconcebidas.

Al principiante le fascina encontrar patrones y similitudes en todo aquello que aprende. El maestro raramente se sorprende con nada, ya se lo sabe todo, o mejor dicho: siente que lo sabe. Si estás perdiendo tu capacidad de sorprenderte quizás es el momento de adoptar *shoshin* 初心: corazón de principiante.

Cuando llevamos tiempo dedicándonos a algo nos empezamos a creer que somos buenos en ello. Esta sensación de poderío y confianza en nuestras capacidades es buena siempre y cuando no nuble nuestra capacidad para juzgar nuestro trabajo y para seguir progresando en lo que hacemos.

Revisar lo que hacemos con una perspectiva de principiante nos ayuda a estar siempre mejorando.

Me fascinan las personas que llevan décadas dedicándose a algo pero siguen preguntando como si fueran niños queriendo aprender y entender con profundidad cada detalle de su oficio.

No te creas que sabes algo. Cuestiona siempre los fundamentos. Repite ejercicios que llevas años sin hacer. Como decía Einstein: enseña a otras personas y si no eres capaz de explicárselo a un niño de cinco años significa que todavía no lo entiendes.

Para mantener una mente de principiante aprende cosas nuevas cada día o reaprende cosas que pensabas que ya sabías pero mirándolas desde otras perspectivas.

«En la mente del principiante hay muchas posibilidades,
en la del experto hay pocas»

D.T Suzuki



«Necesitamos sentirnos un poco perdidos,
físicamente o intelectualmente,
al menos una vez al día»

Nassim Nicholas Taleb

28. LA SUERTE ES PREPARACIÓN

ENCONTRANDO OPORTUNIDAD

Estar en el momento adecuado en el lugar adecuado ayuda con la suerte pero lo fundamental es estar preparado para cuando la oportunidad se presente.

Es más, yo diría que estar preparado atrae oportunidades.

Cuanto más preparado estamos más nos ayuda a ser ávidos y detectar oportunidades cuando se presenten.



29. APRENDE PRACTICANDO Y

JUNTÁNDOTE CON GENTE MEJOR QUE TÚ

Yo era muy de aprender a base de leer libros, pero con el tiempo me he ido dando cuenta que se aprende más rápido a través de la práctica. También es fundamental juntarse con gente mejor que tú, aunque no te enseñen directamente aprenderás por osmosis.

Si quieres aprender a tocar un instrumento musical, tócalo todos los días y júntate con gente que lo haga mejor que tú. Observa a músicos mejores y copia lo que hacen.

Copiando y emulando: así es como se ha transmitido la mayor parte de la cultura durante milenios antes de que existiera la imprenta. Los seres humanos estamos diseñados para copiar comportamientos.

«Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí»

Confucio

30. NUESTRO ESTADO EMOCIONAL DA COLOR A TODAS NUESTRAS EXPERIENCIAS.

No es lo mismo lo que está pasando “realmente” que lo que nosotros percibimos. Y tampoco es lo mismo lo que percibes tú y lo que interpreta otra persona. Cada uno, según el momento, según el lugar, según nuestro estado emocional, interpretamos las cosas de una forma u otra.

Si te sientes bien, te gustará lo que hagas aunque en teoría sea una tarea aburrida. Si te sientes mal, odiarás lo que hagas aunque sea lo más divertido del mundo.

Para explicar esto me gusta mucho el experimento del café frío y el café caliente. A los sujetos los dividieron en dos grupos: al grupo A le dieron café caliente, al grupo B le dieron café frío. Sin saber nadie que el café es parte del experimento.

Les pidieron que calificaran la personalidad de la persona desconocida para ellos que les había dado el café. Los que recibieron el café caliente calificaron las personalidades como: agradable, sociable y amigable. En

cambio, los que recibieron el café frío calificaron a la persona que les había servido el café como: fría, distante y desconfiada. La conclusión es que la temperatura del café condiciona las emociones de las personas y la forma en la que perciben a los demás.

Filósofos de la antigüedad hasta nuestros días se preguntan si es posible desapegarse de las emociones y percibir el mundo tal y como es. Pero parece que no hay nada ni nadie que sea 100% objetivo, ¿excepto quizás las matemáticas?

Las emociones nublan el mundo, sé consciente de ello, observarlas y notarlas te ayudará. Utilízalas a tu favor. La práctica de la meditación nos ayuda a ser mejores detectándolas cuando aparecen.

Tu estado emocional se proyecta en tu entorno. Si es malo, los demás lo notarán y te rechazarán, si es bueno los demás lo notarán y te querrán.

31. DAR MÁS QUE RECIBIR

Cuanto más das, más recibes. No me refiero a objetos o cosas de de valor, también me refiero a favores, ayudar emocionalmente, elogiar a los demás, dar nuestro tiempo a otros o simplemente escuchar.

Según el libro Dar y Recibir, las personas nos podemos clasificar en tres tipos: los que dan todo el rato (*givers*), los que balancean dar y recibir (*matchers*) y los que solo reciben (*takers*).

Cada tipo de estrategia tiene sus ventajas evolutivas, por ejemplo, ser un *taker* te ayuda a sobrevivir eliminando la competencia. Ser un *taker* es una estrategia buena en ambientes corporativos donde apuntarse los éxitos de los demás te hará subir la escalera corporativa rápidamente (al menos a corto plazo).

Aunque parezca a simple vista que a los *takers* les vaya bien en nuestra sociedad capitalista, la conclusión de muchos estudios es que a largo plazo las personas que son *givers*, las que dan mucho más que reciben, son las que tienen más éxito en la vida. A largo plazo los *takers* terminan cayendo.

Yo creo que estoy en el espectro de *matchers*, los que balanceamos dar y recibir, pero quiero cambiar un poco la balanza para ser más *giver* a partir de ahora.



«La soledad del invierno, en un mundo de solo color, el sonido del viento»

Matsuo Bashō

32. ESTAR EN FLOW ES UNO DE LOS GRANDES PLACERES DE LA VIDA

El *flow* (fluir), es el estado en el que las personas entran cuando están inmersas en una actividad y nada más importa. La experiencia en sí misma es tan agradable que las personas la seguirán haciendo aunque tengan que sacrificar en otros aspectos de la vida, solo por el hecho de hacerlo.

¿Qué tipo de actividades te hacen entrar en *flow*? ¿Tu trabajo? ¿Jugar a las cartas con los amigos? ¿Subir montañas? ¿Esquiar? ¿Navegar? ¿Tocar el piano? ¿Dibujar? ¿Programar? ¿Escribir? ¿Soldar circuitos?

Analiza y piensa qué tipo de actividad te hace perder la sensación de paso del tiempo y te hace olvidar que tienes que comer o dormir. Una vez detectes lo que te haga entrar en estado de *flow* dedícale más tiempo a ello.

En el libro [Ikigai](#), dedico un capítulo entero a explicar con detalle técnicas para mejorar nuestra capacidad para entrar en el estado del fluir.

33. DEJA DE HABLAR SOBRE CÓMO ES UNA BUENA PERSONA, SIMPLEMENTE SÉ UNA BUENA PERSONA – MARCO AURELIO

Marco Aurelio fue emperador de Roma y posiblemente el hombre más poderoso en su época. Sabía lo importante que era liderar dando ejemplo.

Lo admirable de Marco Aurelio es que el poder no se le subió a la cabeza y escribía en su diario cada día reflexionando sobre la condición del ser humano y cómo ser mejor persona. Sus reflexiones son intemporales, cuando leo a Marco Aurelio me siento transportado en espacio y tiempo.

«Deja de hablar sobre cómo es una buena persona,
simplemente sé una buena persona»

Marco Aurelio



«Todo lo que oímos es una opinión, no un hecho.
Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad»

Marco Aurelio

34. SOMOS ANIMALES IRRACIONALES

Tendemos racionalizar todo lo que hacemos o lo que nos sucede. Buscamos explicaciones y nos contamos historias a nosotros mismos u a otros que parecen tener una lógica interna, pero en realidad la mayoría de los eventos de nuestro entorno están fuera de nuestro control y son totalmente irracionales.

Ser conscientes de lo sensibles que somos a caer sesgos cognitivos nos puede ayudar darnos cuenta de lo engañados que estamos continuamente por nuestros sentidos y nuestro cerebro que intenta encajar todo en una explicación congruente. Pero la mejor solución es ser conscientes que en general todo es mucho más irracional de lo que creemos y que lo mejor es sentir las emociones, el lenguaje corporal, las miradas y actitud de los demás para realmente entender a un nivel más innato lo que sucede a nuestro alrededor.

La mayoría de las decisiones que tomamos los seres humanos son puramente emocionales: comer, dormir, sexo, hablar o ignorar a alguien, escuchar un tipo de música u otra, ayudar a alguien o ignorarlo para irse a

tomar un café con otra persona, escapar al refugio de nuestro *smartphone* porque nos cae mal alguien que está sentado/a en la mesa...

Escucha tus emociones.

Acepta tu propia irracionalidad y también la de tu pareja, la de tus amigos y la de tus queridos.

La gran mentira de nuestros tiempos: intentar racionalizar y explicar con historias fabricadas aquello que es inexplicable e irracional.

Sentir es mucho más poderoso que racionalizar lo irracional.



35. RUTINAS Y SISTEMAS SON MÁS IMPORTANTES QUE LOS OBJETIVOS.

A todos nos pasa que escribimos una lista de propósitos de año nuevo y al cabo de unas semanas nos damos cuenta de que no estamos cumpliendo con los objetivos que listamos.

Normalmente lo que escribimos son metas y objetivos pero no definimos los pasos que necesitamos tomar para llegar a cumplirlos.

Es bueno marcarse objetivos pero para implementar verdadero cambio en nuestras vidas lo más importante es definir rutinas, hábitos y sistemas que nos ayuden cada día estar cada vez más cerca de cumplir nuestros propósitos.

Lista tus objetivos pero también especifica y visualiza los cambios que vas a hacer en tus hábitos y rutinas diarias.

Por ejemplo:

- **OBJETIVO:** perder 10 Kg.
- **SISTEMAS:** definir una dieta concreta que vamos a llevar a cabo, escribir la lista de la compra y recetas que vamos a cocinar para cumplir con la dieta, establecer tres días y horas concretas a la

semana en las que vamos a ir al gimnasio. Cuanto más detalle añadamos en esta sección de sistemas mejor, tipo de ejercicio que vas a hacer etc.

Si no te sientes comfortable con los sistemas que hayas definido cámbialos, adáptalos, no estés a disgusto, añade recompensas para reforzar los buenos hábitos, pero no dejes de tener sistemas que te acerquen a tus objetivos cada día. Lo que suele pasar es que a mitad de camino nos hartamos de ir al gimnasio y de seguir una dieta demasiado rígida y enviamos a la porra todo lo que nos habíamos propuesto hacer. Si notas que te estás hartando manipula los sistemas para estar cómodo con ellos.

Los hábitos controlan nuestras vidas. Cuanto más consciente de tus hábitos malos y buenos seas mejor. Si aprendes a tomar el control sobre ellos con sistemas y rutinas te darás cuenta de que entrarás en piloto automático y cuando menos lo esperes habrás llegado a tus metas y tendrás que ponerte nuevos objetivos más ambiciosos.

Otra de las cosas que he notado cuando doy prioridad a los sistemas sobre mis objetivos es que consigo mucho más de lo que me había propuesto y me doy cuenta de que los objetivos que me había puesto inicialmente me limitaban más que otra cosa.

Resulta que con el tiempo me he ido dando cuenta de que los japoneses de alguna forma funcionan más siguiendo sistemas o rituales que objetivos. El sintoísmo, la religión politeísta nativa de Japón, se basa en la veneración de la naturaleza a través de una serie de creencias y rituales animistas.



Lo importante del sintoísmo, es que más que seguir una serie de dogmas como abogan otras tradiciones, lo importante es llevar a cabo rituales. Podemos ver los rituales sintoístas como sistemas o rutinas. y la fuerza de la costumbre hace que los japoneses actúen de la misma forma en otros contextos, por ejemplo en el trabajo, donde las formas están consideradas como tan o más importante que el contenido.

Para acordarme cada día de este punto me gusta decirme a mi mismo en inglés: «Systems over goals», es decir «Mejor tener sistemas o rituales que objetivos».

Seguir rituales diarios es más importante que agobiarnos por querer cumplir nuestros objetivos personales, si nos atenemos a ellos, cuando nos demos cuenta los objetivos se habrán cumplido por si mismos.



36. SOLEMOS SOBREESTIMAR LO QUE PODEMOS CONSEGUIR EN 1 AÑO PERO SUBESTIMAMOS LO QUE PODEMOS CONSEGUIR EN 10

Mi consejo es que antes de los 30 hay que apuntar muy alto, todo lo que podamos. No hay nada que perder.

Solemos sobreestimar lo que podemos conseguir en un año, pero subestimamos lo que podemos conseguir en diez años. Si pudiera volver atrás en una máquina del tiempo apuntaría mucho más alto de lo que hice.

No hay que tener miedo a tomar riesgos y caer, porque visto en perspectiva esos son siempre los momentos de mayor aprendizaje.

Tus sueños tienen que ser mucho más grandes que tu pasado.

Yo tengo grandes planes para mis próximos 10 años, ¿y vosotros?

37. DECIR LA VERDAD

No debemos mentirnos a nosotros mismos ni a los demás. Siempre debemos poner la verdad por encima de todo, salvo algunas excepciones, como por ejemplo cuando decir la verdad dañe directamente y con intención a otros.

Sí, algunas verdades son duras de decir, por ejemplo cuando hay que comunicar algo malo a familiares y amigos. Pero mejor antes que dejarlo escurrir. Hay más dolor en la tensión entre la ficción de la mentira y la verdad que comunicando la cruda realidad aunque no sea del agrado de todos.

“Decir la verdad”, parece fácil de conseguir. Pero por lo general los seres humanos tendemos a ocultar la verdad o mentir simplemente para protegernos.

Dividamos la verdad en tres esferas:

- 1- Verdad a nosotros mismos.
- 2- Verdad a los demás.
- 3- Verdades a nivel de sociedad.

El primer tipo de verdades son las que todos nosotros, sin excepción, rompemos irremediabilmente porque tendemos al autoengaño. Evitar

mentirnos a nosotros mismos es difícil, pero algo por lo que podemos empezar es aprendiendo a detectar cuando estamos cayendo en el autoengaño.

Por ejemplo, ¿estamos mintiéndonos a nosotros mismos pensando que todo va bien en el trabajo cuando en realidad las cosas van fatal? Lo mismo se puede aplicar a nuestra relación con nuestra mujer o marido, o cualquier otra cosa en la vida ¿Nos da la sensación de que va bien... pero en nuestro interior sentimos que algo se derrumba?

A veces nos mentimos para proteger nuestra realidad. Hasta cierto punto es necesario, pero cuando nos estamos mintiendo durante años nuestro modelo mental comienza a alejarse tanto de la realidad que cuando nos demos cuenta entremos en estado de shock.

¿Cómo notamos si estamos empezando a caer víctimas del autoengaño? Es todo cuestión de ser más conscientes de cómo nos sentimos, por ejemplo, nos podemos preguntar: ¿estamos cómodos con tal o cual situación? Y al responder tenemos que ser lo más francos posibles para saber si algo es bueno o malo. Con práctica, notaremos incluso las cosas más sutiles que tienen el peligro de hacernos descarrilar. El siguiente paso, por supuesto es tomar las acciones pertinentes para ejecutar cambios.

Lo mismo ocurre cuando mentimos a otros simplemente por parecer mejor o para adaptarnos a lo que la sociedad espera de nosotros. Suena a consejo pasado de moda, pero en el clásico “sé tu mismo” hay mucha sabiduría. El problema es que “ser tú mismo” no es una tarea nada fácil:

- Primero: tienes que conocerte a ti mismo para poder saber cómo tienes que actuar para ser tú al 100%.
- Segundo: tienes que deshacerte de toda la “programación cultural” que te han incumbido (Familia, educación, medios, empresas etc) durante toda la vida con lo que se supone que tienes que hacer y ser.

La mejor forma de conseguir ambas cosas: conocerse a uno mismo y deshacerse de las capas de cebolla de lo que la sociedad y los demás esperan de nosotros; consiste en ser 100% honestos, decir siempre la verdad, tanto a nosotros mismos como a otros.

Por ejemplo, quizás estemos yendo a ver el fútbol con un grupo de amigos simplemente porque queremos ser aceptados como uno más, ¿Pero realmente nos gusta el fútbol? Si así es adelante, pero si no te gusta te estás mintiendo a ti mismo y también a tus amigos. No tengas miedo, propón otra actividad y quizás descubras que alguno de ellos también está esclavizado por la mentira para complacer al resto del grupo.

La verdad y honestidad nos libera, la mentira nos esclaviza.



Poniendo la verdad y el honor ante toda acción que llevemos a cabo nos asegura que aunque nos olvidemos de otros aspectos, como mínimo, pase lo que pase, estaremos siempre alineados con lo que realmente somos.

Vivir en la verdad liberará tu auténtico “yo” reflejando la esencia de lo que eres.

«Nunca tengas miedo de levantar tu voz para ser honesto
y decir la verdad en contra de injusticias y mentiras.
Si todas las personas alrededor del mundo lo hicieran esto,
cambiaría nuestro planeta Tierra».

William Faulkner



38. EL ARTE DE SER TÚ MISMO

El consejo de «sé tú mismo» lo hemos oído tantas veces que ha terminado siendo un cliché al que pocos prestan atención.

¿Pero qué significa ser tú mismo?

La respuesta a esta pregunta es algo que este último año he meditado quizás algo más de lo normal, seguramente porque leí demasiado Nietzsche. Su libro *Ecce Homo* está dedicado a este tema, en sus palabras, el objetivo de en la vida de cada uno de nosotros como seres humanos es «llegar a ser lo que realmente somos».

También quizás sea porque con el paso de los años he comenzado a sentir la presión de la sociedad japonesa en mí como individuo y me estoy rebelando. En cierta medida, en cualquier sociedad debemos comportarnos siguiendo normas —a veces escritas y a veces no— que están moldeando nuestra forma de ser sin que nos demos cuenta.

Algo curioso que he notado en los que llevamos años aquí en Japón es que actuamos diferente si estamos en el extranjero. El entorno nos fuerza a no ser nosotros mismos.

Pero en Japón, son tantas las «normas no escritas» que al final da la sensación de que todos los que vivimos aquí somos una especie de robots que nos comportamos de forma similar. Es decir, nuestras identidades se diluyen misteriosamente en un colectivo que se comporta de forma uniforme para evitar conflictos a toda costa.

Tendemos a actuar conforme a la imagen que creemos que otros tienen de nosotros. ¿Pero realmente somos como creemos que otros nos ven?

Si en un grupo de amigos eres el gracioso desde el principio terminas condenado a ser el gracioso para siempre, si eres el ligón tienes que actuar lo mismo, si eres del que todos se burlan lo mismo... es como si tuvieras que seguir un rol dictado por fuerzas invisibles.

*«Uno de los grandes placeres de la vida
es hacer aquello que la gente
te dice que no puedes hacer» - Walter Bagehot*

Si te vistes imitando la forma de vestir de una conocida/o porque la envidias, si te pones ciertos pendientes para ir a comer con tu familia porque sabes que son los que le gustan a tu madre, si escuchas cierta música simplemente para caerle bien a tus amigos... Si estas pensando

continuamente en «¿qué pensarán los demás si hago o digo esto o lo otro?», no eres libre, eres prisionero de lo que los demás esperan de ti.

Si te encuentras todo el día siguiendo órdenes o patrones de conducta marcados por otros no estás siendo tú mismo sino una suma de las proyecciones de otras personas sobre ti.

No hemos nacido para complacer a nuestro jefe o a cualquier otra persona.

No somos lo que otras personas dicen que somos.

A la hora de tomar decisiones, si observas detenidamente porqué estás tomando un camino u otro te darás cuenta, quizás con sorpresa, de que la mayoría de las decisiones que estás tomando son para complacer o recibir una alabanza de otros. Estás sacrificando tu ser, tu individualidad dejando ser moldeado por los demás. Te estás convirtiendo en algo que no eres, estás tomando un camino diferente a ser tú mismo.

Otra forma en la que nuestro verdadero yo es manipulado es cuando alguien nos dice «esto se te da bien», o «esto se te da mal». Son frases que son como hechizos misteriosos que te pueden atrapar durante una vida entera.

A veces si alguien te dice «esto se te da mal», si consideras detenidamente y que vale la pena, quizá lo mejor sea rebelarse.

Son muchas las personas que —desde que era un adolescente— me han ido diciendo que no se me da bien escribir. Es como una espina que me clavaron y ahora una de mis misiones en la vida consiste en escribir sin descanso: nadie me dice a mi lo que puedo o no puedo hacer.

En resumen, la mejor heurística para ser tú mismo en la vida es:

¡Haz lo que te pase por los cojones u ovarios!

Pero no malinterpretes todo esto como hacen algunos como excusa para convertirte en un cabrón.

Sigue tu compás ético, sé tu mismo, pero respetando a los demás. Actúa expresando tu libertad pero ten cuidado con los límites: ¿estás dañando con tus acciones a otras personas?

Busca el balance, clasifica bien qué es lo que está en tu control y lo que está en control de los demás. Lo que está bajo tu control es tuyo, son tus decisiones no las de otros.

Para los asuntos que están en el plato de otros lo mejor es regirse por la ley de plata, es decir: ayuda a otros (familia, amigos, sociedad) si lo necesitan, pero no para complacerlos. En otras palabras: no hagas a los demás lo que no querrías que te hicieran a ti «*Quod tibi fieri non vis, alteri ne feceris*».

«Tu tiempo es limitado,
no pierdas el tiempo viviendo la vida de otros»

— Steve Jobs



39. ELIGE TUS BATALLAS

Las batallas en las que no luchas nunca pierdes.

Por lo tanto, elige solo aquellas en las que valga la pena luchar.

Si intervenimos y nos apuntamos a todo lo que nos llama la atención o a lo que otras personas sugieren que es bueno para nosotros, cuando llegue algo realmente importante estaremos cansados.

¿Cuál es la mejor estrategia para elegir nuestras batallas?

No hay una respuesta definitiva a esta pregunta, es algo personal y dependerá mucho de la fase de la vida y situación en la que estemos.

Dividamos en dos grandes niveles:

- 1) **Batallas Macro** (Grandes batallas que pueden consumirnos años de vida):

Un nuevo proyecto, un nuevo trabajo, una nueva relación, un camino nuevo, comprar una casa o similar, una mudanza...

¿Vale la pena virar nuestra vida?

- 2) **Batallas Micro** (Pequeñas batallas diarias):

¿Me meto en una discusión de trabajo? ¿Le llevo la contra a mi pareja en este tema porque creo que tengo la razón? ¿Quedo a

tomar café con esta u otra persona? ¿Intervengo en una discusión porque quiero tener la razón?

Equivocarse y meterse en una nueva Batalla de Macro que no nos corresponde puede ser fatal: entorno de trabajo tóxico, bancarrota, divorcio, conflicto familiar que no se resuelve... Como consecuencia podemos terminar cayendo en un pozo de miseria y depresión.

Seguramente ahora mismo estarás pensando: «muy fácil de decir esto... ¡ya sé que las grandes equivocaciones en decisiones importantes de la vida pueden ser fatales! ¿Pero cómo sabemos si nos estamos metiendo en una Batalla Macro en la que tengo todas las de perder?». No tengo una respuesta a esta pregunta y no creo que nadie la tenga. Solo la experiencia y la situación personal de cada uno es válida para considerar si nos conviene o no meternos en una nueva Batalla Macro. Es inevitable equivocarse, es parte del ciclo de la vida, quizás la mejor estrategia es aceptar que en ocasiones terminaremos en un barco que se está hundiendo, la clave está en no ser el último tonto en escapar en un bote de rescate.

En el caso de las Batallas Micro es más fácil. Equivocarse en alguna Batallas Micro no es un gran problema, puede ser incluso divertido y es bueno para aprender. Lo que debemos evitar es caer en la tendencia de

meternos en absolutamente todos los fregados donde no nos llaman desde primera hora de la mañana hasta el final del día.

Los japoneses son muy buenos en evitar Batallas Micro pero no parecen tener la solución con las Batallas Macro. La tendencia japonesa a querer mantener el *wa* (和: paz y armonía) en cualquier situación ayuda a evitar enfrentamientos en el día a día.

Si estás en una época en la que notas que estás más estresado de lo normal quizás te estés metiendo en demasiadas Batallas Micro y necesitas restaurar el *wa* en tu vida. Pregúntate a ti mismo:

¿Cómo doy prioridad al *wa* (la armonía) en mi vida?

¿Me estoy metiendo donde no me llaman?

¿Es una batalla en la que vale la pena luchar?

«La maestría del mundo se consigue dejando que las cosas tomen su curso natural. No puedes tener maestría en el mundo intentando cambiar las formas naturales»

Tao Te Ching

40. SIGUE EL CONEJO BLANCO

Al cumplir los cuarenta años aquí en Tokio he reflexionado sobre cuáles han sido las constantes que me han llevado a donde estoy ahora. ¿Qué valores fundamentales han ido moviendo los hilos de los mayores eventos de mi vida?

Para mí, una de las constantes ha sido siempre la curiosidad.

Igual que Alicia en el país de las maravillas, tiendo a perseguir conejos blancos que me llaman la atención.

Cuando vi por primera vez un ordenador quise saber cómo funcionaba una máquina capaz de mostrar píxeles en la pantalla siguiendo las órdenes dictadas por el teclado o por un programa. Es lo que me llevó a empezar a leer libros de programación y más tarde a estudiar ingeniería informática.

Cuando jugué por primera vez con videoconsolas (la mayoría de ellas japonesas en los años 90) y anime y manga japonés, me empecé a preguntar de dónde venía toda aquella creatividad y de ahí surgió mi interés en Japón.

Cuando me conecté por primera vez a Internet a mediados de los 90, lo primero que quise saber fue cómo crear una web. Días después tenía una web online y desde entonces he seguido escribiendo y subiendo cosas a la red.

Misteriosamente, después de años siguiendo mi curiosidad en todos estos temas terminé viviendo en Japón, el país de los videojuegos y manga, y trabajando en empresas de tecnología en las que mi trabajo consiste en crear servicios que se ejecutan gracias a la infraestructura de Internet.

Me pregunto ¿A dónde me llevarán los conejos blancos que comience a perseguir a partir de ahora?

Os invito a hacer el mismo ejercicio, haciéndoos las preguntas: «¿Cuáles fueron los conejos blancos que me llevaron a la situación en la que me encuentro ahora?», «¿Qué nuevos conejos estoy empezando a seguir y a dónde me llevarán?».

Yo confío en que mi curiosidad es sabia y me llevará por buen camino. Quizás a veces me haga seguir conejos que darán rodeos por lugares desconocidos, pero me gusta pensar que la aventura valdrá la pena y al final todo saldrá bien.

WAKE UP, NEO...
THE MATRIX HAS YOU...
FOLLOW THE WHITE RABBIT.

KNOCK, KNOCK, NEO.



EPÍLOGO

Al fin y al cabo, la vida es una sucesión de días y por ello es importante centrarse siempre en la realidad del presente.

Esta es una lista de diez cosas esenciales que necesito hacer cada día para sentirme bien:

1. Dar un paseo.
2. Practicar ejercicio.
3. Dedicar tiempo de calidad a aquello que más disfruto.
4. Ayudar a alguien con algo sencillo, aunque solo sean unas palabras de apoyo.
5. Comer bien.
6. Un té verde o un café.
7. Aprender algo nuevo.
8. Leer un rato.
9. Sonreír.
10. Hablar con mis personas más queridas.

¿Cuál es tu lista de las diez cosas esenciales diarias?

Las primeras treinta lecciones las escribí cuando cumplí los treinta. Supongo que sentí que era un momento importante en mi vida y quise la compartir mi experiencia. Desde entonces ya han pasado diez años en los que cada doce meses voy añadiendo una lección más.

Nos vemos el año que viene con la lección número 41.

Os deseo un feliz año y sobre todo,

pase lo que pase,

ámate a ti mismo tanto que ese amor se extienda a los demás.

Recuerda sonreír y disfrutar de cada instante, y tampoco te tomes muy en serio lo que acabas de leer.

AMOR愛 LOVE

Héctor García

2021, Tokio.

APÉNDICE A — PEQUEÑOS BOCADOS

PARA INSPIRARNOS

1. Algo hecho es mejor que perfecto.
2. Cuando termines de hacer algo recompénsate.
3. Notar equivocaciones en la forma de pensar de los demás es fácil, notarlas en nosotros mismos es mucho más difícil.
4. Promete menos de lo necesario, para luego dar más de lo que prometiste.
5. Céntrate en tu estilo de vida en vez de objetos y cosas materiales.

APÉNDICE B — AFORISMOS

He comenzado a compilar algunos aforismos que se me ocurrieron dando paseos por las calles de Tokio o duchándome. Para mí los aforismos no tienen porqué ser verdades absolutas, de hecho muchas veces no tienen nada que ver con la verdad. Son simples píldoras para intentar inducir un *shift* en nuestra forma de ver la realidad ayudando al lector a sentir el mundo de otra manera.

«Podemos comprar casi cualquier cosa excepto tiempo.» Si lo analizas lógicamente no es verdad, pero esa no es la intención del aforismo, lo que te quiere comunicar es que el tiempo es oro.

Este es mi primer experimento escribiendo aforismos.

Compartid con libertad en twitter si queréis corregir o comentar alguno de estos aforismos mencionándome con [@kirai](#).

—

Cuanto mas tiempo estoy en Japón menos lo entiendo. Cuanto mas tiempo estoy fuera de España más me maravilla lo que significa nuestra cultura.

—

Los libros no leídos son un recordatorio continuo de todo lo que todavía desconoces y te queda por descubrir.

—

El budismo es estoicismo posmoderno.

—

La vida es imaginar y luego hacer real lo imaginado.

—

El poder de la imaginación es inmortal.

—

Follar por follar es como coleccionar *likes* de desconocidos.

—

Para ser un buen artista primero tienes que aprender vivir.

—

Para ser un buen artista tienes que aprender a bailar con el miedo.

—

Si alimentas tu mente con información basura te convertirás en un basurero. El humor no es basura, al contrario, es terapia para eliminarla.

—

Es más feliz el que no tiene nada y no desea nada que el que tiene mucho y vive con miedo de perderlo todo.

—

El *tsundoku* japonés consiste en apilar libros en columnas en el suelo. Si quieres leer el libro de más abajo quizás termines tirando todos los demás al suelo descubriendo algo más interesante que lo que estabas deseando leer.

—

La fotografía es el arte de inmortalizar el presente.

—

La fotografía es el arte de cazar momentos.

—

Baila con tu existencia y observa las estrellas bailando contigo en la eternidad.

—

Querer validación y elogios de los demás es lo contrario de buscar la verdad.

—

Cuanto más está en juego mayor es tu velocidad de aprendizaje.

—

Podemos comprar casi cualquier cosa excepto tiempo.

—

Una pizca de entusiasmo e ilusión vale más que una montaña de inteligencia.

—

Si no tienes enemigos tenderás a crear tu propio dragón con el que querrás luchar.

—

La humanidad tiende a querer reducir los misterios del universo a conceptos simplificados que pueden ser entendidos por sus mentes limitadas. Esta “reducción” suele tener consecuencias inesperadas. Debería ser al revés, la mentalidad adecuada consiste en dejar que los misterios del universo sean tal y como son, y expandir nuestras mentes-conocimiento para ir entendiendo cada vez más el universo que habitamos.

—

La sabiduría es tener más preguntas que respuestas.

—

Solemos sobrevalorar a desconocidos que admiramos porque son famosos o populares pero que realmente no conocemos. Pero infravaloramos a aquellos que están a nuestro lado y que conocemos mejor.

—

Lo único que podemos saber con seguridad es que la vida sigue.

—

Si cambiamos nuestra perspectiva las imperfecciones tanto en nosotros como en los demás pueden ser bellas.

—

Los resultados de conseguir cosas rápidamente no suelen duraderos, en cambio lo que se consigue a través de la perseverancia y paciencia tiende a tener resultados verdaderamente duraderos.

—

Si no eres el programador de tu vida otros terminarán programándola y tomando el control de ella.



SI QUIERES RECIBIR LAS 40 LECCIONES EL AÑO QUE VIENE SUSCRÍBETE AQUÍ:

www.kirainet.com/suscribirse-a-lista-de-correo/

También recibirás correos una vez al mes con contenidos parecidos a los que acabas de leer.

Nos vemos online en:

- Blog: www.kirainet.com
- Instagram: [@kirainet](https://www.instagram.com/kirainet)
- Twitter: [@kirai](https://twitter.com/kirai)
- Facebook: [Un Geek en Japón](https://www.facebook.com/UnGeekenJapon)



«Cada día es un viaje,
y el viaje es nuestro hogar»

Matsuo Bashō