



EL DOMADOR

40 PROPUESTAS

DE

PARA DOMINAR TU MENTE

CEREBROS

Y MEJORAR TU VIDA

DAVID SERRANO

PRÓLOGO

Corría el mes de julio del año 2016. Recogía los análisis de sangre del laboratorio y estos me confirmaban que el estrés volvía a pasar una segunda factura a mi salud. Lejos de haber entendido el mensaje la primera vez, necesité este segundo aviso para terminar de darme cuenta de que algo no iba bien en mi vida. Mantenía un negocio exitoso, me lanzaba a emprender uno nuevo, me asociaba en otros dos proyectos empresariales, acumulaba cinco mudanzas y una pérdida familiar reciente.

Casi a regañadientes frené en seco. Mi cuerpo no me daba tregua y cada día a las seis de la tarde me resultaba un triunfo mayor mantenerme literalmente en pie.

Tuve que parar.

Y parar significó renunciar a trabajar, alejarme de los proyectos, asentarme en casa y cortar los cientos de hilos a los que me había atado. De repente, los abismos del silencio, la soledad y la contemplación se abrieron frente a mí. Mirar hacia atrás ya no era una opción. Si quería seguir adelante, mi salud debía ser la prioridad.

No te contaré cada detalle de todo lo que cambié, pero sí me detendré en uno.

Una vez asimilado el nuevo ritmo de vida más pausado, más centrado en cuidarme y en observar desde la calma todo lo que me rodeaba, un día me asaltó la gran duda: «Si muriera mañana, ¿qué aporté con mi vida para hacer de este mundo un lugar mejor?».

Esta pregunta se levantó sobre mí como los Himalayas se elevan ante los valientes montañeros a punto de comenzar

su ascensión. Sentí un vértigo inverso, desde abajo, sin haber ascendido ni un metro, desde la incapacidad de responder con alguna propuesta de valor. Miré hacia atrás buscando hechos significativos y solo encontraba grandes dosis de trabajo reconocido y bien remunerado, pero la pregunta volvía a abalanzarse sobre mí.

A medida que profundicé en cuidarme y en reconectar conmigo, recordé quién había sido hasta la fecha: un buscador, un incansable buscador de respuestas, de métodos, de filosofías, de maestros y de prácticas... Albergaba en mí, cuanto menos, la experiencia de haber vivido y transitado por parajes interiores dignos de ser compartidos. Y fue ahí donde nació la idea que hoy sostienes entre tus manos en forma de libro. Es el resultado de un año de observación y recuerdos puestos en palabras desde la calma.

El domador de cerebros no es la solución, no es la respuesta y no es el método, pero contiene soluciones, respuestas y métodos.

Nunca he creído en soluciones universales ni en verdades absolutas, por lo que no he querido profundizar más allá en las propuestas para no condicionarte. Simplemente he perfumado cada capítulo con una fragancia diferente, de modo que sea esta la que guíe tus pasos si así lo sientes. En la bibliografía encontrarás algunas pistas para poder seguir ahondando si algo en concreto llama poderosamente tu atención.

Mi objetivo, de este modo, no es otro que despertar tu brújula interior y ofrecerte propuestas prácticas para que puedas mejorar tu vida y, en consecuencia, la de tu entorno. Recuerda que tu cerebro solo puedes domarlo tú, y eso requiere de esfuerzo, compromiso y algunas dosis de confianza en aquello que aún no ves. Te animo a que salgas de las teorías y a que pongas en práctica los capítulos; verás cómo pronto comienzas a ver resultados.

CÓMO PUEDES LEER ESTE LIBRO

La lectura de *El domador de cerebros* puede ser lineal si así lo deseas, aunque también puedes leer los capítulos al azar, porque cada uno tiene entidad propia y no siguen un orden específico.

Quizá sería interesante atender consecutivamente a los capítulos del 29 al 32, puesto que se edifican sobre los mismos cimientos –expuestos en el 29–. Y, del mismo modo, del 33 al 36. Si no, no te preocupes y fluye como lo sientas; también les encontrarás tu sentido.

Son todos los capítulos muy breves, intensos y concisos, porque valoro tu tiempo tanto como el mío. Les he dado la forma de herramientas prácticas para que logres resultados y puedas modificar tus programas mentales obsoletos, incorporando así nuevos patrones de conducta y pensamiento más saludables.

En definitiva, mi intención detrás de cada capítulo es mostrarte algunos atajos hacia una vida más plena, desvelándote cómo tu cerebro te está condicionando sin que te des cuenta. Así, aplicando las propuestas contenidas en este libro, ten por seguro que entrarás en la autopista principal que conduce al logro de una vida más saludable y emocionalmente equilibrada. ¡Solo tendrás que tomar acción!

Una vez leído, me haría ilusión que pudieras regalárselo a alguna persona a la que sientas que puede aportarle valor a su vida, de modo que el libro se convierta en algo que nos vaya conectando. Espero de corazón que lo disfrutes, que cobre sentido para ti y que te ayude a mejorar tu vida.

1. SUELTA



«Cuando dejas ir lo que soy, me convierto en lo que podría ser. Cuando dejas ir lo que tengo, recibo lo que necesito».

LAO TSE

Habrás leído y oído un centenar de veces aquella frase de que «la vida comienza al final de tu zona de confort». Como toda frase inspiradora, nos traslada por un momento a un lugar soñado, y pasados unos segundos nos devuelve de golpe al presente rutinario. Y podemos seguir leyéndola una y otra vez, porque sabemos que cada vez que lo hacemos encontramos en ella algo de nuestro «yo» soñado.

Tu «zona de confort» no es otra cosa que tus miedos puestos al volante de tu vida, tus excusas atándote a lo conocido, tus creencias tapándote los ojos y todo aquello a lo que te agarras para no asumir el control de tu destino.

Sí, la única distancia entre tú y tus metas son los cambios y una buena disposición emocional. Y es que los cambios entrañan aprendizaje, crecimiento y trabajo por tu parte. Este es uno de los motivos por los que muchas perso-

nas permanecen soñando una vida mejor y mueren contemplando sus sueños.

Lograr las metas que te propongas requiere cambios en tu vida, y estos cambios exigen desapego. ¿Me sigues? El desapego es tu capacidad para soltar, dejar marchar, liberar, vaciar y quitar cadenas. El desapego es uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos cotidianamente.

Imagina un vaso de agua lleno hasta el borde. ¿Lo ves? Pues así vivimos. Repletos de creencias, prejuicios, posesiones, recuerdos, expectativas... Coge la jarra e intenta ahora llenar el vaso con más agua. «Pero isí no cabe una gota más!», me respondes. Así es y así sucede en nuestra vida.

No soltamos, no vaciamos y no nos desapegamos de las tres que impiden que podamos dejar espacio para lo nuevo. Por eso, un paso indispensable para permitir la entrada de lo nuevo es soltar, vaciar, olvidar, perdonar...

Permítete liberar todo aquello que ya no te sirve, aquello que te esclaviza, aquello que te resta, y verás cómo tu cuerpo se siente más liviano y tu mente más despejada. El desapego es el primer paso para permitir el cambio, y el cambio es el camino hacia el logro de tus metas.

Voy a compartir contigo un ritual que me encanta y que te va a ayudar a trabajar el desapego desde lo más pequeño hasta donde tú quieras elevarlo.

Durante veintiún días consecutivos deshazte de una cosa cada día. Así de sencillo. Pasa veintiún días eliminando (regala, vende, tira...) objetos o cosas de tu vida.

Ve incrementando el vínculo con aquello que eliminas, pero no te engañes; juega a lo grande empezando por lo pequeño. Enfrentate a tener que eliminar cosas con carga emocional (aquellas en las que tienes recuerdos, historias, emociones...); es lo que más te va a liberar. No se trata de sufrir en el proceso, sino más bien de despedirte de aquello que ya no necesitas en tu vida. Concédete el tiempo que precisas

feliz que tener razón». Prefiero frenar a tiempo y dejar que pase el otro antes que colisionar con él.

Con el ejemplo del coche parece más obvio, lo vemos más claro porque está en juego nuestra integridad física. Pero la realidad es que nuestra integridad física también está en juego cuando intentamos llevar razón. Obviamente van a hacer falta muchas más colisiones en sentido figurado, pero al final estas también terminan pasando factura.

Nos aferramos a argumentos, experiencias, sucesos, creencias y situaciones que nos permiten sentir que «lo nuestro» está por encima de los argumentos de nuestro interlocutor. ¿Por qué? Sencillamente estamos cubriendo el espacio de inseguridades que se crearía si termináramos por aceptar las razones de la otra persona. Estaríamos replanteándonos nuestro sistema de creencias, nuestra forma de entender la vida, nuestro modo de hacer las cosas y aquellas recetas que nos han acompañado «toda la vida». Pensamos que renunciar a nuestros argumentos nos hará más débiles, más frágiles, menos consistentes...

Nada más lejos de la realidad.

Elige estar feliz como el poeta, porque al no agarrarte a la razón te liberas de las limitaciones de lo que crees saber, te permites ampliar tu radio de conocimientos, te cuestionas «tu verdad», te das la oportunidad de reescribir tu sistema de creencias, te haces más flexible, ofreces una imagen amable, cercana, de diálogo... en definitiva, evitas colisiones.

Llevar la razón es una ardua tarea, requiere de un esfuerzo sobrehumano, tensión y lucha constante. Además, siendo sinceros, lo único en lo que podemos llevar razón es en ciertas explicaciones matemáticas, y según pasan los años se va demostrando que hay más de un camino válido para llegar al mismo destino. De modo que ni la matemática acepta verdades absolutas.

Respetar «la verdad» de los demás. Cada uno vive en un momento diferente, en un estado de desarrollo diferente, con unas capacidades y habilidades diferentes, con una trayectoria de vida diferente, con unas vivencias diferentes, con un bagaje emocional diferente al tuyo y unas creencias y valores muy probablemente distintos a los tuyos.

Créeme que se puede estar feliz con creencias opuestas, que no existe un único modo de hacer las cosas y que no tenemos la necesidad de crear clones de nuestro modo de pensar, sino más bien de aprender a ver a través de los ojos del otro nuevas realidades que amplíen nuestro mapa mental.

Ese cruce, como otros tantos que encontrarás en tu vida, puedes sortearlo saludablemente aunque dejes pasar primero al que debía cederte el paso. El grandísimo regalo de pasar ilesos «el cruce» no solo se lo harás al otro, sino que te lo estarás haciendo principalmente a ti.