

MEJOR SIN OBJETIVOS

El éxito se consigue
cuando no se persigue

ENRIC LLADÓ

ÍNDICE

LA ESCALERA	10
OBJETIVOS NEGATIVOS	13
SUPERVIVENCIA	16
MIEDO INNECESARIO	17
NO	19
OBJETIVOS POSITIVOS	21
COMODIDAD Y CONFORT	24
LA PRIMERA TRAMPA	25
AMBICIÓN EXCESIVA	27
SÍ	30
SIN OBJETIVOS	33
REALIZACIÓN SIN EGO	36
RESULTADO INESPERADO	39
LA SEGUNDA TRAMPA	41
VACÍO INTERIOR	43
PSEUDOAMOR Y BUENISMO	46
SILENCIO	49
LA TERCERA TRAMPA	51
CÓMO	53
QUÉ O CÓMO	55
SIEMPRE ES POSIBLE	57
CONOCES LA VERDAD	59
EL VERDADERO OBSTÁCULO	61

RELAJACIÓN ACTIVA	64
ACEPTAR LO QUE HAY	66
ENTENDER Y RECORDAR	69
LA DIRECCIÓN CORRECTA	72
LA VOZ INTERIOR	76
DAR MÁS DE LO ESPERADO	78
NO SE ENTRENA	81
CONFUSIONES HABITUALES	83
NO SOLO PAN	85
SIN OBLIGACIONES	88
EL GANDUL	92
LO QUE ME DA LA GAÑA	94
SER MUY HOMBRE	96
DÍA A DÍA	99
COMIENDO	101
HACIENDO DEPORTE	105
APRENDIENDO	109
EN LA EMPRESA	114
PECADO ORIGINAL	117
SEGURIDAD	120
SOSTENIBILIDAD	122
ALTO RENDIMIENTO	126
EN LA SOCIEDAD	132

Escribo estas líneas un martes 31 de diciembre de 2019.

Esta noche millones de personas de todo el mundo se marcarán nuevos propósitos y objetivos para el año que viene.

Algunos se propondrán perder peso. Otros hacer más ejercicio. Otros aprender inglés, ser más pacientes con tal o cual persona, dejar de fumar...

Empezarán con ganas. Harán un esfuerzo.

A medida que el esfuerzo continúe, lo que al principio les hacía ilusión se irá convirtiendo en una obligación, en una carga. La carga se hará cada vez más pesada.

Y entonces llegará un momento en el que se permitirán un pequeño respiro, una caladita, un poco de chocolate, saltarse la rutina...

Si he dado una caladita, qué más da otra. Si me he tomado un *croissant*, ya da igual que me tome otro, lo que puedo hacer es no cenar luego. Esta semana no voy al *gym* porque tengo mucho trabajo, ya lo recuperaré más adelante...

Las excepciones se convertirán en la norma...

Poco a poco se darán por vencidos.

Entonces no podrán evitar sentirse fracasados.
Más infelices que antes de empezar.

Curiosamente es posible que dentro de un año exacto vuelva a repetirse este ciclo completo una vez más.

Y otra vez, y otra...

Pues bien, lo que está fallando aquí de manera sistemática no son estas personas.

Haremos mal si señalamos injustamente su supuesta falta de voluntad.

Porque lo que invariablemente está fallando aquí son ni más ni menos que los propios objetivos.