

01 · LO ESENCIAL

# Lo esencial



Diez ideas que María repitió en este grupo. Si solo lees esto, ya te llevas el taller.

- 1** Reaccionamos en lugar de actuar con consciencia.  
La frase que María destacó de la mañana. Reaccionar está bien para atarte un cordón, no tanto cuando alguien te critica. Si después de pensarlo toca dar un grito, que sea **una decisión tuya**, no acción-reacción.
- 2** Vuestro cerebro no es vuestro.  
Funciona de forma independiente, con dos misiones: **ahorrar energía** y **defenderte**. Lo bonito es que **tiene solución**, aunque cueste trabajo y constancia.
- 3** Entre el 92 y el 98 % del día, en piloto automático.  
Y está bien: necesitamos automatismos. Entrenando, como mucho llegaríamos a un **20-25 % consciente**, «para que la pila del cerebro no estalle».
- 4** Al cerebro le da igual si es verdad o no.  
Rellena los huecos con tu mochila: valores, experiencias, lo que viste en casa. Interpretar es inevitable; el problema es **actuar** según una interpretación que solo es tuya. A veces la respuesta honesta es «**no lo sé**».
- 5** Somos piara.  
Adoptamos lo que le sale rentable al grupo y nos contagiamos: el «¿qué tal?» con su «bien», la prisa al bajar del tren, hasta los prejuicios.

- 6** Ponle probabilidad.  
¿Qué probabilidad hay de que salga tan mal como temes? Muy baja, baja, media, alta o muy alta. En cuanto razonas, el cerebro sale del automático y la conducta **la decides tú**.
- 7** El tiempo es el aliado de la corteza prefrontal.  
Reconocer, hacer una pausa entre el estímulo y la respuesta, y responder. Bastan unos segundos: respirar, mirar por la ventana, «dame unos segunditos».
- 8** La reacción no se evita; la conducta, sí.  
Hervir por dentro en un semáforo es tu cerebro funcionando. Lo que haces después sí está en tu mano. Y vivir en alerta **pasa factura**.
- 9** Todos tenemos prejuicios.  
«Absolutamente todo el mundo, sin excepción». Se forman en 3 a 7 segundos. La cuestión es no **decidir** en función de ellos.
- 10** A sorbitos pequeños.  
Es un gimnasio: una cosa cada vez, con voluntad y constancia. Quien se pone a tope con todo lo deja. Y cada uno tiene que hacerlo **suyo**: lo que a uno le sirve, a otro no.