

33 lecciones de vida aprendidas viviendo y trabajando en el exterior por 10 años

Por [John Fotheringham](#)

Artículo original: [33 Life Lessons Learned Living & Working Abroad for 10 Years](#)

33 años. 13 países. 19 direcciones.

Aunque puedes aprender idiomas extranjeros muy bien desde tu país natal usando herramientas gratis como Skype, YouTube, sitios de intercambio de idiomas como [iTalki](#), podcasts, etc., ninguna de estas sustituye el poder transformacional



de vivir, aprender y trabajar en el exterior. Tampoco lo es viajar internacionalmente a corto plazo. Para obtener los efectos que cambian tu vida ("¿Quién rayos soy de todas formas, y que es lo que realmente quiero hacer con mi vida?!"), la mínima dosis efectiva parece ser de 6 a 12 meses sumergido en una nueva tierra.

Pero entiendo que no todos pueden empacar y mudarse a un nuevo país, así que he compilado algunas lecciones de vida que he deducido durante los últimos 33 años viviendo en el planeta Tierra, especialmente la última década viviendo como un "extraño en una tierra extraña" en Japón, Bangladesh y Taiwan. Espero que estas te ofrezcan algo de sabiduría vicaria sobre vivir en otras tierras, y lo más importante, que te animen a ti a mudarte al exterior.

1) La felicidad es una elección

Cuando vi por primera vez *El poder del Mito* a la edad de 12 años (que puedo decir, tengo una mamá genial), la mayoría de las verdades que nos lanzaba Joseph Campbell sobre la vida, la muerte, y nuestro propósito pasaron por encima de mi pequeña cabeza. Pero a medida que fui creciendo, experimentando difíciles pruebas de vida, y al haber sido presentado con todavía más responsabilidades y expectativas sociales, su consejo de "seguir tu dicha (follow your bliss)" se ha vuelto cada vez más poderoso.

Como todos, he cometido el error de quedarme atrapado en trabajos, relaciones y hábitos que no me benefician ni a mi mismo ni al mundo, pero gracias a los consejos de Joe, siempre he logrado salirme de ciclos insatisfactorios y regresar a mi camino preguntándome, "¿Estás siguiendo tu dicha o simplemente estás haciendo lo que es fácil y esperado de ti?"

"Si tu sigues tu dicha te pondrás en un tipo de camino que ha estado allí todo el tiempo, esperando por ti, y la vida que tu deberías estar viviendo es la vida que estás viviendo. Sigue tu dicha y no tengas miedo, y las puertas se abrirán donde no sabías que estarían."

~ Joseph Campbell, [El poder del mito](#)

Sea lo que sea que realmente quieras hacer en la vida, ya sea empezar a aprender un idioma nuevo, renunciar a un trabajo altamente pago para hacer algo más satisfactorio, o abandonando una relación destructiva, hazlo hoy. No esperes al momento preciso y no esperes a que te den permiso; ambos nunca llegarán.

Si, puede que hagas enojar a algunas personas. Otras se decepcionarán. Pero aquellos que realmente importan te respetarán por tener las agallas de seguir tu dicha y hacer lo que estás en esta Tierra para hacer.

Aparta algo de tiempo todos los días para hacer las cosas que realmente te importan a ti, y que tendrán el mayor impacto en tu salud, felicidad, familia,

amigos y comunidad. Si tu de verdad no tienes tiempo, créalo priorizando lo que realmente importa (mira el punto 14).

2) La verdadera felicidad solo existe en el momento presente

Seguir la dicha de uno suena bien en papel, pero muy pocos de nosotros la llegan a experimentar por más de unos pocos efímeros momentos antes de que nuestras mentes se metan rápido a arruinar la fiesta espiritual.

Pero allí yace una pista de por qué es tan difícil capturar la dicha, la satisfacción, felicidad, paz, trascendencia, iluminación, o lo que sea que quieras llamarlo: este estado de conciencia solo puede ser **experimentado**, no pensado.

E igualmente importante, este estado solo puede ser experimentado **ahora mismo**, no en algún punto en futuro.

Dark Helmet: "¿Cuándo entonces se volverá ahora?"

Coronel Sandurz: "Pronto."

Video: [Spaceballs – When Will Then Be Now?](#)

3) Domina tu mente, o te dominará a ti

El problema es que experimentar el "ahora" – y por medio de él, la verdadera felicidad – es imposible cuando estás bajo el control del ego, como casi todos nosotros lo estamos, casi todo el tiempo. Aquí la palabra "ego" se refiere no a "seguridad de uno mismo" o "pensar que eres mejor que otros", pero lo que Eckhart Tolle define en [El Poder del Ahora](#) como "una imagen mental de quien eres basada en tu acondicionamiento personal y cultural" o "un yo falso, creado por identificación inconsciente con la mente". Él procede a describir el funcionamiento de esta pequeña sabandija:

"Para el ego, el momento presente a duras penas existe. Solo se consideran importantes el pasado y el futuro. La reversión total de la verdad demuestra el hecho de que en el modo ego la mente es tan disfuncional. Siempre está preocupada de mantener vivo el pasado, ya que sin él, ¿quien eres?

Constantemente se proyecta a si mismo hacia el futuro para asegurarse de su supervivencia continua y para buscar alguna clase de liberación o satisfacción allí. El ego dice: 'Algún día, cuando esto, eso, y eso otro ocurra, estaré bien, feliz, en paz.'

Inclusive cuando el ego parece estar preocupado con el presente, no es el

presente lo que ve: Lo percibe incorrectamente en su totalidad porque lo mira a través de los ojos del pasado. O reduce el presente a un medio para lograr un fin, un fin que siempre estará reposando en el futuro proyectado por la mente.

Observa tu mente y verás que así es como funciona. El momento presente guarda la clave de la liberación. Pero no puedes encontrar el momento presente siempre que tu *seas* tu mente."

El personaje de *Socrates* (por Nick Nolte) explica esto mejor en *El Guerrero Pacífico*. Puedes ver la explicación en este video: [Peaceful Warrior Scene – Take Out the Trash](#)

4) A donde sea que vayas, allí estarás

"El hombre tonto busca felicidad en la distancia. El sabio la cultiva bajo sus pies." ~ James Oppenheim

Además de buscar tontamente la felicidad en un futuro que nunca podrá experimentar, el ego también la busca en un elusivo *allí* que nunca puede encontrar. Él no entiende que la felicidad puede ser experimentada en cualquier parte, a cualquier hora, sin importar donde estés, lo que estás haciendo, o con quien estés. Cuando uno es controlado por el ego, puedes

cubrir el mundo entero y nunca encontrar la fuente de la dicha. La dicha requiere un cambio de conciencia, no de código postal.

Esto no quiere decir que no deberías viajar. Definitivamente deberías. Pero deberías hacerlo por la dicha de viajar en si misma, no para tratar tontamente de correr de los problemas impulsados por el ego que uno tenga. Confía en mi, lo he intentado. Una vez la emoción y el jet lag se desvanezcan, tus demonios estarán de vuelta justo donde los dejaste: dentro de ti.

No estoy diciendo que el ambiente no importa. Aunque tu ciertamente *puedes* encontrar y practicar dicha en medio del tráfico en hora pico, es mucho más fácil hacerlo en la cima de una montaña remota en Taiwan. Haz las cosas bien escogiendo cuidadosamente *donde* invertirás tu tiempo y con *quien* lo invertirás, pero en cualquier momento, ten en mente que puedes experimentar dicha justo aquí, justo ahora.

5) No confundas tus opciones con tus elecciones

Siempre que nos encontramos estancados, sintiéndonos mal sobre la vida y nuestro lugar en ella, el primer instinto humano es culpar por nuestras penas a otras personas y condiciones externas. Nos sentimos aprisionados, creyendo que no podemos estar en otro lugar o hacer otra cosa.

En realidad, casi siempre hay una gran cantidad de posibilidades sobre que hacer en un momento determinado si estamos en el marco mental apropiado para verlas, con muchos caminos afuera de nuestro infierno personalmente creado, o por lo menos mantenido.

Pero inclusive cuando las posibilidades verdaderamente son muy pocas y la realidad externa realmente es oscura, siempre tenemos la elección de como responder. Siempre tenemos elección sobre que estado de conciencia queremos traer a este mundo.

"Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder de escoger una respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad." ~ Viktor E. Frankl, [La búsqueda del hombre por significado](#)

"Sea lo que sea que no puedes disfrutar hacer, tu por lo menos puedes aceptar que esto es lo que tienes que hacer. La aceptación significa: Por ahora, esto es lo que esta situación, este momento, requiere que yo haga, y así lo hago con voluntad...

Si tu no puedes disfrutar o traer aceptación a lo que haces, detente. Sino, no estás tomando responsabilidad por la única cosa que tu realmente puedes tomar responsabilidad, la cual también resulta ser la única cosa que realmente importa: tu estado de conciencia. Y si no estás tomando

responsabilidad de tu estado de conciencia, no estás tomando
responsabilidad por la vida." ~ Eckhart Tolle, [Una nueva tierra](#)

6) No existe cantidad suficiente de tener y hacer que pueda crear un sentido duradero de ser

Cosas, cosas, cosas. Tareas, tareas, tareas.

Estas llenan nuestras mentes. Llenan nuestros días. Llenan toda la vida de la mayoría de personas. Pero tener más posesiones y hacer más cosas nunca te hará verdaderamente feliz. Comprar ese nuevo y brillante _____ (llena con lo que sea que tengas deseos de tener) podría hacerte sentir bien por un día, pero cualquier felicidad que provea es efímera. Y aunque *hacer* sea mejor que *tener*, eso igual solo puede proveer felicidad temporal. Tu no puedes comprar o actuar tu camino afuera de la infelicidad. La verdadera felicidad es un estado de ser, no una consecuencia de poseer más cosas y hacer más tareas.

Ahora, no hay nada malo con tener cosas bonitas o buenas herramientas, planear tu día, o cuidadosamente manejar un proyecto. Pero es imperativo recordar que ninguna cantidad de tener o hacer jamás proveerá un sentido de *ser*. Eso no hace que las marcas y la publicidad no intenten convencernos

de lo contrario, y no hace que el ego deje de creer en ellas.

"El ego se identifica con tener, pero su satisfacción en tener es relativamente superficial y dura muy poco. Guardado dentro de sí se conserva un profundo sentido de insatisfacción, de vacío, de 'no es suficiente'. 'Aún no tengo lo suficiente', por lo que el ego realmente quiere decir, 'Todavía no soy lo suficiente.' " ~ Eckhart Tolle, [Una nueva tierra](#)

7) Las acciones conscientes y llenas de amor cambian al mundo, no rezar

"No hay diferencia entre el pesimista que dice, 'Ah, no hay esperanza, así que no te molestes en hacer nada', y el optimista que dice, 'No te molestes en hacer nada, todo saldrá bien de todas formas'. De cualquier forma, no pasará nada." ~ Yvon Chouinard, fundador de Patagonia

Aunque usualmente soy una persona animada y optimista, no soy fan del optimismo tipo "solo piensa positivamente". Me parece demasiado egoísta que algunas personas de verdad creen que pueden afectar los resultados de cualquier evento solo si "rezan lo suficientemente fuerte" o "mandan sentimientos positivos al universo".

Si rezar o meditar te hace sentir bien, genial. Hazlo. Ambas son poderosas herramientas para calmar tu mente, reducir el estrés e incrementar tu enfoque. Pero ten en mente que las acciones e interacciones conscientes y llenas de amor que ocurren **después** de que rezas o meditas son lo que realmente cambian el mundo, no los sentimientos agradables por si solos.

Un gran 'pero': Cara a cara con la muerte, sea copando con la perdida de un ser querido o preparándonos para nuestra propia salida del plano material, entiendo totalmente la necesidad de rezar y seguramente lo haré yo mismo cuando llegue el momento. Pero de nuevo, de verdad no creo que los rezos en si mismos cambien nada, además de mi estado mental.

8) Ignorancia más arrogancia es la combinación más peligrosa

"Una persona verdaderamente ciega no es la que no puede ver, sino la que escoge no hacerlo." ~ Anónimo

A pesar del acceso a la información sin precedentes que tenemos hoy en día, constantemente me decepciona la gran cantidad de personas que demuestran una combinación de **ignorancia** y **arrogancia**.

Yo solía pensar que los estadounidenses tenían patente en esta mezcla de creencia apasionada y ciega, pero después de viajar y vivir en el extranjero

sé que este peligroso cóctel puede encontrarse en todo el mundo. Sin importar el país, es fácil encontrar puntos de vista ignorantes, insulares, prejuiciosos y arcaicos, y gente que cree en todo lo que leen en sus periódicos o textos religiosos, y en todo lo que escuchan en televisión o en la iglesia.

Esto no quiere decir que el periódico o las noticias de la noche no contengan hechos. De seguro los tienen, pero "hechos" no es lo mismo que "verdad".

"La arqueología es la búsqueda de los hechos... no la verdad. Si estás buscando la verdad, la clase de filosofía del Dr. Tyree está bajando por el pasillo."

~ Indiana Jones, *La Última Cruzada*

No estoy diciendo que los textos religiosos no contengan verdad. La contienen. Pero las religiones solo pueden *apuntar* a la verdad como señalizaciones; no pueden interpretarse como la verdad en si mismas.

"Es como un dedo apuntando a la luna. ¡No te concentres en el dedo o te perderás de toda la gloria celestial!"

~ Bruce Lee, *Entra el Dragón*

Sea que estés hablando de asuntos de hecho so fe, aquellos con la *menor* información tienden a discutir más vehementemente para defender sus

limitados puntos de vista, mientras que los que tienen la *mayor* información se pierden en su conocimiento y nunca lo aplican. En nuestra búsqueda por verdad científica y espiritual, siempre debemos preguntar, confirmar y verificar lo que podamos, pero luego usar lo que hemos aprendido para mejorar el mundo. La creencia ciega no es peor que la inacción apática.

"La causa fundamental del problema es que en nuestro mundo moderno, los estúpidos están más que seguros mientras que los inteligentes están llenos de dudas."

~ Bertrand Russell

9) Los mitos son artilugios poderosos, pero igual artilugios

Aunque no soy miembro de ninguna religión organizada en particular, igual encuentro valor en muchas de sus enseñanzas centrales, especialmente cuando se apartan de sus tonos dogmáticos y se interpretan en contextos históricos y pragmáticos.

Sin importar las creencias espirituales que uno tenga (o no tenga), podemos aprender muchas sabias lecciones de vida de los diferentes textos y prácticas religiosas en la Tierra. Cada una de ellas representa el intento de una cultura de explicar nuestro mundo y nuestro lugar indicado en él, evolucionando dentro de unos contextos históricos, geográficos y socio-

económicos particulares que dieron forma a sus enseñanzas.

"Cada religión es verdadera de una u otra forma. Es verdadera cuando se entienden metafóricamente. Pero cuando se queda atrapada en sus propias metáforas, interpretándolas como hechos, ahí es cuando estás en problemas."

~ Joseph Campbell

10) Tanto la religión *como* la ciencia pueden ser tergiversadas para servir cualquier propósito

Las cruzadas. Las cacerías de brujas. La esclavitud.

La historia humana está llena de prácticas horribles justificadas por los textos religiosos prevalentes de la época. Es fácil mirar al pasado y decir que esos solo son casos de discriminadores ignorantes "citando las escrituras para sus propósitos", ¿pero que hay de hoy en día? ¡Exactamente lo mismo esta pasando todavía!

Los cristianos fundamentalistas están luchando por bloquear el matrimonio gay porque "está en la biblia". Antes de que uses tus dogmas religiosos para justificar tu homofobia, ¿por qué no preguntarte a ti mismo la pregunta en

tu banda elástica de WWJD (What Would Jesus Do: Que Haría Jesús, en inglés)? ¿Realmente crees que Cristo, el paragon del amor y la aceptación, estaría en contra de que dos individuos amorosos y dedicados se unieran en santo matrimonio?

"Ten esto en cuenta Bassanio,
El demonio puede citar las escrituras para su propósito.
Un alma maligna produciendo atestiguación sagrada
Es como un villano con una mejilla sonriente,
Una abultada manzana podrida en su corazón:
O, ¡pero que abultado exterior de falsedad teneis!"

Pero igual que la religión, la ciencia también puede ser manipulada para fines perversos. Aquellos con los medios pueden financiar estudios que muestren que sus productos son seguros, hacer que políticos y agencias miren hacia otro lado o pasen legislación a su favor, y paguen campañas publicitarias para influenciar la opinión pública.

La distorsión de la ciencia por el bien de las ganancias puede encontrarse en todas las industrias, pero es especialmente dominante en el mundo de la salud y la nutrición. Así que siempre que escuches "estudios muestran...", ten cuidado de la **influencia de financiación**, y considera quien pagó por los estudios antes de decidir, por ejemplo, cuando una droga en particular es segura o si los GMOs son aptos para consumo.

11) "Consenso" no es lo mismo que "verdad"

"Siempre que te encuentres en el lado de la mayoría, es hora de pausar y reflexionar." ~ Mark Twain

Mientras más leo, aprendo, experimento, e intento cosas nuevas, más me doy cuenta de que la mayoría de personas están equivocadas sobre la mayoría de cosas. No estoy diciendo que la gente sea estúpida. Por el contrario, creo que la mayoría de seres humanos son capaces de asombrosas hazañas de intelecto y de resolución de problemas creativos *si* tienen las agallas de cuestionar lo que se les han dicho, y mantener su posición ellas solas si es necesario. El problema no es falta de cerebro sino de cojones.

Tu no tienes que mirar muy atrás en la historia para encontrar numerosas creencias comúnmente mantenidas que nosotros (o por lo menos la mayoría de nosotros) ahora sabemos que no tienen ningún sentido, que son ignorantes, discriminatorias, o verificablemente falsas. Pero las cosas son obvias cuando se analizan a posteriori. Imagina si tu vivieras en 1491:

- ¿Acaso hubieses navegado a través del océano Atlántico inclusive si todos tus amigos te dijeran que te ibas a caer del borde de la Tierra?
- ¿Hubieses condenado la esclavitud, segregación, racismo, y etnocentrismo blanco inclusive si eso significaba ser aislado por todos

los que conocías y amabas?

- ¿Acaso hubieses luchado contra la tiranía de los dogmas religiosos inclusive si eso significaba ser aprisionado, o la muerte?

Por otro lado, muchas *verdades ancestrales* han sido reemplazadas por *mitos modernos*. Una pequeña reflexión sobre los sistemas políticos, financieros, educativos, y de salud, por ejemplo, rápidamente revela una gran cantidad de falacias, falsedades y mentiras descaradas que sirven a las ganancias corporativas y el poder político a costa de nuestro bienestar.

Tal vez las falsedades más peligrosas de estas son sobre la nutrición.

Considera esto: nos estamos volviendo más gordos y enfermos a pesar de que la mayoría de nosotros seguimos los consejos indicados que supuestamente nos mantienen saludables (por ejemplo, come menos grasas animales y come más granos completos "sanos"). ¿Por qué? Bien, contrario a lo que nos dice la medicina tradicional y los medios de comunicación, resulta que:

- La grasa no engorda. ¡Es el azúcar!
- El colesterol no causa enfermedades al corazón. ¡La inflamación y el estrés oxidativo lo hacen!
- ¡Los granos son terribles para ti!

Así que con tanta desinformación que los supuestos expertos nos lanzan

todos los días , ¿como podremos saber que si es verdad? Simple: usa tu propia valoración de los hechos y de los fenómenos observados, pon las cosas a prueba por ti mismo (usando las medidas apropiadas para estar al tanto de éxitos y fracasos), y nunca te permitas sucumbir a la presión social intelectual, pensamiento de grupo, o toma de decisiones basada en miedo.

12) Camina la línea entre perseverancia y aceptación

"Se presente. Acepta el momento como es." Ajá, buen consejo en teoría, ¿pero que no conlleva a apatía y pereza? Absolutamente no.

Esa solo es otra arma psicológica que usa tu ego para mantenerte en su yugo y prevenir que te sientas verdaderamente vivo en el momento.



Estar presente no significa que no puedas hacer planes, trabajar hacia metas, o seguir un propósito con convicción. La clave está en poner tu realidad presente y tus sueños futuros en armonía uno con el otro, sin tener que sacrificar el uno por el otro.

No es una tarea fácil, y es una con la que lucho todos los días, pero cuando pienso en los momentos en que más estaba feliz, satisfecho, productivo, era cuando había alcanzado balance entre aceptar donde estaba en el momento mientras que al mismo tiempo (aunque paradójicamente) apuntaba hacia la meta que aún no había alcanzado.

13) Ten pocas expectativas

Antes de que me taches de pesimista, dale una mirada a esta genial TED Talk hecha por el psicólogo Barry Schwartz, en donde él establece que tener altas expectativas (habilitadas por la inmensa cantidad de posibles elecciones que tenemos hoy en día) nos ha hecho *menos* felices.

"La razón por la que todo era mejor antes de que todo fuera peor es que cuando todo era peor, SI era posible para las personas tener experiencias que eran sorpresas agradables. Hoy en día, el mundo en el que vivimos – nosotros siendo ciudadanos afluentes, industrializados, con la perfección como expectativa – lo mejor que puedes esperar es que las cosas sean tan buenas como esperas que sean.

Tu nunca te sentirás placenteramente sorprendido porque tus expectativas, mis expectativas, han subido hasta salirse del gráfico. El secreto de la felicidad – esto es para lo que todos ustedes vinieron – el

secreto de la felicidad son las expectativas bajas."

~ Barry Schwartz

Puedes ver la TED Talk aquí: [Barry Schwartz – La paradoja de elegir](#)

O como lo pone tan bien Louis C.K.:

"Todo es asombroso hoy en día y nadie es feliz."

"Parece que mientras mejor se pone, la gente se vuelve más miserable. Nunca hay un avance tecnológico en el que la gente piense, 'Wow, ¡finalmente podemos hacer esto!' Y me parece que mucho de eso tiene que ver con la publicidad. A los estadounidenses constantemente les taladran en sus cabezas, cada jodido día, que merecemos que todo sea perfecto todo el tiempo."

14) La mayoría de cosas no hace la diferencia. Enfócate en lo que si la hace

"La mayoría de cosas no hacen la diferencia. Estar ocupado es una forma de pereza – pensar perezosamente y actuar indiscriminadamente... Es fácil quedar atrapado en una avalancha de cosas pequeñas, y la clave de

no sentirse apresurado es recordar que falta de tiempo en realidad es falta de prioridades."

~ Tim Ferris, [La Semana Laboral de 4-Horas](#)

Como todos los demás, a veces me encuentro sacrificando cosas que *quiero* hacer por cosas que siento que *debo* hacer. Pero casi sin excepción, las tareas y proyectos que se sentían extremadamente urgentes en el momento (y conllevaron a sacrificios de sueño nocturno, nutrición, ejercicio, y tiempo con familia y amigos) demostraron no ser importantes, y con frecuencia insignificantes, un poco tiempo después.

Aunque a veces sigo cayendo en la trampa de la "urgencia", antes de que me quede despierto toda la noche o me salte mi entrenamiento porque algo "tiene que hacerse hoy o el mundo terminará", pongo a prueba la tarea o proyecto a la mano usando los siguientes criterios:

- ¿Está alineada con mis valores y metas centrales?
- ¿Vale la pena el sacrificio de tiempo, energía o dinero?
- ¿Aún seguiré pensando que esto es importante en 5 años?

15) Hay suficiente tiempo para hacer lo que realmente importa

"No es un *incremento* diario, sino un *decremento* diario. Deshazte de todo lo que no es esencial." ~ Bruce Lee

Aunque estoy totalmente consciente de que es un tonto problema del primer mundo, una de las cosas comúnmente estresantes en mi vida está centrada en la realización de que no tengo ni tendré lo suficiente para adquirir todos los idiomas, visitar todos los pueblos en el mundo, probar hasta el último platillo exótico, aprender todas las habilidades, leer hasta el último libro, seguir todos los blogs, escuchar hasta el último podcast, o ver todos los documentales, películas o series de TV.



Afortunadamente, esta ansiedad puede ser calmada rápidamente estando totalmente presente en el momento y siendo agradecido por lo que sea que yo si pueda ver, escuchar, oler, probar, tocar o experimentar. Aunque tu no sabes cuando saldrás de este mundo, en cualquier día, en cualquier momento, hay suficiente tiempo para hacer lo que importa: seguir la dicha de uno y estar verdaderamente vivo.

Y aunque aprender y experimentar cosas nuevas es una de mis avenidas hacia *mi* dicha, intento recordar que no necesito leer *todos* los libros para sentir esto. Solo *un* libro.

16) No hay reemplazo para la motivación y la disciplina

"El talento sin disciplina es como un pulpo en patines. Hay mucho movimiento, pero nunca sabes cuando estás yendo hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados."

~ H. Jackson Brown Jr.

Así como el mejor de los libros no vale nada si se mantiene quieto en el librero, las mejores herramientas de productividad no importan si no estás motivado a usarlas. La clave es motivación, y cuando esta inevitablemente se disperse, la clave es la disciplina de hacer las cosas que sabes que deberías hacer aunque no tengas ganas de hacerlas.

La verdad, esta es una de mis más grandes debilidades individuales, y una que continuamente lucho para superar. Aunque puede parecer que soy una persona altamente motivada y disciplinada, ellos no pueden ver la distancia entre lo que *aspiro* a hacer cada día y lo que logro *en realidad*. Y no están conscientes de todas las veces que escojo tareas menores que *me dan ganas* de hacer por encima de tareas más grandes que sí son importantes.

Intento recordar esta lección cada vez que me encuentro en Amazon.com, o en un Barnes & Noble buscando un nuevo libro-tutorial, pensando que un nuevo recurso de alguna forma compensará la falta de motivación. Aunque las herramientas adecuadas ciertamente pueden incrementar la eficiencia y eficacia, estas nunca podrán crear la motivación donde esta no existe, o instilar disciplina donde no la hay.

17) Usa rutinas, rituales y hábitos diarios para maximizar tu producción creativa

Aún más poderoso que la motivación y la disciplina (ya que ambos son recursos finitos) es el poder menos falible de las rutinas y rituales diarios. El bello poder de la rutina es un descubrimiento más bien reciente para mí ahora que me he comprometido a escribir como profesión en vez de un simple hobby.

Ya que trabajo por mi cuenta desde casa (mientras actúo como "niñero" de tiempo completo para mi sobrino de 4 años), ya no tengo los confines o beneficios de un espacio de trabajo tradicional y todas las rutinas que vienen con él. Yo mismo debo crearlas, e inspirado por el libro *Rituales Diarios: Como Trabajan los Artistas* de Mason Currey, he hecho precisamente eso. Contrario a frenar mi creatividad, seguir una rutina auto-impuesta ha

aumentado mi producción creativa y ha liberado mi corazón y mente de la paradoja de la elección.

La palabra [rutinas] denota ordinariadad e inclusive una falta de pensamiento: seguir una rutina es estar en piloto automático. Pero la rutina diaria de uno también es una elección, o toda una serie de elecciones.

En las manos correctas, la rutina puede ser un mecanismo finamente calibrado para tomar ventaja de varios recursos limitados: tiempo (el recurso más limitado de todos), fuerza de voluntad, auto-disciplina, optimismo. Una sólida rutina fomenta un buen ritmo para las energías mentales de uno, y te ayuda a mantener a raya la tiranía de los humores."

~ Mason Currey, [Rituales Diarios: Como Trabajan los Artistas](#)

A pesar de haber sido un "búho nocturno" toda mi vida, uno de los rituales diarios más poderosos que he empezado tarde es levantarme al amanecer. No solo puedo disfrutar de la hermosa salida del sol ahora, sino que también termino completando más cosas cada día inclusive si estoy despierto el mismo número de horas (es decir, levantándome tarde y yendo a la cama tarde).

18) El perfeccionismo es el enemigo de la productividad y la verdadera felicidad

"Los artistas que buscan la perfección en todo son aquellos que no la pueden lograr en nada." ~ Gustave Flaubert

Yo soy un perfeccionista en recuperación. Desafortunadamente, no existen programas de 12 pasos para eliminar el perfeccionismo, pero probablemente deberían haber. Si soy honesto conmigo mismo, la tonta búsqueda por la "perfección" (la cual usualmente es inalcanzable, y casi siempre indefinible) me ha contenido de tener una carrera más prolífica y una vida más enriquecedora.

Aunque el impulso para completar cosas está empezando a ganar más y más, aún me atrapo a mi mismo posponiendo proyectos hasta que "el tiempo sea indicado". Por supuesto, el tiempo perfecto nunca llega, y muchas ideas permanecen como lo que son: ideas.

En el reino del aprendizaje de idiomas, yo frecuentemente me pierdo de oportunidades para utilizar "momentos ocultos" como Barry Farber los llama (por ejemplo, repasar unas cuantas tarjetas flash mientras esperas en la fila de una tienda), y en su lugar pospongo mis estudios hasta que regrese a casa con mis herramientas y materiales ideales a la mano. Y tal vez lo peor

de todo es que a veces me atrapo en el perfeccionismo tipo "el pasto es más verde del otro lado de la cerca", en el cual intento perseguir más experiencias y ambientes perfectos, todo mientras me pierdo de todo lo que será: el momento presente.

19) Toma la vida "pájaro por pájaro" y "ladrillo por ladrillo"

Es muy fácil intimidarse (¡y deprimirse!) por la inmensa cantidad de pasos requeridos para grandes proyectos como aprender un idioma o transformar el cuerpo de uno. La clave está en enfocarte no en la distancia entre tu lugar actual y tu meta final, sino en un – y solo un – paso a la vez.



"Hace treinta años mi hermano mayor, que tenía diez años en ese entonces, estaba tratando de escribir un reporte sobre pájaros que tenía tres meses para escribir, y tenía que entregarlo al día siguiente.

Estábamos por fuera, en nuestra cabaña familiar en Bolinas, y él estaba en la mesa de la cocina al borde de las lágrimas, rodeado de papel de encuadernar y lápices y libros sin abrir sobre aves, inmobilizado por la inmensidad de la tarea frente a él.

Luego mi padre se sentó a su lado, puso su brazo en el hombro de mi hermano y dijo, 'Pájaro por pájaro, amiguito. Solo tómalo pájaro por pájaro.' "

~ Anne Lamott, [Pájaro por Pájaro](#)

"Tu no te dispones a construir una pared. Tu no dices 'Voy a construir la más grande, la más asombrosa, la más genial pared que jamás haya construido.' Tu no empiezas ahí. Tu dices, 'Voy a poner este ladrillo tan perfectamente como un ladrillo puede ser puesto.' Tu haces eso cada día, y pronto tendrás una pared."

~ Will Smith, [El Show de Charlie Rose](#)

20) Aprender como aprender es la habilidad más importante en la vida

Esta frase le pertenece a Tony Buzan, autor de [más de una docena de libros](#) sobre como dominar tu memoria y aplicar estrategias de aprendizaje más efectivas. Tristemente, no descubrí su trabajo sino hasta que me gradué de la universidad, en donde me hubiesen salvado de una gran cantidad de frustración y tiempo de estudio. Ah bueno, más vale tarde que nunca. He aquí algunas de sus técnicas principales que pueden ayudarte en casi cualquier cosa que quieras aprender, incluyendo los idiomas:

- Repetición espaciada
- Mnemonicos
- "Estacas" mnemónicas
- Mapas mentales

21) Hay una gran diferencia entre "estudiar" y "aprender"

"Los datos no son información, la información no es conocimiento, el conocimiento no es entendimiento, y el entendimiento no es sabiduría."

~ Clifford Stoll

Estudiar algo no necesariamente se traduce en "aprenderlo". Solo porque termines de leer un libro no significa que realmente hayas asimilado sus lecciones y que puedas aplicarlas a tu vida.

Para ser claro, yo AMO leer y creo que los libros son una de las invenciones humanas más importantes de todos los tiempos, pero tenemos que recordar que el "aprendizaje" real ocurre en el mundo, no en una página o en un salón. Todos conocemos gente que es inteligente en teoría, pero tonta en la práctica. El conocimiento por si solo es nada hasta que se transforme en sabiduría por medio de experiencia de vida y experimentación personal.

Esto es especialmente verdadero en el dominio de los idiomas extranjeros,

en donde los aprendices usualmente creen que "estudiar un idioma" es lo mismo que "adquirir un idioma". **Las dos son cosas muy diferentes.** Tu por ejemplo, puedes pasar tu vida entera estudiando japonés y adquirir muy poco. Esto es porque los idiomas no son un conjunto de datos a ser memorizados, sino una habilidad compleja que se desarrolla por medio de práctica física, cognitiva y psico-social, no por medio de estudio académico. Mi analogía favorita de tratar de aprender un idioma por medio de estudio formal es como tratar de aprender a manejar un vehículo leyendo el manual del usuario.

"Los idiomas no son un artefacto cultural que podemos aprender de la misma forma que podemos aprender a leer la hora o como funciona el gobierno federal. El idioma es una habilidad compleja y especializada, la cual el niño desarrolla espontáneamente, sin esfuerzo consciente o instrucción formal, desarrollada sin consciencia de su lógica subyacente..."

~ Stephen Pinker, autor de **El Instinto del Lenguaje**

22) Sabiduría = Conocimiento + Experiencia

"Cuando era un chico de 14 años, mi padre era tan ignorante que a duras penas podía aguantar tener a ese viejo cerca. Pero cuando cumplí 21, me sorprendió lo mucho que ese viejo había aprendido en siete años."

~ Mark Twain



Nosotros tenemos – o por lo menos *creemos* que tenemos – todas las respuestas cuando somos jóvenes. Esto es especialmente verdadero para los altamente educados, pero levemente vividos. El sistema de creencias de un veintiaño temprano es bueno y genial porque aún están por encontrar gente sobresaliente que falsifiquen sus teorías, están por aguantar pérdidas que aplastan el alma, o están por vivir dentro del alto riesgo del fracaso profesional o romántico.

Pero a medida que experimentamos más de las subidas y bajonazos de la vida (los cuales parecen darnos más duro a finales de nuestros veintes y a comienzos de nuestros treintas), nuestros conjuntos de datos son más grandes, y tenemos el *potencial* de dibujar una línea más precisa por medio de lo que hemos aprendido y experimentado.

Esto no quiere decir que la acumulación de años y conocimiento automáticamente conlleven a la sabiduría. Todos conocemos a gente mayor que ignoran las lecciones de la vida y caen de regreso en creencias cómodas - pero falsas - sobre el mundo, o quienes se vuelven más amargados, aislados, y aversos al riesgo con cada año que pasa.

23) Mide lo que importa. Ignora el resto

"Lo que es medido es manejado."

~ Peter Drucker

Sea que estés intentando aprender un idioma nuevo o transformar tu cuerpo, es imperativo que te pongas metas realistas y que monitorees tu progreso en una base diaria, semanal, mensual y anual. Esto puede tomar la forma de un blog de progreso, publicaciones en tus redes sociales, usar una aplicación como [Lift](#), o simplemente poniéndote en contacto con un amigo que esté intentando lograr tus mismas metas.

Pero *que* midas es importante. Los smartphones y aplicaciones cuantificadoras hace que sea más fácil que nunca mantener registro de casi todo lo que quieras, pero también hace que sea muy fácil capturar *demasiada* información, lo que conlleva a parálisis por análisis y a que se detenga tu progreso.

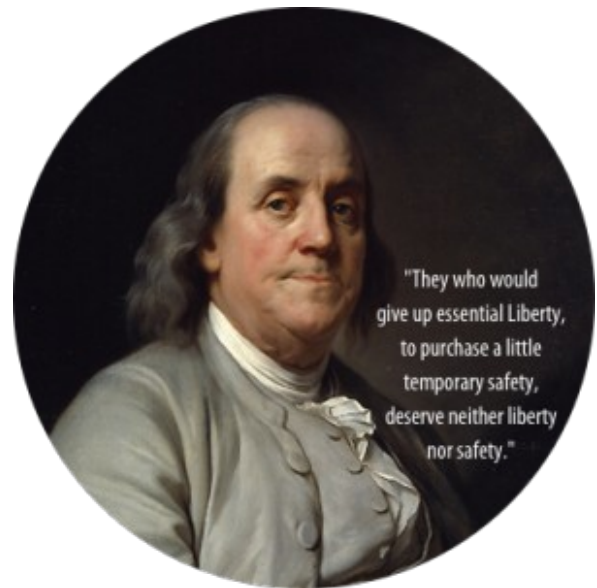
Toma unos pocos indicadores para hacerles seguimiento e ignora el resto:

- Respecto a aprender idiomas, sugiero monitorear cuantos minutos inviertes escuchando, hablando, leyendo y escribiendo cada día.
- Respecto a quemar grasa, mide la circunferencia de tu estómago desde el ombligo una vez a la semana (a la misma hora, en el mismo día) y tomate una foto una vez al mes. Pésate si lo deseas, pero date cuenta de que el número que aparezca en la pesa es una medida de pérdida de *peso*, no necesariamente de pérdida de *grasa*.
- Respecto a tu salud en general, rendimiento y felicidad, haz seguimiento de que tantos pasos das al día usando aplicaciones como **Moves** (intenta dar aunque sea 10.000 al día), y mantén registro tanto de la cantidad como calidad de tu sueño nocturno usando una aplicación como **Sleep Cycle**.

24) Respetar una cultura no significa que te tenga que gustar, o que tengas que estar de acuerdo con todos los aspectos de ella

"En la historia, la verdad debería mantenerse sagrada, a cualquier costo... especialmente contra el estrecho y fútil patriotismo, el cual, en vez de impulsar hacia la búsqueda de la verdad, toma orgullo en caminar hacia atrás para cubrir hasta la más pequeña desnudez de nuestros antepasados."

~ Col. Thomas Aspinwall



Yo soy un serio japonófilo, pero mi amor por la cultura japonesa, historia, artes marciales, comida, anime, manga, literatura, arquitectura, jardines y música no me ciega de los muchos problemas modernos del país y sus atrocidades pasadas.

Apreciar y respetar una cultura no significa que te tenga que gustar o que soportes todas las partes de ella. Lo mismo es verdad sobre mi país natal, los Estados Unidos. Amo la creatividad, ingenio y fuerte individualidad que se encuentra en la cultura estadounidense, y estoy orgulloso de nuestras

numerosas contribuciones a las artes y las ciencias. Pero este orgullo no significa que deba ignorar:

- Lo físicamente y financieramente dañino que se ha convertido el estilo de vida estadounidense.
- Cuanta devastación ambiental ha sido causada por este estilo de vida.
- Lo rápido que tantos estadounidenses se apresuraron a "renunciar a su libertad esencial para obtener un poco de seguridad temporal" (dicho por Benjamin Franklin) después de que ocurriera el 9/11.
- Lo fácil que tantos estadounidenses se han comido la mentira de que estamos invadiendo naciones ricas en recursos para "luchar contra el terrorismo" y "esparcir la democracia".
- Como nuestros medios se han convertido en parte del complejo militar-industrial.

No, no puedo ignorar esto, ni tampoco debería hacerlo un verdadero patriota.

25) Los idiomas extranjeros abren puertas que ni siquiera sabías que estaban allí

"Un idioma te pone en el corredor de la vida. Dos idiomas abren todas las puertas a lo largo de ese corredor."

~ Frank Smith

Hablar japonés y mandarín (inclusive con los muchos errores y el montón de palabras y estructuras que todavía no domino) ha abierto muchas puertas en mi vida que de otra forma hubiesen permanecido cerradas. O tal vez siendo más precisos, la habilidad de entender y usar estas lenguas extranjeras hizo visibles las puertas que yo no hubiese *visto* de otra forma.

Yo he estado poco preparado e inclusive *no* he estado preparado para muchos trabajos que he tenido, pero logré poner mi pie en la puerta (y finalmente, obtuve el trabajo) gracias a mis habilidades en el idioma y culturales. Y una vez conseguí el trabajo, la habilidad de comunicarme más fácilmente usando – y traducir entre – idiomas, culturas y formas de hacer las cosas diferentes ha sido tremendamente útil inclusive en un trabajo que no tiene mayor conexión con los idiomas extranjeros.

26) Un idioma no-estándar NO es lo mismo que un idioma sin estándar

"Un idioma es un dialecto con un ejercito y marinos."

~ Max Weinreich

A medida que he viajado por el mundo – e inclusive diferentes regiones de mi país natal – me he encontrado con incontables casos de gente a quienes los tratan mejor o peor basados en su lengua nativa o dialecto regional.

Algunos de nosotros tenemos suerte. Yo me gané la lotería lingüística al haber nacido de padres que hablaban el idioma del comercio mundial actual (inglés), y creciendo en una región que usa el mismo dialecto del inglés que se usa en las noticias de la noche. Nunca tuve que aprender a hablar de una forma especial para las entrevistas de trabajo. Esto no fue igual para algunos amigos míos que crecieron hablando el Vernacular Afro-Americano del Inglés (AAVE por sus siglas en inglés), por ejemplo.

Ellos tuvieron que aprender a hablar de una forma diferente si querían conseguir empleo y ser percibidos como profesionales educados. ¿Pero por qué es esto así? Contrario a lo que muchos malhumorados expertos sobre gramática aclaman, el AAVE no es inglés "inapropiado"; es todo un sistema idiomático con una estructura consistente, un vocabulario abundante, e inclusive la habilidad de expresar sutilezas gramaticales que no se encuentran en el *Inglés Estándar Estadounidense* (SAE por sus siglas en

inglés).

Para mi, hacer juicios sobre el carácter, inteligencia o confianza de alguien basado en las vibraciones específicas de sus cuerdas vocales es tan malo como hacer juicios basados en el pigmento de su piel.

27) Todo acto de comunicación es un acto de traducción

Esta profunda observación viene del libro [Si esto es Traición](#) por Gregory Rabassa, de quien primero escuché en la maravillosa TEDxRanier Talk de Chris Bliss, [La Comedia es Traducción](#). En la charla, Chris hace la emotiva conexión entre la comedia y la traducción, mostrando que la mejor comedia y sátira "traduce verdades profundas para la audiencia en masa". Él luego prosigue a decir:

"La comedia viaja en una onda distinta a otras formas del lenguaje. Si tuviese que ponerla en un espectro arbitrario, yo diría que cae en algún lugar entre la poesía y las mentiras. Y aquí no estoy hablando de toda la comedia porque, claramente, hay mucho humor que con precaución colorea dentro de las líneas de lo que pensamos y sentimos.

De lo que quiero hablar es la habilidad única que tienen la mejor comedia y sátira para evadir nuestras arraigadas perspectivas – la comedia como

la piedra filosofal. Toma la base metálica de nuestra sabiduría convencional y la transforma por medio del ridículo a una forma diferente de ver y últimamente estar en el mundo.

Porque eso es lo que entiendo del tema de esta conferencia: Otorgado en Traducción. Que se trata sobre la comunicación que no solo produce mayor entendimiento en el individuo, sino que conlleva a un cambio real. Lo cual en mi experiencia significa comunicación que logra hablar a, y expandir nuestro concepto de interés propio.

Ahora estoy muy metido en hablarle a los intereses propios de las personas porque todos estamos programados para eso. Es parte de nuestro paquete de supervivencia, y es por eso que se ha vuelto tan importante para nosotros, y es por eso que siempre estamos escuchando a ese nivel. Y también porque allí es donde, en términos de nuestro interés propio, finalmente empezamos a captar nuestra habilidad de responder, nuestra responsabilidad hacia el resto del mundo."

Su punto da en el blanco cuando empieza a discutir la efectividad de la sátira política de Jon Stewart en el programa The Daily Show:

"The Daily Show con Jon Stewart es, hasta ahora, el mejor ejemplo documentado de la efectividad de este tipo de comedia. Encuesta tras encuesta, desde Pew Research hasta el Centro de Políticas Públicas de

Annenberg, han encontrado que quienes ven The Daily Show están mejor informados sobre eventos actuales que quienes ven los programas de noticias más conocidos en televisión por cable.

Ahora, sea que esto diga más sobre el conflicto entre integridad y ganancias del periodismo corporativo que lo que dice sobre la atención de quienes ven a Stewart, el punto más grande se mantiene: El material de Stewart siempre está basado en un compromiso a los hechos – no porque su intención es informar. No lo es. Su intención es ser gracioso. Es solo que el tipo de comedia de Stewart no funciona a menos que los hechos sean verdaderos.

Y el resultado es comedia excelente que también es un sistema de entrega de información que tiene una mayor puntuación tanto en credibilidad y retención que los medios de noticias profesionales. Ahora, esto es doblemente irónico cuando consideras que lo que le da a la comedia su ventaja de evadir las paredes de la gente es la forma en que usa desviación de la atención deliberadamente.

Puedes ver esta Ted Talk aquí: [Chris Bliss: Comedy is translation](#)

28) La nutrición y ejercicio apropiados son fuerzas multiplicadoras para lo que sea que hagas

"Típicamente, la gente que se ejercita y que empieza a comer mejor se vuelve más productiva en el trabajo. Ellos fuman menos y muestran más paciencia con sus compañeros y familia. Ellos usan sus tarjetas de crédito con menos frecuencia y se sienten menos estresados. El ejercicio es el hábito clave que desencadena los demás cambios."

~ Charles Duhigg, [El Poder del Hábito](#)

Todos saben que comer correctamente y ejercitarse lo suficiente es importante para vitalidad y longevidad, pero *lo que* comemos y *que tanto* nos movemos también **afecta nuestra habilidad de codificar y recordar**, incrementa o reduce nuestros niveles de seguridad en nosotros mismos (un componente muy poco apreciado en el aprendizaje de idiomas), y fomenta o extingue la motivación para hacer las cosas que sabemos que *deberíamos* hacer pero que no siempre nos da ganas de hacer. Yo sé por experiencia personal que cuando sucumbo a episodios de glotonería y pereza:



- Tengo mucha menos motivación para estudiar o trabajar en proyectos.
- Menos material se mantiene en mi mente si logro reunir la motivación de abrir un libro.
- Me dan serios casos de bloqueo del escritor y odio cuando logro vomitar algo en la página.
- Me siento incómodo en situaciones sociales y es menos probable que logre hacer conexiones significativas.

Por otro lado, cuando muevo mi cuerpo (levanto pesas, hago Wing Chun, caminatas largas) y como cosas correctas (carnes de pastoreo libre, pescado silvestre, y frutas y vegetales orgánicos de temporada):

- Me siento emocionado por invertir tiempo con idiomas extranjeros y trabajar en proyectos.
- Entiendo y recuerdo nuevas palabras, estructuras, y conceptos con mucha más facilidad.
- Mis dedos a duras penas pueden mantener el paso con el flujo de ideas que voy plasmando mientras escribo artículos de blog o libros, y

usualmente me siento feliz con lo que termina en la página.

- Me siento seguro de mi mismo en situaciones sociales, hablando con completos extraños, y me encuentro rodeado de serendipia a donde sea que vaya.

Esto no es solo cuestión de psicología. Comer basura y sentarte en el sofá afectan significativamente tu sistema endocrino, arruinando el balance apropiado de hormonas clave como la testosterona, estrógeno, hormonas de crecimiento, insulina, leptina, ghrelina, y cortisol. Estas hormonas controlan una gran cantidad de funciones físicas y cognitivas, afectando todo desde tu seguridad en ti mismo hasta la talla de tu abdomen.

29) El dinero no puede comprar la felicidad, pero puede ayudar a dar la cuota inicial

"El dinero no puede comprar la felicidad, pero puede ayudar a dar la cuota inicial."

~ Jack Saad

Jack Saad es uno de mis profesores favoritos de todos los tiempos. Aunque muchas de sus enseñanzas me entraron por un oído y me salieron por el otro cuando yo era adolescente, milagrosamente, él a veces logró que los estudiantes de secundaria menos brillantes reflexionaran sobre las sutilezas de los eventos históricos y los problemas sociales modernos. Una de las lecciones más importantes que él nos enseñó es el poder del dinero. Como todas las herramientas, él dijo:



- Puede ser usado para el bien y el mal (usualmente para el mal como nos muestra la historia).

- Hay otras herramientas que pueden usarse en su lugar (tiempo, influencia, relaciones, etc.)
- Puede usarse hábilmente para un efecto más grande (por ejemplo, invertir en las cosas adecuadas en el tiempo indicado, comprando productos de calidad que duran un largo tiempo, etc.), o torpemente para un efecto mínimo (por ejemplo, gastos tontos, comprar chatarra costosa que no necesitas, o ahorrar en lo pequeño y no en lo grande).

Estas lecciones me han sido útiles a medida que he saltado por el espectro de la riqueza. Cuando el dinero ha sido más abundante, me he dado cuenta de que puedo ahorrar mucho tiempo y energía comprando las herramientas indicadas y pagándole a otros para que hagan cosas en las que no soy bueno, o que no disfruto.

Pero también me di cuenta de que no puedo pagar dinero para superar la mayoría de los retos verdaderos en mi vida. Ningún número de ceros en mi cuenta bancaria podría comprarme una "mente satisfecha", como lo cantaba el gran Johnny Cash.

Y hablando de "perder cada centavo", no es tan aterrador como la mayoría de gente cree. Algunas veces he estado sin un centavo (literalmente SIN UN CENTAVO), quebrado, y para ser honesto, no era tan malo. Yo ya no le tengo miedo a la escasez. Por el contrario, estar quebrado me ha ayudado a

apreciar lo que realmente importa en la vida, y tomar mejores decisiones financieras cuando *si* tengo money.

Puedes escuchar la canción de Johnny Cash aquí: [Johnny Cash – A Satisfied Mind](#)

30) Nunca vale la pena sacrificar tu salud o felicidad por un pago

"Durante su lecho de muerte, nadie dijo 'Desearía haber pasado más tiempo en la oficina.' "

~ Senador de los Estados Unidos Paul Tsongas, cuando se resignó de su asiento en el Senado después de ser diagnosticado con cáncer en 1984

He aprendido (y re-aprendido) esta lección de la forma difícil. Por mucho que yo valore a mi familia, amigos y salud, los he sacrificado tontamente en muchas formas diferentes en el pasado a medida que perseguía varias metas profesionales y académicas.

Por fortuna, mis sacudidas han sido lo suficientemente benignas: ver un sujeto cada vez más gordito en el espejo y gastar mi tiempo con hojas de cálculo los días festivos en vez de con mis amigos y familia. Esto, a diferencia de recibir el mensaje muy tarde: teniendo un ataque al corazón y muriendo solo. Pero sé que ambas son las verdaderas posibilidades para el adicto al

trabajo en mi si dejo que mi vida laboral desbanque mi vida personal.

31) Ponte tu máscara de oxígeno primero

"En el evento de una emergencia, por favor ponte tu máscara de oxígeno primero antes de asistir a los otros."

Durante la conferencia *PaleoFX 2013* en Austin, vi una maravillosa charla titulada "Ponte tu Máscara de Oxígeno primero" por Sarah Fragoso, autora de [Paleo Diario](#). La idea de la charla es que no puedes ayudar a que otros lleven vidas más felices y saludables si tu mismo no estás feliz y saludable.

La mayoría de gente, especialmente los padres, se sienten culpables cuando sacan tiempo, energía o dinero para comer correctamente, dormir lo suficiente, o salir de vacaciones, y en vez de eso deciden enfocar cada segundo que tienen y cada centavo que ganan en sus hijos.

El sacrificio es algo noble, y deberíamos hacer lo mejor para servir, pero no puedes ayudar a nadie cuando tu salud física, psicológica y emocional se están desmoronando. Estar saludable no es algo egoísta; es el más grande regalo que puedes darle a tu familia, amigos, comunidad, y el mundo.

32) Cuestionalo todo

Nunca asumas que algo es verdadero solo porque lo escuchaste...

- De tus padres
- De tus amigos cercanos
- De tu jefe
- De alguien que tiene un "Doctor" en frente de su nombre, o un "PhD" después de él
- De un "experto" o "gurú"
- De un bloguero (me incluyo)
- De un presentador o de las noticias de la noche
- ¡De ti misma o ti mismo!

Nadie tiene todas las respuestas, e inclusive las respuestas que nosotros creemos que *si* tenemos suelen terminar siendo falsificadas o refutadas cuando más información es presentada después. Cuando tengas dudas, simplemente sigue el camino del dinero y observa el ego en ti mismo y otros. La mayoría de lo que se nos dice (y le decimos a otros) es motivado por intentos de solidificar la identidad del ego de uno y amasar mayor riqueza, no la verdad.

Sin embargo, esto no significa que tienes que ser un cretino. Toma práctica, pero es posible estar en desacuerdo y cuestionar las cosas con tacto y de

forma respetuosa.

33) No guardes lo mejor para el final

Imagino que esto me hace un hipócrita porque esta es la última lección en mi lista, y es tal vez la más importante ;)

Si tu quieres aprender un idioma, no esperes hasta que "tengas más tiempo".

Si quieres renunciar a tu trabajo, no esperes hasta "el momento apropiado", o

cuando tengas un cómodo colchón financiero ahorrado. Si tu relación apesta, no esperes hasta que ocurra una gran pelea para terminar. Decide que es lo que quieres hacer con tu vida (tu "dicha", como dicen) y empieza hoy. En este momento. En serio, ¿que estás haciendo en este blog?! ¡Sal y empieza a vivir!



Como Tim Ferris comparte en [La Semana Laboral de 4-Horas](#):

"Para las cosas más importantes, la hora de hacerlo siempre apesta.

¿Esperas el tiempo correcto para renunciar a tu trabajo? Las estrellas

nunca se alinearán y las luces del semáforo de la vida no se pondrán en

verde todas al mismo tiempo.

El universo no conspira contra ti, pero tampoco se va a poner a alinearte todos tus pinos de boliche por ti. Las condiciones nunca serán perfectas. "Algún día" es una enfermedad que arrastrará tus sueños a la tumba contigo. Las listas de pros y contras son igual de malas. Si es importante para ti y quieres hacerlo 'en un futuro', simplemente hazlo y corrige tu curso en el camino."

Nota: Este artículo fue inspirado por los artículos inspiradores de dos Bennys diferentes: El artículo de Benny Lewis (el políglota irlandés) [29 lecciones de vida aprendidas viajando por el mundo durante 8 años seguidos](#), y el artículo de Benny Hsu [34 lecciones de vida que he aprendido en 34 años de vida](#). Ambos son grandes sujetos que se ganan la vida haciendo lo que aman, y recomiendo mucho sus blogs.

¿Que lecciones de vida guían tu vida? ¿Que lecciones has aprendido por medio de tus viajes, trabajo, y aventuras aprendiendo idiomas? Compártelo [en los comentarios del artículo original](#).

Vuélvete miembro de Language Mastery

Recibe 12 guías gratis en PDF, incluyendo mi Guía de Inicio Rápido, mis guías de 1-página para japonés, chino, francés, alemán, portugués, ruso y más. Nada de spam. Nada de pendejadas. Solo cosillas útiles para aprender idiomas. Para hacerte miembro puedes [suscribirte vía email aquí](#).



Artículo traducido al español por Santiago Madrigal

Hola querida o querido lector, aquí Santiago. Ojalá hayas disfrutado de este artículo originalmente escrito por John y espero te sea muy útil en tu aprendizaje de idiomas :D

Dime una cosa, ¿te gustaría llegar a dominar el inglés por tu propia cuenta, sin tener que meterte en clases de inglés, sin tener que estudiar reglas gramaticales, y usando libros, videos, música, videojuegos y otros materiales en inglés que de verdad *verdad* te gusten? Entonces te invito a que le des una mirada a mi sitio web: Inglesk.com