

Levántate una hora antes

El éxito es para los que madrugan

Levantarse más temprano de lo que ya lo hacemos a diario da una pereza terrible, lo sabemos. Sin embargo, algunas de las personas más exitosas lo hacen para invertir en su desarrollo personal. Y merece la pena.

Texto: SONIA MURILLO

En cuanto suena el despertador cada mañana, una buena parte de la especie humana siente el impulso de apagarlo para poder dormir unos minutos más. Pero el resultado es siempre el mismo: vuelve a sonar, y lo hace una y otra vez hasta que por fin, cuando ya no queda más remedio, comienzan a correr apurados por toda la casa tratando de vestirse, desayunar, preparar a los niños en tiempo récord y no dejarse las llaves olvidadas. Si eres de esa tipología humana a la que se le pegan las sábanas cada mañana, madrugar más será un equivalente para ti a subir el mismísimo monte Everest. Pero no es una misión imposible y, además, puede ser más positivo de lo que parece.

¿Por qué nos cuesta 'arrancar'? Según Hal Elrod, el *coach* y autor del best seller mundial *Mañanas milagrosas*, se debe a que no tienes nada que hacer por la mañana que te motive realmente a saltar de la cama como si fuera el día de Reyes. Para conseguirlo, él propone en su libro una serie de pautas que ha probado en su propia piel, y practicar este método le sacó de una depresión profunda y le hizo darse cuenta de que podía solventar sus problemas económicos fácilmente. Pero no ha sido el único al que los madrugones han cambiado la vida: esta idea está cada vez más extendida, y un buen ejemplo de ello son personajes como Robert Iger o Michelle Obama, que se levantan antes de las cinco de la mañana.

Tareas como hacer deporte, aprender un idioma, meditar o simplemente desayunar en familia, a



Los que más madrugan
La todavía primera dama de EE UU, Michelle Obama (1), es capaz de levantarse a las cuatro y media de la mañana para hacer ejercicio. Lo mismo hace Robert Iger, CEO de Disney (2), que además aprovecha para leer la prensa, navegar por Internet y ver la tele. Gwyneth Paltrow (3) dedica las primeras horas del día a practicar yoga y Jack Dorsey, CEO de Twitter (4), hace deporte y medita cada día.





veces parecen imposibles por la falta de tiempo, pero podrían suponer un cambio significativo en tu vida. Según Elrod, la solución, igual que en su caso, pasa por hacer todas esas cosas (y algunas más) en la hora previa a la que suena tu despertador habitualmente.

Lo que te aporta el madrugón

Vamos a lo importante: ¿para qué merece la pena adelantar una hora tus biorritmos? Quizá te parezca exagerado, pero pueden servir para cambiarte la vida. Puedes utilizar esos sesenta minutos para realizar todas esas tareas que te gustaría incorporar a tu día a día y que llevas tanto tiempo posponiendo. Deben ser actividades que mejoren tu calidad de vida o te permitan conseguir un sueño largo tiempo postergado. Lo que nunca deberías hacer es dedicar esa hora a responder correos o trabajar más, porque se trata de que realices actividades que te gustan, que te hagan sacar a relucir todo tu potencial y para las que no te suele quedar ni un minuto libre.

Dedicando una hora cada día, podrás modificar tu estilo de vida y hacerlo más saludable, mejorarás tus perspectivas profesionales explorando tus talentos e incluso tus relaciones personales pueden verse fortalecidas. Y, lo que es más importante, también podrás dedicarte tiempo a

ti misma, a lo que de verdad crees que te puede hacer feliz. Trabajando en tus sueños, en tus inquietudes, en tu propio cuerpo y, sobre todo, en tu mente, practicando técnicas como la meditación, estarás haciendo mucho por alcanzar ese equilibrio personal.

Madrugar tiene muchos beneficios. Los que lo han puesto en práctica, como Elrod, aseguran que se levantan con más energía y motivación para conseguir lo que se hayan propuesto hacer a lo largo del día. Tienen menos estrés, porque ya han empezado a tachar las tareas pendientes de su lista. También afirman que su mente está más despejada y que son capaces de resolver los problemas cotidianos con mayor facilidad. Dicen que son más productivos y que han aprendido a priorizar en sus trabajos. En cualquier caso, en el momento en el que decidas cómo quieres vivir tu vida al dedicarle esa primera hora del día en la que estás más despejada, enseguida empezarás a sentirte mejor, más segura y, sobre todo, mucho más feliz.

**SALIR CON
TU PAREJA A
CAMINAR BIEN
TEMPRANO OS
MANTENDRÁ
UNIDOS Y
ANIMADOS**

¡A levantarse!

Una vez que ya sabemos en qué vamos a emplear esa hora, solo queda aprender a levantarte a las cinco o las seis de la mañana. No parece fácil, desde luego, pero teniendo claros tus objetivos te costará mucho menos despegarte las sábanas. →

De todas formas, si todavía necesitas una ayudita extra para vencer la pereza, Hal Elrod proporciona una serie de trucos infalibles en su libro que deberías probar. El autor sostiene que nos solemos despertar con el mismo pensamiento en la cabeza con el que nos acostamos, así que al irte a dormir deberías tener en mente aquello mismo que te hayas propuesto hacer al levantarte. Si se trata de una tarea que te haga ilusión realizar, igual que estrenar la bici nueva que estaba esperándote el día de tu cumpleaños cuando eras pequeña, te costará mucho menos levantarte. Y, por supuesto, Elrod nos recuerda el truco que nunca falla: alejar el despertador de la cama lo máximo posible para que, inevitablemente, tengas que levantarte a apagarlo y así entres en movimiento. Una vez en pie, otro de sus trucos para que los niveles de energía aumenten poco a poco es comenzar por lavarse los dientes y beber un vaso de agua, e inmediatamente después enfundarse la ropa de deporte y ponerse en marcha.

¿Puedo dormir ocho horas?

Lo hemos escuchado hasta la saciedad: para estar sanas, guapas y rendir en el trabajo hay que dormir ocho horas, ni más ni menos. Entonces, ¿cómo hacemos para aprovechar al máximo esas horas previas a ir al trabajo? Lo que nunca falla es irse a la cama a una hora prudente en lugar de quedarte dormida delante de la tele con el mando en la mano o prometiéndote a ti misma que este será el último capítulo de la serie que te tiene enganchada que vas a ver hoy. Lo hagas o no, no tendrías que sacrificar tu descanso si todas esas cosas

con las que sueles ponerte o evitar a las siete de la tarde, cuando llegas a casa exhausta del trabajo, las trasladas a las siete de la mañana. Así las llevarás a cabo con más energía. Pero no se trata de hacer las tareas de la casa, sino todo aquello que te gustaría aprender y para lo que apenas te queda tiempo. Localiza en las últimas horas de la tarde o las primeras de la noche la hora más tonta de la que podrías prescindir y adelanta, si puedes, los horarios de la cena o cámbiala por una merienda-cena con los niños. Solo tienes que hacer un pequeño esfuerzo por organizarte bien para aprovechar el tiempo lo máximo posible.

**APROVECHA ESE
TIEMPO EXTRA
PARA HACER
ALGO QUE DE
VERDAD TE GUSTE
Y TE MOTIVE**

Establece tu propia rutina

Esa hora puede dar mucho de sí, sobre todo porque estarás más descansada en ese momento que por la tarde, cuando llegas a casa después de una jornada laboral interminable. Un ratito así puede servirte para hacer varias cosas diferentes. Te proponemos que dediques entre diez y veinte minutos a cada tarea que tengas en mente. Por ejemplo, empieza con una serie de ejercicios de veinte minutos, estira otros diez, después dedica otros veinte a alguna actividad que te guste (pintar, leer, hacer punto o escribir un diario...) y finaliza con otros diez de meditación.

Puedes hacer todos los cambios que quieras en esta rutina. Lo importante es aprovechar el tiempo para hacer algo que te permita crecer y te motive, algo que hayas dejado de lado porque ya no puedes con más. En cualquier caso, es recomendable no saltarse la meditación, porque está demostrado que mejora (y mucho) la calidad de vida de quien la practica. ●

SUEÑOS QUE PODRÍAN CONVERTIRSE EN REALIDAD



Escribir tu propio blog

Tanto si decides hacerlo en forma de diario como si decides mostrar en él alguna de tus aficiones o tus conocimientos, te ayudará a crecer de forma personal. Y, ¿quién sabe?, quizá también de forma profesional.

Desayunar en familia

Disfrutar de la compañía de tus hijos o tu pareja cada mañana mejorará vuestra relación y, además, os proporcionará la oportunidad de llevar una dieta más saludable y equilibrada.



Ponerte en forma

Ir al gimnasio, salir a correr, realizar una sencilla tabla de ejercicios en casa... da igual la opción que elijas, porque empezarás a sentirte mucho mejor contigo misma. Tu autoestima subirá de inmediato.

La experiencia de Ana Villarrubia

“La oportunidad de escribir *Borrón y cuenta nueva* llegó en el peor momento imaginable. Después de más de diez años de relación, Álvaro y yo habíamos decidido casarnos. Tenía una boda que planificar e íbamos a cambiarnos de piso. No podía quitarle más tiempo a él, a la familia o a los amigos. Tampoco me parecía sano rascar más horas aún al fin de semana. Entre llamadas y pacientes me era muy difícil concentrarme para escribir en el trabajo. Llevarme la tarea a casa había dado peores resultados incluso, pues había desdibujado esa imprescindible línea que todos debemos trazar entre lo laboral y lo personal. Solo encontré una solución: madrugar más. Y este descubrimiento fue mi salvación. La consulta abre de diez de la mañana a nueve de la noche, y en

ese horario el trajín de llamadas, timbres y visitas no cesa. Sin embargo, mi despacho a las siete de la mañana resultó ser un remanso de pura paz. La soledad y el silencio del día que aún no despierta constituyen un antídoto frente al estrés. Con el resto de luces apagadas, mi perro en el regazo (no iba a dejarlo al pobre todo el día solo, él, que no tenía culpa de nada) y un buen desayuno como premio, aquellas más de tres horas ganadas al día cundían como jornadas enteras. Yo misma me sorprendí de las páginas que cada mañana podía llenar. Yo, que reconozco que dormir me encanta, notaba el cansancio al final de algunos días, pero el cansancio satisfactorio pesa mucho menos que cualquier otro. ‘Cansada y orgullosa’ es una fórmula que no tiene los mismos efectos que ‘cansada y harta’. No hubo ni un solo

día en que el madrugón siguiera doliendo después de meter la cabeza bajo la ducha. A media tarde reconozco que necesitaba un café extra, porque por muy bien que yo me sintiera no es agradable que tu psicóloga te bostece en la cara. Ahora bien, esa sensación de sueño, que nunca me duraba más de media hora, no era del todo desagradable. Me recordaba el trabajo bien hecho, el expediente más que cumplido. La clave reside en que el madrugón sea decidido y voluntario, en encontrarle

sentido y pensar en lo mucho que te brinda cada día. Es decir, que no se trate de una rígida e inamovible exigencia. Por eso, algunos lunes y muchos viernes, aprovechaba el madrugón para no perder del todo el ritmo y asistir a mi clase favorita del gimnasio, aunque luego me quedara menos tiempo para escribir. La sensación de refuerzo, placer y bienestar cuando se ha vencido la pereza es muy intensa. Me encanta saber que he aprovechado el tiempo al máximo cada día”.



Ana Villarrubia
NUESTRA PSICÓLOGA DE CABECERA TRABAJÓ EN SU LIBRO DE SIETE A DIEZ DE LA MAÑANA DURANTE VARIOS MESES



Meditar te salva el día

Unos minutos de paz matutina relajan tu mente y la preparan para afrontar los distintos retos que irán surgiendo a lo largo de la jornada. Parece complicado, pero sus beneficios están más que demostrados.

Pasear de la mano

Además de ejercitaros y conversar, pasaréis un agradable rato juntos al amanecer que os mantendrá unidos y con las pilas bien cargadas para el resto de la jornada.



Aprender un idioma

Si todavía no dominas el inglés o si siempre has soñado con hablar francés como la mismísima Amélie, este es tu momento. Hay cientos de cursos *online* a los que podrás dedicar tus madrugones.