

Email 1

Mañana puede ser un día muy duro

Mañana es el día de regreso al trabajo después de las fiestas de Navidad.

Es un reto universal. Un gran desafío (aunque, por fin, los niños vuelvan al colegio).

Después de dos semanas largas de celebraciones, descanso y con frecuencia excesos, tienes frente a ti el regreso a *la normalidad*.

Es posible que ya estuvieras trabajando. Pero sabes que mañana será diferente. Mañana vuelve todo el mundo, las infinitas e interminables videoconferencias y el *inbox* a petar.

Esta transición es tan dura por los siguientes fenómenos:

Resaca emocional y física: Después de tanta celebración con familia y amigos, de tanta intensidad emocional, se puede producir un vacío, una suerte de resaca emocional.

Súmale, además, excesos físicos como comidas pesadas, más alcohol de lo habitual, falta de sueño... Todo esto impacta en tu bienestar haciendo que mañana sea, como te decía, un día complicado.

Desajuste del reloj interno. Has cambiado tus horarios habituales. Has alargado las tardes/noches, has empezado más tarde por la mañana, has abandonado las rutinas diarias y tus horarios se han desajustado.

Todo eso altera tu reloj biológico (bueno, son montones de relojes los que tenemos ahí dentro, pero esto es para otro día) y volver al horario habitual se te va a hacer difícil.

Mañana tu despertador sonará sin piedad a la hora de siempre.

La cuesta de enero. Antes creía que esta era una cuesta hacia arriba. Durante las fiestas has gastado más de la cuenta, la lotería no te ha dejado nada, y se presentan tres largas semanas antes de llegar arrastrándote hasta la nómina de enero.

Sin embargo, también la cuesta puede ser para abajo. Aún no ha pasado una semana desde que empezaste el año y ya has incumplido la mitad de los nuevos propósitos.

Y la otra mitad, mañana tienes que empezar la dieta, mañana tienes que empezar el gimnasio, te genera tal sensación de presión o ansiedad que sientes que pronto entrarás en caída libre.

No te preocupes. Mañana te daré algunas recomendaciones para facilitarte esta transición tan difícil. De momento te avanzo dos:

- Hoy cena poco y pronto para irte a dormir a una hora razonable.
- Apúntate a la lista preferente para venir al CreaTuVida.

Esta próxima edición del programa será los días 23 al 25 de Febrero, como siempre, aquí en El Campello, Alicante.

Cuídate, P.

P. D. Si estás en la lista preferente podrás confirmar tu participación en el **CreaTuVida** antes que los demás. Sólo tenemos **30 plazas**. La semana que viene las ofreceremos en exclusiva a los que estén en la **lista preferente**. Luego, si es necesario, las ofreceremos al resto.

P. D. 2. Para entrar en la lista preferente del programa solo tienes que hacer clic en el enlace de arriba, o en este.

Email 2

Como sobrevivir hoy

Ya está aquí. Lunes 8 de enero. Día duro.

Aunque según mi colega Cliff Arnall este año el *Blue Monday* es el próximo lunes, 15 de enero.

Dice el bueno de Cliff que ése es el día más triste del año, el más deprimente.

Sea hoy o sea el lunes que viene, puedes hacer algo para contrarrestarlo.

Ayer ya te di un par de recomendaciones. Vamos con algunas más:

1. **Sé amable. Contigo y con los demás.** No te juzgues ni te reproches nada sobre cómo te sientes. Aceptar que es normal caer en la flojera de estos días es, paradójicamente, un modo de que te afecte menos. Muestra compasión hacia los demás. Para ellos también es duro y puedes ayudarles a llevarlo mejor. Ayudar a otros es el mejor modo de sentirte bien.
2. **Haz algo agradable hoy.** Busca un momento para hacer algo placentero. Puede ser algo sencillo, alguna actividad divertida, dentro o fuera del trabajo. Mantenlo durante toda la semana. Quizá hasta se convierta en hábito para todo el año
Date un tiempo para adaptarte a la rutina. Empieza poco a poco. Permítete un periodo de adaptación. Toda esta semana es un buen plan. Es normal sentirse algo torpe o desenfocado estos días
3. **Trabaja tu actitud positiva.** Busca los aspectos positivos de tener un empleo, un trabajo, de volver a ver a los compañeros (aunque sea a algunos...), de empezar nuevos proyectos, de volver a comer mejor, de empezar con la práctica deportiva...
4. **Practica la gratitud.** Nada mejor para complementar la recomendación anterior que sentirte agradecido por todo lo que tienes, por las personas que te rodean, por un nuevo año lleno de oportunidades.

Recuerda que el *Blue Monday* es uno de esos conceptos más comerciales que científicos. Los sentimientos de tristeza o estrés no están limitados a días o periodos específicos.

Por eso estas recomendaciones te sirven no sólo para hoy, para esta semana o para la que viene, sino para construir prácticas positivas y saludables que te llevarán a sentir más bienestar.

Te permitirán vivir una vida mejor.

Por si has llegado hace poco a esta *newsletter*, y no sabes qué es el CreaTuVida, te cuento que es un programa presencial que hacemos Verónica y yo, de 2,5 días de duración, y que para no enrollarme mucho, te voy a dejar por aquí la página donde lo explicamos todo.

Programa CreaTuVida.

Ahí arriba tienes los días de la edición de febrero, horarios, localización, cómo es el programa, etc.

Dale un vistazo, y si crees que puedes ser más, que puedes vivir mejor en algún sentido, te recomiendo apuntarte a la lista preferente, ya que sólo tenemos 30 plazas.

Tenemos bastante más gente en esa lista preferente que plazas disponibles.

Los que estén en la lista, la preferente no la de Schindler, tendrán la opción de reservar su plaza antes que nadie. El lunes que viene, *Blue Monday*.

Si lo haces, te aseguro de que te acabarás riendo del *Blue Monday*, del *Black Friday* y de todas esas mandangas.

Cuídate, P.

P. D. Para apuntarte a la lista preferente tienes dos opciones. En la página del programa, te vas al final donde pone los precios y entras en la lista. O si ya lo tienes claro, haces clic aquí.

Email 3

El maldito estrés... o por qué no , el bendito estrés

El mes pasado una amiga me dijo que sufría una intoxicación por cortisol. Es un tema serio. Parece que le ha venido ahora, que se encuentra en un momento vital muy bueno, después de un montón de años de estrés y lucha emocional.

No hay semana, en algunas épocas ni siquiera un día, en que no me encuentre con un cliente que me diga que tiene mucho estrés, que no puede más. Que necesita hacer algo.

Entre los directivos y directivas con los que tengo relación, ya ni cuento los que están tomando psicofármacos, principalmente para poder dormir o para poder seguir el ritmo en su trabajo. También para las dos cosas a la vez.

Sin duda, el estrés es la gran enfermedad de nuestra época.

Creo que no hay ninguna otra enfermedad o patología que tenga un impacto tan negativo en la sociedad actual.

Ninguna.

Hasta los niños están estresados hoy como nunca antes.

No hace falta buscar mucho. Pregunta a tu alrededor y escucha.

Si la palabra de 2023 ha sido *"polarización"*, la expresión debe haber sido *"es que no me da la vida"*. Vamos, ha sido la de 2023 y la de unos cuantos años para atrás.

Ese *"es que no me da la vida"* implica que no tienes tiempo ni de respirar. Eso, no poder respirar, ¡no veas el estrés que genera!

Pero no sólo la sensación de que te falta tiempo provoca estrés. Los estudios dicen que los principales estresantes son:

1. Falta de dinero.
2. Sobrecarga de trabajo.
3. Insatisfacción laboral.
4. La atención a la familia, sobre todo si hay dependientes.
5. La presión en vacaciones.

6. No saber decir que no.
7. No disponer de tiempo libre.

Pero déjame decirte algo. Hasta ahora te he hablado sólo de un tipo de estrés, el llamado ***distress***.

Es el estrés negativo, el que perjudica tu salud física y emocional. A largo plazo es demoledor, porque suele conducir a trastornos de ansiedad, depresión, o como a mi amiga, a serios problemas de salud física de índole diversa.

Por contraste también existe el ***eustress***.

Es un tipo de estrés positivo, estimulante y motivador. Es lo que sientes cuando te emocionas, cuando estás enchufado con algo, entusiasmado con un nuevo trabajo, con una nueva actividad o un proyecto nuevo, con una nueva persona en tu vida.

Es un estrés beneficioso para la salud, para tus relaciones y, habitualmente, también para tu bolsillo.

El *eustress* te ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para manejar situaciones desafiantes de modo eficaz, y puede ser un factor importante para tu crecimiento y desarrollo personal

Vamos, que *eustress* es el subidón que sienten la mayoría de los participantes del CreaTuVida.

Y no es que sea magia, es que cuando sientes que estás tomando las riendas de tu vida, cuando sientes que confías en ti y que vas a conseguir lo que te propongas, ésa es la experiencia que te embriaga.

Si quieres vivir una vida llena de *eustress*, puedes [apuntarte aquí a la lista preferente](#) del CreaTuVida.

Cuídate, P.

P. D. Si estás en la lista preferente podrás confirmar tu participación en el **CreaTuVida** antes que los demás. Solo tenemos 30 plazas (ya hay muchas más personas en la lista que plazas disponibles) y la semana que viene las **ofreceremos en exclusiva a los que estén en la lista**, la preferente no la de Schindler. Luego, si es necesario, las ofreceremos al resto.

Email 4

La diferencia entre tú y una cebra de la sabana

El estrés, en esencia, es una respuesta a un desafío o amenaza percibida.

Cuando nos enfrentamos a una situación estresante, nuestro cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, preparándonos para la acción (para luchar o para huir).

Esta respuesta es vital para la supervivencia en situaciones críticas.

Si vas por la autopista y delante ves un camión que pierde parte de su carga, es bueno que te estreses y reacciones.

Pero cuando el estrés se activa constantemente por las preocupaciones de la vida moderna, por rumiaciones (pensamientos obsesivos) o por temores poco fundados, entonces puede afectar a nuestra salud.

Primero a la salud mental, llevándonos a estados ansiosos, depresivos u otros trastornos. Después, por somatización, socavando nuestra salud física.

Explica Robert Sapolsky en su libro *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* que cuando los animales experimentan estrés en situaciones de vida o muerte, como la cebra perseguida por el león, este estrés es de corta duración.

Esa cebra, si consigue escapar, estará poco tiempo después paciendo tranquilamente de nuevo.

Los humanos, por otro lado, tenemos la capacidad única de estresarnos por cosas que no son amenazas inmediatas para la vida. Con frecuencia, no son ni siquiera amenazas para nada.

A diferencia de las cebras, somos capaces de mantenernos preocupados, agobiados, estresados, de modo prolongado. Por cosas que ya pasaron y que no se pueden cambiar; o por preocupaciones futuras que quizá nunca lleguen.

Se atribuye a Lao Tse la siguiente cita:

"Si estás deprimido, vives en el pasado. Si estás ansioso, vives en el futuro. Si estás en paz, vives en el presente."

El libro de Sapolsky es una exploración fascinante del estrés y sus efectos perniciosos para la salud.

Sapolsky sugiere también soluciones para manejar mejor el estrés y evitar sus dañinas consecuencias.

Habla de los beneficios de la meditación, del ejercicio regular, de la buena nutrición y el sueño... y también invita a que participemos en redes de apoyo social sólidas como modo de reducir el impacto del estrés en nuestras vidas.

Todo esto y más es lo que está detrás del proyecto de la *Escuela de Eudemonía*, y la puerta de entrada a esa *Eudemonía* es nuestro programa CreaTuVida.

Y aquí puedes apuntarte a la lista preferente para garantizar tu plaza en la próxima edición del 23 al 25 de febrero.

Cuídate, P.

P. D. Si estás en la lista preferente podrás confirmar tu participación en el CreaTuVida durante la próxima semana, antes que los demás. Sólo tenemos 30 plazas. La semana que viene las ofreceremos en exclusiva a los que estén en esta lista. Luego, si es necesario, las ofreceremos al resto.

P. P. D. Por cierto, esta próxima semana, cuando ofrezcamos las plazas a los de la lista, lo haremos con el 20% de descuento, que es algo que no había comentado, y es importante tener en cuenta.

Email 5

¿Te comerías a tu amigo?

La semana pasada fue el estreno mundial en Netflix de *La sociedad de la nieve*.

Carlos Páez, el superviviente más joven de aquel accidente aéreo, lleva dadas centenares de conferencias sobre su experiencia.

En las ultimas decenas de ellas viene preguntando a los asistentes:

"¿Alguno de ustedes no hubiera comido carne de un cadáver si su vida dependiera de ello?"

Nunca nadie ha levantado la mano.

Por supuesto que los 16 de los Andes decidieron comer carne humana. Era eso o la muerte. Todos decidieron luchar por vivir.

La decisión no fue si iban a comer o no carne humana. Si iban a comerse a su amigo o no.

La decisión era si iban a luchar por vivir, o iban a dejarse morir, que es diferente.

Hace casi 20 años, en una enorme conferencia de *management* en Madrid, escuché por primera vez a Nando Parrado. En esa época también publicó su libro, *Milagro en los Andes*. Es el único que me he acabado sobre aquella gesta.

Hay muchas enseñanzas que puedes sacar de escucharle o de leer su libro. Vale la pena.

Aunque el recuerdo más poderoso que tengo de su testimonio es uno de esperanza, de increíble capacidad de resistencia a la adversidad, y sobre la indomable fuerza del espíritu humano.

Su historia, que me llegó en uno de los momentos más duros de mi vida, me inspiró a enfrentar las adversidades con valentía y a valorar profundamente la vida.

Con frecuencia me encuentro con personas que, sin saberlo realmente, se dejan llevar, que se están dejando morir día a día. Quizá en sentido metafórico. O quizá no.

Me encuentro también con otras que viven como si éste fuera su último día. Que exudan pasión. Que aprenden como si fueran a vivir para siempre. Que se comen la vida misma.

Detrás de ambos tipos de personas está el tomar decisiones. Porque vivir es decidir. Porque no decidir es también decidir. Decidir morir.

Decides cuando estás en un lugar que no te llena, donde no vibras y no conectas ni con tu jefe, ni con tus socios, ni con gran parte de tus compañeros.

Decides cuando no te atreves a hacer algo diferente. Cuando te conformas con lo que hay. Cuando no crees que sea posible algo distinto. Cuando asumes que las cosas no dependen de ti.

Decides cuando no te animas a probar cosas nuevas. Cuando no exploras nuevas posibilidades. Cuando renuncias a seguir aprendiendo, creciendo, experimentando.

La vida es decidir. Hay que decidir si quieres tomar las riendas de la vida, si vas a comer carne humana, o no. Si te vas a dejar morir.

Y hoy, ahora, también debes decidir: ¿Vas a luchar tú por VIVIR como los 16 de los Andes?

Decide si quieres entrar en la lista preferente del CreaTuVida, o no.

Si lo haces, desde el próximo lunes, el dichoso *Blue Monday*, y hasta el próximo viernes, **te voy a ofrecer reservar una de las 30 plazas disponibles para el CreaTuVida. Con un 20% de descuento y con un precio que no existirá jamás.**

Las plazas las cubriremos por orden de inscripción, hasta llegar a 30. Esta es mi decisión.

Si crees que es un buen momento para explorar, para descubrir, para probar, para crecer, para no conformarte, bloquea el fin de semana del 23 al 25 de febrero y entra en la lista preferente.

Solo tienes que hacer clic aquí.

Este es el último correo que te enviaré para que puedas entrar en la lista.

Cuídate, P.

P. D. Si no has hecho clic en ninguno de los correos de esta semana, la próxima semana no recibirás ningún correo mío (bueno, el lunes recibirás el correo con el nuevo episodio del podcast, Eudemonía, pero es no cuenta).

P. P. D. Si queda alguna plaza disponible después de ofrecerlas a la lista, la ofreceremos al resto a partir del lunes 22 de enero.