

## **EL PLACER DE NO TRABAJAR**

**Autor: Ernie J. Zelinski. Editorial: Gestión 2000**

### **Prólogo**

Lo que en este libro se trata es de cómo ganar cuando no se está trabajando; en cierto modo no es muy competitivo, pero sigue siendo muy gratificante.

Es un ganador si la vida le entusiasma, si se levanta cada mañana excitado por el día que comienza. Es un ganador si disfruta con lo que hace, y es un ganador si tiene bastante claro lo que quiere hacer el resto de su vida.

Todos necesitamos de vez en cuando, que nos recuerden lo que es obvio y lo que no es tan obvio.

Me he dado cuenta de que hay muchos que les cuesta obtener satisfacciones a partir de su tiempo libre. Un día observé que se había escrito muy poco acerca de cómo organizar el tiempo de ocio. Puesto que soy de la opinión de que todo el mundo puede llenar su tiempo libre con actividades constructivas y excitantes, se me ocurrió escribir un libro sobre cómo disfrutar del tiempo de ocio podría ayudar a mucha gente.

“La vida de Riley” ha sido una expresión muy popular durante décadas. Una persona que vive la vida de Riley es capaz de vivir confortablemente sin trabajar. Este libro trata de cómo usted puede vivir la vida de Riley. El éxito en el ocio no se basa en la suerte que se tenga en la vida. Hay que esforzarse para seguir y aplicar ciertos principios. Ésta es la base de este libro.

### **Capítulo 1**

## **Usted también puede vivir la vida de Riley**

Definido a grandes rasgos, el ocio o tiempo libre es el tiempo que un individuo emplea fuera del lugar de trabajo para hacer las cosas que quiere hacer.

De usted depende definir trabajo y ocio según sus necesidades personales. De nosotros depende descubrir lo que nosotros, como individuos, queremos hacer en nuestro tiempo libre. Naturalmente, también tenemos que hacer lo que queremos. De hecho, es más fácil decir lo que nos gustaría hacer que hacerlo. De esto se desprende una interesante paradoja: a fin de sacar provecho de nuestro tiempo de ocio tendremos que “trabajar” en ello.

No hay duda de que lo que hagamos con nuestro tiempo libre va a determinar la calidad de nuestras vidas.

La mayoría de nosotros pasaremos gran parte de nuestra vida de adultos trabajando. Si tenemos en cuenta la preparación para un trabajo, el desplazamiento al lugar de trabajo, las conversaciones sobre nuestros trabajos y lo que nos preocupa la posibilidad de ser despedidos, habremos pasado más tiempo pensando en el trabajo que en todos los demás aspectos de la vida.

Ciertas facciones de la sociedad, normalmente, nos venden una serie de bienes falaces. No nos dicen toda la verdad; las mejores cosas de la vida suelen acabar siendo diferentes de cómo la sociedad nos ha hecho creer que serían.

Para aquellos que no están preparados, disponer de una gran cantidad de tiempo libre puede ser la causa de muchas ansiedades.

Algunos de los beneficios que puede conseguir a partir del tiempo de ocio son:

- Una calidad de vida superior
- Crecimiento personal
- Mejor salud
- Mayor autoestima
- Menos estrés y un estilo de vida más relajado
- Satisfacción a partir de actividades desafiantes
- Excitación y aventura
- Si está trabajando, un estilo de vida más equilibrado
- Si está desempleado, una sensación de valía personal
- Mejoría de la calidad de vida familiar

El secreto de Riley: Mi éxito ha sido el resultado de prestar atención a las cosas que debo hacer para ser feliz en el tiempo de ocio y de comprometerme a hacerlas. La vida de Riley no es más que un estado de la mente. El único ingrediente esencial es una actitud sana.

## **Capítulo 2**

### **Lo que se ve es lo que se consigue**

Dos personas pueden enfrentarse a la misma situación, como por ejemplo ser despedidos de su trabajo, una puede contemplarlo como una bendición y la otra como una maldición. Cambiar el contexto de las situaciones depende de lo capaces que seamos para desafiar nuestras actitudes y de modificar nuestros pensamientos.

Si nunca nos cuestionamos nuestras opiniones podemos correr al menos estos dos peligros:

- Nos podemos quedar anclados en un determinado pensamiento sin ver otras alternativas que pueden ser más adecuadas.
- Podemos adoptar una serie de valores que, al mismo tiempo, tengan mucho sentido. El tiempo pasará y las cosas cambiarán. Los valores originales ya no serán apropiados, pero todavía seguiremos funcionando con ellos.

Todos llegamos a este mundo dotados de grandes cantidades de imaginación. Debido a que, como niños, prestamos atención a prácticamente todo lo que nos rodea, nuestra capacidad para disfrutar de la vida es notable.

Estamos condicionados a la búsqueda de aceptación. Para ser aceptados socialmente dejamos de hacer preguntas. Perdemos nuestra flexibilidad mental y dejamos de prestar atención.

Como consecuencia, nuestro pensamiento pasa a ser muy estructurado. Nuestra aversión a cambiar de pensamientos y valores fomenta las percepciones erróneas, incompletas o anticuadas del mundo. Estas percepciones distorsionadas interfieren en nuestra creatividad y en nuestro modo de disfrutar de la vida.

En cualquier ámbito de comportamiento, las personas creativas son las que más éxito tienen a largo plazo. Ven una oportunidad allí donde otros ven problemas insuperables.

Lo fundamental para tener una actitud saludable es darse cuenta de que continuamente tenemos que cuestionarnos nuestras percepciones para evitar vivir en un mundo de desilusiones.

Muchas personas se encuentran incómodas ante la idea de que sus propias actitudes y pensamientos sean todo lo que les frena para conseguir el éxito. Lo que más les asusta es tener que renunciar a sus excusas de no ganar en el juego de la vida.

Los tres secretos de la plenitud según el maestro de Zen son:

1. Prestar atención
2. Prestar atención
3. Prestar atención

Las personas creativas prestan atención al mundo que les rodea y ven muchas oportunidades en la vida. Las personas que no son creativas, debido a su incapacidad para prestar atención, perciben erróneamente una falta de oportunidad en sus vidas.

En la vida, la percepción lo es todo; lo que ves es lo que consigues.

Evite ser una persona rígida y su vida será mucho más fácil en un mundo que está cambiando rápidamente.

Algunas personas tienen miedo a cambiar porque sienten que cambiar sus valores, ideologías u opiniones es señal de debilidad. Todo lo contrario, la capacidad de cambio representa un signo de fortaleza y una voluntad de madurar.

El principal obstáculo a la creatividad somos nosotros mismos porque nos dejamos influir por fuerzas sociales, organizativas y educativas que requieren nuestra conformidad. Asimismo levantamos muchas barreras personales que nos privan de la oportunidad de utilizar nuestra imaginación. El miedo al fracaso es uno de los principales ladrones de nuestra creatividad así como la pereza y la percepción errónea. A pesar de estar barreras, sin embargo, todo el mundo nace con capacidad creativa y todo el mundo puede redescubrir esta capacidad.

#### Diecisiete principios de la creatividad

Para redescubrir su creatividad empiece utilizando los siguientes diecisiete principios de la creatividad, que constituyen la esencia de mi libro. El placer de no saberlo todo. Cuando empiece a aplicar estos principios de creatividad a su trabajo y a su tiempo de ocio, su vida cambiará enormemente, con independencia de su ocupación o edad:

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| – Decida ser creativo                        | – Atrévase a ser diferente            |
| – Busque muchas soluciones                   | – Sea poco razonable                  |
| – Anote sus ideas                            | – Diviértase y sea alocado            |
| – Analice totalmente sus ideas               | – Sea espontáneo                      |
| – Defina su objetivo(s)                      | – Viva el presente                    |
| – Considere los problemas como oportunidades | – Practique el pensamiento divergente |
| – Busque lo obvio                            | – Desafíe reglas y suposiciones       |
| – Corra riesgos                              | – Retrase su decisión                 |
|  | – Sea persistente                     |

La gente no quiere abandonar las ideas en las que ha creído durante mucho tiempo. Odian admitir que estaban equivocados; esto sería un golpe muy fuerte para sus egos. La ideología se convierte en una enfermedad incurable. Antes que adherirse a un nuevo y diferente punto de vista que puede ser mejor para ellos, la gente prefiere seguir con lo de siempre.

### **Capítulo 3**

## **La moral del trabajo es la moral de los esclavos**

A pesar de que mucha gente podría renunciar a una parte de sus sueldo a cambio de una reducción en el número de horas de la jornada laboral, algunos no lo harían porque se sentirían culpables ante la sociedad por trabajar menos horas. Los antiguos griegos pensaban que el trabajo era vulgar. La única razón para trabajar era para disponer de más ocio. Sócrates dijo que puesto que los trabajadores manuales no disponían de tiempo para la amistad o para servir a la comunidad, se convertían en malos ciudadanos y en amigos indeseables.

Para los primeros griegos, el ocio no era lo que quedaba después de trabajar; era deseable como un fin en sí mismo. Tal como debería ser, el tiempo de ocio era el tiempo más productivo. Uno podía emplear su tiempo para pensar, aprender y desarrollar su personalidad.

Después apareció la ética laboral protestante, que arruinó este modo perfecto de pensar en relación al trabajo. Por alguna extraña razón, la sociedad tomó un rumbo falso y adoptó la nueva ética laboral. El trabajo se convirtió en la actividad productiva. El ocio debía ser utilizado para permitir descansar a los individuos, a fin de que fueran más efectivos en su ámbito laboral.

Ahora, esta “moderna” forma de pensar se apoya en la culpabilidad para ser más efectiva. La culpa –en sentido perverso- anula el placer.

Este es el estilo de vida actual: la mayoría considera el trabajo con tanto respeto que se vanagloria del número de horas que trabaja al día. Se han convertido en mártires, renunciando a la oportunidad de desarrollar su personalidad a cambio del privilegio de ser esclavos, favoreciendo antes a la empresa que a ellos mismos.

En el mundo moderno, el ocio tiene un estatus muy inferior al trabajo. Para mucha gente, el ocio representa holgazanería y pérdida de tiempo. Sin trabajo, muchas personas muestran una alteración de sus personalidades y una pérdida de autoestima.

A pesar de que el trabajo es necesario para nuestra supervivencia, no contribuye tanto al bienestar del individuo como muchos piensan.

Aunque cierta cantidad de trabajo nos va bien, no debemos llegar a la conclusión de que por lo tanto trabajar el doble es el doble de bueno para nosotros. La ley de los resultados decrecientes se cumple a partir de determinado momento en el que cada vez obtenemos menos rendimiento de cada hora extra que trabajamos. El tiempo adicional pasado en el trabajo contribuye a las muchas consecuencias indeseables asociadas con los achaques físicos y mentales.

¿Es su vida materialista?

A pesar de que puede parecer ridículo, nuestro principal propósito en la vida es conseguir bienes materiales utilizando los frutos monetarios de nuestro trabajo.

### **Respetando el medio ambiente.**

Hay algo de absurdo en producir baratijas y otros productos innecesarios simplemente para mantener a la gente ocupada trabajando. Es evidente que aquellas personas que son capaces de tomárselo con calma, trabajar menos y consumir menos están contribuyendo a un mundo más verde.

Un mundo interior de crecimiento personal, que reemplace al mundo externo de crecimiento materia, contribuirá a conseguir una mayor satisfacción y bienestar. Es necesario trabajar para vivir, pero no al nivel que mucha gente cree. El introducir objetivos materiales más modestos haría mucho bien a nuestro medio ambiente y nos daría la oportunidad de disfrutar de un estilo de vida con más tiempo de ocio.

Nuestra verdadera esencia es de un orden superior. A fin de cuentas, las únicas cosas importantes se refieren a lo bien que vivimos, lo que aprendemos, lo que reímos y divertimos, y el amor que manifestamos por el mundo que nos rodea. ¡Ésta es la verdadera esencia de la vida!

## **Capítulo 4**

### **Trabajar menos, simplemente porque es más sano**

#### **¿Quién es usted?**

Cuando intenten responder al ejercicio anterior, prácticamente todos los que trabajan responderán escribiendo en qué trabajan. Lo que la gente hace para vivir es aquello en lo que se suele concentrar más. Hemos aprendido a definirnos a nosotros mismos a partir de nuestros trabajos. Hay algo muy serio en esto: si pensamos que somos aquellos en lo que trabajamos, hemos perdido una gran parte de nuestro carácter. A menos que ame tanto a su trabajo que esté totalmente dedicado a él, su trabajo debería representar sólo una mínima parte de su identidad.

Asegúrese de que tiene aficiones y que desarrolla intereses distintos de los laborales, que tienen tanta importancia o más que su trabajo. Su imagen será entonces diferente de la de simplemente trabajo.

Como la adicción al trabajo está relacionada con la avaricia y el poder, a muchos líderes empresariales les gustan los adictos al trabajo. Algunos directivos, la mayoría de las veces, se sienten héroes cuando se comprometen por encima de sus posibilidades.

Para satisfacer sus propios intereses, las corporaciones han fomentado y promovido la adicción al trabajo. Bajo el pretexto de calidad y excelencia, la ética laboral de la corporación la sitúa por encima de todo lo demás. Con tal de que una compañía alcance el éxito se justifica que los individuos sufran problemas de salud física o mental o que sus matrimonios fracasen.

Una rutina desenfadada no deja tiempo para pensar. La creatividad no se desarrolla si no se dispone de tiempo libre suficiente. Un trabajador productivo y eficiente necesita tiempo para sentarse, estudiar la situación y considerar la evolución a largo plazo.

Platón opinaba que la gente que seguía trabajando después de haber satisfecho sus necesidades básicas se estaba perdiendo otras cosas más importantes.

Un estudio reciente llevó a los investigadores a concluir que la exposición prolongada al estrés puede acelerar el envejecimiento de las células cerebrales e interferir en el aprendizaje y en la memoria.

Cuanto más tiempo se pasa en prisión, más baja es la tasa de mortalidad, ¿Por qué? Realmente no tiene nada que ver con el uso de alcohol, cigarrillos o drogas, que son utilizados por la mayoría de los prisioneros. Los investigadores alegan que la vida en prisión es simplemente menos estresante que la vida normal. Los prisioneros tienen un estilo de vida más ocioso.

Mucha gente se dio cuenta de que eran esclavos de sus trabajos y de sus pertenencias. Los estudios sugieren que cada vez hay más personas que desean llevar una vida tranquila y reposada. Un estudio realizado por Robert Half International en 1996, descubrió que los hombres y mujeres norteamericanos están más dispuestos que en 1989 a aceptar reducciones de la jornada laboral y, por tanto, de los sueldos a cambio de pasar más tiempo con sus familias.

Para ser un trabajador de gran efectividad, trabaje menos y diviértase más. Un generoso aumento del tiempo de ocio en su vida mejorará su salud. Estoy hablando de salud mental. Con el tiempo probablemente también conseguirá mejorar su situación financiera si dedica más tiempo al ocio. Las aficiones y los intereses distintos a los del trabajo le ayudan a ser más innovador en su trabajo. El perfeccionismo, la compulsión y la obsesión son rasgos que complementan la mentalidad del adicto al trabajo. Es importante advertir que los adictos al trabajo no son trabajadores efectivos



**Adicto al trabajo**



**El trabajador de gran efectividad**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabaja muchas horas.</li> <li>- Carece de objetivos definidos-trabaja para ser activo.</li> <li>- No puede delegar en otros.</li> <li>- Carece de intereses fuera del trabajo.</li> <li>- Se pierde las vacaciones por causa del trabajo.</li> <li>- Tiene pocos amigos en el trabajo.</li> <li>- Siempre habla de trabajo.</li> <li>- Siempre está ocupado haciendo cosas.</li> <li>- Piensa que la vida es difícil.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabaja las horas normales.</li> <li>- Tiene objetivos definidos-trabaja según un objetivo específico.</li> <li>- Delega todo lo que puede.</li> <li>- Tiene muchos intereses aparte del trabajo.</li> <li>- Toma y disfruta de sus vacaciones.</li> <li>- Desarrolla profundas amistades fuera del trabajo.</li> <li>- Evita todo lo posible hablar de temas de trabajo.</li> <li>- Puede disfrutar de "irse por ahí".</li> <li>- Piensa que la vida es una fiesta.</li> </ul> |
|--|--|

Como los trabajadores efectivos disfrutan tanto del traba como del placer, son trabajadores más eficientes. Si es preciso pueden ponerse a tope por una o dos

semanas. Sin embargo, los trabajadores de gran efectividad pueden ser perezosos (y estar orgullosos de serlo) si el tipo de trabajo es rutinario.

Los adictos al ocio se lo pasan mejor. Cuando alcanzan la jubilación, muchas personas no están preparadas para el ocio porque no le han dado demasiada importancia cuando estaban trabajando. El momento para empezar a desarrollar intereses y disfrutar del ocio es cuando se está trabajando.

Para vivir una vida equilibrada se ha de reservar un tiempo para el ocio a lo largo de toda la vida de uno.

### Antes y después para un adicto al trabajo:

<u>Adictos al trabajo antes de jubilarse</u>	
Trabajo	Relaciones

<u>Adictos al trabajo después de jubilarse</u>	
<del>Trabajo</del>	Relaciones

### Antes y después para un adicto al ocio:

<u>Adictos al ocio antes de jubilarse</u>	
Trabajo	Relaciones
Golf	Tenis
	Footing
Colección de sellos	Iglesia
Lectura	Jardinería
Voluntariado	Amigos

<u>Adictos al ocio después de jubilarse</u>	
<del>Trabajo</del>	Relaciones
Golf	Tenis
	Footing
Colección de sellos	Iglesia
Lectura	Jardinería
Voluntariado	Amigos

La vida puede parecer vacía si no se tienen muchos intereses. Cuando está trabajando, es importante que desarrolle muchos y diversos intereses aparte de su carrera profesional.

El ocio debería ser una tranquila y entusiasta absorción de las cosas realizadas porque a uno le gustan y no porque tienen alguna relación con el trabajo.

El principal objetivo de las vacaciones es disfrutar del ocio, no recargar las pilas. Yo juego a tenis para mantenerme en forma y divertirme. En cambio, muchos de los que juegan a tenis son mucho más competitivos de lo que lo son en el mundo de la empresa. La expresión de su rostro indica un grado de seriedad que normalmente se reserva para los funerales y las guerras.

Debido a la ética laboral protestante, muchas personas se sienten ansiosas o culpables cuando intentan relajarse. Por lo tanto, se mantienen ocupadas haciendo cosas. Los fines de semana se utilizan para resolver cuestiones diversas y asuntos personales. El trabajo del fin de semana se suma al agotamiento ya experimentado durante la semana laboral. Debido a las demandas de su tiempo impuestas por ellos mismos, la gente dedica menos horas a satisfacer sus necesidades básicas, como dormir o comer.

Se supone que no deberíamos tener problemas en organizar nuestro tiempo de ocio ni los fines de semana ni cuando nos jubilamos. Nada está más lejos de la realidad. Nos educan para trabajar duro y para sentirnos culpables por no trabajar.

El verdadero ocio es algo que se hace por absoluto placer. Si usted no puede pensar en disfrutar de ninguna actividad en particular es porque está trabajando demasiado y no se ha tomado el tiempo necesario para conocerse.

Cuatro motivos importantes para ser un experto en ocio:

- Si usted acude a una entrevista de trabajo desesperado por el trabajo es posible que los que le entrevisten detecten su desesperación. Si es feliz sin un trabajo estará en una posición mucho más favorable cuando decida buscarlo. Si no está desesperado por un trabajo, aflorará su actitud positiva, y tendrá muchas más probabilidades de que se lo den.
- Con las altas tasas de desempleo actuales, la mayoría de la gente experimentará cada vez más el estar sin trabajo y los períodos de desocupación serán más largos. Por lo tanto, lo más sensato es aprender a ser lo más feliz posible sin un trabajo.
- Si basa su identidad en su trabajo, cuando lo pierda se encontrará desorientado. Si su identidad está basada en otros elementos, seguirá teniendo su identidad con o sin trabajo.
- Si aprende a ser feliz sin trabajar, no tendrá tanto miedo a perder su trabajo cuando cambie de empleo. Confiará en que podrá seguir disfrutando de la vida, independientemente de su situación.

Muchos futuristas están prediciendo que el trabajo tal como lo hemos conocido desde la revolución industrial está condenado a desaparecer. A medida que utilicen más robots y ordenadores para reemplazar el trabajo humano, habrá menos trabajo disponible para la población. El futuro le exigirá que aprenda a ser un experto en ocio.

Algunos trabajos exigen una atención constante y no le dan la oportunidad de tener un estilo de vida equilibrado. Generalmente esta situación se traduce en un cónyuge infeliz, unos hijos indisciplinados, una falta de vida social y un sentirse miserable.

Todos tendemos a funcionar cómodamente con las condiciones existentes, incluso con las poco deseables para nosotros (existen muchas formas de enfermedad mental). En el lugar de trabajo acabamos aceptando trabajos aburridos, profesiones que no nos gustan y compañías que nos maltratan. Nos resistimos a cambiar porque tememos a lo desconocido.

Independientemente del dinero que gane, nunca podrá recuperar las cuarenta horas o más que está dedicando a un trabajo que no le llena. Hágase la siguiente pregunta, ¿de qué me va a servir mi trabajo si pierdo la salud? Mucha gente rica no puede recuperar la salud.

Existe la creencia común de que conseguir una buena posición financiera ayudará a poner en orden las restantes necesidades del individuo. Lo contrario suele ser verdad. Los estudios han confirmado que los individuos que hacen lo que les gusta, generalmente acaban ganando mucho más dinero que los que siguen en trabajos que no les gustan simplemente por el dinero.

**No es imposible dejar un trabajo, únicamente es difícil. No se atormente pensando que algo es imposible cuando simplemente es difícil. Si usted quiere hacer algo, y se ha comprometido a hacerlo, puede realizarlo.**

En cuanto a seguridad se refiere, no hay ningún tipo de seguridad derivada del mantenimiento de un mismo trabajo. Ser consciente de que si tiene la capacidad y la creatividad necesarias para ganarse siempre la vida es la mejor seguridad financiera que pudiera tener.

Ningún trabajo vale la pena si los sacrificios personales que tiene que hacer impiden que disfrute de la vida al máximo.



Una de las principales fuentes de felicidad para los individuos es el tener una finalidad específica o una misión personal. Si le cuesta levantarse de la cama por las mañanas, no ha descubierto su misión personal. Por las mañanas, si usted tiene algo que hacer, no puede contener su elevado nivel de excitación y entusiasmo por el día que se avecina.

La felicidad es descubrir su misión personal y responder a ella con pasión. El evitar lo que le gusta puede traducirse en trastornos emocionales y achaques físicos.

Tener una misión personal o finalidad significa utilizar sus talentos de tal modo que mejoren las condiciones de la humanidad. Su vida también mejora debido a la satisfacción y a la felicidad que experimenta.

¿Qué es lo que le apasiona? Sus pasiones le producen mucho placer, parece que tiene una energía ilimitada cuando persigue sus pasiones. Escriba todas las cosas con las que disfruta. Preste atención a las cosas que le harían saltar de la cama una o dos horas antes de su horario habitual.

¿Qué es lo que se le da bien? Las aptitudes suelen esconder pasiones

¿Quiénes son sus héroes? Pase algún tiempo pensando en el héroe o héroes que serían buenos modelos.

¿Qué quiere descubrir o aprender? Es importante fijarse en lo que estimula su curiosidad.

Actualmente, el lugar de trabajo seguro es el paraíso de los tontos. Contrariamente a lo que mucha gente cree, el mundo sin la seguridad laboral no es la ruina y la perdición.

Si quiere tener un estilo de vida equilibrado, en primer lugar debe aprender a ser trabajador de gran efectividad trabajando menos horas. Ser un trabajador efectivo, trabajar inteligentemente, no más. Los estudios de comportamiento demuestran que el tiempo libre existe, pero que la mayoría lo malgastan. Aproximadamente el 40% de su tiempo libre lo pasan viendo la televisión. La mayor parte del resto del tiempo libre lo dedican a cosas como cocinar, limpiar, comprar provisiones, arreglar la casa, pagar facturas y hacer en casa trabajo que se han traído de la oficina. Se trata simplemente de una cuestión de compromiso excesivo con demasiadas cosas.

Para tener un mejor equilibrio, debe tomarse el trabajo con más calma. El reservar tiempo para el ocio debe ser una prioridad. Muchas de las soluciones son bastante básicas. Una es simplemente irse de la oficina a las 16:30 h o 17. Tendrá más energía para ocuparse de otros intereses. Aprenda además a comprometerse con menos tareas en el hogar. Pase menos tiempo comprando, cocinando, limpiando y arreglando la casa. Muchos de nosotros dejamos que estas cosas nos ocupen demasiadas horas.

El ocio se debe disfrutar cuando el empleado lo desee, y no debe reservarse para los fines de semana, las vacaciones o la jubilación.

Vivir más cerca del lugar de trabajo y reducir el tiempo de desplazamiento es otra opción.

Es un error dejar de lado los deportes, viajes y otras actividades por causa de la pareja, de los hijos, del trabajo, y de la necesidad de ganarse la vida. Siempre puede hacer un hueco a las actividades de ocio si valen la pena. Aunque sólo sea por una cuestión de salud, usted no se puede permitir prescindir de la hol-

gazanería creativa de su vida. El divertirse en su vida personal afectará positivamente a su trabajo; disfrutará más de su trabajo porque estará más relajado. Puede conseguir mucha más seguridad siguiendo una carrera teniendo en cuenta su misión personal. Y si realmente disfruta con su trabajo, no tendrá que “trabajar” ni un día más.

## Capítulo 5

### **Sin trabajo: la verdadera prueba para conocerse a sí mismo**

Cuando se está sin trabajo es la ocasión ideal para disfrutar del tiempo de ocio, un tiempo como el que nunca ha tenido antes.

Sus objetivos de ganar dinero deben ser reemplazados por objetivos orientados al tiempo de ocio. Lo que debe hacer es empezar a tener sentimiento de logro a partir de sus actividades de ocio. Después de un tiempo, su imagen cambiará por la de un ganador.

Recuerde que los grandes filósofos, como Platón y Aristóteles adoptaron la actitud correcta en los inicios de Grecia. El ocio no era considerado como símbolo de pereza o inutilidad. El ocio total permitía el completo conocimiento de uno mismo, que era el principal objetivo de la vida.

Cuando pensamos en algo del pasado, generalmente recordamos lo bueno y olvidamos lo malo. Muchas veces tendemos a echar de menos los viejos buenos tiempos que nunca existieron.

Hay tres necesidades humanas importantes que la mayoría de los trabajos satisfacen inadvertidamente. Estas necesidades son estructura, finalidad y sentido de comunidad. Una vez abandonamos el puesto de trabajo, todas esas necesidades se han de satisfacer a partir de nuestro ocio.

Junto con nuestra jubilación o pérdida de trabajo, la estructura que teníamos en nuestros trabajos desaparece bruscamente. Inicialmente, la pérdida de estructuras y de rutinas resulta muy atractiva: no hace falta levantarse pronto por la mañana, no hay que desayunar con prisas, no hay que llegar a tiempo a las reuniones y no hay que desplazarse al trabajo en horas punta. En otras palabras, el reloj ya no dirige nuestras vidas. El problema es que a la mayoría de nosotros, aunque seamos muy creativos, nos gusta tener cierta estructura y rutina en nuestras vidas. Las rutinas proporcionan mucha comodidad. Naturalmente, a todos nos gusta la comodidad.

En casos extremos, las capacidades físicas y mentales se deterioran rápidamente.

La gente cuya vida carece de finalidad no parece vivir tantos años como la gente cuya vida tiene un fin, un objetivo. Una buena manera de descubrir su finalidad es llenando los espacios en blanco que acompañan a las siguientes frases:

Para cambiar el mundo me gustaría \_\_\_\_\_

Sería fantástico si pudiera \_\_\_\_\_

Una persona con una meta a la que yo admiro es \_\_\_\_\_

A los 95 años me gustaría mirar atrás y decir esto es lo que he conseguido

En la vida me sentiría satisfecho si pudiera \_\_\_\_\_

Encuentre a alguien a quien le vaya bien fuera del trabajo. Fíjese en lo que hace. Es de gran ayuda buscar la compañía de aquellos que organizan bien su tiempo de ocio y que viven la vida plenamente.

No debe sentirse inútil porque no tiene un trabajo. Considere que está aportando algo a la sociedad por ser capaz de seguir adelante sin un trabajo. Sin las limitaciones del trabajo, podrá gozar de ciertas libertades: libertad para pensar, libertad para reflexionar y libertad para actuar. Puede llenar su tiempo de infinitas posibilidades. Recuerde, estar sin trabajar es la verdadera prueba para averiguar quién es usted realmente y una magnífica oportunidad para llegar a saber quién quisiera ser.

## **Capítulo 6**

### **Alguien me está aburriendo, creo que soy yo**

Actualmente reconocido como uno de los problemas de salud más serios, el aburrimiento es la raíz de muchos desórdenes psicológicos y problemas físicos. El aburrimiento priva a la gente del sentido de la vida y disminuye su entusiasmo por ella. Las personas que están perpetuamente aburridas tienen ciertas características:

- Ansiosos con respecto a la seguridad y a las cosas materiales.
- Muy sensibles a las críticas
- Conformistas
- Preocupados
- Carecen de confianza en ellos mismos
- No son creativos

En el trabajo o en el juego, el aburrimiento afectará más a aquellos que elijan el camino más seguro, sin riesgo. Como no se arriesga, los aburridos raramente recogen los frutos del logro, la alegría y la satisfacción.

El encanto especial que atrae a los demás como un imán y que les da energía se puede adquirir. Lo que tiene que hacer es desarrollar una brillantez interna e irradiar amor por la vida cuando esté con los demás. El carisma se demuestra si su nivel de autoestima es alto: se refleja en su elevada energía positiva y en su alegría de vivir.

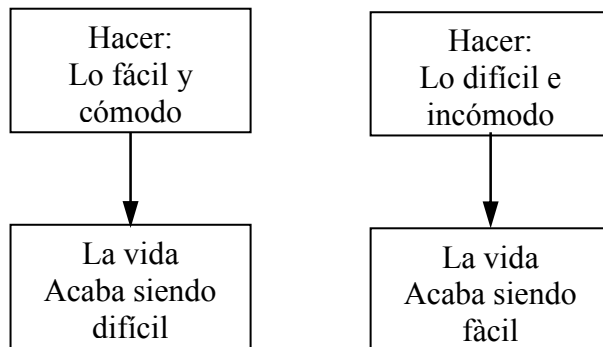
Los psicólogos dicen que hay ciertos factores que contribuyen al aburrimiento. Algunas de las causas más comunes que citan son:

- Expectativas insatisfechas
- Trabajos poco desafiantes
- Falta de actividad física
- Actuar demasiado como espectador
- Participar en muy pocas ocasiones

El culpar a la gente, a las cosas o a las circunstancias, muy pocas veces o nunca resuelve nuestros problemas. Cuando tomamos medidas para evitar aburrirnos, el aburrimiento deja de ser un problema.

## La regla fácil de la vida

El mayor obstáculo para el éxito es la incomodidad por la que hay que pasar para conseguir el éxito. Como seres humanos, tendemos a buscar el placer y a evitar el dolor.



En la vida todo tiene un precio. El ocio diferente requiere esfuerzo. La mayoría de la gente prefiere la pasividad porque en un momento dado parece ser la opción más fácil. Pero a la larga acaban privándose a sí mismos de las grandes compensaciones. Escuche mi consejo y no sea como la mayoría, que eligen la comodidad a expensas de la satisfacción y el logro.

Una posible manera de tratar con personas aburridas es contemplarnos desde otro punto de vista. Puede que tenga que revisar su opinión o sus ideas preconcebidas acerca de esa persona. Muchas veces esperamos demasiado de los demás y no les reconocemos nada, cuando han hecho algo que merecería ser reconocido. Para ayudarse a superar el aburrimiento que le produce estar con otras personas intente ser un santo. Busque algún aspecto interesante y excitante en ellas. Puede descubrir que esa persona aburrida no lo es tanto.

*Debe involucrarse en actividades de ocio activas que contribuyan a introducir más riesgo y desafío en su vida.*

Sea creativo a la hora de diseñar un estilo de vida con pocos deseos materiales, y conseguirá aumentar su capacidad para permitirse tomar un período sabático. Su frescura le permitirá ganar mucho más dinero que si no se tomase períodos sabáticos.

Considera siempre los problemas graves o complicados como situaciones desagradables? Bien, no debería. Si se siente ansioso, recuerde que usted, como todo el mundo, es capaz de ser creativo y de solucionar los problemas. Cualquier problema que se presente es una magnífica oportunidad para generar soluciones innovadoras.

Si quiere librarse de un problema, búsquese un problema más grave. Suponga que tiene el problema de decidir que hacer esta tarde. Mientras está considerando su problema, de pronto un enorme oso empieza a perseguirle. El pequeño problema de no saber qué hacer por la tarde será eliminado por un problema mayor. La próxima vez que tenga un problema, piense en uno más grave: el problema más pequeño desaparecerá.

Normalmente, al solucionar un problema se crean otros nuevos.

Los problemas graves están pensados para sacudir las mentes y romper los moldes de los viejos hábitos de pensamiento.

La necesidad de triunfar y el deseo de evitar el fracaso son contradictorios. El fracaso es un riesgo necesario para alcanzar el éxito. El camino hacia el éxito tiene el siguiente aspecto:

Fracaso	Fracaso	Fracaso	Fracaso	Fracaso	Éxito
---------	---------	---------	---------	---------	-------

Nos obsesionamos tanto por agradar a los demás que preferimos evitar hacer todo aquello que pueda contribuir a darles una mala imagen. Evitar el riesgo se convierte en la norma. Esto puede ir en contra de nuestra creatividad y actividad. Debemos aprender a hacer locuras si queremos ser creativos y vivir la vida plenamente.



Para triunfar en la vida es fundamental hacer tonterías. Hacer "el tonto" le colocará en un plano de crecimiento personal superior al que le llevaría el "tener miedo a hacer tonterías". Para triunfar en la vida hay que ser un loco o un tonto, ahora y siempre.

Atrévase a ser diferente. No sea como una fotocopia: sea un original. Tómese el tiempo necesario para reflexionar sobre si se está limitando por intentar ser como los demás. Si tiene la necesidad malsana de encajar siempre y de que siempre le acepten, se está condicionando para vivir una vida de aburrimiento.

## **Capítulo 7**

### **Encender el fuego en lugar de dejarse calentar por él**

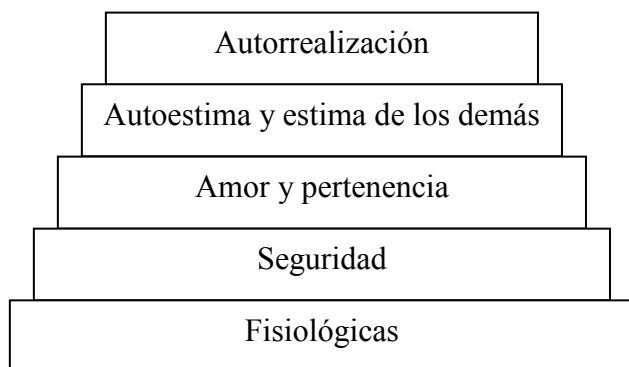
La motivación es el acto o proceso de generación de una causa o incentivo para la acción. La falta de motivación supondrá falta de acción, y sin ésta no se podrá conseguir nada.

Los que obtienen logros piensan en la acción y en la consecución de un sentimiento de avanzar hacia algo. Eventualmente hacen lo que han planeado hacer; esto es lo que marca la diferencia en sus vidas.

Como son víctimas de sus propias inseguridades y fracasos pasados, las personas con actitudes negativas y escasa motivación simplemente se dejan llevar por sus impulsos. Todo el rato se quejan. Empiezan cosas y no las terminan. Repiten siempre los mismos errores.

El deseo de comodidad y la tendencia a evitar el riesgo normalmente se traducen en falta de motivación o en inactividad total. A pesar de que el miedo puede ser un factor motivador positivo, la mayoría de las veces nos hace reaccionar más negativa que positivamente.

### **Motivarse uno mismo para subir por la escalera de Maslow**



Maslow afirmaba que a medida que se satisfacían nuestras necesidades presentes, aparecían otras nuevas que nos dominaban. Nunca alcanzamos el estado de satisfacción total. Cuando se satisface un deseo, hay otro que está esperando para reemplazarlo.

Todos manifestamos nuestras necesidades al mundo. Generalmente se lo hacemos sin darnos cuenta. Nuestras necesidades pueden ser un misterio para nosotros mismos, pero no para los demás.

Muchas personas con dones naturales se han quedado paralizadas al no ser capaces de sacar su autoestima del pozo en el que estaba. Si su nivel de autoestima es muy bajo, es preciso que haga lo que sea para mejorar su opinión. Con un nivel de autoestima bajo seguirá experimentando frustración y fracaso. La baja autoestima es una enfermedad paralizadora que siempre produce infelicidad.

Los triunfos en el ocio pueden ser grandes o pequeños; ambos mejorarán su estima. Si tiene un nivel de estima superior estará más motivado para salir y para conseguir lo que desea en la vida.

El que su vida mejore depende de su capacidad para determinar sus necesidades y el modo de satisfacerlas mejor.

Uno de los procesos más difíciles de la vida es descubrir lo que realmente queremos como individuos. Recuerde que la mayoría no sabemos lo que queremos porque no nos hemos detenido a pensarlo. En lugar de reflexionar, definimos nuestros deseos y éxitos personales según las expectativas de los demás. Los estándares sociales han pasado a ser más importantes que nuestras propias necesidades. Prestamos demasiada atención a lo que los demás quieren que queramos. La sociedad quiere que queramos. Las agencias de publicidad quieren que queramos. Nuestra familia quiere que queramos. Los amigos quieren que queramos. Todo el mundo quiere que queramos tanto que la mayoría no nos hemos detenido a averiguar lo que realmente queremos para nosotros. Para complicar más el tema, los deseos tienden a cambiar con el viento. Los deseos se determinan a partir de necesidades ocultas y se modifican mediante fuerzas misteriosas.

**Si hay algo que le va a impedir conseguir lo que quiere, es no saber exactamente qué es lo que quiere.**

Puede que haya pasado tanto tiempo sacrificando las cosas que siempre quería hacer que ya no las recuerde. Si no sabe cuáles son sus verdaderas necesidades, debe reflexionar más y esforzarse por descubrirlas. Hacer constar sus deseos por escrito es una manera de hacerlos más visibles y poder así desafiarlos.

Tiene que profundizar en lo que piensa que quiere y descubrir si usted es la fuente de sus propios deseos o si lo es otra persona. Cuando descubra lo que quiere, puede seleccionar aquellas actividades por las que se siente realmente motivado.

Hacer crecer un árbol del ocio. Anote sus intereses agrupándolos en categorías. Convierta estos intereses en objetivos. Al haber definido los objetivos, perseguiremos algo que de otro modo no hubiéramos perseguido; los objetivos nos dan una motivación. Para alcanzar los objetivos perseguidos, hace falta un plan de acción. Este plan nos dirá lo que tendremos que hacer para llegar a donde queramos llegar. Debe enfrentarse a la realidad y aceptar que absolutamente todo lo que vale la pena conseguir en la vida –aventura, una mente relajada, amor, plenitud espiritual, satisfacción y felicidad- tiene un precio. Todo lo que mejore su existencia requerirá acción y esfuerzo. Si piensa de otro modo, es muy posible que sienta muchas frustraciones.

## **Capítulo 8**

### **La dinámica inactiva no le llevará a ninguna parte**

Con el tiempo, los placeres de las comunidades urbanas han pasado a tener principalmente un carácter pasivo. Antiguamente, había una explicación para la práctica de actividades de ocio pasivas; las energías activas en la revolución industrial se gastaban completamente en trabajos manuales. Sin embargo, la gran mayoría de la gente no tiene trabajos que requieran mucho esfuerzo físico. El principal motivo que explica la pasividad de las personas en sus ratos de ocio es la pereza. Nuestra sociedad se ha convertido en un país de espectadores. Los individuos pasan diez veces más de tiempo viendo la televisión que practicando actividades de ocio. Los investigadores han determinado que hoy en día, aproximadamente el 90% de los ciudadanos son reactivos y pasivos. ¿Qué hay de malo en las actividades pasivas? La calidad del ocio depende del logro y de la satisfacción, los cuales proceden de actividades que plantean algún tipo de desafío o que tienen alguna finalidad. Raramente las actividades pasivas nos proporcionan la fuerza mental necesaria para acabar con el aburrimiento.

Las actividades pasivas están bien cuando se practican con moderación y cuando complementan a una serie de actividades activas.

La actividad es fundamental para la felicidad y la longevidad. La gente debe darse cuenta de que las actividades que involucran a los participantes tanto física como mentalmente, como por ejemplo jugar a bolos o escribir una novela, son mucho más excitantes y gratificantes que las actividades pasiva como la de ver la televisión.

Algunas actividades más activas por su naturaleza son: escribir, leer, hacer ejercicio, caminar por el parque, pintar un cuadro, tocar algún instrumento musical, bailar, seguir un curso.

El ocio se debería mimar y cultivar. Nos brinda la oportunidad de experimentar el placer de divertirnos, relajarnos, sentirnos satisfechos y lograr algo.

Las actividades que requieren cierto riesgo y energía proporcionarán más satisfacción que aquellas que no requieren nada, o prácticamente nada de riesgo o energía.

Un estudio realizado por investigadores del Instituto de Investigación de Aeróbic de Dallas demostró la evidencia de que las personas físicamente en forma viven más años. Incluso el ejercicio moderado puede mejorar su salud sustancialmente. Un estudio realizado en 1995 por la Universidad de Harvard demuestra que solamente la actividad física sostenida a lo largo de períodos de tiempo más prolongados conseguirá mantenerle en forma. La Escuela Universitaria Norteamericana de Medicina Deportiva recomienda de veinte a sesenta minutos de continua actividad aeróbica tres o más veces por semana para tener una forma física óptima.

Media hora de intenso paseo, footing, natación, baile, senderismo o ciclismo deberían ser lo mínimo. Sabrá si está sirviendo de algo si su ejercicio le hace sudar por lo menos durante veinte minutos.

Si usted tiene un trabajo a tiempo completo, puede utilizar la excusa de que después del trabajo está demasiado cansado para hacer ejercicio. Generalmente cuando no tiene ganas de hacer ejercicio es cuando más ejercicio tiene que hacer. Normalmente, lo que siente es fatiga mental; ésta podrá ser aliviada a través del ejercicio físico.

Cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos desprenden hormonas –llamadas endorfinas- a la sangre. El resultado es una subida de tono natural que nos coloca en un estado de euforia. Esta subida de tono natural ayuda a eliminar la sensación de decaimiento.

El ejercicio le mantendrá sano y de mejor humor y podrá ser más activo en otras actividades. Los individuos que gozan de buena salud tienden a practicar un tipo de ocio activo. Sus atributos físicos y sus habilidades se mantendrán mucho más tiempo si sale y ejercita su cuerpo periódicamente. Es cuestión de usarlo o perderlo. No puede detener el proceso de envejecimiento, pero ciertamente puede ralentizarlo practicando ejercicio.

### **Las mentes inteligentes hacen preguntas absurdas**

Acondicionar nuestras mentes con regularidad puede ser tan beneficioso como acondicionar nuestros cuerpos regularmente. Muchas personas tienen una buena condición física, pero sus mentes no están en muy buen estado. La capacidad para pensar crítica y creativamente es una habilidad poco desarrollada. Otra forma de acondicionar nuestras mentes es asistir regularmente a seminarios de formación ofrecidos en escuelas y universidades. Participar en un seminario puede ser una actividad muy gratificante tanto si tiene un trabajo como si está desocupado.



Estos son algunos beneficios de asistir a cursos:

- Mejora la autoestima
- Fantástico lugar para conocer gente nueva
- Mejora el crecimiento personal y el conocimiento de uno mismo
- Mejora la destreza mental
- Le ayuda a prepararse para volver al trabajo
- Ayuda para afrontar los rápidos cambios a los que nos tenemos que enfrentar

Debería ser normal cuestionarnos nuestros valores y creencias y por qué hacemos las cosas del modo que las hacemos. Sócrates, un gran pensador de su tiempo, animó a sus estudiantes a cuestionarse todo, incluido lo que él les enseñaba. Debe utilizar su mente activamente para asegurarse de que no permite que se oxide. Como ocurre con su cuerpo, ¡debe usarla o la perderá!

Sea un viajero en lugar de un turista

Conocer gente nueva, nuevas costumbres, nuevos entornos y nuevas formas de vivir la vida enriquecerá nuestras vidas. Si puede, evite contratar paquetes de viaje en los que un guía le acompaña todo el itinerario. Este es un modo de viajar pasivo; el viajar es mucho más que eso. Al no tener que comprometerse con el programa de ningún grupo, puede pasar el tiempo que quiere explorando y disfrutando del país que está visitando.

Cuando quiera aprender acerca de un país, sea un viajero y vaya allí donde no van la mayoría de los turistas. Hable con los nativos si conoce su idioma. Aprenda cómo ven la vida. Llévese una cámara y haga fotos.

### **Intente leer, escribir o...**

Otras dos actividades de ocio activo pueden incorporar muchísimo a la calidad de su tiempo de ocio: leer y escribir. Muy pocas personas se dedican a alguna de ellas.

Leer es la manera más fácil de obtener conocimientos y sabiduría sobre el mundo en el que vivimos. Escribir requiere más esfuerzo que leer. Si le gusta recibir cartas, entonces debería escribir. De este modo obtendrá más a cambio.

### **Acción es elocuencia**

En términos vitales, hay dos tipos de gente: participantes y espectadores. El llenar el tiempo de ocio absurdamente con cosas como ver la televisión durante horas es una manera segura de convertirse en una persona aburrida y de estar en mala forma física y mental. Si su repertorio de ocio no incluye un buen equilibrio de actividades activas y pasivas, tiene muchos números de no llegar a sentirse feliz. Si una actividad es realmente estimulante, tendemos a perder la noción de tiempo y lugar cuando nos estamos dedicando a ella.

## Capítulo 9

### Zen era el presente

Muchos de los instantes más preciosos de la vida se pierden porque estamos preocupados por el pasado o por el futuro.

La mayoría nos comportamos la mayor parte del tiempo como si estuviéramos dormidos, prestando poca atención a lo que ocurre a nuestro alrededor. Algunos filósofos dicen que la mayor parte del tiempo somos inconscientes.

Si usted quiere formar parte de la minoría consciente, recuerde ahora –y solamente ahora- que tiene el presente. Vivir el presente es importante porque este momento es todo lo que realmente tiene. No puede experimentar nada más, excepto el momento presente.

Vivir el presente se enfatiza en el Zen, una disciplina oriental que tiene como objetivo el desarrollo personal.

Un estudiante de Zen preguntó a su maestro: “Maestro, qué es Zen?” El maestro respondió “Zen es barrer el suelo cuando estás barriendo el suelo, comer cuando estás comiendo y dormir cuando estás durmiendo”. El estudiante respondió diciendo: “Maestro, pero eso es tan sencillo”. “Por supuesto –dijo el Maestro-. Pero hay muy pocas personas que lo consiguen”.

La mayoría de la gente raramente vive el momento presente. Esto es una lástima ya que se pierden muchas de las oportunidades de la vida. El tener presencia de la mente o prestar atención al momento, es algo que la mayoría podemos mejorar y de lo cual podemos beneficiarnos. La capacidad para estar en el presente y concentrarse en lo que se está haciendo es un aspecto muy importante del proceso creativo, tanto en el trabajo como en el juego.

Para adueñarse del momento es fundamental aprender a hacer una sola cosa al mismo tiempo, en lugar de dos o tres simultáneas. Cualquier actividad o tarea es digna de toda nuestra atención, si es que vale la pena. Las personas creativamente vivas son las que se pueden volcar del todo en un proyecto. Sus proyectos les absorben totalmente –no tienen el problema de tener pensamientos que les distraigan-. ¿Su secreto? Disfrutan del momento y no se preocupan por lo que va a suceder a continuación.

Cuando se adueña del momento, nada es importante, excepto lo que está haciendo en ese momento.

#### **Tiempo es felicidad**

¿Qué prisa tiene? ¿Cuándo fue la última vez que mantuvo una conversación íntima con un amigo? ¿Se ha detenido alguna vez a pensar por que corre tanto? ¿Va corriendo a responder el teléfono cuando no hay necesidad de hacerlo?

Las características fisiológicas de las personas consumidas por el tiempo incluyen aumento de las pulsaciones, elevada presión sanguínea, problemas gástricos y tensión muscular. En su prisa por hacerlo todo, las personas movidas por el tiempo pueden desarrollar serias enfermedades que pueden provocarles muertes prematuras.

La siguiente lista le proporciona algunas maneras de tomárselo con más calma y de disfrutar de la vida.

- No esté inmerso en el futuro. Deje de preocuparse por las cosas que tiene que hacer y por si tendrá tiempo para hacerlas. Si tiene tiempo, acabará las tareas. Si no tiene suficiente tiempo, podrá terminarlas mañana.
- No conduzca rápido. Disminuya la velocidad aunque tenga prisa.
- Resérvese unos treinta minutos al día de tiempo no planificado para hacer algo espontáneo y diferente.
- Pase una o dos horas al día solo y deje que el contestador automático atienda sus llamadas.
- Contemple realmente una puesta de sol durante todo el tiempo necesario para ver hasta que el sol se esconde.
- Mantenga una auténtica conversación con su vecino que tenga un inicio y un fin naturales no dictados por el reloj.
- Disfrute de su ducha por la mañana tanto tiempo como sea necesario para disfrutarla realmente.

Miedo, ansiedad y culpabilidad son emociones relacionadas con la preocupación. En cualquier momento, en el trabajo o en otro lugar, las mentes de las personas están lejos, muy lejos, pensando principalmente en sus preocupaciones y arrepentimientos. La preocupación excesiva predispone al estrés, a los dolores de cabeza, a los ataques de pánico, a las úlceras y a otras dolencias relacionadas. La mayoría de las preocupaciones se las crea uno mismo. Considere este cuadro:

#### Preocupaciones desperdiciadas

El 40% de las preocupaciones son sobre sucesos que nunca ocurren.

El 30% de las preocupaciones son sobre sucesos que ya ocurrieron.

El 22% de las preocupaciones son sobre sucesos triviales

El 4% de las preocupaciones son sobre sucesos que no podemos cambiar

El 4% de las preocupaciones son sobre sucesos reales que podemos controlar

Resultado: el 100% de las preocupaciones es inútil.

Las dificultades existen. Los creativos no pueden eliminarlas de ningún modo. Cuando aparece una barrera o dificultad, las personas creativas buscarán el modo de eliminarla. Si no lo consiguen, pasarán por debajo de ella. Si no pueden pasar por debajo, la rodearán. Si no pueden rodearla, la atravesarán. La mayoría de las preocupaciones, sino todas, roban la energía que se debería emplear en la resolución de problemas.

#### **Dejar de controlar para controlar**

Muchas personas quieren controlar siempre la situación. Se preocupan y se sienten inseguros cuando se sienten fuera de control. La necesidad de controlar puede ser autodestructiva. Las personas que viven una vida creativa dicen que para estar completamente vivo es importante tener la capacidad de renunciar o abandonar la necesidad de controlar. Por supuesto, esto va en contra de lo que nos hemos permitido creer de nosotros mismos.

El mejor modo de controlar nuestros destinos es renunciar al control y dejar de preocuparnos por el modo en el que se van a desarrollar los acontecimientos. Demasiados factores que se escapan a nuestro control destruirán los mejores planes.

### **No planee ser espontáneo**

Abraham Maslow, el famoso psicólogo humanista, pensaba que la espontaneidad era una característica que muchas veces se perdía a medida que la gente se hacía mayor.

El reciclaje es el estadio de la buena salud mental. La espontaneidad es, esencialmente, sinónimo de estilo de vida creativo.

He descubierto que cuando hago algo espontáneo, inesperado e interesante me suceden cosas. Muchas veces descubro experiencias gratificantes que nunca hubiera vivido de haber seguido con mis planes.

Deje que haya más gente en su vida. Comuníquese con ellos y ábrase a ellos, especialmente si no comparten su punto de vista. Puede aprender muchas cosas nuevas. Cada día intente hacer algo que no haya planeado.

### **Vivir feliz siempre, viviendo el día a día**

Eres lo feliz que quieres ser. Durante siglos, los grandes pensadores y representantes religiosos de distintas confesiones han venido diciendo básicamente lo mismo respecto a la felicidad. La verdadera felicidad está dentro de uno mismo. Todas las pertenencias de este mundo no van a dar la felicidad que sienten en su interior muchas personas que no poseen nada.

En la vida sólo se puede ser siempre feliz si se es feliz en el día a día. La felicidad es algo que ocurre en el presente. Si su principal objetivo en la vida es ser feliz, la felicidad le evitará. Ésta es el resultado de lograr objetivos, pero no un objetivo en sí mismo.

El tener tantos buenos momentos como sea posible es otro objetivo insatisfactorio. El placer de disfrutar de buenos momentos normalmente es simplemente una válvula de escape de la experiencia de la incomodidad. Demasiado placer puede acabar siendo un estorbo. Si la vida sólo fuera placer y nada más, la felicidad no existiría.

Como Zen decía, si no puedes encontrarla donde estás, ¿a dónde pretendes ir a buscarla? Los grandes pensadores de la filosofía oriental siempre han dicho "La felicidad es el camino". No es algo que buscas, lo creas.

### **El humor no es una cuestión de risa**

Los investigadores están descubriendo que reírse a carcajadas varias veces al día produce los mismos efectos en la salud que una carrera de quince kilómetros.

¿Se considera usted una persona seria? ¿Tiene tiempo para reírse, jugar y hacer locuras? Si siempre está serio y tratando de ser razonable, está saboteando su creatividad. A los individuos que son demasiado serios para divertirse pocas veces se les ocurren nuevas y estupendas ideas sobre cómo vivir la vida. Jugar está en la misma línea que vivir creativamente. Jugar y divertirse son maneras fantásticas de estimular nuestros pensamientos. Cuando nos divertimos, tendemos a estar relajados y entusiasmados. La risa tiende a hacernos ver las cosas de diferente modo porque reírnos cambia nuestro estado mental.

En una situación relajada, nuestras mentes se preocupan muy poco por estar equivocadas o por ser prácticas. No importa hacer tonterías: propicia el flujo de las soluciones creativas. Para ser creativo hay que ser juguetón y alocado. Estas son cosas que la sociedad desaprueba. Le dirán que “crezca”, pero nunca debería “crecer” porque si lo hace habrá dejado de crecer como individuo.

### **El principal objetivo es el proceso**

Las personas más felices no buscan influencias externas para sentirse felices. Concentrándonos en el proceso, conseguimos disfrutar tanto del proceso como del resultado final.

Vivir el momento significa que obtenemos más satisfacción y disfrutamos más de nuestros esfuerzos que de la propia consecución del objetivo. La satisfacción de conseguir un objetivo, aunque el objetivo sea muy importante, tiene una vida muy corta.

Intente encontrar algo para disfrutar cada minuto del día. Busque el lado positivo de todas las situaciones. Empiece y viva cada día con un propósito en mente. Viva cada momento conscientemente y experimente cada momento en el presente.

## **Capítulo 10**

### **Es mejor estar solo que mal acompañado**

Desgraciadamente, la mayoría de la gente nunca descubre el lado bueno de estar solo. Las personas solitarias utilizan la soledad como excusa para no poder hacer nada divertido en su tiempo libre.

Conozco a personas que en cuanto están solas ponen la radio o la televisión. Prefieren ver programas de televisión aburridos o escuchar a locutores de radio hablar de tonterías antes que enfrentarse a períodos de silencio.

Es una lástima que estar solo se considere un comportamiento antisocial. Influídos por las conductas sociales, la mayoría de la gente aprende pronto en la vida a pasar sus ratos de ocio en actividades sociales planeadas.

Las personas se sienten solas porque se permiten tener ese sentimiento. La soledad refleja aburrimiento. Pensamos que podemos evitar la soledad estando con gente. Sin embargo, podemos estar más solos en una multitud que cuando estamos realmente solos.

Para disfrutar de estar solo hay que tener la autoestima bastante alta

La autoestima no se puede conseguir a través de otras personas o del entorno; es algo que sólo depende de los propios individuos. La gente con una baja autoestima depende de la evaluación de los demás. Esto les hace vulnerables a lo que los demás dicen o piensan.

Para averiguar si se gusta debe observar cuánto se esfuerza en intentar gustar a los demás. Si siempre tiene miedo de desagradar a alguien, o de que alguien se enfade con usted, probablemente tiene un nivel de autoestima muy bajo. Por el contrario, si su nivel de autoestima es alto, no tendrá miedo de que los demás estén en desacuerdo con usted, ni siquiera de que se enfaden con usted.

Si carece de autoestima, debe desarrollarla. Puede que tenga que renunciar a ciertos amigos y conocidos si no le ayudan en su transición.

Al desarrollar un nivel de autoestima superior podrá salir a la superficie de cualquier pozo en el que se pueda encontrar. Una vez consiga tener un nivel de autoestima superior, aprenderá a conseguir, lograr y triunfar cuando esté solo.

### **No se limite a apartarse de las personas negativas: ¡corra!**

Si tiene autoestima, evitará rodearse de determinado tipo de gente, incluso si la alternativa es estar solo. Las personas negativas se caracterizan principalmente por su falta de humor. Nada molesta más a las personas negativas y desmotivadas que los individuos positivos y triunfadores. Si tiene amigos o conocidos que siempre están deprimidos y quejándose de la vida, su energía negativa minará su energía positiva. No pase demasiado tiempo con una persona que tiene una actitud negativa, a menos que su estado mental sea temporal, debido a algún problema serio.

Rodéese de personas entusiastas que dicen cosas positivas de la vida. Puede aprender mucho de la gente positiva. No cometa el error de intentar cambiar a la gente negativa, esperando su transformación inminente para convertirse en individuos más positivos. En su libro *Uno*, Richard Bach escribió: "Nadie puede resolver el problema de aquel cuyo problema es que no quiere que se resuelvan sus problemas"

Por si todavía no se ha enterado, la gente negativa no cambia. Si lo hace, es solamente después de mucho tiempo, tiempo que usted no se puede permitir perder.

### **Estar solo en su árbol**

Descubrirá que estar solo le permite experimentar el mundo y su propio yo de un modo imposible cuando está acompañado. Tiene que llegar a volar solo y no con otra gente. Al volar solo podrá llegar a alcanzar cimas elevadas en sus propósitos de ocio.

El día que se sienta solo puede reaccionar de dos maneras. Una respuesta se conoce como pasividad triste. Esto incluye llanto, abatimiento, exceso de comida y de sueño y compasión de uno mismo.

La otra respuesta es una soledad creativa en la que se utilizan determinados planes para soportar mejor la soledad. Estas actividades planeadas son, entre otras, leer, escribir cartas, estudiar, escuchar música, practicar una afición o tocar un instrumento musical. Cuando empiece a actuar según sus planes, mejorará su identidad y desarrollará una sensación de seguridad.

Para superar la soledad hay que pasar a la acción y entregarse totalmente. La inactividad y el aislamiento conducen al aburrimiento y a la depresión. Para estar solo se necesita mucha más responsabilidad que para estar con la pareja, la familia o los amigos.

Normalmente es muy positivo desconectar uno o dos días de la gente, periódicos y televisión. Es bueno hacerlo por el simple hecho de practicar. Si aprende a estar solo ahora, estará mejor preparado para la soledad en el futuro si las circunstancias le fuerzan a ello. En nuestras vidas ocurren cambios que alteran las amistades y las estructuras sociales a las que estamos acostumbrados.

### **Un día artístico para celebrar estar solo**

La mayoría de los pintores, escultores, poetas, escritores y compositores pasan la mayor parte de su tiempo solos porque pueden ser mucho más creativos y trabajar mejor.

Una manera de contactar con uno mismo es contactar con el artista o creador que lleva dentro en un día a la semana que califique como artístico o creador. Es importante, en su día creativo, celebrar el proceso y no el resultado. Por ejemplo, si ha elegido escribir un libro, no importa que el libro se publique o no. El proceso de escritura del libro es importante por el hecho de que lo está escribiendo, y no simplemente pensando en que lo podría escribir. Cuando eventualmente termine su proyecto, sentirá una gran satisfacción y confianza. Ahora, también puede celebrar el resultado.

### **Déle una oportunidad a la soledad**

Los individuos que casi siempre están solos pero que no experimentan la sensación de soledad se sienten bien con ellos mismos y con su forma de vida. Disfrutan tanto de su propia compañía como de la de los demás. Asimismo, saben que en la vida, la satisfacción y la felicidad se pueden alcanzar sin necesidad de una relación íntima.

Ser feliz estando solo indica una gran fortaleza de carácter, atributo que otras personas bien equilibradas encuentran atractivo.

La soledad es para los sofisticados

El tiempo que está solo es una oportunidad para aprender y madurar como persona. Estar solo es además la ocasión para desconectar de la agitada marcha de la vida. Hay un magnífico proverbio hindú que dice: "Sólo creces cuando estas solo". Debe pasar tiempo solo para llegar a conocerse mejor. La soledad sirve para pensar en todas las cuestiones filosóficas que afectan a su vida.

La paradoja es que las personas que se autorrealizan dan la imagen de solitarios pero, a pesar de parecerlo, les gusta estar con gente y pueden ser personas de lo más sociable. Son los miembros más individualistas de la sociedad y, al mismo tiempo, son los más sociales, simpáticos y agradables. Tienen la capacidad de estar bien con los demás y consigo mismos. Estas personas que se dirigen a sí mismas se libran de la necesidad de impresionar o de agradar a los demás.

## **Capítulo 11**

### **Ser un aristócrata con poco dinero**

#### **Ponga el dinero en su lugar**

Dos tipos de individuos están continuamente obsesionados con el dinero: los que tienen mucho y los que tienen poco. Los psicólogos han descubierto que mucha gente se obsesiona más por el dinero que por el sexo.

Casi todos nosotros tenemos que dedicar tiempo, energía y esfuerzo a ganarnos la vida. Esto dificulta que disfrutemos de las cosas realmente interesantes que la vida ofrece.

Casi todos nosotros ya estamos en posición de satisfacer nuestras necesidades materiales. No tenemos tiempo para disfrutar de lo que tenemos y queremos más. Lo más probable es que si actualmente no tenemos tiempo para disfrutar de lo que ya tenemos, no podremos encontrar más tiempo para disfrutar de más cosas. La lucha por el dinero y por las cosas materiales es un esfuerzo indirecto por conseguir lo que falta a nuestras vidas. Esta lucha hace que perdamos de vista algunas de las cosas que ya tenemos, como por ejemplo, nuestras amistades.

### **Cuando suficiente nunca es bastante**

Lo que se suele clasificar como problemas económicos no son más que problemas psicológicos disfrazados. El bienestar se está resintiendo tanto emocional como físicamente por la escasez de relaciones humanas y de tiempo para disfrutar de lo que ya tienen.

En 1957, los norteamericanos consiguieron el nivel de vida más satisfactorio de toda la historia. En los noventa, el norteamericano medio tiene y consume dos veces más que el norteamericano medio de los años cincuenta. Sin embargo probablemente en los noventa se queja el doble de lo que se quejaba en los cincuenta.

El consumo excesivo no es algo que brota de forma natural de los individuos. El luchar para tener cada vez más cosas materiales es un comportamiento programado que apareció con el capitalismo, la Revolución Industrial y la ética laboral. La televisión también juega un importante papel. Muchos de los mensajes publicitarios con los que la televisión nos bombardea pueden perjudicar nuestro bienestar. Algunos no estamos hechos para estos mensajes porque no estamos de acuerdo con esas imágenes del éxito. Todos estaríamos mucho mejor si no viésemos esos anuncios.

El consumismo da por supuesto que usted está siempre descontento. Se supone que la próxima compra le hará feliz, pero ¿cómo podría hacerlo? Si hubiera conseguido ser feliz, ya no compraría nada más.

### **Cómo el tener más dinero se puede convertir en otro de sus problemas**

Un extenso estudio dirigido en 1993 por Ed Diener, psicólogo de una universidad de Illinois, confirmó que más dinero del que es necesario para satisfacer las necesidades básicas no puede comprar la felicidad ni resolver los problemas. De hecho, la gente acaba teniendo más problemas cuando tienen mucho dinero. “A medida que empiezas a satisfacer tus necesidades básicas, los aumentos en los ingresos pasan a tener cada vez menos importancia”, dice Diener. Las personas que reciben un aumento de sueldo pueden sentirse más felices durante un tiempo, pero una vez se acostumbran al aumento, empiezan a desear más y más dinero para poder satisfacer sus nuevas expectativas. Quieren casas más grandes, coches más fantásticos y vacaciones más exóticas. Estas cosas, a largo plazo, no dan la felicidad.

Se ha comprobado que el mito del dinero es falso por el gran número de personas ricas en bienes materiales pero pobres en espíritu. A pesar de que tienen mucho dinero, tienen una conciencia pobre. No saben cómo gastarlo y disfrutar. Tampoco saben cómo compartir sus recursos con otros menos afortunados que ellos. Actualmente, el acto de dar al pobre lo practican más los pobres que los ricos.

Desgraciadamente, la gente considera el dinero como un fin, en lugar de cómo un medio. El considerar el dinero como un fin en sí mismo predispone a la gente para grandes desengaños e insatisfacciones.

### **¿Se siente seguro?**

La sociedad nos ha condicionado a creer que deberíamos preocuparnos por ahorrar dinero para tener nuestro retiro asegurado y estar preparados para afrontar cualquier imprevisto que pudiera surgir en nuestras vidas. Tendrá problemas con el dinero si empieza a desear el dinero por cuestión de seguridad.



Del mismo modo que no puede comprar el amor, ni los amigos, ni la familia, no puede comprar la verdadera seguridad. La seguridad basada en cuestiones monetarias y materiales tiene muchas limitaciones: los superricos se pueden morir en accidentes de coche. Su salud puede fallar del mismo modo que falla la de otra persona con menos dinero. Puede estallar la guerra y afectar tanto a los ricos como a los pobres. Mucha gente rica se preocupa porque podría perder su dinero si hubiera un colapso del sistema monetario.

Si goza de salud y de capacidad para cuidar de usted mismo, la mejor seguridad que puede tener es la interna. La seguridad es la confianza para utilizar su imaginación para superar todos los problemas y situaciones normales a las que se enfrenta como individuo. Si es un individuo seguro, ha aprendido a vivir "sin cuidado". No pasa demasiado tiempo preocupándose por la seguridad financiera. La capacidad creativa para saber siempre cómo ganarse la vida es la mejor seguridad financiera que puede tener. Su esencia se basa en quién es usted internamente y no en lo que posee. Si pierde lo que posee, se seguirá centrando en su persona; esto le permitirá continuar el proceso normal de la vida.

### **Si el dinero no hace feliz a la gente, entonces ¿por qué...?**

El dinero es un elemento importante para nuestra supervivencia, pero el dinero necesario para nuestra felicidad es otra cuestión. A pesar de que el dinero representa poder, estatus y seguridad en nuestra sociedad, no hay nada inherente a su propia naturaleza que pueda hacernos felices.

*Que el dinero mejore nuestras vidas depende más de cómo lo utilizemos que de cuánto acumulemos.*

Michael Phillips, vicepresidente de un banco, piensa que hay demasiada gente cuyas identidades están vinculadas al dinero. En su libro *Las siete leyes del dinero*, habla de siete interesantes conceptos del dinero:

- El dinero crea y sostiene sus propias reglas
- El dinero aparecerá cuando en la vida se esté haciendo lo que hay que hacer
- El dinero es un sueño, de hecho, puede ser una fantasía
- Generalmente el dinero es una pesadilla
- Nunca puedes ofrecer dinero como un regalo
- Nunca puedes realmente aceptar dinero como un regalo
- Hay muchos mundos fascinantes sin dinero

### **Independencia financiera con poco dinero**

Conseguir la independencia financiera necesaria para poder vivir una vida ociosa es más fácil de lo que usted piensa. No es una cuestión de finanzas elevadas.

Un factor importante para conseguir la independencia financiera es definirla. Puede conseguirla sin tener que incrementar sus ingresos o activos financieros. Todo lo que tiene que hacer es cambiar su concepto de lo que es y no es la independencia financiera.

La felicidad depende en gran parte de la satisfacción. El dinero no tiene nada que ver con las satisfacciones que se obtengan a partir del trabajo o del ocio. La satisfacción se determina en función de nuestra motivación y de nuestros logros.

Otra teoría motivacional casi tan popular como la teoría de Maslow de la jerarquía de las necesidades, es la “Teoría de los dos factores” desarrollada por Frederick Herzberg.

Un elemento importante para conseguir la felicidad y la satisfacción en nuestra vida es la oportunidad de desempeñar tareas difíciles. Cuanto más difíciles y desafiantes sean las tareas, mayor será la satisfacción que obtengamos a partir de su realización.

Factores motivacionales		
– Reconocimiento		Gran satisfacción
– Logro		Gran satisfacción
– Crecimiento personal		Gran satisfacción
– Responsabilidad	Estado	<u>No satisfacción</u>
	Neutral	<u>No insatisfacción</u>
Factores de higiene		
– Sueldos		
– Seguridad		Gran insatisfacción
– Condiciones laborales		Gran insatisfacción
– Estatus		Gran insatisfacción

Si quiere conseguir satisfacción, especialmente a partir de sus actividades de ocio, asegúrese de que se dedica a actividades que comprenden los factores motivacionales de Herzberg. Elegir una actividad barata, como trabajar de voluntario para una organización de caridad, puede hacerle mucho más feliz que gastarse mucho dinero en un nuevo vestuario. Ayudar a los demás cuando se trabaja para una organización de caridad crea sensación de logro, responsabilidad, crecimiento y reconocimiento. El resultado es un nivel de satisfacción que ninguna cantidad de dinero nunca podrá comprar.

Aprecie lo que tenga y sea rico

El secreto de las dos maneras de manejar el dinero, que son igualmente efectivas son las siguientes: La primera es gastar menos de lo que se ingresa. Si lo ha intentado y no ha funcionado, la segunda es definitivamente para usted. Consiste en ganar más de lo que se gasta. Si usted nunca tiene bastante dinero, por mucho que gane, probablemente estará malgastando el dinero en cosas que no necesita. Debe dedicar un tiempo a aprender cómo organizar su dinero. El organizar su dinero adecuadamente le hará darse cuenta de que reducir sus gastos y su estilo de vida no le hará sentirse destituido.

En el extremo opuesto a los derrochadores que malgastan están los tacaños que no pueden gastar. *Debe aceptar que sólo existe una razón para tener dinero; el propósito principal del dinero es gastarlo.*

Una vez que deje de obsesionarse con ganar mucho dinero y empiece a hacer lo que le guste, se verá recompensado enormemente por la satisfacción y el gozo que consiga fuera de su trabajo. Paradójicamente, una gran cantidad de dinero también puede ser una de sus recompensas una vez que deje de obsesionarse por el dinero.

El dinero debe reflejar su energía creativa y su seguridad interior. Cuanto más dispuesto esté a arriesgarse y a responder a su llamada en la vida, más dinero conseguirá a largo plazo. Además, necesitará menos dinero para ser feliz porque se sentirá realizado como persona en la medida que consiga cumplir su misión personal.

Puede que ya viva una buena vida, pero que no la aprecie. Si sus necesidades básicas de alimentos, agua, cobijo y ropa han sido satisfechas, el tener más dinero no es la respuesta a la felicidad. Compararse con otros que tienen más que usted le producirá decepción. Siempre podrá encontrar a alguien que esté mejor que usted. El juego de ser como los García se convertirá en un juego de ser como los Fernández, si alguna vez consigue superar a los García.

### **Actividades baratas propias de la realeza**

Los objetivos de nuestro ocio no deben ser muy caros ni afectar al medio ambiente. Recuerde que aquellas actividades que menos afectan al medio ambiente son las que menos dinero nos cuestan. Contemplar puestas de sol, dar largos paseos, pensar, mantener conversaciones agradables, caminar por los riachuelos y hacer ejercicio en el parque son actividades que no nos cuestan prácticamente nada y que nos ayudan a preservar el medio ambiente.

Cuanto menos necesitamos, más libres llegamos a ser. Los estilos de vida simples pueden convertirse en un placer por sí mismos. Los budistas dicen: "Ama lo que tienes y siempre conseguirás lo que quieres".

Libros, música, viejos amigos, aficiones abandonadas y pasatiempos favoritos están esperando ser redescubiertos si estamos dispuestos a superar nuestra ceguera.

Al desarrollar sus intereses y aficiones y mejorar la calidad de sus actividades de ocio, estará en el buen camino para conseguir más seguridad que muchos millonarios.

### **Cualidades principales de los que sienten entusiasmo por la vida:**

- Creativos
- Espontáneos
- Con sentido del humor
- Juguetones
- Enérgicos
- Amables
- Inquisitivos
- Sonrientes
- Alocados
- Capaces de hacer locuras
- Aventureros
- Adaptables
- Alegres

### **El mundo interior del ocio**

Con el paso del tiempo, nuestra condición física se deteriorará gradualmente, aunque nos esforcemos mucho por estar en forma. Sin embargo, nuestras mentes pueden seguir creciendo y estar cada vez en mejor forma a medida que avanza el tiempo.

El crecimiento personal continuado nos ayuda a vivir una vida más plena debido a que con los años se gana en sabiduría y riqueza.

La pérdida de contacto con uno mismo y con el interior se puede traducir en un estado mental de desesperación y depresión en la edad madura. Cuestionarse a uno mismo se traduce en autodeterminación, que resulta en libertad. El darse cuenta de su desarrollo interior, le hará ser mucho más creativo y dinámico.

Del dicho al hecho hay un buen trecho

A lo largo de este libro he subrayado muchos principios para conseguir satisfacción a partir del ocio. Estos son los más importantes:

- Pregúntese: ¿qué actitud tengo hoy?
- No se aparte de las personas negativas: ¡corra!
- Concéntrese en sus necesidades y objetivos.
- Pregúntese: ¿estoy prestando atención?
- Satisfaga tres necesidades importantes: estructura, propósito y comunidad.
- Elabore un árbol de ocio.
- Mantenga un equilibrio entre actividades activas y pasivas.
- Recuerde que el dinero no le hará feliz ni desgraciado.
- Recuerde siempre la regla fácil de la vida.
- Desarrolle muchas ideas para la vida.
- Luche por el crecimiento personal, reconocimiento, responsabilidad y logro.
- Si se aburre, acuérdesse de quién es el causante.
- No se pierda el momento, aduéñese de él.
- Recuerde que el objetivo último es el proceso.
- Sea espontáneo.
- Atrévase a ser diferente.
- Arriésguese.
- Recuerde que la soledad es para la gente segura.
- Ríase y haga tonterías.
- Recuerde que las mejores cosas de la vida son gratis.
- Manténgase en forma.
- Participe en actividades eclécticas.
- Evite ver la televisión en exceso.
- Manténgase mentalmente en forma.
- Eche una cana al aire de vez en cuando.
- Desarrolle el mundo interior de la esencia espiritual.

## La vida empieza en su ocio

Tiene que amar al mundo para estar a su servicio. Intente siempre buscar el crecimiento, no la perfección. Usted es el creador del contexto en el que ve las cosas. De usted depende descubrir la manera de disfrutar de las actividades que emprende. Su trabajo es llenar todos los ratos muertos a fin de que la ansiedad, el aburrimiento y la depresión no tengan cabida en su mundo de ocio.

La rutina y la necesidad de seguridad pueden atraparle en una vida de indiferencia y aburrimiento. Intente buscar deliberadamente nuevos intereses. Busque lo inesperado; invite a gente nueva y a nuevos eventos a su vida diaria. Aprenda a disfrutar de la gente interesante, de las comidas interesantes, de los lugares interesantes, de las culturas interesantes y de los libros interesantes.

El ocio es un tesoro que se debe apreciar y cultivar en todas las etapas de la vida. Si todavía no se ha dado cuenta de lo preciado que es el ocio, hay algo que debería considerar: ¿a cuanta gente ha oído decir en su lecho de muerte, “Ojalá hubiese trabajado más”. Apuesto que no ha oído a muchos. Con toda probabilidad, si hay algo de lo que se va a arrepentir no haber hecho en su vida será de algo que podría haber hecho en su tiempo de ocio, y no en el trabajo. Su vida empieza con su ocio... ¡bon voyage!

### Citas celebres:

- La primera mitad de la vida consiste en la capacidad para disfrutar sin poder hacerlo; la última mitad consiste en poder hacerlo sin la capacidad. (Mark Twain)
- La frustración más profunda experimentada por los seres humanos es la diferencia que existe entre lo que uno era capaz de llegar a ser y lo que uno ha llegado a ser. (Ashley Montagu)
- No basta con estar ocupado...la cuestión es: ¿en qué estamos ocupados? (Henry David Thoreau)
- Este instante, como todos los instantes, es muy bueno, si sabemos que hacer con él. (Ralph Waldo Emerson)
- Emplee su tiempo cultivándose con los escritos de los demás, de este modo obtendrá fácilmente aquello para lo que otros han trabajado duramente. (Sócrates)
- El tiempo es un modo natural de impedir que todo suceda a la vez (Anónimo)
- La soledad nos hace ser más duros con nosotros mismos y más tiernos con los demás: en ambos casos mejora nuestro carácter (Federico Nietzsche)
- Un corazón feliz es mejor que un monedero lleno. (Proverbio italiano).
- El hombre se engaña a sí mismo. Reza por una larga vida y teme la vejez. (Proverbio chino)
- Cuando crezca quiero ser un niño (Joseph Heller)
- Sólo se vive una vez. Pero si se vive bien, una vez es suficiente. (Fred Allen)