Te invitamos a leer el siguiente texto. Este escrito corresponde a tres citas extraídas del libro *Lecciones sobre la vida del monje que vendió su Ferrari,* de Robin S. Sharma.

“Las palabras de las siguientes páginas son sinceras y están escritas con la esperanza no solo de que conectes con el saber que te ofrezco con todo respeto, sino de que actúes de acuerdo con este para que se produzcan mejoras duraderas en cada una de las áreas de tu vida. A través de las pruebas que yo mismo he hecho, he descubierto que no basta con saber qué hacer: debemos actuar de acuerdo con ese conocimiento para llevar la vida deseamos”. Robin S. Charma

**Dieciocho**

**Levántate temprano**

Levantarse temprano es un regalo que te das a ti mismo. Pocas disciplinas tienen el poder de transformar tu vida como lo hace el hábito de madrugar. Hay algo muy especial en las primeras horas de la mañana. El tiempo parece correr más despacio y una profunda sensación de paz llena el aire. Unirte al ¨Club de las cinco de la mañana¨ te permitirá empezar a controlar tu día en ves de que el día te controle a ti. Ganar la batalla de la cama y anteponer la mente al colchón levantándose pronto te proporcionará al menos una hora de tranquilidad para ti solo durante el momento más crucial del día: el principio. Si se emplea con sensatez, el resto del día se desarrollará de un modo maravilloso.

En *El monje que vendió su Ferrari* desafié a los lectores a levantarse con el sol y les di varias ideas para ayudarles a cultivar esta nueva disciplina vital. A juzgar por las muchas cartas y mensajes de correo electrónico que he recibido de personas que simplemente levantándose a las cinco de la mañana, puedo asegurar sin miedo a equivocarme que este es uno de los principios del éxito que vale la pena incorporar en tu vida. Cuando lo hagas, te unirás a las filas de las muchas personalidades más influyentes de nuestros días, desde Mahatma Gandhi, Nelson Mandela y Thomas Edinson hasta Ted Turner y Mary Kay Ash.

Una lectora de *El monje,* ejecutiva de marketing, escribió que su nivel de estrés disminuyó tan ostensiblemente en cuanto empezó a levantarse temprano, que sus subordinados en su oficina le regalaron un pisapapeles con la siguiente inscripción:

“A nuestra jugadora mejorada. Sea lo que sea que estés haciendo, continúa haciéndolo. Eres una inspiración para todos nosotros”. Remolona empedernida, tomó la determinación de levantarse temprano y tratar de recuperar todo el tiempo perdido bajo las sábanas. Así que mientras su familia (y el resto del mundo) dormía, ella empezó primero a levantarse a las seis de la mañana, luego a las cinco y media y, finalmente, a las cinco. Durante el tiempo libre que consiguió d esta manera, hacía todas las cosas que le gustaba hacer pero para las cuales nunca encontraba tiempo. Escuchar música clásica, escribir cartas, leer a los clásicos y pasear fueron algunas de las actividades que incorporó a su vida para resucitar su espíritu y conectar con una parte de sí misma que creía haber perdido. Levantándose temprano empezó a cuidarse otra vez y de este modo, se convirtió en una mejor madre, esposa y profesional.

Para cultivar el hábito de madrugar, lo primero que hay que tener presente es que lo verdaderamente importante es la calidad y no la cantidad de sueño. Son mejores seis horas de sueño ininterrumpido que diez de sueño inquieto y fragmentando. He aquí cuatro trucos que te ayudarán a dormir más profundamente:

* No repases los sucesos del día cuando estás en la cama tratando de dormirte.
* No comas después de las ocho de la noche. Si tienes que comer algo, toma sopa.
* No mires las noticias antes de irte a dormir.
* No leas en la cama.

Date algunas semanas para que este nuevo hábito se arraigue. Decir que has intentado levantarte temprano, pero te rendiste a la semana porque era demasiado difícil es como decir que intentaste aprender francés, pero lo dejaste a la semana porque para entonces no lo hablabas bien. Los cambios importantes requieren tiempo, esfuerzo y paciencia. Pero los resultados que obtendrás harás que las posibles molestias que puedas experimentar al principio no tengan importancia.

**SESENTA Y NUEVE**

**Sé algo más que tus estados de ánimo**

Durante buena parte de mi vida creí que mis pensamientos estaban fuera de control. Sencillamente entraban en mi mente automáticamente y hacían lo que les venía en gana. Aún peor, creía que yo era mis pensamientos. Afortunadamente, descubrí que nada podía estar más alejado de la verdad. Nosotros no somos nuestros pensamientos. Muy al contrario, nosotros somos los pensadores de nuestros pensamientos. Somos los creadores de los pensamientos que nos pasan por la mente y, dado este hecho, podemos cambiar nuestros pensamientos si así lo elegimos.

Esta idea en apariencia evidente fue todo un descubrimiento para mí. Pronto empecé a ser muy consciente de los pensamientos que permitía entrar en mi mente y del diálogo interior que se produce en cada uno de nosotros durante cada segundo de vigilia de nuestra vida. Empecé a prestar atención a la calidad de mis pensamientos. Esta vigilancia fue el primer paso para cambiarlos. En cuestión de meses, entrené mi mente para que se concentrara solo en pensamientos positivos, inspiradores e instructivos. Y al hacer esto, vi cómo también las circunstancias exteriores de mi vida cambiaban.

Del mismo modo que tú no eres tus pensamientos tampoco eres tus estados de ánimo. Tú eres el creador de los estados de ánimo que experimentas, estados de ánimo que puedes cambiar en un solo instante. Si eliges hacerlo así, puedes sentir paz en un momento de tensión, alegría en un tiempo de tristeza y energía durante un tiempo de fatiga.

**CUARENTA**

**Cura tu mente de simio**

Para sacar lo mejor de la vida, tienes que estar completamente presente y atento en cada minuto de cada hora de cada día.

Como escribió Albert Camus: “La verdadera generosidad hacia el futuro consiste en darlo todo a lo que es presente”. Sin embargo, la mayoría de los días, nuestro pensamiento está en cien sitios a la vez constantemente. En lugar de disfrutar del paseo hasta el trabajo, nos preguntamos qué nos dirá el jefe cuando lleguemos a la oficina o qué habrá para comer o cómo les irá a los niños en la escuela. Nuestros pensamientos son como pájaros a la desbandada o, como dicen en Oriente, como monos sueltos que corren de un lugar a otro sin un momento de paz.

Desarrollando la toma de conciencia del momento presente y la concentración también permitirás la expresión de todo el potencial de tu mente. Cuando demasiadas distracciones compiten por tu atención, la energía de tu mente se dispersa en todas esas direcciones distintas en lugar de concentrarse en un punto como los rayos de un haz de láser. La buena noticia es que puedes practicar cómo estar más pendiente del presente y desarrollar esta habilidad en un periodo relativamente corto de tiempo.

Una de las mejores maneras de curar tu mente de simio es mediante una técnica que yo llamo “lectura concentrada”. Cada día vez que tu pensamiento abandone la página para perderse en una ensoñación o una preocupación, pon una señal en el margen derecho de la página. Esta sencilla acción acrecenterá tu conciencia de lo mal que te concentras y, puesto que tomar conciencia es el primer paso para el cambio, te ayudará a reunir las capacidades que necesitas para disfrutar de un pensamiento más claro y sereno.

AA byest﷽﷽ina vital. A juzgar pn pisapapeles con la siguiente inscripcilos principios del a nueva disciplina vital. A juzgar p