



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



¿Qué pasaría si no tuvieras un objetivo pero sí un plan?

Muchos objetivos nos generan presión, "tengo que conseguir esto, tengo que esforzarme en lo otro". De hecho, muchas personas, al pensar en sus objetivos y en lo costosos que pudiera ser alcanzarlos, abandonan ya de inicio, sin siquiera intentarlo. Pero, ¿y si en lugar de marcarte un objetivo solo cambiaras tu filosofía de vida, si tuvieras un plan, sin fecha de caducidad, sin presión, sin una meta que conseguir? ¿Al final conseguirías lo propuesto? Rotundamente, Sí. **Porque lo que te lleva a la meta no es el objetivo.** El objetivo es el norte, el lugar al que quieres llegar, pero el plan, tu filosofía de vida, eres tú. **El plan es lo que permite cambiar de hábitos y coger unos nuevos, el plan permite organizarnos, encaminarnos, aprender, fallar.** Y si te comprometes con eso, tarde o temprano, llegan los objetivos, aunque no los tengas como referencia. Esta idea viene del psicólogo James Clear y me pareció una nueva manera de afrontar nuestras metas.



No se trata de vivir sin objetivos, porque además sabemos que motiva establecer aquello que queremos alcanzar. Es más, sabemos que la gente exitosa tiene muy claro qué quiere y cómo lo quiere. **Lo que se trata de planear no es solo el objetivo y el rendimiento, sino sobre todo idear un estilo de vida acorde al objetivo.** Cuando cambias tu estilo de vida o tu metodología de trabajo, quien cambia eres tú y tu entorno.

La mayoría de las veces asocias que cuando alcanzas el objetivo, perder peso, hacer ejercicio, dejar de fumar, mejorar el rendimiento de la empresa, ser más sociable, entonces, serás feliz. Pero **cuando centramos la atención en el plan, cuando cambiamos nuestros hábitos, estamos cumpliendo con nuestro deseo desde el minuto uno**, sin más, sin que tenga que llegar nada. Porque la motivación está en el cambio de vida, no en la meta a alcanzar. Se trata de conseguir de cada momento que rodea tu nuevo estilo, cada paso, disfrutar de tu nueva forma de comer o de empezar con una vida más activa. No es lo mismo perder diez kilos que empezar a comer de forma saludable o empezar a comer un poco menos de lo que comes en este momento. **La sensación de éxito y satisfacción aparece en este caso desde el inicio.** Y con ello nos sentimos felices sin esperar a los diez kilos que hay que perder o ser la persona más sociable y asertiva del planeta. Cuando ideas un plan, el cambio eres tú y saber que haces lo correcto ya genera bienestar y orgullo.

Esta filosofía también te permite disfrutar del presente y de cada momento. ¿Por qué? Porque **manteniéndote fiel a tu sistema estás teniendo éxito en cada paso y disfrutando de ello.** No necesitas planear ni vivir en el futuro cuando consigas esto o aquello. Estás en el ahora. La felicidad no estará en perder los diez kilos o en correr la maratón. La felicidad la tendrás en tu vida activa o en tu forma de alimentarte. Implica perder la prisa por llegar a lo que te hace feliz, porque el ahora también hace feliz.

Cuando lo que mantiene tu motivación es tu objetivo, también puede que la pierdas cuando hayas logrado tu meta. Mientras que el cambio de vida, de hábitos, es algo que puede mantenerse para siempre. Porque es el propio ejercicio o el estilo de vida los que ahora motivan, no el objetivo.

Esta manera de plantearnos la vida nos lleva también a entrenar por sensaciones. No necesitas machacarte un día si no te encuentras bien porque ese era el plan establecido. Si estás cansado, lo dejas. Si te ves motivado, sigues. Siempre siguiendo los consejos de un profesional. Vayamos a que la motivación nos haga venirnos arriba y terminemos lesionados.



Otra ventaja es que **terminas comportándote de forma más compasiva contigo**. Como no te puedes defraudar incumpliendo tu objetivo, porque como tal no existe, tampoco puedes sentirte culpable. Si tienes toda la vida para comer de forma saludable, **toda la vida para entrenar y correr, toda la vida para ser amable y asertivo**, tampoco pasa nada porque un día te salgas del camino. Al rato o mañana volverás otra vez a tu filosofía de vida. La compasión con uno, la ausencia de remordimiento y culpa, te permite vivir con mayor serenidad, disfrutando de lo que haces y del camino.

¿Por qué no probarlo? **Deja el corsé y las exigencias en casa** y probemos a cambiar al mayor que a un objetivo microscópico. Pensemos a lo grande, cambiemos nuestro sistema.