



EL PEQUEÑO LIBRO

PARA HACER

TU VIDA SENCILLA

*EL PEQUEÑO LIBRO*

*PARA HACER*

*TU VIDA SENCILLA*

*OSCAR TORRES*

*TUVIDASENCILLA.COM*

Autorizo la difusión de este trabajo de manera íntegra sin alterar su contenido.

Queda totalmente prohibida la modificación, alteración o cualquier cambio en el contenido de este documento.

La presente obra está protegida con las leyes nacionales y los tratados internacionales de derechos de autor

Oscar Roberto Torres Guerrero.

El Salvador C.A.

Portada: Manuel Ernesto Soto

Abril 8 de 2015

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO UNO: TUS POSESIONES MATERIALES.....	4
CAPITULO DOS: CUERPO Y MENTE.....	16
CAPITULO TRES: SUEÑOS Y PROYECTOS.....	30
CAPITULO CUATRO: LA ESTRATEGIA SENCILLA...	41
CONCLUSIÓN.....	52
ACERCA DE ESCRITOR.....	53
NOTAS.....	54

**A mis Padres.**

## ***INTRODUCCIÓN***

Mi nombre es Oscar; soy el escritor detrás de [TuVidaSencilla.com](http://TuVidaSencilla.com). Este libro lo escribí con un objetivo: contarte un poco de mi historia, especialmente los cambios que implementé para vivir una vida sencilla; que también podría llamársele minimalista.

El minimalismo como estilo de vida desde mi punto de vista es: “vivir con la menor cantidad de posesiones, para poder dedicar mi tiempo y energías a las personas que amo; y las cosas que considero verdaderamente importantes.

Existe una comunidad muy grande de habla inglesa alrededor del minimalismo como estilo de vida; también en español está creciendo dicha comunidad.

Entre los principales exponentes del tema se encuentran (sin ningún orden especial):

- The Minimalists - Joshua Fields M. & Ryan Nicodemus,
- Be More with Less - Courtney Carver,
- Rowdy Kittens - Tammy Strobel,
- Becoming Minimalist -Joshua Becker.

Y la lista podría extenderse.

No me considero un especialista del tema, quizás podría llamarme aprendiz. Este libro es el fruto de lo que he aprendido, lo que he aplicado y lo que he logrado simplificando mi vida de manera intencional.

Dejo a tu discreción la interpretación de las siguientes páginas.

Mi intención no es decirte lo que debes hacer para lograr tus sueños; cada persona tiene circunstancias diferentes.

Mi deseo es mostrarte las ventajas que una vida sencilla trajo a mi vida, compartir algunas guías que

me resultaron útiles en este camino y las lecciones de vida que extraje durante tres años.

## ***CAPITULO UNO***

### ***TUS POSESIONES MATERIALES***

La televisión, el internet, la radio y los periódicos tienen un mensaje en común: “Si quieres ser feliz compra mi producto, adquiere mi servicio” y así, millones de personas saturan los centros comerciales, compran en línea o por teléfono y adquieran cada vez más y más.

#### ***Más, no es felicidad***

¿Comprar más cosas puede hacerte feliz?

¿Ser millonario puede hacerte feliz?

¿Ser famoso puede hacerte feliz?

La respuesta es no.

Las noticias pueden confirmarte que muchas personas millonarias, famosas, o con muchas

posesiones no son felices; de hecho tienen graves problemas de familia, adicciones, depresión y en la gran mayoría de casos terminan solitarios o suicidados en medio de la abundancia. Es triste decirlo, pero, es la verdad.

### ***Menos puede darte claridad***

Muchas veces tenemos a las puertas la oportunidad de ser felices; pero se interponen nuestras posesiones.

Durante muchos años creí que al tener más cosas sería feliz; cuando tuve lo que quería no lo era. Quería más y sé que seguiría buscando más y al mismo tiempo me alejaría más de la felicidad.

Al desear menos y tener menos, recibes más:

1. Porque necesitas trabajar menos; ya que no quieres tanto materialmente.
2. Tu mente y tu cuerpo descansaran más y a todos nos hace bien el descanso.

3. No tendrás tanto que limpiar, ordenar, reparar, actualizar o reemplazar. Resulta en más tiempo libre.
4. Con más tiempo puedes esclarecer tus ideas, preguntarte ¿Qué haces aquí? ¿Por qué estás aquí? ¿Quéquieres hacer con tu vida?
5. Fortaleces tu espiritualidad.
6. Estas más cerca de tu familia y amigos.
7. Sales de deudas y empiezas a ahorrar.

### ***Menos no significa nada***

Algunos dejan todas sus posesiones o viven en la miseria. No es de eso de lo que estoy hablando; sino de evaluar tus posesiones y desechar lo innecesario.

Definamos necesario:

- Un hogar,
- Alimento y agua,
- Ropa y calzado.

Si tienes estas tres cosas puedes vivir dignamente. Deberías pensar que miles de millones de personas

en países de escasos recursos no tienen agua limpia, les falta alimento, viven en condiciones insalubres y con mucha pobreza económica.

Quizás ese no sea tu caso. Tú tienes donde dormir, tienes bonita ropa y buenos zapatos; alimento suficiente y agua en abundancia. Sin embargo, es posible que tú tengas más, como, equipos tecnológicos y otra clase de posesiones. Tener más cosas está bien, lo que cuenta es tu actitud hacia las posesiones.

### Pregúntate

- ¿Cuándo veo algo en la televisión o internet, trato de obtenerlo lo más pronto posible?
- ¿Trato de tener siempre lo último en tecnología, modas o decoraciones?
- ¿Compro productos en ofertas, a pesar de no necesitarlas?
- ¿Busco siempre tener más cosas?

Si respondiste afirmativamente a una o más de estas preguntas, analiza los motivos y evalúate sinceramente.

### *Nuestros tiempos*

En los tiempos que corren, tenemos ventajas que hace diez o veinte años ni siquiera se imaginaban, por ejemplo:

- Tecnologías al alcance de todos.
- Internet.
- Ropa bonita y barata.
- Híper-Comunicación.
- Televisión por cable.
- Un sinfín de productos.

A pesar de todos estos avances, las tasas de depresión, divorcios y suicidios son las más alta en toda la historia de la humanidad.

¿Qué se puede hacer en esta situación?

La respuesta no es simple. Pero tener más cosas no es la solución; tampoco prescindir de todo. Diría

yo que un análisis sincero de tus necesidades, tus circunstancias, tus anhelos y sueños puede darte una respuesta de que cosas añadir a las necesarias; aquellas que te añaden valor a ti y a las personas que te rodean. Cosas que te ayudan a ahorrar tiempo; y desechar aquellas que te roban tiempo de lo que verdaderamente es importante para ti.

Llegados a este punto, toma papel y lápiz y haz una lista de lo que necesitas y piensa en donar, vender o botar todo lo demás.

### ***Lo que te define***

Tarde o temprano la muerte terminara con nuestras vidas; hay un dicho muy antiguo que dice: “Cuando naciste el mundo se regocijó y tu lloraste; vive de tal manera que cuando mueras, el mundo llore y tú te regocijes”.

Todos queremos una vida satisfactoria, feliz, plena; pero en muchas ocasiones se busca ese tipo de vida en las posesiones materiales.

Algunos compran una casa grande, un carro lujoso, ropa cara y comida refinada con el fin de demostrar algo, y hacen de esas adquisiciones el centro de su vida.

Y así viven toda su vida, buscando el auto del año, comprando ropa de moda, mudándose a casas más grandes y más lujosas, comiendo poco saludable y descuidando sus valores.

Pero cuando morimos, nadie se acuerda del año de tu vehículo, o el diseñador tus vestidos, mucho menos los detalles de las casas donde viviste.

Recordamos las veces que nos visitó ese amigo en nuestros aprietos, la taza de café que compartió esa tía, después que pasaste por una ruptura.

Recordamos el abrazo compartido cuando nos visitó la depresión, la ayuda valiosa para nuestra espiritualidad y nuestra relación con el Creador.

Te definen tus acciones no tus posesiones.

## *El exceso te atrapa*

Tener muchas posesiones podría compararse con una enorme ancla, y tu barco no puede navegar libremente por estar anclado. Por ejemplo, muchas personas que sueñan con conocer otros países no pueden por su enorme hipoteca, o la cuota del auto del año, quizás se deba al sobregiro de la tarjeta de crédito, entre otras cosas, que les frena la posibilidad de financiar el viaje.

En otros casos, el problema no es el dinero, sino el montón de posesiones que mantienen en su hogar; tienen miedo de que si se ausentan una semana no encuentren nada al regreso. O tal vez, porque necesitan mantenimiento constante; o piensan que lejos de sus posesiones se sentirán muy tristes.

Otra forma de anclarte a tus posesiones es que necesitas demasiado tiempo para aprender a usar juguetes tecnológicos, tienes que repararlos si fallan. También son tan adictivos, que pasas horas y horas

con la cara iluminada como si estuvieses dormido y luego te preguntas ¿Por qué no me alcanzan las horas del día? Quizás para:

- Iniciar un negocio,
- Sacar un curso interesante,
- Aprender a pintar,
- Aprender a tocar un instrumento,
- Fortalecer tu matrimonio,
- Divertirte con tus amigos (en la vida real).

### *Tener menos puede darte más...*

A continuación quiero compartir algunos beneficios, que puedes obtener al poseer menos cosas; y también al desear menos posesiones.

#### *...Felicidad*

Tener menos posesiones es liberador y no sabes cuánto, hasta que lo pruebas.

Menos cosas implica menos deuda y eso te ayuda a volverte más generoso, lo cual te hace sentir muy feliz.

El estrés está íntimamente relacionado con el consumismo<sup>1</sup>. Cuando tienes menos, tienes menos de que preocuparte y más razones para ser feliz.

La felicidad no está en el dinero, en la fama o en las posesiones materiales; muchísimas personas buscan esas cosas durante toda su vida. De hecho esa búsqueda se convierte en su vida y al final de sus días es evidente que tal búsqueda los ha dejado gastados, cansados, tristes y completamente desilusionados.

Para ser feliz te ayudará cultivar la generosidad, tener buenas relaciones con tu familia y amigos; así como el que seas auténtico. Todo ello es posible al poseer menos y centrarte en estas cualidades.

## *...Salud*

Estar rodeado constantemente de desorden es desesperante; tener un hogar con lo necesario puede reducir el desorden y tus niveles de estrés.

Al tener menos cosas puedes mejorar tu salud de la siguiente forma:

- **Descanso**

Puedes descansar más tiempo. De esa manera tu cuerpo y mente se recuperaran mejor cada día (hablaremos más de ello en el siguiente capítulo).

- **Alimentación saludable**

Teniendo más tiempo libre podrás aprender recetas sencillas y saludables que sean muy sabrosas.

- Ejercicio

La mejor medicina, el ejercicio físico puede hacer maravillas en cualquier persona. Podrías perder peso, estar en mejor forma, reducir el estrés y despejar tu mente.

*...Ahorro*

Gastar menos simplifica las cosas; significa menos deuda y más ahorro. Con ahorros puedes iniciar tu propio negocio, aprender cosas interesantes y comprar artículos de mejor calidad.

Es importante también tener un ahorro de emergencias en caso de accidentes, desastres naturales, o enfermedad.

Al tener más ahorros puedes ayudar a tu familia y amigos cuando pasan dificultades. También hay personas por ahí que necesitan una mano amiga, tu generosidad puede ayudar mucho hoy día.

## *CAPITULO Dos*

### *CUERPO Y MENTE*

Hacer tu vida sencilla puede ayudarte para alcanzar el equilibrio de tu cuerpo y mente; podrás mejorar tu salud, conseguir paz interior y te puede ayudar a encontrar la felicidad.

#### *Relación entre cuerpo y mente*

El cuerpo y la mente mantienen una relación cíclica sorprendente. He aquí algunos ejemplos:

- Para alimentarte sanamente (*cuerpo*) necesitas estar motivado (*mente*),
- Para sentirte motivado (*mente*) necesitas ejercicio físico (*cuerpo*),
- Para hacer ejercicio (*cuerpo*) necesitas organizarte y planearlo bien (*mente*).

Si no recibes los nutrientes necesarios, tu mente no responderá apropiadamente; y si no responde apropiadamente descuidaras tu salud en general.

Quiero compartir en este capítulo lo que me ayudó personalmente a equilibrar mi cuerpo y mente, con el ánimo de ayudarte en esta difícil faena.

### *Primera parte: cuerpo*

Básicamente el cuerpo necesita:

1. Alimento saludable,
2. Agua,
3. Descanso.

Veamos una a una.

#### *1. Alimento saludable<sup>8</sup>*

Entiéndase frutas y verduras, granos básicos, aceites vegetales, carnes blancas, pescado, pan integral y cantidades mínimas de azúcar y chocolate.

La situación es que hoy día la mayoría de personas se alimenta de comida chatarra y mucha cantidad de azúcar.

Las consecuencias de una mala alimentación podrían ser:

- Obesidad,
- Diabetes,
- Osteoporosis,
- Insuficiencia renal,
- Ataques cardíacos,
- Accidentes cerebrovasculares,
- Etc...

Nadie desea un problema de la lista, por lo tanto he decidido cambiar algunos de mis hábitos.

## **Un Hábito**

Tal vez te sientas tentado a cambiar tus malos hábitos alimenticios de una sola vez; pero en verdad no es posible dejar todo de una vez, lo mejor será ir uno a uno.

## 15 Cambios positivos para una alimentación sana:

1. Comer más frutas y verduras;
2. En vez de freír, utilizar el asador para algunos alimentos;
3. Cambiar los bocadillos chatarra por frutos secos;
4. Disminuir el consumo de azúcar;
5. Consumir alimentos integrales;
6. Comer pescado;
7. Tomar una copa de *vino tinto* de vez en cuando;
8. Cambiar las bebidas de cola por refrescos naturales;
9. Probar las verduras al vapor;
10. Cocinar con condimentos naturales;
11. Comer a tiempo y no pasar hambre;
12. Hacer del desayuno el plato principal del día;
13. Almorzar moderadamente;
14. Cenar ligeramente;
15. Masticar lentamente mientras se disfrutas del sabor del alimento.

Estos quince cambios positivos pueden ayudarte durante un mes cada uno. Por ejemplo, este mes puedes empezar a comer más alimentos integrales; el próximo mes, disminuir tu consumo de azúcar; el siguiente mes otro... Mes a mes, no todo en un solo día.

Los hábitos son difíciles de eliminar en su mayoría; pero, implementar hábitos positivos en tu alimentación, aunque sean pequeños, con el correr del tiempo hará maravillas en tu salud.

Por nada vayas a pasar hambre, ese es el error más grande al tratar de perder peso, y la razón principal por lo cual es tan fácil volver a ganar esas libras de más tan rápidamente.

Cuando vayas haciendo cambios hacia tu vida sencilla, una alimentación saludable podrá ayudarte a sentirte mejor, serás más productivo y estarás en mejor forma.

## *2. Agua*

Nuestro cuerpo está compuesto de cerca del 70% de agua, es por ello que la necesitamos todos los días. Sin embargo, el mercado ofrece un sinfín de bebidas artificiales, con las que quieren hacernos creer que son mejores alternativas que el agua.

El agua nos ayuda a mantenernos hidratados, a mejorar la digestión y a tener una piel más sana, además de otros beneficios.

### **Los Enemigos del Agua**

Cualquier bebida que se vuelva más importante que el agua en nuestro consumo, se convierte en enemigo del agua y de nuestra salud.

Hablemos de tres principales:

- Bebidas de cola

Contienen ingredientes que no benefician tu salud; pero sobre todo, su alto contenido de azúcar las convierte en una amenaza latente

contra tu salud; pudiendo desarrollar diabetes, hipertensión, obesidad, entre otros. En la medida de lo posible evítalas.

- **Bebidas energizantes**

Estas bebidas pueden ser mortales, si consumes más de una al día, corres el riesgo de sufrir un infarto; además, causan ulceras gástricas y vuelven adictos a sus consumidores.

- **Refrescos Artificiales**

En esto hay mucho que decir; pero, solo quiero hacerte notar que hay una gran diferencia entre comprar una botella de jugo de naranja y comprar las naranjas para hacer tu propio jugo.

Ten cuidado con los refrescos artificiales. Algunos tienen un alto contenido de azúcar, preservantes, conservantes y colorantes artificiales, que por supuesto no son nada beneficiosos para ti.

Opta por el agua porque es:

- Más saludable,
- Natural,
- Beneficia,
- Más barata.

### *1. Descanso*

Nuestras energías son finitas; algunas veces escasas. He ahí la importancia de descansar lo suficiente.

Según estudios realizados, necesitamos de siete a ocho horas de sueño para poder recuperar las energías perdidas durante el día.

La realidad actual es que no dormimos esa cantidad de horas, quizás por trabajar más o pasar más horas frente a la televisión.

Encuentra donde cortar tiempo y así podrás ir más temprano a la cama; te volverás más productivo, más feliz y más saludable.

Una recomendación: si puedes incluye unos minutos de descanso por la tarde, de ser posible duerme de 10 a 20 minutos no más; al despertar te sentirás renovado y listo para el resto del día.

### *Segunda parte: mente*

La mente es un don magnífico, ahí nacen grandes historias, ideas geniales, proyectos interesantes y muchísimo más.

Sin embargo muchas personas la desperdician en drogas, alcohol, pornografía y un sin sinfín de malos hábitos.

Nuestro cerebro tiene capacidad para lograr muchas cosas; sin embargo, el mundo en que vivimos está diseñado para que no desarrolles todo su potencial.

He aquí algunas razones:

- La Televisión

La mayor parte de canales y programas de televisión no son educativos. En su mayoría son de entretenimiento; y el entretenimiento está bien, pero no debería llenar toda la programación semanal. Eso solo produce adormecimiento mental, además de promover el sedentarismo.

- El materialismo<sup>3</sup> y el consumismo

Los medios de comunicación promueven la compra mediante anuncios sutiles, divertidos, llamativos; y no hay nada de malo en comprar. El problema aparece cuando comienzas a comprar objetos innecesarios y tienes que aprender a usarlos, mantenerlos, repararlos y sustituirlos, y crece más cuando el desorden visual de tu espacio se vuelve estresante.

- El internet

Si no fuera por el internet, no estarías leyendo este libro, no podrías tener acceso a información valiosa y no podrías comunicarte instantáneamente con esa persona al otro lado del planeta; tampoco tendrías acceso a entretenimiento divertido.

Sin embargo, el internet puede distraer tu mente por horas y horas en cuestiones triviales, en chismes, en pornografía y en un millón de cosas absurdas.

- La Multitarea

Algunos creen que haciendo más cosas al mismo tiempo son productivos.

La verdad es que el cerebro es magistral si lo enfocas en una sola tarea, pero si quieres escribir ese maravilloso libro mientras ves televisión, revisas el facebook en tu teléfono y navegas por

internet en tu tablet, no creo que el resultado sea interesante.

## **Breve guía para potenciar la mente al trabajar**

### **Paso 1**

Elimina cualquier distracción al momento de trabajar.

- Apaga la tv
- Desconecta todos los dispositivos de internet
- Busca un lugar lo más tranquilo posible

### **Paso 2**

Concéntrate en una sola cosa: “Tu trabajo”.

## **Breve guía para hallar paz interior**

La paz interior es algo muy apreciado y de hecho no hay una receta corta para encontrarla; así que voy a compartirte lo que me ayudó en mi búsqueda.

- Cultiva tu espiritualidad

En el mundo moderno el ateísmo y todas esas historias de evolución están muy difundidas. Respeto el hecho de lo que tú creas, sin embargo en mi propia búsqueda espiritual La Biblia<sup>4</sup> ha sido el libro que me ha ayudado a encontrar respuestas a las grandes cuestiones:

1. ¿Quiénes somos?
2. ¿De dónde venimos?
3. ¿Hacia dónde vamos?

Encontrar esas respuestas por ti mismo representará un enorme avance en la búsqueda de la felicidad.

### ***Mente sana, cuerpo sano = mejor vida***

Si comienzas a eliminar de tu vida compromisos innecesarios; si pasas menos tiempo en línea, y ves menos televisión, tendrás tiempo para crear muchas cosas. En mi caso ha significado por ejemplo:

- Mejorar mi espiritualidad y mi matrimonio,
- Grabar un disco con mi música y estar trabajando en el segundo,
- Escribir este libro y estar escribiendo otro,
- Dedico tiempo a las cosas que verdaderamente considero importantes,
- Vivir en mi propia casa y dejar de alquilar,
- Pague todas mis deudas de tarjetas y las cancele definitivamente,
- Saque un curso de Bonsái Online,
- Perdí 25 libras,
- Abrí mi Blog TuVidaSencilla.com,
- Tengo tiempo libre,
- Mi salud física ha mejorado muchísimo,
- Soy Feliz.

Mi consejo es que utilices tu mente en cosas positivas. Evita el egoísmo, el materialismo, el consumismo y dale espacio en tu mente y corazón a la generosidad, la bondad y el aprendizaje.

## ***CAPITULO TRES***

### ***SUEÑOS Y PROYECTOS***

Todos queremos alcanzar metas y sueños en nuestra vida, el hecho que leas este libro demuestra tu interés.

Ahora en nuestros tiempos los sueños raramente se convierten en realidad, la razón es que hay muchos factores en contra:

- El exceso de trabajo,
- La falta de recursos,
- El consumismo,
- El materialismo,
- La deuda,
- Las distracciones,
- Etc...

La buena noticia es que, si decides poner en práctica algunos consejos del capítulo 1 y 2 el

camino se despejará paulatinamente para que alcances tus sueños; mejores tu salud. Así mismo, tu estado de ánimo mejorara, disminuirá tu estrés y tendrás menos desorden en tus cosas, en tu tiempo y en tu vida.

¿Entiendes la idea? una vida sencilla puede ayudarte a alcanzar aquello que siempre has querido.

Una vez dicho eso, es momento de analizar la esencia de este capítulo: **tus sueños y proyectos.**

Quiero mostrarte como convertir los sueños en proyectos concretos; y, en el capítulo siguiente, veremos cómo alcanzarlos mediante un método sencillo.

### *Primera parte: sueños*

En primer lugar, te recomiendo que te tomes una mañana o una tarde a solas y descanses, te relajes, mientras piensas qué es lo que has querido lograr y que al día de hoy no has podido hacer. Si ya

lo tienes claro, toma un pedazo de papel y un lápiz y empieza a escribir.

Quizás no tengas un solo sueño, puedes escribirlos todos, siéntete en libertad, solo eres tú, el lápiz y el papel, no te sientas tímida o tímido, escríbelos.

Quizás de momento te faltan detalles, pero eso no es importante, no te detengas, sabrás cuando hayas terminado.

Piensa en que cosas quisieras lograr si solo tuvieras seis meses de vida. Eso en verdad le dará un impulso enorme al lápiz.

Algunos ejemplos podrían ser:

- Viajar,
- Escribir un libro,
- Abrir una cafetería,
- Aprender a tocar un instrumento musical,
- Crear un página web,
- Abrir tu propio negocio,

- Dejar un legado.

La vida está llena de oportunidades. Observa más allá de lo que salta a la vista y te darás cuenta que tienes muchas capacidades que pueden ayudarte.

### **Observa tus fortalezas**

Todos los tenemos. Autoanalízate de manera objetiva y anota tus puntos fuertes. Es en ellos donde se fundamentarán las bases de tus sueños.

### **Estudia tus debilidades**

Nuestros puntos débiles son como arenas movedizas. Nunca deberíamos tratar de levantar un edificio en ese tipo de suelo. Por ello es necesario localizarlas y conocerlas a fondo; consulta a tu familia y amigos y ten paciencia al escuchar, y no te defiendas, es muy probable que escuches cosas de ti que no quisieras oír.

## **Busca mentores**

Sobre todo en las áreas donde tienes debilidades. Ellos te ayudaran a fortalecerlas; busca personas que sean confiables, con experiencia; también puedes encontrar buenos consejos en familiares y amigos mayores que tú, que han pasado por problemas y crisis; presta atención a sus historias y experiencias.

## **No viajes solo**

No vale la pena un sueño si tienes que hacerlo todo tu solo; los seres humanos somos sociables por naturaleza, necesitamos compañía. Rodéate de personas que puedan ayudarte o inspirarte a alcanzar tus sueños, ayúdale tú también a lograr sus sueños.

Cada paso y cada tropiezo es mejor si estas en buena compañía. Tu cónyuge, tus padres, tus hermanos y tus amigos son de inapreciable valor si sabes estimarlos.

La vida es un viaje muy hermoso si la ves positivamente; pero es un sendero oscuro si no

sabes controlar las emociones negativas como la envidia, los celos, la ira, el rencor, el resentimiento; esos sentimientos dañan más a quien los tiene, y te alejan de las personas que quizás puedan hacer una diferencia significativa en tu vida.

Además, al momento de alcanzar un sueño, no deberías pensar únicamente en cuáles serán los beneficios para ti, mejor piensa en como beneficiará a tu familia y amigos, a tu comunidad y al mundo entero.

No te preguntes que puedes obtener del mundo, mejor pregúntate que puedes hacer tu por la humanidad que habita este planeta.

### **Segunda parte: sueños convertidos en proyectos**

Llegados a este punto, es momento de iniciar el camino hacia tus sueños. Pero no debería ser simplemente “algo que queremos alcanzar”, se trata de una parte fundamental de tu vida que quieres lograr, y no necesariamente debe ser algo inmenso o grande, puede ser algo como mejorar tu salud,

ayudar en tu comunidad, ser maestra, ser fotógrafo, poner un taller...

Ahora debes crear proyectos específicos, utilicemos un ejemplo: “abrir una cafetería”.

Los proyectos serían los siguientes:

1. Aprender en una escuela de cocina,
2. Buscar ayuda para iniciar,
3. Conseguir fondos,
4. Comprar equipo,
5. Buscar local,
6. Contratar personal (opcional, porque podría ser un negocio familiar),
7. Abrir la cafetería.

En cada proyecto debes detallar los pasos para su ejecución; si no sabes nada, pues lee en línea, busca ayuda, pregúntale a alguien que conozca del tema y comienza a escribir fechas.

Las fechas son importantes. En el ejemplo anterior entre el punto 1 y el punto 6 podrían haber

de 6 meses a 2 años, según las circunstancias, los recursos, el apoyo, los permisos, el aprendizaje, etc.

No debes pensar que fijando fechas todo está resuelto, de ninguna manera; debes ser consciente que algunas veces habrá retrasos y en pocas ocasiones, coincidirán los períodos proyectados con las fechas reales.

## **Tu Potencial**

Si no crees en tu potencial para alcanzar esos proyectos, tampoco esperes a que los demás crean antes que tú mismo; debes creer que puedes, debes motivarte, y una forma es haciendo pequeños cambios, te explico a continuación.

Hacer grandes cambios de la noche a la mañana no es posible, pero realizar pequeños cambios continuamente te da la motivación que necesitas para iniciar tus proyectos.

En mi Blog TuVidaSencilla.com tengo el hábito de publicar mensualmente un cambio positivo que efectúo en mi vida, entre otras cosas he logrado:

- Correr 3 kilómetros semanalmente.
- Caminar 5 kilómetros los fines de semana.
- Dejar las bebidas de cola.
- Crear una rutina de la noche.
- Trabajar todos los días en mis proyectos.
- Cambiar pensamientos negativos por positivos.

Al ver atrás, observo que he hecho muchos cambios; que si los hubiese querido hacer de una vez, serían imposibles.

La clave ha sido hacer cambios pequeños y no tratar de avanzar a gran velocidad; sino más bien lento, pero seguro.

Debo reconocer que el primer cambio que hice fue fortalecer mi espiritualidad y mi relación con Dios. Respeto el hecho si tú no crees en Dios; pero en mi caso personal sí creo en Dios y la Biblia fue

de gran ayuda a acercarme a Él. Puedes descargarla, leerla o escucharla en el sitio [jw.org](http://jw.org), léela sin prejuicios, te llevaras muchas sorpresas.

El siguiente cambio fue deshacerme de las cosas innecesarias en mi vida. Hablé de ello en el capítulo uno.

Luego fue el turno de cuidar y fortalecer mi cuerpo y mente. También hablé ya de ello en el capítulo dos.

Ahora estoy trabajando en mis proyectos, que antes solo fueron sueños lejanos, pero que cada vez se hacen más reales.

Concéntrate en hacer pequeños cambios positivos constantemente; y estarás en mejor posición para alcanzar tus sueños.

No puedes obtener resultados diferentes si sigues haciendo las cosas igual. *Cambia*, deja el cigarrillo, el exceso de alcohol, las drogas, la pornografía, o lo

que sea que te esté destruyendo por dentro y por fuera.

Tienes el potencial, lo sé, estoy seguro; porque todos tenemos dones, talentos, unos en la música, otros en la escritura, otros en artesanía, otros en matemáticas... No sé cuál es tu talento, pero créeme lo tienes. Enfoca tus proyectos en ese talento y tendrás muchas ventajas.

Debes anotar en una hoja de papel cada proyecto con sus pasos para alcanzarlos. Procura que sean **Pequeños Proyectos Personales (P<sup>s</sup>)**; si son grandes proyectos, conviértelos en varios **P<sup>s</sup>**. También anota quienes pueden apoyarte y cualquier otra información que necesites para lograrlo. A continuación te mostrare una estrategia sencilla para ver realizados tus sueños.

## *CAPITULO CUATRO*

### *LA ESTRATEGIA SENCILLA*

Existen varios métodos, estrategias, manuales y técnicas para ser productivo<sup>5</sup>; sin embargo este libro no tratará de que hagas más sino menos, pero con más calidad. Además, te ayudara a centrarte en aquello que realmente te apasiona.

#### *Pequeños Proyectos Personales (P<sup>9</sup>)*

De tu lista de proyectos que sacaste en el capítulo anterior (si no la has hecho elaborala) debes tomar un máximo de tres pequeños proyectos y planificar tu día a día con al menos una tarea de cada proyecto; en mi caso los programo en las madrugadas. Así, cuando la mayoría empieza a despertarse ya he trabajado en dos o tres proyectos y me siento muy motivado y feliz.

## Concentración

Es muy común perder la concentración: los teléfonos, el bullicio, el estrés y otras mil distracciones roban nuestro enfoque.

La buena noticia es que todos podemos recuperar nuestra concentración, ser más productivos y obtener mejores resultados.

### *Eliminando las distracciones*

Hablaremos de algunas distracciones comunes y de técnicas sencillas para quitárnoslas de encima:

- **Tecnologías**

Son muy ventajosas si se usan correctamente, pero esos tiempos ya pasaron; mucha tecnología nos distrae, nos desconcentra y nos quita mucho tiempo.

Te sugiero que limites tu tiempo y que fijes las horas que pasaras entreteniéndote; no deberías

pasar más tiempo jugando, que el tiempo que dedicas a tus Pequeños Proyectos Personales.

- **Televisión**

El adulto promedio pasa más de 4 horas frente a la televisión; lo que totaliza 28 horas a la semana, hablamos de 1,460 horas al año, el equivalente a 61 días por año.

Yo no quisiera perder dos meses frente a una pantalla; mientras el tiempo avanza, yo envejezco y mi vida se vuelve más sedentaria.

Es simple, mira menos televisión y dedica ese tiempo a trabajar en lo que te apasiona; o tomando un curso, leyendo un buen libro. Existe un mundo mucho más grande afuera de esa pantalla, descúbrelo por ti mismo.

- Internet, redes sociales y otras cavernas

El internet es una herramienta maravillosa si sabes aprovecharla, pero es una plaga maligna si te dejas envolver en sus trampas.

Ten cuidado para no enredarte en las redes sociales; tener mil contactos es muy atrayente. ¿Pero realmente los conoces? ¿Sabes cuáles son sus intereses? Ver esa nube de actualizaciones roba tiempo.

La pornografía es de fácil acceso; ten cuidado, podrías no solo perder tu tiempo, sino también podrías terminar siendo un adicto a la pornografía, adicción que no es fácil de vencer.

## **7 sencillos pasos para crear un hermoso espacio de trabajo.**

1. Toma todo y ordénalo en otro lugar,
2. Limpia profundamente,
3. Piensa en el trabajo que te espera y como lo abordarás,

4. Escoge las herramientas que utilizaras y los materiales necesarios,
5. Elimina las distracciones,
6. Avisa que no quieres ser molestado,
7. Empieza a trabajar.

### ***La multitarea vs la unitarea***

El ajetreado mundo moderno exige resultados rápidos sin importar la calidad; así que mucha gente se ve en la obligación de realizar varias tareas simultáneamente.

La multitarea es científicamente dañina y causa las siguientes desventajas:

1. Falta de concentración,
2. Accidentes,
3. Reduce la calidad de los resultados,
4. Genera estrés,
5. Alarga los tiempos de ejecución individuales.

La unitarea puede aportarte beneficios inmediatos:

1. Aumenta la calidad de los resultados,
2. Reduce accidentes,
3. Disminuye el estrés,
4. Acorta los tiempos de ejecución individuales,
5. Aumenta tu creatividad,
6. Mejora la concentración,
7. Estás más consciente.

Dejar la multitarea y cambiar a la unitarea, me hace sentir mejor y con más energía.

### ***La herramienta indispensable***

Es muy recomendable recurrir a una agenda; para llevar un registro de tus avances y otras cosas importantes que debes recordar.

El tipo y tamaño de la agenda lo determina la cantidad de responsabilidades; no es lo mismo ser un estudiante de secundaria que un alto ejecutivo de una transnacional.

Lo que recomiendo que no falte en una agenda es:

- Lista de asuntos pendientes

En esta lista se incluye todo lo que te concierne, tanto en tu vida personal, laboral y/o estudiantil. Desde comprar las zapatillas de ballet de tu hija, hasta el diseño del organigrama de tu empresa.

- P<sup>3</sup>

Los tres Pequeños Proyectos Personales en los que te encuentres trabajando, con su lista de tareas cada uno.

- Presupuesto mensual

Incluirá los ingresos y gastos de cada mes, ejemplo:

1. Alimentos
2. Agua
3. Electricidad
4. Internet
5. Cuentas medicas
6. Cine

- 7. Ropa/Calzado
  - 8. Etc.
- 
- Programación de eventos

Dicha programación es la de los asuntos que no puedes ni debes posponer. Por ejemplo:

- 1. El partido de futbol de tu hijo,
- 2. Tu cita con el dentista,
- 3. La cena con tus clientes potenciales,
- 4. Todo aquello que no puedes ni debes delegar.

### *Lánzate al agua*

Lograr que tus sueños se conviertan en realidad requiere mucho sudor, esfuerzo y tenacidad. No los alcanzarás sentado en un sofá frente a la televisión. Necesitas levantarte y comenzar a moverte.

No necesitas un planeación exhaustiva; más bien, piensa en qué puedes avanzar hoy, y hazlo. Si no sabes cómo hacerlo, pregunta. Busca ayuda con

personas de experiencia, pero muévete. No postergues para mañana lo que era para ayer.

Estar en movimiento no es seguridad para lograr el éxito en tu vida; pero quedarte sentado sin hacer nada te garantiza el fracaso.

Tampoco ser talentosa o talentoso te garantizará que lograrás tus metas. La historia está llena de personas talentosas que fracasaron continuamente a lo largo de su vida. Tú tienes talento en una o varias áreas; pero, necesitas disciplina y responsabilidad para enfocar ese talento y que se convierta en metas cumplidas y sueños realizados.

### *Enfócate en lo positivo*

Lamentarse por tu situación o sentir lástima por ti mismo no te ayudará. Necesitas ver el lado positivo de tu situación actual; de hecho esa es una clave para ser feliz, estar contentos y satisfechos con lo que tenemos, sea poco o mucho. Si no te sientes feliz con lo que ya tienes, cuando logres tus sueños y metas tampoco alcanzaras la felicidad.

## *La felicidad está en el camino, no en el destino*

Pienso que luchar y no disfrutar del día a día es algo con poco sentido. Lo que quieras lograr debe ser algo que en el proceso mismo debería hacerte feliz; tiene que ser algo tan positivo, que cuando te despiertes, tengas ganas de levantarte de un salto y comenzar a trabajar en tus proyectos.

### *Sé Altruista*

Un sabio consejo que se registra en la Biblia dice: “Hay más felicidad en dar que en recibir” (Hechos 20:35) Estudios científicos recientes confirman que quienes cultivan el altruismo, la generosidad y la bondad son mucho más felices.

Piensa en tus proyectos de tal manera que beneficien a tu familia, amigos y a tu comunidad. Que tu huella sea positiva. Piensa en aquellos hombres y mujeres que dedicaron su vida a ayudar a las personas; ahora compárala con aquellos que buscaron fines egoístas. Los primeros ejemplos

perduran y se habla de ellos con gran admiración; de los otros ya ni siquiera existe su recuerdo.

## *CONCLUSIÓN*

He tratado de mostrarte lo que me ayudó personalmente a simplificar mi vida; así como los beneficios que he recibido por dichos cambios.

Espero que algo de lo que expreso en este pequeño libro te anime a simplificar tu vida, a cuidar de tu cuerpo y mejorar tu actitud; y que te motive a alcanzar tus sueños y convertirlos en realidad.

Bueno, hasta aquí llega la teoría, de ahora en adelante inicia la práctica. Tú tienes la decisión de cambiar tu vida y nadie debería usarte como títere; ni la televisión, ni el internet, ni mucho menos la publicidad. Eres tú el dueño de tus pasos, piensa hacia donde te están llevando hasta este momento, si encuentras algo que no te lleva hacia donde deseas ir, sé humilde y ajusta tu brújula, haz los cambios necesarios en tu vida y camina hacia adelante.

## ***ACERCA DEL ESCRITOR***

Oscar Roberto Torres Guerrero es el escritor detrás del blog [TuVidaSencilla.com](http://TuVidaSencilla.com). Todas las semanas publica artículos con el fin de ayudar a sus lectores en áreas como la simplificación de su vida, la productividad, vivir con menos posesiones, alimentación sana, ejercicio, y motivación para realizar cambios positivos en sus vidas.

Además cuenta los cambios que hizo y sigue haciendo para vivir una vida sencilla, feliz, saludable y con paz interior.

Puedes contactarlo en su correo [oscartorresblog@gmail.com](mailto:oscartorresblog@gmail.com) o en Twitter como [@TuVidaSencilla](https://twitter.com/@TuVidaSencilla)

## ***NOTAS***

1. **Consumismo:** Tendencia inmoderada a adquirir, gastar o consumir bienes, no siempre necesarios. (Real Academia Española)
2. Me ayudó mucho el libro “Comer adelgazar y no volver a engordar” de Michel Montignac.
3. **Materialismo:** Tendencia a dar importancia primordial a los intereses materiales. (Real Academia Española)
4. En La Biblia hay muchos ejemplos de personas que a pesar de vivir con pocas posesiones fueron muy felices, además presenta muchísimas lecciones prácticas. Se encuentra disponible de manera gratuita para descargarla, leerla o escucharla en el sitio [jw.org](http://jw.org).
5. Un libro que ha influido en mi productividad es: “Organízate con Eficacia” (GTD) de David Allen.
6. **Multitarea:** Realizar dos o más tareas o actividades simultáneamente.
7. **Unitarea:** Enfocarse en realizar una sola tarea o actividad.