UN CUADERNO PRÁCTICO DE JORDI ROSALS

KIT DE EMERGENCIA PARA DÍAS TORCIDOS

7 preguntas para transformar un error,
recuperar la calma y volver a empezar



No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas volver a mirar.

Un mal momento no es una mala vida

Hay días que se tuercen por una decisión, una palabra, un olvido o un resultado que no esperábamos. Entonces aparece esa voz tan discreta como un megáfono: «Ya lo has estropeado todo».

Este cuaderno no pretende convertirte en una persona invulnerable —sería agotador y, además, bastante aburrido—. Su propósito es ayudarte a detener el juicio, escuchar lo ocurrido y encontrar el siguiente paso posible.

Dedícale entre 15 y 25 minutos. Puedes responder las siete preguntas de una vez o elegir solo la que hoy te haga falta.

El error deja de ser un enemigo cuando empezamos a hacerle buenas preguntas.

00 NOVENTA SEGUNDOS ANTES DE PENSAR

Primero, baja el ruido

No intentes sacar una gran enseñanza mientras tu cuerpo cree que lo persigue un tigre. Aunque el tigre sea un correo electrónico.

1. **Apoya los pies**
   Nota el peso del cuerpo sobre la silla y el suelo.

2. **Respira más largo**
   Inspira en cuatro tiempos y suelta el aire en seis. Repite tres veces.

3. **Nombra lo presente**
   Completa: «Ahora mismo siento…» sin justificar ni solucionar.

4. **Pospón la sentencia**
   Di: «Todavía no sé qué significa esto». Esa frase abre una puerta.

PARA RECORDAR

Calmarte no borra lo ocurrido. Te devuelve la capacidad de verlo entero.

1 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Qué ocurrió realmente?

Empieza por separar los hechos de la película que tu mente ha montado alrededor. Un hecho suele ser breve; la película incluye música dramática y un futuro entero arruinado.

Escribe sin corregirte: Describe lo que ocurrió como si fueras una cámara: solo acciones, palabras y resultados observables.

Evita «siempre», «nunca», «todo» y «nada». Son palabras muy eficaces para fabricar catástrofes.

PARA RECORDAR

Los hechos informan. Las sentencias paralizan.

2 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Qué historia te estás contando?

Después del hecho llega la interpretación: «no valgo», «he decepcionado», «volverá a pasar». Esa historia duele como si fuera una verdad, pero sigue siendo una historia.

Escribe sin corregirte: ¿Qué conclusión automática has sacado sobre ti, los demás o el futuro? Escríbela tal como aparece.

Luego añade delante: «Estoy teniendo el pensamiento de que...». Observa la distancia que se crea.

PARA RECORDAR

No todo lo que piensas merece convertirse en identidad.

3 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Qué parte sí depende de ti?

Responsabilidad no significa cargar con todo. Significa reconocer tu parcela sin apropiarte también del clima, del pasado y de las decisiones ajenas.

Escribe sin corregirte: Divide lo ocurrido: ¿qué estaba bajo tu control y qué quedaba fuera de él?

Puedes responder con dos listas breves: «Me corresponde» y «No me corresponde».

PARA RECORDAR

Soltar lo que no controlas libera energía para actuar donde sí puedes.

4 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Qué viene a enseñarte este error?

Un error no siempre trae una lección elegante. A veces solo señala un límite, una prisa, una necesidad ignorada o una habilidad que aún estás aprendiendo.

Escribe sin corregirte: Si este error fuera un maestro incómodo pero honesto, ¿qué te estaría mostrando?

Busca una enseñanza concreta: una señal que atender, una conversación pendiente, un hábito que revisar.

PARA RECORDAR

La lección no justifica el dolor; evita que el dolor sea estéril.

5 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Qué necesitas dejar de castigarte?

Corregir ayuda. Castigarte, en cambio, consume fuerzas sin reparar nada. Puedes asumir una consecuencia y tratarte con dignidad al mismo tiempo.

Escribe sin corregirte: ¿Qué reproche estás repitiendo? ¿Cómo se lo dirías a alguien querido que hubiera cometido el mismo error?

Escribe una frase firme y compasiva. Sin azúcar, pero también sin látigo.

PARA RECORDAR

La compasión no elimina la responsabilidad: la vuelve habitable.

6 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Cuál es el paso más pequeño posible?

Cuando miramos toda la montaña, el cuerpo se rinde antes de caminar. Reduce la escala hasta encontrar una acción que pueda hacerse hoy, quizá en menos de quince minutos.

Escribe sin corregirte: ¿Qué gesto concreto puede reparar, aclarar, pedir ayuda o prevenir que el error se repita?

Empieza con un verbo: llamar, ordenar, preguntar, anotar, descansar, disculparme, revisar...

PARA RECORDAR

Un paso pequeño y real vale más que un plan perfecto que nunca empieza.

7 UNA PREGUNTA PARA CAMBIAR DE PERSPECTIVA

¿Cómo eliges volver a empezar?

Volver a empezar no es regresar al punto cero. Regresas con información, cicatrices, quizá algo de humildad y, con suerte, una historia que un día contará con humor.

Escribe sin corregirte: Completa: «A partir de ahora quiero actuar con…» y elige una fecha y una señal para comenzar.

No prometas una transformación eterna. Decide cómo quieres presentarte en las próximas veinticuatro horas.

PARA RECORDAR

No empiezas de nuevo desde cero. Empiezas desde la experiencia.

Cuando el día se tuerza

Una página. Siete preguntas. Cero obligación de parecer iluminado.

1. ¿Qué ocurrió realmente, sin interpretación?

2. ¿Qué historia me estoy contando?

3. ¿Qué parte depende de mí y cuál no?

4. ¿Qué puede enseñarme este error?

5. ¿Qué necesito dejar de reprocharme?

6. ¿Cuál es el paso más pequeño posible?

7. ¿Cómo elijo volver a empezar?

Mi próximo paso, antes de: _____

Haz sitio a lo posible

La transformación suele llegar vestida de gesto pequeño. Diseña ahora un regreso suficientemente sencillo como para no necesitar una versión heroica de ti.

VOY A HACER

Una acción concreta y breve

VOY A PEDIR

Ayuda, información, disculpas o tiempo

VOY A DEJAR

Una exigencia, una interpretación o una tarea innecesaria

VOY A RECORDAR

La frase que quiero escuchar si vuelvo a bloquearme

PARA RECORDAR

La claridad no siempre llega antes del movimiento. A veces aparece mientras avanzas.

PARA SEGUIR TRANSFORMANDO

El error no tiene la última palabra

Puede que lo ocurrido no haya sido lo que deseabas. Pero todavía puedes decidir qué haces con ello: convertirlo en condena, esconderlo en un cajón o escucharlo hasta descubrir la posibilidad que contiene.

LA ALQUIMIA DEL ERROR

Un libro para convertir tropiezos, límites y heridas en materia de transformación.

Descubrir el libro en Amazon

Jordi Rosals escribe sobre transformación, conciencia y la extraña sabiduría que a veces se esconde en aquello que no salió como esperábamos.

jordirosals.com