

Un día más...

Te pongo en situación: acabas de llegar a casa, por la tarde-noche, cansado de estar todo el día fuera de casa estudiando y trabajando. En ese momento, a alguien cercano a ti (tu madre, tu pareja, tu hermano, tu cabeza si es que vives sin compañía...) se le ocurre preguntar qué tal el día. Una pregunta aparentemente inofensiva (con responder *un día más...* ya valdría), podría generar más de un quebradero de cabeza para más de uno. A mi, por ejemplo, me dio que pensar sobre dos temas.

El primero, la típica respuesta de *un día más, un día menos*. ¿Qué tipo de respuesta es esa? una respuesta que indica que el día a día te supera. Que lo único que te hace levantarte de la cama es saber que a la noche vas a poder volver a ella. Una perspectiva realmente desoladora. ¿Qué tipo de razones puede tener una persona para no ser feliz? ¿Es realmente su culpa? Muchas veces tendemos a echarle la culpa al *sistema*, pero, ¿sabes qué? Malas noticias. No es más que una excusa barata. Eres parte del sistema y está en tu mano cambiarlo. Está en tu mano dejar ese trabajo que no te gusta, mandar a la mierda a ese compañero que te saca de tus casillas o llenar tu vida de cosas que te llenen de verdad. Y no sirve la excusa de necesito un trabajo para vivir o el acomodamiento. Porque dejar el trabajo por otro mejor no es la única solución. Una muy fácil y al alcance de cualquiera es cambiar la cara. Despertarte con la idea de enfrentar las cosas con una actitud diferente puede ser suficiente. Mucha es la gente que dice que la actitud es más de la mitad del camino a la hora de enfrentarte a un problema, y cuando el problema es la vida en general, parece de cajón afrontar el día a día con una actitud positiva. En el anterior post hablaba que tenemos que dejarnos a nosotros mismos sentir, todo el mundo debería tener unos días tristes. Pero eso, unos días tristes en medio de una vida

feliz, y no una careta con una sonrisa escondiendo una persona infeliz. En resumen, siente, piensa, aprende y mejora, pero siempre sintiéndote por cómo eres y por qué es lo que haces.

Lo segundo que me da que pensar: ¿Cuántas veces piensas al día? ¿Nunca has tenido la sensación de tener todo el día programado? Te levantas de la cama, desayunas tu café y vas al trabajo. Trabajas, comes, trabajas y vuelves a tu casa. Estás reventado y ¿qué tal el día? Bien, supongo. Porque es la primera vez que piensas algo en el día. Todos somos homo sapiens sapiens, y una de las cosas que nos ha hecho sobrevivir es que nos adaptamos a todo. Sobre todo a una rutina fija. Nos gusta no tener que usar lo que tenemos encima de nuestros hombros, pero es lo que te puede hacer diferente del clon que tienes al lado. En la lego película, muestran una sociedad en la que todo el mundo es perfectamente normal, y el protagonista, es el más normal de la sociedad perfectamente normal. Sin embargo, es el protagonista. ¿Qué aprendemos de esto? ¿Que tenemos que ser aun más normales? No. Que por muy normal que te creas, siempre tienes algo dentro de ti que te hace diferente. Piensa en cómo puedes hacer el día más agradable a los que te rodean, muestrales que te preocupas por ellos. Todas estas cosas están al alcance de cualquiera, incluso de la persona más *normal*. Lo único que hay que hacer es salir de la comodidad de la rutina y pensar, pensar un poco más. Incluso te puede venir bien para el punto anterior.

Dos cosas que cualquier entrenador *normal* pediría a sus jugadores: actitud y cabeza.