

CUADERNO DE TRABAJO

La guía del umbral

Las dos tareas que inclinan la balanza cuando sabés que tenés que cambiar algo importante de tu vida y aun así no te movés.

Imprimila. Se completa a mano, en siete días, con veinte minutos por día.

Walter Lema · Mentor de Reinversión Personal
San Martín de los Andes, Patagonia Argentina · walterlema.com

Cómo se usa esta guía

Esta guía no se lee: se completa. Es el cuaderno del trabajo que te propuse en el artículo, con las hojas ya armadas para que solo tengas que sentarte a escribir.

Te pido tres cosas, y son las tres que hacen la diferencia entre hacer el ejercicio y haberlo leído:

Imprimila. A mano se piensa distinto que en pantalla. Más lento, y eso acá es una ventaja.

Escribí sin editar. Nadie va a leer esto. Si te acomodás la respuesta para que suene razonable, el ejercicio no sirve.

Repartilo en siete días. Al final tenés la pauta. Veinte minutos por día alcanzan y sobran; hacerlo todo de una sola vez, no.

Lo que estás por hacer, en una línea. Estás parado/a en el umbral porque dos fuerzas de igual magnitud se anulan: las de tu pasado, que se apalancan en el miedo y llegan con pruebas, y las de tu futuro, que se apalancan en el entusiasmo y todavía tienen que fabricarlas. La Hoja 1 y la Hoja 2 debilitan al pasado. La Hoja 3 fortalece al futuro.

Las tres hojas

Hoja 1	Las tres columnas: sacar el miedo a la superficie y someterlo a juicio.
Hoja 2	Tu contabilidad existencial: la cuenta del costo de no cambiar.
Hoja 3	Las tres escenas: darle materia al futuro para que empiece a pesar.

Si todavía no leíste el artículo del que sale este trabajo, está en walterlema.com/cambio. Ahí está el porqué de cada hoja.

Las tres columnas

Escribí en la primera columna, con las palabras exactas con las que aparece en tu cabeza, qué pensás que va a pasar si hacés el cambio. En la segunda, qué hecho lo prueba sin lugar a dudas. En la tercera, los argumentos que lo invalidan.

UN EJEMPLO COMPLETADO

LO QUE PIENSO QUE VA A PASAR	EN QUÉ HECHO SE APOYA	QUÉ LO INVALIDA
«A esta edad ya no me toma nadie.»	Un amigo tardó un año en reubicarse. Nada más. No lo probé nunca yo.	Los dos últimos trabajos los conseguí por contactos, no por edad. Hoy tengo más red que a los 30. Y no voy a buscar empleo: voy a armar algo propio.

AHORA VOS

LO QUE PIENSO QUE VA A PASAR	EN QUÉ HECHO SE APOYA	QUÉ LO INVALIDA

Cuando termines vas a encontrar lo mismo que encontré yo: no existe ninguna garantía de que te vaya mal si cambiás. Es una hipótesis disfrazada de certeza. Y del otro lado sí hay un dato duro: si no hacés nada diferente, vas a seguir igual o peor de cómo estás hoy.

Tu contabilidad existencial

La cuenta del costo de cambiar ya la tenés hecha: es la que te frena todos los días. Esta es la otra. Proyectá a **un año más** igual que hoy, y escribilo. Es incómoda; por eso funciona.

1 Tiempo

Un año más así. ¿Qué es exactamente lo que ese año se lleva, y que no vas a recuperar nunca? ¿Quién te asegura que dentro de un año van a estar dadas las condiciones para tomar la decisión que hoy querés tomar? ¿Y quién te asegura que dentro de un año vas a estar vos para tomarla?

2 Energía

¿De dónde van a salir las ganas para sostener el esfuerzo? ¿Con qué energía vas a contar el día que decidas afrontar la exigencia del cambio?

3 Emociones

Si esta rutina emocional sigue igual un año más, ¿dónde termina? ¿Cuál va a ser tu estado de ánimo si seguís aguantando esta vida que te hace mal?

4 Salud

¿Cuánto le estás pidiendo a tu cuerpo que aguante? Si ya aparecieron síntomas, ¿dónde desemboca esto en un año más?

5 Familia

¿Qué versión tuya están recibiendo? ¿Está a la medida del amor que sentís por ellos? ¿Y qué les estás enseñando a tus hijos con tu ejemplo? Porque te ven, aprenden y repiten.

Las tres escenas

La materia de la imaginación es el detalle concreto. Escribí cada escena en presente, como si estuviera pasando, y con la mayor cantidad de detalles que puedas. El objetivo es recordar el futuro.

1 El día después de la decisión difícil

¿Cómo te mirás al espejo cuando ya estás del otro lado del umbral? ¿Qué se siente haber hecho eso que la mayoría no se anima a hacer? ¿Qué sucede cuando tu nueva vida entró en tu rutina semanal?

2 Un día cualquiera de esa vida

No el día del logro: un martes común. Dónde te levantás, qué se ve por la ventana, qué hacés a las diez de la mañana, con quién almorzás, a qué hora salís a caminar. Poné todo lo que se te ocurra que podría formar parte de ese día en el que ya dejaste atrás la vieja etapa y estás viviendo al cien por ciento la vida de tus sueños.

3 Tu semana alineada

Abrí la agenda de esa etapa. Describí todas las situaciones que estabas esperando vivir y que ahora forman parte de tu semana: cómo empieza, qué pasa en el medio y qué pasa en tu fin de semana. Todo lo que te gustaría que dijera esa agenda.

Los siete días

Este es el punto donde la mayoría abandona, y no por falta de ganas: por falta de estructura. Así que acá está la estructura. Marcá el casillero cada día. Veinte minutos.

Día 1	Hoja 1, primera columna. Escribí todos los pensamientos, sin editar. Cuantos más, mejor.	☐
Día 2	Hoja 1, segunda columna. A cada pensamiento, pedile el hecho que lo prueba.	☐
Día 3	Hoja 1, tercera columna. Los argumentos que lo invalidan. Es el día que más cuesta y el que más rinde.	☐
Día 4	Hoja 2 completa. La contabilidad existencial, de una sentada.	☐
Día 5	Hoja 3, escena 1. Con todo el detalle que puedas.	☐
Día 6	Hoja 3, escenas 2 y 3.	☐
Día 7	Releé las tres hojas juntas y escribí abajo la única acción concreta que vas a hacer esta semana.	☐

MI PRÓXIMA ACCIÓN CONCRETA, Y CUÁNDO

Del día 8 en adelante: volvé a las tres escenas cinco minutos por día, en tu meditación matinal, en tu pausa del mediodía, o al cierre de la jornada, cuando apoyás la cabeza en la almohada. Eso es lo que hace que el futuro deje de ser una idea linda y se convierta en una fuerza que tracciona.

Una última cosa

El umbral no se cruza cuando el miedo desaparece. El miedo no desaparece: te acompaña hasta el otro lado. Se cruza cuando el miedo es derrotado por el entusiasmo; cuando la fuerza del futuro y del amor pesa más que la del pasado.

Y esa balanza se inclina con trabajo concreto, no con motivación. El que acabás de hacer en estas hojas.

Yo tardé diez años en hacerlo, y lo terminé haciendo empujado por una crisis, cuando ya no me quedaba otra. Si vos lo hacés ahora, con las herramientas todavía en la mano, te vas a ahorrar la parte más cara del camino.

¿Y ahora por dónde seguís?

Este trabajo vale igual para cualquiera que esté parado en el umbral. Lo que cambia es el punto de partida: no es lo mismo trabajar la fuerza del pasado cuando todavía no sabés qué querés construir, que cuando ya lo sabés y lo que te falta es el cómo.

Preparé un autodiagnóstico corto. Marcás tu posición en el mapa y te devuelvo una lectura de en qué punto del camino estás hoy y cuál es tu próximo paso. Lleva menos de dos minutos.

Adelante, ingresá acá →

walterlema.com/mi_posicion_actual

Si en algún momento querés contarme cómo te fue con estas hojas, escribime a hola@walterlema.com. Leo todo.