

Be real not perfect

**¡Una vida activa,
una vida feliz!**

Actitud positiva

Ideas de training

Tips nutricionales

MIRIAM
ALBERO



MIRIAM ALBERO

Be real
not perfect

**¡Una vida activa,
una vida feliz!**

Actitud positiva

Ideas de training

Tips nutricionales

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Miriam Albero Abascal, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Lucas Garrido
(www.lucasgarrido.com) y archivo de la autora
Diseño del interior y composición: Julia Font

Primera edición: septiembre de 2015
Depósito legal: B. 17.884-2015
ISBN: 978-84-08-14472-4
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

READY, STEADY, GO! 11

Lifestyle 17

Sporty vibes 71

Healthy, tasty 171

READY, STEADY, GO!

Quizá, al leer estas palabras, tengas la sensación de que lo que ocultan es conformismo ante la realidad, la resignación de aquellos que han renunciado a «alcanzar la perfección» y se conforman con lo que el mundo —o, si prefieres, el destino— les depara.

Pero, para mí, el hecho de ser *real* significa recorrer un largo camino hasta descubrir y hacer realidad la mejor versión de nosotros mismos. Alcanzar un tipo de perfección de la forma más natural en el momento en que vivimos, con lo que somos y con lo que tenemos en este mismo instante.

Y, sobre todo, ser *real* significa tener la fuerza y la motivación necesarias para adaptarnos a cada nueva circunstancia, con la misma vitalidad y entusiasmo, para no caer en el pesimismo, ni dejarnos arrastrar por las prisas, el estrés, las modas... Y lograr así el objetivo de mejorarnos a nosotros mismos.

Estas páginas están hechas con ilusión y con muchísimas ganas de compartir todas las pequeñas cosas que he descubierto que «suman» en la vida. Pequeñas cosas como la actividad física o el cuidado de nuestra alimentación, imprescindibles para mantener un buen estado de ánimo que nos permita afrontar el día a día con positividad y confianza.

Éste es el momento en el que también tú puedes empezar a ser *real*...





THINK
POSITIVELY.
EXERCISE
DAILY.



EAT
HEALTHY.
WORK
HARD.
STAY
STRONG.
BE HAPPY.

+ *Lifestyle*

Con 16 años mi madre me regaló el libro *Cuentos para pensar* de Jorge Bucay. En él leí una historia que es ahora una de mis favoritas: «El elefante encadenado». Quizá por el hecho de que me encantan los niños, porque me gusta la comunicación creativa o simplemente porque es una forma sencilla de transmitir un mensaje inspirador de crecimiento personal. El caso es que me llegó especialmente.

Trata de la curiosidad de un niño al ver un elefante encadenado en el circo. El niño que acudió allí con su abuelo se asombra al ver al animal de aspecto grande, fuerte y majestuoso atado por una fina cadena a una estaca clavada en la tierra. El pequeño pregunta a varias personas por qué siendo un animal tan grande y tan fuerte no intenta escapar. Sin embargo, nadie le da una explicación lógica. Es cuando pregunta a su abuelo cuando obtiene por fin una respuesta esclarecedora. Su abuelo le explicó que el elefante seguramente cuando era muy, muy pequeño, intentó escapar muchas veces sin poder lograrlo, y por eso lo encadenaron. Trató de escapar sin conseguirlo hasta que se resignó.

Por este motivo ahora ya no lo intentaba. Aunque se había hecho mucho más grande y fuerte, el elefante tenía registrado en su mente que no iba a lograr escapar. Se mostraba pasivo frente a su problema y con una actitud de resignación, aceptando que no era lo suficientemente fuerte como para arrancar la estaca del suelo y escapar.

El elefante no se cree capaz y ha establecido en su mente una falsa percepción producida por una situación que no puede controlar, que no depende de él.

Otra de las ideas que refleja este cuento es que, al intentarlo, no tienes que darte nunca por vencido. Y aun habiendo llegado a resignarte, puede que sea ahora, cuando eres más fuerte y más maduro, cuando ha llegado tu «momento de escapar».

El elefante encadenado es la metáfora perfecta acerca de cómo, a veces, formamos nuestra propia imagen. Y de cómo podemos malinterpretarla. Asumimos roles que nos son otorgados por los demás, basados en prejuicios y estereotipos. Los hacemos propios y con el tiempo nos confunden, nos hacen sentir mucho menos útiles de lo que somos realmente. Nos limitan habilidades y capacidades, nos hacen creer lo que quieren que creamos. Piensa que no haber logrado algo con anterioridad no significa que ahora vaya a ser imposible.



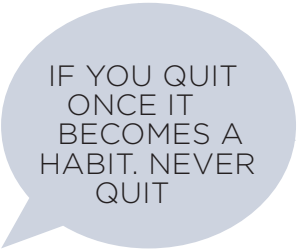


El primer día que «salí a correr», si es que se puede llamar así, tenía dieciocho años recién cumplidos y no aguanté ni siquiera un kilómetro. Recuerdo que era un sábado por la mañana y había quedado con una amiga y con su chico. Apenas al cabo de media hora, yo ya no podía aguantar su ritmo. De hecho, creo que no fueron ni quince minutos los que pude soportar, se me hizo eterno. Me costaba respirar, notaba el latido de mi corazón como si fuera a salir de mi pecho, estaba roja como un tomate y me ardían las mejillas.

Regresé andando a casa cabizbaja, impotente y pensando que eso del running no estaba hecho para mí. Ni para mí, ni para nadie que no quisiera morir en el intento. En aquella época era asidua de las clases dirigidas del gym: body combat, GAP (clase de fitness centrada en trabajar los glúteos, los abdominales y las piernas), spinning, yoga..., y pensé, cómo era posible que aguantase sin caer en la extenuación dos o tres clases dirigidas y fuera absolutamente incapaz de soportar más de quince minutos seguidos corriendo.

No volví a intentarlo hasta pasados unos meses, cuando mis padres decidieron separarse.

Supongo que intenté combatir una frustración superando otra. El deporte no siempre tiene que ser la vía de escape a una mala situación, pero en aquel momento admito que fue mi táctica personal para afrontar un cambio que iba a ser definitivo en mi vida. Y no sólo eso, correr despertó en mí las ganas de superarme día a día y, sobre todo, reforzó mi motivación en la vida.



IF YOU QUIT
ONCE IT
BECOMES A
HABIT. NEVER
QUIT

«NO DEJES QUE TERMINE EL DÍA SIN HABER CRECIDO UN POCO, SIN HABER SIDO FELIZ, SIN HABER AUMENTADO TUS SUEÑOS. NO TE DEJES VENCER POR EL DESALIENTO. NO PERMITAS QUE NADIE TE quite EL DERECHO A EXPRESARTE, QUE ES CASI UN DEBER. NO ABANDONES LAS ANSIAS DE HACER DE TU VIDA ALGO EXTRAORDINARIO».

Walt Whitman





Mi familia estaba muy unida y de la noche a la mañana cambió todo. Al principio fue un shock y —hasta que la situación se serenó— parecía que cada vez iba a ir a peor. Así fue como volví a intentarlo. Empecé a correr escapando de lo que vivía en casa... Y huyendo de una situación tan complicada fue como pude encontrarme a mí misma.

Durante ese año, me obsesioné con el deporte. La mitad de mi vida era entrenar y la otra mitad estudiar. Por la mañana iba a la Facultad de Educación, volvía a casa, comía, estudiaba unas horas y luego me marchaba al gimnasio, donde pasaba las tardes.

Mi tiempo de ocio era deporte. Veía muy poco a mis amigos de siempre, porque de manera inconsciente estar con ellos me recordaba mi situación familiar. De una forma u otra, siempre salía el tema y no me apetecía estancarme en pensamientos y recuerdos tristes.

Además, soy de las que necesitan estar solas cuando algo va mal. Entrenar saca lo mejor de mí y me permite tener esos momentos de soledad. Un buen amigo mío me dijo una vez que el mejor aliado que puedo tener está dentro de mí, entre mis orejas.



«Nada en esta vida es tan seguro como que vas a pasar todo el rato contigo misma, así que más te vale llevarte bien con ésta», dijo mi amigo señalando su cabeza.

Una frase que me vuelve a confirmar lo importante que es dedicar tiempo para conocernos a nosotros mismos.

Y sin darme cuenta, terminé los cuatro años de universidad con más fuerza y motivación de la que jamás hubiera imaginado. Gracias a la rutina que me había creado pude pasar uno de los peores momentos que me ha tocado vivir. Si tuviera que resumir aquella época de mi vida en tres palabras, éstas serían llorar, entrenar y estudiar.

Ahora miro hacia atrás y valoro aquellos días con otra perspectiva, puedo decir que «no hay mal que por bien no venga».

Fue una situación que yo no elegí. Me sentía triste e impotente. ¡Cómo una decisión que no es propia te puede afectar tanto! ¡Cómo te cambia la vida de un día para otro!

Actuando instintivamente tomé el control de la situación. Me vi envuelta en un montón de líos que cada vez se complicaban más.

CONVERTIR UNA MALA SITUACIÓN EN UNA EXPERIENCIA POSITIVA

El deporte fue la vía que me ayudó a conseguirlo, y, por mi parte, puse lo que a veces resulta más complicado aportar: la actitud.


Tengo la sensación de haber crecido en dos años lo que debería haber hecho en siete. De repente, me ocupaba de mi casa, cuidaba de mi madre y tenía responsabilidades muy distintas a las de mis amigas.

Pero todos estos cambios me afectaron de forma positiva, porque fueron elección mía. Empecé a decidir. Fue como coger el timón y decir: «Vale, ahora soy yo quien decide adónde vamos y por dónde vamos». Aunque en general siempre he sido una persona segura, por timidez o discreción me mantenía al margen de algunas decisiones. Ese margen se borró.

Creo firmemente que la palabra «imposible» está escrita en el diccionario de los que se conforman. Y que el mundo se divide en dos: los que deciden y los que dejan decidir.

Lo bueno es que puedes pasar de un lado a otro en cualquier momento.

Puedes ser como uno de esos peces que nada con la corriente o el delfín que surfea las olas, tú decides.



*No hay MAR
que por bien
no venga*



Para mí, la salud es un triángulo cuyos vértices son la alimentación, la actividad y —la que quizá sea la punta más destacada— nuestra actitud y estado de ánimo.

Éstas son las tres «A» para llevar un estilo de vida más saludable:

ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN
ACTITUD

Llevar este estilo de vida empieza con un ejercicio de voluntad y, finalmente, se convierte en una manera de vivir.

Es un trabajo comprometido con beneficios a largo plazo, por lo que la espera es el único factor que puede jugar en nuestra contra. Vivimos rodeados de estímulos externos y deseos de inmediatez. En nuestro día a día no dejamos de retar al reloj intentando ganar horas.

Justo lo contrario a lo que yo os estoy proponiendo, porque adquirir nuevos hábitos supone la inversión de nuestro tiempo. Estudios aseguran que asumir un nuevo hábito requiere exactamente 21 días. Pero seguro que tenemos una larga lista de buenos hábitos que incorporar a nuestra vida, por lo que tendremos que ir sumando días, dada la cantidad de costumbres saludables que queremos integrar.

Se trata de hacer pequeños cambios de manera progresiva. De esta manera evitamos cambios radicales que sólo generan estrés y tensión en nuestro organismo. Vamos a tener que empezar a mirar hacia dentro y enfocarnos en lo que realmente queremos. Sin dejarnos llevar por distracciones y manteniendo la calma ante la no inmediatez de los resultados que buscamos: recuerda que, en este caso, si «caminamos» despacio, lograremos llegar más lejos.



Nuestro comportamiento está programado para actuar de la manera más «económica» frente a situaciones cotidianas. Caminar, comer, dormir o hablar forman parte de la cotidianidad que hemos ido automatizando y que adquirimos por actitudes y decisiones tomadas con anterioridad. Así creamos el hábito, que no es más que un mecanismo que reacciona automáticamente ante situaciones ya conocidas.

Adquirimos hábitos porque gracias a ellos nuestro cerebro logra simplificar el día a día. Nos facilitan obtener resultados, mediante una serie de pasos que, a medida que los damos, se vuelven cada vez más precisos. Cuando el mecanismo se consolida, prácticamente podemos ejecutar las acciones de manera inconsciente. Uno de los mejores ejemplos es cuando conducimos: muchas veces llegamos a un sitio sin apenas prestar atención a la ruta, y si esto sucede así es porque seguramente hemos hecho ese mismo camino más de 21 veces.

Sin embargo, los hábitos son flexibles y adaptables. Suena a una película de superhéroes, pero todos tenemos un poder llamado fuerza de voluntad. Sí, todos lo tenemos. No es una característica genética con la que se nazca. Rubio o moreno, alto o bajo, fuerza de voluntad. Sabemos que no es así. La voluntad la tenemos todos, sólo que la sacamos cuando nos apetece. Este «poder» es uno de los aliados para cambiar y adquirir nuevos hábitos. Alcanzar un estilo de vida acorde a quién queremos ser. Lo tenemos dentro y vamos a aprovecharlo.



Aprender de cero es mucho más fácil. Aunque incluso teniendo hábitos poco saludables podemos revertirlos. Es como hacer un reset. Reprogramar a base de pequeños ajustes, y aprender para conservarlos.

También es importante saber cómo enfocar esta transformación. Por ejemplo, si tienes el hábito de llevar una vida sedentaria, no pienses: «Bueno, a partir de ahora ya no seré sedentario nunca más, ya está». Siempre es mejor que lo enfoques de otra manera, y que te digas a ti mismo, en positivo: «Voy a empezar a hacer algo de ejercicio».

Imagina ahora que quieres dejar de comer alimentos y productos poco saludables; no pienses: «Venga..., sólo tengo que dejar de comer fritos y dulces». Mejor piensa: «Voy a comer frutas y verduras, que sin duda son más sanas».

Es muy lógico. Cuando repites algo te acostumbras a ello. Ejecutarlo y afirmarlo ante los demás, pero sobre todo ante ti mismo, es una muestra de determinación y voluntad. Y ambas conllevan responsabilidad y compromiso personal.

Pero ¿cuál es la fuente de la motivación? Para encontrarla debes hallar el sentido en lo que haces. Pregúntate para qué y por qué lo haces. Tiene que ser algo que realmente te apasione para convertirlo en un hábito. Y es que los hábitos se crean con mayor facilidad cuando crees en tus objetivos. Por mucho que lo diga un especialista, que lo leas en alguna revista o que te lo diga yo, si tú realmente no le das importancia a diario, es probable que acabes abandonando. Así que vas a tener que creértelo para dar continuidad a un mejor estilo de vida, con esfuerzo y determinación.

