

KENDRA ADACHI

El camino del perezoso genial

*Abrazar lo que importa, abandonar lo que no importa
y hacer las cosas*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

EL CAMINO DEL PEREZOSO GENIAL

Kendra Adachi

Título original: *The Lazy Genius Way*

1.ª edición: mayo de 2022

Traducción: *Manu Manzano*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Carol Briceño*

© 2020, Kendra Joyner Adachi

Publicado por acuerdo con WaterBrook, sello editorial de Random House, división de Penguin Random House LLC.

Autora representada por Alive Lit. Ag.

www.aliveliterary.com

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-852-7

Depósito Legal: B-6.569-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo de Emily P. Freeman	7
INTRODUCCIÓN	
(Por favor, no te la saltes)	11
CÓMO PENSAR CON GENIAL PEREZA	17
DECIDIR UNA VEZ	
Principio de la genial pereza # 1	29
EMPIEZA CON POCO	
Principio de la genial pereza # 2	47
HAZ LA PREGUNTA MÁGICA	
Principio de la genial pereza # 3	59
VIVE LA TEMPORADA	
Principio de la genial pereza # 4	71
CONSTRUYE LAS RUTINAS CORRECTA	
Principio de la genial pereza # 5	85
ESTABLECE REGLAS DE LA CASA	
Principio de la genial pereza # 6	101
PON TODO EN SU LUGAR	
Principio de la genial pereza # 7	115
DEJA ENTRAR A LA GENTE	
Principio de la genial pereza # 8	127

AGRUPA	
Principio de la genial pereza # 9	143
<i>ESENCIALIZA</i>	
Principio de la genial pereza # 10	161
PROCEDE EN EL ORDEN CORRECTO	
Principio de la genial pereza # 11	175
PROGRAMA DESCANSOS	
Principio de la genial pereza # 12	189
SÉ AMABLE CONTIGO MISMA	
Principio de la genial pereza # 13	203
CÓMO VIVIR CON GENIAL PEREZA	217
Agradecimientos	231
Acerca de la autora	235

PRÓLOGO

Algunos eventos, como las bodas, los nacimientos, las graduaciones y las proposiciones, marcan un surco profundo en nuestros recuerdos porque señalan nuestra vida de manera significativa. Otros momentos permanecen incrustados en el tiempo porque van de la mano de emociones profundas como la alegría, la conmoción, la pasión o el dolor. Aun así, la vida se compone principalmente de momentos que pueden parecer normales mientras los vives, pero a los que regresas con gratitud. No es porque fueran necesariamente notables, sino porque dieron forma a los contornos de tu vida en un breve momento.

En la primavera de 2008, mi esposo John y yo estábamos empaquetando todas nuestras pertenencias mundanas para trasladarnos a una casa al otro lado de la ciudad. Además del estrés habitual que acompaña a cualquier mudanza, John llevaba aproximadamente un año trabajando en una iglesia local y teníamos tres hijos menores de cuatro años. Parecía que cada área de nuestra vida se veía afectada por el caos o el cambio, y yo hacía semanas que deseaba que ambas cosas terminaran.

Unos días antes de la venta, todos nuestros muebles estaban en la nueva casa, pero todavía teníamos algunos artículos de última hora que necesitábamos empaquetar en la vieja: condimentos en el refrigerador, montones de correo basura en la encimera, cajas de plástico sin tapa en el comedor, y algunos cajones de la cocina llenos de suministros de oficina con los que no sabíamos qué hacer, cables enredados y restos de aparatos no identificables. Resulta que no puedes mudarte sólo con las cosas que te

gustan. Tienes que llevártelo todo. Estaba lista para prender fuego a los artículos restantes para que no tuviéramos que empaquetarlos o desempaquetarlos de nuevo, pero en lugar de encender un fósforo, llamé a una amiga.

Mientras John se quedaba con nuestros hijos en la nueva casa, mi amiga vino a ayudarme a vaciar la vieja casa de esas pocas pertenencias rezagadas y cargar el coche por última vez. Si has estado vivo durante al menos cinco minutos, tal vez ya sepas que ésa es una cuestión bastante vulnerable. En ese momento conocía a mi amiga desde hacía sólo un año, y aún me avergonzaba invitarla a cenar, así que mucho menos invitarla a que me ayudara a transportar la basura de nuestra vida desde nuestra antigua casa a la nueva. Vería mi evidente desorganización y los trastos innecesarios a los que me aferraba. Además, me vería en toda mi gloria agotada, sin duchar y en las últimas.

Aun así, vino. Trabajamos juntas en silencio y sacamos al patio cajas de plástico sin tapa llenas de herramientas al azar, artículos para el congelador y bombillas para cargarlas en el coche. Recuerdo que me sentí aliviada porque no esperó a que le dijera qué debía hacer (honestamente, en ese momento probablemente le habría señalado el patio y le habría dado una cerilla). En cambio, vio lo que había que hacer y trabajó con rapidez, sin hacer comentarios, ayudándome a cerrar las últimas cajas con contenido embarazoso y hacer el trabajo. Lo que más recuerdo de ese día fue su amable silencio y su proceder práctico.

Si aún no lo has descubierto, esa amiga era Kendra Adachi. Y aunque ese traslado ocurrió hace más de diez años, aunque esa tarde no estuvo acompañada de una sola conversación significativa o un momento tradicionalmente revelador, el recuerdo me vuelve a visitar a menudo, y lloro pensando en ello incluso ahora. Porque en lugar de abordar aquella mudanza como un genio de la pereza, lo manejé más como una tonta con exceso de trabajo. Hice las cosas incorrectas en el orden incorrecto, sintiendo vergüenza por el estado de mi casa y el caos en mi vida.

Mientras tanto, Kendra es experta en la creación de sistemas para finalizar tareas. Ella es una maestra en hacer las cosas correctas en el orden correcto por las razones correctas, desde empaquetar una caja hasta organizar una fiesta. Si bien fue, por supuesto, un regalo tener a una amiga dispuesta a ayudarme a trasladarme, y poder confiar en que una amiga me vería en mi peor momento frenético, la razón por la que ese recuerdo se destaca para mí es aún más profunda que eso. Destaca porque en lo que sentí que estaba fallando tan miserablemente fue en lo que ella era tan buena, y aun así se presentó a mí, llena de compasión, a millas de distancia de emitir juicio alguno. Me pareció encantadora.

El libro que ahora sostienes entre las manos es una prueba de ese encanto. Es posible que lo hayas adquirido porque necesitas ayuda para hacer las cosas. Ella te ayudará a conseguirlo. Pero los sistemas eficientes no funcionan si se implementan sin amabilidad. Ése es el regalo único de este libro y la razón por la que estoy tan agradecida a Kendra por haberlo escrito por fin.

La razón por la que *El camino del perezoso genial* tiene el potencial de cambiar la manera en que vives tu vida no es simplemente por sus consejos prácticos, sino por el espíritu con el que se ofrecen. Desde la manera en que limpias la cocina hasta cómo comienzas el día, ser genialmente perezoso no es hacer las cosas de la manera correcta, sino encontrar finalmente tu propio camino. No escucharás mantras vacíos avergonzándote para que hagas las cosas mejor. En cambio, se te alentará a decidir qué es importante para ti y recibirás permiso para dejar atrás todo lo demás.

Han pasado diez años desde que mi familia y yo nos trasladamos. Desde entonces, Kendra y yo hemos compartido innumerables momentos juntas, y ya no siento ninguna sombra de vergüenza cuando me ve en mi peor momento. Esta transformación comenzó el día en que apareció preparada para ayudarme, a pesar de que podría haberme dado órdenes para que lo hiciera mejor. Pero ella no me avergonzó entonces, y tampoco

te avergonzará a ti. Kendra me está enseñando a ser un genio con las cosas que importan y a ser perezosa con las que no. Antes de que te rindas y permitas que el caos te tiente a quemar la casa, aléjate de las cerillas y lee este libro práctico, amable y vivificante.

—Emily P. Freeman, autora de *The Next Right Thing*—.

INTRODUCCIÓN

(Por favor, no te la saltes)

No soy una mamá a la que le guste jugar. Quiero decir, lo hago, pero personalmente no me gusta derribar una pila de bloques veinte mil veces seguidas, sin importar cuánta alegría les brinde a mis hijos.¹

Afortunadamente, mi marido es un papá que juega. Hace unos veranos, se lo pasó en grande mientras estábamos de vacaciones en la playa. Cavó un agujero impresionante en la arena, un agujero tan profundo que había que inclinarse sobre el borde para ver el fondo. Luego, con el entusiasmo de un maestro de ceremonias, hizo que los tres niños corrieran a la orilla y volvieran cargando cubos de agua para llenar el agujero lo más rápido posible.

Una y otra vez, cargaron y vertieron, cargaron y vertieron.

Pero aquel agujero no se llenaba.

Cada gota se filtraba en la arena, burlándose de ellos y de sus esfuerzos. Como mis hijos son unos adorables bichos raros, pensaron que era divertido y jugaron a aquello durante un buen rato, es decir, hasta que una bandada de gaviotas agresivas se volvió mucho más interesante.

Cuando salieron corriendo para perseguir a los pájaros, me fijé en los cubos desechados que rodeaban el agujero vacío y

1. Tengo tres, por cierto. Sam está en cuarto grado y está obsesionado con Minecraft, Ben está en segundo grado y está obsesionado con pintar la Mona Lisa, y Annie está en preescolar y está obsesionada conmigo.

me di cuenta de que lo que veía era una metáfora de mi vida. Quizá también lo sea de la tuya.

Esto es lo que hacemos como mujeres.² Elegimos nuestro lugar en la arena para cavar un hoyo, verificamos si las mujeres que nos rodean eligen lugares similares (o, mejor dicho, mejores), y mientras tanto tratamos de no distraernos con su paciencia maternal y sus cuerpos en bikini. Comenzamos a cavar, esperando que el hoyo sea lo suficientemente profundo, y nos dirigamos en la dirección correcta. ¿A dónde va? Ni idea, pero a quién le importa. Todas las demás están cavando, así que nosotras también cavamos.

Por fin, es el momento de ponerse a transportar cubos para llenar el agujero. Llevamos carga tras carga de «agua»: calendarios codificados por colores, responsabilidades maternas, planes de comidas y equilibrio entre el trabajo y la vida. Transportamos. Nos dedicamos. Sudamos. Y vemos que ese agujero permanece vacío. Estamos confundidas. ¿Todas las demás lo han resuelto? ¿Mi agujero es demasiado profundo? ¿Y a dónde va toda esa agua?

Hacemos una pausa para recuperar el aliento, preguntándonos si todas las demás también se sienten como un fracaso épico. Una persona no puede mantenerse al día con una casa limpia, un trabajo satisfactorio, una familia bien adaptada, una vida social activa y corriendo una media de veinticinco kilómetros por semana, ¿verdad?

Con el silencio como única respuesta, decidimos: «No, soy sólo yo. Necesito hacerlo mejor». Lo que sigue es una ráfaga de rastreadores de hábitos, revisiones del calendario y propuestas en Internet inquietantemente surrealistas para descubrir cómo ser mejores, hasta que nos desmayamos por agotamiento emo-

2. Si eres un hombre, deja que esto te ayude a comprender cómo las mujeres a menudo estamos conectadas y las presiones que sentimos debido a la cultura de la que formamos parte. Además, gracias por leer este libro, aunque siempre utilizaré sin vergüenza pronombres femeninos.

cional o verdadera fatiga suprarrenal o nos rendimos por completo y regresamos a la casa de la playa a por un margarita que mitigue la vergüenza que sentimos.

¿Chinchín?

La verdadera razón por la que estás cansada

No estás cansada porque la ropa ocupe más espacio en tu sofá que los humanos, o porque a nadie en tu casa parezca importarle tu fecha límite de entrega de trabajo, o porque la regla del almuerzo escolar de tu hijo es «las uvas deben cortarse en cuartos». Las labores son abundantes, pero sabes que tu lista de tareas no es la única culpable.

Estás «activa» todo el tiempo, tratando de estar presente con tu gente, gestionando las emociones de todos los que te rodean, cargando con las necesidades invisibles de los extraños que están en la fila de la oficina de correos y averiguando cómo satisfacer tus propias necesidades con lo que sea que te quede, suponiendo que sepas cuáles son tus necesidades en primer lugar.

Es demasiado. O tal vez sientas que todo eso es demasiado porque no has leído el libro adecuado, no has escuchado el podcast correcto o no has encontrado el sistema idóneo.

Conozco esa sensación. He pasado una cantidad vergonzosa de horas buscando las herramientas adecuadas para tener mi vida bajo control, y tengo una pila abandonada de planificadores y destacados libros de autoayuda para demostrarlo. Alerta de *spoiler* innecesario: no me han ayudado en nada.

Por un lado, sentía que tenía que crear un calco de la vida de quien fuera el autor o autora, aunque no me gusta acostarme temprano y no viajo a veinte ciudades al año hablando en eventos.

¿Y por el otro lado? Sigue tus sueños. Aparentemente, mi lista de tareas pendientes no es el problema, sino mi forma de pensar a pequeña escala.

Aun así, subrayé docenas de pasajes, tratando de juntar a MacGyver con algún tipo de plan que tuviera sentido para mí. Tal vez la combinación correcta de trucos de vida y citas inspiradoras evitaría que me quedara despierta profundamente preocupada en medio de la noche. Sin embargo, a pesar de leer libro tras libro, cita tras cita y planificación tras planificación, seguía cansada. Quizá estés leyendo este libro porque también te sientes así.

Pero tengo buenas noticias. No necesitas una nueva lista de cosas por hacer; necesitas una nueva forma de mirar a tu alrededor.

Por qué simplificar no funciona

Es la solución más común para sentirte abrumada: simplificar. Haz menos, ten menos, sube menos a Instagram. Reduce los compromisos, subcontrata y di más veces que no. Pero también retribuye a la comunidad, únete a un club de lectura y cultiva tomates al estilo tradicional. Prepara las papillas para el bebé, realiza una actividad secundaria impresionante y ten una cita nocturna regular con tu pareja si esperas que tu relación sobreviva. ¿Es algo simple? En mi experiencia, la relación de pareja, el espíritu empresarial y la jardinería son muy complicados.

Para los cristianos, el concepto de una vida sencilla puede resultar aún más confuso. Jesús no tenía hogar, sólo tenía doce amigos y dependía de la bondad de los demás para comer y dormir. Su vida se centró en un objetivo singular, y todo lo demás fue sencillo. Pero si retrocedemos un poco más en la Biblia, encontramos a la mujer (muy incomprendida) de Proverbios 31 que se levanta antes del sol, cose la ropa de cama de toda la familia, planta viñedos y tiene brazos fuertes.

¿Alguien podría decirme de qué se supone que debo preocuparme para poder vivir mi vida?

Por eso la simplificación no es nada simple. Ninguna voz puede decirnos cómo vivir. Incluso dentro del mensaje bíblico de

«ama a Dios y ama a tu prójimo», hay un millón de posibilidades de cómo podría llevarse eso a la práctica.


Necesitamos un filtro que nos permita crear una vida enfocándonos sólo en lo que nos importa, no en lo que todos los demás dicen que debería importarnos.

Amiga, bienvenida a *El camino del perezoso genial*.


Cómo leer este libro

Aquí está tu nuevo mantra: sé un genio con las cosas que te importan y una perezosa con las cosas que no.

A medida que cambian las circunstancias de la vida, las necesidades y prioridades siguen su ejemplo. Este libro está diseñado para ser una referencia útil a través de todas esas transiciones, brindándote lenguaje y herramientas para hacer espacio para lo que importa.



**Aquí está tu nuevo mantra: sé un genio
con las cosas que te importan y una perezosa
con las que no te importan.**



Cada capítulo destaca un principio de genial pereza, con ideas para implementarlo de inmediato. Un principio por sí solo tendrá un impacto tangible, pero a medida que apliques cada uno a tu vida diaria, verás cómo los trece principios pueden crear armoniosamente soluciones personalizadas para tus problemas e iluminar los que no importan tanto.

Puedes ojear rápidamente estas páginas en busca de pasos concretos y listas útiles, y cuando tengas tiempo, leerlas con mayor profundidad a medida que crees espacio para convertirte en

tu verdadero yo. Te animo a que cojas este libro cada vez que te topes con un obstáculo en tu rutina, cuando se acerca una transición o cuando sientas el peso del ajetreo. Aprenderás mejores maneras de lavar la ropa, a terminar proyectos y a preparar la cena. ¡Felicidades! Pero más allá de lo práctico, aprenderás a abrazar una vida que ofrece espacio para el éxito y la lucha, la energía y el agotamiento, la limpieza de la casa y la comida basura. Todo cuenta porque todo es tuyo.



**Aprenderás mejores maneras de lavar la ropa,
a terminar proyectos y a preparar la cena.
¡Felicidades! Pero más allá de lo práctico, aprenderás
a abrazar una vida que ofrece espacio para el éxito
y la lucha, la energía y el agotamiento, la limpieza
de la casa y la comida basura. Todo cuenta porque
todo es tuyo.**



Tanto si estás en casa con humanos pequeños, en un despacho en un rincón, sola, ocupada o aburrida, este libro te ayudará a nombrar lo que importa, deshacerte de lo que no, y a llevar una vida llena de productividad y paz.

Empecemos.

CÓMO PENSAR CON GENIAL PEREZA

Mi primer trabajo después de la universidad fue en la iglesia donde había pasado mis años de escuela secundaria y donde, unos meses antes, me había casado. Muchas de mis compañeras de trabajo me conocían desde antes de que pudiera conducir un automóvil, pero ahora era una adulta con un esposo y un trabajo.

Estaba ansiosa por demostrar que pertenecía al grupo.

Una vez al mes teníamos una reunión de personal por la mañana y los compañeros de trabajo se turnaban para ofrecer el desayuno a los demás. La mayoría de los meses había la cantidad habitual de magdalenas de la tienda de comestibles y ensalada de frutas variadas, y recuerdo haber pensado: «Yo puedo hacerlo mejor».

Finalmente me inscribí en el servicio de desayuno, no por amabilidad, sino porque quería que mi desayuno fuera el estándar de oro. Sí, me avergüenza la humillación cuando comparto públicamente tal arrogancia, pero como perfeccionista moralista, estaba obsesionada con mantener el marcador alto, evitar el fracaso y ser impresionante. La comparación y el juicio eran parte del curso.¹

La mayoría de las personas se emparejaban para traer la comida, pero no, señora, yo no. Montaría toda esta fiesta por mi cuenta y riesgo. Supuse que la gente débil y poco impresionante pide ayuda. Las personas aparentemente seguras de sí mismas, que se desmoronan por dentro, van solas.

1. Aunque hubiera sido lo suficientemente genial como para ir a fiestas cuando era adolescente, de todos modos no me habría divertido en ellas.

Obviamente, la perfección era mi estándar, y no sólo en cuanto a la comida. A pesar de que mi esposo y yo teníamos muy poco dinero, derroché en un par de fuentes de Pottery Barn para que la comida que iba a servir tuviera un aspecto impecable. Compré un mantel de lino; los de plástico de la iglesia harían que mis nuevas fuentes no lucieran en absoluto. Compré uno de esos dispensadores de bebidas de vidrio que tienen en Southern Living, porque la perfección no sirve bebidas en jarras de plástico. Flores frescas, servilletas elegantes, ya te haces una idea.

Para el menú, recordé que unas semanas antes, cuando desayunamos en la casa de un amigo, todo el grupo se quedó estupefacto por sus tostadas francesas rellenas: succulenta, dorada y un competidor definitivo para el puesto de mejor desayuno de todos los tiempos. Fue la elección perfecta. Pero he aquí el problema: no sabía cómo hacer tostadas francesas rellenas. Sabía cómo cocinar una salsa de espagueti decente y estaba en las primeras etapas de una galleta con trocitos de chocolate casi perfecta, pero mis habilidades culinarias no eran exactamente versátiles. Tal vez si hubiera seguido una receta, las cosas habrían salido de otra manera.

Por desgracia, en ese momento pensé que las recetas también eran para los débiles. Así que me propuse hacer no uno, sino dos tipos de tostadas francesas rellenas para treinta personas, sin una sola instrucción.

En caso de que no sepas cómo se hacen las tostadas francesas rellenas, permíteme explicártelo. Básicamente, haces un sándwich con un pan rico y mantecoso como el de brioche y untas el medio con algo delicioso, como queso, mermelada o Nutella. Luego sumerges ese sándwich en una base de natilla hecha con huevo, azúcar y leche entera y lo cocinas en mantequilla caliente hasta que el pan esté crujiente y dorado. Finalmente, lo rocías con almíbar o azúcar en polvo y te lo metes en la boca con un tenedor o una cuchara. Es sublime.

Esto es lo que hice.

Para la tostada francesa rellena número 1, puse queso americano entre las rebanadas de pan Wonder y apilé los sándwiches

en una bandeja para hornear, literalmente uno encima del otro. Receta completa.

Para la tostada francesa rellena número 2, hice sándwiches de queso crema y gelatina de frambuesa con ese mismo pan mágico Wonder y también los apilé unos encima de otros.

Luego metí la sartén en el horno.

No había ni un huevo ni una barra de mantequilla a la vista. Básicamente, calenté sándwiches raros y pensé que era Martha Stewart. Cuando los saqué, me fijé que su aspecto era un poco diferente a los de mi amigo (¿tal vez eso era algo bueno porque yo lo había hecho mejor?). Los corté en triángulos y los puse en mis elegantes fuentes. Fue como ponerle pintalabios a un cerdo demasiado confiado.

Una hora más tarde (muero pensando en lo asquerosos que debieron haberse puesto para entonces), comenzó la reunión de equipo. Me senté en la parte de atrás de la sala y no llamé la atención sobre mí misma, no por vergüenza, sino porque no quería que mis compañeros de equipo se dieran cuenta de que quería que supieran que yo era la responsable de aquella obra maestra culinaria.

Me senté en una mesa, viendo a mis amigos y compañeros de trabajo hacer fila para el desayuno, esperando «humildemente» a que llegaran los elogios.

No necesito decirte que no fue así.

El desayuno era asqueroso. Quiero decir, realmente repugnante. Pude sentir no sólo la decepción en la habitación, sino también el incómodo juego de la patata caliente social cuando la gente trataba de agradecer al misterioso cocinero un desayuno que luego necesitarían complementar con barritas de granola.

Tal vez fui excesivamente dramática al casi renunciar a mi trabajo por aquel fiasco, aunque esa respuesta habría encajado a la perfección. Me sentí humillada. Había intentado impresionar, mostrarles a los demás que podía hacerlo todo: poner una mesa perfecta, preparar una comida perfecta y recibir cumplidos con perfecta humildad. En cambio, probablemente provoqué a

alguien una intoxicación alimentaria. Me preocupaba demasiado por las cosas equivocadas.

En caso de que te lo estés preguntando, esto, definitivamente, no es pensar con genial pereza.

Intentarlo demasiado

Cuando te preocupas por algo, intentas hacerlo bien. Cuando te preocupas por todo, no haces nada bien, lo que te obliga a esforzarte aún más. Bienvenido al agotamiento perenne.

Si tienes este libro entre las manos, es probable que tus esfuerzos por ser un ser humano optimizado hayan sido vergonzosamente cortos, como los míos. En el fondo, sabemos que no podemos hacerlo todo, pero aun así lo intentamos. Durante la última década de mi vida, he ido a terapia y he autorreflexionado mucho para tratar de descubrir por qué sentía que ser perfecta en literalmente todo era la respuesta.

La historia de cada uno es diferente y la mía implica abuso. (Sí, eso ha sido bastante inesperado, y ahora sabes que voy muy rápido y soy muy intensa). Mi padre y mi vida familiar eran impredecibles, y cuando era niña, aprendí que mis decisiones tenían el poder de afectar a mi seguridad. Si me quedaba callada, sacaba buenas notas y mantenía mi habitación limpia, él no se enfadaba. Si bien mis acciones no siempre fueron una correlación directa con las suyas, yo vivía como si lo fueran. Equiparaba la seguridad al valor y al amor y, en consecuencia, veía mis elecciones como la única medida de mi valor. Pensaba que necesitaba ser la hija, la estudiante y la amiga perfecta para ser importante.

Intentaba con todas mis fuerzas ser buena, pero mi padre no dejaba de decirme cómo ser mejor. Recuerdo sentirme muy inútil y no entender por qué pensaba que debería tener el pelo rubio en lugar de castaño, por qué se esperaban mis notas excelentes pero no se celebraban, o por qué él y mi madre eran tan infelices. Naturalmente, asumí que yo era el problema, que no

me esforzaba lo suficiente o no era lo suficientemente perfecta para hacer de nuestro hogar un lugar feliz. El sentimiento de insuficiencia era abrumador y también se filtró en mis otras relaciones.

Yo era la alumna favorita de todos los profesores. Hacía los deberes enseguida y sin un solo error. Era siempre la primera de la fila y la delegada de clase más fiable y obtenía una puntuación del noventa y nueve por ciento en cada prueba estandarizada que realizaba. Ninguna estudiante es perfecta, pero yo me acercaba mucho, porque asumía que ésa era la única manera de ser amada.

Ésa es la ironía de la perfección: los muros que impiden que se vea tu vulnerabilidad también impiden que te conozcan.

También intentaba ser la amiga perfecta. No provocaba tensiones, me guardaba mis problemas para mí y era un camaleón en cada relación. Nadie sabía que me avergonzaba tener padres divorciados, que quería desesperadamente ser bonita o que estaba a sólo un fallo de desmoronarme. Asumía que dejar que la gente viera mis partes imperfectas y rotas pondría en peligro la amistad, y eso simplemente no era una opción.

Ésa es la ironía de la perfección: los muros que impiden que se vea tu vulnerabilidad también impiden que te conozcan. Siempre trataba de esconderme detrás de la perfección porque no pensaba que mi yo completo fuera suficiente. Quizá tú también te sientes así.

No estoy tratando de meterme en tus asuntos, pero es probable que tengas vergüenza, miedo o inseguridad por algo y te esfuerces mucho por ocultarlo. Todos lo hacemos porque todos somos humanos, y no tiene por qué provenir de algo tan oscuro

como el abuso infantil. Cada historia cuenta, pero recuerda que esas historias a menudo vienen con mentiras que creemos sobre nosotros mismos. Tú, yo y la guapa desconocida de Target² tenemos historias que hacen que nos esforcemos en las cosas equivocadas, y cuanto más lo intentamos, más fuerte es la mentira.

Eres ruidoso y ocupas demasiado espacio.

No te pareces lo suficiente a tu hermana.

Te pareces demasiado a tu padre.

No eres lo suficientemente inteligente, lo suficientemente guapa, ni lo suficientemente atlética.

Ella se ha ido por tu culpa.

A medida que envejeces, esos pensamientos y sentimientos vergonzosos no se van, simplemente cambian de forma.

No eres lo suficientemente buena cocinera.

¿Cómo te atreves a no querer tener hijos?

Trabajas mucho.

Algo debes estar haciendo mal si aún no estás casada.

Eres una mala madre por dejar que tus hijos vean tanta televisión.

Nadie quiere ser tu amiga.

Tratar de impresionar a los demás, de esconderse o de luchar contra la vergüenza que te molesta por dentro consume más energía de la que puedes soportar. Añade a eso la colada y lavar el coche. ¡Oh, vamos!

Cuando te falla el esfuerzo, parece que sólo te queda una opción: rendirte.

2. Target Corporation es una cadena de grandes almacenes, fundada en Minneapolis, MN, Estados Unidos, en 1962. (N. del T.)

No intentarlo suficientemente

Poco después de la debacle del desayuno en la iglesia, tiré la toalla. No más ser impresionante. No más dedicación. Y fui demasiado lejos. Me engañé pensando que sólo tenía dos opciones: esforzarme demasiado o no intentarlo en absoluto. Olvidé que intentarlo en sí mismo no es el problema. Es hermoso intentarlo cuando se trata de cosas que realmente importan, pero definitivamente caí en el error evitable de eliminar algo bueno al intentar deshacerme de algo malo.

Aunque una de mis mayores alegrías es demostrar mi amor por los demás cocinando para ellos, pedía pizza cuando venían amigas a casa porque pensaba que una comida casera era demasiado difícil. A pesar de que una casa tranquila y ordenada es buena para el hámster que corre sin parar en la rueda de mi cerebro, mi casa estaba prácticamente hecha un desastre porque limpiar era un esfuerzo demasiado difícil.

No tienes que ser perfecta, y no tienes que rendirte. Simplemente tienes que ser tú misma.

Dejé de preocuparme y dejé de intentarlo, y de alguna manera todavía me sentía cansada.

No sabía que puedes estar tan agotada por no intentarlo como por intentarlo demasiado. Manejar la apatía y el modo de supervivencia requiere tanta energía como manejar las reglas y la perfección. Aun así, me incliné hacia la postura de «llevo el cabello despeinado, pero no me importa» para ocultar el hecho de que me importaba demasiado. Necesitaba algo que detuviera la loca oscilación del péndulo de preocuparme mucho por las cosas incorrectas a no preocuparme en absoluto.

Afortunadamente, ése es el regalo de la genial pereza. Te permite preocuparte. Te permite conocerte a ti misma y ser tú misma, ser real. No tienes que ser perfecta y no tienes que rendirte. Simplemente llegas a ser tú misma.

Deja de intentar lo que no importa, pero no tengas miedo de intentar lo que sí te importa.

Porque es importante.

El esfuerzo no es lo único real

Nuestra cultura está obsesionada con ser real, pero utilizamos la vara de medir equivocada.

Mientras escribo estas palabras, mi hijo mediano está en casa con un virus estomacal, y él y mi hija están viendo la televisión porque estoy cansada de hablar con ellos. No me he duchado en un par de días y me he peleado con mi marido. Si lo compartiera en Instagram, podrías pensar que me adoras por ser tan real.



**Estoy a favor de dejar de lado la perfección,
pero de alguna manera hemos confundido
el orden con ser falsos.**



Pero ¿qué pasaría si compartiera en las redes sociales un día en el que mis hijos y yo jugamos al fútbol al aire libre, la cena está preparada a las cuatro en punto y me he maquillado? ¿Seguiría siendo real?

Sí, lo sería, y tú también.

Estoy a favor de dejar de lado la perfección, pero de alguna manera hemos confundido el orden con ser falsos. Yo también lo hago. He visto a una madre guapa empujando un carrito de un niño dócil y cargando artículos de Joanna Gaines a precio completo en Target y he pensado: «Claro, tiene el vientre plano, sus

hijos comen pepinos en lugar de galletas saladas con forma de pez, y compra todo lo que quiero yo, pero probablemente tenga un trastorno alimentario y una deuda en la tarjeta de crédito, así que estoy bien».³

Quiero dejar de juzgar a las mujeres que lo tienen todo, asumiendo que tienen algo que ocultar. Quiero dejar de aplaudir el caos como único indicador de vulnerabilidad.

Tus luchas e inseguridades no están alineadas junto a las mías, al estilo de un concurso. Tenemos que dejar de intentar «superarnos» unas a otras. Esa vida es la razón por la que tú y yo estamos cansadas, y podemos dejarla de lado.

Así que la próxima vez que te encuentres buscando fallos en personas aparentemente perfectas, esperando que eso te haga sentir mejor, no lo hagas. Decirte a ti misma que eres mejor que alguien es tan dañino como decirte que eres peor. No podemos medir la autenticidad de una persona basándonos en cuán real es su lucha. Esa escala está rota.

En su lugar, invita a la gente cuando tu casa esté limpia y también cuando esté sucia. Sé una madre increíble que a veces les grita a sus hijos. Disfruta de un batido verde sin sentir la necesidad de renunciar a los dulces para siempre.

Puedes ser real cuando la vida está en orden y cuando se está desmoronando. La vida es hermosamente ambas cosas.

Sé genial en las cosas que importan

Puede que no te conozca personalmente, pero sé esto: te preocupas por una vida significativa. Todos lo hacemos. Forma parte del ser humano. Y en esta cultura de soluciones rápidas y atajos, es natural pensar que el objetivo es lo fácil. Pero no puedes atajar para tener una vida significativa.

3. Si este libro pudiera reproducir animaciones GIF, Jennifer Lawrence estaría poniendo los ojos en blanco ahora mismo.

No debes elegir entre ser genial o perezosa; en cambio, puedes vivir la genial pereza.

Hace un par de años, hice un episodio en *The Lazy Genius Podcast* sobre hornear pan. Recibí docenas de comentarios del tipo «eso no suena muy perezoso». Por supuesto que no es algo perezoso. El pan casero me importa. Mezclar y amasar la masa a mano, pasar una tarde viéndola crecer y participar en una práctica que ha sido parte de la humanidad durante siglos..., ¿por qué querría atajar eso? Pero si el pan casero no te importa, la elección es fácil. Ataja, compra el pan hecho y que tengas un buen día.

Los principios de la genial pereza te ayudarán a aprender no sólo lo que necesita un atajo, sino también cómo crear uno. Te enseñarán cómo darte cuenta de lo que importa y cómo crear un espacio importante en tu día a día para fomentar el crecimiento en esas áreas.

Recuerda, no todo es genial y no todo es pereza. Tienes la oportunidad de elegir. Si tú y yo nos ocupamos de todas las prioridades sin un filtro que establezca qué podemos dejar a un lado y qué podemos continuar, finalmente nos veremos en una encrucijada: nos haremos pedazos preocupándonos por todo o nos rendiremos y no nos preocuparemos por nada.

El camino del perezoso genial ofrece un recorrido diferente: sé un genio con las cosas que importan y una perezosa con las que no. Tienes permiso para dejar cosas de lado, preguntarte e ir despacio o para desear, apresurarte y poder conseguirlo. Elijas lo que elijas, asegúrate de estar concentrada en lo que te importa, no en lo que le importa a Instagram, a tu suegra o a la voz en tu cabeza que te dice que lo que haces no es suficiente.

Toda elección es importante porque cada una de ellas le importa a alguien, pero tú quédate sólo con las que te importan a ti. Si vives como una persona única, impresionante y poderosa, que acepta lo que importa y abandona lo que no, empoderarás a las mujeres de tu vida para que hagan lo mismo.

Me alegro de que estemos juntas en esto.

RECUERDA

- La perfección te mantiene escondida de forma segura, pero también evita que te conozcan de verdad.
- El orden no siempre es falso y el caos no siempre es vulnerable.
- Sé un genio con las cosas que importan y una perezosa con las que no.
- Sigue una receta la primera vez que prepares tostadas francesas rellenas.

UN PEQUEÑO PASO

Sonríe a la guapa desconocida de Target sin juzgarla ni juzgarte a ti misma. Ambas sabemos que hoy irás a Target, así que tendrás tu oportunidad.

Ahora veamos nuestro primer principio.

DECIDIR UNA VEZ

Principio de la genial pereza # 1

No estoy abriendo camino con esta declaración, pero yo solía odiar los lunes.

A veces me acercaba a ellos con una actitud perezosa de «pase lo que pase, pasa» y luego lloraba frente a mi taza de café frío mientras los eventos ocurrían a mi alrededor.

Otros lunes tenían una dosis de genio decidido. Pasaba la noche del domingo escribiendo obsesivamente en mi agenda más reciente, organizaba cada comida que haría, cada vaso de agua que consumiría, cada recado que haría y un versículo bíblico que recitaría cada hora, sólo para después no hacer básicamente nada.

Los lunes perezosos no funcionaban porque no sabía qué hacer, y los lunes geniales no funcionaban porque me imponía demasiadas cosas que hacer.¹

Luego vi que podían existir los lunes perezosamente geniales (y muchos otros desafíos) a partir de nuestro primer principio: decide una vez.

La manera más fácil de dar un descanso a tu cerebro

La investigación al respecto es variada y probablemente difícil de articular de todos modos, pero tomamos muchas decisio-

1. Ambos tipos de lunes a menudo incluían muchas galletas Oreo.

nes. Me gusta mucho. La toma de decisiones constante es una de las razones por las que no tienes energía para las cosas que te importan. Descubrir algunas oportunidades para decidir una vez y nunca más le da a tu cerebro más espacio para jugar.

Puedes pensar que tomar decisiones preventivas es algo automático, pero la automatización te convierte en un robot sólo si lo automatizas todo. Tomar decisiones únicas sobre lo que no importa para que tengas espacio en el cerebro para lo que sí importa es *El camino del perezoso genial*, y experimentarás los beneficios de inmediato.

Cómo llegué a los lunes perezosamente geniales mediante la técnica de decidir una vez

Odiaba la presión de los lunes porque sentía que cada decisión reseteaba mi existencia. De repente, nadie en mi familia sabía qué era arriba y abajo, no distinguían el desayuno de la cena o cuál era el atuendo escolar apropiado. Esas incertidumbres podían aceptarse en un sábado relajado, pero no en un lunes cuya principal necesidad era ser productiva.

Como el día en sí no iba a ninguna parte, tuve que cambiar la manera en que lo abordaba y comencé por mi atuendo. Elegir qué ponerme en realidad requiere sólo una pizca de pensamiento, pero de todos modos es una astilla clavada, así que una vez decidí cuál sería mi uniforme de los lunes y nunca más miré hacia atrás. Con la mano en el corazón, puedo asegurarte que he llevado poniéndome la misma ropa todos los lunes desde hace más de tres años.²

2. El uniforme es todo negro y de mezclilla. El uniforme para clima frío: vaqueros negros y camisa de *cambray*. El uniforme para clima templado: camiseta negra y vaqueros. El uniforme para clima cálido: camiseta negra y pantalones vaqueros cortos.

Sentí el impacto inmediato de esa decisión y quería más. Con el tiempo, seguí decidiendo una sola vez: a qué hora me levantaría, qué haría a primera hora de la mañana, qué cenaríamos esa noche. Y continuó añadiendo ítems a la lista según mi etapa actual de la vida.

Ahora adoro los lunes porque todas esas decisiones fijas me proporcionan un hermoso comienzo del día y, por lo tanto, de la semana. Decidir una sola vez de manera constante en lugar de distraerme con todas las decisiones que debo tomar me da tiempo para involucrarme en lo que importa. Tengo un margen para hacer el trabajo que me gusta, leer, escuchar música y ser paciente con mis hijos mientras se adaptan a una nueva semana de clases.

Parece una locura que una sola decisión tomada una vez pueda tener tal impacto, pero eso es lo que lo tiene *El camino del perezoso genial*.

Cuando ya existen las decisiones fijas

Es posible que ni siquiera te hayas dado cuenta de que estás rodeado de decisiones fijas:

- Menús económicos de comida rápida. Los peces gordos decidieron una vez qué constituye una comida y le pusieron un número delante para que todo lo que tienes que hacer sea decir «un número dos con una Coca-Cola Light».
- Películas de Netflix en tu bandeja de entrada. En el modelo original, marcabas las películas que querías ver en una lista y Netflix te enviaba la siguiente para que no tuvieras que decidir qué ver a continuación.
- Liturgia de la Iglesia. Las lecturas receptivas, la comunión y la bendición son decisiones fijas que te ayudan a participar en la historia de Cristo durante el servicio de adoración del domingo por la mañana.

Decidir una vez puede venirte hecho, pero el poder llega cuando decides una vez por ti misma.

Aquí hay una sorpresa: cada artículo que posees es una decisión fija. Cuando compras una camisa, un nuevo juego de bolígrafos o una garrafa galón de aceite de oliva de Costco, tu elección de comprarlo también es una opción para utilizarlo, almacenarlo y cuidarlo.

Sin embargo, cuando no mantienes esa elección y dejas la camisa en la bolsa, los bolígrafos en un cajón del escritorio que nunca abres y la garrafa de aceite de oliva en el suelo de la despensa porque es demasiado grande para el estante, aumentas el desorden y el ruido en tu vida, no la facilidad y el margen que pueden ofrecer las decisiones fijas.



Cada artículo que posees es una decisión fija.

Lo importante, entonces, es tomar buenas decisiones fijas, que agregarán valor a tu vida en lugar de quitárselo. Decide una sola vez, a propósito, sobre todo, desde los artículos de tu armario hasta lo que escribes en tu agenda. Una sola decisión intencionada alivia tu cerebro del esfuerzo, lo que lo libera para pensar en lo que te importa en lugar de vivir atrapada en el ciclo de elegir esto y aquello una y otra vez.

Las posibilidades son infinitas, pero no necesitas infinitas. Afloja tu control sobre la toma de treinta y siete decisiones al final de este capítulo, treinta y seis de las cuales olvidarás mañana. Simplemente busca una idea que funcione en este momento.

Repasemos algunos ejemplos de aplicaciones en la vida de cómo decidir una sola vez.