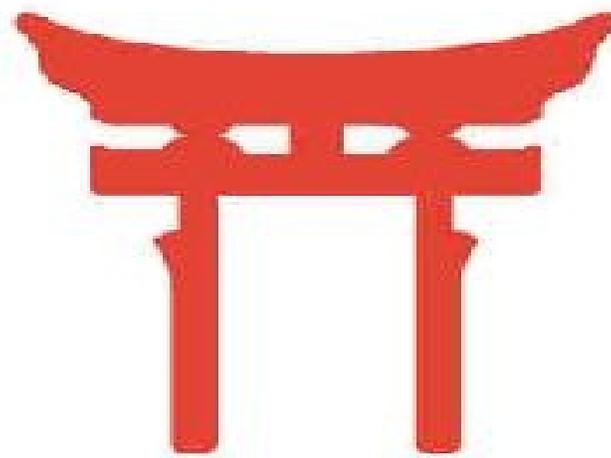


25 HÁBITOS JAPONESSES



para vivir
mejor

MASAKI ISHIGURO

25 HÁBITOS JAPONESES PARA VIVIR MEJOR

Masaki Ishiguro

ÍNDICE

[Introducción](#)

[Hábito 1: Ser amable con los demás y valorar al otro](#)

[Hábito 2: Kaizen, busca mejorar un poco cada día](#)

[Hábito 3: Cuida los detalles](#)

[Hábito 4: Dejar de perder tiempo en inutilidades](#)

[Hábito 5: Busca y encuentra lo bello en todo](#)

[Hábito 6: Ten un propósito](#)

[Hábito 7: Disfruta del silencio](#)

[Hábito 8: Cuida lo que comes](#)

[Hábito 9: Simplifica, simplifica, simplifica](#)

[Hábito 10: Relativiza todo en la vida](#)

[Hábito 11: Aprovecha los recursos al máximo](#)

[Hábito 12: Ten contacto con la naturaleza](#)

[Hábito 13: Sé constante y paciente como el crecimiento del bambú](#)

[Hábito 14: Aprende a dar gracias](#)

[Hábito 15: Respeta cada ciclo](#)

[Hábito 16: Haz las cosas correctas](#)

[Hábito 17: Ganbaru, haz todo lo que puedas](#)

[Hábito 18: Cuida tu propia energía, el chi](#)

JING o la esencia de la vida

SHEN o el espíritu de la vida

CHI o la energía de la vida

Hábito 19: Busca siempre la calidad

Hábito 20: una razón para vivir

Hábito 21: Consigue tu vocación

La pasión de la vida es una y no muta a lo largo del tiempo

Las vocaciones deben ser grandiosas y hacernos ricos

La vocación se tiene que conseguir pronto, ojalá en la juventud y luego desarrollarla antes de los 30

La vocación nos llega por inspiración divina y luego se pone en marcha

Hábito 22: Busca la felicidad

Hábito 23: Dedicar tiempo a los que amas

Hábito 24: Busca la serenidad

Hábito 25: Medita

Meditación Zen (Zazen)

Mindfulness

Meditación con mantras

Conclusión

Introducción

Japón se asienta en unos principios fundamentales que son los que rigen el comportamiento de sus ciudadanos. Son una serie de valores intensos que vamos a tratar en este libro.

Por ejemplo, para ellos la honestidad es como la sangre que corre por sus venas, es parte de su cultura que se comporten con honor y decoro, una persona honesta nunca va a traicionar su palabra, no haría algo a espaldas de otro que pudiera causarle un perjuicio, trataría las posesiones ajenas de la misma manera en que lo hace con las suyas. Se comporta igual tanto si lo vigilan como si no, busca siempre un trato justo en el que ambas partes sean beneficiadas.

También tienen mucho respeto, tienen ese sentido de tratar a todos por igual, no importa de dónde sean, la religión o el género, consiste en hablarles de manera cortés, actuando siempre con amabilidad, devolviendo una sonrisa, procurando no molestar a los otros con los actos, no anteponiendo el beneficio propio al ajeno.



Esto es algo que sorprende mucho a los occidentales, cuando se ve una

conversación entre dos japoneses donde ambos se hacen reverencias el uno al otro, todo para mostrar el gran respeto que sienten por la persona con la que hablan.

Consiste en que se sea capaz de entregar parte del tiempo y recursos a los demás con el objetivo puesto en el bien común. Se trata de no tener apegos y no esperar que la acción sea devuelta con posterioridad. Si algo se ha comprobado es que cada una de las desgracias naturales que Japón ha sufrido siempre ha demostrado la solidaridad para ayudarse entre ellos.

Además, todos ellos son humildes, conocen sus propias limitaciones y obran según ese conocimiento, tienen la modestia de no creerse en posesión de la verdad y la voluntad de aspirar siempre a seguir mejorando sin considerarse ya en la cima del conocimiento.

Cuando se piensa con humildad se vienen a la mente los grandes maestros de artes marciales japoneses, muchos de ellos ante los halagos por sus increíbles dotes, suelen responder con una sonrisa y un gesto que más o menos significa “aún queda mucho por aprender para poder ser extraordinario”. Incluso después de haber entrenado miles de horas y haber dedicado toda la vida a practicar las artes marciales, aún siguen aprendiendo.



Otro de los grandes hábitos de los japoneses es la paciencia, para ellos es la capacidad de esperar sin perder la calma, de saber elegir el momento correcto

para ejecutar una acción, de persistir a pesar de las adversidades, de levantarse cada vez que se cae, de respetar que cada uno tiene su ritmo.

Son personas leales, con esa capacidad para no quebrantar la palabra, incluso a pesar de que las circunstancias se vuelvan adversas y cambiantes, consiste en la adhesión firme a las personas, las instituciones o las organizaciones con las que se ha deseado comprometer y por las cuales vela a pesar de que los intereses personales se crucen en el camino. La lealtad en Japón se palpa en el ambiente, especialmente en el mundo de las empresas.

Por ejemplo, en el tsunami de 2011 una empresa perdió todas sus fábricas y tuvieron que trabajar dos años para reconstruirse, las empresas con las que tenía contrato esperaron ese tiempo mientras se volvía a levantar.

Otro gran atributo es la gratitud, consiste en apreciar lo que es bueno en la vida, es la actitud de dar las gracias por todo lo que se ha recibido reconociendo así el esfuerzo que hacen los demás por nosotros, es una forma de vida donde siempre se trata de ver el vaso medio lleno.

El momento de gratitud se siente por las posesiones, a pesar de que algunos puedan poseer más. En Japón dicen una palabra constantemente: *arigatou*.

Siempre buscamos tener armonía, esta aparece cuando se tiene equilibrio con las cosas que poseemos en la vida. Sucede al tener los lados de la balanza en el mismo punto de los sucesos. En ese momento fluyen las cosas sin complicaciones. Sentimos una vida llena de armonía cuando hay salud en las relaciones humanas, cuando se trabaja por el bienestar de los demás y del nuestro. Japón es un sitio donde se consigue mucha armonía, prácticamente no hay hechos criminales, se mantienen las buenas costumbres y se tiene consenso cuando se toman decisiones donde impacte a todos.

Esto que acabo de narrar es apenas una introducción de lo que conseguirás en este libro, de esos hábitos que podrías implementar en tu vida. Son tantos, que apenas elegimos los 25 elementales para que los conozcas y aprecies.

Te hablaré de la amabilidad, del kaizen, de los detalles, valorar el tiempo, tener propósitos, disfrutar del silencio y muchos más.

Descubre la belleza de Japón y aplícala en tu vida.



Hábito 1: Ser amable con los demás y valorar al otro

La amabilidad es una cualidad propia del género humano, pues ser amable significa que se es digno de ser amado, lo cual es un producto cultural del hombre exclusivamente. Ser amable significa ser cariñoso, afectuoso, gentil, agradable, servicial, afable e incluso gracioso y risueño, cualidades todas que son clave en las personas desde los niños hasta los más grandes.

La amabilidad es una virtud que facilita de tal modo las relaciones interpersonales que cuando está presente en todo, las cosas se hacen más fáciles, más gratas. La amabilidad es fruto de una buena educación, que consigue con el tiempo moldear el carácter haciéndolo sin aristas, capaz de conciliar lo que se le presenta como hostil. Se tiene que apostar por este valor, que no es propio de los débiles, la amabilidad se va extendiendo de manera indistinta entre los hombres y mujeres. No es fácil ser siempre amable. La amabilidad exige autocontrol, que no es algo de mentes débiles. Por el contrario, requiere de una decisión firme de no querer dejarse dominar por los estados de ánimo



Se piensa que si los japoneses logran seguir resaltándose cada vez más con el

valor de la amabilidad van a ser reconocidos y visitados por millones de turistas más que los que actualmente los visitan, además la propia convivencia entre los habitantes mejora mucho y se tiene en cuenta el comportamiento a seguir.

Nuestro carácter occidental hace que en muy poco tiempo de hablar con una persona la tratemos como si la conociéramos de toda la vida, sin respeto. Esto no pasa en Japón, al principio los japoneses son muy respetuosos con su intimidad, aunque luego te das cuenta de que son muy divertidos, especialmente las jóvenes chicas con sus cambios de voz.

Esta es una actitud contagiosa y si se trabaja con empeño para ponerla en funcionamiento sin importar la circunstancia, el lugar, o con quien se haga en el día, amplía el círculo de la bondad, automáticamente se crea un rebote con el que seremos capaces de construir una comunidad saludable.

La amabilidad de los japoneses se refleja en muchas cosas, por ejemplo, ellos no fuman en las calles ni en lugares cerrados. Esto sin lugar a dudas es un tema difícil de tratar porque se lo prohibieron en el marco de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. En Japón por amabilidad y respeto no lo hacen frente a otros, esta amabilidad se nota en las calles o lugares públicos como en trenes y en el metro. Por ejemplo, en las escaleras eléctricas dejan el lado derecho libre para ceder el paso, que aunque es ley universal en los metros, allí lo respetan con mucha vehemencia.

Otro de los aspectos es el trato preferencial para los adultos mayores, niños y ciegos, y en los espacios públicos como parques, trenes, centros comerciales entre otros, hay una banda podotáctil que tiene puntos o líneas, que es la guía para personas invidentes.

Ellos utilizan un concepto llamado *omotenashi* (hospitalidad desinteresada), es una piedra angular de la cultura japonesa, es un privilegio para un anfitrión dar la bienvenida a los invitados y asegurarse de que se suplan sus necesidades. Esto se utiliza en todos los aspectos, en la vida, tiendas, restaurantes e incluso ayudando a extraños en las calles, dado que la región más grande de la ciudad tiene más de trece millones de personas. Es notable el orden que tienen y la calma a medida que cada uno va cumpliendo sus responsabilidades preocupándose por los demás.

Veamos unos ejemplos de amabilidad narrados por visitantes a Japón:

Un hombre se rompió el tobillo cuando se desmayó en el tren de JR, camino al

trabajo, no había ni comido ni dormido bien, tenía bajo el azúcar. Cuatro jóvenes japoneses sacaron a la persona del tren y la dejaron con cuidado en el andén de Shin-Osaka, un empleado de la estación muy amable le acompañó en la ambulancia hasta el hospital y estuvo a su lado durante cuatro horas.

En otro caso, una persona recién llegada a Tokio, no conocía el servicio de transporte de maletas del aeropuerto. Tenía tantas maletas que tuvo que hacer tres viajes, subiendo y bajando por las escaleras mecánicas. Un japonés amable se ofreció a ayudar con el equipaje desde la estación de Asakusa con todas las maletas.

Otra persona vomitó en un tren una noche después de beber demasiado. En los pocos segundos que siguieron al vómito una gran cantidad de japoneses sacaron pañuelos y limpiaron el suelo del tren, luego le dieron más pañuelos al hombre para que se limpiara. Medio minuto después parecía que no había pasado nada.



Hábito 2: Kaizen, busca mejorar un poco cada día

El método kaizen se emplea a diario para mejorar constantemente, hablemos de él y cómo aplicarlo para mejorar.

El origen de la palabra proviene de la lengua japonesa: Kai (modificaciones) y Zen (para mejorar), se puede traducir a nuestra lengua que es la búsqueda de la mejora continua.



Adoptar este modo de pensar, es asumir la cultura de mejorar centrándose en eliminar los desperdicios y derroches de los sistemas productivos.

El origen se remonta al final de la Segunda Guerra Mundial, cuando el país pasaba por muchos problemas industriales, por lo que decidieron crear la JUSE, Unión Japonesa de Científicos e Ingenieros. Invitaron al Dr. William Edwards Deming y a Joseph Juran a varios de sus seminarios, creando con estos una metodología para mejorar los sistemas empresariales.

La filosofía Kaizen predica unos fundamentos importantes: compromiso, disciplina, y la organización en general.

La filosofía Kaizen tiene la función de identificar y corregir los conflictos en muchos aspectos de la organización, revisa todos los procesos que se

realizan en ella. Todos los procesos de un control de calidad se retoman en el método Kaizen, dichos métodos hechos por Edgard Deming, pero incorpora la idea de que la forma de vida en su conjunto tiene que ser mejorada constantemente.

Se debe ser riguroso para hallar el fallo o problema y darle solución. La complacencia es el principal enemigo del kaizen. La idea es mejorar constantemente y reconocer las necesidades de los clientes, reducir los desperdicios y maximizar el tiempo.

Hay dos pilares elementales en esta filosofía: la continuidad y la gradualidad, la idea es que las grandes tareas se dividan en otras pequeñas, donde solo demos un paso a la vez, así podemos estar en paz y no sentir el estrés que genera estar saturados psicológicamente, es una forma de mantenerse concentrado y con motivación.

Estos pasos deben adquirir un carácter constante, es decir, tenemos que avanzar cada día, aunque sea solo un poco, la filosofía kaizen afirma que la perseverancia es el terreno donde germinan los progresos.

Es una forma única de entender el crecimiento personal, aplicado a los procesos de *coaching*, de esta manera se logra que los objetivos se den sin sentirse saturado. Es una manera efectiva de acelerar los cambios y que se den sin presiones ni traumas.

Veamos los beneficios que tiene:

- Permite que se supere el bloqueo inicial causado por la resistencia a cambiar, en ocasiones donde preparamos grandes planes, podemos sentirnos muy presionados por las muchas tareas a hacer, sin embargo, con el método kaizen, donde se dan pequeños pasos se puede superar la resistencia inicial que genera las transformaciones drásticas.
- Pone fin a la procrastinación, este es el peor de los rivales de la producción, empero, caer en ellos es sencillo, especialmente cuando las tareas que hay por hacer representan un gran reto para nosotros, por tal razón el kaizen recomienda que se divida la tarea por unidades tan pequeñas que sea imposible no hacerlas. Por ejemplo, si quieres aprender un idioma nuevo, pero te sientes desbordado por el objetivo, simplemente te tienes que plantear aprender una palabra

nueva cada día, es un objetivo sencillo que no deja espacio para procrastinar.

- Lleva a resultados permanentes, los hábitos que hay en la base de toda gran transformación. Cuando hemos estado con las mismas costumbres durante años, es difícil eliminarlas. Sin embargo, los nuevos hábitos proponen que al hacerlo poco a poco sustituyan las tradiciones adoptadas, los cambios hechos de manera constante con el paso el tiempo causan un impacto en nosotros. Dicho de otro modo, causan transformaciones grandes que nos llevan a cumplir el objetivo.

Cómo aplicarlo en tu vida:

¿Qué resultados quieres lograr?

¿Cuáles son los hábitos que necesitas poner en práctica para lograr estos resultados?

¿Cuál es el pequeño paso más grande que puedes dar para comenzar a formar estos hábitos?



Recuerda que la clave radica en que pongas en práctica los cambios tan pequeños que te sea imposible fallar o procrastinar, por ejemplo, si quieres bajar de peso, es importante que te plantees un objetivo concreto. La cantidad de kilos que quieres perder, después debes concretar los hábitos que te permitan perder peso, como hacer algún deporte.

En este punto, no te plantees salir de inmediato a correr un maratón o pasar una hora todos los días en el gimnasio porque de esa forma solo te vas a cansar y cuando pase una semana y no lleguen esos resultados deseados, dejarás ese propósito. En vez de eso, te tienes que plantear hacer solo cinco minutos de actividad física al día, después de un tiempo puedes aumentar la intensidad y tiempo a medida que se consolide el hábito.

El truco de los cinco minutos es algo que puedes hacer para comenzar una tarea que te cuesta o te dé pereza, así que deja las excusas y solo hazlo.

El kaizen implica que vayas a la velocidad habitual, pero esforzarte cada día un poco más, llegar un poco más lejos, aunque sin presionarte.

¿Cuándo acudir al método kaizen?

Esta es una herramienta excelente, especialmente cuando se sabe exactamente hacia dónde se encaminan los pasos, pero aun así, la meta parece muy lejana. Entonces aplícala cuando:

- No eres capaz de moverte porque te sientes saturado por grande que es esta tarea que tienes frente a ti y sientes que colapsarás.
- Te has estancado en el camino porque no logras ver el siguiente paso o este te da miedo, entonces comienzas a procrastinar.
- Estás pensando en dejar todo porque te parece que el camino que tienes por delante es muy largo o difícil.

Ten presente que la mente te llevará a ir a la zona cómoda, que es donde tanto te gusta estar pero que no te ayuda. En tales condiciones el kaizen es efectivo porque permite que puedas alejarte de esta y avanzar.

Hábito 3: Cuida los detalles

Otro de los hábitos japoneses es cuidar los detalles para alcanzar la perfección. Y es que diez de cada diez personas adoran esos pequeños detalles. Normalmente nos proponemos grandes planes con una distancia que no contempla las pequeñas cosas. Nos ponemos objetivos, pero no somos conscientes de que las metas se componen de muchos pasos que se deben hacer con amor y voluntad para mejorar nuestra vida y la de los demás.

Esto es importante en el espacio de las relaciones personales, cuya calidad de vida depende de los pequeños detalles diarios, como escuchar a la otra persona, cosas que mantienen viva la llama de la atención e ilusión.

En este sentido, las personas detallistas siempre están atentas a lo que apenas se ve, pero que termina teniendo gran importancia en el conjunto. Corregir enseguida lo que se ha torcido, cultivar nuevos hábitos, recordar las necesidades de otros, demostrar amor...

Todo esto se traduce en que se preste atención a los detalles, lo que marca la diferencia entre éxito y fracaso en cualquier relación. Ser detallista sirve para todo, para ver lo positivo y negativo, para ver que si esto lo hiciste hoy así, si mañana le añades esto, lo harás mejor.

En 1969 se hizo un pequeño experimento que todavía hoy sigue siendo muy importante, fue idea del psicólogo Philip Zimbardo y acabaría dando lugar a la denominada "Teoría de las Ventanas Rotas".

Este experimento se inicia dejando un coche abandonado en medio del Bronx, para entonces un barrio muy pobre y problemático. La idea era ver qué sucedía, el hombre dejó el coche sin matrícula y con las puertas abiertas.

Diez minutos después comenzó a ser desvalijado, 72 horas más tarde no quedaba nada de valor, a partir de ese momento fue destrozado completamente.



En la segunda parte del experimento dejaron un coche en un lugar totalmente distinto, en la urbe de Palo Alto, la primera semana este permaneció intacto, diferente a lo sucedido en el Bronx.

Entonces Philip tomó la decisión de intervenir, con un martillo se puso a abollar la chapa y rompió las ventanas, ahora este coche mostraba señales de vandalismo. Entonces a partir de ahí los habitantes al ver este detalle, comenzaron a ensañarse con él, con la misma rapidez que los vecinos del Bronx, el resto de las ventanas fueron destrozadas y luego otras partes del coche.

Esto deja como conclusión que cuando no reparamos una ventana rota, las otras no tardarán en aparecer rotas también, porque transmitimos la idea de abandono.

El mensaje que llega por medio de una ventana rota es que al dueño y la gente alrededor no les importa el estado de la ventana, han renunciado y la anarquía reina en el terreno, por lo tanto, haz lo que quieras porque a nadie le importa.

Este es un experimento metáfora de lo que sucede en nuestra vida cuando no cuidamos los detalles.

Hábito 4: Dejar de perder tiempo en inutilidades

Algo que a los japoneses no les gusta perder es el tiempo, así que te invito a que te identifiques con esto. Identifica los ladrones del tiempo, puede ser el periódico, el móvil, la televisión, las redes sociales y otras aplicaciones, como ir a por información a la web y estar saltando a otras cosas, perdiendo tiempo. Lo mejor para curar esto es que tengas una lista para que mejores la productividad viendo lo que tienes pendiente hacer en el día.

Lo otro que hacen los japoneses y puedes hacer tú es que te concentres en lo que vayas a hacer, si te hacen falta tomar tres respiraciones completas para poder dejar lo que tienes en la mente adopta una posición cómoda en un sitio donde estés tranquilo, sereno, para que lo hagas de manera más efectiva, así organizas el tiempo para hacerlo de una manera más efectiva y productiva. Ten a mano la agenda virtual o física y lo que necesites para organizar el día.

Cuando se habla de acciones o de objetivos estas tienen que orientarse al proyecto o emprendimiento que quieras hacer, donde se vean los logros de la semana, del mes o del año. Confecciona una lista antes de salir del lugar de trabajo o antes de acostarte. Confecciona una lista antes de tiempo incluso al despertar, pueden aparecer opciones que no has pensado el día antes.

Elige de la lista cuáles son prioridades, sistematiza las prioridades como hábito para que potencies la actividad cada día, ordena la lista con lo más difícil hasta lo más fácil, esto aumentará la confianza personal y podrás desarrollar una alta autoestima eliminando lo que postergas.

Organiza las actividades por bloques de horarios, identifica el mejor horario para hacer algunas tareas, la primera hora de la mañana, la tarde o la noche, encuentra el momento más productivo. Si es necesario avisa a la secretaria, a la familia o al equipo para que priorices.

Aprende a tachar de la lista lo que hayas hecho, esto permite que visualmente tengas un mayor control de lo hecho. Aumenta la eficacia, si la tarea exige más tiempo, programa agregarle tiempo o recursos, planifica cuando vayas a retomar y cuáles serían los siguientes pasos. No dejes una actividad sin concretar y sin

planear.

Antes de que hagas la lista del día siguiente, puedes ver los objetivos cumplidos o no, ponle porcentajes a las lista, si son diez tareas e hiciste 5 pues es 50 % de logro, procura llevar eso al 100 %. Así alinearás y tendrás una lista más eficaz.



Hábito 5: Busca y encuentra lo bello en todo

Cuenta un hombre de Hagi que tenía una taza en las manos que giraba lentamente y vio que sus lados irregulares se veían a simple vista. Quiso repararlos.

El alfarero le dijo al hombre que dejara la taza así, aunque no comprendió la razón de ello.

El alfarero dijo que tenía *wabi-sabi*, lo dijo con una amplia sonrisa mientras llevaba la taza al horno. El hombre se sentó sin dejar de notar la asimetría de la taza y preguntándose a qué se refería con eso de *wabi-sabi*.

El *wabi-sabi* está presente con gran importancia en toda la estética de Japón, ellos tienen la cualidad de tener normas respetables, buen gusto y aunque el término no se puede traducir, también es difícil de definir en la cultura de su país de origen.

A menudo se dice *wabi-sabi* en los momentos de profunda contemplación y casi siempre se complementa con la palabra *muri*, que significa imposible. Si alguien pide una explicación para esto, dicen que es una forma particular de ver el mundo.

Wabi-sabi es un término que tiene origen en la dinastía Zen, en el taoísmo, en China. Después lo toma el budismo Zen. Al comienzo se ve como una manera de apreciar con restricción y austera. Hoy el término se toma como ver de manera relajada lo que es transitorio, la melancolía, la naturaleza que da paso a lo que no es perfecto, a lo que no está completo, aquí entra todo, la arquitectura, la cerámica, las flores arregladas...

En términos generales quiere decir “la elegante belleza de la humilde simplicidad”, eso significa *wabi* y *sabi*, es el paso del tiempo y el subsiguiente deterioro, esto se combinó para conseguirle dar sentido único de la cultura japonesa y todo Japón.

Los monjes budistas creían que el enemigo de la comprensión eran las palabras, esto es cierto, pero apenas rasguña la superficie del significado.

Tanehisa Otabe, profesor del Instituto de Estética de la Universidad de Tokio, Dice que el antiguo arte de *wabi-cha* proviene de un trabajo particular de cerámica del té que establecen los maestros del té Murata Juko y Sen no Rikyu de finales del siglo XV, es una buena introducción al *wabi-sabi*.



Si se contempla la cerámica de Japón, no la perfecta y famosa, sino la común, la no exportada, se puede ver cómo ellos retaron las reglas de lo que es hermoso. No usaron colores que brillaran o unos diseños que robaran el aliento. No tomaban esos cánones de belleza para diseñar. Cuando tenían a alguien invitado le mostraban la pieza para que apreciaran aquello que a la primera vista pasaba desapercibido.

En el rocío de las pequeñas cosas, el corazón consigue el mañana y toma lo fresco, cuando el corazón se refresca y alegra, también lo hacen los ojos, la piel.

Seguramente te ha pasado que estás un día contento, o cuando pasas un momento especial, con alegría, o tal vez has recibido una buena noticia, entonces viene una persona que dice que tienes una buena cara, que se te ve muy bien, que estás radiante o incluso pregunta si cambiaste de peinado.

Y es que está claro y demostrado que la belleza y la felicidad se relacionan mucho, por eso cuando nos sentimos felices estamos bien por dentro, irradiamos

el bienestar interno hacia afuera. Se nos ve mejor, la piel parece iluminada, los ojos brillan, es la belleza de la satisfacción, porque como diría Emile Zola: “La belleza es un estado de ánimo”, y la felicidad, el mejor secreto de belleza que jamás ha existido.

Cuando nos sentimos radiantes activamos hormonas como endorfinas, que a la vez estimulan células corporales como los queratinocitos y fibroblastos, los cuales influyen directamente en el aspecto de la piel. Es más, la relación entre el estado emocional y el de la piel es tan importante que ha dado paso a la neurocosmética, una rama de la cosmética que trabaja con activos que estimulan las conexiones nerviosas que influyen sobre el aspecto de la piel.

Dejando de lado todo esto de productos de belleza, dietas, cuidados que nos ayudan a estar mejor, lo cierto es que los mejores productos no son ni cremas ni mascarillas sino la belleza de las pequeñas cosas que nos hacen sentir bien.

La felicidad puede parecer fácil de hallar, aunque no lo es tanto, cuesta en muchas ocasiones conseguirla. Pero tenemos que aprender a distinguir aquello que realmente nos hace sentir bien, de otras muchas cosas que no eran sino entelequias, esperanzas vacías, vanas ilusiones.

Si pensamos en felicidad, siempre pensamos que es comprar muchas cosas con dinero, una mansión, un coche, un viaje largo, zapatos caros, el vino más costoso del mundo... Pero la realidad muestra que esto no es así, la garantía de la felicidad no está en lo material. Son muy conocidas las historias de personas poderosas que sin embargo no son felices, con ello aprendemos que los ricos también lloran, que algunos incluso se suicidan como el caso de Cristina Onassis, como fue el caso del dueño de la empresa Herbalife. Las estrellas de cine o la música como Marilyn o Elvis, ricos pero que no pudieron evitar la amargura pese a tener tanto. Que intentaron conseguir sentirse bien a través de la bebida y en vez de la felicidad solo consiguieron la muerte. El dinero compra satisfacciones terrenales, pero nunca la felicidad.

El secreto de la belleza está en las pequeñas cosas como el rocío de las flores en la mañana. Tienes que ver lo que te haga sonreír, sentir mejor, las cosas que te llenan, el rocío de las pequeñas cosas.

El secreto de la felicidad se halla en las cosas del día a día, en lo que te hace sonreír, que te mantiene luminoso el cutis, como salir a pasear con el hijo o el perrito, cepillar al gato, comer con los niños, tomar vermú con los amigos, salir a

correr, leer un libro en una tarde de lluvia, ver el atardecer desde la ventana, escuchar a Freddie Mercury mientras leemos un libro en el sofá...

Si sonríes te sientes mejor y los demás te ven radiante, cuando ayudas a un amigo, cuando escuchas a una persona que necesita ser escuchada, cuando te levantas para que se sienta el anciano que está de pie en el metro, cuando dejas que el poco dinero que tienes ayude a contribuir a esa causa importante, cuando donas unas latas de conserva para la recogida del comedor social, y mucho más cuando haces de voluntario en la misma recogida. También lo bien que te encuentras cuando llamas a tus padres para darles un poco de amor, cuando mandas un mensaje tonto al amigo querido de toda la vida, con el que hace mucho que no hablas, cuando sorprendes con un abrazo a la pareja, a los niños, cuando simplemente dices algo bonito a las personas que le importas. Pequeñas cosas que traen la felicidad. Sonreír es de todos el más importante y efectivo truco de belleza, porque sonreír no cuesta nada, solo cuando se sonríe se reparte alegría, amabilidad y cordialidad al mundo que nos rodea, el mundo suele recompensarse con las sonrisas.

Hábito 6: Ten un propósito

El ikigai es una filosofía importante en Japón. Su fin es que encontremos un propósito para la vida, algo que nos encamine a tener felicidad, es de las razones que nos hacen entender por qué los japoneses son tan longevos.

La globalización ha llevado a que se expanda más allá de las fronteras los estilos de vida de los países y las regiones prometen que marcarán un camino a la felicidad a todos los seres humanos, así en el 2016 tocó techo el *hygge* danés, en 2017 lo hizo el *lagom* sueco, y en 2018 el *ikigai*, un concepto que ha llegado para quedarse y que es parte del secreto mejor guardado de la cultura nipona para vivir más y hacerlo con más alegría.

Muchos libros dan fe del interés de la cultura occidental por hallar lo que se puede llamar una razón de ser, que procure la felicidad de estar ocupado siempre.



El término ikigai es formado por las palabras *iki*, vida o estar vivo y *gai* que es lo que vale la pena y tiene valor, no tiene una palabra exacta para la traducción al castellano, pero se podría definir como aquello que hace que valga la pena vivir y que tenga sentido.

En eso se basa la filosofía nipona, en encontrar un motivo que le dé sentido a la vida, algo que nos dé fuerzas y ánimo para salir cada mañana al mundo. No busca la felicidad a toda costa, sino que es una consecuencia del propósito en la vida, porque al tenerlo en el horizonte, aunque las cosas no vayan tan bien en la vida, todo se hace más llevadero, más soportable, nos sentimos más útiles, con un objetivo por el que pelear cada día, por lo tanto, como resultado estamos siempre más felices.

El ikigai se va transformando a medida que pasa el tiempo, porque hoy tenemos unos objetivos, pero en un tiempo tendremos otros. No tienes los mismos planes a los 19 que a los 41 años.

Se puede interpretar que esta filosofía es la razón de ser es el punto medio entre la vocación, la pasión. Es también un componente de solidaridad ya que con el ikigai sentimos que aportamos algo al mundo.

Quienes son expertos en el ikigai dicen que el reto está en lograr ubicarlo, porque esto tiene un gran proceso para conocerse a sí mismos y revisarse como individuo. En este proceso tenemos unas preguntas que tenemos que respondernos y que servirá para descubrir el ikigai.

Cuando eras niño ¿Qué era que te gustaba?

¿Qué haces con mucha comodidad?

¿Qué es eso que haces fácilmente?

¿Cuál es la actividad que puedes hacer y el tiempo vuela?

Cuando encuentras la razón por la que te levantas cada día, la siguiente fase es conseguirlo, que trabajes todo el tiempo para que lo logres, si te das cuenta que

es algo que tenías y no lo sabías. Así marcamos el plan que motive a trabajar por el objetivo ikigai, que no tiene que ser un objetivo extraordinario, todo lo contrario, el ikigai se enfoca en las pequeñas cosas.

Dar con ese propósito que te deje sentido en la vida, descubrir la vocación, lo que apasione y lo que hace que seas bueno, esa es la felicidad verdadera que brinda esta filosofía.

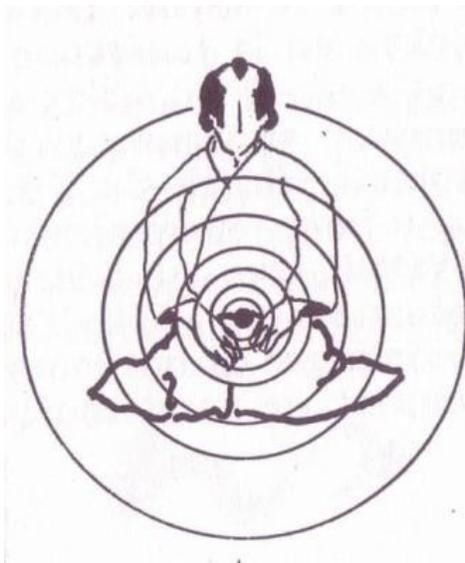
Japón es de los países con más esperanza de vida en el mundo, las mujeres llegan a los 87 años y los hombres pasan los 81, siempre se ha señalado la dieta nipona como una de las causas de la longevidad, pero el ikigai es tener un motivo que dé sentido a sus días, también puede ser una de las razones que esconden las largas vidas de los ciudadanos japoneses.

Hay estudios que comprueban esto, uno de ellos se publica en el año 2008, lo llevan a cabo durante siete años, se utilizaron más de 40.000 personas y lo realizaron científicos de la Escuela de Medicina de la Universidad de Tohoku. Ellos constatan aquí el riesgo de mortalidad, que es más alto en las personas que no tenían un ikigai. También en estos estudios se descubrió más personas propensas al corazón por esto.

Los científicos llegaron a la conclusión de que un factor psicológico positivo como el ikigai se asociaba a la longevidad de los japoneses.

Hábito 7: Disfruta del silencio

Haragei significa arte del vientre, y se trata más de insinuar que de hablar directamente en la comunicación. Los silencios tienen casi tanta información como las palabras, y los japoneses saben interpretarlos y comunicarse con ellos. El haragei es hablar con el vientre, desde el interior, y hace referencia a esa capacidad de interpretar lo que el otro piensa sin necesidad de que lo exprese.



La clave aquí es que se insinúe más que afirmar de manera clara y así evitar ofender al otro, tiene relación con la necesidad de mantener las formas y en armonía que tienen los japoneses. Los japoneses dicen que en el vientre es donde está la verdad, distinto a lo que hay en el exterior que es más proclive a engaños.

Los japoneses no te van a decir que “no” directamente, ellos cuando quieren negar giran suavemente la cabeza, dicen una palabra que suena más o menos como “maa”, “sōka” o “hum”. También pueden decir alguna frase como “se va a intentar”, “vamos a ver” o alguna frase similar. Esa es la mejor definición de haragei, es la habilidad para decir que no pero sin decirlo de una manera tan directa, la idea es decirlo suave, y mejor si se entiende sin que se diga palabra alguna.

Los silencios son un modo de mostrar la honradez, porque como se dijo, el vientre no engaña, también forma parte de una discreción de la sociedad, de pudor, de resistencia. Expresar abiertamente lo que se desea es algo ingenuo, una falta de respeto, además de que pone a ambos en una situación que no quieren estar.

Es muy diferente en las sociedades de Occidente, donde la comunicación además de incómoda puede ser sospechosa. La razón de esto es porque gracias a las raíces griegas se valora mucho la palabra como herramienta, los japoneses usan el silencio para expresarse, las expresiones faciales, los gestos también. A ellos no les gusta cuando van a otros países ver cómo hablan tanto, especialmente los españoles que son ruidosos al conversar.

Los orientales valoran la caricia del silencio, ellos dicen que quien habla mucho puede engañar, el que no habla es alguien sincero y puro. Los japoneses son muy silenciosos y una de las cosas que más les llama la atención y la que menos les gusta es cuando van a otros países, especialmente a España, por lo alto que se habla y lo ruidosa que es la gente.

El gusto por el silencio les lleva a que en lugares como el metro o los trenes se prohíbe el uso de los móviles para llamar, lo que hace que los japoneses fijen la vista en las pantallas para jugar o escribir mensajes.

Hábito 8: Cuida lo que comes

La manera en la que definen esto es con Hara haci bu, o no ingerir alimentos hasta estar llenos. La traducción literal es barriga al 80 %, es decir, que no se coma hasta saciarse totalmente, los japoneses toman este 20 % adicional como algo que daña, si se come hasta el 80%, hay energía para salir a correr si toca, pero si se come de más, llega la pesadez, digerir es más difícil, eso es lo que ellos dicen que a los occidentales les causa problemas de sobrepeso, hígado, corazón y diabetes.

Intentan además comer lento, masticando los alimentos, cuando se hace correctamente, el estómago no tiene que trabajar tanto, los japoneses que pasan los cien años comen calmadamente. En Japón a los niños se les instruye en comer de esta manera. Un hábito tan simple como masticar lento y disfrutar la comida te puede dar muchos años de vida. Cuando masticas te sientes saciado y comes menos cantidad.

En Japón se come una media de 2719 calorías al día, la cifra española, es superior, unos 3183, esto según información de FAOSTAT (base de datos de la FAO, la Organización Internacional del Trabajo y el Banco Mundial). Las pocas calorías que comen son clave, según los especialistas que estudian este caso en Japón, para ver que tienen buena salud.

Hidratos de lenta asimilación y poca carne es otro de los elementos que tienen en cuenta a la hora de comer, por lo general la dieta japonesa tiene una alta tasa de hidratos de carbono, principalmente los sacan de la verdura, la fruta y los cereales, suelen ser fuentes de asimilación lenta y no se convierten en grasa como otros tipos de hidratos.

Respecto a la carne, agregar esta proteína se ha relacionado con la longevidad de los japoneses, la forma de explicar esto es que en el siglo VII fue prohibida la carne y se consumía solo como medicamento. Cuando llegan los occidentales al país, en la segunda mitad del siglo XIX, época Meiji, el emperador de entonces decide comer carne vacuna, se levanta la ley que lo prohibía y fue apareciendo en el plato diario de los nipones. Aunque los japoneses dicen que la carne contamina la sangre y sería pasados los sesenta del siglo pasado cuando comen con más frecuencia y el aumento del consumo coincidió con un descenso considerable de apoplejías.

saludables es la mejor forma de tener años de vida.

También tienen en cuenta que la dieta no cause estrés, porque en el otro extremo de la despreocupación por lo que comemos está la obsesión de contar calorías o llevar dietas estrictas.

El estrés va perjudicando físicamente, lo que ganas por un lado se pierde por el otro, en Japón no están obsesionados con las dietas y es que este es el país con menos obesos en el mundo. Apenas un 4 %, cuando en otros países se llega al 30 %.

Es más, los japoneses son personas que normalmente comen bien, apostando por un poco de cada cosa, sin pasarse, con cantidades razonables que evitan aumentar de peso. Puede que el secreto sea comer mucha verdura, pescado y frutas.

A todos estos hábitos se le tiene que sumar la costumbre de la vida saludable para poder explicar la calidad de vida de los centenarios. Una actividad constante que les mantiene ocupados todo el tiempo como hacer un deporte de manera moderada, tener una rutina de sueño con unas ocho horas de descanso, liberarse de vicios, recibir el sol y darse baños en aguas termales son algunas de las claves para vivir mucho tiempo.

Hábito 9: Simplifica, simplifica, simplifica

Aprende a simplificar en tu vida, esto se logra eliminando todo aquello que no te hace falta, repasa cada una de las pertenencias, las pequeñas y las grandes, y pregúntate si lo necesitas, si has usado algo en este último año, si te aporta algo en la vida, si la respuesta es sí a las tres lo conservas, si es no, lo donas, vendes, o tiras, comienza a simplificar el armario, la casa y luego todo en tu vida.

La mejor opción es que compres menos cosas y que sean de calidad. Cuando limpias todo, mantén la firmeza con la regla de entra uno y sale uno, para que no acumules, cuando adquieres menos cosas, puedes ponerte selectivo con lo que compres, analizarás la calidad y si duran, así como es algo sostenible, tienes que ser ético cuando consumes, debes saber que las rebajas necesitan aprenderse a tomar.

Simplifica también con lo que es tecnológico, cuando sabes usarlo la vida te es más fácil, no uses tantos aparatos, ten un par que lo hagan todo; digitaliza aquellos papeles que no necesitas en físico, escanea documentos, las fotos las puedes digitalizar, el correo electrónico con lo básico, el escritorio del ordenador, los archivos, aprende a usar el móvil y evita que te use a ti.

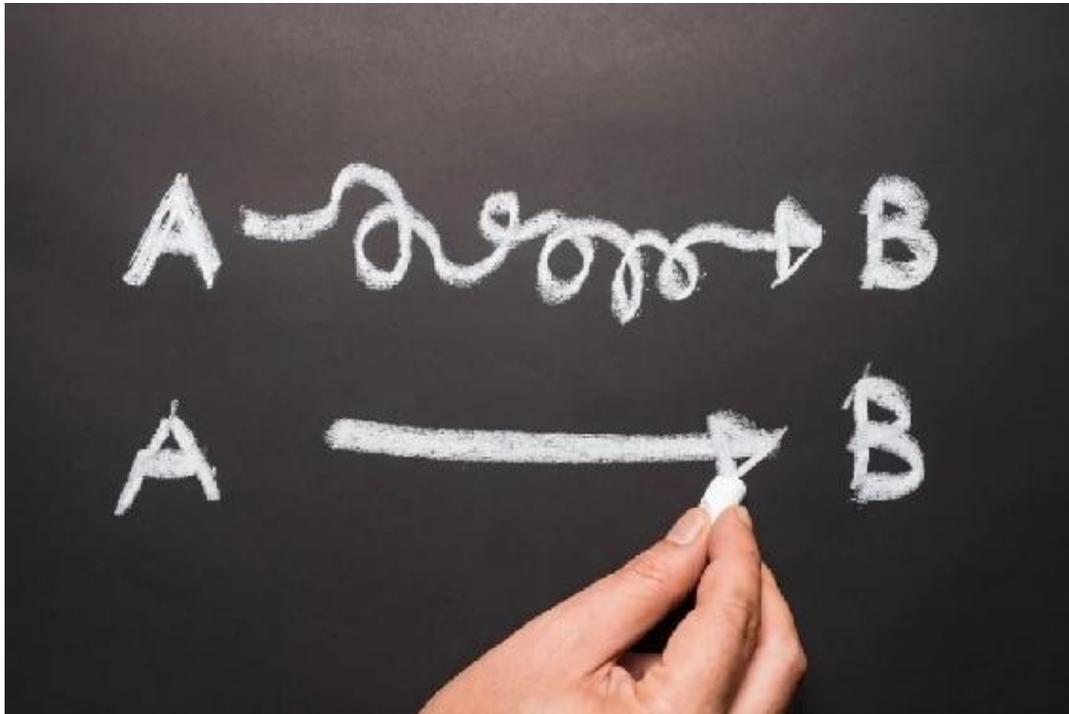
También tienes que cuidar tu salud: elimina de la vida alimentos que te hagan daño, como los alimentos procesados, el azúcar refinado, las harinas blancas, las margarinas, el aceite de girasol y otros aceites, las grasas animales o la cafeína. Bebe suficiente agua, come comida libre de pesticidas, planta tu huerto, reduce la cantidad de comida que comes, solo lo que el cuerpo necesita, descansa, madruga en vez de trasnochar, haz deporte, medita, todo esto hará que te sientas mejor y disfrutes cada día.

Reduce la cantidad de información que consumes, deja de leer o ver noticias, no te preocupes, de lo importante te terminarás enterando, deja de ver tanta tele, revisa las suscripciones a revistas o blogs y deja solo aquello que te aporte algo positivo, dedica todo el tiempo a leer libros interesantes que ayuden a otros o haz cosas importantes para ti.

Reduce el uso de redes sociales, esta cantidad de tiempo que inviertes usándolas la puedes reducir, elimina amigos de las redes sociales, solo quédate con los que de verdad son amigos. Entra en grupos que te interesen de verdad, haz lo mismo

con WhatsApp, Line, Telegram y todas estas redes del móvil.

Simplifica y organiza el tiempo, pon por escrito la misión que tienes, los objetivos, lo que es importante para ti, enfoca el tiempo en ello, usa una agenda y algún sistema de organización que libere la mente, sé productivo, no procrastines, elimina de la agenda lo que no es importante.



Aprende a decir que no, no puedes estar en todos lados, tienes que dar prioridad, comprometerte con personas que sean realmente importantes que aporten algo positivo, asiste a eventos, cursos, charlas que te dirijan a los objetivos, a la misión, dedica tiempo a las personas que quieres realmente.

Reduce las deudas, lleva una vida minimalista y simplificada, comprando solo lo necesario, tener deudas es una preocupación constante en la mente, así que hazte un plan y reduce en las nuevas compras, no compres nada a plazos.

Aprende a acumular experiencias, en un estudio realizado a personas en su lecho de muerte se llegó a la conclusión de que un alto porcentaje de ellas no se arrepentía tanto de lo que había hecho como de lo que no había hecho, entonces haz lo que quieras, aprender a bailar, cantar, escribir, tocar un instrumento, lo

que quieras, hazlo. Solo se vive una vez.

Di adiós a los apegos, muchas veces tenemos cariño a cosas materiales y nos da pena tirarlas, pero si lo pensamos bien, no es el objeto en sí, sino el recuerdo de este lo que anhelamos, también nos apegamos a una casa por lo que vivimos en ella, entonces deja ese apego emocional, guarda solo lo que es importante para ti y deja lo demás a un lado.

Cuando viajes hazlo con lo básico, viajar es una experiencia increíble, de lo que más nos aporta, si tuviera que nombrar los cien mejores momentos de mi vida, muchos de ellos ocurrieron en viajes. Viaja para disfrutar, no para llevar maletas en la espalda, reduce la maleta, especialmente al ir con pequeños.

Reduce el consumo de energía y recursos como el agua, la luz, el gas, recicla, tanto en la casa como en el trabajo, compra alimentos con la menor cantidad de envases, usa el transporte público, ve al trabajo a pie o en bici, así te sentirás mejor y ayudarás al planeta.

La mente también se simplifica, si eres de los que tienen una mente que no para, pues bienvenido a este club, pero procura mantener la mente en calma, reduce el estrés, procura mantenerte en el aquí y en el ahora, presente, que no se te vaya la vida sin que te enteres. Siempre que puedas ten cuidado con la naturaleza, usa técnicas como meditación, yoga, para que así encuentres el equilibrio y la paz mental.

Disfruta de la vida, de las pequeñas cosas que tiene, vive con intensidad, haz lo que te gusta, trabaja en lo que te apasiona, haz cosas nuevas que te llenen la vida, disfruta con la gente, con los que amas, deja que los problemas se vayan. Deja atrás los problemas, no te preocupes tanto por el futuro, la vida se tiene que vivir, así de simple.

Estas claves son las que tienes que poner en marcha para que vivas de manera simple. Ten presente:

- Identificar lo que es importante para ti.
- Eliminar lo demás de tu vida.

Aplica esto con todo en tu vida, con las pertenencias, las aficiones, la forma en la que ocupas el tiempo, los pensamientos, la forma en la que comes, la vida va a ser más sencilla y más placentera, tendrás una vida plena y minimalista.



Hábito 10: Relativiza todo en la vida

A lo largo de la vida nos vamos enfrentando y superando diversos problemas de menor o mayor importancia que nos van sucediendo. Aunque tengamos las herramientas necesarias, afectan a nivel emocional, llegando a provocar cambios y generar ansiedad, problemas de estrés o mala gestión de las emociones a la hora de enfrentar la adversidad.

Los japoneses saben relativizar todo en la vida y por eso les va tan bien. Una de las mejores técnicas que aplican es la de restar tensión emocional a las situaciones negativas, relativizando los problemas, nunca se debe ignorar lo que sucede, sino que se debe cambiar el enfoque y la forma en la que se ven las cosas.

Saber dar la importancia justa a cada situación ayuda a que nos preocupemos menos. Quitar dramatismo y lograr un mejor manejo emocional para enfrentarnos a los problemas hace que todo parezca más fácil y podremos reducir las emociones negativas y el estrés agregado, que es algo que nos puede bloquear.

Cómo se puede relativizar.

Se logra cambiando el foco, verte desde fuera te dará la distancia emocional que necesitas para reducir el estrés y que puedas ver la situación de una manera más racional.

También tienes que usar la tercera persona, esto significa que, a la hora de dar un consejo a un amigo, seguramente te ha resultado fácil analizar la situación, entonces observa tus problemas desde fuera, así no sientes tanta presión y no te dejas llevar por la parte racional del cerebro. Este mejor análisis ayuda a que se logren mejores decisiones, piensa en lo que le dirías a un amigo que pasara por lo mismo que tú.

Ve al futuro, con el paso de los años si analizas las situaciones pasadas donde has tenido que enfrentar los problemas, ves que te preocupas en exceso y que era más fácil de resolver lo que en aquel momento se veía, esto es porque no solo se debe a la distancia temporal, sino también a lo que se ha evolucionado y que cuentas con herramientas que antes no tenías, así que si quieres relativizar un problema, piensa que lo estás viendo desde dentro de cinco años, donde la vida

ha cambiado y evolucionado, esto ayuda a que se reduzca la ansiedad.

Conecta con el cuerpo tal como lo hacen los japoneses, el cuerpo manda señales de cómo nos encontramos a nivel emocional, aparece más tensión muscular o la respiración acelerada, invierte y usa técnicas de relajación para que calmes el cuerpo y la mente, esto ayudará a que veas mejor el problema.

Hasta ahora seguro que te has enfrentado a muchas situaciones donde has tenido que resolver algo que te parecía imposible, apoyarte en esos éxitos ayudará a sentirte con más capacidad.

Dibuja una línea recta en un folio, coloca en el extremo izquierdo el nacimiento y en el extremo derecho el día de hoy, una vez que lo hagas, coloca en orden todos los momentos en los que hayas resuelto problemas con los que hayas crecido, esto te hará sentirte mejor.

Si te sucede algo, piensa en la peor alternativa que se podría dar, una vez que lo haces busca las formas de solucionar, esto ayudará a que te des cuenta de que el mayor miedo no siempre es tan grande como se piensa y que se puede relativizar lo que suceda. Tiendes a hacer una montaña de un grano de arena, cuando crees no contar con las habilidades necesarias para superar la adversidad, esto genera tensión y ansiedad y termina por bloquear la forma de superarlo, sin embargo, si relativizas el problema verás cómo te relajas y encaramas todo con una mejor actitud.

Hábito 11: Aprovecha los recursos al máximo

Kamikatsu es un pueblo que tiene 1700 habitantes y es un sitio que es perfecto para mostrar este ejemplo que te traigo para el hábito 11. Ellos aprovechan todos los recursos y generan un ejemplo de sostenibilidad y disciplina.

Este pueblo está inmerso en las montañas de la isla de Shikoku, en Japón, es una referencia en todo lo que tiene que ver con el reciclaje, porque ellos tienen como meta eliminar los desechos y tiene un plan llamado cero residuos. Sería difícil aplicarlo en grandes ciudades, pero se puede usar para pequeñas comunidades y son un ejemplo a seguir en el tema reciclaje.



Hace tiempo, un incinerador de basura fue parado por no cumplir con los niveles correspondientes con el control de dioxinas, entonces el alcalde de la época lo

cerró. Sería a partir de ahí que las personas de la localidad comienzan a trabajar de esta manera, con placer y también como deber, los residuos no los pasa buscando un camión, sino que lo llevan en persona. Los únicos que no pueden cumplir la orden son las personas mayores o sin coche, para estos casos unos voluntarios van y recogen la basura de ellos.

Los camiones de recogida no pasan por Kamikatsu, no se ven contenedores en las calles y son las familias las que se responsabilizan de los desechos, allí la recogida tradicional no tiene cabida. Esto es así por la ubicación del pueblo, entre montañas y lejos entre una casa y otra. Este es un motivo que no resta mérito a la constancia, disciplina y buen trabajo. Así aprovechan el 90 % de los recursos.

Los japoneses reutilizan los desechos orgánicos, por ejemplo el compost lo usan para jardines o en tierras de cultivos, los envases de vidrio los lavan bien, también las latas o los plásticos. Los cartones, los reciclan. Los residuos los separan en múltiples categorías y se establece un intercambio con las personas, usan el trueque para aprovechar mejor los objetos que aún pueden servir.

Aunque parezca algo increíble, se ha encontrado la manera de aprovechar al máximo los recursos y en este caso la basura. La comunidad no solo la recicla, sino que la transforma en pequeñas obras de arte, los artesanos del pueblo se encargan de reutilizar los productos descartados y los reconstruyen para la venta. Actualmente los mercados del pueblo se han vuelto populares.

Los nuevos negocios del pueblo ya nacen con el objetivo residuos cero y eliminan productos desechables, por ejemplo, una cafetería que no usa servilletas desechables ni tampoco entrega la cuenta en un papel a menos que lo pida el cliente. Además, los empleados hacen compras con bolsas reutilizables en los negocios locales.

Este es un sistema estricto que sin lugar a dudas deja unos resultados increíbles, se ha reducido en un 50 % la quema de desechos, y se ha aumentado el uso de desechos reciclados en un 90 %. Los pueblos cercanos han comenzado a replicar esto, por eso, el municipio quiere extender esto a todo Japón.

Igual que este ejemplo tenemos que aprender nosotros a reutilizar los desechos.



Hábito 12: Ten contacto con la naturaleza

Hay algo que se llama shinrin yoku que es la práctica japonesa de los baños forestales y esto es un hábito que tienes que poner en tu vida. El bosque es medicina, pero no basta con una simple caminata entre árboles, se tiene que tomar el bosque en todos los sentidos.

Esta es una práctica japonesa que gana adeptos en muchos países, consiste en que pasees por el bosque meditativamente y de forma especial. La idea es tomarse el tiempo necesario para notar lo que vemos, respirar profundamente, sentir el contacto con el aire, las texturas de las hojas, escuchar el viento entre los árboles, escuchar a las aves, el impacto de hacerlo es que baja la presión arterial, fortalece el sistema inmune y reduce las hormonas que se relacionan con el estrés y la incidencia de infartos.

El término shinrin yoku significa absorber la atmosfera del bosque, y fue acuñado por los técnicos de la Agencia Forestal de Japón.



La realidad es que este concepto se inspira en las raíces budistas y en el

sintoísmo, religión presente entre los japoneses desde hace siglos, este dogma busca venerar a la naturaleza y su espíritus. En Japón hay 50 bosques que son centros para terapia y fueron designados por la agencia forestal del país. El plan es tener cien en un tiempo cercano.

Se piensa que unos dos millones y medio de nipones van cada año a este tipo de sesiones en los bosques, donde toman terapias y son guiados por los terapeutas especializados.

A veces la gente habituada a caminar en la naturaleza pregunta ¿para qué se necesita una guía? La experiencia está clara, para bajar revoluciones a la vida, para calmarse.

Si se camina se recibe la caricia de la naturaleza, quien guía invita a que se sienta el centro, la vida en una flor o los aromas múltiples. También a que nos detengamos a tomar té o recostarnos en un tronco, cerrar los ojos y respirar profundo mientras escuchamos el bosque, tocar la textura de la tierra y de los troncos.

La presión arterial se mide antes de comenzar y luego de terminar el paseo para ver cómo ha influenciado, se ve el impacto positivo en la salud y cómo el baño nos ha ayudado.

El contacto con la naturaleza restaura y es una práctica que tiene siglos haciéndose, en Japón se han realizado estudios sobre sus beneficios en las personas.

Hay estudios realizados con más de 600 personas que transitan bosques, en los resultados se ha podido apreciar que estas caminatas logran bajar en un 12,4% la hormona cortisol que es la generadora de estrés y que si se tiene en exceso puede causar cáncer. También ha bajado en un 1,4% la presión arterial. En cuanto a los infartos se redujo en un 5,8%.

Tener contacto con la naturaleza hace que el córtex reduzca el trabajo que tiene la responsabilidad de las funciones cognitivas como planear, hace que se aumente la actividad en otros aspectos que se relacionan con la empatía y las emociones. Eso responde al por qué la comida en el campo sabe más rico, los baños de naturaleza aumentan las células NK, un glóbulo blanco que impacta en el sistema inmune.

El deseo de tomar estos baños de naturaleza crece, en Estados Unidos hay entes

que están dando cursos para tener un certificado de terapia, en caso de que no se pueda ir, entonces se va a un parque, a una ciudad y se hace con todos los sentidos, porque esto brinda muchos beneficios.

Algunos estudios en Japón han constatado un impacto positivo después de un baño forestal de solo quince minutos. Como señala la asociación de terapias de la naturaleza y el bosque de California, lo importante es recordar que cuando entras, apenas pasas la puerta, el terapeuta es el propio bosque y este es un hábito precioso para replicar.



Hábito 13: Sé constante y paciente como el crecimiento del bambú

El hachimaki es un símbolo que hace referencia a la constancia, si haces un poco de memoria seguramente has visto a japoneses con una cinta de tela en la cabeza, es muy popular entre los japoneses y el uso demuestra que se tiene constancia en cualquier condición. El trabajador, el estudiante, quien emprende o cualquier persona en un momento de su vida, ellos llevan la cinta para mostrar la voluntad, el reto. Esta cinta es normalmente roja o blanca, es normal que tenga una palabra que se relacione con ese plan que tenga el que lo usa.

Puede tener una frase, también ser blanca o con la imagen de la bandera de Japón. En la Segunda Guerra Mundial, los pilotos la llevaban con el sol naciente, así alejaban a los espíritus malos y podían cumplir con la misión. Dentro de las funciones estaba la de detener el sudor que escurría por la frente cuando se hacía algún esfuerzo, pero también se usaba en festivales y también tiene relación con el mundo de las artes marciales.



El hachimaki ha pasado a ser muy conocido en Occidente, solo con verlo se le

relaciona con Japón. Se relaciona con el daruma, ya que ambos tienen un propósito similar: esfuerzo, constancia, perseverancia, sin duda alguna el hachimaki al igual que otros objetos demuestran la postura optimista de la sociedad japonesa.

El bambú es la planta que crece más rápido en todo el reino vegetal. Hay quien dice que, en la etapa de desarrollo, si te sientas a verlo, puedes notar cómo crece, porque puede crecer hasta un metro al día.

Si siembras una semilla de este tipo de bambú en la tierra fértil del jardín, la riegas y cuidas durante meses, puede que durante siete meses veas que no crece ni aparece nada, ni un tallo, nada, a pesar de todo el cuidado, y no hay que desesperarse por esto.

Porque la gente piensa que, si crece tan rápido, ¿cómo no ha podido crecer nada en siete años?

Si lo ignoras puede que le echas la culpa a la tierra o pienses que le echaste mucha agua, aunque puedes darte cuenta de que hay otros árboles por esas tierras. Entonces esa no es la razón. A lo mejor es el clima del país en el que estás, o que necesita otro ambiente para poder echar adelante. Sin embargo, en Japón y en China hay regiones con temperaturas extremas y allí la planta aguanta el calor inclemente o el frío despiadado. Entonces esa tampoco es la razón. El bambú tiene el don de sobrevivir cualquier clima.

Esta es una planta peculiar, durante sus primeros siete años crece hacia abajo, expande las raíces en lo más profundo. Esto es para poder luego desarrollarse hacia arriba sin problemas.

Cuando empieza a crecer hacia arriba lo hace en apenas seis semanas alcanzando los treinta metros.

Durante los primeros siete años generaba un complejo sistema de raíces que le permiten contener el crecimiento posterior. Ser el número uno no es fácil, toca prepararse mucho para ello y el bambú lo consigue por medio de sus profundas raíces.

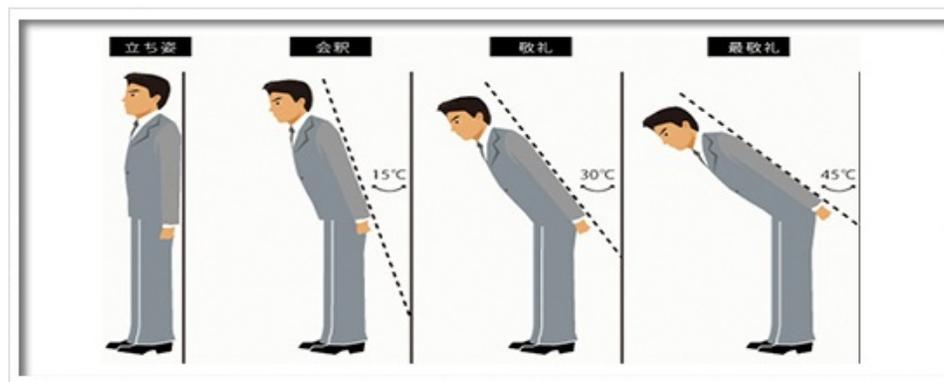
Pasa como en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados, pero hay que entender que el éxito es el resultado del crecimiento interno y este exige tiempo y preparación.



Hábito 14: Aprende a dar gracias

Existe un concepto que se llama giri que tiene una traducción similar a obligación social o deber, se relaciona con el arte de dar gracias que los japoneses deben mostrar a los otros. Ellos valoran las formas para que haya armonía en el entorno, es una lucha interior entre sí mismo y aparentar a otros, es algo relacionado con el giri.

Dentro de toda esta organización y comportamiento social, entra en juego el giri, la obligación de dar las gracias ante los que están por arriba de ellos o una persona que ha hecho un favor o brindado una ayuda. Es sentir que se está en deuda con otro y que se tiene el deber de mostrarle con gratitud lo que hizo. Es pensar en el otro antes que en sí mismo. Es que se trabaje por todos antes que por la individualidad.



El giri es un modo habitual en las relaciones de jerarquía, por ejemplo el maestro y el alumno, una empresa y el jefe, allí los trabajadores sienten que deben agradecer a sus superiores, sienten ese deber de hacer su trabajo de la mejor manera. Es algo que puede estar relacionado con el servicio al cliente que está tan presente en Japón.

En la relación entre hombres y mujeres también se ve. De este modo el giri busca que haya armonía social, paz de grupo, lo que hace que se corresponda al otro. Esto ayuda a que se limpien las asperezas que puedan haber.

Un ejemplo del pasado que es un tanto extremo, pero es una manera de mostrarlo claramente es que los samuráis daban su vida por el objetivo o por el maestro. Quizás el ejemplo más crudo de todos es el de los kamikazes de la

Segunda Guerra Mundial. Un ejemplo más actual es el de sentir que tienes que corresponder con un regalo cuando a ti te hacen uno.

Si tienes contacto con japoneses te habrá pasado, les regalas algo y ellos siempre te regalan algo de vuelta, sienten la obligación de corresponder ese regalo, ese sentimiento es el giri, esto no es algo exclusivo de los japoneses, si le das un regalo a un japonés este querrá darte algo parecido en valor, porque te quiere devolver el gesto.



Otro ejemplo de agradecimiento se encuentra en los chocolates que en Japón regalaban por San Valentín. El término giri choco es para referirse al chocolate que los japoneses les daban a los compañeros de trabajo por obligación, que no lleva nada de confesión de amor, es solo una obligación social, es más, está el white day que es el día en el que los chicos corresponden a las chicas con chocolate, esta es otra demostración de giri.

Otro ejemplo que puedes ver es el de una película llamada The Yakuza, donde el personaje Robert Mitchum le pide ayuda a otro personaje y este no se puede negar a ayudarlo porque algo que el primero hizo por él en el pasado creó un giri que nunca podrá devolver.

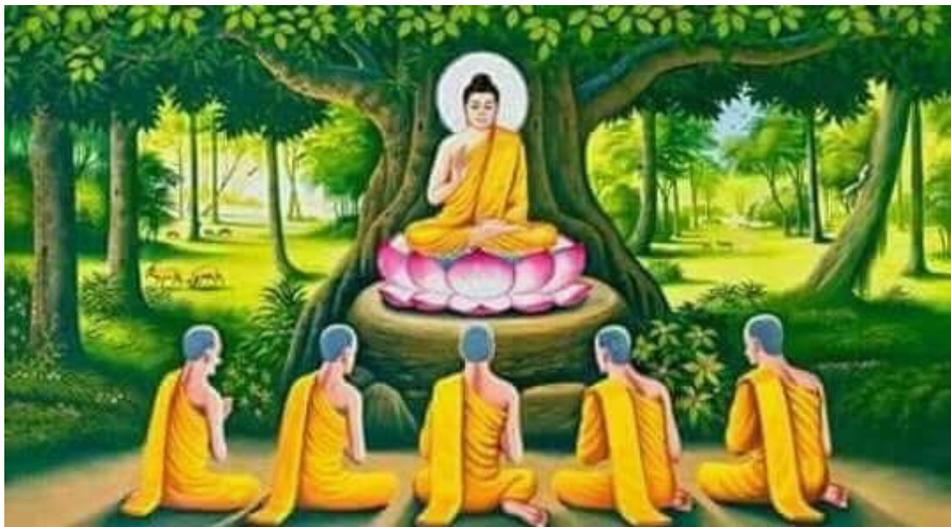
El origen de esta filosofía, como la mayoría de todos los comportamientos de los nipones tiene origen en las relaciones que hay con Japón y está desde el periodo de Edo, época donde Japón era una sociedad jerárquica y clasista. La cual tenía la obligación de ser agradecido con los superiores, incluso se controlaba con total autoridad en cada una de las clases sociales.

Entonces, lo que se busca con este hábito es que aprendas a ser agradecido con las demás personas, que siempre des las gracias, esta es una palabra muy hermosa, se siente una sensación deliciosa cuando se pronuncia, así que, ¿cómo negarse a pronunciarla una y otra vez?

Hábito 15: Respeta cada ciclo

Sucedía que discípulos de Buda se quejaban de que habían hecho cosas que no se podían cambiar. En ocasiones incluso buscaban cambiar situaciones inevitables, después al no lograrlo se quejaban de que hubiera sido así.

Buda soportaba con paciencia las quejas y los lamentos de quienes se desanimaban por no cambiar lo que deseaban cambiar de sus vidas.



Un día los reunió a todos y les dijo:

Los sabios aceptan lo que es inevitable, los sabios pueden modificar lo que pueda para ser cambiado, los sabios saben qué es lo que se puede aceptar y qué es lo que puede cambiarse.

Después de un momento agregó:

Quiero que vayan al estanque más cercano y lleven una roca con ustedes, también un bidón de aceite, arrojen la roca al lago y echen una buena cantidad de aceite. Luego vuelvan y me cuentan lo sucedido.

Los discípulos siguieron las órdenes de Buda, fueron al estanque y echaron la roca, luego el aceite, observaron durante un instante lo que pasaba y regresaron.

¿Qué ha sucedido?, preguntó Buda.

Uno de los discípulos habló por todos:

Comprobamos que la roca se hundió y la mancha de aceite flotaba.

El maestro dijo:

Aunque consumas toda la vida sentado en la orilla de este lugar, esperando y deseando que la roca flote y la mancha de aceite se sumerja, no lo vas a conseguir, solo es la ley de los hechos incontrovertibles.

Hay cosas que no se pueden cambiar o modificar, son los ciclos y hay que respetarlos. Eso lo tienen claro los japoneses quienes respetan cada ciclo, los buenos y malos.

Aquellos sucesos que se dan por culpa de las leyes físicas o de la naturaleza, el paso del tiempo, la meteorología, son parte de la existencia y se tienen que aceptar. El hecho inevitable, si lo permites, tiñe de manera negativa algo que podría no serlo.

El pasado y todo lo que este significa como los errores, los errores de otros, los infortunios, cuanto antes aprendas que aquello pasó, más rápido lo dejarás atrás. Y con ello todos los sentimientos negativos que a esos eventos se asocian.

En cuanto a las personas, por mucho que quieras, no puedes cambiar a nadie, como mucho puedes influirlas, tienes que aceptar esto como es y cómo se comporta la persona.

El entorno, el gobierno, el tráfico, la ciudad, tampoco puedes cambiarlo, pero sí puedes cambiar la actitud ante estas circunstancias, si eres de los que se amargan por este tipo de cosas aprende a aceptar que no puedes cambiarlas por ti mismo, y que tienes que cambiar la actitud para con ello.

Hay aspectos esenciales de ti mismo y de tu realidad, que son la fisionomía, las emociones, los sentimientos, el temperamento, si eres calvo y te pones una peluca no aceptas como eres, simplemente ocultas algo que te da vergüenza. Aprende a aceptar cómo eres y tu vida estará más equilibrada.

Es importante que aceptes, porque no hacerlo produce emociones que de algún modo te harán pasarlo mal, por ejemplo:

- La culpa o arrepentirse tienen relación con las cosas hechas o

dejadas de realizar y que no se pueden modificar.

- Tener tristeza por perder una cosa que no se puede recuperar, se tiene que vivir la tristeza como una parte del duelo, no te conviertas en víctima porque esto será algo que vas a arrastrar a la hora de avanzar en la vida.
- Los rencores, el resentimiento, las emociones que tienen relación con lo que han hecho otros hace que se pierda y por lo tanto no se pueden modificar.
- Desesperarse por algo y que no dependa de ti que se dé, como estar un par de años a la espera de que el empleo sea mejor, puedes aceptar que nunca sucederá y decidir si te quedas o te vas a otro ciclo.
- Rechazar cosas que están alrededor tuyo y que no te gustan como los olores, la suciedad...

Si no aprendes a aceptar algunas cosas, te quedarás enganchado en estas emociones y no podrás avanzar en el desarrollo personal.

Que lo aceptes no quiere decir que te tenga que gustar eso que acabas de aceptar, lo que quiere decir es que entiendes que no puedes cambiar esas cosas y que por lo tanto la energía y la atención hay que ponerla en lo que sí influye en tu vida.

Vamos a ver un ejemplo: no te gusta el empleo, no quieres a tu novia, pero te conformas con eso, sientes que cambiar es algo duro y prefieres estar ahí enclaustrado.

Las personas que se conforman a menudo tiene un discurso de lamento o dicen que es la mala suerte que tienen que no pueden hacer nada.

Conformarse es una actitud reactiva, mientras que aceptar es una actitud madura y proactiva.

Con lo primero dejamos que los malos ciclos de vida amaguen la existencia, especialmente aquellos que nos hacen experimentar emociones o situaciones extremas que no son agradables.

Muchas veces hemos vivido etapas donde todo sale mal, muchas veces has estado metido en estados emocionales negativos que te llevan a una vida imposible, has pasado baches que parecían no tener fin y querías que cada día que aquella época terminara pronto.



Todos hemos pasado etapas horribles, donde nos deja la persona que amamos, perdemos el empleo, nos quedamos sin dinero, todos hemos pasado por depresiones, por etapas donde todo sale mal, nos enfermamos y hemos tenido que cambiar muchas cosas.

Cuando todo marcha bien estamos cómodos, tranquilos, satisfechos con la vida, queremos ver las cosas así siempre, y ahí tenemos otro problema.

Tenemos que aceptar y vivir cada etapa de la vida correctamente, comprender que cada ciclo es necesario y vital. Que por algo sucede y lo tenemos que vivir por completo, no adelantarlo, sino respetarlo.



Hábito 16: Haz las cosas correctas

La primera impresión que se puede tener de los japoneses es que son fríos, lo que es totalmente falso, recuerda que aprecian el silencio. Ellos son muy respetuosos y este respeto les hace parecer así. Nuestra sangre occidental hace que queramos hablar siempre, ellos no.

Los japoneses son correctos, tienen un respeto y sentimiento de comunidad que transmiten a sus calles, son impecables y la gente las considera suyas, por eso no las ensucian, en los trenes la gente va en silencio. Quienes van a Japón se dan cuenta del sentido de comunidad que tienen, es herencia de las religiones del país como el budismo y el sintoísmo.



Sobre la rectitud de ellos sucedió con un turista mexicano que cuando llegó a la

estación de Tokio, buscó el módulo de información y preguntó cómo llegar a la línea del tren que le dejaría en su hotel, la mujer le asesoró en inglés y le mostró en el mapa el camino para llegar hasta el andén que le llevaría a la estación. Le dijo el color, el número y las indicaciones pertinentes.

Unos diez minutos después a punto de subir a una escalera eléctrica escucha un “*sorry, sorry*” y la mujer diciendo que era el andén seis, no el tres. Era algo increíble, le siguió durante diez minutos hasta alcanzarlo para decir que se equivocó.

En otro caso, una mujer perdió en la estación de Kioto un bolso de mano. Lo dejó en un autobús. Entonces fue corriendo a buscar ayuda, lo primero que hizo fue llegar al módulo, pero poco antes había un aviso de *Lost and Found* (perdido y encontrado). Entonces fue al punto de información ha informar de que había perdido un bolso, con un ordenador, en un autobús. Le preguntan por el número de bus y la mujer no lo recordaba. Tampoco se acordaba de dónde lo había cogido.

Solo quedaba preguntar a la base a ver si habían reportado algo. Mientras tanto, debía esperar una media hora. Al rato llega el bus, pero este dice que no había nada, la mujer recordó que lo que había cogido era el tren, que quedaba a una hora de camino y estaba segura de que alguien ya habría cogido el bolso.

Cuando iba llegando a la estación de tren vio en la ventanilla su bolso y gritando en español dijo que era esa. Allí, una persona sonriente le atendió, le pidió identificación, le preguntó qué había dentro del bolso y así se lo dieron. Sin problema.

En otra ocasión una persona traía un bolsito con correa y tenía dinero dentro. También identificación y tarjeta de crédito. Se tomaba fotos con ella en cada sitio.

Al rato nota que no tiene la bolsa, con preocupación la busca por todos lados, va a información y para mala suerte allí no hablan inglés y esta persona no habla japonés. De todas formas le piden que espere, esta persona se queda allí, al rato una japonesa le pregunta: ¿Qué perdiste? Una bolsa. ¿Color? Negra. ¿Solo negra? Tiene correa dorada. ¿Tamaño? Es pequeña. ¿Qué traías dentro? Dinero, tarjetas, pasaporte...

Entonces la mujer metió la mano al bolsillo y sacó la bolsa. La japonesa le pidió identificación, nombre y demás detalles y le entregó el bolsito.

El turista es muy descuidado, es normal ver a japoneses corriendo para darle a las personas el cambio, el móvil olvidado, mercancía pagada, etc.

Los japoneses son sumamente correctos no solo en la honradez, en todo, tienen palabra y la respetan sobre todas las cosas.



Hábito 17: Ganbaru, haz todo lo que puedas

Dentro del idioma japonés nos encontramos con un verbo hermoso, con una importancia altísima y que representa mucho de lo que es Japón y su cultura. El término ganbaru se puede identificar de varias formas: ganbarimasu, ganbatte, ganbare, ganbarō, ganbarimashō...

No se puede dar una sola traducción para esto, porque todo va acorde con el contexto en el que se utilice, siempre va en torno con la idea de animarse o darse ese impulso para conseguir que se sobrelleve algo. La traducción es dar lo mejor de uno mismo, hay que aclarar que en este término siempre tiene algo que se relaciona con lo que es duro o complicado de hacer. Lo que requiere de esfuerzo, ser perseverante, tener deseos de superarse, sobrellevar alguna cosa y trabajar duro.

Los estudiantes ganbaru se preparan fuertemente para poder aprobar los exámenes para entrar a la universidad, los atletas ganbaru se entrenan para poder ganar partidos o premios, los trabajadores ganbaru dan lo mejor de sí para aumentar los resultados en las empresas.



La importancia que le dan los japoneses a esto es muy alta, intentan todo con la

mayor de las fuerzas, ganbaru más que tener éxito o no, es intentarlo con todas las fuerzas. Por eso es una palabra de uso cotidiano, es elemental para comprender mejor a los japoneses, ganbaru es compromiso con los demás, es intentarlo para los demás y darlo todo.

Si se comprende esto, se puede relacionar bien lo que es el ganbaru y su relación con el avance de la sociedad nipona que sucede al terminar la época Edo, o cómo se recupera tras las bombas que se lanzan como epílogo a la Segunda Guerra Mundial, ambos escenarios muestran que desde hacía mucho los japoneses daban todo por hacer las cosas, su esfuerzo era total, entonces se puede decir ganbaru para poder mejorar y avanzar en las situaciones que pasaba el país.

De la misma manera, el verbo ganbaru se usó para dar ánimos a los habitantes de Kob, después del terremoto de 1995 o más recientemente para mostrar apoyo y dar ánimos en la zona de Tohoku después del terremoto y luego tsunami del 2011. Fueron muchos los mensajes que se colocaron en transportes, deportes, conciertos, festivales....



Empero, para reflexionar luego de este hábito, es que hay que tener en cuenta esto. Si bien la idea de dar lo mejor de sí mismo es positiva, existen los que ven como un abuso a la salud trabajar con exceso como es común en los nipones. De ahí es que salen términos como karōshi-jisatsu (suicidio por estrés laboral) o

karōshi (muerte por exceso de trabajo)

Como se puede apreciar, el término ganbaru es importante en la cultura japonesa, siempre se tiene que dar lo mejor de sí mismo, animar al otro a que también dé lo mejor de sí mismo, así que yo voy a seguir ganbaru para escribir más y mostrarte mucho más de esta cultura japonesa tan increíble.

Algunas traducciones del verbo ganbaru:

- Esforzarse al máximo en cualquier circunstancia
- No desfallecer ante las dificultades
- Dar lo mejor de uno mismo
- Superarse de forma constante a nivel profesional y personal
- No rendirse nunca
- Mantener las apariencias, aunque la situación se complique

Desde que son niños los japoneses son educados en la cultura del ganbaru o del esfuerzo constante. Todos los mentores, los padres, profesores amigos o tutores les curten para aprender y no rendirse ante las adversidades que pueda darles la vida.

La idea es que terminen lo que han empezado para que lleguen al objetivo o la meta deseada, para cualquier japonés, haberlo intentado con todas las fuerzas ya es una victoria en sí mismo, una palabra de solo siete letras expresa un compromiso intrínseco del individuo hacia el resto de los conciudadanos.

Hábito 18: Cuida tu propia energía, el chi

La energía vital, lo llamado en Japón y también en China como Chi o Qi, es la combinación entre la parte mental y física desde el punto de vista de la energía. Según la cultura japonesa, la energía vital es un regalo que recibimos desde la concepción hasta el nacimiento y que se va debilitando una vez que pasamos el umbral cervical para formar parte de este mundo terrestre. El debilitamiento de la energía vital se da desde que enfermamos.



Para que el organismo funcione correctamente debemos mantener equilibrado el chi tomando en consideración las dos partes que lo conforman. Para conservar de manera equilibrada la parte mental se tiene que acumular la energía vital a nivel interno aprendiendo a conseguir la paz mental, para ello se puede meditar, orar, tener buena respiración, hacer yoga, practicar tai chi, cada uno de estos métodos permite conseguir mantener activa la autocuración.

Para equilibrar la parte física los japoneses crean buenos hábitos, toman suficiente agua, son conscientes de que el cuerpo es un templo y por lo tanto se tiene que cuidar y ejercitar.

El ejercicio ayuda al metabolismo energético porque apoya la producción de energía celular, además apoya la síntesis de los neurotransmisores y ayuda en la

actividad antioxidante porque activa las enzimas que tiene esta función. Todas las razones lo destacan como el complemento ideal en personas que sufren estados de fatiga física. Como se ve en la medicina oriental, nos provee disciplinas para recuperar el equilibrio perdido y ayudar al cuerpo a la autocuración.

Según el Tao, cuando se nace se nos dan tres tesoros que permanecerán con nosotros hasta el día de la muerte y que se tienen que cuidar y cultivar a lo largo de la vida. De la fuerza y el equilibrio interno dependerá la calidad de la vida. Los tesoros son:

JING o la esencia de la vida

Este concepto engloba todos los líquidos que circulan por el cuerpo: sangre, hormonas, líquido sinovial, sudor, orina...

SHEN o el espíritu de la vida

Este concepto engloba las facultades mentales, pensamiento racional, intuición, emoción, voluntad...

CHI o la energía de la vida

La energía de la vida es la fuerza vital que anima todas las formas de vida del universo, el chi es invisible, silencioso, no tiene forma, pero lo impregna todo, este chi se manifiesta de diferentes formas, se manifiesta como la suma de las energías del cosmos.

El chi es para nosotros un organismo viviente, lo que la electricidad es para cualquier aparato eléctrico, sin ella es imposible que funcione.

Haz esta técnica, te invito a que pienses en todo lo que tienes en la vida, y que pienses en cómo te puede afectar en la energía vital o chi de una manera negativa. ¿Qué tienes en la vida que te roba energía?, ¿qué cosas dejarías y qué aguantas, hoy, por necesidad o por obligación, pero que si no fuera así, lo eliminarías?



Elabora una lista con todo esto, lo que sea, lo importante es que lo escribas, no sirve que hagas listas mentales, recuerda que todo tiene que verse, existir, por lo que tienes que hacerlo para que se manifieste.

En la lista también debes poner lo que pienses que puede limitarte en la energía, lo que provoque una molestia interior, no importa que sean cosas pequeñas, todo es relevante, por ejemplo, tirar la ropa vieja que no te hace sentir bien, la conversación con la pareja que no has decidido tener, ordenar el armario, pensamientos malos sobre el empleo que no te deja dormir, todo eso.

Haz la lista y elimina uno de esos elementos cada semana, muchos elementos consumen energía sin ser consciente de ello, porque lo hemos ido tolerando, nos hemos acostumbrado a ello, tenemos que liberarnos de las cadenas que limitan la energía, la vitalidad interior. Si somos capaces de eliminarlas, conseguiremos una apertura a la energía, la vitalidad interior, se nos abre paso a una gran cantidad de vitalidad y energía, tanto física como mental.

En tu vida solo deben quedar las cosas que te compensen, tienes que poner en una balanza lo que compense frente a lo que te robe energía, por ejemplo, limpiar las gafas porque no ves nada, y no es que la suciedad de ellas afecte el chi, lo que pasa es fluido, es suave, es tranquilo, y sobre todo es energía interior.

Si tomas la responsabilidad de cuidar el cuerpo, de eliminar lo que te roba

energía, si haces técnicas como meditar, reiki, control mental, verás la energía vital aumentando.



Hábito 19: Busca siempre la calidad

Los japoneses aman la calidad y prueba de ello se refleja en sus empresas. Ellos buscan la calidad total, lograr eficacia, flexibilidad en todos los procesos empresariales, a fin de que alcancen los objetivos a corto plazo.

Uno de los elementos clave es la orientación al cliente, y buscar que queden satisfechos, al fin y al cabo, es este el que tiene el poder de decidir qué es un servicio o producto de calidad. Busca también darles satisfacción a los trabajadores, todo esto en base a mejorar constantemente.



En Japón, cuando acabó la Segunda Guerra Mundial se estaba buscando cómo mejorar los modelos y reconstruir la economía del país, por eso mejoran la gestión empresarial y tienen un premio anual llamado Edward Deming.

La calidad, así como en las empresas la tenemos que ver reflejada en nuestra

vida, gracias a eso podemos lograr objetivos.

La forma en la que se formule un objetivo es tan importante como el contenido, las recomendaciones son usadas con palabras correctas, la idea es definir en perspectiva positiva, establecer fechas realistas, ejecutarlo de una manera donde podamos medir los resultados con facilidad.

Definirlos es solo la primera parte del trayecto. Para que sea más útil cumplir con cualquier objetivo que te propongas, te dejo algunas recomendaciones.

Pon todo esto escrito en papel, escribir las metas obliga a que cristalices lo que exactamente esperas lograr, este simple acto hace que la meta se mantenga en el cerebro y que trabaje los detalles para que suceda, un estudio ha descubierto que eres un 42 % más propenso a lograr lo que te propones si lo escribes.

Crea un plan de acción, tienes que tener una hoja de ruta donde puedas seguir el camino que te lleve a cumplir las metas, una tras otra, así hasta que logres el objetivo. Cuando lo haces, el último paso será menos desalentador y loggable. Tienes que ser específico con el siguiente paso que des.

Debes hacerlo medible, junto con el plan de acción tienes que establecer puntos de referencia para ti mismo, a fin de que garantices cada paso y desarrolles de manera constante y alcances avances razonables.

También tienes que actuar, encuentra el coraje y anímate, las metas nunca se cumplen si no tomas acciones, puede parecer aterrador dar ese paso, a lo mejor te asusta no estar lo suficientemente preparado, salta y comienza a resolverlo a medida que avanzas.

Considera los talentos y la experiencia, piensa en las habilidades y las herramientas que necesitas para que logres todas las tareas que conforman el objetivo más amplio, esto incluye que le eches un vistazo a las fortalezas y debilidades. Hay áreas que tienes que fortalecer o debes considerar buscar ayuda para algunas tareas, observa las cualidades que tienes, los talentos y las habilidades.

Delega las tareas menos importantes, si tienes un gran objetivo o sueño de gran alcance a lo mejor necesitas ayuda para lograrlo, es importante que tengas un equipo complementario y que te rodees de personas de apoyo para que logres esas metas. La idea es que siempre busques la calidad en lo que hagas, así verás resultados importantes en cada uno de tus logros.

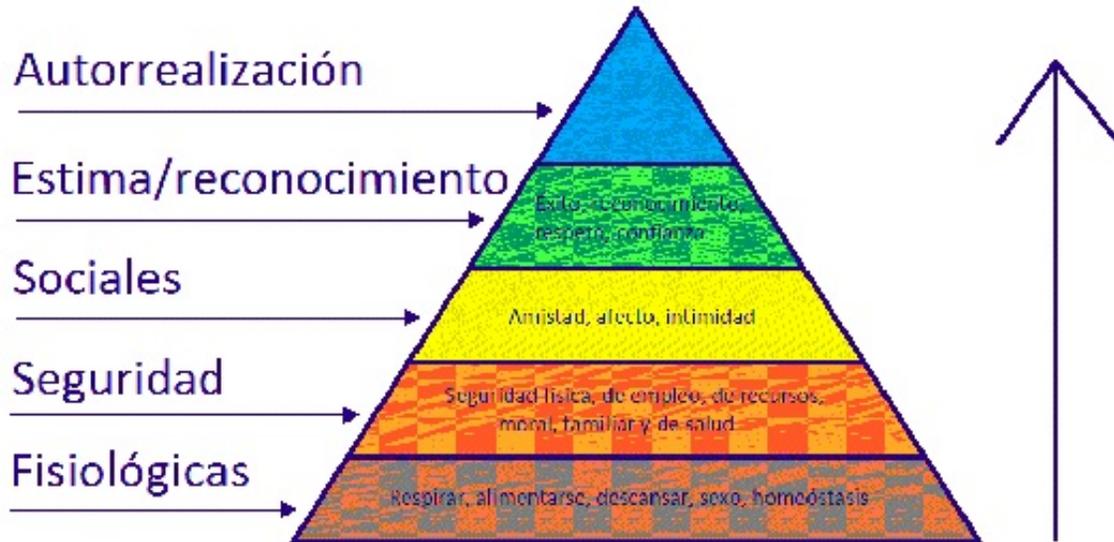
Imita a los japoneses, ellos son cuidadosos en lo que a calidad se refiere.



Hábito 20: una razón para vivir

“Solo si permaneces activo querrás vivir cien años”, proverbio japonés.

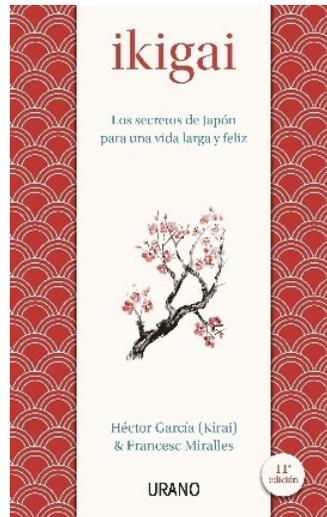
La pirámide de Maslow enmarca las necesidades vitales de las personas, como cobijo, comida y sexo. Cuando se satisface esto se puede ir al siguiente nivel, donde se halla la seguridad, el trabajo, la familia, allí encontramos los amigos, la intimidad sexual, le sigue el éxito y finalmente conocerse a sí mismo. Para terminar se tienen las aspiraciones que se han logrado, donde se halla la autorrealización.



Los japoneses manejan una acepción para definir que se tiene una satisfacción, *ikigai* (que hemos nombrado antes), es como el sentido de la vida, la llamada que hemos sentido, la representación gráfica que no es una pirámide, sino como una flor con sus pétalos, donde está lo que se ama, lo que nos hace buenos, es la confluencia de todo, es la razón de ser.

El concepto de *ikigai* se hace común por el libro que lleva el mismo nombre, fue escrito por dos españoles Héctor López, ingeniero residente en Japón y autor del popular blog Kirainet y el periodista Francesc Miralles. *Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz* fue publicado en 2016 bajo el sello de

Ediciones Urano, es un éxito editorial que tiene más de 250.000 ejemplares vendidos y ha sido traducido a casi 40 idiomas.



La historia de este libro se conoce muy bien, pero vamos a recordarla rápidamente: los escritores van a Okinawa, donde hay muchos centenarios, allí le preguntan a los longevos cómo hacen para mantenerse lúcidos y... vivos y la palabra que más repetían era: ikigai.

“Cada uno de ellos tenía un ikigai, una gran motivación, una misión para cumplir, era ese algo que les daba fuerzas para cada día poner los pies en el suelo y salir al mundo” dijo Francesc Miralles en una entrevista en El País.

Gran parte de los centenarios que fueron entrevistados, tienen la sensación de que su vida se les ha ido rápido, esto se relaciona con algo que tiene que ver con el ikigai, una sensación de fluir cuando se hace algo que nos encanta. El concepto de fluir ya ha sido ampliamente analizado, por ejemplo, el polaco Mihaly Csikszentmihalyi en su clásico libro *Fluir* (Editorial Kairós).

Entonces ¿está relacionado el ikigai con la felicidad de la persona? No exactamente, Japón no es el país más feliz del mundo, pero es más feliz que otros. la idea del ikigai es que se ubique eso en lo que te destacas y te gusta y que aporta algo al mundo, al hacerlo se tiene más autoestima porque se siente la presencia en el mundo.

Hábito 21: Consigue tu vocación

Los japoneses siempre trabajan en conseguir su vocación para lograr todas las metas. Si quieres lograr las tuyas debes aprender a conseguir lo que te mueve, para lo que has nacido.



Muchos sufren la inquietud de saber cuál es su vocación, el talento, la profesión con la que vivir. Es un deseo que va aumentando por todo lo que vemos alrededor nuestro. Vemos frases como “encuentra un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un solo día” o “descubre la pasión si quieres realizarte”. Es inspirador hablar de sueños, de pasiones, de vocación, de propósito vital, de elementos, sin embargo puede ser fuente de inquietud si te obsesionas con esto y no encuentras eso para lo que has nacido. Puedes tener 30, 40, o 50 años y aún no haberlo descubierto, entonces te reprochas por eso, porque las voces del exterior dicen que deberías ya haberlo hecho. O resignarte a la vida convencional como todo el mundo.

Por otro lado, tienes una idea mitificada de lo que es una vocación o talento, parece que solo las grandes cosas como ser un gran artista famoso, un empresario de éxito o un viajero que ha dado la vuelta al mundo mientras gana dinero se corresponden con la vocación verdadera, pero no, puede ser cualquier cosa.

Puedes amar por ejemplo reparar zapatos, si lo haces, repara los zapatos como nadie en el mundo y si lo amas, pues disfruta.

Por estas y otras ideas preconcebidas de la búsqueda de la vocación personal, en vez de ser un camino alegre y lleno de pasión, el mejor de los viajes, lo convertimos en una situación de dolor.

Duele no saber hacia dónde ir, sentirnos inferiores al compararnos con los que sí lo han logrado, caemos en la exigencia absurda de imponernos que ya es hora de saber lo que queremos, y en última instancia como resultado de todo esto, nos quedamos atrapados en una situación de angustia y bloqueo, que nos quita las ganas de vivir.

Veamos estos mitos:

La pasión de la vida es una y no muta a lo largo del tiempo

Las personas pueden tener uno o muchos dones para desarrollar. Lo hacen hasta ser maestros, otros hacen muchas cosas a la vez y alternan y aprenden.

Cuando se habla de vocación muchos imaginamos que tiene que ser una sola cosa, además es algo que dura para siempre, la pregunta aquí es por qué. ¿Quién dice que no podemos tener muchas pasiones que lleven a enfocar y encontrar algo que nos encante?

Hay quienes piensan que se debe trabajar toda la vida en lo mismo, luego ir poco a poco ascendiendo, en vez de cambiar, pero los tiempos actuales hacen que las personas den giros a sus vidas siempre.

Las vocaciones deben ser grandiosas y hacernos ricos

A veces caemos en la trampa de pensar que una vocación tiene que ser increíble, fuera de lo común, por eso, aunque muchas personas tienen dones que ponen en marcha, creen que no es una verdadera vocación si no les da mucho dinero o no los hace famosos o no tienen resultados espectaculares.

No tienes que trabajar con personas de los cinco continentes para lograr grandes cosas en la vida. Simplemente es hacer lo que apasiona, sentir que vale la pena, puede sentir lo mismo que una estrella de rock aunque tu cometido sea pequeño o humilde, siempre que lo hagas porque te apasiona.

Vivir de la vocación es más sencillo que vivir de algo que no lo es, por ello tenemos que descubrir lo que se nos da bien: enseñar química, cuidar a los hijos, asesorar a otros, vestir bien, trabajar con buena energía, todo esto hace mejor al mundo...

La vocación se tiene que conseguir pronto, ojalá en la juventud y luego desarrollarla antes de los 30

Esta es otra creencia que no tiene fundamento y que causa mucha ansiedad, creemos que hemos perdido la vida si tenemos 35 y aún no tenemos la vocación definida. Madres angustiadas porque sus hijos de 18 no saben a qué dedicarse, dejan los hijos en sitios que no quieren, no permiten que experimenten. La juventud permite que nos equivoquemos, en la madurez los errores se pagan más caros.

A los 40 o 50 podemos encontrar la vocación. Un ejemplo es el coronel Sanders de KFC. Ya casi en la vejez comenzó a ver los frutos. Nunca es tarde, es más, muchas personas florecieron en la madurez y lograron muchas cosas entonces. Otro ejemplo es Andrea Bocelli, tenía cuarenta años cuando floreció. Charles Bukowski era un cartero que publicaba libros y escribió sus mejores obras cercano a su vejez.

Puede que encuentres la vocación de joven, pero si no, no te preocupes. No te desesperes por no haber tomado el camino correcto, desvíate y comienza de nuevo.

Si te sientes perdido sin saber qué hacer con la vida, olvida el resultado y céntrate en construir cosas, aprende idiomas, desarrolla habilidades, relaciónate con otros, vive, eso debes hacer: vivir.

La vocación nos llega por inspiración divina y luego se pone en marcha

Finalmente, esta es la confusión de todo el que se enfrenta a la búsqueda de su vocación, confieso que he estado muchas veces en ese punto, pensamos que llega la idea de lo que nos gusta o para lo que hemos nacido, y después comenzamos a aplicarla. Cuando en realidad es al revés. Por medio de la acción y el movimiento descubrimos lo que nos gusta. Si nos gusta la ciencia, ser escritores, bailarines, artesanos, inversor en la bolsa... Cuando estamos en lo que nos gusta es cuando descubrimos la llamada divina de la vocación. Entonces, para resumir, la vocación no es única, inamovible, grandiosa ni llega un buen día por inspiración divina. Es cambiante, dinámica, pequeña en apariencia y se descubre cuando nos movemos por la vida disfrutando y aprendiendo de las experiencias.

Encontrar la pasión de la vida no es algo que se puede circunscribir solo a un trabajo, hay muchas maneras de vivir con provecho, con amabilidad, poniendo pasión a lo que hagamos, sea escribiendo, pintando, peinando, atendiendo a un cliente, ordenando el armario, en fin...

Imagina el cambio que puede dar tu vida si en vez de buscar obsesivamente algo que te motive, simplemente sientes entusiasmo por lo que haces, mientras buscas nuevas actividades alineadas a tu ser. No importa si tienes una o muchas pasiones, si encuentras el trabajo ideal a los 15 o los 50, si haces muchos cambios por el camino o si solo perfeccionas uno de ellos, lo realmente importante es que vivas el proceso de encuentro con la vocación con alegría, estímulo, ganas de aprender y experimentar, no como un lastre que te quita la sensación de vivir.

Hábito 22: Busca la felicidad

Chōwa es un concepto que permite que se logre la felicidad y sí, es japonés. Su cultura milenaria propone que se busque el equilibrio con el objetivo de que cada persona mejore la capacidad y la preparación para enfrentar los retos de cada día.



El término japonés chōwa quiere decir que se tiene armonía. Es la búsqueda del equilibrio, es una filosofía que tiene miles de años, en ella se puede hallar el equilibrio, cada día se puede tener felicidad gracias a ella.

Tienes que aprender a escuchar más y hablar menos, es parte de la búsqueda del equilibrio, de cuidar con respeto los objetos a fin de que alargues la vida útil, cuanto mejor trates las pertenencias mejor servicio tendrás, según la filosofía milenaria nipona, el orden y la limpieza de la casa se relaciona con la organización del interior, y que la casa esté en armonía ayuda a que sintamos más tranquilidad, algunas familias japonesas que perdieron la casa en 2011

decían que lamentaban no haber tenido limpio el hogar antes de que sucediera la tragedia.

Curiosamente increíble.

En la familia el chōwa se relaciona con aprender a respetarse entre sí y las opiniones. Reconocer cuando se erra, tener el rol presente de cada miembro de la familia, admitir si se cometen errores y aprender a tolerar y tener respeto por los turnos de cada uno, los espacios, los silencios que cada uno requiere. Es la mejor forma de vivir en armonía

En la parte de la economía es importante que tengamos controlado el balance de los ingresos y gastos para poder ahorrar y adquirir lo que realmente importa, por esto es importante el método japonés del Kakebo, un libro para llevar cuentas del hogar donde se calculan los ingresos para saber cuánto se puede ahorrar al mes. Se tiene que tener claro el deseo de ahorrar, porque así se mantiene la motivación de no tirar el dinero en cosas inútiles.

Relacionado directamente con el dinero, no podemos olvidar la importancia de la vestimenta a la hora de encontrar el equilibrio, por eso es clave vestir en armonía con el estado de ánimo, las estaciones del año y las circunstancias, elegir ropa confortable, con colores armoniosos con el momento.

Para poder lograr el equilibrio y tener buenas relaciones con otros se tiene que aprender a escuchar más y hablar menos, no dar consejos muy rápido o llevar la contraria, el chōwa enseña a no dejarnos llevar por las emociones y controlarlas. Por eso es útil comportarnos de manera opuesta o escribirlas para no causar problemas ni enfrentar algo que nos pueda hacer arrepentirnos después.

En la parte de la educación hay muchos tipos de aprendizaje en los que la paciencia y la comprensión son clave, así como la disciplina y hacer el trabajo tú mismo para aprenderlo.

Dentro de las labores es bueno reconocer esta filosofía japonesa, también la de kojoro gamae que es una postura mental idónea para afrontar los retos que se tengan en la empresa. Ayuda a que se trabaje en equipo y que se den relaciones sanas entre los aprendices y los maestros.



El chōwa te puede ayudar en el entorno que te rodea más allá de la zona de confort.

Es algo que se ve en la comida de los japoneses, el washoku es una forma de comer equilibrado, se usan alimentos simples que respeten los sabores entre sí, que a nivel visual tenga los cinco colores, donde esté el blanco del arroz o pescado, lo verde en las algas y verduras, el tomate con el rojo y lo amarillo y negro tan común en sus comidas.

Esto también lo vemos en el arte culinario japonés, el washoku es una manera de comer con equilibrio, este emplea ingredientes simples que respetan el sabor de cada elemento y forman platos de cinco colores compuestos por blanco como el arroz o el pescado, verde como las algas o las verduras, rojo como el tomate y otros alimentos amarillos y negros típicos de la cocina de Japón.

Para ir terminando la filosofía de chōwa también sirve para mejorar las relaciones sentimentales y de amistad, basándose en el respeto a las diferencias, los estilos de conversación y los amigos, en las reuniones con personas conocidas o recién conocidas, en el tradicional té japonés, todo esto es un modo

de mostrar respeto, crear un buen ambiente e ir buscando la felicidad.

El chōwa tiene mucha sabiduría ancestral y se aplica a todos los ámbitos de la vida para ayudarnos a tener equilibrio físico, mental y espiritual y poder ser más felices.



Hábito 23: Dedicar tiempo a los que amas

Hay una mala costumbre que nos acompaña, la de no valorar el tiempo que dedican los demás a nosotros, no le damos valor al tiempo dedicado al amor, no aprovechamos el tiempo con las personas que queremos.

Hablar, abrazos, una sonrisa, preocuparse por su situación... Son muchos los gestos diarios que se pueden dar a los que nos rodean. Te haces grande cuando tienes estos detalles pequeños que tienen una inmensidad de afectos y efectos.



Hay un cuento de un viajero que iba pasando por el desierto y se encuentra con un árabe que estaba pensando profundamente, se ocultaba del sol bajo una palmera, a su lado estaban sus camellos repletos de muchos objetos. El viajero por descarte supo que era un comerciante, que llevaba productos como perfumes, joyas, tapices y demás. Lo contempló por largo rato y este no hablaba, solo pensaba y se veía preocupado. Entonces le dice:

Salud, buen amigo, te ves un poco preocupado, ¿te puedo ayudar en algo?

Ay, dice el hombre, me encuentro muy triste porque acabo de perder la joya más

valiosa de todas.

Bueno, perder una joya seguramente no es gran cosa para ti, llevas muchas de ellas en el camello, te podrás recuperar pronto.

¿Recuperarla? No, no conoces el valor de la pérdida.

¿Qué joya has perdido?

Una joya como ninguna otra, una que nunca más volveré a ver. Estaba hecha con un pedazo de piedra tallado, hecha en el taller del tiempo, sus adornos eran 24 piezas brillantes, agrupados alrededor de sesenta más pequeños, es imposible que se llegue a reproducir algo similar.

Sí, parece preciosa, ¿pero con mucho dinero no se puede hacer otra igual?

La joya perdida era un día y un día perdido no se vuelve a encontrar nunca más.

Ahora que has leído esto, ya ves la importancia que tiene un día, el significado del tiempo. Un minuto es suficiente para dejar una huella imborrable en el corazón de otro.

Lo importante es que se sea consciente del momento presente, aprovecharlo con las personas que se quieren y de este modo saber valorar la dedicación que tienes para con otros. Mientras que el dinero aunque se pierda se puede recuperar, el tiempo perdido no regresa, no desperdicies ni gastes el tiempo en lamentos por no haber sabido aprovechar las cosas. A partir de ahora aprovecha y valora los bienes preciados que tienes.

Muchas personas no perciben el esfuerzo de otras por hacer la rutina más llevadera, darle color a los días o querer disfrutar de su compañía. Hay personas que ven como algo obligado lo que en realidad es elección para otros, hay a quienes el tiempo de los demás les pasa desapercibido. Hay quien lo valora como un tesoro y quien lo exige a otro como si fuera suyo. Cada uno de nosotros es libre de a quién y cómo dedicar el tiempo, no olvidemos que los días, las horas y segundos son fragmentos de vida, y nadie tiene potestad para decidir libremente sobre ellos.

Dar tiempo a las personas es mostrar que te importan, que las amas y que valoras estar con ellas. Eso no se compra con ningún dinero del mundo. dedicar tiempo es dedicar parte de la vida. Por eso no tienes que exigir a otros parte de tu

tiempo, el tiempo no vale dinero, no puedes venderlo o intercambiarlo. Si pasas tiempo con alguien es porque lo eliges, nace de tu corazón, te conectas con esa persona.

Dale valor a la persona que te escribe, al que te habla, quien oye tus cuitas, quien te ayuda, acompaña o tiene un gesto contigo. Esa persona desea saber de ti, conocer un poco más, comprenderte. Es el lenguaje del corazón hablando. Ayuda a forjar recuerdos que despierten más adelante sentimientos alegres, aprecio, nostalgia...



El mejor obsequio que se puede hacer a las personas que nos dedican tiempo es el del tiempo, valorar y regalar parte de nosotros.

Si traduces los ratos que pasas con los que amas, comprenderás que hay más te quiero y me importas de los que pensabas y por eso tienes que valorar cada segundo con los demás, por eso tienes que vivir y disfrutar de la existencia. Eso es parte de la vida.



Hábito 24: Busca la serenidad

Nunca podremos ser capaces de comprender el daño que hacemos cuando mezclamos el dolor físico con el dolor del alma. La serenidad para sobrellevar una pesada carga es la única opción, el único remedio para sobrellevar esa carga que a veces frustra muchas cosas en la vida.

Cuando el cuerpo se estresa o se agita, se activa de inmediato la adrenalina. Es la hormona que prepara el cuerpo para defenderse, pero también lo predispone para atacar. Cuanto mayor sea la ansiedad, la angustia o el miedo menos control se tendrá para mantener la parte física y mental serena y templada.



Además de esto, es algo así como que un ejercicio de matemáticas fuera, entre más lo sea, mayor será la tendencia a apurar, a estallar, a hacerse violento cuando se llega al fin de la tolerancia. Ya diría Yoritomo Tashi:

“la serenidad es esencia en el dominio, hace que las cosas se vean en un espacio

verdadero e impide hacerlas sombra, adorarlas, según el estado de ánimo que se tenga”. La tranquilidad y la serenidad sirven para esto, para tener calma, para acumularla y prestar atención, ayuda a reflexionar, evaluar el comportamiento también sirve para pensar con contemplación, valorando el mundo que nos rodea y lo que hay.

De cualquier forma, el sosiego y la serenidad obligan a estar en conexión con nosotros mismos, invitan a meditar para que nos conozcamos mejor, a vigilar la cantidad y la carga que se acumula de miedos, culpas, ofensas, etc., que tanto daño nos produce inconscientemente a lo largo de la vida.

De manera irremediable meditar y reflexionar obliga a que nos empapemos de la serenidad necesaria para apreciar la vida de una manera ecuánime, a considerar las relaciones de forma lúcida y a mantener la actitud y pensamiento libre de elementos nocivos.



De esta manera el comportamiento también es la intención que aleja los conflictos que no hacen falta, pero hay algo aún más importante y es que una vez que somos capaces de asociar el dominio de la serenidad a la capacidad para soportar como compañía a la soledad, sin escapar de nosotros mismos sin provocar ruidos ajenos, con los miedos, entonces tendremos un gran terreno ganado.

De esta manera, que se sea capaz de apreciar y convivir con la soledad no dependerá del reflejo de otros ni se va a necesitar perder la autoestima para que reconozcan lo valioso de su persona, simplemente habrá aprendido a respetarse a

sí mismo.

Nos tenemos que detener, analizar, para de esta manera ejercitar el alma, la quietud, la paz, porque son clave para la vida y para que todos los que están alrededor tengan ello y lo dupliquen. Ya lo diría Confucio: el hombre no busca verse en el agua que va en movimiento corriendo, sino quiere verse en el reflejo del agua quieta, porque aquellos que está en esa calma puede darle calma a los demás”.

Cómo lograr este nivel de calma que sirva para que reflexionemos. La respiración es un gran aliado en esta parte. Respirar profundamente, que nazca en el abdomen, inhalar por la nariz, luego exhalar lentamente, es ideal para llegar a ese nivel de relajación que se necesita para la paz mental.

La serenidad del alma va a permitir ver y entender de manera clara lo que ha sucedido en nuestras vidas y lo que está sucediendo, alejará la ira y el enfado que a veces nos ciega y ayudará a que caminemos satisfechos hacia la felicidad.

Hábito 25: Medita

Finalmente, un hábito sumamente importante es el de meditar, no puedes dejar la meditación fuera, eso lo saben los japoneses.

La meditación consiste en ejercitar la mente para poder lograr el control sobre ella, es poderla vaciar de esos pensamientos dañinos para llegar a un objetivo específico, sea que se enfoque en una sola tarea para poderla hacer bien o conseguir conectar con todo el ser para comprender desde dentro la meditación. Una de las meditaciones es la zen, esta es una derivación del chan chino que viene desde el dhyana sánscrito que se traduce como meditación.



El mundo de la meditación es muy extenso, hay muchas escuelas y técnicas

derivadas que se adaptan a diferentes necesidades, condiciones y niveles, te dejo un poco de cada una para que las explores y puedas probar. Estas son las principales.

Meditación Zen (Zazen)

Este es un tipo de meditación conocida, la más común, ideal para iniciarse. Su traducción significa zen sentado, o meditación sentada. Se realiza en el suelo, con las piernas cruzadas, la espalda bien derecha, desde el cuello hasta la pelvis, hay que centrarse en la respiración, ser consciente de cómo se mueve el cuerpo en las espiraciones, sintiendo el aire entrando y saliendo.

Mindfulness

El objetivo es centrarse intencionalmente en el momento presente aceptando y no juzgando, prestando atención a las sensaciones, pensamientos y emociones que se dan, es lo que se llama atención plena. Es el esfuerzo de no agregar nada intencionalmente a la experiencia del presente, sino ser consciente únicamente de lo que pasa. Se intenta también integrar la atención plena durante las actividades diarias como comer, caminar, conversar... En este sentido este tipo de meditación es útil para muchos, dado que es muy práctica y se puede hacer todos los días.

Meditación con mantras

Los mantras son palabras, no tienen un significado como tal, se repiten para poder centrar la mente. Se hace sentado, la columna recta desde la pelvis al cuello, los ojos cerrados, se repite el mantra, vocalizando y sintiendo cómo vibra la boca cuando se hace. También se puede hacer en silencio si se desea.

Lo bueno de este tipo de meditación es que generalmente cuesta menos concentrarnos con un mantra que solamente con la respiración dado que un mantra es una palabra y los pensamientos son normalmente percibidos como palabras y puede ser más fácil mantener el enfoque en un mantra que en una respiración. Es útil porque cuando la mente compite con muchos pensamientos se busca la atención constante.

Los tipos de meditación son muchos, estos son apenas unos de los más populares.



Conclusión

Japón se destaca por muchas cosas, especialmente por su organización y la vida saludable, ya has conocido 25 hábitos que tienen entre muchos otros y que nosotros deberíamos imitar.

Japón es un lugar donde la cortesía es un verdadero lenguaje, tiene muchos grados de formalidad acorde a las situaciones de uso, una opinión rara vez se expresa de mala manera, la fórmula para expresar cualquier opinión propia termina con las palabras to omoimasu, que se traduciría como "(yo) pienso". Así se establece una opinión más que una verdad absoluta.

Si tienes problemas a los que no encuentras solución los debes dividir en fracciones más pequeñas, abordarlas por separado una a una, de manera resumida esta es la idea general de la filosofía japonesa, una manera de pensar que hace que su gente en este pedacito de mundo nos dé lecciones que ni los países más grandes ponen en práctica.



Si en tu vida te encuentras ante una dificultad de auténtica trascendencia, acercarse a ella en su totalidad puede llevar a la inhibición y el miedo, te tienes

que deshacer de ella, por lo tanto, también de los grandes ideales que son muy pretenciosos. El remedio pasa por dividir el problema, definir el siguiente paso que se tiene que dar y trabajar desde ahí.

Las pequeñas preguntas y las pequeñas respuestas llevan a que se den pequeñas acciones. Esto es un ejemplo para que aprendas poco a poco y que disfrutes de una mejor vida aplicando estos hábitos que cambiarán tu vida y todo el entorno.

Busca siempre la calidad, busca la vocación, pero con calma, esperando a encontrarla mientras estás actuando, medita, sé feliz y experimenta, porque este mundo es uno solo y hemos venido a existir, no a estar encadenados.



BIBLIOGRAFÍA WEB

<https://jp.bloguru.com/japaneseonline/330045/ojigi-the-japanese-art-of-bowing/thread>

<https://gaoantropologia.wordpress.com/2013/05/28/grupo-16-la-filosofia-del-aikidoka-la-practica-de-un-arte-marcial-contemporaneo/>

<https://www.caracteristicas.co/cultura-de-japon/>

<https://rpp.pe/cultura/asiapop/5-situaciones-que-demuestran-que-los-japoneses-son-los-mas-amables-del-mundo-japon-cool-noticia-1184090>

<https://www.observatoriorh.com/orh-posts/como-aprovechar-la-crisis-con-actividades-de-mejora-continua.html>

<https://abogadoarrache.wordpress.com/2018/10/06/de-las-ventanas-rotas-a-la-tolerancia-cero-una-aproximacion-a-una-realidad-criminogena-negar-la-corresponsabilidad-social/>

https://www.vila-real.es/portal/p_20_contenedor1.jsp?seccion=s_fact_d4_v1.jsp&contenido=49383&tipo=2&nivel=1400&layout=p_20

<https://www.iloveteacompany.com/2018/10/origenes-del-chanoyu-ceremonia-matcha.html>

<https://medium.com/@ereselcambio/ikigai-c%C3%B3mo-vivir-m%C3%A1s-de-100-a%C3%B1os-96b2c368ba21>

<https://theronindojo.wordpress.com/2019/11/13/haragei/>

<https://www.ucsm.edu.pe/beca-de-perfeccionamiento-en-idioma-japones-y-cultura-japonesa/>

<https://viajandoporjapon.com/sobre-japon/comida-de-japon/>

<https://mejorconsalud.com/volver-lo-simple-la-clave-no-complicarse-la-vida/>

<https://www.duna.cl/noticias/2019/06/19/kamikatsu-el-pueblo-japones-donde-no-se-recolecta-basura-y-se-recicla-el-80/>

<https://www.lavanguardia.com/vivo/ecologia/20170420/421849814393/reciclaje->

kamikatsu-japon-residuos-cero.html

<https://www.xlsemanal.com/conocer/salud/20190601/banos-de-bosque-terapia-antiestres-japonesa-naturaleza-shinrin-yoku.html>

https://as.com/deporteyvida/2018/04/18/portada/1524039523_215550.html

<https://www.jardineriaon.com/bambu.html>

<https://www.ryuhikai.com/giri-ochugen-oseibo-entendiendo-compromiso-los-japoneses/>

<https://sushi-adomicilio.com/shoganai-o-shikataganai/>

<https://www.laprensa.hn/mundo/897834-410/geishas-una-vida-de-sacrificio-en-nombre-de-la-cultura-japonesa>

<http://negociosenjapon.com/las-5-reverencias-japonesas/>

<https://unhabitatmejor.leroymerlin.es/arquitectura-japonesa>

https://www.kublaitours.com/es/188836/Noticias/Ganbaru_-virtud-esfuerzo-superacion.htm

<https://japonismo.com/blog/ganbaru-la-virtud-del-esfuerzo-y-la-superacion>

<https://www.saludterapia.com/articulos/a/3099-la-fuerza-del-chi.html>

<https://caminhodobem.net.br/chi-energia-vital/>

<https://www.cibdol.es/blog/535-el-canamo-en-la-cultura-japonesa#nl-subscribe-popup>

<https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>

<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/de-ultima/2017/06/8/fashion-profile-pasion-japonesa>

<https://mainichi.jp/english/articles/20180305/p2a/00m/0na/002000c>

<https://arteysociedad.com.ar/gratis-la-embajada-de-japon-invita-a-actividades-online-de-acercamiento-a-la-cultura-japonesa/>

<https://www.japonalternativo.com/blog/peliculas-japonesas/mejores-peliculas-de-drama-japonesas/>

<https://www.royallanguage.com/cultura-japonesa-su-gente-y-religion-royal->

[language/](#)

<https://www.codigonuevo.com/mileniales/deje-marche-meditar-12-templo-budista-japon>

http://educadorbuscando.blogspot.com/2013/12/modernizacion-economica-y-cientifica-y_12.html

<https://budokarateskif.wixsite.com/shotokanryu/single-post/2015/08/04/Los-Cinco-Esp%C3%A9ritus-del-Budo>

<https://carminabakerlovesit.com/2017/05/02/beneficios-yoga-para-ninos-matematicas/>

<https://www.psicoactiva.com/blog/proverbios-japoneses/>