

## HAZLO POR UN DIA

### DIA 24 –QUÍTATE LA GORRA

*Átalas a tus manos como un signo.  
Deuteronomio 6:8*

En 1931, Estados Unidos estaba sumido en la Gran Depresión. Un joven emprendedor llamado Conrad Hilton y su cadena hotelera no estaba viajando, y su cadena hotelera estaba sufriendo el embate. En ese momento se encontró con un fotógrafo del Waldorf Astoria en la ciudad de Nueva York.

El Waldorf Astoria, un ícono del lujo, con cuarenta y siete pisos, estuvo clasificado como el hotel más grande y alto del mundo desde 1931 hasta 1963. Tenía seis cocinas, doscientos cocineros, quinientos camareros, y dos mil doscientas habitaciones. ¡Hasta tenía su propio hospital privado y su estación de tren!

Luego de recortar la fotografía del Waldorf Astoria, Hilton la colocó debajo del vidrio de su escritorio y parecía que la foto lo miraba cada día. No sé quién aseguraba sus hoteles, pero esa fotografía le garantizó nunca perder de vista su meta del tamaño de Dios.

**¿Recuerdas el ciclo del hábito? Comienza con un impulso, un disparador que activa un interruptor en tu cerebro, y este reacciona de manera automática. El segundo paso es un patrón (físico, mental, emocional, espiritual o relacional). El tercer paso es la recompensa. Cuanto mayor sea esta, más sacrificios estarás dispuesto a hacer y más riesgos a asumir.**

**Para Conrad Hilton, el Waldorf Astoria era la gran recompensa.** No solo él tenía la fotografía en el centro de sus prioridades, sino que además cada vez que pasaba por delante en su auto se quitaba la gorra en señal de respeto.

¿Recuerdas a John Heywood, el dramaturgo inglés? Él fue famoso por decir: “Roma no se construyó en un día”. También dijo esta otra frase: “Ojos que no ven, corazón que no siente”. **Y esta es clave cuando se trata de la formación de hábitos.** El término técnico es “**permanencia del objeto**”.

La permanencia del objeto es entender que las cosas todavía existen aun cuando no podamos verlas. Los niños pequeños no tienen esta capacidad completamente formada hasta que cumplen dieciocho meses, por eso el juego de las escondidas es tan divertido para ellos. Los niños con el tiempo desarrollan la permanencia del objeto,

pero nunca superamos la tendencia a olvidar lo que no tenemos en un lugar de prominencia. Es por eso que debemos recortar la foto y quitarnos la gorra.”

Si entras alguna vez a los cuarteles de SpaceX, verás dos posters de Marte. Uno muestra un planeta frío y árido. El otro se asemeja a la Tierra. Ese segundo póster representa el propósito de vida de Elon Musk: colonizar Marte. “Me gustaría morir en Marte”, dijo Musk, “solo que no en un impacto”.<sup>7</sup> Si eso no es dispararle a la luna, ¿no sé entonces qué lo es! Ese póster es la manera de Elon Musk de quitarse la gorra ante Marte. ”

En este punto, déjame hacer un pequeño recordatorio. “¿De qué sirve ganar el mundo entero si se pierde la vida? ¿O qué se puede dar a cambio de la vida?”, dijo Jesús.<sup>10</sup> Recibir diez millones de dólares no vale ni un centavo si pierdes tu alma en el proceso. Habiendo aclarado esto, agrego lo que dijo Aristóteles: *“El alma nunca piensa sin una imagen”*.

¿Recuerdas el hábito 1, cambiar el guion? Si quieres cambiar tu vida, cambia tu relato. Cuando estás en el proceso, cambia la pintura que estás pintando. Ajustar el reloj tiene que ver con imaginar la recompensa, y las imágenes son una manera poderosa de hacerlo.

Una simple instantánea tiene el poder de sacudir tu memoria y liberar una catarata de emociones. También puedes ejercitar tu imaginación pintando una imagen de tu futuro preferido. De alguna manera tienes que encontrar la forma de concentrarte en tus metas... **Recuerda que nuestros hábitos tienen que ser medibles, significativos y sostenibles.**”

**Una manera de crear o romper un hábito es tomando el ejemplo de otros.** ¿Sabes por qué me levanto temprano en la mañana? Debido a mi suegro, Bob Schmigdall. Él tenía el hábito de orar temprano y yo quiero imitarlo. También me inspiró un párrafo de la biografía de **D. L. Moody. Él sentía una punzada de culpa si oía a los herreros martillando antes de que él leyera su Biblia en la mañana.** ¿Cuál es mi meta? En los días laborales me levanto antes de que salga el sol.

¿Los hábitos de quién estás tratando de imitar? Como seguidor de Cristo, imito a la persona de Jesucristo. Copio sus hábitos para cambiar los míos. Tomo ejemplo de su vida, muerte y resurrección. Cuando tengo dificultades para perdonar a alguien, pienso en lo que dijo Jesús sobre los que lo clavaron en la cruz: *“Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”*. (Lucas 23:34)

Si Jesús pudo perdonar a los que lo crucificaron, yo puedo perdonar también a quienes me hicieron daño o dijeron cosas incorrectas acerca de mí. La forma de

sacarte la gorra delante de Jesús es siendo “inofensible”, perdonando setenta veces siete.

**Te recomiendo que establezcas una rutina en la mañana o en la tarde o ambas.** No hay mejor forma de quitarte la gorra delante de Dios —y de las metas que tienen su tamaño— que tener un ritmo regular de oración.

Si te ayuda, emplea unas pocas reglas simples. Arrodíllate al salir de la cama en la mañana o antes de acostarte por la noche. Apaga tu celular y finaliza tu día. Lee la Biblia antes de consultar tu teléfono. ¡Cada uno de esos actos puede interrumpir el patrón y mantenerte centrado en la recompensa!”

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

**¡Escribiendo tus prioridades en un cartel!”**

**La shemá es una oración antigua** que los israelitas recitaban dos veces al día. Comienza así: *“Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios es el único Señor”*. (Deut 6:4)

La shemá funcionaba como un recordatorio; se pronunciaban las primeras palabras en la mañana y las últimas en la noche. **Era una reafirmación de la regla de Dios**, y el modo en que un judío practicante recibía el reino de los cielos de manera diaria.

La oración de apertura es seguida del mandato de amar a Dios con todo el corazón, el alma y las fuerzas. **El contexto original de la shemá también imagina la recompensa.** Dios prometió a los israelitas que tendrían casas que no habían construido, pozos que no habían cavado y viñas que no habían plantado. Entre el impulso y la recompensa, Dios les dio instrucciones explícitas referidas a sus rutinas diarias. Una vez más, **¡la formación de hábitos y el intercambio de ellos no son cosas nuevas! Son tan viejas como la shemá.**

Debes poner carteles de tus prioridades, imágenes de tus metas y cuadros con tus valores. Puedes hacerlo en una camiseta incluso. Puedes ponerlo en una pared. Puedes anotarlo en el espejo del baño o en la pantalla de la computadora. De alguna manera, arréglatelas para tener esas cosas visibles y a mano.

**¡Quítate la gorra!**

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day: How to Make or Break Any Habit in 30 Days

Mark Batterson