

HAZLO POR UN DIA

DIA 7 – DISPARA

“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente.

Romanos 12:2

En 1932, dos hermanos jugaban al básquetbol en la granja de su familia en Hillsdale, Wyoming. El hermano mayor medía seis pies y cinco pulgadas (1,96 m). El menor, cinco pies y siete pulgadas (1.70 m).

“Este juego no es para ti”, le decía el hermano mayor al menor. “Es para hombres grandes. Es para hombres altos”. El hermano menor podría haber abandonado, pero se atrevió a hacer algo que nunca se había hecho. Kenny Sailors pegó un salto, colocó la pelota sobre su cabeza y encestró con una sola mano.

“En su película documental Jump Shot, Steph Curry cuenta la asombrosa historia de Kenny Sailors. Es quizá el mejor jugador de básquetbol que jamás se haya visto. En 1943, llevó al grupo de los Cowboys de la Universidad de Wyoming hasta el Madison Square Garden. Su equipo no solo ganó el campeonato, sino que él fue nombrado MVP [Jugador más valioso, por las siglas en inglés] del torneo.

En enero de 1946, la revista Life publicó una fotografía instantánea que cambiaría la historia del básquetbol para siempre. Era una imagen de Kenny Sailors en la que se elevaba por sobre el defensor y lanzaba su registrado tiro suspendido mientras todos los demás quedaban sobre el piso. En todo el mundo se habló de ese lanzamiento. Esa imagen de Life despertó la imaginación de la siguiente generación de atletas y les dio permiso para jugar de una manera diferente.

Si quieres repetir la historia, hazlo de la manera en que siempre se ha hecho.

¡Si quieres escribir la historia, hazlo de la manera en que nunca se hizo!

“Tenemos la tendencia natural de hacer las cosas de la misma manera en que las hemos hecho siempre. Y por las cosas, me refiero a casi todo. Se denomina heurística, y es uno de los prejuicios que Dios estaba intentando romper con el Sermón del Monte. Comienza con ocho bendiciones que llamamos las bienaventuranzas, que son tan contradictorias como andar en una bicicleta invertida. Sí, me compré una bicicleta de esas, pero todavía no he logrado andar bien. ¿Por qué? Porque pareciera que no puedo entrenar el cerebro a doblar a la izquierda para poder doblar a la derecha. Las bienaventuranzas son muy parecidas a la bicicleta invertida. Aquellos que lloran serán consolados. Los humildes heredarán la tierra. Los que tienen hambre y sed serán saciados”

“La moralidad no tiene sus raíces en una encuesta. ¡Tampoco la decide la Corte Suprema! ¿Mi consejo? Permite que tu conciencia sea tu guía. Las Escrituras son tu autoridad final. Si quieres tener una vida contracultural, tienes que darle al Espíritu Santo el poder de veto. Lo mismo sucede para crear y romper hábitos.

La presencia interna del Espíritu Santo tiene que ser mayor que la presión externa del mundo que nos rodea.

Por presión externa quiero decir todo, desde los prejuicios implícitos para anular la cultura hasta el relativismo moral. R. A. Torrey concibió la vida llena del Espíritu Santo de la siguiente manera:

Si, como lo hace la mayoría de nosotros, pensamos en el Espíritu Santo simplemente como un poder o una influencia, nuestro pensamiento constante va a ser:"

"¿cómo puedo obtener más del Espíritu Santo? Pero si pensamos en Él de una manera bíblica, como una persona divina, nuestro pensamiento será, en cambio: ¿cómo puede tener más de mí el Espíritu Santo?

"¿cómo puedo obtener más del Espíritu Santo? Pero si pensamos en Él de una manera bíblica, como una persona divina, nuestro pensamiento será, en cambio: ¿cómo puede tener más de mí el Espíritu Santo?"

¿Cuánto tiene de ti el Espíritu Santo?

¿Tiene acaso todas las piezas de tu compleja personalidad?"

"¡Jesús es la representación del inconformismo! Tan solo observa las reacciones que tenían las personas "normales" de su época. Él nos libera de la inseguridad al ayudarnos a redescubrir nuestro niño interior. **"A menos que ustedes cambien y se vuelvan como niños", dijo Jesús,** "no entrarán en el reino de los cielos".

La clave del inconformismo es volverse como Cristo. El resultado es ser como un niño.

Compara una cosa con la otra.

De acuerdo con un estudio realizado por el profesor de Stanford y psiquiatra, el Dr. William Fry, **un alumno promedio de jardín de infantes se ríe trescientas veces por día.** ¡Un adulto promedio, tan solo diecisiete veces por día! En algún lugar entre la niñez y la adultez perdimos 283 risas diarias. Es hora de reclamar ese derecho de nacimiento junto con todo lo que nuestros malos hábitos nos han robado. Al igual que las sonrisas, la risa libera un cóctel de químicos que reducen el estrés y operan como calmantes naturales.

De acuerdo con Rolf Smith, los niños hacen 125 preguntas por día. El adulto promedio hace seis. En algún lugar entre la niñez y la adultez perdimos 119 preguntas diarias[...]"

"Parte de volverse como niños es recobrar la curiosidad santa. ¿Sabías que Jesús hacía más preguntas de las que respondía? ¡Le hicieron 183 preguntas en los evangelios, pero Él hizo no menos de 307! Cuanto más sabes, más sabes cuánto es lo que no sabes. Las preguntas son una buena medida de tu coeficiente de curiosidad"

“¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?”

¡Cambiando el juego!

Hace medio siglo, un psicólogo llamado Albert Bandura realizó una serie de estudios diseñados **para curar a los pequeños que les tenían pánico a los perros.** Les mostraba a los niños videos

cortos de otros niños encontrándose con perros. Los niños de los videos no demostraban ningún tipo de temor al acercarse cada vez más a los perros para finalmente terminar acariciándolos. El término “**desensibilización sistemática**”, y puede ser efectiva para la cura de temores.

Después de un mes de acondicionamiento visual, los niños se encontraban en una situación similar a la que habían observado en los videos. La mayoría pudo acercarse a los canes y acariciarlos. **De acuerdo con Bandura, estamos más condicionados por lo que vemos que por lo que sabemos. Para bien o para mal, imitamos el comportamiento de otros.** Bandura lo denominó “modelado”.

“Consciente o inconscientemente, tomamos nuestros impulsos de moda de los demás. También tomamos los impulsos políticos, relacionales y emocionales de las demás personas.

¿Cómo te ha condicionado subconscientemente la cultura?

¿Hay alguna manera en que necesites reacondicionarte?

Si quieres crear o romper un hábito, tienes que interrumpir el patrón. ¿Cómo? Tienes que cambiar el juego. Eso es lo que hizo Kenny Sailors cuando tuvo la valentía de hacer ese poco ortodoxo lanzamiento con salto. No hace falta decirlo, pero lo voy a decir de todas maneras: **no encestarás ninguno de los tiros que no intentes.** Si quieres marcar la diferencia, tienes que atreverte a ser diferente. ¿Eso significa acaso que todos los intentos van a ser exitosos? Nada de eso.

De acuerdo con Steve Harvey, Michael Jordan anotó 146 tantos durante su carrera universitaria y profesion.

¿Puedes adivinar cuántos tiros hizo? ¡Muchos más de los que encestó! Jordan hizo 946 lanzamientos, lo que significa que erró ochocientos. Pero no es eso lo que recuerdas, ¿no es cierto? Recuerdas el tiro de banda que ganó el campeonato NCAA para su equipo North Carolina Tar Heels el 29 de marzo de 1982. Recuerdas al saltador contra el Utah Jazz en el juego 7 que ganaba su sexto campeonato de la NBA.

Ya vamos una semana de nuestro desafío de treinta días. ¿Cómo te está yendo con el hábito que intentas crear o romper? Si estás luchando, encuentra la manera de cambiar el juego. ¿Cómo? ¡Conviértelo en un juego! **Reescribe las reglas para hacer el hábito más medible, significativo y sostenible.** Y recuerda que incluso si sientes que te estás quedando corto, apostado a que has llegado más lejos de lo que hubieras llegado si no te hubieses puesto esta meta desde el principio.

¡Dispara!”

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 3

Mark Batterson