

HAZLO POR UN DIA

DIA 3 – DESAPARECE DEL MAPA

“Pero no olviden, queridos hermanos, que para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día. – 2 Pedro 3:8”

“Caminé por un pasillo y vi leche en polvo; solo hay que agregar agua y ya tienes la leche. Justo al lado estaba el jugo de naranja en polvo; le agregas agua y ya tienes jugo de naranja. Luego vi talco de bebé, entonces pensé: *¡Qué gran país!*” –Fue la expresión de un Comediante ruso que inmigro a Estados Unidos.

Todo instantáneo. Desearíamos que así fuera, ¿cierto? Vivimos en una cultura que aspira a quince minutos de fama en lugar de quince años de fidelidad. Queremos la solución rápida. Mejor aún, queremos enriquecernos rápidamente. Tenemos una cultura de satisfacción inmediata, y eso se demuestra en lo frustrados que nos sentimos ante el más mínimo retraso.”

“Si vas a pensar en grande, tienes que comenzar en pequeño y pensar a largo plazo. Esto me vuelve a llevar a la mentalidad de crecimiento del día 2. Más difícil es mejor y más lento es más rápido. Por el hecho de que sea contradictorio y contracultural, eso no lo hace menos verdadero. Sea cual fuera el hábito que estés tratando de crear o romper, te llevará más de un minuto.”

El desafío de treinta días no será fácil, y no me disculpo por eso. Por definición, un desafío requiere un grado de dificultad. El término técnico es “dificultad deseable”, y es una pieza fundamental en el rompecabezas de la formación de hábitos. En el libro *Sácale jugo al día* compartí una ecuación que quiero resolver en *Hazlo por un día*:

Práctica deliberada + Dificultad deseable = Aprendizaje duradero

El Pastor Mark Matterson dice –“Como escritor y pastor, siento como si mi trabajo fuera consolar a los afligidos y afligir a los que están a gusto. Mi meta es persuadirte para que salgas de tu zona de confort y entres en tu zona de crecimiento. Tienes que sentirte cómodo con la incomodidad. ¿Cómo? Añadiendo tiempo y resistencia. Cuando te abres paso entre” tus límites previos y alcanzas tu récord personal,

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

Retrocediendo

La palabra retroceder significa “dar marcha atrás”. ¿La ironía? Es así como avanzas. Es tan contradictorio como la ley de rendimientos decrecientes: **menos es más**. “Tienes que desaparecer del mapa. ¿Cómo? Aquí va una simple idea: día libre = teléfono apagado.

La próxima vez que leas los evangelios, observa con qué frecuencia Jesús se retiraba. Jesús se retiraba todo el tiempo: subía la montaña, caminaba por la playa, navegaba por el Mar de Galilea. Incluso pasó cuarenta días en el desierto. ¡Evidentemente, la mejor manera de hacer algún progreso es retirándose con gran frecuencia e intencionalidad! Jesús obraba con un sentido de urgencia, aunque Él no estuviese apurado. En las palabras de”

“Hay momentos en que necesitamos aumentar el ritmo debido a la pereza, pero la mayoría de las veces necesitamos aminorar el ritmo debido a las ocupaciones. **“Si el diablo no puede hacernos personas malas”,** dijo Corrie ten Boom, **“nos hará personas más ocupadas”** ¿Por qué será acaso que el Sabbat es el más largo de los Diez mandamientos? ¡Quizá porque es el más difícil de cumplir! Tienes que aminorar la marcha, algo difícil de hacer en una competencia feroz.”

“¡Con todo el sonido de fondo estos días, necesitamos limpiar los oídos! Finalmente, recomiendo un fin de semana por año para poner metas, revisarlas y aplicar ingeniería inversa a esas metas para que se conviertan en hábitos diarios.

¡Desaparece del mapa!”

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