

PRIMERA PARTE

**Plan de 30 días para
revitalizar el cuerpo
y la mente**

1

Por qué el descanso activo es necesario

Solía pensar que descansar era una pérdida de tiempo. Soy médico y me decía: «¿Por qué descansar cuando puedo estar viendo a pacientes, enseñando y escribiendo artículos de investigación?» Tardé un montón de tiempo en ver que muchos médicos y la mayoría de la gente tenían esta falsa idea sobre el descanso. Pero descansar no es una pérdida de tiempo, sino una necesidad biológica, un proceso para renovarnos y cargar pilas. Descansar no es una actividad inútil, es una forma importante de revitalizarnos y sobrevivir. El proceso del envejecimiento no tiene por qué ser el deterioro de una máquina humana sana y joven que se convierte en una carraca oxidada. Más bien debemos verlo como un guión en el que el cuerpo experimenta, aprende, se restablece y regenera (incluyendo el cerebro) durante toda la vida. En los periodos de descanso nos recreamos, renovamos y reorganizamos.

¿Por qué hemos ignorado hasta tal punto la importancia del descanso? En parte porque pasamos tanto tiempo rodeados de máquinas, trabajando con ellas y para ellas, que al final creemos ser una más. Pero no somos máquinas, somos seres humanos. En un instante podemos hacer muchas más cosas que cualquier máquina y disfrutar mucho más. Una de las características del cuerpo humano es su necesidad de renovarse con el descanso. Para poder vivir, el descanso es tan necesario como la comida. En cuanto comprendemos, aunque sólo sea un poco, cómo está diseñado nuestro cuerpo, podemos hacer muchas más cosas en menos tiempo, vivir

experiencias cumbre y transformar la vida dispersa, y muchas veces agotadora, que llevamos en una vida rítmica y musical. Si sabemos cómo descansar, el acto más sencillo se convierte en momentos de puro placer. El descanso es ante todo un proceso activo que nos permite estar llenos de vitalidad y ser (re)creativos. No, no tienes por qué sentirte cansado todo el tiempo. Sólo necesitas saber cómo está hecho tu cuerpo. Si respetas su naturaleza, gozarás de una vida feliz, longeva y sana.

Pero me estoy adelantando a los hechos. Me llevó muchos años comprender la importancia del descanso para el cuerpo, la salud y el bienestar. Durante un montón de tiempo creí que el gran problema era la falta de sueño.

SAN DIEGO

Hace décadas me encontraba haciendo cola en el *self-service* del Hospital VA de San Diego para almorzar. Era algo más de la una del mediodía y estaba hambriento. En aquel tiempo hacía las prácticas de medicina interna y mis superiores me veían como una forma de vida inferior capaz de rendir y aprender sin apenas dormir o gozar de otras formas de descanso. Trabajar ciento diez horas semanales era de lo más habitual. Después de medianoche me había ocupado de seis ingresos al tiempo que me encargaba de las frecuentes urgencias que se daban entre los pacientes habituales. Había empezado a trabajar a las siete de la mañana del día anterior, y cuando ingresó el último paciente a las seis de la mañana siguiente, el doctor Harvey Motulsky me dijo sonriendo: «Otra oportunidad para lucirnos» mientras se acercaba tambaleándose para ver qué nuevo desastre clínico le esperaba. Durante las últimas veinticuatro horas ninguno de nosotros habíamos dormido más de varios minutos.

Me consolé diciéndome que el cupón amarillo que sostenía en la mano significaba que no tenía que pagar por la comida y mientras echaba un vistazo a los tres primeros platos que había para

elegir (¿de qué sería la empanada?), oí la señal del código azul sonando a todo volumen por los altavoces de la cafetería.

Alguien intentaba morirse. Nuestro trabajo consistía en impedirlo. Tenía que irme. Por un momento me pregunté cuánta comida podría engullir en treinta segundos, pero había perdido un tiempo precioso esperando en la cola y debía largarme de la cafetería.

Sonó otro código azul por los altavoces. Ahora eran dos las personas que intentaban morirse. ¿A qué planta debía ir? Dejé la bandeja de la comida y me fui volando.

Correr. Eso era lo que hacíamos en aquella época. Correr noche y día. Estábamos de guardia treinta y seis horas seguidas y después teníamos doce libres. Al día siguiente regresábamos al hospital, trabajábamos de doce a quince horas, dormíamos un poco, y volvíamos a estar de guardia treinta y seis horas más, siete días a la semana. Muchos internos, cuando terminaban de trabajar, se iban al aparcamiento y se lo quedaban mirando confundidos, no se acordaban de dónde habían dejado el coche. La vuelta a casa no era fácil. Una noche la policía de tráfico de San Diego me paró en la Interestatal 5. Afirmaron haberme visto haciendo eses y creyeron que conducía borracho. Al ver que llevaba la bata blanca del hospital me dejaron ir.

Si bien trabajar ciento diez horas semanales era lo habitual, los profesores nos decían que los internos teníamos mucha, muchísima suerte. Ahora al menos estábamos de guardia cada *tres* noches, pero en su tiempo la norma era estarlo un día sí y otro no. Trabajaban treinta y seis horas seguidas, tenían doce libres, y después volvían a repetirlo. El chiste que corría era que, al estar de guardia un día sí y otro no, te perdías la mitad de los casos interesantes.

El mensaje que captábamos era que dormir era para los blandengues. Teníamos que estar preparados para cualquier contingencia, urgencia o desastre las veinticuatro horas del día por el resto de nuestra vida. Y no podíamos cometer nunca ni un solo error, de hacerlo alguien podría morir.

Murieron muchos pacientes. Sólo en Estados Unidos decenas de miles de personas han muerto por errores médicos innecesarios. Sobre todo porque los médicos en prácticas y los internos iban tan faltos de sueño que cometían errores garrafales, como un esquiador borracho como una cuba intentando descender a toda pastilla por la ladera de una montaña.

Las leyes actuales establecen que los médicos internos deben trabajar ochenta y cuatro horas semanales, pero la mentalidad de los médicos es la misma de antes. Además, las leyes suelen burlarse y los estudiantes en prácticas siguen cometiendo incontables errores clínicos. Muchos profesores, incluyendo los decanos de las facultades de medicina, siguen creyendo que dormir es una pérdida de tiempo. En la reunión de las Sociedades Asociadas de Profesionales del Sueño celebrada el año 2009 en Seattle, un investigador del sueño famoso mundialmente nos explicó que le había dicho al administrador de una facultad de medicina que la razón por la cual uno de los estudiantes se quedaba dormido en las clases era que padecía narcolepsia, una rara enfermedad en la que caes en un estado de sueño profundo sin poder evitarlo. El administrador no le preguntó cómo podía tratar la enfermedad o intentar resolver el problema del pobre alumno. Lo único que quería saber era cómo librarse de él.

El trabajo puede convertirse en tu destino. Yo estudié medicina interna, después salud pública y por último psiquiatría antes de descubrir que la medicina del sueño era una profesión real y viable. Me especialicé en el sueño y dirigí un departamento de la Facultad de Medicina de Brown. Más tarde creé un laboratorio del sueño en Florida mientras me ganaba la vida como director clínico y después como director de un hospital. Enseñaba a usar los ritmos biológicos para mejorar la salud y el rendimiento y ayudé a pacientes a curarse.

Pero no bastaba con dormir más. Muchos millones de personas dormían las horas necesarias y seguían sin embargo sintiéndose cansadas, agotadas y frustradas todo el día, muchas incluso toda

la vida. Desconocían lo que era sentirse atentas, despiertas, vivas y entusiasmadas por lo que ocurrirá al instante siguiente. Para poder vivir las experiencias cumbre que la gente describe como sus mejores recuerdos —curarse y sobrevivir a una enfermedad—, debían aprender a descansar. Lo descubrí después de ocuparme de miles de pacientes. Kelly era una de ellas.

KELLY

Entró en mi consulta cansinamente y se sentó como si le doliera todo el cuerpo. Su principal queja: sufría de insomnio. Kelly no podía dormir de noche ni de día. Estaba exhausta, siempre se sentía fatigada. La pobre no podía hacer gran cosa más que dejarse caer en la silla.

Le pregunté por qué había venido a verme. La historia que me contó me resultó más familiar de lo que me habría gustado.

Había encabalgado una serie de ascensos imparables en una gran compañía famosa por hacer enloquecer a sus empleados. Sus envidiosos compañeros de trabajo le soltaron a la cara que su meteórica carrera profesional se debía a que se acostaba con los jefes. Las difamaciones la obligaron a dejarse la piel trabajando.

La mayoría de semanas trabajaba al menos sesenta horas. Si en el trabajo surgía algún problema en medio de la noche o durante una fiesta, Kelly se ocupaba de resolverlo. Le encantaba hacerlo. En el pasado había sido muy buena en ello.

Cuando salía del trabajo, seguía llevando el mismo «frenético» ritmo de vida, saliendo con su marido y sus amigos, decorando y reformando la casa, y estudiando libros y revistas para hacer mejor su trabajo. Cuanto más trabajaba, más responsabilidades asumía. A Kelly le encantaban los retos.

El primer problema importante que advirtió en ella fue su falta de concentración. A los pocos días tampoco podía ya pegar ojo. Se pasaba las noches en blanco, contemplando el despertador e intentando conciliar el sueño. Cuando conseguía dormir un poco, era

un sueño irregular. Entonces se forzaba a salir de la cama y se ponía a trabajar hasta caer rendida.

Cuando llegó a mi consulta, Kelly era una piltrafa emocional y físicamente. Llevaba un año sin poder trabajar y vivía de la pensión por incapacidad laboral que recibía. Le diagnosticaron fatiga crónica, un síndrome cuya existencia muchos médicos se niegan a aceptar. Durante años había ido pasando frustrada de un médico a otro. Su matrimonio no se había roto, pero había perdido muchos amigos, además de su capacidad para hacer casi todo lo que le gustaba.

Kelly me miró y después bajó la cabeza. Rompió a llorar. Era joven, pero estaba muy estropeada. Tenía la tez pálida y apagada y los brazos hinchados y blanquecinos.

Le pregunté por su día a día: a qué hora se levantaba y se acostaba, qué hacía a lo largo de la jornada. Con el cambio de medicación que le receté se sintió mejor. Y también al cambiar sus hábitos de sueño. Empezó a poder conciliar el sueño y me dijo que por la noche dormía de un tirón.

En la facultad de medicina me habían enseñado, y yo estaba convencido de ello, que cuando descansamos bien por la noche tenemos más energía para hacer lo que nos gusta. Kelly debería haberse sentido llena de energía, pero en su caso no fue así. Seguía estando cansada y fatigada la mayor parte del tiempo. Quizá le ocurría como a algunos de mis pacientes con fatiga crónica que cuando hacían demasiada actividad lo pagaban más tarde con un agotamiento paralizador. A pesar de haber dormido bien por la noche, a menudo Kelly no podía levantarse de la cama.

Otros pacientes también me habían dicho que, aunque la calidad de su sueño hubiera mejorado con mis terapias, seguían sintiéndose cansados y agotados todo el día. A decir verdad, eran muchos los que me confesaban sentirse embotados, lentos y cansados a pesar de dormir bien. La mayoría no sufría fatiga crónica. Saltaba a la vista que dormir bien por la noche no bastaba para funcionar adecuadamente.

Necesitaba dar con otro sistema, algo que les ayudara a funcio-

nar tanto de noche como de día. Le hablé a Kelly de un método revolucionario para estructurar su vida cotidiana: el CAD. El CAD consiste en hacer de la comida, la actividad y el descanso una secuencia que se repite a lo largo del día. Este método tiene muchas ventajas y funciona porque el cuerpo humano sigue unos ritmos básicos. ¿Te has preguntado alguna vez por qué nos gusta la música? Podría muy bien deberse a que somos en esencia musicales, las células de nuestro cuerpo se comunican entre ellas a través del ritmo. El CAD es el primer paso que das para que tu vida sea musical. En este libro aprenderás a hacerlo.

A medida que aprendía a tratar a mis pacientes con el método CAD, también me di cuenta de la naturaleza dual del descanso. Hay formas pasivas de descansar, como sentarnos ante el televisor. Pero ver la tele sentados o tumbados no nos resulta relajante ni renovador a muchos de nosotros. El poder renovador del descanso viene de las distintas formas de descanso activo. El descanso activo consiste en hacer actividades revivificantes concebidas para renovar y revitalizar el cuerpo y la mente. El descanso activo te permite sincronizar de nuevo con tus relojes interiores y renovarte, haciendo que el cuerpo y el cerebro sean más capaces de realizar lo que tú desees. A medida que descubría nuevas técnicas de descanso activo, vi que les permitían a mis pacientes divertirse en medio del día más aburrido y les daba nuevas herramientas para vivir experiencias cumbre. Tú también aprenderás en este libro muchas de estas técnicas de descanso activo.

Actualmente Kelly es una mujer feliz, rápida y de una gran agudeza prácticamente todo el tiempo. Por desgracia, como al medio día ya está hecha polvo por la fatiga crónica, no puede dedicarse a su antigua profesión. Pero al menos puede trabajar. Ahora dirige una empresa que montó con su hermano y escribe artículos y libros. Se pasa la mayor parte del tiempo con personas que le importan. Ha aprendido a llevar una vida más tranquila, siguiendo los ritmos de sus poderosos relojes biológicos que establecen las condiciones básicas de cada una de las células del cuerpo. Ahora

cada mañana al despertar espera con ilusión el día que le aguarda. Sabe que el descanso es fundamental para curarnos, recuperarnos, estar sanos y vivir.

Demasiadas personas no llegan sin embargo a disfrutar nunca de esta clase de vida. Desde que son adolescentes se sienten cansadas, fatigadas o agotadas un día tras otro. Era normal que los pacientes que venían a verme se quejaban de estar fatigados, pero por desgracia no eran los únicos. La mayoría de mis amigos también se quejaban de lo mismo. El cansancio y la fatiga son en la actualidad una consecuencia indirecta del estilo de vida estadounidense.

Pero no tiene por qué ser así. En absoluto.

El método que a Kelly le ha funcionado le va bien a casi todo el mundo: aprender a descansar utilizando la sabiduría interior del cuerpo, de esta forma lo imposible se vuelve posible. El cuerpo humano sabe lo que necesita hacer para mantenerse sano. Lleva años reproducir totalmente las células del corazón, pero a nivel subcelular las últimas investigaciones han revelado que el corazón se renueva en tres días. Muchas proteínas que son vitales para el corazón duran sólo treinta minutos y después sus partes se reciclan y reutilizan. Si le das a tu cuerpo las condiciones básicas y las herramientas que necesita, sobre todo los beneficios del descanso, se restablecerá y renovará por sí solo. Las enfermedades debilitantes, como el síndrome de agotamiento, la fatiga crónica y la fibromialgia, deberían ser poco comunes. En muchos casos podemos evitarlas si sabemos descansar bien. El descanso además nos ayuda a sentirnos despejados y relajados. Cuando aprendas las técnicas de descanso rápidas y fáciles de este libro, podrás aprovechar cualquier momento del día para llevar una vida feliz y agradable.

POR QUÉ EL DESCANSO NO CONSISTE SÓLO EN DORMIR

Hazte la siguiente pregunta: «¿Te gustaría estar más sano y ser más productivo y exitoso haciendo menos cosas?» Si aprendes a descansar correctamente, lo lograrás.

La mayoría de la gente que conozco tiene una idea muy curiosa del descanso. Cuando les pregunto a mis pacientes, colegas o amigos qué hacen para descansar, me mencionan dos cosas: (1) dormir y (2) ver la tele.

Nos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y la Oficina del Censo de Estados Unidos afirma que los norteamericanos se pasan la mitad del tiempo libre frente al televisor. Sin embargo, dormir y ver la tele son dos clases de descanso *pasivo*.

El descanso es reconstituyente. Tu cuerpo no es una máquina que rinde al máximo a los veinte y después se va desgastando y deshaciendo poco a poco (vale, en algunos casos rápidamente). Tú eres un organismo vivo. Cada día te renuevas. Estás cambiando a cada momento, aprendiendo de tus actos, y el cuerpo necesita recuperarse y renovarse, recordando las nuevas lecciones aprendidas cada día de tu vida. Vivir es cambiar y cambiamos al estar renovándonos continuamente. A los sesenta y cinco años resolvemos un problema de matemáticas de una forma muy distinta a cómo lo hacíamos a los veinticinco, pero seguramente lo haremos con más rapidez y precisión, porque nuestro cerebro ha estado aprendiendo, experimentando y renovándose durante años. Esta renovación tiene lugar sobre todo mientras descansamos.

¿Te has mirado al espejo últimamente? Observa atentamente tu piel durante un momento. Acuérdate de este rostro que conoces tan bien.

Al cabo de dos semanas vuelve a mirarte al espejo.

Lo más probable es que tengas el mismo aspecto. Incluso quizá creas que eres el mismo de siempre.

Pero algo ha cambiado. Casi toda tu piel se ha renovado. La piel de tu rostro se ha renovado casi por completo. Eso es lo que el sueño hace. Mientras descansas, tu cuerpo se repone, renueva, reconstruye y regenera.

Tu piel se ha renovado durante el proceso del descanso pasivo. Si siguiendo el método CAD duermes las horas necesarias y comes de manera sana en los momentos idóneos del día, el proceso de

renovación de la piel se realizará a la perfección. Pero ocurre sin que te des cuenta, por sí solo. El descanso activo en cambio exige un esfuerzo y una dirección por tu parte. Por suerte, el descanso activo y el descanso pasivo coexisten a lo largo del día. Es más, se ayudan mucho mutuamente. Deja que te lo explique.

Para renovarte con el descanso social, una de las cuatro clases de descanso activo, quedas para almorzar con una compañera de trabajo (la cuarta técnica de descanso social se describe en el capítulo 5). Mientras pasáis por delante de los escaparates de las tiendas y miráis las novedades y las rebajas, al doblar una esquina en mal estado y cruzar la calle, das un resbalón. Tu compañera te comenta que últimamente vuestro jefe está muy desmejorado. Quizá los cambios administrativos causados por la crisis le impiden pegar ojo por la noche. Después te habla de su marido y los hijos y del molesto ruido de los camiones que transportan los materiales de construcción para la escuela que están edificando a una manzana del edificio donde vive. Pasáis por delante de dos restaurantes que conocéis al dedillo, consultáis los platos especiales del día, y luego os dirigís a otro cuyo tablero de la entrada anuncia el salmón a la parrilla que deseas probar. Todas las mesas de la terraza están ocupadas, pero al entrar en el restaurante ves una libre junto a la ventana.

Os sentáis.

Mientras te sientas los mensajes intracelulares se transmiten rápidamente por las células de la piel de tu rostro y de las manos. Aunque lleves una camisa de manga larga y pantalones, la fina capa de protección solar que te has aplicado por la mañana no es lo bastante gruesa. El sol del mediodía es fuerte y los rayos ultravioleta queman las células de tu piel destruyendo las capas exteriores y alterando su ADN. Los cromosomas liberan enzimas especiales para reparar el daño del ADN mientras otras proteínas reemplazan las membranas internas rotas de las células. Si el proceso de reparación dispone del tiempo suficiente y es eficaz, hará desaparecer el «daño» sufrido por el ADN y no se formará ningún tumor.

Pero con los años tu cuerpo ha aprendido a base de experiencia que restaurar el tejido celular no es más que el inicio del proceso reparador. Se activan los melanocitos difundiendo el pigmento por tu piel para protegerla de los rayos ultravioleta del sol: lo que llamamos bronceado. Si el daño causado por los rayos ultravioleta es lo bastante grande, la piel inflamada se cubre de ronchas. Los leucocitos se difunden entonces por las arteriolas y los capilares para transportar las células muertas y eliminar otros desechos de tu cuerpo y envían señales para que aumente el flujo sanguíneo.

Aquel pequeño resbalón que diste en el bordillo de la acera ha dañado las células del ligamento cruzado anterior de la rodilla. Las células inflamatorias se difunden rápidamente, indicando a las células de los tejidos conectivos de la zona que empiecen a prepararse para dividirse. Crearán nuevas células que reemplazarán a las dañadas. La musculatura de la pierna, tonificada por el paseo, libera proteínas de actina y miosina y tus músculos se vuelven más fuertes y rápidos.

Este proceso de reparación y restauración tiene lugar de manera pasiva e inconsciente mientras estás charlando en el restaurante con tu compañera de trabajo. Entre tanto, te beneficias del descanso social y del rejuvenecimiento que produce. Tu compañera te cuenta cosas de su vida actual y tú de la tuya. Mientras conversáis descubres que tenéis muchas cosas en común. Vuestra respuesta emocional hacia los hijos es la misma, las dos tenéis hijas pequeñas que os sacan de quicio, y la forma en que tu compañera ha manejado el problema que tenía con la suya puede servirte para solucionar los tuyos. Mientras charláis de la conducta de vuestras niñas aspiras el aroma de los platos que la camarera os sirve y la sangre fluye a tu barriga. Las células absorbentes del estómago morirán al cabo del día, dejando de transmitir señales que también deberán ser reemplazadas.

Cuando te acuestes por la noche, tu cerebro procesará toda la información recibida durante el almuerzo, los miles de olores que percibiste al pasar por delante de los restaurantes y las cafeterías, la

camisa rosa pálido de la camarera, el ruido de una moto acelerando que te recordó la cita con el dentista que tienes la próxima semana. Y también recordarás la historia que tu compañera te ha contado sobre la fiesta de cumpleaños de su hija pequeña y la expresión que la niña puso al enterarse de a quién podía invitar.

Según la investigación de Giulio Tononi y Chiara Cirelli de la Universidad de Wisconsin, mientras duermes tu cerebro se «desprende» de la mayor parte de información recibida. Se queda con la esencial, con las experiencias procesadas codificadas en él. Cuando te despiertes, caerás en la cuenta de que a tu sobrina recién casada que se está planteando mudarse al barrio de tu compañera de trabajo le interesará mucho saber que se está construyendo un colegio en esta zona.

Dormir también es útil de otras formas. El cincuenta por ciento del sueño de los recién nacidos constituye un sueño profundo, una fase que si bien es casi un estado de conciencia, se parece tanto a un estado de coma que no recordamos nada de él. En el sueño profundo el cuerpo libera la hormona del crecimiento. Esta hormona lo hace crecer todo, redirigiendo las hormonas y otras moléculas informativas para reconstruir y remodelar el cuerpo sutilmente. Los músculos y los tejidos conectivos se reforman, ayudando a tu cuerpo a mantenerse más fuerte y esbelto. La piel adquiere más firmeza.

Por desgracia, el sueño profundo disminuye con la edad, al igual que la producción de la hormona del crecimiento. El sueño profundo se reduce más en los hombres que en las mujeres: un hombre sano a los sesenta y cinco años puede que ya no experimente el sueño profundo. (¡Ya lo sé, la vida es injusta!) Para compensarlo algunas personas recurren a las inyecciones de hormonas del crecimiento, que les cuestan decenas de miles de dólares al año. Pero con las sencillas técnicas de este libro podrás aumentar la cantidad de sueño profundo sin recurrir a ningún fármaco.

En esta obra aprenderás distintas maneras de gozar de un sueño reparador. Y también cuál es tu rutina del sueño. El sueño es

después de todo una clase vital de descanso pasivo. Pero el descanso activo también es muy beneficioso, y el descanso social, que pertenece a esta categoría, es de gran utilidad.

EL DESCANSO ACTIVO

Muchas personas me dicen que no tienen tiempo de descansar. Otras afirman que el descanso es una especie de pereza estúpida. Una gran parte de ellas cree que descansar es aburrido. Otras piensan que es algo que se ven obligadas a hacer cuando ya no se aguantan de pie, como cuando participas en un maratón deportivo o laboral. La mayoría de personas ven el descanso como si estuvieran sentadas pasivamente en un sillón, mirando al vacío con el cuerpo y la mente hechos polvo. Para muchas descansar equivale a no hacer nada.

Pero si tenemos una noción de física advertiremos que «nada» no equivale nunca a nada, ni a un vacío absoluto. De la «nada» surgió la gran explosión que creó el universo y el mundo en el que vivimos. La «nada» del espacio vacío está llena de energía y materia oscura, que ahora se calcula que constituye el 96 por ciento de la masa del universo.

Es cierto. El universo está formado sobre todo por energía y materia oscura. No conocemos demasiadas cosas ni de una ni de otra, aunque sabemos que son esenciales para nuestra existencia.

Descansar es para muchos como la energía y la materia oscura del universo. Es vital, pero no le prestamos demasiada atención. Y sin embargo el descanso, al igual que la energía y la materia oscura, es en esencia activo. Pero a diferencia de la energía y la materia oscura, podemos recurrir a él siempre que queramos.

El descanso activo te permite renovarte y recuperarte físicamente. Es más, en este libro encontrarás un plan de treinta días fácil de practicar que te ofrece como mínimo una técnica sencilla de descanso para *cada* día. En estos treinta días aprenderás a descansar de una manera que te permitirá sentirte más sano, alegre,

conectado, vital y creativo. Y lo más importante es que disfrutarás más en la vida.

Las técnicas de descanso de este libro son divertidas en parte porque te permiten controlar lo que ocurre en tu cuerpo y tu cerebro. Y no te quitan demasiado tiempo. A base de práctica harás la mayoría en un minuto o incluso menos tiempo. Sentirte más activo y alerta al cabo de treinta o sesenta segundos es estimulante, pero lo que a la gente más le gusta de estas técnicas es que te enseñan a mantenerte sereno y relajado en medio de una vorágine.

Las técnicas de descanso activo son divertidas entre otras razones porque nos permiten centrarnos y concentrarnos mejor. Muchas experiencias cumbre de la vida las tenemos cuando estamos enfrascados en lo que estamos haciendo. Combinar las distintas técnicas de descanso activo te permitirá estar más atento, relajarte, sentirte mejor y hacer *más cosas* con *menos esfuerzo* mientras programas el cuerpo y la mente para que disfruten más y sean más eficientes. Descansar puede ser sexy, autorrealizador, relajante y excitante.

Tal vez infravaloramos el descanso porque no se ha establecido una tipología, una forma de designar las distintas clases de descanso activo. A continuación te presento cuatro clases de descanso activo, aunque espero que en el futuro los investigadores descubran más.

Las cuatro clases de descanso activo

El *descanso mental* consiste en concentrarte inteligentemente en el entorno de un modo rejuvenecedor. Las técnicas de descanso mental te permiten concentrarte con una actitud serena y relajada con rapidez y eficacia, y mantenerte relajado y concentrado en cualquier momento y lugar. Esta clase de descanso te ayuda a estar más concentrado y atento y a rendir más.

El *descanso social* significa usar el poder de las conexiones sociales para relajarte y rejuvenecerte. Este tipo de descanso te produce una sensación de pertenencia y unión que previene las enfermeda-

des cardíacas y el cáncer al tiempo que te aporta placer, sentido y amor. El paseo que has dado con tu compañera de trabajo para ir a comer es un pequeño ejemplo del descanso social que puede salvarte la vida prácticamente en el sentido literal. La mayoría de investigaciones sostienen que conectar con los demás es tan importante para la salud como controlar la hipertensión y no fumar. Los estudios más recientes sobre las poblaciones más longevas del mundo demuestran que el descanso social es probablemente mucho más importante para la supervivencia de lo que la mayoría de investigadores creen. (Incluso ha dado buenos resultados en Estados Unidos, donde hay tantas personas adictas al trabajo: en algunos grupos de población la gente con una buena conexión social tiene una esperanza de vida de más de noventa años.)

El *descanso espiritual* es la práctica de conectarte con fuerzas superiores que le dan sentido a tu vida y una sensación de comunión, factores que nuestra alma anhela. El descanso espiritual te da equilibrio, seguridad y te consuela en los momentos más terribles.

El *descanso físico* consiste en prestar atención a tu cuerpo y a los procesos fisiológicos más simples. Te ayuda a calmarte, relajarte y estar atento, y además fomenta tu salud. Puedes practicarlo casi en cualquier momento y lugar, como la mayoría de técnicas de descanso activo.

Aunque el sueño sea una clase de descanso pasivo, es importantísimo. Si descansas bien por la noche controlarás tu peso, aprenderás mejor, recordarás más las cosas, tendrás mejor aspecto y te sentirás más despejado y atento que nunca. Por eso este libro empieza con tu rutina del sueño.

Pero para hacernos una idea de lo agradable que es el descanso activo hay que tener también en cuenta el sexo.

El sexo como descanso social

Los norteamericanos hablan del sexo, sueñan, piensan y fantasean con él. Se pasan mucho más tiempo bromeando sobre el sexo que practicándolo. Lo cual es una lástima, porque el sexo produce re-

sultados maravillosos, pues es una forma de descanso social de lo más agradable.

Como experto en los relojes del cuerpo, te aseguro que es mejor practicar el sexo en determinados momentos del día. Disfrutamos mucho más de él cuando estamos descansados. ¿Acaso deseas hacer el amor *sólo* al final del día, cuando estás hecho polvo?

Espero que no, porque el sexo es sumamente relajante. Produce un profundo estado de relajación física incluso a los que se jactan de sus proezas gimnásticas en la cama. Los franceses llaman al periodo refractario masculino que se da después del orgasmo *la petite mort*, y muchas mujeres creen que esta expresión le va como anillo al dedo. Ver a su pareja pasar de una gran excitación a los ronquidos no es lo que la mayoría de mujeres (u hombres) desean.

El sexo también nos relaja mentalmente. La gente afirma sentirse feliz, libre y rejuvenecida tanto en la fase de la excitación sexual como en la de la culminación. Si se usa como una técnica de descanso social, crea una poderosa conexión social.

Cuando el sexo se practica como una clase de descanso también tiene algunos de los muchos beneficios del descanso activo. Las técnicas de descanso activo son sencillas. Consisten en hacer cosas con las que ya estamos familiarizados. Además se pueden combinar fácilmente para gozar del descanso social, el descanso físico y el descanso mental al mismo tiempo. También favorecen de manera duradera la salud, la longevidad y el placer, aunque parezcan ser las actividades más sencillas del mundo.

Las técnicas de descanso, cuando se realizan bien, son incluso rítmicas y musicales. Si aprendes a combinarlas, podrás crear tu música diaria, con su propio tempo, compás y ritmo. El descanso activo también hace que los otros aspectos de tu vida se vuelven más musicales. Y eres tú el que a fin de cuentas decides cuándo y cómo usar las numerosas y distintas técnicas de relajación. Al crear tu propia música en tu vida, también disfrutas de la agradable creación musical de los demás. Todo esto forma parte del Poder del Descanso.

EL PODER DEL PLAN DE DESCANSO

Este libro se divide en dos partes. En la primera encontrarás un poderoso plan de descanso de treinta días en el que aprenderás *cada día* nuevas técnicas y habilidades para descansar.

Primera parte: plan de 30 días para revitalizar el cuerpo y la mente

Días 1-7: tu rutina del sueño

En la primera semana de este plan de treinta días observarás cómo duermes y aprenderás métodos sencillos para conciliar el sueño y dormir profundamente. Mientras duermes el cerebro procesa lo que has aprendido el día anterior y te prepara para empezar el nuevo día con el sistema nervioso renovado. Si pudieras recordar lo que hiciste durante las distintas fases del sueño, te parecería haber vivido distintas vidas.

Dormir debería ser fácil y divertido, pero a menudo no es una cosa ni la otra. Durante la primera semana aprenderás cada día una técnica rápida y fácil para relajarte, calmarte y prepararte para gozar de un sueño poderoso, rejuvenecedor y creativo. Después de todo, para gozar plenamente de las técnicas de descanso activo, necesitas dormir bien.

Días 8-11: descanso físico

En estos cuatro días aprenderás seis técnicas fáciles y rápidas para descansar físicamente en cualquier momento y lugar en un santiamén. Aprenderás a prestar atención a tu cuerpo de un modo totalmente nuevo que potenciará tu salud física y mental. A base de práctica también aprenderás a calmarte en medio del caos, con la ventaja adicional de que nadie notará cómo lo has conseguido.

Días 12-15: descanso mental

En los cuatro días siguientes aprenderás cinco habilidades distintas para descansar mentalmente. Te permitirán descansar en me-

dio de una bulliciosa reunión de trabajo, en la interminable cola de control de seguridad de un aeropuerto o mientras estás atrapado en un atasco. Con estas distintas técnicas para relajar y rejuvenecer la mente empezarás un proceso que te convertirá en una persona más centrada, equilibrada e interesante de lo que jamás imaginaste poder ser.

Días 16-20: descanso social

Durante los cinco días siguientes aprenderás seis técnicas rápidas para practicar el descanso social que te permitirán conectar con las personas que quieres y con las que deseas conocer mejor, y te darán una sensación maravillosa de seguridad y estabilidad. Todos deseamos sentirnos seguros y el descanso social te produce esta sensación. También te ayuda a estar sano y a prevenir las enfermedades cardíacas, las apoplejías y el cáncer, y favorece una vida larga y saludable. Además es un elemento importante para disfrutar de la vida.

Días 21-23: descanso espiritual

En esta sección aprenderás cinco técnicas distintas para descansar espiritualmente. Tanto si las realizas con rapidez o en tu tiempo libre, te permitirán ver el mundo de manera diferente, dándote unas perspectivas de la vida que nunca hubieras imaginado. Ver el mundo con nuevos ojos es uno de los regalos más interesantes.

Días 24-27: descanso en el hogar

El descanso y las oportunidades para descansar cambian con la edad. Las condiciones de vida también cambian. En esta sección aprenderás cuatro técnicas para descansar con la familia o solo, que combinan las ventajas del descanso físico, social y mental. El descanso, como la vida misma, debería ser musical. Descansar en casa te proporcionará una clase de música, unas veces será potente y otras tan silenciosa que sólo reconocerás la melodía al cabo de mucho tiempo. Ver con claridad lo que has alcanzado en la vida es una de las ventajas de aprender a descansar en tu hogar.

Días 28-30: descanso en el trabajo

La mayoría no tenemos (1) un momento, (2) un lugar o (3) un método para descansar en el trabajo. Aquí aprenderás cuatro técnicas distintas que podrás llevar a cabo incluso cuando tu jefe te esté mirando. Descansar en el trabajo es importantísimo, ya que además de alimentarte espiritualmente te permite darte un respiro cuando más agobiado estás.

En sólo treinta días habrás aprendido más de treinta técnicas distintas para descansar, todas ellas te permitirán usar el cuerpo y la mente para renovarte y cargar pilas. La mayoría de estas técnicas pueden hacerse en menos de un minuto. Muchas de ellas son sencillas y fáciles. La mayoría se pueden aplicar en cualquier momento y lugar para descansar y renovarte. Algunas sirven para darte una rápida dosis de fuerza y apoyo, lo que yo llamo «inyecciones de energía». Pero al combinarlas, a veces con tus propias creaciones, será cuando más disfrutarás de ellas.

Segunda parte: combínalas para llevar una vida musical

Ahora que dispones de estas nuevas habilidades para el descanso activo es importante aplicarlas bien y hacer que te funcionen en todos los aspectos de tu vida cotidiana. Si descansas correctamente, tu vida se volverá musical. En el capítulo 9, «La secuenciación», aprenderás a lidiar con la multitarea y el aburrimiento echando mano del concepto del fluir.

Sabemos que hacer un montón de cosas al mismo tiempo no es una buena idea, pero nos gusta demasiado como para cambiar. A muchos adolescentes les encanta hacer malabarismos circenses escribiendo en el Facebook, jugando a videojuegos, enviando mensajes de texto a los amigos con el móvil y viendo la tele al mismo tiempo. Aprenderás qué debes hacer cuando no puedas evitar esta clase de situaciones. Si bien es importante aprender a hacer en una secuencia las cosas que realizas simultáneamente, comprender el estado de fluir lo es mucho más.

¿No has oído nunca hablar de él? No eres el único. El concepto

de Mihaly Csikszentmihalyi para vivir experiencias cumbre hace décadas que existe y prácticamente todos los gurús de la psicología y el pensamiento positivo lo han copiado, muchas veces sin saberlo. En las experiencias de fluir intervienen los siguientes elementos:

Estás enfrascado en lo que haces.

Tu sentido del tiempo cambia, a menudo pierdes la noción de él.

Te enfrentas a un reto.

Empleas distintas habilidades para vencerlo.

Compruebas si eres bueno en tus habilidades.

Una experiencia común y sencilla de fluir puede darse al jugar al tenis. Si estás disfrutando del partido, te enfrascas en el juego, el tiempo te pasa volando, intentas ganar y ves claramente si tus habilidades tenísticas mejoran. A medida que vayas conociendo las técnicas de descanso activo, elegirás tus favoritas y las aplicarás en la vida cotidiana, con lo que algunas de tus actividades más comunes se transformarán en experiencias de fluir. Y a base de práctica, incluso las técnicas de descanso se convertirán en estados de fluir. Significa que transformarás los temidos ratos de aburrimiento, apatía y frustración en momentos de atención, concentración, conciencia plena y logros. Saber descansar bien tiene muchas ventajas.

En el capítulo 10 «Tengo que hacerlo: abandona lo trivial, haz lo esencial», analizarás cómo pasas el día. ¿Haces demasiadas cosas? ¿Haces muy pocas? Priorizar y objetivizar en la vida no es fácil, pero es necesario hacerlo. En esta sección examinarás los días laborables observando lo que haces en ellos y lo que te interesa. Lo que quieres es ser eficaz en vez de eficiente y tener más tiempo para hacer lo que te gusta: sobre todo descansar.

Deseas que tu vida sea rítmica y musical. La naturaleza musical del ser humano te lo facilita. El último capítulo del libro «Armonizando tu vida» te muestra cómo crear en tu vida un ritmo agradable y productivo.

El cerebro y el cuerpo se componen de muchos sistemas. Lo que nos permite vivir y gozar es la forma en que estos distintos sistemas se integran y comunican. La vida humana, a decir verdad toda clase de vida, funciona a través del nexo entre la energía y la información.

Gran parte de la información que recibe el cuerpo le llega a través de actividades rítmicas. Muchos científicos, como Francis Crick, codescubridor de la estructura molecular del ADN, creen que la conciencia aparece cuando algunos de nuestros numerosos sistemas cerebrales empiezan a funcionar sincronizados. Los pensamientos son realmente acción, la acción de distintas neuronas comunicándose entre sí al mismo tiempo. Tal vez el ritmo y la música nos gusten tanto porque el cerebro está hecho de ritmo.

A muchas personas sin embargo les cuesta mucho llevar una vida rítmica y musical. No tienen idea de cómo hacerlo. ¿Cuándo necesito descansar? ¿Cuándo debo estar activo para tener la oportunidad de fluir y generar experiencias que me permiten rendir y gozar al máximo? ¿Cuánta comida necesito ingerir y de qué clase ha de ser? Si el descanso es tan importante para renovar el cuerpo y el cerebro, ¿cómo puedo equilibrarlo con las actividades necesarias para vivir y sobrevivir?

El método CAD es una forma de llevar una vida musical. Es sencillo, fácil, poderoso y conceptualmente atractivo. La palabra CAD se compone de las siglas de «comida», «actividad» y «descanso». La comida nos proporciona la energía y el material necesario para vivir. La actividad es aquello que hacemos. El descanso es la manera en que el cuerpo, de forma pasiva y activa, se repone a sí mismo y nutre la mente. El método CAD es una forma de llevar una vida musical alternando la comida, la actividad y el descanso. Tiene la ventaja de adecuarse a los poderosos mecanismos rítmicos del cuerpo, haciendo que tus actividades cotidianas sean más adecuadas para la naturaleza de tu cuerpo.

Cuando realizas bien el método CAD te sientes lleno de energía, vitalidad y alegría, y más equilibrado mental y psíquicamente,

con el beneficio adicional de que te ayuda a estar sano físicamente y a controlar el peso. Los beneficios de estas tres letras combinadas no son pocos.

Desde luego hay muchas otras formas de llevar una vida musical. Esta clase de música la sientes en parte al despertarte por la mañana y advertir tus distintas facultades perceptivas, las conocerás cuando hagas las técnicas de descanso físico y mental. O mientras conversas, ríes, trabajas y convives con los demás durante las muchas clases de descanso social. Otras melodías te llegarán de las poderosas experiencias espirituales que tendrás en distintas etapas de la vida y que puedes cultivar con las sencillas técnicas de descanso espiritual. Aprender a interpretar estas distintas clases de música te permitirá llevar una vida más placentera y productiva y conocer los secretos de las personas más longevas del mundo.

El método CAD le imprime un sencillo aunque poderoso ritmo a tu vida cotidiana. La música es mucho más que ritmo. Implica notas y armonía, tonos, timbre y melodías. Para poder interpretar una verdadera música en tu vida, necesitas ante todo saber descansar.

El descanso es poderosísimo. Un buen descanso te ayuda a triunfar en la vida, te permite sentirte atento, satisfecho, productivo y feliz. Le da sentido a tu existencia, haciendo que tú y tu vida os volváis más interesantes y complejos. En este libro aprenderás las nociones elementales del descanso, unas técnicas que podrás llevar contigo siempre. Con un poco de práctica las aplicarás en el trabajo, el amor, el tiempo libre y el espíritu. Es hora de aprender a descansar para cultivar la fuerza interior y exterior, sentirte sano y vivo, y controlar mejor tu vida y tu mente con el fin de tener más tiempo para hacer lo que realmente quieres y rendir más con menos esfuerzo.

Como muchas personas no saben disfrutar de él, empezaremos con el gran misterio del sueño, que ya no es tan misterioso como antaño.