

Dos días a la semana para cambiar tu vida

TU VIDA

5.2

El **revolucionario método** que mejorará
tu salud, tu economía y tu felicidad

método

5.2

Emma Cook

 Planeta

Emma Cook

Tu vida 5.2

*El revolucionario método que mejorará tu salud,
tu economía y tu felicidad*

Traducción de Josep Escarré y Albert Vitó

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *5:2 Your Life*

© Emma Cook, 2014

© de la traducción, Josep Escarré Reig y Albert Vitó i Godina, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Carles Salom

Ejercicios de las pp. 86-88: reproducidos con la autorización de Chris Jordan, de Human Performance Institute, una división de Wellness & Prevention, Inc., de la compañía Johnson & Johnson

Primera edición: marzo de 2014

Depósito legal: B. 3.035-2014

ISBN 978-84-08-12565-5

ISBN 978-00-91-95434-5, Hutchinson, Londres, edición original

Composición: Fotocomposición gama, sl

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls, S. A.

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice

<i>Tu vida 5.2</i>	9
Tu bebida 5.2	31
Tu salud 5.2	67
Tu economía 5.2	101
Tu productividad 5.2	135
Tus pantallas 5.2	169
Tu relación 5.2	199
Tus preocupaciones 5.2	231
Tu entorno 5.2	261
<i>Agradecimientos</i>	297
<i>Bibliografía seleccionada</i>	299
<i>Lecturas complementarias</i>	309

Tu vida

5.2

Sabemos que la dieta 5.2 ha sido un éxito extraordinario; en los últimos tiempos, miles de nosotros hemos tratado de seguirla. La gente que sigue la dieta hace proselitismo tanto del principio 5.2 como de sus efectos. Todo el mundo entiende al instante su premisa: no se trata de privarse de nada, sino de disfrutar de lo que quieras..., pero no todo el tiempo. Es una técnica que no sobrecarga la fuerza de voluntad y, aunque sea exigente, también es temporal.

Hay algo básico en su filosofía: la abnegación siete días a la semana no sólo es triste, sino también inútil. Un importante descubrimiento de las personas que siguen la dieta 5.2 es que logran más éxito comprometiéndose a dos días estrictos que limitándose a diario.

Así pues, disfrutar de tu libertad cuando puedas hacerlo —cinco días a la semana— significa que tienes más posibilidades de mantenerte en tu peso. Comerse un trozo de pastel de queso o un plato de patatas fritas no es un signo de debilidad, sino algo intrínseco al éxito. Este enfoque se basa en el tópico de que lo que está prohibido de forma permanente resulta inevitablemente mucho más deseable e irresistible, aunque, una vez que puedes permitirte lo que deseas mañana —pero no hoy—, pierde su atractivo. Eso supone una diferencia fundamental que podría aplicarse a todos los aspectos de la vida.

Nadie está diciendo que ayunar dos veces a la semana no sea un compromiso. Resistir la tentación durante menos de la

mitad de la semana puede seguir siendo duro. La fórmula 5.2 exige voluntad y disciplina durante un corto período, razón por la cual resulta satisfactoria cuando lo consigues; son pequeños obstáculos que aumentan tu motivación sin controlar o limitar en absoluto el resto de tu vida.

La difusión de 5.2

Una premisa tan poderosa tenía que trascender el simple hecho de comer y, en poco tiempo, se había apoderado de la imaginación de la gente. Un comentarista de un suplemento dominical señaló: «La última moda es la dieta 5.2... Pero ¿y si nuestro problema es el exceso de información y no los atracones? ¿Y si cortamos con el correo electrónico en lugar de con los grupos alimentarios, absteniéndonos de la conexión a internet durante sólo dos días a la semana? Puede que eso nos haga a todos un poco más sanos. Al menos me dará más tiempo para empezar yoga, plantar verduras y aprender otro idioma».

Las revistas no pudieron evitar darle un giro más populista. En una de ellas se decía que Jennifer Aniston tenía una relación 5.2 y que sólo veía a su novio los fines de semana, porque entonces, «cuando se ven, se valoran mutuamente mucho más». Otro comentarista se explayaba sobre los placeres de ser un socialista 5.2, viviendo de acuerdo con sus principios sin comprometer su estilo de vida, es decir, mandando a sus hijos a la escuela pública mientras él se tomaba un gin-tonic. Así pues, 5.2 se convirtió rápidamente en sinónimo y moneda de cambio de cualquier estilo de vida o conjunto de creencias que pudiera ser disfrutado a tiempo parcial y con moderación.

Más allá de la parodia, sin embargo, estaba también el hecho de que era una medida para nuestro tiempo, una solu-

ción flexible para las, a menudo, abrumadoras exigencias de la vida moderna. Todos queremos pensar que somos capaces de controlar las tentaciones y las recompensas que emanan de dichas exigencias: la comida, el alcohol, el dinero y, en especial, la tecnología. Sin embargo, nadie quiere renunciar a ellas por completo. De modo que ahí estaba un plan para la vida moderna que prometía lo mejor de ambos mundos, la oportunidad de romper con esos hábitos con moderación y medida sin el dolor de la abstinencia total. Fue entonces cuando empecé a pensar en cómo podría aplicar también el enfoque 5.2 al resto de mi vida.

Mi primera experiencia con 5.2

Había probado distintas dietas en varios momentos de mi vida, y siempre había terminado en el mismo ciclo de fracaso que puede resumirse así: perder peso, perder la fuerza de voluntad, comer para compensar la sensación de fracaso, ganar todo el peso que había perdido y probablemente un poco más. Elegir otra dieta y empezar de nuevo el mencionado ciclo una y otra vez.

Durante los últimos quince años había sido feliz con mi peso, hasta que, a los cuarenta y tantos, me quedé embarazada por tercera vez. En esa ocasión, después del parto, mi cuerpo se negó a recuperarse, y había partes de él que empezaban a parecerse a una vela derretida; no bebía ni comía más de lo habitual pero, de alguna manera, seguía ganando kilos.

En aquel momento era difícil ignorar los muchos libros sobre la dieta 5.2 que había por ahí. Nunca había comprado un libro para perder peso en mi vida, pero esta vez, al igual que un montón de gente, lo hice. En cuestión de semanas ya era una conversa, tanto a su filosofía como a sus resultados,

que fueron impresionantes. El verano pasado perdí seis kilos en cuatro meses y conseguí estabilizar mi peso con un mantenimiento sencillo: ayunar un día a la semana (6.1) con la ayuda, por supuesto, de mi plan de salud 5.2.

Además de los beneficios físicos, también descubrí algunos de carácter psicológico. Empecé a apreciar más los sabores y a degustar el vino en lugar de tragarlo. Me volví más reflexiva acerca de lo que comía y por qué. De repente, más allá de la dieta, mi semana tenía más contraste y contorno de los que solía tener; había momentos de verdadero desafío y malestar, lo admito, pero luego estaba la satisfacción de saber que lo había conseguido. Sabía apreciar el hecho de despertarme un día en que no tenía que ayunar, y que ese día que tenía por delante era un premio, porque podía volver a disfrutar de nuevo y sin restricciones de lo que me apetecía. Dos veces a la semana sentía un impulso real, conectando de nuevo con las positivas sensaciones de logro.

También descubrí que mis días de ayuno eran un momento para centrarme y reflexionar, para hacer balance de los hábitos arraigados que hasta entonces nunca había desafiado de verdad. Sin duda, eso me hacía ser mucho más consciente de mí misma una vez que recuperaba el ritmo de mi rutina habitual.

Además, resultó que también se adecuaba perfectamente a mi temperamento. La autodisciplina nunca ha sido mi punto fuerte. Tengo fuerza de voluntad, pero es un bien limitado que debo usar con tiento. Es por eso por lo que, como periodista, me muevo en unos plazos muy ajustados, trabajando a intervalos cortos e intensos, con la promesa de que, aunque la vida sea dura un tiempo, cuando el trabajo se ha terminado puedo relajarme y vivir a mi manera..., de una forma muy parecida, en realidad, al enfoque 5.2.

Tras unas pocas semanas siguiendo la dieta, mi marido estaba tan impresionado por mi poco característica fuerza de

voluntad y los resultados obtenidos que se unió a mí. A él también le funcionó, y nos pareció aún más agradable como experiencia compartida, puesto que podíamos apoyarnos mutuamente y comparar notas.

Estuvimos de acuerdo en que era extrañamente gratificante e inspirador salirnos de nuestra rutina de una forma que no resultaba demasiado rígida o preceptiva, y vivir la vida de manera distinta dos días a la semana. Puede que fuera porque lo estábamos intentando juntos y comentábamos los resultados por lo que lo experimentamos como un cambio significativo.

En lugar de sentarnos delante de la tele dos veces por semana, lánguidos y cansados, con la habitual cena de pasta y vino, estábamos más avispados y alertas. Nos quedábamos levantados hasta tarde, hablábamos, hacíamos planes y terminábamos de leer los libros que habíamos empezado. Mi marido, entusiasmado, decía que dormía mejor y que se sentía mucho más fresco por las mañanas después de haber iniciado la dieta 5.2. Ambos pensábamos que esa noche podríamos disfrutar de una buena cena juntos.

Además de nuestra dieta, también cambiaron, inevitablemente, nuestras costumbres a la hora de comprar. Tuvimos que esforzarnos para hacer que nuestras comidas de ayuno fueran más satisfactorias, con ingredientes frescos y no tan habituales, lo que significaba menos alimentos precocinados de supermercado. Mi marido encargaba una caja de verduras todas las semanas para que pudiéramos cocinar durante nuestros días 5.2 y sobraba lo suficiente —¿alguien quiere crema de zanahorias?— para llevárnoslo al trabajo para comer. Pronto empezamos a calcular el dinero que nos estábamos ahorrando no sólo en comida y alcohol dos veces a la semana, sino también en lo que nos gastábamos en bocadillos en el trabajo.

Cuando comenzamos a combinar todo esto con más ejercicio para mantener los efectos de la dieta, ambos empezamos

a darnos cuenta de que un pequeño cambio había sido el catalizador de muchos otros. La comida y la bebida, la forma en que disfrutábamos de nuestro tiempo de ocio y el hecho de ser conscientes de estar ahorrando dinero nos parecía un enfoque más holístico que un simple plan para adelgazar.

Me pregunté si esa poderosa premisa no sería demasiado buena para restringirla a la pérdida de peso, y pensé que era más que posible ampliar el potencial del kit de herramientas del 5.2. ¿Por qué la proporción de restricción contra la libertad no podría funcionar en todos los contextos donde quisiéramos desafiar y perfeccionar nuestros hábitos y rutinas?

¿Por qué no incorporarla también a mi familia, pensé, al ver a mis tres hijos —de once, diez y dos años— enganchados a sus variados dispositivos electrónicos? Sabía que sería poco realista negarles del todo esas pantallas, y nunca parecía funcionar cuando intentábamos racionarlas a ciertas horas del día. Encontrar el equilibrio perfecto era a menudo un tema que salía a colación cuando hablaba con otros padres.

Poco a poco había empezado a sentirme cada vez más incómoda con los efectos del uso de internet..., tanto en nuestras vidas como en las de nuestros hijos. En su reciente documental *InRealLife*, la cineasta Beeban Kidron se centra en los adolescentes y su relación con sus pantallas y teléfonos inteligentes. Refiriéndose a su película, escribió que «pedirle a un adolescente que deje su Xbox, apague el ordenador o deje de mirar su móvil es como pedirle a un alcohólico que tire su bebida». También habla de la relación entre la vida ante la pantalla de un padre y sus hijos: «Lo que me sorprendió fue la ira de muchos adolescentes, que, paradójicamente, se sentían abandonados por padres cuyos ojos estaban fijos en dispositivos electrónicos».

Debo admitir que mi relación con mi portátil y mi iPhone, ciertamente, no ayudaba mucho. Así que, después de mi éxito

con la dieta y al ver cómo mi fuerza de voluntad salía beneficiada tras cortos períodos de abstinencia, supe que era un buen momento para someter mi vida ante la pantalla al enfoque 5.2, y también la de mis hijos (puedes leer sobre el particular en el capítulo «Tus pantallas 5.2»).

Aunque hubo retos, fue, y sigue siendo, una rutina realista que funciona para todos nosotros. De modo que los lunes y los jueves siguen siendo días libres de pantallas en nuestro hogar, dos noches a la semana que son mucho más ruidosas y más controvertidas, pero también menos pasivas y ensimismadas. Los niños interactúan más, leen a la más pequeña y me echan una mano en la cocina; nunca podría volver a la rutina de antes.

Una vez establecida nuestra dieta de pantallas, las infinitas posibilidades a las que 5.2 podía dar forma me fascinaron. Le hablé con entusiasmo a mi editora del *Guardian Weekend* de mi nuevo enfoque «multi-5.2». Al cabo de pocas semanas, la revista le dedicó un número monográfico en el que algunos comentaristas, incluyéndome a mí, habíamos aplicado el enfoque 5.2 a diferentes aspectos de nuestra vida, y todos estábamos gratamente sorprendidos por los resultados.

Hasta entonces, sólo era realmente mi familia la que se había beneficiado del enfoque 5.2, pero ahora el concepto se había hecho público y, a juzgar por la gran acogida que habían recibido los artículos, me pareció que tenía un potencial mucho más amplio.

Una cultura del deseo

El ayuno ha estado presente entre nosotros desde hace miles de años; la idea de que la abstinencia es capaz de purificar la mente y el cuerpo tiene un perdurable atractivo. Entre sus pri-

meros seguidores se contaban antiguos filósofos griegos como Platón e Hipócrates, mientras que muchas religiones, incluyendo el budismo, el islamismo y el cristianismo, exigen el ayuno como un acto de penitencia y de fe para limpiar el alma, así como para aumentar la resistencia y poner a prueba la fuerza de voluntad.

En cierto modo, la idea de practicar la abstinencia dos veces por semana, de retirarse, de concentrarse y de aumentar la autodisciplina es un antídoto muy propio del siglo XXI contra nuestros hábitos alimentarios actuales. En general, estamos comiendo cada vez más en exceso, sobre todo hidratos de carbono refinados. Cualquiera que tenga hijos sabe que hay que librar una continua batalla para huir de la presencia de comida rápida, aperitivos y bebidas con gas, y atenerse a tres comidas sensatas al día. Esta cultura de la constante disponibilidad provoca, inevitablemente, un impacto en nuestra salud. Según cifras del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, en los últimos ocho años se ha producido un notable aumento en las tasas de obesidad. En 1993, el 13 por ciento de los hombres y el 16 por ciento de las mujeres eran obesos; en 2011, esta cifra ascendió al 24 por ciento para los hombres y al 26 por ciento para las mujeres. En cuanto a los niños que empezaron la escuela primaria en 2011, el 9,5 por ciento eran obesos.

En parte, la dieta 5.2 es una respuesta a esas tendencias cada vez más extremas. No obstante, sabemos que otras áreas de nuestra vida siguen un patrón parecido, cuando picoteamos toda clase de modernos entretenimientos, con cada vez menos tiempo de descanso entre una actividad y otra. Twitter, Instagram, Facebook, WhatsApp, correos electrónicos, juegos, compras, televisión..., todos ellos son «hidratos de carbono refinados» de la tecnología y resultan igualmente adictivos. Estas actividades dominan nuestra época, y los límites entre el trabajo y el tiempo libre, entre los días laborables y los

fin de semana son cada vez más difusos, al igual que la confusión existente entre los *tentempiés* y las horas de comer. De algún modo, hemos borrado de nuestra memoria la capacidad de existir en un satisfactorio estado de no consumismo.

En realidad, nunca estamos hambrientos de algo más, pero lo anhelamos. Anhelamos otro *hit*, otro pasatiempo o forma de escapismo: el próximo aperitivo, copa, vestido, DVD, juego online, tuit o mensaje. Ansiamos todo eso, a pesar de que, cuando llega, nunca nos satisface del todo. Ese estado perpetuo de los consumidores inquietos de «picotearlo» todo, en especial la comida, supone una enorme ventaja comercial, y es por eso por lo que es alentado, aunque no parece que nos haga más felices.

El nacimiento de 5.2

Al principio existió el 5.2 o, de hecho, el 6.1, según el Éxodo: «Trabajarás seis días a la semana, pero el séptimo descansarás». Dios también acató la proporción 6.1, creando eficazmente el cielo y la tierra en seis días. Hasta el siglo XIX, lo habitual era la semana de seis días laborables, y la expresión «fin de semana» no empezó a utilizarse asiduamente hasta 1878.

El descanso de dos días sólo se convirtió de verdad en un elemento permanente cuando el fabricante de automóviles Henry Ford llegó a la conclusión, después de años de investigación, de que 5.2 era el cociente perfecto para una máxima productividad (descubrirás cómo hacer un buen uso de él en el capítulo «Tu productividad 5.2»). Llevó a cabo una serie de experimentos y concluyó que trabajando cuarenta horas a la semana durante cinco días se obtenía un rendimiento óptimo. Si se empleaban más horas —o días—, la media empezaba a descender. Otra de las ventajas de conceder el sábado libre a

sus trabajadores era, según esperaba Ford, animarlos a gastar el salario que se habían ganado trabajando duramente y a conducir más.

El fin de semana fue también un punto de inflexión, el único momento en que se podía ir de compras tras unos días de frenético trabajo; también era un momento para descansar, ir a la iglesia, reflexionar y retirarse. Poco a poco, sin embargo, a medida que ha ido avanzando el siglo XXI, el fin de semana se ha convertido en algo parecido a una especie en peligro de extinción.

Podría decirse que era sólo cuestión de tiempo que apareciera una nueva variante de 5.2, una que posiblemente Ford no habría aprobado, una versión del siglo XXI que ofrece un espacio similar para el descanso y la reflexión, así como una proporción útil para aumentar la motivación y la productividad.

¿Por qué esas ocho áreas?

En *Tu vida 5.2* he querido incluir ocho capítulos que abordan aspectos clave de la vida moderna. Algunos hablan de las costumbres que seguimos y disfrutamos, posiblemente en perjuicio nuestro, y que sabemos que exigen moderación: gastar dinero, tomar alcohol y usar la tecnología más de lo necesario.

Luego están aquellas costumbres que suponen un beneficio para nuestras vidas y los que nos rodean si se ven aumentadas y no reducidas, que son básicas para el bienestar individual y colectivo en diferentes formas: la salud, la productividad y el medioambiente.

Finalmente, he elegido dos elementos emocionales —las relaciones de pareja y las preocupaciones—, que son las víctimas potenciales, si se quiere, de nuestros hábitos más compulsivos, y es por eso por lo que dedico un capítulo a cada uno de

ellos. Pensaba que todas esas áreas debían cumplir una regla básica: ser lo bastante sanas como para ser disfrutadas con moderación y no exigir la abstinencia total, razón por la cual no encontrarás «Tu tabaco 5.2» entre los capítulos.

Están aquí porque aportan información sobre las demás y están relacionadas con ellas, aumentan nuestra conciencia de nosotros mismos y nos permiten examinar nuestras personalidades y lo que de verdad nos motiva.

Tu vida 5.2: la filosofía

Puede que estés leyendo esto porque eres un fan de la dieta 5.2 y esperas que una premisa tan simple pueda funcionar también en el resto de tu vida. Puedo asegurarte que así será. Al igual que la dieta, la filosofía 5.2 no es extrema. Únicamente debes elegir el área de tu vida que te gustaría cambiar, saltar a ese capítulo y tratar de centrarte en esa área durante tan sólo dos días a la semana con la ayuda del plan de siete pasos que encontrarás allí. Algunos días y semanas serán mejores que otros. Puedes avanzar lentamente, paso a paso, como hice yo cuando intenté aplicar por vez primera el enfoque 5.2 a la vida ante la pantalla de mis hijos. Durante las dos primeras semanas sentí que estaba encontrando una constante resistencia por parte de ellos y, en ocasiones, incluso cedí y me pasé al 6.1, dejándoles ante sus pantallas durante breves espacios de tiempo. No pensé que eso fuera un motivo para rendirse. Simplemente los animaba a empezar donde lo habíamos dejado en nuestro siguiente día 5.2. En general, siempre avanzamos en la dirección correcta, hasta que, al cabo de uno o dos meses, ni siquiera éramos ya conscientes de que estábamos haciéndolo, y los dos días de descanso de pantallas se convirtieron en una inconsciente costumbre familiar.

Y también funciona para todas las otras áreas de *Tu vida 5.2*. Si aspiras a la perfección siete días a la semana, estás condenado al fracaso. En vez de eso, puedes avanzar al ritmo que más te convenga, ya sea desconectándote de internet, gastando menos dinero, reduciendo el consumo de alcohol, trabajando de manera más productiva, haciendo más ejercicio o contribuyendo a cuidar el medioambiente.

Lo que unifica cada capítulo es mi propia experiencia: desde las pantallas hasta la economía, desde la bebida hasta la salud, desde las relaciones hasta la productividad y desde las preocupaciones hasta el medioambiente, todas las áreas se refieren a una historia personal que me pareció que era fundamental para amoldarse a los consejos y las técnicas ofrecidos en los pasos.

La clave de todo es la idea de lo creativa y productiva que puede resultar una limitación temporal. Cuando no podemos hacer una cosa determinada y debemos probar algo nuevo, los resultados pueden ser inesperados.

Por ejemplo, si vas andando a trabajar un día a la semana en lugar de ir en coche, es casi seguro que te sentirás mejor y también ahorrarás dinero, además de estar satisfecho porque habrás reducido tu impacto ecológico. Sin embargo, andar produce otros beneficios que no podrás adivinar hasta que pruebes una nueva variante. Podría ser el de ser más consciente de tu entorno, contemplar los edificios o charlar con nuevos vecinos.

Hay recompensas accidentales que se obtienen cada vez que decides tomar una ruta distinta, elegir una comida o un asiento diferente, o bien omitir un hábito e introducir otro. Parte de la filosofía 5.2 consiste en desafiar las rutinas y ser más espontáneo, a sabiendas de que, si te comportas de la misma forma en que lo has hecho siempre siete días a la semana, nada va a cambiar.

Las restricciones pueden ofrecer también algo más: un tiempo concreto para alcanzar una meta, es decir, una fecha límite. En cierta medida, a todos nos falta fuerza de voluntad; es un bien muy preciado que debería utilizarse con moderación dentro de un corto período.

Como dice el experto en productividad Tony Schwarz, «todos trabajamos mejor a intervalos, nos sentimos más cómodos en ondas y ráfagas cortas que en un trayecto lineal». Éste es un principio que se aplica tanto a la productividad como a la salud, como leerás en los capítulos correspondientes. Puedes considerar el 5.2 como el último intervalo del entrenamiento, el período de dos días a la semana para estirarse en cualquier área que elijas, con la tranquilidad de saber que mañana ya está a la vista.

«Si algo queda abierto, sin un período definido..., no te implicarás. ¿Por qué puede un velocista correr a la velocidad más alta posible durante toda una carrera? Pues porque hay un final visible. Cuando sabes que vas a parar pronto, eres capaz de controlar cualquier cosa», añade Schwarz.

La importancia de sustituir la gratificación instantánea por recompensas a largo plazo también es clave para el enfoque 5.2. Esto implica un examen y reflexión genuinos sobre por qué ciertas costumbres resultan tan atractivas, qué las provoca y por qué disfrutas de la recompensa. Sólo entonces es duradero el cambio sostenible.

En su completo estudio *El poder de los hábitos: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*, Charles Duhigg dice: «Unos investigadores [...] descubrieron una simple trayectoria circular neurológica en el centro de cada hábito, una trayectoria circular que consta de tres partes: una señal, una rutina y una recompensa [...] Una vez diagnosticada la trayectoria circular del hábito de un comportamiento concreto, se pueden buscar formas de sustituir antiguos vicios por nuevas rutinas».

La mejor manera de empezar es simplemente dejar de hacer algo, ya sea abrir el frigorífico para picar algo cuando no estás realmente hambriento, encender la tele cuando de hecho no tienes ganas de verla, comprar algo por internet cuando no estás seguro de quererlo verdaderamente o comprobar los mensajes de correo electrónico una y otra vez. Todo eso son hábitos reflejos que probablemente tú ni te cuestiones, y es sólo cuando te preguntas «¿Cómo me sentiría si dejara de hacer eso?» cuando eres capaz de comprender lo que estás tratando de evitar.

El profesor Mark Williams, autor de *Mindfulness: para encontrar la paz en un mundo frenético* junto con el doctor Danny Penman, explica: «Lo que notarás con 5.2 es lo poderosos que son tus hábitos, y sólo te darás cuenta de ello cuando intentes detenerlos. Es como nadar contra una corriente que es un hábito automático. Puede resultar bastante doloroso: nunca habías sido consciente de que ese hábito fuera tan absorbente».

En mi caso, en mis días de dieta 5.2 y mis noches sin alcohol, lo que apareció mientras nadaba contra la corriente de las costumbres arraigadas fue simple aburrimiento. Mi resorte para abrir la nevera, picar entre comidas, volver a llenar la copa de vino, navegar por páginas de tiendas online..., todo surgía de esa emoción. En cuanto se me presentó la oportunidad de darme cuenta de ello de una forma adecuada, consciente y desapegada, gracias a los ejercicios de meditación de atención plena de «Tus preocupaciones 5.2», supe que debía crear recompensas alternativas. Así pues, tomé deliciosos zumos en lugar de vino en mis noches sin alcohol, sin gastar apenas nada dos veces a la semana, con la promesa de poder deleitarme con una buena comida una vez al mes y asegurándome de actualizar la lista de reproducción de mi iPod, procurándome un incentivo para hacer ejercicio; todos esos trucos me ayudan a mantener mis nuevas costumbres.

Concentrarse en un área de la vida dos días a la semana da tiempo suficiente para experimentar las posibilidades de cambio, y sentir eso impregna el resto de la semana.

En esos otros cinco días serás libre. Si quieres, puedes permitirte navegar por internet, beber más vino, comer carne, olvidarte de hacer ejercicio, ceder al impulso de comprar, conducir tu coche, y al diablo con tu impacto ecológico. En realidad, puede que no funcione, porque cabe esperar que quieras combinar un montón de áreas de *Tu vida 5.2* que, en general, te harán ser más reflexivo y moderado y más deseoso de no desperdiciar todo el buen trabajo hecho una vez que experimentes sus beneficios.

Sabemos que tiene que haber un equilibrio mejor, más sano, física y emocionalmente. Creo que la proporción 5.2 nos puede ayudar a ponernos de nuevo en contacto con todos los aspectos de nuestras vidas.

Las ventajas de combinar

Hasta que comencé a desarrollar *Tu vida 5.2* nunca había seguido una guía de autoayuda. A pesar de que —o puede que precisamente por eso— llevo veinte años escribiendo sobre la personalidad, la conducta y las relaciones, era la persona con menos posibilidades de dejarse convencer por una premisa simple o por un plan que podía cambiar radicalmente las cosas.

En realidad, no estaba segura de cuáles serían los resultados cuando me decidí a aplicar la fórmula 5.2 a todos los aspectos de mi existencia. Las ventajas para mi vida ante la pantalla habían sido bastante significativas, pero, como experimenté con diferentes áreas, combinando una o dos aquí y experimentando con otra allí, empecé a darme cuenta de que se producía un efecto acumulativo. Lo que aprendía en un

área me ilustraba sobre otra... Por ejemplo, cuando probé una técnica de entrenamiento de alta intensidad en mi rutina de correr, descubrí que eso podía ayudarme en mi productividad, trabajando en intensos períodos sincronizados.

Planificar las comidas y cocinar por tandas me hizo pensar más en el ahorro de dinero, que a su vez me llevó a ser más receptiva a las ventajas de «Tu entorno 5.2», comiendo sólo carne o menos cantidad dos veces por semana.

Por todas partes empezaron a aparecer conexiones sorprendentes, comparaciones, ideas personales y recompensas una vez que comencé a combinar diferentes áreas de mi vida. Emerge una cierta verdad o «una imagen más completa» sobre tu personalidad; tus valores y tus creencias en un área conforman y definen tu comportamiento en otra. Si, por ejemplo, me hubiese concentrado tan sólo en la dieta, el alcohol o la salud, estoy convencida de que el viaje y la experiencia no habrían resultado tan gratificantes. Y tampoco habría aprendido tantas cosas sobre mí misma.

Conseguir que funcione para ti

Cuando empecé a aplicar el enfoque 5.2 a todas las áreas de mi vida, no estaba segura de qué podía esperar o qué resultados obtendría al alentar a los expertos que me he encontrado en el camino... ¿Apoyarían mi idea sus investigaciones y sus experiencias?

La respuesta ha sido un sí unánime. Sin excepción, los muchos especialistas con los que he hablado largo y tendido —en psicología y psicoterapia, salud, cultura, productividad, medioambiente, economía, bebida, tecnología, relaciones y preocupaciones— han adoptado todos esa proporción, captando al instante cómo puede afectar a nuestras vidas.

Cualquiera que sea su campo de investigación y experiencia, aparece el mismo mensaje: si alteramos de forma consistente nuestro comportamiento durante una parte de la semana, se crean todo tipo de únicas e inesperadas ventajas para los siete días, para siempre.

Las aportaciones y el asesoramiento de esos expertos para cada área de la vida son fundamentales e inestimables; su sabiduría da forma y define cada sección. Cuando estaba desarrollando el plan de vida 5.2, pensé mucho sobre lo que cada capítulo podría ofrecer en términos de máximos logros y éxitos. En la dieta 5.2, la pérdida de peso es un objetivo cuantificable, pero ¿cómo medir, pongamos por caso, las relaciones de pareja o el medioambiente? ¿Serían más intangibles? No necesariamente. Decidí que en cada área de la vida tenía que haber unos resultados claros y que pudieran medirse. Así pues, en «Tu entorno 5.2» sólo recomiendo cambios de hábitos que, durante dos días a la semana, reduzcan de una forma medible tu impacto ecológico y creen otras recompensas a través de otras áreas de la vida que puedan disfrutarse desde el primer día. Yo lo llamo un «5.2 completo», en el que una nueva costumbre te ayudará a mejorar en al menos otro aspecto de la vida, es decir, utilizar menos el coche y montar en bicicleta te hará ganar puntos verdes, pero también te ahorrará dinero («Tu economía 5.2») y hará que te sientas más sano («Tu salud 5.2»), aumentando así tu bienestar y reduciendo el estrés («Tus preocupaciones 5.2»).

Tu vida 5.2 es un supermercado para llevar a cabo cambios duraderos, y los siguientes capítulos te enseñarán cómo hacerlo. Sin reglas complicadas, cada capítulo ofrece una estrategia clara y flexible a través de un plan de siete pasos que se entrelaza con mi propia experiencia, junto con consejos y testimonios de las muchas personas que ya han descubierto lo bien que les funciona y están dispuestas a contar exactamente cómo.

Algunos de los pasos son ejercicios escritos que puedes com-

pletar en uno de tus dos días 5.2, y otros pasos ofrecen técnicas prácticas y consejos sobre actividades alternativas para tus días 5.2. Teniendo en cuenta que las áreas de la vida son tan diversas, también lo son los consejos: encontrarás una sección dedicada a cócteles sin alcohol 5.2 para que tus días de abstinencia sean un placer y no una privación, detallados esquemas para ayudarte con las rutinas de entrenamiento 5.2, listas de reproducción de música para escuchar y ejercicios 5.2 para tu vida sexual.

Casi todas las áreas de la vida 5.2 empiezan con una auditoría, lo que te permite retroceder y examinar tus costumbres, ya sea sobre tus gastos, lo que bebes, tus preocupaciones o el ejercicio que haces. A menudo se te animará a llevar un diario, dejando constancia de tus hábitos antes y después de embarcarte en tu plan de vida 5.2, utilizándolo como un punto de referencia al que volver para trazar tus progresos y reevaluar tus objetivos y motivaciones. Estos objetivos y motivaciones son esenciales para saber cómo medir tu éxito, y pueden ayudarte a clarificar tus incentivos cuando los dos días resulten difíciles.

¿Cuánto tiempo debo hacer todo esto?

Puesto que el enfoque de *Tu vida 5.2* es muy amplio, no estoy ofreciendo un programa de veintiún días para cada hábito que te gustaría mejorar, ya sea ayudando a preservar el medioambiente, teniendo menos preocupaciones o siendo más productivo. Sí, podrás medir los resultados en cuanto empieces, en todos los capítulos, pero eso no es un enfoque limitado para cambiar. Todo depende de cuánto tiempo dediques a cada área de tu vida; puedes entrar y salir de cada una de ellas y volver en una fecha posterior para actualizar tus progresos.

Lo que hará este plan es ayudarte a vivir la vida de una

manera más satisfactoria, sin que te sientas privado, sino recompensado. Al igual que en el caso de la dieta, descubrirás que *Tu vida 5.2* es realista y fácil de mantener; pondrá al corriente tu vida cotidiana, aunque ciertamente no la controlará.

Fracasar no es malo

Tu vida 5.2 funciona en el supuesto de que llevemos una vida muy ajetreada, con hábitos a los que estamos muy apegados, por lo que unos cambios drásticos en nuestras rutinas que exijan la perfección no funcionarán. En este plan podemos tener momentos de debilidad en los que no queramos ceñirnos a él. Como he dicho, igual que en la dieta 5.2, puede que sea un enfoque moderado, pero eso no significa que no vayas a ponerte a prueba. Si no es así, entonces es que probablemente no estés haciendo bien las cosas.

Lo bueno del enfoque 5.2, como ya he dicho, es disfrutar un poco de lo que desees, integrándolo en la fórmula. ¿Te sientes algo desanimado y no puedes hacer frente a tu rutina de ejercicios de alta intensidad? ¿Qué más da? Un par de días después, una vez recuperados los niveles de energía, te pondrás las pilas y retomarás con ganas esa rutina. Si te desvías o resbalas, no pasa nada; simplemente continúa donde lo dejaste. Si lo prefieres, considéralo como una cocción a fuego lento. No seas duro contigo mismo y reconoce que un desvío no provocará ningún daño irreparable en tu dedicación total.

¿Qué áreas y cuántos días?

Como descubrí tras mi primera incursión en el enfoque 5.2 con mi familia, altera un eslabón de la cadena y muchas otras partes

se verán también afectadas. Es como cuando pintas la pared de una habitación de tu casa de blanco: después de hacerlo, descubres cómo resaltan las otras tres. Así pues, mi dieta 5.2 hizo que brillara una luz en muchos otros aspectos de mi vida.

Cuando apliqué el enfoque 5.2 a todo el espectro, empecé con la dieta, que no he incluido en este libro porque creo que ya ha sido ampliamente divulgada. Sin embargo, es todo un triunfo si comes menos dos veces por semana y también evitas el alcohol. Elegí diferentes días para mi vida 5.2 ante la pantalla y para la dieta, porque me di cuenta, desde un principio, de que necesitaba tener el estómago lleno para negociar con niños gruñones a los que se había privado de sus dispositivos.

Otra recompensa de mi dieta fue que estaba ahorrando dinero, lo que he desarrollado con más detalle en «Tu economía 5.2», y pronto descubrí que era un complemento natural de «Tu entorno 5.2». Ya salía a correr al menos dos veces a la semana, pero como había investigado el definitivo plan de salud 5.2, apliqué el protocolo de intervalo a mis carreras y fui capaz de recortar mis ejercicios en un par de días.

Eso me dio un poco más de tiempo para centrarme en las preocupaciones, que combiné con mi salud y también con mi productividad. Hice encajar la atención a la relación con los días que no pasaba ante la pantalla, y pude dedicar más tiempo a hablar o a disfrutar de una noche fuera.

Así pues, en la tabla adjunta, ¡puedes ver que es posible combinar las ocho áreas y seguir disfrutando de un sábado libre!

Puede parecer desalentador abordar varios capítulos a la vez, pero en realidad es sorprendentemente factible y al mismo tiempo agradable. No obstante, no tienes por qué probarlos todos al mismo tiempo. También puedes utilizar la tabla como una guía para saber cuándo en tus días 5.2 pueden coincidir dos o más áreas. Por ejemplo, lo ideal es que tus días sin alcohol sean consecutivos, para proporcionar así a tu sistema el tiempo máximo

para revitalizarse. El lunes también parece ser el día adecuado para abstenerse de las recompensas después del fin de semana, por lo que varias están situadas ahí, aunque tampoco es algo que esté escrito en piedra. El atractivo de *Tu vida 5.2* es su flexibilidad: se puede abordar un capítulo y combinarlo con otros o simplemente trabajarlos en orden. Una vez que hayas probado los ejercicios y las técnicas en algunas áreas, pongamos, por ejemplo, los del capítulo «Tu relación 5.2», descubrirás que es más conveniente ser consciente de lo que ya has aprendido, de uno o dos puntos de vista o de las técnicas clave que aplicarás también a otros capítulos. *Tu vida 5.2* es una forma discreta de marcar una gran diferencia, sin reglas intrusivas o complicadas ni cambios.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Libre							
 Bebida							
 Entorno							
 Productividad							
 Relación							
 Pantallas							
 Economía							
 Preocupaciones							
 Salud							

Por ejemplo, si estás haciendo los ejercicios de meditación de «Tus preocupaciones 5.2» dos veces a la semana, no deberían llevarte más de quince o veinte minutos, y pueden

combinarse con los ejercicios suaves de recuperación del plan de salud 5.2, que tampoco deberían llevarte más de veinte minutos. Eso es menos de una hora de compromiso con dos áreas de la vida 5.2.

Una vez que hayas conseguido comprometerte con un área y experimentes sus beneficios, establecerás vínculos de forma natural con otras áreas, creando diferentes patrones que se adapten a tu estilo de vida.

De momento espero que puedas ver el potencial de este enfoque holístico, así como los conocimientos y las herramientas que puedas esperar de cada capítulo. Lo importante es estar emocionado por probarlo, cambiando tu perspectiva para que te sientas más vivo, con más energía, más sano, más rico y más feliz. Ésa es la sencilla promesa de *Tu vida 5.2*.