

DISEÑA
la
VIDA
que
QUIERES
ayse birsel

A simple line drawing of a person lying on their back, arms raised behind their head, in a relaxed pose. A thought bubble above their head contains the text "mi vida".

la guía para conseguir todo lo que te propongas

DISEÑA  ¡no necesitas
experiencia
previa!

la
VIDA
que



QUIERES 

ayse brrsel

 la guía para conseguir
todo lo que te propongas

Título original: *Design the Life You Love*

© Ayse Birsal, 2015

Edición original de Ten Speed Press, un sello de Crown Publishing Group, filial de Penguin Random House LLC, Nueva York, 2015

© de la traducción: Xurxo Oliveira, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Josefa Valcárcel, 42 – 28027 Madrid

lunweg@lunweg.com

www.lunweg.com

www.facebook.com/lunweg

<http://twitter.com/Lunwegfoto>

Diseño: Kara Plikaitis

Primera edición: septiembre de 2016

ISBN: 978-84-16489-71-8

Depósito legal: B-11023-2016

Imprime: Huertas Industrias Gráficas, S.A.

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 este 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 a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

- 9 Querido lector
- 10 Diseña la vida que quieres
- 16 ¿Qué es este libro?
- 18 Cómo utilizar este libro
- 20 ¿Por qué diseñar?
- 22 Piensa como un diseñador
- 24 Mi proceso
- 26 El diseño de productos
- 36 Ven9a, es hora de comenzar
- 38 ¿Qué vamos a hacer juntos?

00. CALENTAMIENTO

- 42 Vamos a calentar
- 54 Diseñar una vida con DE:RE es como hacer una sopa

01. DECONSTRUCCIÓN

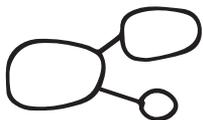
- 68 ¡A deconstruir!
- 80 DE: cuatro cuadrantes



02. PUNTO DE VISTA

- 102 Héroes como fuente de inspiración
- 116 Metáforas
- 138 Antes de reconstruir, hagamos balance...





03. RECONSTRUCCIÓN

- 152 ¡A reconstruir!
- 158 RE: cuatro cuadrantes

04. EXPRESIÓN

= singularidad

- 172 Un mapa de ideas como forma de expresión
- 178 Una carta como forma de expresión
- 184 Una lista de tareas como forma de expresión
- 188 Un manifiesto como forma de expresión
- 194 Un poema como forma de expresión

VIVE LA VIDA

- 202 Volvamos sobre nuestros pasos...
- 204 ¡Vive la vida!
- 210 Diseña la vida que quieres
- 212 La finalidad...



¡EL FINAL NO ES MÁS QUE EL PRINCIPIO!

- 218 Plantillas
- 250 Lista de lecturas
- 252 La autora
- 254 ¡Gracias!

00. CALENTAMIENTO

VAMOS A CALENTAR

Herramienta #1

Empiezo todos los proyectos dibujando. Aprendí esto cuando estaba en la escuela de diseño. Es como una pequeña señal para el lado derecho del cerebro, que dice: "¡Despierta!".

Para aquellos de vosotros que penséis que no sois "creativos", no os preocupéis. Nadie os va a poner nota...

Así que escoge algo para dibujar. Dibuja a tu gato o a tu perro, o retrátate delante del espejo. O dibuja la taza de café, o a tus hijos (es más difícil: consulta la página siguiente), o a tu pareja, o a un amigo (os reiréis). Si no estás en casa, dibuja a alguien que se siente enfrente de ti en el metro, en la cafetería o en la biblioteca.

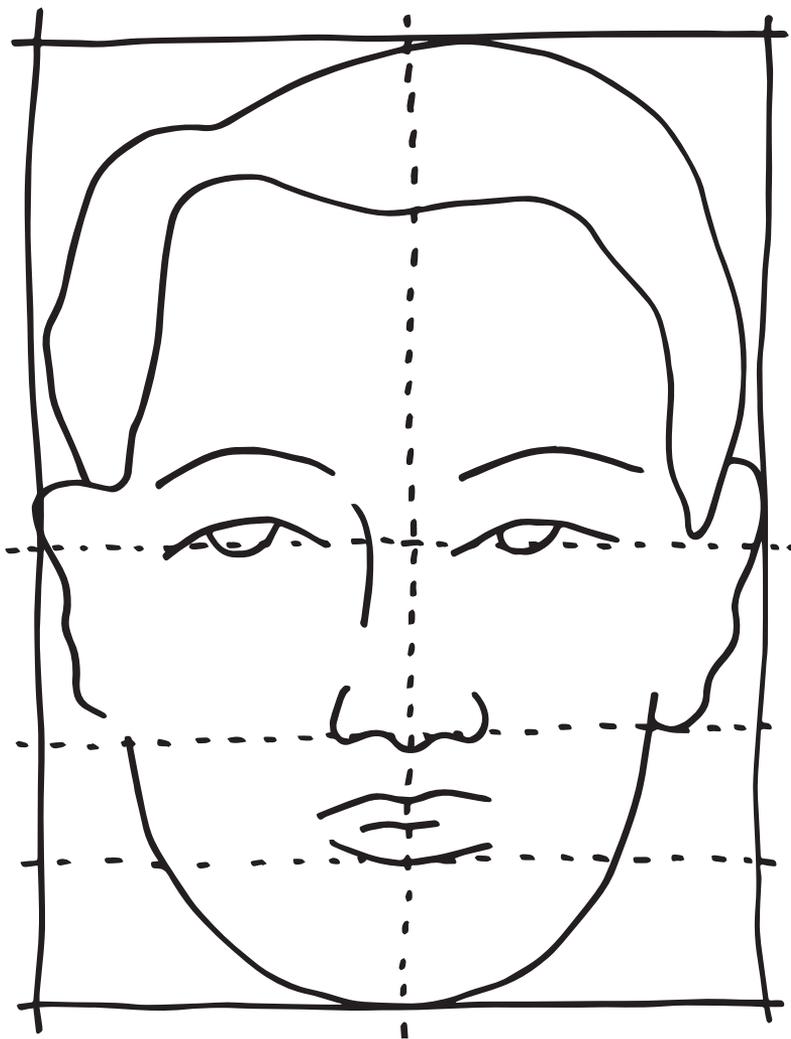
¡Tú dibuja!



Yo he dibujado a mis hijas. No es fácil que los niños estén en la misma posición durante mucho tiempo, a menos que estén jugando con el móvil o viendo la tele.

Dibuja algo o a alguien.

 **Tiempo:** unos 5 minutos.



Te doy algunos trucos. Los ojos van en la zona media de la cara, concibiéndola como un rectángulo. La punta de la nariz coincide con la línea central de los ojos y de la barbilla. La boca está equidistante a la nariz y la barbilla. Pruébalo y verás.

Dibuja algo siempre que abras este libro.

 **Tiempo:** 5 minutos.

 recuerda:
no juzgues, límitate a jugar

Dibuja otra cosa otro día. Pasa a la página 220 cuando te quedes sin espacio. Sigue dibujando para ejercitar el lado derecho de tu cerebro, al igual que calientas tu cuerpo antes de hacer ejercicio. Cuando te quedes sin espacio en este libro, utiliza un cuaderno de bocetos.

VAMOS A DISEÑAR LA VIDA...

Ahora que ya has calentado...

PASO 1 Deconstruye tu vida.

PASO 2 Crea un punto de vista sobre ella.

PASO 3 Reconstruye tu vida.

PASO 4 Expresa tu vida como un nuevo diseño.

¿Cómo funciona? Puedes pasar a la página 62 para empezar a diseñar tu vida directamente o deconstruir y reconstruir una sopa primero como ejemplo.

... ¡O UNA SOPA!

Imagina por un instante que estás haciendo una sopa.

PASO 1: Decide qué tipo de sopa va a ser y apunta los ingredientes. La lista de ingredientes será la **deconstrucción**.

PASO 2: Reflexiona sobre los ingredientes. A lo mejor te apetece cambiarlos porque te motiva más una nueva receta, o porque te gusta improvisar, o porque lo que tienes en la despensa supone una limitación. Así se forma un **punto de vista**.

PASO 3: Toma decisiones. Puedes intentar elaborar una receta nueva, pero improvisando con lo que tienes en la despensa. El acto de unir todos los elementos a tu manera es la **reconstrucción**.

PASO 4: Hazla realidad. Cocina tu versión de la sopa, sírvela en un recipiente bonito, compártela con tu familia en una fría noche de invierno... En resumen, crea una buena experiencia. Esa experiencia es la **expresión**.

¿Quieres probar?

PASO 1: DECONSTRUCCIÓN

¡Vamos a diseñar una nueva sopa de fideos con pollo!

Este es el aspecto de la sopa antes de que iniciemos el proceso de deconstrucción.

SOPA DE POLLO



Y este es su aspecto una vez deconstruida.



Lo que me encanta de la deconstrucción es ver las distintas partes separadas y sentir que tengo total libertad para cambiarlas. Puedo conservar algunas, incluir nuevos ingredientes, procesos y utensilios, y eliminar otros. ¿Lo hacemos?

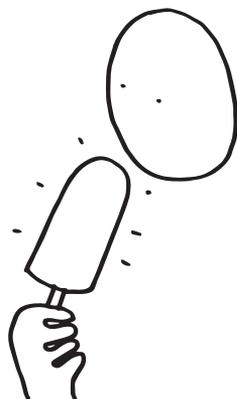
PASO 2: PUNTO DE VISTA

¿Qué opinas de la sopa de pollo con fideos? ¿Demasiado tradicional? ¿Un remedio para el constipado? ¿Que no es vegetariana? ¿Que no resulta práctica para tomar en cualquier parte? Pues vamos a cambiar algunas cosas y a ver si nos va gustando más.

¿Y si... cambiamos el pollo por tofu, quitamos los fideos y añadimos col rizada y cayena para darle un toque..., y la hacemos puré, por ejemplo? ¿Y quién dice que tenga que ser caliente? ¿Y si la congelamos? Pero claro, ¿cómo nos la vamos a comer? ¿Y si le ponemos un palo, como si fuera un polo? Tendríamos un polo de sopa.

Este proceso orgánico de cambiar lo que conocemos, la sopa de pollo con fideos, por lo que imaginamos, el polo de sopa, es la clave de nuestra creatividad.

POLO DE SOPA



PASO 3: RECONSTRUCCIÓN

Cambiar nuestro punto de vista sobre la sopa nos ayuda a reconstruir un nuevo tipo de sopa.

Al cambiar el pollo por tofu, obtenemos una sopa vegetariana.



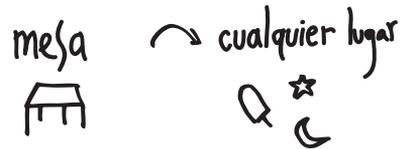
Al pasar de ser caliente a helada, hemos cambiado la noción tradicional de la sopa. ¿Y por qué no?



Congelar la sopa nos permite poder servirla con un palo. De este modo podrá tomarse en cualquier sitio.

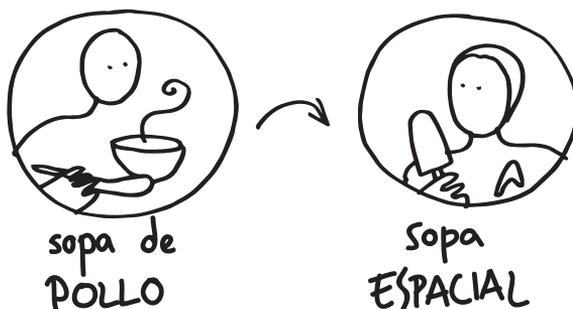


Nuestra reconstrucción es una sopa fría que fusiona dos ideas conocidas, la sopa y un polo, para crear una idea nueva: un polo de sopa que puedes tomar cómodamente en cualquier lugar. ¿Cómo expresamos esta idea?



PASO 4: EXPRESIÓN

¡NUEVA SOPA!

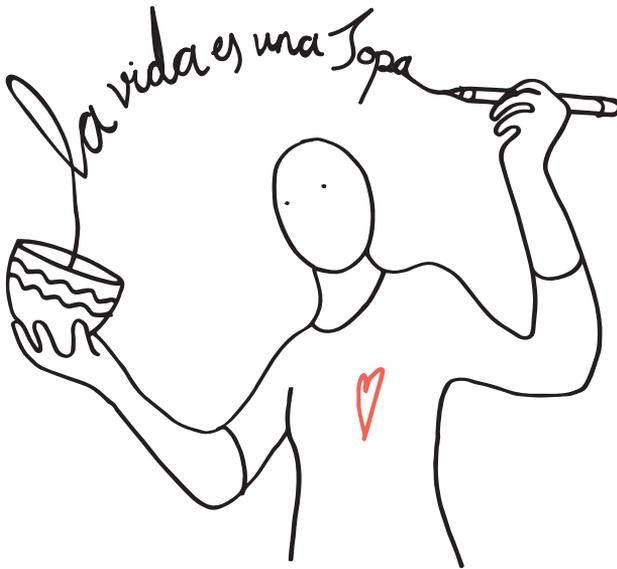


¿Y si la planteamos como una sopa del espacio?, ¿una sopa que puedes tomar en una estación espacial en el espacio exterior? Que puedes almacenar durante largos períodos, que no gotea ni mancha, que no necesita bol y que además es nutritiva.

Fácil, ¿no? Si quieres intentarlo, elige una sopa que te guste, sigue los pasos de la sopa de pollo con fideos y reinvéntala.

O haz lo mismo con tu vida.

DISEÑAR UNA VIDA CON DE:RE ES COMO HACER UNA SOPA



La sopa de pollo, o la vida en este caso, no es un todo inquebrantable, sino una combinación de partes y procesos que podemos cuestionar, manipular y cambiar. Y cada vez que lo hacemos, creamos algo nuevo.

Ten presente el ejemplo de la sopa a la hora de diseñar tu vida. Y ahora, ¡comenzamos!

si la vida es como una sopa:

 ¿cuáles son sus ingredientes?

 ¿qué ingredientes
deseas cambiar, sustituir, mantener?

 ¿y si cambias el modo en el
que siempre la has hecho?

 ¿y si cambias la forma
de tomarla?

¡comenzamos!

En el diseño de tu vida, tú eres el usuario final. Utiliza este libro para pensar en ti y en tu vida sin tapujos, por una vez.



tú eres el
USUARIO!



= singularidad

Deconstrucción

