

**UN ENTRENADOR
PERSONAL PARA
TU MENTE**



UN ENTRENADOR PERSONAL PARA TU MENTE. MINDJOURNAL

zenith

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

08

¡EH, TÍO! ¿QUÉ TAL?

10

BIENVENIDO AL MOVIMIENTO

14

¿QUÉ ES ESTO DE LLEVAR
UN DIARIO?

20

POR QUÉ LLEVAR UN DIARIO

26

CÓMO FUNCIONA MINDJOURNAL

28

EL PROGRAMA DE ESCRITURA

EL DIARIO

34

PRIMERA FASE
CALENTAMIENTO

78

SEGUNDA FASE
OBSTÁCULOS

122

TERCERA FASE
FUERZA

GUÍA DE APOYO

170

PERMISOS

172

¿CÓMO VAS?

174

TEST DE ESTRÉS

176

NEGOCIACIÓN

178

RECARGA

180

RENDIMIENTO

182

PREGUNTAS FRECUENTES

186

LÍNEAS DE AYUDA

188

CUÍDATE

**TU SALUD Y TU
FELICIDAD SON LO
MÁS IMPORTANTE.
NO DEJES QUE
NADA TE IMPIDA
TENERLAS.**





¡EH, TÍO! ¿QUÉ TAL?

Si estás aquí, es por algo, aunque yo desconozco tus motivos. Sin embargo, en los próximos días, semanas, meses o incluso años, tú y este libro os conoceréis muy a fondo.

Para tener este libro entre tus manos no tienes por qué tener un problema. Yo no quiero hablarte como si fuera un médico o un psicólogo. Voy a hablarte como a un colega. De un tipo corriente a otro. Tan solo eso.

El objetivo de este libro es ayudarte y apoyarte en los altibajos de la vida diaria. En lo bueno, en lo malo, y en todo lo que haya por en medio. No importa en qué momento vital te encuentres; simplemente utiliza este diario como un lugar seguro para soltarlo todo. Se trata de que tengas una nueva herramienta que te ayude a ser una versión más fuerte del hombre que ya eres.

La vida nos desafía constantemente. Y a menudo nos encontramos luchando para avanzar. Lo sé porque a mí me ha pasado, y aún pienso que la vida es un currazo. Sin embargo, lo que he aprendido por el camino es que en la vida hay que hacer cosas. Y que cuando tienes la mente en su sitio, es más fácil salir adelante, sentirse más feliz y lograr muchas más cosas.

Estoy más que agradecido de que estés aquí; te prometo que no te vas a arrepentir. Pero antes de que entres de lleno, quiero recordarte que tienes que cuidarte durante esta aventura. Disfrútala. Pásatelo bien. Y gracias, de nuevo, por estar aquí.

Ollie Aplin

Fundador de MindJournal

BIENVENIDO AL MOVIMIENTO

Ya te digo, esto es un movimiento. Y no ha hecho más que empezar. En serio, no hay mejor momento que ahora para empezar a llevar un diario.

¿Y cómo empezó todo? Bueno, la idea de escribir este libro surgió de una conversación que tuve con un amigo en un bar, cerveza en mano. Me dijo que estaba pasando por un bache y le sugerí que empezara a escribir un diario. Parecía un buen consejo. Hasta que me dijo que lo había intentado, pero que no había conseguido pillarle el tranquillo. Cuando le pregunté por qué, me contestó que no sabía por dónde empezar. Y me puse a darle vueltas.

Cuando yo empecé a llevar un diario, hace muchos años, me costó lo mío. Sentía que era algo totalmente forzado. Escribir todo lo que piensas y lo que sientes. En un libro. Yo tampoco conseguía pillarle el tranquillo. Pero mi psicóloga de por aquel entonces me recomendó que no lo dejara. Y con su apoyo conseguí desarrollar la confianza y la habilidad necesarias para llevar un diario sin problemas.

Por eso entendía perfectamente a mi amigo cuando decía que no conseguía entrar en la dinámica de escribir un diario. Y después de investigar en internet, encontré que le pasaba lo mismo a un montón de gente. Fue entonces cuando vi claro lo que tenía que hacer. Crear un diario que realmente ayudara a escribir un diario.

Sin embargo, poco después de empezar a diseñarlo me di cuenta de que la gran mayoría de mis amigos, compañeros de trabajo y conocidos eran tíos. Y me resulta más cómodo charlar con tíos que con tías. Fue entonces cuando se me encendió la bombilla por segunda vez: haría un diario exclusivamente para tíos. En febrero de 2016 lancé oficialmente MindJournal en Kickstarter, una gran plataforma de micromecenazgo. Y en solo 72 horas, la campaña lo petó y alcanzó el objetivo de financiación original.

En junio de 2016 ya estábamos mandando cientos de diarios a tíos por todo el mundo, desde América del Norte y del Sur hasta Australia y Nueva Zelanda. Incluso a tipos en Asia y Oriente Medio. Acababa de

publicar un diario internacional y estaba totalmente impresionado por lo que había logrado.

Me sentía conmovido y abrumado, cuando menos. No por las cifras, sino por las historias de tíos que apoyaban la campaña. Lo de Kickstarter inspiró a un mogollón de hombres a gestionar activamente su día a día. Fuera lo que fuera por lo que estuvieran pasando, ahora tenían una ayuda que les tranquilizaba, una herramienta que les ayudaba a encontrar su fuerza interior.

Y de eso va el movimiento. De tíos que retoman lo que se les da bien, que es escribir un diario. Y ahora tú formas parte del movimiento. Una enorme misión a nivel mundial que quiere reavivar el poder de llevar un diario.

**UTILIZAR MINDJOURNAL
HA TENIDO UN TREMENDO
IMPACTO EN MI VIDA. AHORA,
CUANDO ME SIENTO SOLO,
CONFUNDIDO O CONTENTO,
PONGO POR ESCRITO MIS
PENSAMIENTOS.**

ALEXANDER, 32 — USUARIO DE MINDJOURNAL, ALEMANIA



¿QUÉ ES ESTO DE LLEVAR UN DIARIO?

No tienes que estar chiflado ni tener problemas para escribir un diario. Es un hábito saludable que puede hacer todo el mundo.

Se trata de una herramienta sólida y robusta para la vida, que te ayudará a sentirte más fuerte y mejor preparado para afrontar cualquier situación que te plantee la vida. Sin importar tu pasado, presente o futuro.

Para empezar, hay dos formas de llevar un diario. Se puede escribir para dejar constancia de las actividades específicas que se hacen cada día, redactadas normalmente en orden cronológico. Pero la versión más molona y personalizada consiste en poner por escrito experiencias, pensamientos y emociones. Y no tienes por qué escribir a diario, sino solo cuando notes que lo necesitas.

Antaño, esto de llevar un diario era algo masculino. Todos los grandes pensadores, escritores y exploradores del pasado escribían un diario de manera regular; desde Ernest Hemingway hasta Kurt Cobain y Bruce Lee. Era un hábito muy sencillo. Con una pipa y una copa, hacían una pausa para escribir todo lo que se les pasaba por la cabeza. Por desgracia, con el tiempo se ha perdido la costumbre de escribir a modo de solución terapéutica, sobre todo entre el sector masculino. Y yo quiero recuperarlo. Pero sin la pipa ni la copa. Recuperando ese sentido de orgullo que se asociaba originalmente al hecho de escribir un diario. Para que se convierta en algo que te apetezca hacer. En algo que se convierta en una parte de tu vida. En una parte de tu estilo. Y en una parte de quien eres.

Soy consciente de la importancia y del poder de escribir en un diario, y quiero que se convierta en un hábito constante en la vida de los hombres. Escribir un diario debería ser una actividad placentera, que nos hiciera disfrutar. Algo que estuviera en sintonía con nuestra vida cotidiana. Quiero que escribir en un diario se convierta en algo tan natural como ir al barbero, ir al gimnasio o cualquier otra cosa que hagamos los tíos habitualmente.

Fíjate en el cuidado de la piel, por ejemplo. Mi cara parecería un cromo si no me la hidratara por la mañana. Esto no lo hubiera podido decir hace unos años. Pero míranos ahora, hasta dónde hemos llegado: yendo al barbero, al gimnasio, tomándonos batidos después del gimnasio e incluso cuidándonos la piel. Y todo esto porque

intentamos sentirnos bien con nosotros mismos. ¿Funciona? ¿O es solo una forma de aumentar el estrés, la presión y las expectativas que nos autoimponemos? ¿Un modo de tener un cierto aspecto? ¿De rendir cada vez más?

Y aquí es donde el poder de escribir un diario corta por lo sano con toda esa basura. Porque te habla a ti. Nadie te dice cómo tienes que sentirte, qué tienes que hacer o decir. Tú pones las normas, tú trazas tu propio camino. No quiero que escribas un diario porque yo te lo diga. Quiero que lo escribas porque tú lo quieras.

La misión de este libro es demostrarte que escribir un diario puede ayudarte, sea cual sea la situación en que te encuentres. No importa lo ocupado que estés ni que tu caligrafía sea un desastre. Con solo mover el bolígrafo por el papel ya ayudas a desbloquear esos pensamientos y sentimientos que tienes anudados en tu interior. Cuando se mueve el boli, es como si lo que tienes en la mente te saliera de la cabeza, bajara por el brazo, pasara por la mano, se metiera en el boli, saliera por la tinta y quedara impregnado en el papel.

Escribir un diario te devuelve el control sobre tus pensamientos y te permite encontrar un momento para ti solo. Esto es lo más importante, no lo olvides. Y si eres un poco escéptico, como mi viejo, hay un montón de estudios científicos que demuestran que es un hábito repleto de beneficios.

Hace un tiempo, cuando MindJournal estaba en sus inicios, hablé con Karen Pine, una amiga mía que es profesora de Psicología en la universidad y se ocupa de todas estas cosas. Ella me ayudó a entender la parte más científica de escribir un diario a través de los trabajos del catedrático James Pennebaker. Sus estudios demostraban que las personas a las que pedían que pusieran por escrito sus

pensamientos y sentimientos más profundos eran más capaces de superar traumas y episodios de estrés emocional que quienes no escribían nada.

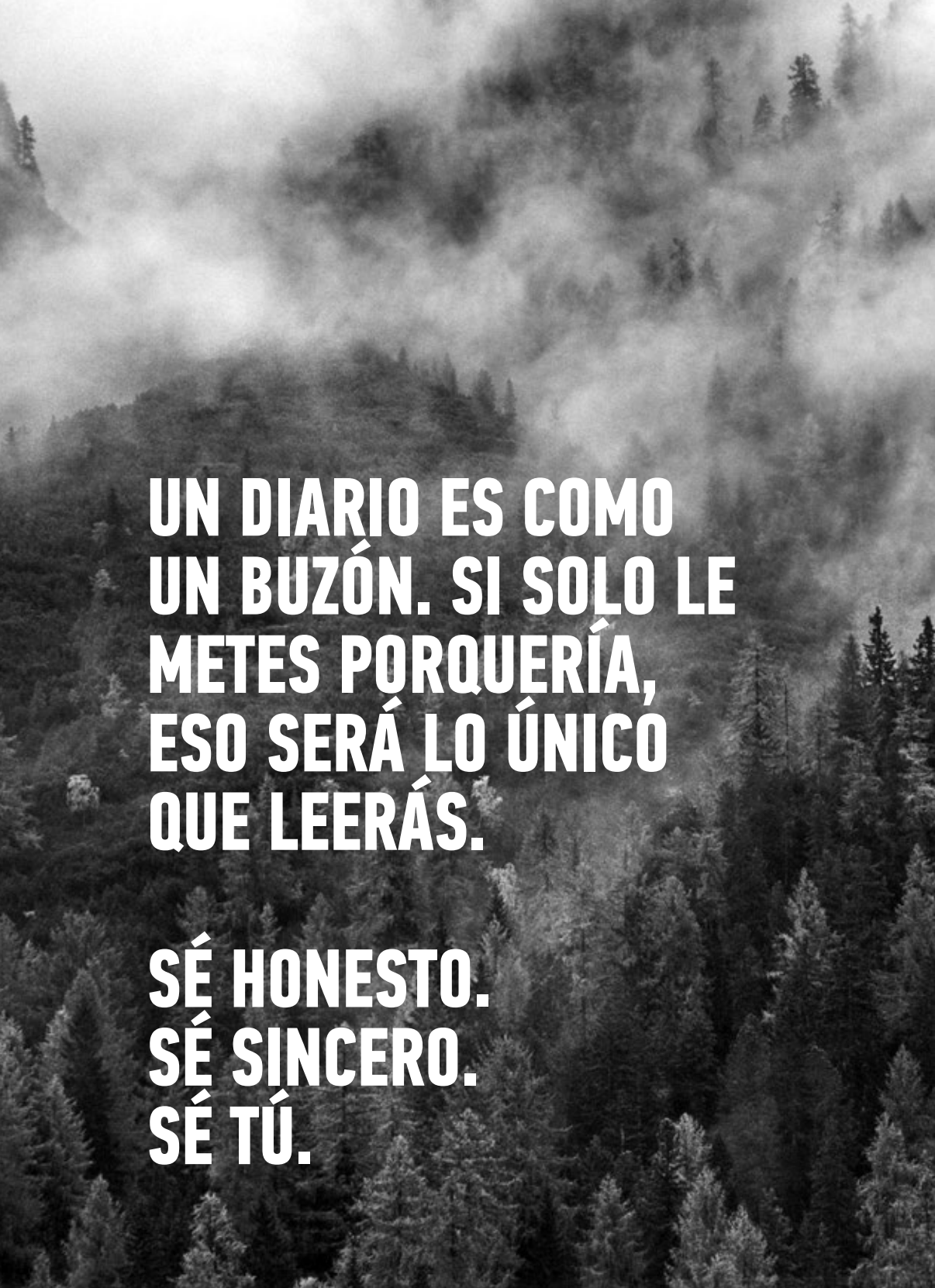
Lo más importante que descubrió es que no importaba qué palabras escribieran, sino el hecho de expresar los sentimientos en un papel.

Además, las investigaciones de Pennebaker demostraban que escribir es una alternativa menos estresante que ir al psicólogo para la gente que no se siente cómoda hablando con desconocidos por miedo a ser juzgada. Especialmente para los hombres a los que de niños les predispusieron a ocultar sus sentimientos o que vienen de familias donde no se habla de las emociones. Como es mi caso.

Yo crecí en un entorno en el que no se hablaba de las cosas que pasaban en casa. Mi diario fue el primer sitio donde expresé todos aquellos pensamientos que no se me permitía compartir con nadie más. Y no tenía que preocuparme de parecer débil o triste a ojos ajenos.

Si el mero hecho de pensar en escribir un diario te llena de pavor, ten paciencia. Te prometo que cuando hayas terminado, la sensación de alivio le dará mil vueltas a la ansiedad que tenías antes. Ese revoltijo de ruido, sentimientos, palabras y recuerdos finalmente se silenciará. Y te sentirás más tranquilo y con la mente más despejada.

En realidad, ya tienes todas las respuestas a las preguntas tan complicadas que no te atreves a formular. Este libro te enseñará a afrontar esas preguntas y a emprender la aventura para encontrar tus propias respuestas.



**UN DIARIO ES COMO
UN BUZÓN. SI SOLO LE
METES PORQUERÍA,
ESO SERÁ LO ÚNICO
QUE LEERÁS.**

**SÉ HONESTO.
SÉ SINCERO.
SÉ TÚ.**

