

**EL
LIBRO
DE LA
TOALLA**

**ALLAN
PERCY**

**VACACIONES MENTALES
PARA INSPIRAR TU VIDA**

EL LIBRO DE LA TOALLA

**ALLAN
PERCY**

**VACACIONES MENTALES
PARA INSPIRAR TU VIDA**

© Allan Percy, 2024

© del diseño y la maquetación, Anna Julià

© de las ilustraciones, Carol Bernabeu Bayarri

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: mayo de 2024

ISBN: 978-84-233-6515-9

Depósito legal: B. 6.120-2024

Composición: Realización Planeta

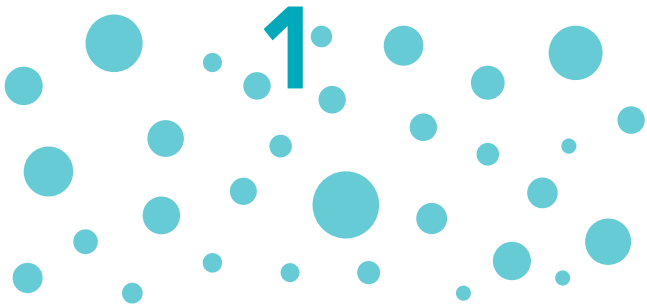
Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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





DESCOMPRESIÓN

Para sumergirte en este libro que va a acompañar tus vacaciones –aunque se trate solo de unas vacaciones mentales– y te aportará nuevas ideas, empezaremos con un ejercicio de descompresión.

UN GRAN ENEMIGO del descanso es no saber separar los distintos ámbitos de la vida. Quien se lleva los problemas del trabajo a la cama duerme mal y al día siguiente trabaja peor. Y lo mismo sucede con cualquier otro tiempo de descanso.

Si disfrutas de unos días libres, incluso si tienes solo unas horas para desconectar, únicamente lograrás hacerlo si dejas el resto del mundo fuera. Por lo tanto, para este ejercicio de descompresión, te propongo que visualices como nubarrones pasajeros en el cielo azul de tu mente...

P9

- ⦿ Los problemas y tensiones del trabajo. No estás allí ahora, estás aquí. **Déjalo pasar.**
- ⦿ Discusiones que has tenido con familiares, compañeros o amigos. Conversaciones pendientes. **Déjalo pasar.**
- ⦿ Aquellas cosas que deberías haber hecho y aún no has empezado. De nada sirve lamentarte ahora; lo harás mejor en el futuro. **Déjalo pasar.**
- ⦿ La crisis climática, los conflictos del mundo, la superpoblación. No son cosas que tú puedas solucionar, aquí y ahora, desde esta toalla. **Déjalo pasar.**
- ⦿ Todo aquello que te preocupa. Nadie conoce el futuro, y las cosas que te angustian en este momento no tendrán importancia dentro de un año. Ahora estás descansando, con este libro en tus manos. Cuando te levantes y vuelvas a tus quehaceres, ya te ocuparás de lo que depende de ti. Mientras tanto, **Déjalo pasar.**

Puedes incluir en este ejercicio cualquier cosa que acuda a tu pantalla mental para molestarte. Dale forma de nube y no la juzgues ni la rechaces. Simplemente, déjala pasar.

Una vez completado el ejercicio, asume que tu mundo ahora es solo la toalla y el libro que tienes en las manos. Se trata de tu oasis, de tu isla desierta. El resto queda a miles de kilómetros de distancia. No puede alcanzarte.

Si sientes que no has logrado aún la descompresión completa, te propongo algo más. Piensa en cómo te enfocas en un trabajo que es muy importante, cuando tu reputación va en ello o las consecuencias de hacerlo mal pueden ser nefastas. O, si no te gusta este ejemplo, piensa en una película que te guste mucho, tanto que cada vez que la ves te absorbe totalmente. En ambos casos, lo que estás poniendo es *foco*.

Y eso es lo único que necesitas para conseguir la descompresión que pondrá tu mente cien por cien de vacaciones.

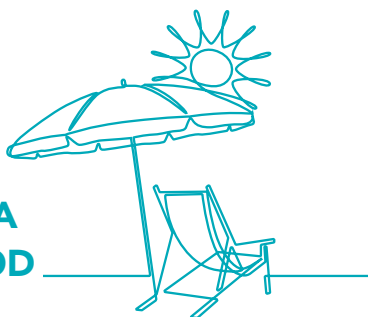
Deja pasar todo lo que no sea este momento que vives. Enfócate en el descanso. Respira hondo. Permítete soñar. Regálate un baño o un paseo. Pica algo, si tienes hambre. Toma un refresco o un poco de agua. Vuelve a la toalla.

Luego, sigue leyendo.



2

DE LA TOALLA A HOLLYWOOD



Las personas hiperactivas desconocen los regalos ocultos del descanso. En otro capítulo de este libro hablaremos del *niksen*, el arte holandés de ser feliz sin hacer nada.

EN ESTE, QUIERO demostrarte que, además de ser un bálsamo contra el estrés, darte permiso para descansar puede ser el inicio de algo grande. Puede incluso convertirte en millonario.

No es ninguna broma. Lo comprobarás con el caso real que contaré a continuación.

Antes, sin embargo, permíteme una reflexión. Vivimos en una sociedad obsesionada con *hacer*. Nos han llevado a creer que *somos lo que entregamos*. Sin embargo, ¿cómo vamos a lograr cosas distintas si no

nos damos un respiro para cambiar la mirada de dirección?

Esto es lo que le pasó a Dan Brown, que llegaría a ser el novelista más vendido del mundo con *El código Da Vinci*. Pero en el momento de la reveladora historia que voy a contar, y que servirá como prueba del poder del descanso activo, no era ninguna celebridad. De hecho, ni siquiera era escritor.

Tras estudiar Historia del Arte en Estados Unidos y en España, se dedicó a componer música sin éxito alguno. En 1991 se instaló en Hollywood en busca de oportunidades, pero lo único que encontró fue un trabajo de profesor de español e inglés en una escuela de Beverly Hills.

Sintiéndose un fracasado, regresó a su New Hampshire natal, donde siguió dando clases y componiendo en sus ratos libres. Justamente fue en la Academia Nacional de Compositores donde conocería a quien sería su esposa durante más de dos décadas, la historiadora del arte Blythe Newlon, quince años mayor que él.

El verano de 1993 decidieron irse de vacaciones a Tahití, el paraíso del pintor Paul Gauguin.

Mientras descansaba en una playa de esta isla de la Polinesia francesa, Dan observó que algún bañista había olvidado una novela en su tumbona. Se trataba de *La conspiración del juicio final*, de Sidney Sheldon.

Movido por la curiosidad, se llevó el libro a la toalla y empezó a leerlo sin demasiadas expectativas. Sin embargo, el *thriller* le enganchó y no pudo parar hasta terminarlo. Al cerrar la novela, le llegó una

epifanía. Tras muchos años dando palos de ciego, comprendió que lo que deseaba de verdad era escribir su propio libro.

Nada más regresar a casa, se puso a redactar un *tecnothriller* que titularía *La fortaleza digital*. Sería el inicio de una carrera que le llevó a vender casi 250 millones de libros, con adaptaciones al cine de varias de sus obras.

Y todo gracias a haberse permitido pasar las horas leyendo aquella novela olvidada en una tumbona bajo el sol. De haber corrido a consultar su correo electrónico o las redes sociales, como hacemos hoy de forma compulsiva, Dan Brown seguiría siendo un profesor de instituto insatisfecho.

¿Te das cuenta de que estos instantes
de reposo en tu toalla pueden
ser la semilla de un
nuevo futuro?



3



UNA TAZA DE TÉ HELADO

Aunque no se conoce la autoría del relato original, se cree que esta historia pertenece a un profesor universitario británico que había luchado contra los japoneses en Birmania durante la Segunda Guerra Mundial.

AL PARECER, la contaba a cada promoción de alumnos como lección de vida. Estando su batallón en medio de la jungla, rodeados por el enemigo y sin escapatoria alguna, los jóvenes británicos esperaban, temblando, las instrucciones de su capitán.

Sabían que las fuerzas japonesas los quintuplicaban en número y estaban mejor armadas, por lo que lo más probable era que, cuando se enfrentaran a ellas para tratar de huir, acabaría muriendo hasta el último hombre.

Para sorpresa de los soldados, sin embargo, el capitán se limitó a mirar su reloj y, con flema británica, anunció:

—Caballeros, son las cinco de la tarde. Es hora de tomar el té.

Entre el asombro general, el cocinero se dispuso a preparar lo que creía que iba a ser el último té en la vida de aquel desafortunado grupo.

Asumiendo que los iban a acribillar en cualquier momento, los soldados se sentaron a tomar su taza de té. A punto de despedirse de la vida, les pareció el más delicioso que hubieran probado jamás.

Mientras tanto, un explorador del ejército japonés se acercó al batallón sin que advirtieran su presencia y, tras observar aquella plácida escena, dio el parte a sus superiores, que habían previsto lanzar un ataque inminente.

El general al mando sospechó enseguida de la tranquilidad de los británicos. Tras comentarlo con sus oficiales, concluyeron que aquello solo podía ser una trampa. Tal vez habían enterrado un círculo de bombas a su alrededor y esperaban el ataque para hacerlas explotar.

Esto hizo que el ejército japonés se reagrupara en un claro de la selva para decidir cuál era la mejor opción. Al detectar ese movimiento un explorador británico, corrió a informar al batallón de que tenían una salida.

Llenos de júbilo, los soldados recogieron sus tazas vacías y escaparon de la selva. Aquella infusión de serenidad les había salvado la vida.

¿Cuántas veces empeoramos las cosas por precipitarnos o dejarnos llevar por el pánico?

Siguiendo el ejemplo del capitán que luego sería profesor universitario, cuando te asalte la angustia o te sientas desbordado haz lo contrario de lo que te pide el cuerpo. Entrégate a la calma.

Como los soldados en Birmania, toma unos sorbos de serenidad. Si hace calor, refréscate con una taza de té helado.

Cuando la hayas apurado, todo se verá distinto.

¿Cuántas veces empeoramos
las cosas por precipitarnos
o dejarnos llevar
por el pánico?

