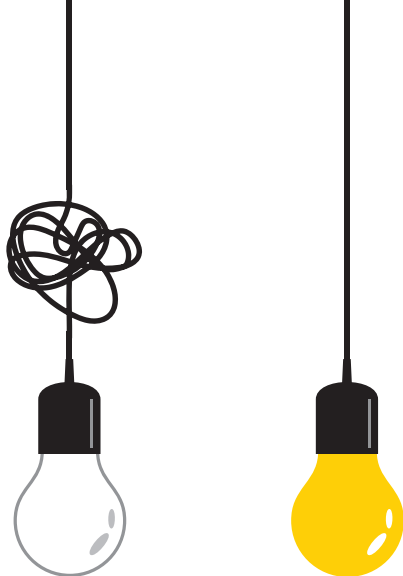


**‘Bailey es la  
persona más  
productiva  
que puedas  
conocer’  
TED**



# **Cómo calmar tu mente**

**Consigue serenidad  
y productividad en  
tiempos de ansiedad**

**Chris Bailey**

**Autor del bestseller *Hyperfocus***



Cómo  
calmar  
tu  
mente

*Consigue serenidad  
y productividad en  
tiempos de ansiedad*

CHRIS BAILEY

REMLife

### Descuentos y ediciones especiales

Los títulos de Reverté Management (REM) se pueden conseguir con importantes descuentos cuando se compran en grandes cantidades para regalos de empresas y promociones de ventas. También se pueden hacer ediciones especiales con logotipos corporativos, cubiertas personalizadas o con fajas y sobrecubiertas añadidas.

Para obtener más detalles e información sobre descuentos tanto en formato impreso como electrónico, póngase en contacto con [revertemanagement@reverte.com](mailto:revertemanagement@reverte.com) o llame al teléfono (+34) 93 419 33 36.

### How to calm your mind

### Cómo calmar tu mente

Copyright © 2022 Chris Bailey

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Viking, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

*Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.*

© Editorial Reverté, S. A., 2023

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

[revertemanagement.com](http://revertemanagement.com)

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-80-4

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9758-7 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9759-4 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Irene Muñoz Serrulla

Revisión de textos: M.ª del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Depósito legal: B 14125-2023

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Barcelona – España

*Para mi familia*



«Tú eres el cielo. Todo lo demás es solo el clima.»

PEMA CHÖDRÖN





# Contenidos

## PREFACIO

*Por qué necesitamos calma*

xi

## CAPÍTULO 1

*Lo contrario de la calma*

1

## CAPÍTULO 2

*Esforzarse por obtener logros*

11

## CAPÍTULO 3

*La ecuación del burnout*

51

## CAPÍTULO 4

*La mentalidad del más*

77

## CAPÍTULO 5

*Niveles de estimulación*

109

## CAPÍTULO 6

*Ayuno de estímulos*

141

CONTENIDOS

CAPÍTULO 7

*Elegir lo analógico*

173

CAPÍTULO 8

*Calma y productividad*

217

CAPÍTULO 9

*Donde habita la calma*

243

*Agradecimientos*

259

*Notas*

261

*Índice*

281

## PREFACIO

---

### *Por qué necesitamos calma*

No entraba en mis planes escribir este libro. Hace unos años, caí en un profundo estado de agotamiento físico y mental (lo que se conoce como síndrome de burnout) y poco después sufrí un ataque de ansiedad mientras hablaba ante un auditorio de cien personas (contaré esta historia en el primer capítulo). Por necesidad de mi propia salud mental, me sumergí de lleno en la ciencia que rodea el tema de la calma: leí con detenimiento un montón de artículos científicos, conversé con investigadores y realicé experimentos conmigo mismo para poner a prueba las distintas soluciones que encontraba e intentar calmar mi mente.

Me gano la vida escribiendo sobre la productividad, y disfruto con ello. Sin embargo, entre el agotamiento y la ansiedad, mi pensamiento oscilaba entre la inquietud y la inseguridad. Y si sufría agotamiento y ansiedad mientras aplicaba las estrategias de productividad sobre las que escribía, ¿con qué derecho podía dar esos consejos? Sentía que me faltaba algo.

Por fortuna, tras profundizar en la investigación descubrí una idea muy diferente de la que me había estado transmitiendo a mí mismo. Impulsado inicialmente por la necesidad de preservar mi bienestar, y que rápidamente se convirtió en una curiosidad irrefrenable, me di cuenta de la gran confusión que existe con el estado mental que llamamos calma, si es que

alguna vez lo hemos llegado a comprender. Si bien es cierto que la ansiedad —que es lo contrario de la calma— es responsabilidad de cada cual, muchos de los factores que nos arrastran hasta ella están *ocultos a simple vista*, lo que hace que sea difícil identificarlos, y aún más controlarlos.

Puede que no sea la única persona que se siente más inquieta de lo habitual. Escribo estas palabras en 2022, dos años después de lo que todo el mundo sabe que ha sido una época particularmente estresante. Si también te ha invadido la ansiedad, debes saber que no te pasa solo a ti y que no debes castigarte por ello. Algunas causas de la ansiedad (y del estrés) son fáciles de detectar, como una pandemia mundial, las noticias sobre guerras o un trabajo demasiado exigente; pero otras muchas no son ni obvias ni aparentes, entre ellas las que trataremos en este libro. Algunos de estos estresores son: el grado en que sentimos que debemos lograr más, las numerosas fuentes *invisibles* de estrés de nuestra sociedad actual, los «superestímulos» a los que nos sometemos con frecuencia, nuestro rendimiento frente a los seis «factores del *burnout*», nuestros niveles de estimulación personal, la cantidad de tiempo que pasamos en el mundo digital en comparación con el analógico e, incluso, lo que comemos y bebemos. Estas fuentes de ansiedad son los «dragones» metafóricos con los que me encontré en mi viaje hacia la calma.

En el libro que tienes en las manos desglosaré estas y otras ideas. Por suerte, existen estrategias y tácticas —muchas de las cuales podrás poner en práctica de inmediato— que te van a ayudar a superar la ansiedad y el burnout, al tiempo que conservas la calma.

Según avanzaba en mi experimento para dominar el estrés y el burnout, y alcanzar la calma, me sentí aliviado al descubrir

que los consejos sobre productividad que había estado proporcionando no eran erróneos. No obstante, faltaba una pieza fundamental en ese puzle.

Los consejos sobre productividad funcionaban. Las *buenas* recomendaciones (se vende mucho humo por ahí) nos ayudan a controlar el propio tiempo, la atención y la energía, y eso libera espacio mental y de agenda para lo que de verdad importa. Esto enriquece nuestras vidas, nos libera del estrés y nos mantiene conectados con el mundo. En el agitado y exigente entorno en el que vivimos, su valor resulta más crucial que nunca.

Sin embargo, también es fundamental que desarrollemos nuestra *capacidad* para una productividad saludable en nuestras vidas y trabajo. Cuando nos enfrentamos a la ansiedad y al burnout, nos volvemos menos productivos sin ni siquiera darnos cuenta.

Por eso invertir en la calma es la manera adecuada de conservar, e incluso aumentar, nuestra capacidad productiva.

Encontrar la calma y superar la ansiedad nos lleva a sentirnos mejor en nuestra piel, a la vez que nos ayuda a sintonizar con nosotros mismos. De este modo generamos una reserva de energía mayor y más expansiva de la que abastecemos a lo largo del día. Esto nos permite trabajar de forma productiva y vivir una buena vida. Al aportar más calma, invertimos en la pieza que nos faltaba y que alimenta nuestros esfuerzos —tanto en el trabajo como en la vida— para que sean *sostenibles*. Yo mismo, al enfrentarme a las ideas de este libro, sentí que todos los consejos sobre productividad que había estado ofreciendo encajaban ahora a la perfección.

A lo largo de este viaje hacia la calma, mis niveles de productividad aumentaron de forma espectacular según disminuían la ansiedad y el agotamiento. Con la mente en calma

y despejada, podía escribir y conectar ideas con relativa facilidad; como consecuencia, en el lapso de tiempo en el que antes habría escrito unos cientos de palabras ahora era capaz de generar un par de miles. Reduje mi ansiedad. Me volví más paciente. Escuchaba mejor y me comprometía mucho más *con quien estaba a mi lado y en lo que estaba haciendo*. Mis pensamientos e ideas eran más claros y mis acciones, más reflexivas. Me volví más intencionado y menos reactivo, y dejé de agobiarme por los acontecimientos. Conecté con el propósito que había tras mis acciones, lo que dio más sentido a mi vida.

En la práctica, los beneficios que nos proporciona la calma para incrementar nuestra productividad pueden ser inmensos. Y, al margen de tus circunstancias particulares —incluso si dispones de poco tiempo, presupuesto o energía—, te aseguro que llegar a ella es posible. Este libro explora las estrategias que te ayudarán a lograrlo. (En el capítulo 8 veremos cuánto tiempo nos devuelve la calma).

Esto nos conduce a una conclusión apasionante: incluso dejando a un lado los abundantes beneficios que nos aporta la calma para cuidar de nuestra salud mental, reducir la ansiedad merece todo el tiempo que se le dedique. Y es que, como incrementa nuestra productividad, todo el tiempo que invertimos en recuperar la calma lo recuperaremos con creces.

Según avanzaba en mi viaje personal hacia la calma, empecé a plasmar lo que aprendía sobre ella en algo que se parecía un poco a la estructura de este libro. Inicié el proceso a regañadientes, sabiendo que tendría que revelar las partes más difíciles y personales de mi historia. Pero los fenómenos de la ansiedad y el *burnout* son demasiado universales como para no hablar de ellos. Al compartir mi periplo y los aprendizajes que he extraído de él espero despejarte a ti también el camino.

Vivimos tiempos de ansiedad. Y, suponiendo que no vivas al margen de este mundo, parece que hay mucho de lo que preocuparse. No voy a repetir esas razones (ya oímos hablar de los problemas mundiales con bastante frecuencia), pero sí te diré que es difícil no sentir ansiedad hoy en día.

Encontrar la calma no implica ignorar la realidad, pero sí que nos aporta la resiliencia, la energía y la resistencia necesarias para desenvolvernó en este entorno cambiante. Aunque al principio yo la buscaba como medio para superar la ansiedad, ahora la veo como el ingrediente secreto que me ha permitido alcanzar una profunda presencia con cualquier cosa que esté haciendo. Y, como incrementa la productividad, no hay que sentirse culpables por invertir en ella.

A primera vista, la calma es lo contrario a un sofisticado «truco de productividad». Sin embargo, al igual que la levadura del pan o la pizca de sal de tu receta favorita, incluso *pequeñas* cantidades de calma mejoran la vida y nos ayudan a sentirnos presentes y felices. Una mayor cantidad de calma nos lleva aún más lejos, permitiendo sentirnos concentrados y cómodos en todo lo que hacemos. La calma nos procura estabilidad, incrementa el compromiso y la intencionalidad en nuestras acciones. Nos hace la vida más agradable y, *además*, nos ahorra tiempo. ¿Qué hay mejor que eso?

Al leer este libro espero que descubras lo mismo que descubrí yo: que en un mundo inquieto y agitado alcanzar la calma es el mejor «truco de vida» que existe.