

Nota: Gen proteína , 358, 361, 20/12/2022

gen es un fragmento de ADN que contiene la información necesaria para fabricar una proteína —o una molécula de ARN—. Las proteínas son las moléculas más importantes dentro de una célula: son catalizadores enzimáticos que permiten la ejecución de las numerosas reacciones químicas que forman el metabolismo, son los constituyentes básicos de las células animales y forman músculos, tendones, ligamentos, etc., son las máquinas que

Nota: Libro buscar resumen, 688, 689, 20/12/2022

Alison Gopnik, una investigadora de la Universidad de Berkeley, publicó en 2016 un influyente —en Estados Unidos— libro sobre educación: *The Gardener and the Carpenter*

Nota: Libro, 2141, 2143, 21/12/2022

El biólogo Joseph Heinrich, en su libro *The Secret Of Our Success* [87], nos cuenta la historia de exploradores europeos perdidos en diferentes lugares que se ha repetido en el Ártico, en el desierto australiano

Nota: Tradicion cultura , 2364, 2366, 22/12/2022

En ausencia de la ciencia y la tecnología modernas, seguir la tradición local es una buena vía para la supervivencia y la reproducción, aunque las razones no sean evidentes en absoluto. Las tradiciones pueden ser más inteligentes que nosotros, aunque también pueden ser contraproducentes en algunas circunstancias.

Nota: Cultura tradición , 2380, 2383, 22/12/2022

Es más, la selección natural puede moldear la psicología de las personas para que tiendan a imitar a otras y, en definitiva, saquen partido de las ventajas de vivir en un medio cultural. Existen pruebas de que esto es lo que ha ocurrido en nuestra especie [98]. Y no hubiera sido posible si no dependiéramos de una evolución cultural acumulativa.

Nota: Vocabulario , 2839, 2839, 24/12/2022

Además, son xenófilos y no xenófobos

Nota: Libro, 2977, 2978, 24/12/2022

Chagnon publicó una autobiografía titulada *Nobles salvajes: mi vida entre dos tribus belicosas: los yanomamis y los antropólogos*

Nota: Razón Pasión , 3219, 3231, 24/12/2022

Según el filósofo David Hume: «La razón es, y solo debe ser, esclava de las pasiones y no puede pretender otro oficio que el de servir las y obedecerlas». Sin embargo, no todos los filósofos morales estarían de acuerdo con este punto de vista. Para muchos, las «pasiones» constituyen un inconveniente capaz de perturbar nuestros juicios morales si no logramos contenerlas. Kant sostenía que la conducta moral debería estar guiada en exclusiva por la razón mediante lo que él llamaba el «imperativo categórico» y que, si experimentamos placer al realizar una determinada acción, ya no podríamos considerarla como una acción moral como tal, puesto que la haríamos por nuestro propio interés. Por otro lado, la escuela utilitarista, preconizada por filósofos como Jeremy Bentham y Stuart Mill, mantiene que el razonamiento moral debe basarse en cálculos sobre las consecuencias de los actos encaminándose a lograr la mayor felicidad para el mayor número de personas, y que este tipo de cálculos estarían desprovistos de emoción. No cabe duda de que encontrar el adecuado equilibrio entre razón y emoción ha sido una de las controversias centrales de la filosofía moral. En los últimos tiempos, la creencia de que las emociones son un elemento esencial, y en general positivo, se ha ido abriendo paso gracias al desarrollo de la neurobiología y, en particular, al conocido libro de Antonio Damasio *El error de Descartes* [161], en el que demuestra con abundante evidencia científica que las emociones son esenciales a la hora de tomar decisiones sean o no de carácter moral. Sin las emociones, el cerebro humano estaría incapacitado para la vida normal, como demuestran las tristes historias de las personas que por un daño cerebral han perdido su capacidad emocional. Las emociones son esenciales para guiar al pensamiento y sin ellas estamos sin duda perdidos.

---

Nota: Método Índice , 4009, 4010, 26/12/2022

El índice más empleado para ello, aunque no el único, es el llamado «coeficiente de Gini», que es un número entre 0 y 1, donde 0 representa la igualdad perfecta —todos tienen lo mismo— y 1, la desigualdad perfecta —toda la riqueza pertenece a una persona—.

---

Nota: Capital, 4054, 4056, 26/12/2022

El estatus no es solo dinero, sino algo más complejo. Pierre Bourdieu, una de las figuras centrales de la sociología del siglo XX, argumentó que la sociedad está estructurada en un espacio de tres ejes: económico, cultural y social

---

Nota: Cultura , 4068, 4070, 26/12/2022

En una ocasión, en el transcurso de una reunión social, oí como una persona preguntaba a otra cómo conseguía parecer tan joven. «Es que tengo un retrato en mi casa», contestó el interpelado. A algunos de los presentes les hizo gracia la respuesta y a otros no, dependiendo, claro está, de que hubieran entendido la alusión a la famosa novela de Oscar Wilde.

---

Nota: Cultura Arte, 4078, 4081, 26/12/2022

Tanto más cuando Arte y Cultura no tienen un valor adaptativo obvio. En principio, es posible sobrevivir sin objetos bellos, música o historias interesantes: ¿qué relación podría haber con la supervivencia del más apto? La dificultad estriba en que la Cultura está relacionada con la psicología del estatus, que sí está relacionado con la supervivencia y reproducción a largo plazo, aunque sea necesario un camino algo tortuoso para encontrar la conexión entre ambas.

---

Nota: Cultura , 4092, 4093, 26/12/2022

El mercado de la Cultura tiene una peculiar dinámica: si se populariza, pierde su valor, ya que entonces no permite distinguir a las élites del resto.

---

Nota: Vocabulario , 4095, 4096, 26/12/2022

distinguir a los cognoscenti de los dilettanti en un juego interminable

---

Nota: Lenguaje corporal estatus , 4125, 4127, 26/12/2022

Diversos estudios muestran que la percepción del rango tiene lugar a través de diferentes estímulos, como la expresión facial, el lenguaje corporal y otras pistas específicas de cada cultura, como la forma de hablar o de vestirse.

---

-----140901N

Nota: nelson mandela dijo:, 160, 161, 4/9/2014

'si hablas a un hombre en un lenguaje que comprende, eso llega a su cabeza. Si le hablas en su lenguaje, eso llega a su corazón'".

---

-----140903N

Nota: el mejor SSD Samsung, 383, 386, 9/9/2014

Auch Marktführer Samsung verweist auf die Langlebigkeit heutiger SSDs. Zur Vorstellung der neuen Modellreihe 850 Pro gab es gleich mehrere Überraschungen. Konnte man den Vorgänger mit weit mehr als drei Petabyte im Labor quälen, läuft der Testkandidat aus der Reihe 850 Pro noch immer fehlerfrei - ein Ende ist nicht in Sicht. Drei Petabyte sind 3000 Terabyte. Ein solches Medium wäre also beim Schreiben von täglich 40 Gigabyte erst nach 200 Jahren am Ende.

---

-----141010N

Nota: Buen conferencista, 119, 121, 12/10/2014

Un buen conferenciante no impone su visión, dice Lancaster. "Lo que hace es hilar la propuesta entre las ideas preconcebidas del público para que la audiencia acabe pensando que las ideas son suyas".

---

Nota: conferencia, 121, 125, 12/10/2014

Cómo escribir tu propio discurso Consejos para escribir tus propios discursos brillantes sin cometer ninguno de los tres pecados capitales, según Simon Lancaster. Empieza con una historia original emocionante. Organiza tu argumento con un flujo original. Utiliza buenos ritmos sonoros, con rimas y contrastes. Memoriza la charla lo mejor que puedas. Practica, pero sin pasarte.

---

Nota: entrenar y trabajar, 991, 992, 15/10/2014

Krell hat selbst als Marketingberater bei einer großen Firma gearbeitet, ehe er sich als Trainer und Buchautor ("Triathlon-Trainingseinheiten für Berufstätige") selbstständig gemacht hat.

---

Nota: work life balance, 1004, 1004, 15/10/2014

Ich schmunzle manchmal über den Begriff Work-Life-Balance.

---

Nota: error no es solo de uno, 1050, 1053, 16/10/2014

Trotzdem grämt man sich. Weil Fehler immer mit persönlichem Versagen verbunden werden. "Wir suchen Fehler häufig im individuellen, menschlichen Versagen, weil das für uns am einfachsten ist", sagt Tabea Scheel, Psychologin an der Humboldt-Universität Berlin und Koautorin der Wiener Studie. Was schnell übersehen werde: Meistens handele es sich um Fehlerverkettungen. Selten ist ein Einzelner schuld.

---

Nota: Miedo alemán, 1058, 1060, 16/10/2014

Unser Umgang mit Fehlern wird aber nicht nur von unserem Arbeits-, sondern auch vom kulturellen Umfeld geprägt. Deutschland wird im Ausland häufig mit der "German Angst" verbunden. Soll heißen: Wir haben ständig Angst, um unser Geld, unsere Gesundheit, unsere Perspektiven - auch, wenn es darum geht, offen über Fehler zu sprechen.

---

Nota: Errores ocultos, 1061, 1063, 16/10/2014

Aber Fehler werden immer gemacht. Jeden Tag. Jede Stunde. Jede Minute. Entscheidend sei, dass wir dem nicht mit persönlichen Schuldzuweisungen und Vertuschung begegnen, sagt Psychologin Scheel. Nur so lassen sich gemeinsame Lern- und Innovationsprozesse ermöglichen. Ihr Rat: "Verstecken Sie Ihre Fehler nicht, sondern reden Sie offen darüber."

---

-----141016N

Nota: Película ver, 148, 149, 17/10/2014

"A la evidente violencia contra las mujeres se agrega, implacable, el placer de ejercerla", destacó la curadora, que nota el paralelismo con la película expresionista norteamericana "El malvado Zaroff" (1932).

---

Nota: Aplicarlo, 175, 176, 19/10/2014

La tecnología que te ayuda a no perder tanto tiempo en internet

---

Nota: Aplicar, 268, 269, 19/10/2014

5 alimentos que fortalecen el sistema inmunológico

---

Nota: Metodo, 497, 498, 19/10/2014

El secreto es definir el problema: encontrar el qué, quién, cuándo y cómo; ver que factores se asocian a eso, controlar esos factores –que nosotros llamamos factores de riesgo– y constantemente evaluar los resultados

---

-----141030N

Nota: Dieta para deportista, 580, 581, 10/11/2014

Los 60% de carbohidratos, 20% de grasas y 20% de proteínas puede ser la receta ideal para un individuo, pero para otro le puede convenir la de 40-30-30.

---

Nota: Dieta deportes. Conocerse Tipo ejercicio, 583, 585, 10/

lo que necesita el deportista es conocerse mucho más para entender qué alimentos le funcionan mejor en cada momento y en cada situación", dijo Guerrero. Estas variables pueden también ser muy diferentes dependiendo de la cantidad de entrenamiento y el tipo de ejercicio que se realiza.

---

Nota: Proteínas todo el día, 589, 590, 10/11/2014

Las células del cuerpo tienen una mayor capacidad de asimilar nutrientes post ejercicio, pero la recomendación es que se debe suplementar durante todo el día un aporte de proteínas controlado y sostenido, dijo el responsable del IND.

---

Nota: No solo comer carbo, 593, 594, 10/11/2014

No por comer se va a crear más músculo. Lo que se debe cubrir son todas las necesidades nutricionales de los músculos durante el entrenamiento

---

Nota: Carbo solo después de 90min, 596, 599, 10/11/2014

los carbohidratos no tienen efecto para mejorar el rendimiento en períodos de entrenamiento menor a los 90 minutos. Esto ocurre porque en las sesiones de ejercicios cortas y con poca intensidad no se agotan totalmente los niveles musculares de glucógeno. La carga de carbohidratos sólo va a ser útil en situaciones en las que las reservas de glucógeno se agotan, es decir, cuando se exige al cuerpo más de 90 minutos o de mucha intensidad.

---

Nota: Para q sea normal, 1249, 1252, 6/11/2014

Ich will mir nicht zehn, 20 verschiedene Übungen aufladen, die ich jeden Tag machen muss, sondern ich möchte mir Gewohnheiten antrainieren, die irgendwann völlig normal sind, über die ich gar nicht mehr nachdenken muss, die einfach so sehr in meinem Alltag drin sind, dass sie gar nicht mehr meine Willenskraft belasten.

---

Nota: Simplificar, 1289, 1292, 7/11/2014

Gewohnheiten kann man sich am Anfang antrainieren. Und wer extrem im Stress steht, der startet am besten mit einer einfachen Gewohnheit und nimmt sie sich für 30 Tage vor. Und selbst wenn das nicht klappt, dann ist es auch kein Beinbruch. Dann würde ich einfach vorschlagen, diese Gewohnheit noch zu vereinfachen. Wenn ich mir vorgenommen habe, jeden Tag eine halbe Stunde lang zu lesen, dann ist das vielleicht schon zu viel, wenn

---

-----141111N

Nota: Resistencia mejora con las siguientes, 34, 39, 11/11/201

Oliver explicó que el acondicionamiento para hacerse más resistente tiene tres objetivos físicos. El primero es mejorar el sistema cardio-circulatorio aumentando el tamaño del corazón (y reduciendo el número de pulsaciones), así como optimizar el funcionamiento de la red venosa y arterial. El segundo objetivo es aumentar la capacidad pulmonar y el intercambio de dióxido de carbono y oxígeno. El ejercicio aumenta la capacidad pulmonar y activa las fibras lentas del sistema muscular. Y por último, activar las fibras lentas del sistema muscular y estimular en simultáneo las demás fibras.

---

10 razones para empezar a correr Redacción BBC Mundo 2 horas Compartir Correr es un deporte barato. Mara Yamauchi tiene su pequeño lugar en los libros de historia del atletismo. Tiene la segunda mejor marca entre las maratonistas británicas, tras la plusmarquista mundial Paula Radcliffe. Otros logros personales incluyen su sexta plaza en la maratón de los Juegos Olímpicos de Pekín y segunda en la de Londres en 2009. La talentosa se retiró del circuito profesional en 2012 y ahora dedica su energía a ayudar a los demás a ser mejores deportistas. En especial, para convencer a los novatos de "la invaluable contribución que correr puede hacer a sus vidas". Aquí están sus diez razones por las que puedes y deberías empezar a correr. Lea también: Cómo escoger zapatillas para correr

1. Es divertido Honestamente, el puro placer de correr en un día soleado, más cuando se está rodeado por la naturaleza, buenas vistas y aire fresco, es algo de otro mundo. Pero incluso cuando hace mal tiempo, uno se siente mejor cuando llega de correr que cuando empezó.
2. Es barato Comparado casi con cualquier otro deporte –tenis, fútbol, ciclismo...– correr no cuesta tanto. Sólo se necesita un par de zapatillas adecuadas y poco más. Hay muchos aparatos para quien le gusta la tecnología y se lo puede permitir, pero en realidad, no son necesarios. Lea también: 5 riesgos para la salud de correr un maratón Desde que se retiró, Yamauchi se dedica a predicar los beneficios de este ejercicio.
3. Haces amigos Correr con otros es una actividad muy sociable y divertida. También, la compañía ayuda a mitigar la dureza de los entrenamientos. Al enfrentarse a desafíos juntos, se hace camaradería no sólo amistad. Correr con un amigo puede ser más divertido que reunirse para estar sentado o hablar.
4. Da tiempo para pensar Muchos dicen que correr es la mejor forma de reflexionar. De alguna manera, aclara la mente, elimina distracciones y ayuda a ver las cosas mejor. Cuando corro, me vienen ideas a la cabeza tan rápido que tengo que escribirlas justo al llegar a casa para que no se me olviden. Puede hasta alimentar la creatividad.
5. Te lleva de A a B Yamauchi tiene la segunda mejor marca en maratón de las británicas. Los seres humanos son cazadores-recolectores que nacieron para correr largas distancias. Al final, correr es una manera de desplazarse. Pocos de nosotros lo hacemos así, ¿pero por qué no empezar? Se puede correr para ir a comprar, ir al parque, a casa de un amigo o al trabajo.
6. Es el deporte más natural y puro Corriendo volvemos a nuestras raíces evolutivas. Los niños corren de forma espontánea tan pronto como pueden. Es la forma más simple y pura de ejercitarse. El movimiento más básico que conocemos. No hay complicaciones, sólo un punto de partida y una meta, y el camino abierto en el sentido de la libertad que tenemos para decidir a dónde queremos ir puede ser liberador.
7. Ayuda a mantener la línea El mundo moderno ha esparcido enfermedades relacionadas con el estilo de vida como diabetes, cáncer y problemas del corazón. Muchas son complicadas por la obesidad y el sobrepeso. Correr, seguro, es una de las mejores maneras de mantener el peso adecuado. Mara Yamauchi fue segunda en la maratón de Londres en 2009.
8. Descubres lugares Cuando viajo o voy de vacaciones, me encanta explorar el destino corriendo, normalmente temprano en la mañana cuando todo está más tranquilo. Puedes cubrir más distancia que caminando, puedes ver diferentes luces y encontrar lugares que no están en las rutas más convencionales.
9. Salud mental Correr ayuda a deshacerse del exceso de adrenalina y otras hormonas. Puede ayudar a estar en calma, relajados y mantener las cosas en perspectivas. Puede liberar a la mente de preocupaciones diarias y problemas. Lea también: Cómo el ejercicio puede ser antidepresivo
10. Aprendes Los grupos de personas que corren de casa al trabajo y del trabajo a casa son cada vez más populares en algunas ciudades. Ejercitarse corriendo ofrece muchas lecciones de vida muy útiles: que el trabajo duro vale la pena, cómo proponerse metas y trabajar para conseguirlas. También enseña que podemos realizar nuestros sueños si ponemos nuestra cabeza en ello, que tienes que comprometerte para hacer algo bien y que puedes inspirar a otros desafiándonos a nosotros mismos.

Nota: Realidad, 604, 605, 9/12/2014

El punto de la historia de los peces es, simplemente, que las realidades más importantes y obvias son a menudo las más difíciles de ver y explicar. Enunciado como una

---

Nota: Pensar, elegir como hacerlo, 610, 614, 9/12/2014

la educación en Humanidades no es tanto atiborrarte de conocimiento como «enseñarte a pensar». Si fueran como yo fui alguna vez de estudiante, nunca hubiesen querido escuchar esto, y se sentirán insultados cuando les digan que necesitaron de alguien que les enseñara a pensar. Porque dado que fueron admitidos en la universidad precisamente por esto, parece obvio que ya sabían cómo hacerlo. Pero voy a hacerme eco de ese lugar común que no considero insultante, porque lo que verdaderamente importa en la educación –la que se supone obtenemos en un lugar como éste– no vendría a ser aprender a pensar, sino a elegir cómo vamos a pensar.

---

Nota: Misma experiencia otro marco de ref., 619, 626, 9/12/2

El ateo dijo: “Vamos a ver, no es que no tenga un motivo real para no creer. No es que nunca haya experimentado todo el asunto ese de Dios, rezarle y esas cosas. El mes pasado, sin ir más lejos, me sorprendió una tormenta terrible cuando aún me faltaba mucho camino para llegar al campamento. Me perdí por completo, no podía ver ni a dos metros, hacía 50 grados bajo cero y me derrumbé: caí de rodillas y recé ‘Dios mío, si en realidad existes, estoy perdido en una tormenta y moriré si no me ayudas, ¡por favor!’”. El creyente entonces le miró sorprendido: “Bueno, jeso quiere decir entonces que ahora crees! ¡De hecho estás aquí, vivo!”. El ateo hizo una mueca y dijo: “No, hermano, lo que pasó fue que de pronto aparecieron dos esquimales y me ayudaron a encontrar el camino al campamento...” Es fácil hacer un análisis típico en las Humanidades: una misma experiencia puede significar cosas totalmente distintas para diferentes personas si tales personas tienen distintos marcos de referencia y diferentes modos de elaborar significados a partir de su experiencia.

---

Nota: no se da cuenta que está encerrado, 634, 636, 9/12/20

Pero el problema del dogmatismo del creyente es el mismo que el del ateo: certeza ciega, una cerrazón mental tan severa que aprisiona de un modo tal, que el prisionero ni se da cuenta de que está encerrado.

---

Nota: no ser arrogante, 636, 638, 9/12/2014

Aquí apunto lo que creo que realmente significa que me enseñen a pensar. Ser un poco menos arrogante. Tener un poco de conciencia de mí y mis certezas. Porque un gran porcentaje de las cuestiones sobre las que tiendo a pensar con certeza, resultan ser erróneas o ser meras ilusiones. Lo aprendí a base de golpes y les pronostico otro tanto a ustedes. Les daré un ejemplo

---



Nota: yo soy el centro del universo, 639, 644, 9/12/2014

en mi experiencia inmediata todo apuntala mi profunda creencia de que yo soy el centro del universo, la más real, vívida e importante persona en la existencia. Raramente pensamos acerca de este modo natural de sentirse el centro de todo ya que esto está socialmente condenado. Pero es algo que nos sucede a todos. Es nuestro marco básico, el modo en el que estamos conectados de nacimiento. Piénsenlo: nada les ha sucedido, ninguna de sus experiencias han dejado de ser percibidas como si fueran el centro absoluto. El mundo que perciben lo perciben desde ustedes, está ahí delante, rodeándoles en su ordenador o en la TV. Los pensamientos y sentimientos de las otras personas nos tienen que ser comunicados de algún modo, pero los propios son inmediatos, urgentes y reales.

---

Nota: mismidad, 646, 648, 9/12/2014

por decirlo de algún modo, verme libre de mi natural e inherente modo de operar, que está profunda y literalmente centrado, y que hace que lo vea todo a través de las lentes de mi mismidad. A la gente que logra algo de esto se la suele describir como «bien equilibradas» y me parece que no es un término aplicado casualmente.

---

Nota: excelente sirviente pésimo amo, 655, 658, 9/12/2014

porque aprender a pensar quiere decir aprender a ejercitar un cierto control acerca de qué y cómo pensar. Implica ser consciente y estar atento de un modo tal que podamos elegir sobre qué poner en nuestra atención y revisar el modo en que llegamos a las conclusiones, al modo en que construimos un sentido en base a lo que percibimos. Y si no logramos esto en nuestra vida adulta, estaremos perdidos por completo. Me viene a la mente aquella frase que dice que la mente es un excelente sirviente pero un pésimo amo.

---

Nota: Ayuda para decidir, 723, 726, 9/12/2014

No afirmo que esta mística sea necesariamente verdadera. Pero lo que sí lleva una uve mayúscula es la verdad que les permitirá decidir cómo se lo van a tomar. Esto, yo les aseguro, es la libertad que otorga la educación real. Aprender a balancearse. Y decidir cada cual qué tiene y qué no tiene sentido. Decidir conscientemente qué es lo que vale la pena venerar.

---

Nota: Formas de tramitar xono, 731, 732, 9/12/2014

Esto fue codificado en mitos, leyendas, cuentos, proverbios, epigramas, parábolas,

---

Nota: Por defecto, 735, 736, 9/12/2014

Pero lo más terrible de estas formas de adoración no es que sean malas o pecaminosas, es que son inconscientes. Son el funcionamiento por defecto. Día a día nos

---

Nota: Ser educado, 744, 746, 9/12/2014

Esa es la libertad real. Eso es ser educado y entender cómo pensar. La alternativa es lo inconsciente, lo automático, el funcionamiento por defecto, el constante sentimiento de haber tenido y perdido alguna cosa infinita.

---

Nota: Bacteria super, 56, 58, 27/12/2014

La "superbacteria", *Klebsiella pneumoniae* carbapenemasa (KPC), se presenta, principalmente, en unidades de cuidados intensivos en hospitales y tiene la capacidad de resistir a la mayoría de los antibióticos.

---

Nota: Correr bien, 317, 318, 27/12/2014

Correr bien y correr rápido es una habilidad, no es algo con lo que se nace. Y como cualquier habilidad se puede enseñar, dijo Antoniades.

---

Nota: Errores comunes al correr, 322, 324, 27/12/2014

Entre los errores más comunes que se cometen al correr están rebotar mucho, alargar las zancadas, aterrizar muy fuerte sobre los pies, no utilizar lo suficiente el tendón de la corva, no utilizar los brazos, girar el diafragma el cuerpo de lado a lado mientras se corre, inclinar la cabeza y el tronco superior hacia adelante o trotar más lento de lo que se podía caminar.

---

Nota: Llegar a los 100 años, 513, 515, 27/12/2014

que las mujeres están viviendo 6,6 años más. Lea también: Cómo llegar a los 100 años de edad De seguir la tendencias, para

---

Nota: El pasado no muere, 527, 528, 27/12/2014

Como dijo William Faulkner, "el pasado nunca muere. Ni siquiera es pasado".

---

Nota: Lecciones aprendidas, 536, 538, 27/12/2014

el gran economista británico John Maynard Keynes nos enseñó una lección invaluable y perdurable sobre esos momentos bisagra: cómo las decisiones de los vencedores impactan las economías de los vencidos, y cómo los pasos falsos de los poderosos pueden fijar el rumbo de las guerras futuras.

---

Nota: consecuencias económicas de la paz, 538, 541, 27/12

Las consecuencias económicas de la paz de Keynes (1919) predijo que el cinismo y miopía de la base del Tratado de Versalles, especialmente la imposición de reparaciones de guerra punitivas para Alemania, y la falta de soluciones para las crisis financieras de los países deudores, condenaría a las economías europeas a crisis continuas que de hecho incitarían el surgimiento de otro tirano vengativo en la próxima generación.

---

Nota: Sabiduría de USA, 592, 593, 27/12/2014

Me tomó 20 años entender bien qué pasó después de 1991. ¿Por qué EE.UU., que se había comportado con tanta sabiduría y visión en Polonia, actuó con una negligencia tan cruel en el caso de Rusia?

---

Nota: Crece la OTAN, 593, 597, 27/12/2014

Paso a paso, recuerdo tras recuerdo, la verdadera historia salió a la luz. Occidente había ayudado a Polonia financiera y diplomáticamente porque Polonia se iba a convertir en el baluarte oriental de una OTAN en expansión. Polonia era Occidente, por lo tanto, era digna de ayuda. Rusia, en contraste, era vista por los líderes estadounidenses más o menos de la misma forma en la que Lloyd George y Clemenceau habían considerado a Alemania en Versalles: como un enemigo vencido que merecía ser aplastado, no auxiliado.

---

-----141230N

Nota: El mejor libro, 431, 434, 20/1/2015

“‘Chaco’ –siguió explicando– es una novela en la que los héroes del Chaco dejan de ser lo que quisiéramos entender por ‘héroes’. Es una novela que desmitifica lo mejor que leí sobre el conflicto del Chaco hasta ahora. Posee, además de ese espíritu pesimista, una escritura pulcra y delirante a un mismo tiempo. Es un retrato del polvo y de la sangre,

---

Nota: Autores de cuentos, 624, 624, 21/1/2015

El danés Hans Christian Andersen es uno de los grandes autores de los cuentos de hadas.

---

Nota: Código de fantasía, 647, 650, 21/1/2015

Autores de historias nuevas inventadas como Charles Dickens y Charles Kingsley, George Eliot, E Nesbit, y JRR Tolkien, no escriben cuentos de hadas como tales, pero adoptan y transforman sus elementos como, por ejemplo, alfombras voladoras, anillos mágicos o animales que hablan. De esa manera suman diversión a los lectores, al apelar directamente a la sabiduría compartida del código de fantasía.

---

Nota: Componentes del cuento, 652, 653, 21/1/2015

Sus componentes incluyen ciertos tipos de personajes (madrastras y princesas, duendes y gigantes) y ciertos motivos recurrentes (llaves, manzanas, espejos, anillos y sapos).

---

Nota: profesión protege el cerebro, 1027, 1029, 21/1/2015

Esto quiere decir que es cierto que las personas con habilidades cognitivas más altas tienden a trabajar en profesiones complejas, pero también se evidencia que desempeñándose en tales oficios la persona mejora sus habilidades, explica Gow.

---

Nota: El cerebro crea recuerdos falsos, 1091, 1094, 21/1/2015

El cerebro está preparado para equivocarse 99 veces y salvarnos del tigre. Y eso es porque no es una computadora. Funciona con suposiciones irracionales. Es proclive al error y necesita atajos, dice Della Sala. Los falsos recuerdos, añade, son señales de un cerebro saludable. "Son subproductos de un sistema de memoria que funciona bien, que puede deducir muy rápido".

---

-----150130N

Nota: que quier decir, 54, 54, 5/2/2015

jibarizando

---

Nota: Opuesto de la realidad, 70, 71, 5/2/2015

Hay que tener claro que lo contrario de la felicidad no es la infelicidad, es la realidad.

---

Nota: Que es ser adulto, 93, 94, 5/2/2015

Voy a decir algo que me parece esencial: ser adulto, o hacerse adulto, es aprender a querer a los que te rodean a pesar de que estén llenos de faltas.

---

Nota: Nadie, 102, 103, 5/2/2015

«Nadie puede considerarse feliz hasta el día de su muerte».

---

Nota: Probar, 479, 479, 6/2/2015

Evernote

---

Nota: xxx, 497, 498, 6/2/2015

„Die einzige Person mit der du konkurrierst, ist jene die du im Spiegel siehst!“ – unbekannt

---

Nota: xxx, 506, 506, 6/2/2015

„Es gibt nur einen Erfolg: Das Leben nach eigenen Vorstellungen leben zu können.“ -Christopher Morley

---

Nota: xxx, 512, 512, 6/2/2015

„Wenn es in deinem Leben keine Höhen und Tiefen mehr gibt, bedeutet das, dass du tot bist.“ – unbekannt

---

Nota: xxx, 517, 518, 6/2/2015

„Müde macht nur die Arbeit die wir liegen lassen, nicht jene die wir tun.“ – Marie von Ebener-Eschenbach

---

Nota: xxx, 523, 524, 6/2/2015

„Sogar der größte Experte war mal blutiger Anfänger! Also hab keine Angst davor den ersten Schritt zu machen!“ – unbekannt

---

Nota: xxx, 530, 530, 6/2/2015

„Es plant niemand zu versagen, aber die meisten versagen beim Planen.“ - unbekannt

---

Nota: xxx, 533, 534, 6/2/2015

Die Wahrheit lautet aber: Planung spart dir Zeit. Planung bringt dir Erfolg.

---

Nota: Planear el dia, 536, 537, 6/2/2015

Hier findest du übrigens einen Artikel, wie ich meinen Tag plane

---

Nota: x x, 538, 539, 6/2/2015

„Das Leben besteht zu 10 % daraus was passiert und zu 90 % daraus wie du darauf reagierst“ – unbekannt

---

Nota: xxx, 549, 550, 6/2/2015

„Wer sich selbst nicht managen kann, der kann auch nichts anderes managen.“ – unbekannt

---

Nota: xxx, 552, 553, 6/2/2015

„Probleme sind die Hinweise und keine Stoppschilder“ – unbekannt

---

Nota: problema que es?, 553, 556, 6/2/2015

Kennst du sie auch, diese Menschen die beim kleinsten Problem oder Hindernis aufgeben? Dabei ist ein Problem doch nur ein Hinweis, dass etwas nicht so läuft wie es laufen sollte. Das Wort „Problem“, ist für viele negativ besetzt. Für mich ist das nicht so! Probleme sind nichts anderes als nette Hinweise, dass ich etwas falsch mache, oder etwas ändern muss. Sie wollen wir helfen besser zu werden und mich weiterzuentwickeln. Also sind sie eigentlich eine gute Sache, oder?

---

Nota: xxx, 559, 560, 6/2/2015

„Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen an denen wir in die Höhe steigen.“ -Friedrich Nietzsche (deutscher Philosoph)

---

Nota: xxx, 571, 572, 6/2/2015

„Zeit ist der einzige Schatz, bei dem es richtig ist geizig zu sein.“ -unbekannt

---

Nota: xxx, 574, 576, 7/2/2015

Wer ein gutes Selbstmanagement hat, geht sehr sorgsam mit seiner Zeit um! „Wenn die falschen Menschen dein Leben verlassen, beginnen die richtigen Dinge zu passieren.“ -unbekannt

---

Nota: xxx, 581, 583, 7/2/2015

„Wenn du loslässt hast du zwei Hände frei!“ – unbekannt Dieses Zitat lese ich sehr gerne, wenn ich mich von etwas nicht trennen kann. Ganz egal ob das ein materielles Ding ist, oder ein Projekt. Lässt du es los und trennst davon, spürst du richtig die Befreiung

---

Nota: xxx, 584, 586, 7/2/2015

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN“ -Goethe (Dichter, Lyriker, Schriftsteller) Kennst du das, wenn du vorm PC oder vor deiner Arbeit sitzt und nicht wirklich ins TUN kommst? Oder so eine Phase hast, in der du nur faul bist und zu nichts zu motivieren? Immer dann lese ich mir dieses Zitat durch und es hilft mir extrem dabei in die Gänge zu kommen.

---

Nota: xxx, 592, 597, 7/2/2015

„Dich beschränken nur jene Mauern, die du selbst aufgebaut hast.“ Hast du auch so einen Schutzwall um dich aufgebaut? Das dumme an Schutzwällen, man kommt zwar nicht rein, aber auch nur schwer raus. Reiß diese Mauern um dich ab! In der Regel sind es Glaubenssätze die dich beschränken: „Ich kann das nicht, weil ...“ „Dafür bin ich nicht geeignet, weil ...“ Weg damit! Weg mit diesen Mauern, weg mit diesen Glaubenssätzen. No Limits! „Als ich keine Ausreden mehr suchte,

---

Nota: xxx, 592, 600, 7/2/2015

„Dich beschränken nur jene Mauern, die du selbst aufgebaut hast.“ Hast du auch so einen Schutzwall um dich aufgebaut? Das dumme an Schutzwällen, man kommt zwar nicht rein, aber auch nur schwer raus. Reiß diese Mauern um dich ab! In der Regel sind es Glaubenssätze die dich beschränken: „Ich kann das nicht, weil ...“ „Dafür bin ich nicht geeignet, weil ...“ Weg damit! Weg mit diesen Mauern, weg mit diesen Glaubenssätzen. No Limits! „Als ich keine Ausreden mehr suchte, fand ich meine Träume“ – unbekannt Versuche mal einen Tag, oder eine Woche lang alle deine Ausreden aufzuschreiben. Das bedeutet zu aller erst, dass du deine Ausreden identifizieren musst. Hast du sie einmal identifiziert und ausformuliert, lässt du sie nicht mehr gelten. Schon hast du deine Träume gefunden und arbeitest vermutlich sogar schon dran.

---

Nota: xxx, 635, 635, 7/2/2015

“Müde macht uns Arbeit, die wir liegenlassen, nicht die, die wir tun.“

---

Nota: xxx, 637, 638, 7/2/2015

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ Lucius Annaeus Seneca

---

Nota: xxx, 692, 693, 7/2/2015

“Wohin deine Reise geht, hängt nicht davon ab, wie der Wind weht, sondern davon, wie du die Segel setzt.”

---

-----150220N

Nota: Leer contodos, 439, 439, 26/2/2015

Qué tan peligroso es no lavarse las manos tras ir al baño

---

Nota: Evitar muertes, 452, 455, 26/2/2015

Los informes que realizan los expertos de la alianza aseguran que "enraizar la práctica del lavado de manos con jabón antes de comer y después de usar el inodoro podría salvar más vidas que cualquier vacuna o intervención médica, reducir las muertes por diarrea casi a la mitad y evitar un cuarto de las muertes por infecciones respiratorias agudas" del mundo.

---

Nota: Una tarea eficaz. Lavarse las manos, 458, 459, 26/2/201

Un gesto tan fácil, eficaz y barato como es lavarse las manos adecuadamente detiene la transmisión de gran parte de los agentes patógenos que transmiten las heces humanas, relatan los expertos de la Ppwh.

---

Nota: Regla a considerar, 537, 542, 26/2/2015

Relaciones primero Abordar directamente temas de trabajo puede ser la norma en algunas culturas, pero en América Latina conversar informalmente primero es importante para desarrollar confianza y entendimiento. "La gente es mucho menos directa cuando hace negocios y uno tiene que construir la relación primero", apunta Arianna Valcárcel, una diseñadora de modas y modelo estadounidense que trabaja en Lima, Perú. "Cuando entras en una reunión, tienes que arrancar socializando para poner un telón de fondo a la conversación. Si vas directamente al grano se considera ofensivo".

---

Nota: Aprovech el momento, 563, 565, 26/2/2015

De la misma forma, siempre acepta el café en la mesa al final de una comida de negocios. Se espera que uno se quede para conversar un rato. Uno puede hacer más negocios durante la sobremesa que de vuelta en la oficina.

---

-----150310N

Nota: El economista, 1279, 1282, 29/3/2015

¿Qué responden en una entrevista laboral un matemático, un estadístico y un economista cuando les preguntan cuánto es  $2 + 2$ ? - El matemático no lo duda: "da 4 exactamente". El estadístico pondera: "en promedio, cuatro, con un margen de error del 2%". El economista acerca la silla al entrevistador y baja la voz a un susurro: "¿A qué desea usted que sea igual?"

---

Nota: Sirve la economía, 1302, 1306, 29/3/2015

¿Hay alguna manera de demostrar fehacientemente que una teoría es correcta y otra no lo es? ¿Dónde está la verdad? ¿En la doctrina monetarista, la keynesiana, la marxista, la estructural...? ¿Equivale esto a decir que todo estudio de economistas es falso? ¿O que cualquiera puede ser verdadero? El autor francés Thomas Piketty es uno de los economistas más famosos del mundo. No. La clave es tratarlo como conocimiento "aproximado" y no como "verdad revelada".

---

Nota: Ver este link, 1460, 1461, 29/3/2015

Lea también: Por qué las primeras huellas del Big Bang son un hito extraordinario

---

Nota: Leer, leer!!!, 1773, 1773, 29/3/2015

Faulheit – Feigheit – Eitelkeit

---

Nota: Evita olonosvopia, 1916, 1916, 29/3/2015

La revolucionaria técnica que evita someterse a una colostomía

---

-----150415

Nota: Necesitamos xreer en un dios, 223, 224, 29/4/2015

Proyectamos pensamientos y sentimientos humanos en otros animales y en objetos, e incluso en fuerzas naturales, y esta tendencia es una piedra fundamental de la religión.

---

-----150510N

Nota: Himno de Hitler, 369, 369, 29/5/2015

Por cierto, todavía es ilegal tocar el "Horst Wessel" en Alemania.

---

Nota: Frio o calor con dolor muscular?, 1151, 1151, 9/6/2015

Cuándo es mejor aplicar frío o calor para tratar los dolores musculares

---

Nota: grafico rosa, 1255, 1256, 9/6/2015

Debe transimitir a través de los ojos lo que no logramos comunicarle al público a través de sus oídos resistentes a las palabras" Florence Nightingale hablando de su diagrama rosa

---

Nota: Leer libro, 1486, 1487, 10/6/2015

Otra de las obras del lingüista Chomsky que tenía Bin Laden es "Ilusiones necesarias: control de pensamiento en las sociedades democráticas".

---

Nota: Leer libro, 1587, 1588, 10/6/2015

Ryuta Kawashima ganó fama con la publicación de su libro "Entrena tu cerebro: 60 días para tener un cerebro mejor"

---

Nota: Ejercicio ayuda al cerebro, 1646, 1647, 10/6/2015

El ejercicio físico ayuda a que fluya más sangre en el cerebro, lo que permite más conexiones neuronales.

---



Nota: Prefetimos recompensa inmediata, 1692, 1694, 10/6/201

Tenemos un cerebro programado para preferir la recompensa inmediata. Postergar tareas es una manera de decir 'preferiría sentirme bien ahora' Tim Pychyl, psicólogo, Carleton University

---

Nota: La distraccion, 1724, 1725, 10/6/2015

Ser consciente de lo que estás pensando es muy útil para tratar de detener la distracción antes de que te lleve demasiado lejos.

---

Nota: Test dd concentracion, 1744, 1745, 10/6/2015

Averigûa tu nivel de "concentración continua" en [www.testmybrain.org](http://www.testmybrain.org) (en inglés).

---

-----150720N

Consejos prácticos para elegir el mejor protector solar para tu piel BBC Mundo Salud 4 horas

Compartir Hoy en día los médicos hacen cada vez más hincapié en la necesidad de utilizar protectores solares para la piel. Pero, ¿sabes cómo elegir uno efectivo? Un estudio reciente de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad de Northwestern en Chicago concluyó que para muchos estadounidenses la información en las etiquetas de los filtros solares es un misterio. En invierno también se debería utilizar protección solar. Sólo el 49% de los participantes encuestados sabía lo que representan las letras "SPF" (siglas en inglés para el factor de protección solar) que aparecen en las botellas de loción solar. La mayoría creía que los protectores solares con un alto índice de protección solar son más efectivos contra las quemaduras solares y cáncer de piel que aquellos con un índice bajo. El problema es que hay dos tipos de rayos ultravioletas (UV) con distintos efectos en la piel: UVA: Alcanza totalmente la superficie terrestre; broncean de inmediato, pero su resultado es poco duradero. Tienen la capacidad de atravesar el vidrio y penetran hasta las capas más profundas de la dermis, donde generan radicales libres que provocan alteraciones celulares y causan el envejecimiento prematuro de la piel (arrugas, manchas y falta de elasticidad), además de provocar cáncer. UVB: Penetran menos que los UVA, pero son más reflejantes; 90% es bloqueado por el ozono y por el oxígeno de la atmósfera y como son más energéticos resultan más dañinos para la biósfera. El daño más grave en el cuerpo es que queman el tejido. Pero ambos tipos son potentes factores de riesgo del cáncer de piel. Lea también: Cómo reconocer los síntomas del cáncer de piel Y un alto índice de SPF no significa que proteja la piel contra los rayos UVA, según Roopal Kundu, profesor asociado de dermatología en Northwestern, que supervisó el estudio. Amplio espectro Así que, ¿cómo se puede encontrar un protector solar que protege de todos los rayos que pueden dañar tu piel? Busca una etiqueta de "amplio espectro", dijo Kundu. Según las directrices de etiquetado de los protectores solares actuales de la Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), sólo los productos que protegen contra los rayos UVA y UVB pueden recibir la etiqueta de "amplio espectro". Índice de protección más recomendable Otra consideración al elegir un protector solar es asegurarte de que es resistente al agua. Cuanto más alto es el SPF en el antisolar, más largo es el periodo que te puedes exponer al sol sin que la piel se queme. Pero eso no significa, por ejemplo, que un filtro solar de índice 15 sea la mitad de efectivo que el de 30. De acuerdo con expertos de la Asociación Británica de Dermatología, a medida que el índice de protección aumenta, el beneficio adicional se hace más pequeño. Y es que un filtro solar de índice 15 protege en un 93% de los UVB, mientras que los de SPF30 protegen en un 97%, los de SPF50 protegen 98%, pero cuando llegan a 100 o por encima ya no pueden proteger más. En general, los dermatólogos recomiendan un bloqueador solar con etiqueta SPF30. También es importante asegurarse que son resistentes al agua y al sudor lo que significa que el bloqueador permanece en la piel por más tiempo cuando está mojada. Según las regulaciones de la FDA, un filtro solar "resistente al agua" significa que mantiene su SPF tras 40 minutos en el agua, mientras que el "muy resistente al agua" puede durar hasta 80 minutos. Además de elegir un protector solar que proteja su piel de los dos tipos de rayos dañinos, hay una serie de otras medidas que puede tomar para reducir el riesgo de daños en la piel por efecto de los rayos solates. Es importante aplicarse la crema cada dos horas. Aplicarlo 30 minutos antes de salir al aire libre para obtener mejores resultados. Esto le da tiempo a la piel para absorber el bloqueador. Volver a aplicarlo cada dos horas o después de cada baño en la piscina o el mar. Limitar la exposición al Sol, especialmente al mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes. Si es inevitable estar afuera al mediodía, es recomendable un poco de sombra, como un paraguas o un árbol. Cubrir el cuerpo con mangas largas, pantalones, un sombrero y gafas de sol siempre que sea posible. Pero aparte de utilizarlo en la playa o en la piscina, los dermatólogos recuerdan que también hay que usarlo durante el invierno, ya que a pesar de que los rayos ultravioleta B (UVB), los culpables de las quemaduras y del cáncer de piel, son de menor intensidad durante esta época del año, los efectos de los rayos UVA persisten.

Nota: hábitos mejoran inteligencia, 494, 494, 15/8/2015

10 hábitos diarios que te harán más inteligente

---

Nota: cuando preocupan los olvidos deben, 534, 534, 15/8/2

Cuándo deben preocuparnos nuestros olvidos

---

Nota: mp3, 598, 601, 15/8/2015

El alemán solitario y el pirata que revolucionaron la música con el MP3 Redacción BBC Mundo 27 junio 2015 Compartir Hubo una época en la que a los músicos solo se les pagaba por tocar en vivo.

---

Nota: leer, 738, 741, 15/8/2015

de Henrietta Lacks, quien falleció de cáncer cervical en 1951. Lee también: Las células inmortales de Henrietta Lacks y su reconocimiento tardío Las enzimas telomerasas parecen contribuir al crecimiento de tumores y su propagación,

---

Nota: ver leer, 747, 747, 15/8/2015

Las 10 mejores películas de animación para adultos

---

Nota: ver esta película, 808, 808, 15/8/2015

Waking Life (2001)

---

Nota: evitar arrugas super!!!, 930, 930, 15/8/2015

Por qué nos arrugamos y qué podemos hacer para evitarlo

---

Nota: videos de gatos son buenos, 1331, 1334, 15/8/2015

las sustancias químicas de su orina. Lea: Por qué ver videos de gatos por internet puede ser bueno para la salud Según investigadores del Instituto de Ecología y Evolución

---

Nota: correr super bueno, 1644, 1644, 15/8/2015

¿Cuál es la mejor superficie para correr?

---

-----150815N

Nota: Dientes, 1790, 1790, 14/11/2015

9 consejos prácticos para cuidar tus dientes

---

-----160120N

Nota: musica David Bowie, 1376, 1377, 21/2/2016

10 canciones emblemáticas de David Bowie: escúchalas y escoge la tuya

---

-----1984

Nota: Para el futuro, 420, 423, 18/3/2018

Para el futuro o para el pasado, para la época en que se pueda pensar libremente, en que los hombres sean distintos unos de otros y no vivan solitarios... Para cuando la verdad exista y lo que se haya hecho no pueda ser deshecho: Desde esta época de uniformidad, de este tiempo de soledad, la Edad del Gran Hermano, la época del doblepensar... ¡muchas felicidades!

---

Nota: Devolver el cariño, 456, 457, 18/3/2018

El recuerdo de su madre le torturaba porque había muerto amándolo cuando él era demasiado joven y egoísta para devolverle ese cariño y porque de alguna manera —no recordaba cómo— se había sacrificado a un concepto de la lealtad que era privatísimo e inalterable.

---

Nota: Redacción , 1008, 1009, 31/3/2018

Se arregló su cama y, en seguida, sin preliminar alguno, del modo más grosero y terrible que se puede imaginar, se levantó la falda. Yo...

---

Nota: Si ellas se levantarán..., 1051, 1052, 7/4/2018

Hasta que no tengan conciencia de su fuerza, no se revelarán, y hasta después de haberse rebelado, no serán conscientes. Éste es el problema.

---

Nota: Pelea interna, 1509, 1510, 5/5/2018

Le sorprendió que en los momentos de crisis no estemos luchando nunca contra un enemigo externo, sino siempre contra nuestro propio cuerpo.

---

Nota: Inflingir reglas , 1884, 1885, 24/7/2018

Aseguraba que merecía la pena darse ese trabajo suplementario; era un camuflaje. Si se observaban las pequeñas reglas se podían infringir las grandes.

---

Nota: Dkisyuntiva, 1970, 1973, 24/7/2018

—Habría sido lo mismo —dijo. —Entonces, ¿por qué dices que sientes no haberlo hecho?  
—Sólo porque prefiero lo positivo a lo negativo. Pero en este juego que estamos jugando no podemos ganar. Unas clases de fracaso son quizá mejores que otras, eso es todo.

---

Nota: Vida y muerte, 1982, 1987, 24/7/2018

Mientras que los seres humanos sigan siendo humanos, la muerte y la vida vienen a ser lo mismo. —Oh, tonterías. ¿Qué preferirías: dormir conmigo o con un esqueleto? ¿No disfrutas de estar vivo? ¿No te gusta sentir: esto soy yo, ésta es mi mano, esto mi pierna, soy real, sólida, estoy viva?... ¿No te gusta? Ella se dio la vuelta y apretó su pecho contra él. Podía sentir sus senos, maduros pero firmes, a través de su mono. Su cuerpo parecía traspasar su juventud y vigor hacia él. —Sí, me gusta —dijo Winston. —No hablemos más de la muerte.

---

Nota: Intimidad, 2002, 2006, 24/7/2018

Tampoco parecía ofenderse, ni inclinado a hacer preguntas indiscretas al quedar bien claro que Winston deseaba la habitación para un asunto amoroso. Al contrario, se mantenía siempre a una discreta distancia y con un aire tan delicado que daba la impresión de haberse hecho invisible en parte. Decía que la intimidad era una cosa de valor inapreciable. Que todo el mundo necesitaba un sitio donde poder estar solo de vez en cuando. Y una vez que lo hubiera logrado, era de elemental cortesía, en cualquier otra persona que conociera este refugio, no contárselo a nadie. Y

---

Nota: Algunos conceptos, 2282, 2283, 29/7/2018

Cuando Winston hablaba de los principios de Ingsoc, el doblepensar, la mutabilidad del pasado y la degeneración de la realidad objetiva

---

Nota: Redaccion, 2333, 2334, 29/7/2018

El final de aquel asunto estaba implícito en su comienzo. De todos modos, asustaba un poco; o, con más exactitud, era un pregusto de la muerte, como estar ya menos vivo.

---

Nota: Redaccion, 2340, 2345, 29/7/2018

Siguió tendido, con los ojos cerrados y envuelto aún en la atmósfera del sueño. Era un amplio y luminoso ensueño en el que su vida entera parecía extenderse ante él como un paisaje en una tarde de verano después de la lluvia. Todo había ocurrido dentro del pisapapeles de cristal, pero la superficie de éste era la cúpula del cielo y dentro de la cúpula todo estaba inundado por una luz clara y suave gracias a la cual podían verse interminables distancias. El ensueño había partido de un gesto hecho por su madre con el brazo y vuelto a hacer, treinta años más tarde, por la mujer judía del noticiario cinematográfico cuando trataba de proteger a su niño de las balas antes de que los autogiros los destrozaran a ambos.

---

Nota: Escribir, 2693, 2693, 6/8/2018

La ignorancia es la fuerza

---

Nota: Escribir , 2694, 2698, 6/8/2018

tres clases de personas: los Altos, los Medianos y los Bajos. Se han subdividido de muchos modos, han llevado muy diversos nombres y su número relativo, así como la actitud que han guardado unos hacia otros, ha variado de época en época; pero la estructura esencial de la sociedad nunca ha cambiado. Incluso después de enormes conmociones y de cambios que parecían irrevocables, la misma estructura ha vuelto a imponerse, igual que un giroscopio vuelve siempre a la posición de equilibrio por mucho que lo empujemos en un sentido o en otro.

---

Nota: Los .mejores libros , 2923, 2924, 6/8/2018

Pensó Winston que los mejores libros son los que nos dicen lo que ya sabemos.

---

Nota: Dictadura, 3873, 3875, 11/9/2018

Nosotros no somos así. Sabemos que nadie se apodera del mando con la intención de dejarlo. El poder no es un medio, sino un fin en sí mismo. No se establece una dictadura para salvaguardar una revolución; se hace la revolución para establecer una dictadura.

---

-----1Q84

Nota: estoy aqui, 217, 217, 20/9/2017

ocultaba.

---

Nota: Escribir, 413, 421, 7/1/2021

También sientes un gran respeto por la tarea de escribir. ¿Por qué? Porque te gusta escribir. Eso es algo que valoro. Que a uno le guste escribir es la cualidad más importante para todo aspirante a escritor. —Pero con eso no basta. —Por supuesto. Con eso no basta. Tiene que haber «algo especial». Por lo menos tiene que incluir algo que no pueda predecir. Con respecto a las novelas, eso es lo que yo más valoro. Las cosas predecibles no me interesan. Naturalmente. Son demasiado simples. Tengo permaneció callado durante un instante. Luego habló. —¿Hay algo que le resulte impredecible en lo que escribió Fukakeri? —Sí. Hay algo, por supuesto. Esa niña posee algo valioso. No sé qué, pero lo tiene. Estoy seguro de ello. Tú lo sabes y yo también. Cualquiera puede percibirlo claramente, como el humo de una hoguera en una tarde sin viento. Sin embargo, Tengo, esa niña carga con algo que debe de ser demasiado pesado para sus brazos.

---

Nota: Escribir , 1535, 1537, 10/1/2021

Como le había dicho Komatsu, estaba claro que había que corregir considerablemente el texto, y sin embargo tenía que intentar no dañar el espíritu y la calidad del original. ¿Acaso no era lo mismo que intentar darle un esqueleto a una mariposa?

---

Nota: Decisión , 1542, 1544, 10/1/2021

Pero como él mismo había dicho, poseía un olfato especial como editor. Komatsu nunca titubeaba. Siempre juzgaba, tomaba una decisión y pasaba a la acción al instante. No le importaba lo que dirían los demás. Tenía las cualidades necesarias para ser un comandante excelente al frente de la batalla. Y esas eran cualidades de las que, claramente, Tengo carecía.

---

Nota: Escribir , 1577, 1579, 10/1/2021

El estilo se convirtió en algo decente y razonable, el punto de vista se estabilizó y, además, la obra se leía con más agilidad. Sin embargo, el fluir del texto resultó un tanto denso. La lógica salió a la superficie en demasía y la ingeniosidad del original se debilitó.

---

Nota: Escribir diálogo , 1678, 1686, 10/1/2021

—Cuando se está en el bando de la minoría, no se puede evitar darle importancia. —Es cierto —dijo ella, con voz apesadumbrada—. Pero, por lo menos, si te encuentras en esa situación, quizá puedas utilizar la cabeza por ti mismo. —Quizás utilizas la cabeza para no dejar de pensar en el embrollo en el que estás metido. —Eso es un problema. —Es mejor no tomárselo demasiado a pecho —dijo Tengo—. Al final, tampoco será tan horrible. Seguro que habrá unos cuantos niños más en la clase que piensen por sí mismos. —Sí —dijo ella. Luego se puso a cavilar sola durante un rato. Tengo esperó pacientemente, con el teléfono pegado a la oreja, a que ella ordenara sus pensamientos. —Gracias. Hablar contigo me ha aliviado un poco —dijo ella poco después. Como si se hubiera acordado de algo.

---

Nota: Escribir diálogo , 1965, 1973, 10/1/2021

Aomame negó con la cabeza. —Pues es lo mismo —dijo Tamaru. —Si pones en marcha los sentidos y abres bien los ojos, el final se revela por sí solo —añadió Aomame. Tamaru asintió. —De todos modos, aunque no te des cuenta... —Dejó caer el dedo hacia abajo—. El final está ahí. Durante un rato, los dos escucharon en silencio los trinos de los pájaros. Era una apacible tarde de abril. No se percibía ningún indicio de mezquindad o violencia. —¿Cuántas mujeres residen aquí en este momento? —preguntó Aomame. —Cuatro —respondió Tamaru de inmediato. —¿Las cuatro están en la misma situación? —Parecida, en general —contestó Tamaru, y frunció los labios—. Pero los otros tres casos no son tan graves. Los hombres con los que andaban no eran más que unos putos canallas,

---

Nota: Escribir , 3406, 3408, 11/1/2021

Cuando cesó la conversación, un silencio plomizo invadió la sala, como si el destino lo hubiera querido así. Justo en ese instante, Fukaeri entró con el té, como si hubiera calculado el momento en que la charla se iba a acabar.

---

Nota: Escribir , 3422, 3425, 11/1/2021

Al erguirse, volvió a mirar a Tengo de reojo. Sus ojos albergaban una luz misteriosa que parecía pedir algo o denunciar algo. Aunque la luz era tenue, Tengo podía captarla. Sintió que la niña estaba emitiendo una señal. Pero, evidentemente, Tengo no podía hacer nada. Desconocía la situación, no tenía derecho a inmiscuirse.

---

Nota: Escribir , 3426, 3427, 11/1/2021

Tres estudiantes de secundaria que debían de volver de un examen ocuparon el lugar en que la niña había estado sentada y se pusieron a hablar bulliciosamente en voz alta. Sin embargo, la serena y accidental imagen de la niña permaneció durante un buen rato.

---

Nota: To raciocinio, sentido común e intuición., 3948, 3949, 1

el alma del ser humano está compuesta por raciocinio, voluntad y pasiones? —preguntó Tengo. —Ése fue Platón.

---

Nota: Lancemonos, 4595, 4598, 11/1/2021

—Ya está todo dispuesto —dijo Komatsu—. Mira, Tengo, no te compliques la vida. Tú déjate llevar por la corriente. Oportunidades como ésta no se presentan muchas en la vida. Es el magnífico mundo de la novela picaresca. Echémosle valor y disfrutemos del empalagoso olor del mal. Disfrutemos del descenso por los rápidos. Y cuando caigamos por la cascada, hagámoslo juntos y a lo grande.

---

Nota: Comunicación , 4615, 4616, 11/1/2021

Luego miró a Tengo con ojos de «no me interesa en absoluto, pero si tú crees que es necesario...». A veces, su mirada era más elocuente que sus palabras. Al menos transmitían frases más largas.

---

Nota: Música , 4658, 4663, 11/1/2021

—De la BWV846 a la BWV893. Tras reflexionar durante un instante, Tengo le dijo: —El clave bien temperado. Volúmenes primero y segundo. —Sí. —¿Por qué respondes con números? —Me resulta más fácil de recordar. Para un matemático, El clave bien temperado es, realmente, una música celestial. Está compuesta de preludios y fugas en tonos mayores y menores,

---

Nota: Música , 4818, 4819, 11/1/2021

leyendo un libro mientras escuchaba Lachrimae, una obra instrumental de John Dowland. Era una pieza que adoraba.

---

Nota: La verdad, 5500, 5502, 14/1/2021

Se debe a que la gran mayoría de la gente en este mundo no cree en la verdad, sino que cree, de buena gana, en aquello que desearían que fuera verdad. Esa gente no ve nada por mucho que abra los ojos. Embaucarlos es pan comido.

---

Nota: Problemas, 5924, 5924, 15/1/2021

«Un escritor no es quien resuelve problemas, sino quien los plantea».

---



Nota: El mensaje , 6502, 6504, 15/1/2021

—Es decir, el envoltorio incluye el contenido. ¿Es eso lo que quieres decir? —Eso es. Las características del envoltorio dan forma al contenido. No al revés.

---

Nota: Escribir , 6554, 6560, 15/1/2021

La mayoría que conforma el resto dona el dinero oportuno, practica incansablemente la ascesis en medio del aire puro, se dedica a las labores del campo, se entrega a la meditación en salas especiales y simplemente ve pasar esos días esterilizados. Son igual que un rebaño de ovejas. Llevan una vida tranquila, supervisada por el pastor y sus perros: por la mañana las conducen hasta los pastos y, de noche, las llevan de vuelta al establo. Viven esperando el día en que su posición en la organización mejore y puedan conocer al sublime Gran Hermano, pero ese día nunca llegará. Por eso la mayoría de los adeptos apenas sabe nada de lo que ocurre realmente en el sistema de la organización; y, aunque abandonen Vanguardia, carecen de información relevante que ofrecer a la sociedad. Ni siquiera han visto el rostro del líder.

---

Nota: Rueda de la vida, 6646, 6650, 15/1/2021

—Necesito hacerlo para mantener un equilibrio, como persona de carne y hueso que soy.  
—Pero ¿no afecta al amor que llevas dentro? —Es igual que la rueda de la vida que hay en el Tíbet. Al girar, los valores y sentimientos existentes en la parte exterior suben y bajan. Se iluminan y se hunden en la oscuridad. Pero el amor verdadero no se mueve, permanece fijo en el eje de la rueda. —Genial —dijo Ayumi—. La rueda de la vida del Tíbet.

---

Nota: Escribir , 7660, 7665, 17/1/2021

—Una cosa más: con respecto al asunto del otro día, me gustaría hablar a solas contigo. Una vez que acabes con Madame, quiero que me reserves un rato. —¿Qué asunto? Tamaru se quedó callado un instante. Fue un silencio pesado como un saco de arena. —Había algo que querías conseguir. ¿No te acuerdas? —¡Claro que me acuerdo! —contestó Aomame precipitadamente. Un rincón de su cabeza todavía estaba en la Luna. —Mañana a las siete —dijo Tamaru, y colgó el teléfono.

---

Nota: Escribir , 7670, 7673, 17/1/2021

Mientras contemplaba las lunas, Aomame empezó a sentir la misma languidez que había sentido el día anterior. Pensó que debería dejar de miraras de esa manera. «El efecto que ejercen en mí no es bueno. Pero por mucho que me esfuerzo en no mirar, no puedo evitar sentir la mirada de las lunas en mi piel. Aunque yo no las mire, ellas me miran a mí. Ellas saben lo que voy a hacer».

---

Nota: Escribir , 8034, 8037, 17/1/2021

Había muchas cosas que le quería contar. «Todavía me acuerdo bien de que me cogiste la mano en un aula del colegio. Después de aquello, quise ser tu amigo. Quería conocerte mejor. Pero fui incapaz. Había varios motivos, pero el principal problema era mi cobardía. Me he arrepentido de ello durante toda mi vida. Aún hoy me arrepiento, y pienso a menudo en ti». Por supuesto, no le contaría que se había masturbado pensando en ella. Eso era algo que pertenecía a una dimensión diferente a la sinceridad.

---

Nota: Escribir, 8061, 8064, 17/1/2021

Tengo picó abundante jengibre con un cuchillo de cocina. Luego cortó apio y champiñones de forma desigual. También picó cilantro. Peló las gambas y las lavó bajo el grifo. Extendió papel de cocina y las colocó bien ordenadas, como si formara una fila de soldados. Una vez cocidas, echó las edamame en el escurridor y las dejó secar tal cual. Luego puso una sartén grande al fuego, le echó aceite de sésamo blanco y lo extendió por toda la sartén. Salteó a fuego lento el jengibre picado.

---

Nota: Escribir, 8087, 8092, 17/1/2021

El tiempo posee el poder de ir cancelando absolutamente todas las alteraciones artificiales. Sobre las correcciones añadidas escribe más correcciones y va devolviendo el flujo al punto de partida. Aunque se alteraran numerosos hechos nimios, al final Tengo nunca dejaría de ser Tengo. Lo que Tengo debía hacer era erguirse en la encrucijada del presente, encontrar honradamente el pasado e ir escribiendo el futuro para así reescribir el pasado. No había otro camino. Penitencia y arrepentimiento torturan mi corazón pecador. Que las lágrimas que derramo en agradables perfumes para ti se tornen, Oh, fiel Jesús.

---

Nota: Escribir, 8629, 8630, 21/1/2021

Tengo se quedó observando en silencio el auricular muerto en su mano durante un rato. Igual que un campesino recogiendo y observando las hortalizas echadas a perder por una sequía. Últimamente mucha gente ponía fin sin consensuarlo a las conversaciones que mantenían con él.

---

Nota: Escribir, 8824, 8825, 22/1/2021

También había dejado de leer la prensa. El mundo avanzaba a pesar de él. La apatía había envuelto su cuerpo como una neblina individual.

---

Nota: Escribir, 9897, 9898, 22/1/2021

Podría ser un simple pervertido sexual que legitima sus actos obscenos mediante una lógica completamente oportunista.

---

Nota: Escribir, 10041, 10043, 22/1/2021

Tengo se quedó de pie junto a la puerta aún después de haberla cerrado. Las orejas y la nuca de la chica agitaban su corazón y lo subyugaban igual que si estuviera delante del cuerpo desnudo de otra mujer. Durante un rato perdió el habla y se quedó observando a Fukaeri con los ojos entornados, como el explorador que descubrió el manantial secreto que da origen al Nilo. Su mano todavía agarraba el pomo de la puerta.

---

Nota: Escribir, 10181, 10183, 22/1/2021

Fukaeri estuvo a punto de decir algo, pero cambió de idea y desistió. Las palabras que iba a decir se replegaron silenciosamente al lugar del que procedían, sin ser pronunciadas. Cuál era ese lugar, no se sabía, pero era un sitio profundo y oscuro.

---

Nota: Escribir , 10439, 10441, 22/1/2021

Aomame cerró los ojos y durante un instante se retrotrajo a un pasado lejano. Como si hubiera ascendido una alta colina y observara un estrecho desde un abrupto acantilado. Podía sentir el olor del mar y percibir el profundo sonido del viento.

---

Nota: Escribir , 10453, 10454, 22/1/2021

—Sin tu amor, esto no es más que una burda comedia —dijo el hombre—. Igual que el verso de la canción.

---

Nota: Escribir , 10483, 10484, 22/1/2021

Su voz ya estaba teñida por la misteriosa diafanidad de quien va a matar—.

---

Nota: Divertido, 10559, 10564, 22/1/2021

Sin embargo, parecía que un dedo había dado unos golpecitos en el pene de Tengo y éste se había despertado de su apacible sueño en medio del cieno. Bostezó, y luego fue levantando la cabeza y endureciéndose de forma paulatina. Al cabo de poco tiempo, tenía una erección completa y sin reservas, como las velas de lona de un velero henchidas por un viento favorable soplando del noroeste. Como consecuencia, el pene erecto se clavó forzosamente en la cintura de Fukaeri. Tengo soltó un hondo suspiro desde el fondo de su corazón. Llevaba más de un mes sin hacer el amor, desde que desapareció su novia. Tal vez ése era el motivo. Debería haber seguido haciendo multiplicaciones de números de tres cifras.

---

Nota: Escribir , 10659, 10661, 22/1/2021

«Algún día, más adelante, comprenderé el significado y el objetivo de este acontecimiento», pensó Tengo. Para ello necesitaba guardar aquel instante en su conciencia con la mayor precisión y claridad posibles.

---

Nota: Escribir , 10659, 10660, 22/1/2021

«Algún día, más adelante, comprenderé el significado y el objetivo de este acontecimiento», pensó Tengo.

---

Nota: Escribir , 10709, 10710, 22/1/2021

La erección había remitido por completo y su pene intentaba hundirse de nuevo en el cieno de paz.

---

Nota: Escribir Conversación , 11131, 11133, 23/1/2021

—Si es posible, quedaremos con él. No debería haber ningún problema. —Quedar para qué. —¿Quedar para qué? —repitió Tengo—.

---

Nota: Escribir Conversación, 11155, 11162, 23/1/2021

—¿No tiene familia? —Vive solo. Tenía mujer e hijo, pero ya hace mucho tiempo que se divorció. Como él nunca cuenta nada, desconozco los detalles, pero ése es el rumor que corre. —De todas formas es raro que falte una semana y que no llame ni una sola vez. —Bueno, pero ya sabes que él no es alguien que aplique el sentido común. Tengo reflexión sobre ello con el auricular en la mano. Luego habló: —Es cierto que es una persona imprevisible. No acepta las convenciones sociales y es un tanto egoísta. Pero, que yo sepa, no es una persona irresponsable en lo relativo al trabajo. Aunque se encuentre mal, no es normal que deje el trabajo a medias y no se ponga en contacto ni una sola vez con la empresa justo cuando La crisálida de aire se está vendiendo tan bien. Por muy mal que se encuentre, él no es así.

---

Nota: Escribir Estilo de la novela , 11767, 11772, 23/1/2021

Aunque La crisálida de aire adoptaba la forma de una historia fantástica, básicamente era una novela fácil de leer. Se había escrito con un estilo que imitaba la manera de hablar de una niña de diez años. No había vocabulario complicado, lógicas forzadas, explicaciones prolijas, ni expresiones sofisticadas. El relato era narrado de principio a fin por una niña. Sus palabras eran fáciles de comprender, sencillas y, en muchas ocasiones, agradables al oído; sin embargo apenas daba explicaciones. Simplemente narraba lo que veía, dejándose llevar. No se detenía y reflexionaba: «¿Qué está ocurriendo en este momento?», «¿Qué significa esto?». Avanzaba a un paso lento pero suficiente.

---

Nota: Libro, 13492, 13492, 25/1/2021

—¿Qué te parece En busca del tiempo perdido de Proust? —sugirió

---

Nota: Aprender , 13558, 13559, 25/1/2021

Allí donde hay una esperanza, siempre hay una prueba,

---

Nota: Música , 16119, 16121, 31/1/2021

Carnaval de Schumann. Pero daba la casualidad de que en ese momento en la emisora de FM ponían el Concierto para violín de Sibelius. Eso era todo. Ushikawa vació como siempre la mitad de su cabeza para que descansara y, con la otra mitad, reflexionó. La música de Sibelius, interpretada por David Oistrakh,

---

Nota: Música , 16124, 16132, 31/1/2021

Oistrakh había pasado ya a mejor vida. Así que Ushikawa daba vueltas a sus pensamientos deshilvanados con la mitad no vacía de su mente, mientras dejaba que la música le entrase por el oído derecho y le saliera por el izquierdo sin molestar a nadie. En momentos como aquél le gustaba pensar sin ceñirse a un asunto concreto. Dar alas a su imaginación, como si soltase perros en un inmenso campo. Tras decirles que fuesen a donde quisieran e hiciesen lo que les viniera en gana, los dejaba libres. Él se sumergía en el agua caliente hasta el cuello, entornaba los ojos y se quedaba ensimismado escuchando la música a su manera. Los perros retozaban a su aire, rodaban cuesta abajo, se perseguían los unos a los otros sin descanso, seguían inútilmente el rastro de una ardilla, se manchaban de barro y de hierba y, cuando se cansaban de jugar y regresaban, Ushikawa les acariciaba la cabeza y volvía a ponerles el collar. En ese instante, la pieza musical tocaba a su fin. El concierto de Sibelius había durado una media hora. El tiempo justo. El locutor anunció la siguiente obra: la Sinfonietta de Janáček.

---

Nota: Que cosas. No?, 19200, 19202, 4/2/2021

—Como Shakespeare escribió —dijo Tamaru en un tono tranquilo dirigiéndose a aquella pesada y deforme cabeza—: «El que muere hoy, no habrá de morir mañana. Así que intentemos ver el lado bueno de cada uno».

---

Nota: Felicidad liberación , 19588, 19593, 4/2/2021

Al pensar en ello sintió que su cuerpo se disgregaba en pedazos que se esparcían a los cuatro vientos. Brazos, piernas, rostro; cada parte salía despedida en distinta dirección. Era incapaz de fijar sus emociones en un mismo punto. Hiciera lo que hiciese, no conseguía concentrarse. No podía leer, y menos aún escribir. Tampoco permanecer sentado mucho rato en un mismo sitio. Sólo se veía capaz de lavar los platos en el fregadero, hacer la colada, ordenar los cajones de su cómoda y hacerse la cama. Sin embargo, cada cinco minutos se detenía para mirar el reloj de pared. Pero le parecía que, si pensaba en el tiempo, éste avanzaba aún más lentamente.

---

Nota: Reflexión Frente un cadáver , 19750, 19751, 4/2/2021

Aquel cadáver rígido y abombado sólo les inspiraba algunas lecciones y reflexiones personales.

---

-----7Evas

Nota: ingenio estúpido, 166, 168, 24/10/2016

Su trabajo en televisión consistía en explicar la ciencia al público general y, por tanto, servir de pararrayos para todos lo que no podían aceptar lo que la ciencia implicaba para su punto de vista y su forma de vida, y por eso manifestaban cierto tipo de ingenio estúpido para encontrar formas de refutarla.

---

Nota: apostillo jesus, 1996, 1999, 3/11/2016

—El asunto de la gente —apostilló Konrad para dejarlo claro. —Sí. El asunto de siete mil millones de personas. Siete mil millones de personas a las que hay que mantener felices y dóciles hasta el final. ¿Cómo lo logras? ¿Cuál es la mejor forma de tranquilizar a un niño asustado para que vuelva a dormirse? Le cuentas un cuento. Alguna mierda sobre Jesús o lo que sea.

---

Nota: opio del pueblo, 2009, 2011, 3/11/2016

—¿Podemos asumir que en la superficie debe de haber todo un espectro de puntos de vista? ¿Y que algunas personas, quizá de muy alto nivel, consideran que la función principal del proyecto es ser el opio del pueblo? Como el disco que metes en el DVD del coche para mantener a los niños tranquilos durante un largo viaje.

---

Nota: temporada de caza, 2025, 2026, 3/11/2016

—YA QUE HEMOS DECLARADO ABIERTA la temporada de caza de la sandez... —dijo Dinah en cuanto estuvo a solas con Sean Probst en su taller.

---

Nota: vocabulario , 2535, 2537, 6/11/2016

—Mira, Ivy, no es un accidente que estuvieses al mando de Izzy. Tuvieron sus razones para darte el puesto. Eras la última chica del mundo, y fuera de él, que debería sufrir del síndrome del impostor.

---

Nota: redacción , 2540, 2542, 6/11/2016

Ivy miró al techo: una especie de señal visual, copiada de los rusos, para recordarle a Dinah que nunca se sabía quién podía estar escuchando. La miró a los ojos, solo un momento. Era, en lo fundamental, una persona tímida, que prefería clavar la vista en los zapatos mientras desnudaba su alma.

---

Nota: vocabulario , 2553, 2553, 6/11/2016

—Fue una victoria pírrica

---

Nota: redacción , 2556, 2557, 6/11/2016

—Quizá con nadie —respondió Ivy, con cierto atisbo de algo parecido a la ira—.

---

Nota: vocabulario , 2569, 2569, 6/11/2016

—¿En serio? ¿No es por mi asombrosa competencia natural?

---

Nota: redacción , 2573, 2573, 6/11/2016

Otro silencio incómodo.

---

Nota: comportamiento , 2782, 2783, 23/11/2016

—Al principio pensé que era su forma de decir: «Sabemos que estamos jodidos, no tiene sentido comportarse como críos, así que vamos a reírnos hasta el final». Pero ahora empiezo a preguntarme qué hacen.

---

Nota: expresiones, 3213, 3214, 3/12/2016

en general cortos de los habitantes de Izzy con una combinación de diversión irónica, fascinación científica y envidia sincera e hilarante.

---

Nota: converso tardío, 3295, 3296, 3/12/2016

Su excursión a Moses Lake con Henry lo había transformado en un converso tardío a la vida en la naturaleza y le había dejado con una cantidad considerable de material moderno que, curiosamente, se

---

Nota: bufido, 3364, 3366, 3/12/2016

—¿Qué vas a construir allá arriba? —preguntó. Que no lanzara un bufido de desprecio era una prueba de lo mucho que Doob había cambiado en el último año. Ni siquiera cambió de expresión, o eso se dijo a sí mismo. Miró a Amelia, sentada a su lado, para obtener confirmación.

---

Nota: redaccion, 4537, 4539, 25/12/2016

—Cuando empecé a resistirme, cambió de tema. Hasta ese momento era todo «¡Hola!, ¿qué tal? ¿Cuántas personas hay en el Arca?», pero en cuanto empecé a presionar un poco, pidiendo tiempo, se puso a hablar de análisis de sensibilidad.

---

Nota: redacción , 4736, 4737, 25/12/2016

Ya carecía de un recuerdo visual fiable del tamaño de la Luna colgada en el cielo, así que ya no podía estimar cuánto más grande era la nube. Evidentemente,

---

Nota: redacción , 4998, 5000, 25/12/2016

—He estado preparándome para la despedida final con Amelia y con los niños —dijo Doob. Hablaba tranquilamente, sin emoción visible, como si contase una anécdota ligeramente sorprendente—.

---

Nota: vocabulario, 6397, 6397, 4/1/2017

rebufo

---

Nota: redacción , 6558, 6559, 7/1/2017

—preguntó Doob—. Todo el que hubiese superado las pruebas y el entrenamiento para convertirse en arquino —«y tú no estás entre ellos, Julia»— comprendería exactamente lo que intentamos hacer, desde el punto de vista de la mecánica orbital.

---

-----7maridos de Evelyn Hug

Nota: Aprender , 157, 157, 22/1/2023

El mundo respeta a las personas que se creen capaces de gobernarlo. Nunca entendí eso, pero ya me cansé de resistirme.

---

Nota: Aprender , 369, 371, 23/1/2023

Cuando recojo mi bolso, Evelyn me quita el café de la mano y lo lleva por mí. Una vez leí que el carisma es «encanto que inspira devoción». Y no puedo sino pensar en eso ahora, al verla llevar mi café. La combinación de una mujer tan poderosa y un gesto tan pequeño y humilde resulta, sin duda, encantadora.

---

-----Antartida

Nota: Ser escritor, 37, 40, 23/11/2021

ser escritor, como ser soldado o samurái, tenía que ver con una postura violenta frente a la realidad, una oposición activa, una resistencia sin compromisos y sin tregua. La normalidad, la rutina, la felicidad eran para los demás, mientras que la vida del escritor servía para acercarse al abismo. Dónde estaba el abismo y qué se hacía cuando se alcanzaba ese punto era algo que no sabía. Supongo que quedarse mirando hacia adentro.

---

Nota: Escribir , 46, 47, 23/11/2021

Los buenos escritores —los que yo consideraba buenos escritores— triunfaban en la madurez. La juventud no era para escribir, sino para leer, para viajar, para pasar hambre y frío; la juventud servía para endurecerse, para construir un castillo.

---

Nota: Escribir , 204, 206, 24/11/2021

Se negó a contestar cualquiera de mis preguntas. En vez de responder dónde había estado durante los últimos años, me habló de un pianista que escuchaba los acordes de Dios, de un ángel que ejercía la prostitución en un subterráneo de La Haya, y de una mujer con piel de reptil que no ingería alimentos hacía doce años.

---

Nota: Escribir , 217, 219, 24/11/2021

Su cuerpo gigantesco me pareció repentinamente frágil, al borde del colapso, y antes de salir le pregunté si estaba bien. Como respuesta se llevó las manos a la cara y se quitó los anteojos: dos esferas completamente blancas me miraban fijamente. Este es el tamaño de nuestra derrota, murmuró antes de cerrar.

---



Nota: Escribir , 250, 253, 24/11/2021

«Un verdadero soldado no es un hombre. Todo en este mundo tiene su par de opuestos, sus dos polos, pero el militar es una sola cara, una única voluntad. El alma del verdadero soldado es una fotografía removida del tiempo, afuera del devenir. Su lugar es externo, firme ante el caos. El militar es un hombre aparte; no trae la violencia, ni esta puede tocarlo. Un soldado es una anomalía, un salto en el continuo. A un hombre así se le puede seguir a la guerra, y a un hombre así seguimos al frío».

---

Nota: Escribir , 260, 263, 24/11/2021

Vasek seguía órdenes sin cuestionarlas, era justo cuando los demás quedaban a su cargo, e inspiraba respeto no tanto por su físico (aunque era el soldado más alto de su generación), sino por algo intangible que lo rodeaba y que parecía mantenerlo a distancia, como si tuviera una segunda piel debajo de la cual podía enfrentar cualquier situación sin participar de ella, sin estar de cuerpo completo.

---

Nota: Escribir acaba en suelo, 371, 374, 24/11/2021

Un hombre mira a su hijo dar sus primeros pasos, la huella que dejan sus pies desnudos, rojos por el frío, y los chillidos de emoción de un ser descubriendo sus infinitas posibilidades; un caballo desbocado que galopa hasta que le estalla el corazón; una mujer que espera el nacimiento de su hijo en el hospital de una ciudad extranjera, inmóvil como un animal; las alas de un avión atravesando un banco de nubes, su silueta recortada sobre la tierra antes de explotar en llamas, y una larga caída hacia el suelo.

---

Nota: Borrarme creado en Kindle, 377, 378, 24/11/2021

Cuando ya preparaba las excusas para mi jefe, encontré una nota sobre mi escritorio, escrita en unos de esos papelitos

---

-----ArmasGermenAcero

Nota: Concepto , 1906, 1908, 16/2/2021

Es decir, la adopción de la producción alimentaria ejemplifica lo que se denomina proceso autocatalítico: el que se cataliza en un ciclo positivo de realimentación, acelerándose más y más una vez que ha empezado.

---

Nota: Evolución : selección natural , 2136, 2141, 16/2/2021

Si cambian las condiciones, puede ser que con ello tipos diferentes de una especie sean capaces de sobrevivir o reproducirse mejor, siendo así «seleccionados por la naturaleza», con el resultado de que la población de esa especie experimenta un cambio evolutivo. Un ejemplo clásico es la aparición del melanismo industrial en las mariposas nocturnas de Gran Bretaña: tipos más oscuros de estas mariposas se fueron haciendo más comunes que las más pálidas conforme el ambiente se iba haciendo más sucio en el siglo XIX, porque las mariposas nocturnas de color oscuro que descansaran en un árbol lleno de suciedad tenían más probabilidades de escapar de los predadores que aquellas cuyo color pálido contrastaba con el polvo negro.

---

Nota: Felicidad de la familia , 2837, 2843, 26/2/2021

Todos los animales domesticables se asemejan; cada animal no domesticable es no domesticable a su modo. Si el lector piensa que ha oído ya algo parecido a la frase anterior, tiene toda la razón. Sólo tiene que introducir algunos cambios, y tendrá ante sí la célebre primera frase de la gran novela Ana Karenina, de Tolstói: «Todas las familias felices se asemejan; cada familia infeliz es infeliz a su modo». Con esta frase, Tolstói quería decir que, para ser feliz, un matrimonio debe tener éxito en muchos aspectos distintos: atracción sexual, acuerdo acerca del dinero, la disciplina infantil, la religión, la familia política y otras cuestiones vitales. El fracaso en uno cualquiera de estos aspectos esenciales puede condenar a un matrimonio aun cuando tenga todos los demás ingredientes necesarios para la felicidad.

---

Nota: Guerra contra los patógenos, 3687, 3689, 4/3/2021

Nosotros y nuestros patógenos estamos encerrados ahora en una escalada de competición evolutiva, con la muerte de un contendiente como precio de la derrota, y con la selección natural desempeñando el papel de árbitro. Examinemos ahora la forma de la contienda: ¿guerra relámpago o guerra de guerrillas?

---

Nota: Creando escrituras, too rusa, 4119, 4133, 6/3/2021

Hoy en día, los lingüistas profesionales diseñan sistemas de escritura para lenguas no escritas por el método de copiar proyectos. La mayoría de estos sistemas «a medida» modifican alfabetos existentes, aunque algunos diseñan silabarios. Por ejemplo, lingüistas misioneros trabajan en alfabetos romanos modificados para cientos de lenguas de Nueva Guinea y de los indígenas americanos. Lingüistas del gobierno idearon el alfabeto romano modificado que fue adoptado en 1928 por Turquía para escribir en la lengua turca, así como alfabetos cirílicos modificados diseñados para muchas lenguas tribales de la antigua Unión Soviética. En algunos casos, tenemos noticia también de individuos que diseñaron sistemas de escritura mediante el sistema de copia del proyecto original en el pasado remoto. Por ejemplo, el propio alfabeto cirílico (el que se usa en nuestros días para la lengua rusa) descende de una adaptación de letras griegas y hebreas ideadas por san Cirilo, un misionero griego entre los eslavos en el siglo IX. Los primeros textos conservados de una lengua germánica (la familia lingüística a la que pertenece, por ejemplo, el inglés) están escritos con un alfabeto gótico creado por el obispo Ulfilas, un misionero que vivía con los visigodos en la actual Bulgaria en el siglo IV. Al igual que la invención de san Cirilo, el alfabeto de Ulfilas fue una mezcla de letras prestadas de diferentes fuentes: unas veinte letras griegas, unas cinco letras romanas y dos letras del alfabeto rúnico, y otras dos inventadas por el propio Ulfilas. Con mucha mayor frecuencia, no sabemos nada de los individuos responsables de la invención de alfabetos célebres del pasado. Sin embargo, sigue siendo posible comparar alfabetos recién surgidos del pasado con otros existentes previamente, y deducir de las formas de las letras cuál de ellos sirvió de modelo. Por la misma razón, podemos estar seguros de que el silabario Lineal B de la Grecia micénica había sido adoptado hacia 1400 a.C. del silabario Lineal A de la Creta minoica.

---

Nota: Algunas cosas pueden ser..., 4253, 4254, 6/3/2021

Las primeras escrituras eran incompletas, ambiguas, complejas, o las tres cosas a la vez.

---

Nota: Instrumento para esclavizar, 4293, 4295, 6/3/2021

Como ha señalado el antropólogo Claude Lévi-Strauss, la función principal de la escritura antigua era «facilitar la esclavización de otros seres humanos».

---

Nota: Factores De la economía e innovación , 4565, 4584, 6/

Los cinco factores siguientes remiten a la economía o la organización de la sociedad: 1) La disponibilidad de trabajo esclavo barato en tiempos antiguos pudo desincentivar entonces la innovación, mientras que en los actuales, los salarios elevados o la escasez de mano de obra estimulan la búsqueda de soluciones tecnológicas; por ejemplo, el incentivo inmediato para el desarrollo de una variedad de tomates cosechables con equipo agrícola en California fue la perspectiva de una política de inmigración distinta que restringiera el suministro de mano de obra barata de temporeros mexicanos. 2) Las patentes y otras leyes que protegen los derechos de propiedad de los inventores estimulan la invención en el Occidente moderno, mientras que la ausencia de tal protección la desalienta en la China de hoy. 3) Las modernas sociedades industriales facilitan amplias oportunidades de formación técnica, como sucedía en el islam medieval; pero no es tal el caso de Zaire (República Democrática del Congo) actual. 4) El capitalismo moderno está organizado (la antigua Roma no lo estaba) de tal manera que presenta perspectivas halagüeñas para la inversión de fondos en el desarrollo tecnológico. 5) El acusado individualismo de los estadounidenses permite que los inventores de éxito guarden las ganancias para sí mismos, mientras que los fuertes vínculos familiares de Nueva Guinea aseguran que alguien que empiece a ganar dinero se vea asaltado por decenas de parientes en la esperanza de que se les admita y se les dé comida y sustento. Otras cuatro explicaciones que se sugieren son de índole ideológica, en vez de económica u organizativa: 1) La tendencia a aceptar riesgos, esencial para los esfuerzos de innovación, es más habitual en unas sociedades que en otras. 2) El punto de vista científico es una característica propia y singular de la sociedad posrenacentista europea que ha contribuido poderosamente a su predominio tecnológico moderno. 3) La tolerancia de opiniones diversas y de actitudes heterodoxas favorece la innovación, mientras que el fuerte arraigo de las costumbres tradicionales (como la importancia de los clásicos antiguos en China) la ahoga. 4) La actitud de las religiones varía en gran manera en cuanto a sus relaciones con la tecnología: algunas ramas del judaísmo y el cristianismo se consideran de particular compatibilidad con la misma, mientras que algunas del islam, el hinduismo y el brahmanismo son especialmente incompatibles con ella. Éstas diez hipótesis son plausibles en su totalidad. Pero ninguna de ellas tiene una relación necesaria con la geografía. Si los derechos de patente, el capitalismo

---

Nota: Como conseguir apoyo popular, antes too ahoa, 5151

¿Qué debe hacer una élite para conseguir el apoyo popular al tiempo que sigue manteniendo una forma de vida más cómoda que el pueblo llano? Los cleptócratas de todas las épocas han recurrido a una mezcla de cuatro soluciones: 1. Desarmar al pueblo y armar a la élite. Esto es mucho

---

Nota: Ingles, 7270, 7274, 20/3/2021

En particular el frisón, la otra lengua germánica más estrechamente emparentada con el inglés, está confinada en una pequeña zona marítima de los Países Bajos y oeste de Alemania. De aquí puede un lingüista deducir de inmediato y sin equivocarse que el inglés tuvo su origen en la Europa marítima noroccidental, extendiéndose a partir de allí por todo el mundo. La historia escrita nos enseña, en efecto, que el inglés fue llevado desde esa región continental a la Inglaterra insular por invasores anglosajones en los siglos V y VI.

---

Nota: Qué Es la historia ?, 7882, 7886, 21/3/2021

La sensación de que la historia sólo es una masa de datos se expresa en numerosos aforismos: «La historia es sólo un maldito hecho detrás de otro», «La historia es más o menos una bobada», «No hay más leyes en la historia que en un caleidoscopio», etcétera. No se puede negar que es más difícil extraer principios generales del estudio de la historia que del estudio de las órbitas de los planetas. Sin embargo, no me parece que las dificultades sean insalvables. Obstáculos

---

-----artNoticias01

Nota: pedir explicaciones, 56, 57, 18/6/2014

Según los expertos, para ganar una discusión hay que pedir explicaciones más que razones.

---

Nota: ilusion, 57, 60, 19/6/2014

Hace un poco más de una década, Leonid Rozenblit y Frank Keil de la Universidad de Yale sugirieron que muchas veces la gente piensa que comprende el funcionamiento de algo cuando en realidad lo que sabe es superficial en el mejor de los casos. Ellos llamaron a este fenómeno "la ilusión de profundidad explicativa". Comenzaron pidiendo a los participantes

---

-----artNoticias03

Nota: todo es posible , 168, 169, 10/6/2014

Mi padre creía que todo era posible así que yo creo que todo es posible, afirma Joe.

---

Nota: tu empresa tu misión de vida , 182, 184, 10/6/2014

Mi padre siempre me decía: 'construye una reputación en una industria que disfrutes. Luego, si quieres involucrarte en una empresa que ya está establecida, hazlo como una misión de vida. No saltes de una oportunidad a otra'.

---

Nota: los detalles cuentan, 186, 187, 10/6/2014

Si dejas de estar al tanto de los detalles, pierdes contacto con la realidad de la compañía.

---

-----artNoticias04

Nota: herencia de la carne, 104, 105, 10/6/2014

Y recuerde: la mera existencia conlleva problemas. Hamlet, al enumerar las razones por las que la muerte es preferible, subraya "los mil golpes que por naturaleza son herencia de la carne". Nacer es ser vulnerable, ser víctimas de la enfermedad y el sufrimiento, y eventualmente morir.

---

Nota: saber no es convencer, 124, 124, 10/6/2014

Saber no es lo mismo que convencer

---

Nota: irracional, 143, 145, 10/6/2014

Recuerdo una conversación con gerentes de Creative Technology, una empresa con sede en Singapur, después de que el iPod acabara de ser presentado por Apple. Creative tenía un reproductor de MP3 tecnológicamente superior, pero los clientes preferían el iPod, para consternación absoluta de los gerentes de Creative. ¡No podían entender cómo los clientes eran tan irracionales!

---

Nota: frases trilladas, 152, 154, 16/6/2014

Cuando los empleados están motivados para despachar clientes lo más rápido posible, las frases trilladas como que el cliente es la prioridad se convierte en lemas cínicos vacíos que no significan nada para el personal de ventas.

---

Nota: objetivo equivocado, 154, 158, 16/6/2014

Y no olvidemos el efecto secundario que acompaña a esta cultura. Las personas que realmente se preocupan por el servicio se van a buscar trabajo en otros lugares. Por lo tanto, se quedan los empleados desmotivados que realmente son muy eficientes en eso de lograr sus tiempos teóricos. Al final, se obtiene lo que se quiere, pero se sale perdiendo debido al pensamiento obtuso de que más es mejor. Llámelo hacer realidad de una manera brillante la visión equivocada. Puede que la

---

-----artNoticias10

Nota: se complica, 161, 162, 15/7/2014

Sin embargo, un sobrio análisis requiere la premisa de la "navaja de Ockham" que dice que en igualdad de condiciones, la opinión más sencilla siempre es la más correcta. Una multiplicación de explicaciones solo conduce a la confusión.

---

Nota: en igualdad de condiciones, 161, 162, 15/7/2014

Sin embargo, un sobrio análisis requiere la premisa de la "navaja de Ockham" que dice que en igualdad de condiciones, la opinión más sencilla siempre es la más correcta.

---

-----AtomicHabits

Nota: Control de la vida, 133, 135, 3/2/2020

I made a point to keep my room neat and tidy. These improvements were minor, but they gave me a sense of control over my life.

---

Nota: Es hábito , 136, 137, 3/2/2020

A habit is a routine or behavior that is performed regularly—and, in many cases, automatically.

---

Nota: Hábitos , 141, 142, 3/2/2020

But it was not until my senior season that my sleep habits, study habits, and strength-training habits really began to pay off.

---

Nota: Poco a poco, 153, 155, 3/2/2020

It was a gradual evolution, a long series of small wins and tiny breakthroughs. The only way I made progress—the only choice I had—was to start small. And I employed this same strategy a few years later when I started my own business and began working on this book.

---

Nota: Método , 185, 188, 3/2/2020

The backbone of this book is my four-step model of habits—cue, craving, response, and reward—and the four laws of behavior change that evolve out of these steps. Readers with a psychology background may recognize some of these terms from operant conditioning, which was first proposed as “stimulus, response, reward” by B. F. Skinner in the 1930s and has been popularized more recently as “cue, routine, reward” in *The Power of Habit* by Charles Duhigg.

---

Nota: No cambia, 196, 198, 4/2/2020

Human behavior is always changing: situation to situation, moment to moment, second to second. But this book is about what doesn't change. It's about the fundamentals of human behavior. The lasting principles you can rely on year after year. The ideas you can build a business around, build a family around, build a life around.

---

Nota: Mejorando, 216, 218, 4/2/2020

“The whole principle came from the idea that if you broke down everything you could think of that goes into riding a bike, and then improve it by 1 percent, you will get a significant increase when you put them all together.”

---

Nota: Cambios pequeños, 238, 239, 4/2/2020

It is so easy to overestimate the importance of one defining moment and underestimate the value of making small improvements on a daily basis. Too often, we convince ourselves that massive success requires massive action.

---

Nota: Es una referencia , 275, 277, 5/2/2020

Your outcomes are a lagging measure of your habits. Your net worth is a lagging measure of your financial habits. Your weight is a lagging measure of your eating habits. Your knowledge is a lagging measure of your learning habits. Your clutter is a lagging measure of your cleaning habits. You get what you repeat.

---

Nota: Así eres, será tu futuro, 277, 278, 5/2/2020

If you want to predict where you'll end up in life, all you have to do is follow the curve of tiny gains or tiny losses, and see how your daily choices will compound ten or twenty years down the line.

---

Nota: Todo lo de abajo, 284, 284, 5/2/2020

YOUR HABITS CAN COMPOUND FOR YOU OR AGAINST YOU

---

Nota: Paciencia, 327, 329, 6/2/2020

"When nothing seems to help, I go and look at a stonecutter hammering away at his rock, perhaps a hundred times without as much as a crack showing in it. Yet at the hundred and first blow it will split in two, and I know it was not that last blow that did it—but all that had gone before."

---

Nota: Método , 346, 348, 6/2/2020

What's the difference between systems and goals? It's a distinction I first learned from Scott Adams, the cartoonist behind the Dilbert comic. Goals are about the results you want to achieve. Systems are about the processes that lead to those results.

---

Nota: Método , 358, 361, 7/2/2020

What do I mean by this? Are goals completely useless? Of course not. Goals are good for setting a direction, but systems are best for making progress. A handful of problems arise when you spend too much time thinking about your goals and not enough time designing your systems.

---

Nota: Leer, 361, 361, 7/2/2020

Problem #1: Winners and losers have the same goals.

---

Nota: Leer, 368, 369, 7/2/2020

Problem #2: Achieving a goal is only a momentary change.

---

Nota: Leer, 376, 376, 7/2/2020

Problem #3: Goals restrict your happiness.

---

Nota: Leer , 385, 386, 7/2/2020

Problem #4: Goals are at odds with long-term progress.

---

Nota: X01, 403, 409, 5/4/2020

Chapter Summary Habits are the compound interest of self-improvement. Getting 1 percent better every day counts for a lot in the long-run. Habits are a double-edged sword. They can work for you or against you, which is why understanding the details is essential. Small changes often appear to make no difference until you cross a critical threshold. The most powerful outcomes of any compounding process are delayed. You need to be patient. An atomic habit is a little habit that is part of a larger system. Just as atoms are the building blocks of molecules, atomic habits are the building blocks of remarkable results. If you want better results, then forget about setting goals. Focus on your system instead. You do not rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems.

---

Nota: Niveles de cambio, 422, 431, 7/2/2020

THREE LAYERS OF BEHAVIOR CHANGE FIGURE 3: There are three layers of behavior change: a change in your outcomes, a change in your processes, or a change in your identity. The first layer is changing your outcomes. This level is concerned with changing your results: losing weight, publishing a book, winning a championship. Most of the goals you set are associated with this level of change. The second layer is changing your process. This level is concerned with changing your habits and systems: implementing a new routine at the gym, decluttering your desk for better workflow, developing a meditation practice. Most of the habits you build are associated with this level. The third and deepest layer is changing your identity. This level is concerned with changing your beliefs: your worldview, your self-image, your judgments about yourself and others. Most of the beliefs, assumptions, and biases you hold are associated with this level.

---

Nota: ¿Quieres ser?, 561, 562, 8/2/2020

But the true question is: "Are you becoming the type of person you want to become?" The first step is not what or how, but who. You need to know who you want to be.

---

Nota: Formando hábitos, 598, 601, 9/2/2020

The process of habit formation begins with trial and error. Whenever you encounter a new situation in life, your brain has to make a decision. How do I respond to this? The first time you come across a problem, you're not sure how to solve it. Like Thorndike's cat, you're just trying things out to see what works.

---

Nota: Estos son hábitos, 610, 611, 9/2/2020

Your habits are just a series of automatic solutions that solve the problems and stresses you face regularly. As behavioral scientist Jason Hreha writes, "Habits are, simply, reliable solutions to recurring problems in our environment."

---

Nota: Disparador de hábitos, 800, 803, 16/2/2020

This is one of the most surprising insights about our habits: you don't need to be aware of the cue for a habit to begin. You can notice an opportunity and take action without dedicating conscious attention to it. This is what makes habits useful. It's also what makes them dangerous. As habits form, your actions come under the direction of your automatic and nonconscious mind.

---



Nota: Identificando hábitos , 841, 845, 23/2/2020

Brush my teeth Floss my teeth Put on deodorant Hang up towel to dry Get dressed Make a cup of tea . . . and so on. Once you have a full list, look at each behavior, and ask yourself, "Is this a good habit, a bad habit, or a neutral habit?" If it is a good habit, write "+" next to it. If it is a bad habit, write "-". If it is a neutral habit, write "=" . For

---

Nota: Identificar hábitos , 859, 861, 23/2/2020

As you create your Habits Scorecard, there is no need to change anything at first. The goal is to simply notice what is actually going on. Observe your thoughts and actions without judgment or internal criticism. Don't blame yourself for your faults. Don't praise yourself for your successes.

---

Nota: Identificar hábitos , 871, 873, 23/2/2020

The process of behavior change always starts with awareness. Strategies like Pointing-and-Calling and the Habits Scorecard are focused on getting you to recognize your habits and acknowledge the cues that trigger them, which makes it possible to respond in a way that benefits you.

---

Nota: Resumen caPítulo , 1011, 1016, 26/2/2020

Chapter Summary The 1st Law of Behavior Change is make it obvious. The two most common cues are time and location. Creating an implementation intention is a strategy you can use to pair a new habit with a specific time and location. The implementation intention formula is: I will [BEHAVIOR] at [TIME] in [LOCATION]. Habit stacking is a strategy you can use to pair a new habit with a current habit. The habit stacking formula is: After [CURRENT HABIT], I will [NEW HABIT].

---

Nota: Hábitos Dependen del ambiente, 1037, 1040, 26/2/202

Environment is the invisible hand that shapes human behavior. Despite our unique personalities, certain behaviors tend to arise again and again under certain environmental conditions. In church, people tend to talk in whispers. On a dark street, people act wary and guarded. In this way, the most common form of change is not internal, but external: we are changed by the world around us. Every habit is context dependent

---

Nota: Formula, 1041, 1042, 26/2/2020

Behavior is a function of the Person in their Environment, or  $B = f(P, E)$ .

---

Nota: Lugar new, new hábito, 1113, 1115, 29/2/2020

The power of context also reveals an important strategy: habits can be easier to change in a new environment. It helps to escape the subtle triggers and cues that nudge you toward your current habits. Go to a new place—a different coffee shop, a bench in the park, a corner of your room you seldom use—and create a new routine there.

---

Nota: Cada cosa en su lugar, 1138, 1139, 29/2/2020

Every habit should have a home.

---

Nota: Hábito programado, 1182, 1182, 29/2/2020

Once a habit has been encoded, the urge to act follows whenever the environmental cues reappear.

---

Nota: Resumen primera LEY, 1210, 1226, 29/2/2020

Chapter Summary The inversion of the 1st Law of Behavior Change is make it invisible. Once a habit is formed, it is unlikely to be forgotten. People with high self-control tend to spend less time in tempting situations. It's easier to avoid temptation than resist it. One of the most practical ways to eliminate a bad habit is to reduce exposure to the cue that causes it. Self-control is a short-term strategy, not a long-term one. HOW TO CREATE A GOOD HABIT The 1st Law: Make It Obvious 1.1: Fill out the Habits Scorecard. Write down your current habits to become aware of them. 1.2: Use implementation intentions: "I will [BEHAVIOR] at [TIME] in [LOCATION]." 1.3: Use habit stacking: "After [CURRENT HABIT], I will [NEW HABIT]." 1.4: Design your environment. Make the cues of good habits obvious and visible. The 2nd Law: Make It Attractive The 3rd Law: Make It Easy The 4th Law: Make It Satisfying HOW TO BREAK A BAD HABIT Inversion of the 1st Law: Make It Invisible 1.5: Reduce exposure.

---

Nota: Resumen PRIMERA LEY, 1210, 1230, 29/2/2020

Chapter Summary The inversion of the 1st Law of Behavior Change is make it invisible. Once a habit is formed, it is unlikely to be forgotten. People with high self-control tend to spend less time in tempting situations. It's easier to avoid temptation than resist it. One of the most practical ways to eliminate a bad habit is to reduce exposure to the cue that causes it. Self-control is a short-term strategy, not a long-term one. HOW TO CREATE A GOOD HABIT The 1st Law: Make It Obvious 1.1: Fill out the Habits Scorecard. Write down your current habits to become aware of them. 1.2: Use implementation intentions: "I will [BEHAVIOR] at [TIME] in [LOCATION]." 1.3: Use habit stacking: "After [CURRENT HABIT], I will [NEW HABIT]." 1.4: Design your environment. Make the cues of good habits obvious and visible. The 2nd Law: Make It Attractive The 3rd Law: Make It Easy The 4th Law: Make It Satisfying HOW TO BREAK A BAD HABIT Inversion of the 1st Law: Make It Invisible 1.5: Reduce exposure. Remove the cues of your bad habits from your environment. Inversion of the 2nd Law: Make It Unattractive Inversion of the 3rd Law: Make It Difficult Inversion of the 4th Law: Make It Unsatisfying

---

Nota: Mx si haces esto, tonces tienes aquello, 1358, 1361, 1/4

Temptation bundling is one way to apply a psychology theory known as Premack's Principle. Named after the work of professor David Premack, the principle states that "more probable behaviors will reinforce less probable behaviors." In other words, even if you don't really want to process overdue work emails, you'll become conditioned to do it if it means you get to do something you really want to do along the way.

---

Nota: Mx condicionar el tener el placer, 1362, 1374, 1/4/2020

The habit stacking + temptation bundling formula is: After [CURRENT HABIT], I will [HABIT I NEED]. After [HABIT I NEED], I will [HABIT I WANT]. If you want to read the news, but you need to express more gratitude: After I get my morning coffee, I will say one thing I'm grateful for that happened yesterday (need). After I say one thing I'm grateful for, I will read the news (want). If you want to watch sports, but you need to make sales calls: After I get back from my lunch break, I will call three potential clients (need). After I call three potential clients, I will check ESPN (want). If you want to check Facebook, but you need to exercise more: After I pull out my phone, I will do ten burpees (need). After I do ten burpees, I will check Facebook (want).

---

Nota: Reflexión Rx nuestras costumbres..., 1421, 1421, 1/4/20

"The customs and practices of life in society sweep us along."

---

Nota: Cx imitamos nuestros proximos, 1431, 1435, 1/4/2020

We pick up habits from the people around us. We copy the way our parents handle arguments, the way our peers flirt with one another, the way our coworkers get results. When your friends smoke pot, you give it a try, too. When your wife has a habit of double-checking that the door is locked before going to bed, you pick it up as well. I find that I often imitate the behavior of those around me without realizing it. In conversation, I'll automatically assume the body posture of the other person. In college, I began to talk like my roommates. When traveling to other countries, I unconsciously imitate the local accent despite reminding myself to stop.

---

Nota: Cx cuanto mas cerca mas fuerte, 1435, 1436, 1/4/202

As a general rule, the closer we are to someone, the more likely we are to imitate some of their habits.

---

Nota: Cx nuestra pareja pesa mucho, 1436, 1440, 1/4/2020

One groundbreaking study tracked twelve thousand people for thirty-two years and found that "a person's chances of becoming obese increased by 57 percent if he or she had a friend who became obese." It works the other way, too. Another study found that if one person in a relationship lost weight, the other partner would also slim down about one third of the time. Our friends and family provide a sort of invisible peer pressure that pulls us in their direction.

---

Nota: Cx estar rodeado de la gente correcta , 1444, 1446, 1/

One of the most effective things you can do to build better habits is to join a culture where your desired behavior is the normal behavior. New habits seem achievable when you see others doing them every day. If you are surrounded by fit people, you're more likely to consider working out to be a common habit.

---

Nota: Cx Queremos reconocimiento, 1493, 1496, 1/4/2020

Humans everywhere pursue power, prestige, and status. We want pins and medallions on our jackets. We want President or Partner in our titles. We want to be acknowledged, recognized, and praised. This tendency can seem vain, but overall, it's a smart move. Historically, a person with greater power and status has access to more resources, worries less about survival, and proves to be a more attractive mate.

---

Nota: Cx queremos parecernos a exitosos, 1499, 1500, 1/4/2

We try to copy the behavior of successful people because we desire success ourselves. Many of our daily habits are imitations of people we admire.

---

Nota: Sx Capítulo 9, 1510, 1518, 1/4/2020

Chapter Summary The culture we live in determines which behaviors are attractive to us. We tend to adopt habits that are praised and approved of by our culture because we have a strong desire to fit in and belong to the tribe. We tend to imitate the habits of three social groups: the close (family and friends), the many (the tribe), and the powerful (those with status and prestige). One of the most effective things you can do to build better habits is to join a culture where (1) your desired behavior is the normal behavior and (2) you already have something in common with the group. The normal behavior of the tribe often overpowers the desired behavior of the individual. Most days, we'd rather be wrong with the crowd than be right by ourselves. If a behavior can get us approval, respect, and praise, we find it attractive.

---

Nota: Ex ver las cosas de diferente forma, 1603, 1605, 2/4/202

Exercise. Many people associate exercise with being a challenging task that drains energy and wears you down. You can just as easily view it as a way to develop skills and build you up. Instead of telling yourself "I need to go run in the morning," say "It's time to build endurance and get fast."

---

Nota: Sx Capítulo 10, 1634, 1661, 2/4/2020

The inversion of the 2nd Law of Behavior Change is make it unattractive. Every behavior has a surface level craving and a deeper underlying motive. Your habits are modern-day solutions to ancient desires. The cause of your habits is actually the prediction that precedes them. The prediction leads to a feeling. Highlight the benefits of avoiding a bad habit to make it seem unattractive. Habits are attractive when we associate them with positive feelings and unattractive when we associate them with negative feelings. Create a motivation ritual by doing something you enjoy immediately before a difficult habit. HOW TO CREATE A GOOD HABIT The 1st Law: Make It Obvious 1.1: Fill out the Habits Scorecard. Write down your current habits to become aware of them. 1.2: Use implementation intentions: "I will [BEHAVIOR] at [TIME] in [LOCATION]." 1.3: Use habit stacking: "After [CURRENT HABIT], I will [NEW HABIT]." 1.4: Design your environment. Make the cues of good habits obvious and visible. The 2nd Law: Make It Attractive 2.1: Use temptation bundling. Pair an action you want to do with an action you need to do. 2.2: Join a culture where your desired behavior is the normal behavior. 2.3: Create a motivation ritual. Do something you enjoy immediately before a difficult habit. The 3rd Law: Make It Easy The 4th Law: Make It Satisfying HOW TO BREAK A BAD HABIT Inversion of the 1st Law: Make It Invisible 1.5: Reduce exposure. Remove the cues of your bad habits from your environment. Inversion of the 2nd Law: Make It Unattractive 2.4: Reframe your mind-set. Highlight the benefits of avoiding your bad habits. Inversion of the 3rd Law: Make It Difficult Inversion of the 4th Law: Make It Unsatisfying

---

Nota: Cx hacer de una vez las cosas, 1680, 1685, 2/4/2020

refer to this as the difference between being in motion and taking action. The two ideas sound similar, but they're not the same. When you're in motion, you're planning and strategizing and learning. Those are all good things, but they don't produce a result. Action, on the other hand, is the type of behavior that will deliver an outcome. If I outline twenty ideas for articles I want to write, that's motion. If I actually sit down and write an article, that's action. If I search for a better diet plan and read a few books on the topic, that's motion. If I actually eat a healthy meal, that's action.

---

Nota: Mx hacer de una vez las cosas, 1695, 1697, 2/4/2020

If you want to master a habit, the key is to start with repetition, not perfection. You don't need to map out every feature of a new habit. You just need to practice it. This is the first takeaway of the 3rd Law: you just need to get your reps in.

---

Nota: Mx hacer de una vez las cosas, 1695, 1697, 2/4/2020

you want to master a habit, the key is to start with repetition, not perfection. You don't need to map out every feature of a new habit. You just need to practice it. This is the first takeaway of the 3rd Law: you just need to get your reps in.

---

Nota: Cx el cerebro cambia segun el uso, 1702, 1707, 2/4/20

Repeating a habit leads to clear physical changes in the brain. In musicians, the cerebellum—critical for physical movements like plucking a guitar string or pulling a violin bow—is larger than it is in nonmusicians. Mathematicians, meanwhile, have increased gray matter in the inferior parietal lobule, which plays a key role in computation and calculation. Its size is directly correlated with the amount of time spent in the field; the older and more experienced the mathematician, the greater the increase in gray matter.

---

Nota: Cx cuanto menos energia necesita mas probable su re

Every action requires a certain amount of energy. The more energy required, the less likely it is to occur. If your goal is to do a hundred push-ups per day, that's a lot of energy! In the beginning, when you're motivated and excited, you can muster the strength to get started. But after a few days, such a massive effort feels exhausting. Meanwhile, sticking to the habit of doing one push-up per day requires almost no energy to get started. And the less energy a habit requires, the more likely it is to occur.

---

Nota: Cx menos energia más probable, 1784, 1786, 3/4/2020

Look at any behavior that fills up much of your life and you'll see that it can be performed with very low levels of motivation. Habits like scrolling on our phones, checking email, and watching television steal so much of our time because they can be performed almost without effort. They are remarkably convenient.

---

Nota: Cx No te importa El hábito sino el resultado, 1787, 1788,

You don't actually want the habit itself. What you really want is the outcome the habit delivers.

---

Nota: Mx fácil si esta en tu rutina diaria, 1805, 1806, 4/4/2020

Habits are easier to build when they fit into the flow of your life.

---

Nota: Mx consistencia del ambiente, 1808, 1816, 4/4/2020

Perhaps even more effective is reducing the friction within your home or office. Too often, we try to start habits in high-friction environments. We try to follow a strict diet while we are out to dinner with friends. We try to write a book in a chaotic household. We try to concentrate while using a smartphone filled with distractions. It doesn't have to be this way. We can remove the points of friction that hold us back. This is precisely what electronics manufacturers in Japan began to do in the 1970s. In an article published in the New Yorker titled "Better All the Time," James Surowiecki writes: "Japanese firms emphasized what came to be known as 'lean production,' relentlessly looking to remove waste of all kinds from the production process, down to redesigning workspaces, so workers didn't have to waste time twisting and turning to reach their tools. The result was that Japanese factories were more efficient and Japanese products were more reliable than American ones. In 1974, service calls for American-made color televisions were five times as common as for Japanese televisions. By 1979, it took American workers three times as long to assemble their sets."

---

Nota: X16: Cx la mejor motivación , 2328, 2330, 9/4/2020

The most effective form of motivation is progress. When we get a signal that we are moving forward, we become more motivated to continue down that path. In this way, habit tracking can have an addictive effect on motivation. Each small win feeds your desire.

---

Nota: X16: Cx Atencion al proceso no al resultado , 2336, 233

Habit tracking also helps keep your eye on the ball: you're focused on the process rather than the result. You're not fixated on getting six-pack abs, you're just trying to keep the streak alive and become the type of person who doesn't miss workouts.

---

Nota: X16: Mx fórmula hacer seguimiento, 2357, 2359, 9/4/20

The habit stacking + habit tracking formula is: After [CURRENT HABIT], I will [TRACK MY HABIT].

---

Nota: X16: Mx no dejar de hacerlo dos veces seguidas, 2371,

The first mistake is never the one that ruins you. It is the spiral of repeated mistakes that follows. Missing once is an accident. Missing twice is the start of a new habit.

---

Nota: X16: Cx Medir aquello conveniente , 2397, 2399, 13/4/2

This pitfall is evident in many areas of life. We focus on working long hours instead of getting meaningful work done. We care more about getting ten thousand steps than we do about being healthy. We teach for standardized tests instead of emphasizing learning, curiosity, and critical thinking. In short, we optimize for what we measure. When we choose the wrong measurement, we get the wrong behavior.

---

Nota: X16: Cx Como debe ser una medición , 2400, 2401, 13/

"When a measure becomes a target, it ceases to be a good measure." Measurement is only useful when it guides you and adds context to a larger picture, not when it consumes you.

---

Nota: X16: Sx, 2413, 2418, 13/4/2020

Chapter Summary One of the most satisfying feelings is the feeling of making progress. A habit tracker is a simple way to measure whether you did a habit—like marking an X on a calendar. Habit trackers and other visual forms of measurement can make your habits satisfying by providing clear evidence of your progress. Don't break the chain. Try to keep your habit streak alive. Never miss twice. If you miss one day, try to get back on track as quickly as possible. Just because you can measure something doesn't mean it's the most important thing.

---

Nota: Borrarme, 2695, 2696, 15/4/2020

Disneyland had just opened in Anaheim, California, when

---

Nota: X19: Cx Mantener motivación , 2716, 2718, 17/4/2020

one of the most consistent findings is that the way to maintain motivation and achieve peak levels of desire is to work on tasks of "just manageable difficulty."

---

Nota: X19: Cx Regla para mantener motivación , 2722, 2723,

This is a challenge of just manageable difficulty and it is a prime example of the Goldilocks Rule.

---

Nota: X19: Cx Amenaza a hábitos , 2757, 2758, 17/4/2020

The greatest threat to success is not failure but boredom. We get bored with habits because they stop delighting us.

---

Nota: X1: Rx Enamorarse del aburrimiento , 2776, 2777, 17/4/

At some point, everyone faces the same challenge on the journey of self-improvement: you have to fall in love with boredom.

---

Nota: X19: Rx Debe hacerse hábito indep. Del humor, 2786, 2

When a habit is truly important to you, you have to be willing to stick to it in any mood.

---

Nota: CBE Career Best Effort, un indicador, 2849, 2854, 19/4/

As an example, let's say that Magic Johnson—the Lakers star player at the time—had 11 points, 8 rebounds, 12 assists, 2 steals, and 5 turnovers in a game. Magic also got credit for an "unsung hero" deed by diving after a loose ball (+1). Finally, he played a total of 33 minutes in this imaginary game. The positive numbers (11 + 8 + 12 + 2 + 1) add up to 34. Then, we subtract the 5 turnovers (34–5) to get 29. Finally, we divide 29 by 33 minutes played.  $29/33 = 0.879$  Magic's CBE number here would be 879. This number was calculated for all of a player's games, and it was the average CBE that a player was asked to improve by 1 percent over the season.

---

Nota: X20: Cx Hacer las cosas correctas consecuentemente,

The way to be successful is to learn how to do things right, then do them the same way every time." The CBE program is a prime example of the power of reflection and review. The Lakers were already talented. CBE helped them get the most out of what they had, and made sure their habits improved rather than declined.

---

Nota: X20: Rx No solo aprender new h, sino mejorarlos, 2880,

Improvement is not just about learning habits, it's also about fine-tuning them. Reflection and review ensures that you spend your time on the right things and make course corrections whenever necessary

---



Nota: X20: Rx orgullo, 2907, 2909, 19/4/2020

When working against you, your identity creates a kind of "pride" that encourages you to deny your weak spots and prevents you from truly growing. This is one of the greatest downsides of building habits.

---

Nota: X20: Rx Ser suave y flexible , 2929, 2934, 19/4/2020

Men are born soft and supple; dead, they are stiff and hard. Plants are born tender and pliant; dead, they are brittle and dry. Thus whoever is stiff and inflexible is a disciple of death. Whoever is soft and yielding is a disciple of life. The hard and stiff will be broken. The soft and supple will prevail.

---

Nota: XCo Un pequeño cambio..., 2948, 2950, 24/4/2020

Can one tiny change transform your life? It's unlikely you would say so. But what if you made another? And another? And another? At some point, you will have to admit that your life was transformed by one small change.

---

Nota: X2: Cx Esto se busca , 2974, 2976, 25/4/2020

You want to push your good habits toward the left side of the spectrum by making them obvious, attractive, easy, and satisfying. Meanwhile, you want to cluster your bad habits toward the right side by making them invisible, unattractive, hard, and unsatisfying.

---

Nota: X20: Rx Seguir con todo esto, 2979, 2983, 25/4/2020

It's remarkable what you can build if you just don't stop. It's remarkable the business you can build if you don't stop working. It's remarkable the body you can build if you don't stop training. It's remarkable the knowledge you can build if you don't stop learning. It's remarkable the fortune you can build if you don't stop saving. It's remarkable the friendships you can build if you don't stop caring. Small habits don't add up. They compound. That's the power of atomic habits.

---

Nota: 20: Rx No parar, seguir y seguir, 2979, 2979, 25/4/2020

The secret to getting results that last is to never stop making improvements.

---

Nota: X20: Cx Que es paz?, 3013, 3014, 25/4/2020

Peace occurs when you don't turn your observations into problems.

---

Nota: X20: Cx emoción mas que razón , 3033, 3035, 25/4/202

Two people can notice the same set of facts and respond very differently because they run those facts through their unique emotional filter. This is one reason why appealing to emotion is typically more powerful than appealing to reason.

---

Nota: X20: Cx Acciones revelan deseos, 3041, 3043, 25/4/202

Your actions reveal how badly you want something. If you keep saying something is a priority but you never act on it, then you don't really want it. It's time to have an honest conversation with yourself. Your actions reveal your true motivations.

---

Nota: X20: Cx Ser pobre, 3054, 3055, 25/4/2020

This is the wisdom behind Seneca's famous quote, "Being poor is not having too little, it is wanting more."

---

Nota: X20: Cx Felicidad, 3056, 3059, 25/4/2020

Happiness is relative. When I first began sharing my writing publicly it took me three months to get one thousand subscribers. When I hit that milestone, I told my parents and my girlfriend. We celebrated. I felt excited and motivated. A few years later, I realized that one thousand people were signing up each day. And yet I didn't even think to tell anyone.

---

-----BesserSchlafen

Nota: hacer este test, 637, 637, 10/10/2014

Test 1: Stehe jeden Tag zur gleichen Zeit auf. Die

---

-----BigData

Nota: Nubes de palabras.. ver gráfico , 313, 315, 16/6/2022

NUBES DE PALABRAS Con diferentes formas se extraen los términos más frecuentes en un libro, discurso, texto... Las palabras más repetidas se resaltan por tamaño y color.

---

Nota: Ver gráficos , 332, 333, 16/6/2022

RUEDA DE ACORDES Se utiliza para representar las relaciones en una matriz de datos.

---

Nota: Científico Datos, 422, 425, 16/6/2022

Científico de datos. Es el encargado de traducir la información en conocimiento para que los analistas de negocio puedan tomar decisiones ágiles y con más inteligencia. Estos profesionales aplican técnicas avanzadas de análisis de la información (estadísticas predictivas y prescriptivas) y desarrollan pruebas de concepto rápidas ante nuevas preguntas de negocio, determinando la viabilidad y fiabilidad de las respuestas.

---

Nota: Ingeniero De visualización , 425, 428, 16/6/2022

Ingeniero de visualización. Este técnico diseña nuevas metáforas interactivas que den soporte al responsable de datos para encontrar eficientemente las respuestas más adecuadas en el nuevo proceso de análisis. Esto también permite al analista de negocio contextualizar y explicar la historia subyacente a los datos de la manera más eficaz desde el punto de vista del problema de negocio a resolver.

---

Nota: Analista De negocios, 429, 433, 16/6/2022

Analista de negocio 2.0. Este profesional se sitúa entre los científicos de datos, los ingenieros de visualización y el consumidor final del análisis. Dotado con habilidades para procesar la información, tiene capacidad de análisis exploratorio y comprensión de los nuevos modelos de análisis visual. Debe ser además un buen narrador, ya que el storytelling es la clave para recorrer la parte final del camino de la información. El analista de negocio 2.0 es el encargado de traducir todo el trabajo anterior en propuestas concretas.

---

Nota: Periodismo de datos, 473, 476, 16/6/2022

The Upshot, lanzado en 2014 por The New York Times, es otro relevante proyecto de periodismo de datos. Fue dirigido por David Leonhardt, ganador de un Pulitzer. El objetivo del sitio web es explicar las principales noticias de actualidad a través de gráficos generados a partir de datos y estadísticas.

---

Nota: Nate Silver libro, 494, 497, 16/6/2022

El periodista es autor de un importante libro de divulgación, La señal y el ruido (2012), en el que plantea varias tesis basadas en que el ser humano "está obligado a planificar. A prever lo que podría ocurrir para estar preparado.

---

Nota: Técnica Procesar datos bigdata, 503, 518, 16/6/2022

Convertir a unidades comunes. Los datos, al provenir de fuentes diversas, pueden estar unos en dólares y otros en euros, o unos en pulgadas y otros en centímetros. Convertir a unidades comprensibles. Los periódicos suelen hacerlo, incluso en sus artículos, cuando al lado de una cantidad en dólares, por ejemplo, añaden su equivalente en euros si esta es la moneda corriente para sus lectores. Redondear. En muchos casos, los decimales se redondean para hacer los números más comprensibles y sencillos, sobre todo a la vista. El redondeo en el caso de grandes cantidades de números ha de realizarse con mucho cuidado y, si es posible, solo con fines de hacer las visualizaciones más simples, ya que una pequeña variante en un número, al estar hablando de estas cantidades, podría generar distorsiones significativas. Simplificar combinando elementos. Combinar elementos puede crear números más comprensibles; por ejemplo, si queremos hablar de gastos en lotería por provincia puede ser más interesante el gasto por habitante, que sería la manera de poder comparar sin la distorsión que ofrece el volumen de habitantes de cada una de ellas, que nos llevaría a una apreciación errónea. Reagrupar elementos. Reordenar elementos. La simple ordenación de mayor a menor en una columna o gráfico ayuda a mejorar la comprensión. Simplificar los datos. Comprobar y cotejar con el original. Cuando se hacen cálculos, hay que estar siempre atento a no cometer errores y conviene comprobar que todo es coherente con la fuente original.

---

Nota: Análisis de datos técnica bigdata, 526, 530, 16/6/2022

Intervalos irregulares. Datos incompletos. Valores extremos. Unidades diferentes. Totales incorrectos. Notas al pie, asteriscos...

---

Nota: Técnica Bigdata, 551, 553, 16/6/2022

Outbrain es, por ejemplo, un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el criterio editorial y la toma de decisiones de los periodistas con el análisis predictivo y algorítmico,

---

Nota: Técnica Bigdata tableau, 604, 606, 16/6/2022

También los servicios públicos en las ciudades empiezan a utilizar de forma continua el Big Data: el Hospital Infantil de Seattle ha conseguido reducir los tiempos de espera de los pacientes usando una aplicación de la herramienta de visualización Tableau Software.

---

-----C#10QuickRef

Nota: C#, 260, 261, 10/8/2022

Ctrl+Space. It gives you quick access to any code entities you are able to use within your program, including the classes and methods of .NET

---

Nota: C#, 572, 572, 10/8/2022

```
int x = new System.Random().Next(3);
```

---

Nota: C#, 597, 597, 10/8/2022

```
case 0: goto case 1;
```

---

Nota: C#, 599, 600, 10/8/2022

```
myLabel: // ... goto myLabel; // jump to label
```

---

Nota: C#, 603, 606, 10/8/2022

```
int x = new System.Random().Next(4); string result = x switch { 0 => "zero", 1 => "one", _ => "more than one" }; System.Console.WriteLine("x is " + result);
```

---

Nota: C#, 637, 638, 10/8/2022

```
for (int k = 0; k < 10;) { System.Console.Write(k++); // 0-9 }
```

---

Nota: C# argumentos, 691, 696, 10/8/2022

When the method is invoked, these optional arguments may be omitted to use the default values. class MyApp { void Sum(int i, int j = 0, int k = 0) { System.Console.WriteLine(1\*i + 2\*j + 3\*k); } static void Main() { new MyApp().Sum(1, 2); // 5 }}

---

Nota: C# argumentos, 700, 700, 10/8/2022

```
new MyApp().Sum(1, k: 2); // 7
```

---

Nota: C# argumentos , 704, 704, 10/8/2022

```
new MyApp().Sum(i: 2, 1); // 4
```

---

Nota: C# out, 753, 762, 10/8/2022

Out Keyword Sometimes you may want to pass an unassigned variable by reference and have it assigned in the method. However, using an unassigned local variable will give a compile-time error. For this situation, the out keyword can be used. It has the same function as ref, except that the compiler will allow use of the unassigned variable, and it will make sure the variable is assigned in the method. void Set(out int i) { i = 10; } static void Main() { MyApp m = new MyApp(); int x; // value type m.Set(out x); // pass reference to unset value type

System.Console.WriteLine(x); // 10 } With C# 7.0, it became possible to declare out variables in the argument list of a method call. This feature allows the previous example to be simplified in the following manner: static void Main() { MyApp m = new MyApp(); m.Set(out int x);

---

Nota: C# recursion, 766, 774, 10/8/2022

```
class CountdownManager { void Countdown() { int x = 10; Recursion(x);  
    System.Console.WriteLine("Done"); void Recursion(int i) { if (i <= 0) return;  
    System.Console.WriteLine(i); System.Threading.Thread.Sleep(1000); // wait 1 second  
    Recursion(i - 1); } } static void Main() { new MyClass().CountDown(); } }
```

---

Nota: C# new, 791, 791, 10/8/2022

```
Rectangle r = new();
```

---

Nota: C# this overloading, 831, 834, 10/8/2022

```
class Rectangle { public int x, y; public Rectangle() : this(10, 5) {} public Rectangle(int a) :  
this(a, a) {} public Rectangle(int a, int b) { x = a; y = b; } }
```

---

Nota: C# inicializando, 849, 855, 10/8/2022

```
class Rectangle { public int x, y; } class MyApp { static void Main() { // Use object initializer  
    Rectangle r = new Rectangle() { x = 10, y = 5; } } } If there are no arguments for the  
constructor, the parentheses may be removed. This is not allowed when using the target-typed  
new expression. Rectangle r1 = new Rectangle { x = 0, y = 0 }; Rectangle r2 = new() { x = 0, y = 0 };
```

---

Nota: C# garbage collector, 876, 881, 10/8/2022

```
// Finalizer ~Component() { comp.Dispose(); } } In general, the .NET garbage collector  
automatically manages the allocation and release of memory for objects. However, when a  
class uses unmanaged resources – such as files, network connections, and user interface  
components – a finalizer should be used to free up those resources when they are no longer  
needed.
```

---

Nota: C# anonimo, 948, 948, 11/8/2022

```
var v = new { first = 1, second = true }; System.Console.WriteLine(v.first); // "1"
```

---

-----C#9.NET 5

Nota: Nota Test capitulo 6, 714, 717, 27/5/2021

Chapter 6, Implementing Interfaces and Inheriting Classes, explains deriving new types from existing ones using OOP. You will learn how to define operators and local functions, delegates and events, how to implement interfaces about base and derived classes, how to override a type member, how to use polymorphism, how to create extension methods, and how to cast between classes in an inheritance hierarchy.

---

Nota: Link, 1705, 1706, 27/5/2021

You will find the repository for this chapter at the following link:  
<https://github.com/markjprice/cs9dotnet5>.

---

Nota: Link, 1709, 1713, 27/5/2021

Visual Studio Code has support for Git, but it will use your OS's Git installation, so you must install Git 2.0 or later first before you get these features. You can install Git from the following link: <https://git-scm.com/download>. If you like to use a GUI, you can download GitHub Desktop from the following link: <https://desktop.github.com>

---

Nota: Link, 1718, 1725, 27/5/2021

Let's clone the book solution code repository. Create a folder named Repos in your user or Documents folder, or wherever you want to store your Git repositories. In Visual Studio Code, open the Repos folder. Navigate to View | Terminal, and enter the following command: `git clone https://github.com/markjprice/cs9dotnet5.git` Note that cloning all of the solutions for all of the chapters will take a minute or so, as shown in the following screenshot:

---

Nota: Link, 1728, 1730, 27/5/2021

More Information: For more information about source code version control with Visual Studio Code, visit the following link: <https://code.visualstudio.com/Docs/editor/versioncontrol>

---

Nota: Link, 1733, 1735, 27/5/2021

The definitive resource for getting help with Microsoft developer tools and platforms is Microsoft Docs, and you can find it at the following link: <https://docs.microsoft.com/>

---

Nota: bPractica, 1772, 1776, 27/5/2021

Good Practice: When you try to use Go To Definition, you will sometimes see an error saying No definition found. This is because the C# extension does not know about the current project. Navigate to View | Command Palette, enter and select OmniSharp: Select Project, and then select the correct project that you want to work with.

---

Nota: xxxAyuda, 1790, 1795, 27/5/2021

Looking for answers on Stack Overflow Stack Overflow is the most popular third-party website for getting answers to difficult programming questions. It's so popular that search engines such as DuckDuckGo have a special way to write a query to search the site. Start your favorite web browser. Navigate to DuckDuckGo.com,

---

Nota: xxxAyuda, 1813, 1815, 27/5/2021

More Information: You can watch Scott's video series at the following link:  
<http://computerstufftheydidntteachyou.com/>

---

Nota: Posicion 10000, Roll, 10000, 10001, 7/6/2021

There are several different choices of collection that you can use for different purposes: lists, dictionaries, stacks, queues, sets, and many other more specialized collections.

---

-----CarismaMejorar

Nota: Amigo o enemigo, 136, 137, 25/7/2022

When we first meet someone, we instinctively assess whether that person is a potential friend or foe and whether they have the power to enact those intentions.

---

Nota: Esto es carisma, simple!, 136, 142, 25/7/2022

When we first meet someone, we instinctively assess whether that person is a potential friend or foe and whether they have the power to enact those intentions. Power and intentions are what we're aiming to assess. "Could you move mountains for me? And would you care to do so?" To answer the first question, we try to assess how much power he or she has. To answer the second question, we try to assess how much he or she likes us. When you meet a charismatic person, you get the impression that they have a lot of power and they like you a lot. The equation that produces charisma is actually fairly simple. All you have to do is give the impression that you possess both high power and high warmth, since charismatic behaviors project a combination of these two qualities. "Fight or flight?" is the power question. "Friend or foe?" is the warmth question.

---

Nota: Técnica , 193, 195, 27/7/2022

Lower the intonation of your voice at the end of your sentences. Reduce how quickly and how often you nod. Pause for two full seconds before you speak.

---

Nota: Método Transferir responsabilidad , 564, 580, 7/8/2022

The single most effective technique I've found to alleviate the discomfort of uncertainty is the responsibility transfer.<sup>2</sup> In uncertain situations, what we really want to know is that things are somehow going to work out fine. If we could be certain that things will work out—that everything will be taken care of—the uncertainty would produce much less anxiety. Take a moment to try the exercise in the box below. If you'd rather have my voice guide you from start to finish, go to the Charisma Myth Web site: <http://www.CharismaMyth.com/transfer>. Putting It into Practice: Responsibility Transfer Sit comfortably or lie down, relax, and close your eyes. Take two or three deep breaths. As you inhale, imagine drawing clean air toward the top of your head. As you exhale, let that air whoosh through you, washing away all worries and concerns. Pick an entity—God, Fate, the Universe, whatever may best suit your beliefs—that you could imagine as benevolent. Imagine lifting the weight of everything you're concerned about—this meeting, this interaction, this day—off your shoulders and placing it on the shoulders of whichever entity you've chosen. They're in charge now. Visually lift everything off your shoulders and feel the difference as you are now no longer responsible for the outcome of any of these things. Everything is taken care of. You can sit back, relax, and enjoy whatever good you can find along the way. The next time you feel yourself considering alternative outcomes to a situation, pay close attention. If your brain is going around in circles, obsessing about possible outcomes, try a responsibility transfer to alleviate some of the anxiety. Consider that there might be an all-powerful entity—the Universe, God, Fate—and entrust it with all the worries on your mind.

---

Nota: Método No disipa la incertidumbre pero ayuda, 593, 5

The responsibility transfer does not actually dispel uncertainty (the outcome remains uncertain). Instead, it makes the uncertainty less uncomfortable. This distinction matters.

---

Nota: La autocrítica , 638, 640, 7/8/2022

"the threat response impairs analytic thinking, creative insight, and problem solving."<sup>7</sup> This kind of negativity doesn't just affect our actual performance, it also affects how others perceive us.

---

Nota: Psicología , 641, 646, 7/8/2022

Let's say you're in a conversation. You say something, and immediately think, Oh, that was a stupid thing to say. What's going to happen to your face? You may wince at the thought and your expression may tense. As we've discussed, because we can't control our body language, any negativity in our mind will eventually show up on our face. No matter how brief that negative expression, the person facing you is going to spot it. And all they know is that while you were looking at them and listening to them, a negative expression crossed your face. Naturally they'll assume that expression was a reaction to them—what they said or did, or what you thought about them. This is how internal negativity affects your body language, and thus your charisma, in addition to your performance.

---



Nota: Psicología Síndrome del impostor, 654, 658, 7/8/2022

In one of the manifestations of self-doubt, known as the impostor syndrome, competent people feel they don't really know what they're doing and are just waiting for someone to expose them as a fraud. Since the impostor syndrome was first identified by Georgia State University professors in 1978, we've learned that more than 70 percent of the population has experienced this feeling at one time or another.<sup>8</sup> Today, we finally have effective tools to handle it (see chapter 4).

---

Nota: Psicología Aprender , 693, 703, 7/8/2022

Any internal discomfort—either physical or mental—can impair how you feel, how you perform, and how others perceive you. Physical tension caused by something as simple as the sun in your eyes produces the same changes in body language as a more serious discomfort, like anxiety or irritation. Prevention is optimal: plan ahead to ensure comfort in clothing, location, and timing. Aim to stay aware of any physical sensation of discomfort. If physical discomfort arises during an interaction, act promptly to alleviate or explain it. Use techniques such as the responsibility transfer to reduce the feelings of anxiety, uncertainty, and dissatisfaction that play out in your body language and inhibit your charisma. Understand that mental negativity such as anxiety, dissatisfaction, self-criticism, or self-doubt is normal and something that everyone experiences.

---

Nota: Aprender , 838, 840, 25/8/2022

You've taken the first two steps in handling internal negativity: destigmatizing discomfort and neutralizing negativity. The third and final step will help you not just to lessen internal negativity but to actually replace it with a different internal reality. Step Three: Rewrite Reality

---

Nota: Técnica , 851, 858, 25/8/2022

If you aimed to simply suppress the anger, you would pay a high price. When people are induced into a negative emotional state and then asked to suppress negative emotions, their internal negative experience often remains unchanged and they sustain elevated stress responses in their brain and cardiovascular system.<sup>3</sup> But what if you happened to learn that this apparently reckless driver was actually a distraught mother whose baby was choking in the backseat, and she was desperately trying to pull over into the breakdown lane while reaching back to save her baby's life? Would that immediately reduce your anger? For most people, it would. Deciding to change your belief about what happened (technically called cognitive reappraisal) effectively decreases the brain's stress levels. This came to light through research performed at Stanford using functional MRI machines. The

---

Nota: Técnica , 897, 900, 25/8/2022

I wanted to progress as efficiently as possible, avoiding the procrastination pitfalls that ensnare so many first-time authors. One author friend reminded me of a maxim called Parkinson's Law: "Work expands so as to fill the time available for its completion." He challenged me: "Rather than letting the writing process fill the entire year, try to write the entire book in one month. At the end of a month, what you have will certainly not be a finished book, but it'll be more than you would have without this self-imposed deadline."

---

Nota: Técnica , 908, 914, 25/8/2022

Putting It into Practice: Rewriting Reality Let's imagine that traffic is making you late for an important meeting and your anxiety level is on the rise. Ask yourself: What if this delay is a good thing? Repeat the question a few times, and watch how creative your mind can get with its answers. It might come up with explanations like these: ♦ This delay is going to save my life—had traffic been flowing normally, my path would have crossed that of an eighteen-wheel truck skidding across the intersection. ♦ The people with whom I'm due to meet are under a drastic deadline and are grateful for every minute I'm late, which allows them to work just a little bit longer. ♦ The Universe

---

-----Chica SoñabaConCerilla

Nota: No hay inocentes , 8327, 8327, 8/12/2022

No hay inocentes; sólo distintos grados de responsabilidad.

---

Nota: Enigma matematico fermat, 9759, 9761, 11/12/2022

$(x^3 + y^3 = z^3)$  y los matemáticos habían dedicado siglos a dar respuesta al enigma de Fermat. Para llegar a resolverlo, en la década de los noventa, Andrew Wiles hubo de luchar durante diez años con el programa informático más avanzado del mundo.

---

-----Comunicacion

Nota: Seguir intentando, 134, 134, 28/7/2021

La primera regla para fomentar la comunicación entre usted y su hijo es simple: Nunca deje de intentarlo.

---

Nota: Mantener contacto visual , 165, 166, 29/7/2021

Vea a su adolescente cuando estén hablando. Le sorprenderá cuántas veces no levantamos la vista del periódico,

---

Nota: No interrumpir, 169, 170, 29/7/2021

No interrumpa. La misma sugerencia que les damos a nuestros hijos aplica también para nosotros.

---

Nota: Tonno de voz, 172, 173, 29/7/2021

Cuide el tono de su voz. Preguntar es una cosa; interrogar, usando un tono acusador, es otra cosa.

---

Nota: Preguntas abiertas, 174, 176, 29/7/2021

Haga preguntas que estimulen la conversación. ¡Use sus recursos! Cree oportunidades para discutir

---

Nota: Oportunidades para hablar, 179, 180, 29/7/2021

Aproveche las oportunidades para conversar cada vez que pueda.

---

Nota: Contar tu vida, 184, 185, 29/7/2021

Siéntase libre de compartir sus propias experiencias de vida, aún aquellas que podrían no hacerlo quedar muy bien.

---

Nota: Cuenta conmigo, 193, 194, 29/7/2021

Asegure a su hijo repetidamente que puede contar con usted para cualquier problema, luego cumpla su promesa de aceptación incondicional.

---

-----ComunicacionNoV

Nota: Sacar Provecho, 207, 209, 27/4/2021

lamento que en aquel entonces tenía apenas trece años y, además, era un estudiante mediocre. Si hubiera sido mayor, un poco más sensato y más reflexivo, habría sacado muchísimo más provecho. Pero uno debe estar contento con lo que recibe y no ser codicioso –lección fundamental en una forma de vivir no violenta–. ¿Cómo podría olvidarlo?

---

Nota: Violencia PaSiva es el inicio, 223, 225, 27/4/2021

la violencia pasiva es el combustible que alimenta el fuego de la violencia física. Como no entendemos ni valoramos este concepto, nuestros esfuerzos encaminados a trabajar por la paz no dieron sus frutos, o bien, la paz que hemos alcanzado sólo ha sido temporal. ¿Cómo vamos a extinguir un incendio si no eliminamos primero el combustible que alimenta el fuego?

---

Nota: SOLO Observar..., 565, 582, 6/10/2022

“¡OBSERVAR! Existen pocas cosas tan importantes, tan religiosas, como ésta.” FREDERICK BUECHNER, CLÉRIGO Puedo aceptar que me digas lo que hice o lo que no hice. Y puedo aceptar que lo interpretes, pero, por favor, no mezcles las dos cosas. Si quieres confundir cualquier cuestión, puedo decirte cómo hacerlo: mezcla lo que yo hago con tu reacción por ello. Dime que te decepciona que deje las cosas sin terminar, pero con llamarme “irresponsable” no me vas a motivar. Y dime que te sientes dolida cuando no acepto tus insinuaciones, pero al decirme que soy un hombre frígido no mejoras tus perspectivas. Sí, puedo aceptar que me digas lo que hice o lo que no hice. Y puedo aceptar que lo interpretes, pero, por favor, no mezcles las dos cosas. MARSHALL ROSENBERG

---

Nota: Solo observa, no valorar, 585, 587, 6/10/2022

Sin embargo, si mezclamos la evaluación con la observación, reduciremos la probabilidad de que la otra persona entienda lo que pretendemos transmitirle. En lugar de ello, recogerá la crítica y opondrá resistencia a lo que le estamos diciendo.

---

Nota: Nunca siempre, 676, 678, 6/10/2022

Cuando estas palabras se emplean como exageraciones, a menudo provocan una actitud defensiva en lugar de comprensión. Palabras como a menudo o rara vez contribuyen también a confundir la observación con la evaluación.

---

Nota: No calificar, 682, 683, 6/10/2022

Las observaciones tienen que ser específicas del momento y el contexto; por ejemplo: «Hank Smith no ha marcado un gol en veinte partidos», en lugar de: «Hank Smith juega mal al fútbol».

---

Nota: Hablar de uno mismo, 1126, 1128, 8/10/2022

Allí había un grupo de personas que se habían reunido para reforzar la confianza y la armonía, pero con el primer intercambio de palabras la situación se había puesto peor que antes. Es lo que suele ocurrir cuando la gente se dedica a analizar y criticar a los demás en lugar de manifestar claramente cuáles son sus necesidades.

---

Nota: Como no pedir, 1177, 1179, 8/10/2022

El tono lastimero del pedido provoca la resistencia más que la compasión de los oyentes. Les cuesta reconocer las necesidades que se esconden tras los ruegos de la mujer y, por otra parte, reaccionan negativamente ante sus débiles intentos de discutir desde la postura de lo que «debería» o de lo que «merecería» recibir de los demás.

---

Nota: Que necesitas realmente, tienes que decirlo, 1187, 118

—Acabo de darme cuenta de que me he pasado treinta y seis años enfadada con tu padre porque no satisfacía mis necesidades, y ahora veo que era porque no se las manifesté claramente ni una sola vez.

---

Nota: Liberarse, 1205, 1206, 8/10/2022

Pasar de ser esclavos de nuestras emociones a liberarnos de ellas expresándolas

---

Nota: Liberación 1/3, 1211, 1213, 8/10/2022

Primera etapa. Esclavitud emocional: nos percibimos responsables de los sentimientos ajenos.

---

Nota: Liberación 2/3, 1231, 1233, 8/10/2022

Segunda etapa. "Antipática": nos sentimos enojados; no queremos ser responsables de los sentimientos ajenos.

---

Nota: Liberación 3/3, 1260, 1261, 8/10/2022

Etapa 3: En la tercera etapa, llamada «liberación emocional», respondemos a las necesidades de los demás con compasión, nunca por miedo, sentimiento de culpa o vergüenza.

---

Nota: Pedir 01, 1439, 1440, 9/10/2022

Las peticiones en un lenguaje de acción claro, positivo, concreto, revelan lo que verdaderamente queremos.

---

Nota: Petición 2, 1450, 1450, 9/10/2022

Un lenguaje vago aumenta la confusión interna.

---

Nota: Petición 3, 1486, 1487, 9/10/2022

Cuando sólo expresamos nuestros sentimientos quizás a nuestro interlocutor no le resulte claro lo que esperamos que haga.

---

Nota: Petición 4, 1491, 1492, 9/10/2022

A menudo no somos conscientes de lo que pedimos.

---

Nota: Petición 5, 1509, 1510, 9/10/2022

Las peticiones que no van acompañadas de los sentimientos y necesidades pueden parecer exigencias.

---

Nota: Petición 6, 1517, 1518, 9/10/2022

Si somos claros con respecto a lo que queremos es probable que lo consigamos. Solicitemos la confirmación de nuestras palabras

---

Nota: Petición 7, 1523, 1524, 9/10/2022

Para asegurarnos de que el mensaje que enviamos sea el que se recibe, pidámosle al que lo recibe que lo confirme.

---

Nota: Petición 8, 1534, 1534, 9/10/2022

Agradecemos a nuestro interlocutor cuando nos confirma el mensaje que recibió.

---

Nota: Petición 9, 1545, 1546, 9/10/2022

Brindémosle empatía a quien no desea confirmar nuestro mensaje.

---

Nota: Capacitación Taller , 1592, 1593, 9/10/2022

En un grupo se pierde mucho tiempo cuando el que habla no está seguro de qué respuestas desea de los otros.

---

Nota: Mejor pedir que exigir, 1729, 1730, 10/10/2022

Las peticiones se interpretan como exigencias siempre que las personas que las reciben creen que se las culpará o maltratará si no acceden a satisfacerlas.

---

Nota: Atención , 1903, 1904, 10/10/2022

Prestemos atención a lo que el otro necesita, y no a lo que piensa de nosotros.

---

Nota: Pedir información , 1928, 1929, 10/10/2022

Al solicitar información, primero expresemos nuestros propios sentimientos y necesidades.

---

Nota: Parafrasear, 1958, 1959, 10/10/2022

Parafraseemos sólo cuando ayude a aumentar la comprensión y la compasión.

---

Nota: Esta pidiendo algo, 1969, 1970, 10/10/2022

Detrás de un mensaje intimidante se esconden personas que nos están pidiendo la satisfacción de sus necesidades.

---

Nota: Conversación , 2384, 2385, 10/10/2022

Lo que aburre a los que escuchan, aburre también al que lo dice.

---

Nota: Piensa aprender , 2825, 2826, 12/10/2022

La violencia surge de la creencia de que los otros nos producen dolor y por lo tanto merecen ser castigados.

---

Nota: Culparnos?, 2833, 2837, 12/10/2022

Recordamos cuatro opciones al escuchar un mensaje difícil: 1. Culparnos. 2. Culpar a los otros. 3. Percibir nuestros propios sentimientos y necesidades. 4. Percibir los sentimientos y necesidades del otro.

---

Nota: Pocos humanos , 2842, 2843, 12/10/2022

Son pocos los seres humanos que pueden centrarse en nuestras necesidades cuando las expresamos a través de imágenes sobre los errores que ellos cometen.

---

Nota: Con decirlo se autorealiza, 2846, 2846, 12/10/2022

Los juicios a otras personas tienden a funcionar como profecías que se autorrealizan.

---

Nota: Expresar ira, 2861, 2865, 12/10/2022

Pasos para expresar la ira: 1. Detenerse. Respirar profundamente. 2. Identificar los pensamientos que contienen juicio. 3. Conectarse con las propias necesidades. 4. Expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades no satisfechas.

---

Nota: Como agradecer, 3478, 3482, 13/10/2022

Los tres componentes del agradecimiento La CNV distingue de manera clara tres componentes de la expresión de agradecimiento: 1) las acciones que contribuyeron a nuestro bienestar; 2) nuestras necesidades específicas que quedaron satisfechas; 3) los sentimientos placenteros que son el resultado de la satisfacción de dichas necesidades.

---

Nota: Recibir agradecimiento, 3524, 3524, 13/10/2022

Recibamos el reconocimiento sin sentimientos de superioridad ni falsa modestia.

---

Nota: Aprender , 3549, 3550, 13/10/2022

Tendemos a darnos cuenta de lo que está mal, y no de lo que está bien.

---

-----CorrerMurakami

Nota: Una película de su vida , 75, 78, 10/6/2018

Si se hiciera una película sobre mi vida (aunque el mero hecho de pensar en ello ya me horroriza), todas las escenas acabarían suprimidas en la sala de montaje. Seguro que dirían algo así: «Esta escena no hace falta que aparezca. No está mal, pero tampoco tiene nada de especial». Eso es. Son sólo pequeños acontecimientos sin importancia. Pero para mí son recuerdos valiosos llenos de sentido. Puede que, mientras voy recordando esto y aquello, esboce inconscientemente una sonrisa o ponga sin querer el gesto algo serio. Y, al

---

Nota: No importa mucho si te gana m, 118, 124, 10/6/2018

En este y en otros ámbitos, no me preocupa en exceso si gano o me ganan. Me interesaría ver si soy o no capaz de superar los parámetros que doy por buenos. Y, en este sentido, las carreras de fondo encajaban perfectamente con mi mentalidad. Si uno prueba a correr un maratón se da cuenta de ello: a los corredores de fondo no les importa demasiado que otro corredor les supere o superar a otro durante la carrera. Por supuesto, si uno llega a ser un corredor de elite de los que aspiran a la victoria, entonces superar al rival que se tiene delante cobra mucha importancia, pero en general, para los que no formamos parte de esa elite, una victoria o una derrota en particular no es crucial. Es posible también que, entre estos últimos, haya quien corra con la motivación de no querer que le gane tal o cual persona, y quizás eso les sirva de estímulo para entrenar. Pero si tu motivación para correr una carrera

---

Nota: Mejorar, 139, 144, 10/6/2018

Mi nivel es extremadamente corriente (por no decir mediocre, un término quizá más adecuado). Pero eso no es en absoluto importante. Lo importante es ir superándose, aunque sólo sea un poco, con respecto al día anterior. Porque si hay un contrincante al que debes vencer en una carrera de larga distancia, ése no es otro que el tú de ayer. Sin embargo, mediada la cuarentena, ese sistema de autoevaluación empezó a sufrir algunos cambios. Por decirlo con sencillez, empecé a no poder aumentar el tiempo que permanecía corriendo. En cierta medida, sobre todo si uno piensa en la edad, eso es inevitable. En algún momento de su vida, todo el mundo alcanza la cota más alta de su capacidad física, y después viene el declive. Por supuesto,

---

Nota: El río, 172, 176, 10/6/2018

y por debajo del puente había corrido, literalmente, mucha agua. Con todo, el río en sí no había cambiado ni un ápice y seguía mostrando su apariencia de antaño. El caudaloso curso de agua fluía silencioso hacia la bahía de Boston. Remojando las orillas, haciendo brotar las verdes plantas estivales, alimentando a las aves acuáticas, pasando bajo el viejo puente de piedra, reflejando las nubes en verano (o llevando a flote cascos de hielo en invierno), sin prisa pero sin pausa, como esas ideas inmutables que han conseguido sobrevivir a numerosas revisiones, el río simplemente seguía, silencioso, su camino hacia

---

Nota: Músculo Grasa, 594, 595, 16/6/2018

«EL MÚSCULO SE ADQUIERE CON DIFICULTAD Y SE PIERDE CON FACILIDAD. LA GRASA SE ADQUIERE CON FACILIDAD Y SE PIERDE CON DIFICULTAD».

---

Nota: Comunicar al cuerpo, 599, 600, 17/6/2018

La tarea más importante fue comunicarle a mi cuerpo que correr de ese modo era lo normal.

---

Nota: Sigue el cuerpo..., 601, 603, 17/6/2018

Y es que el cuerpo es un sistema que aprende y funciona a base de práctica: sólo reconoce un mensaje, y lo comprende, tras haberle hecho sufrir de modo específico e intermitente. Con ello, llega a aceptar de buen grado (o quizá no tanto) el ejercicio que se le haya encomendado. Después tendremos que ir aumentando lentamente el límite de esa cantidad de ejercicio. Poco a poco, poco a poco. Que

---

Nota: Entrenamiento, 604, 607, 17/6/2018

Tengo que pasar del «entrenamiento de cantidad» al «entrenamiento de calidad» introduciendo variaciones largo-corto y suave-duro. Y he de programarlo de modo que el cansancio supere su punto máximo más o menos un mes antes de la carrera. Es un periodo muy importante. Hay que conseguir que las cosas avancen mientras se conversa cuidadosamente con el cuerpo. A

---



Nota: Estilo, 609, 610, 17/6/2018

correr.No me apetece nada contar esto (de ser posible, me gustaría dejarlo oculto en el fondo del armario), pero

---

Nota: Confianza, por desgracia no, por el tiempo transcurrido

Y es que el tabique que separa la sana autoconfianza de la insana arrogancia es realmente muy fino. Ciertamente, de haber sido joven, tal vez hubiera acabado un maratón completo aunque no me hubiera preparado a fondo. Aun sin haberme entrenado a tope, sólo con las fuerzas ahorradas hasta el momento, probablemente habría podido acabar en un tiempo razonable. Pero, por desgracia, ya no soy joven.

---

Nota: Edaf, 635, 638, 17/6/2018

He llegado ya a una edad en la que uno sólo puede obtener la exacta contraprestación que corresponde al precio que ha pagado, nada más. En aquel momento fui profundamente consciente de que no quería volver a verme jamás en una situación parecida. Me bastaba con la sensación de frío y de patetismo que había sentido aquella vez. Por lo pronto, la siguiente vez que corriera

---

Nota: Perder, 641, 644, 17/6/2018

Ya he explicado con anterioridad que no tengo mal perder. Creo que perder es, en cierta medida, algo difícil de evitar. Una persona, sea quien sea, no puede ganar siempre. En la autopista de la vida no es posible circular siempre por el carril de adelantamiento. A pesar de todo, no quiero caer varias veces en el mismo error. Quiero aprender algo de ese error y aprovechar la lección aprendida para la siguiente ocasión. Al menos mientras pueda seguir llevando esta vida. Por

---

Nota: Ruta del pensamiento, 649, 652, 17/6/2018

Escribo esto para, por así decirlo, marcar la ruta de mis pensamientos. Pero, desde el punto de vista del resultado insisto, sólo del resultado-, puede que esto se esté convirtiendo en algo más parecido a unas «memorias» que giran en torno al hecho de correr. De todos modos, lo que en estos momentos ocupa principalmente mi cabeza no son mis «memorias» ni nada parecido, sino la cuestión práctica de cómo correr en un tiempo más o menos decente (es decir, digno) el Maratón de

---

Nota: Fantasía de un loco, 781, 781, 17/6/2018

No existe en ninguna parte del mundo real nada tan bello como las fantasías que alberga quien ha perdido la cordura.

---

Nota: Los músculos , 820, 834, 17/6/2018

Los músculos son como animales de carga dotados de buena memoria. Si los vas cargando gradualmente y con mucho cuidado, los músculos se van adaptando de manera natural para resistir esa carga. Si los vas convenciendo poco a poco con ejemplos prácticos del estilo: «Venga, al menos este trabajo tienes que hacérmelo, ¿eh?», también ellos acaban por decir «de acuerdo», y poco a poco se van esforzando cada vez más en atender a tus requerimientos. Por supuesto, se necesita tiempo. Y, si los sobrecargas, se dañan. Pero, contal de que te tomes tu tiempo y procedas de manera gradual, ellos van fortaleciéndose sin quejarse (aunque de vez en cuando tuerzan el gesto), con aguante y, a su manera, también con docilidad. Ese recuerdo de «tener que terminar al menos esta tarea» se va infiltrando en los músculos a base de reiteración. Y es que nuestros músculos tienen un alto sentido del deber: basta con que sigamos el protocolo correcto para que no protesten. Pero, si dejas pasar unos días seguidos sin hacerles trabajar, automáticamente piensan: «¿Cómo? ¿Ya no tenemos que esforzarnos hasta ese punto? ¡Uf, qué bien!», y van bajando el listón. Porque a los músculos, al igual que ocurre con los animales, a ser posible también les gusta vivir cómodamente, de modo que, si uno deja de proporcionarles carga, se relajan y empiezan a olvidar, van perdiendo el recuerdo. Y, para poder reinsertarles ese recuerdo que han perdido, hay que repetir todo el proceso desde el principio. Por supuesto, el descanso también es necesario. Pero en una época tan importante como ésta, con la carrera a punto de celebrarse, hay que plantarse ante ellos con firmeza y pedirles que se preparen para lo peor. Hay que dejarles bien claro que esto es muy serio. Hay que mantenerlos en permanente tensión; sin llevarlos al límite, tampoco hay que ser clementes con ellos. Todos los corredores con experiencia han ido aprendiendo de modo natural este tipo de estrategias. Durante mi estancia en Japón, sale a la venta el volumen de relatos cortos titulado Cuentos extraños de Tokio.\*

---

Nota: Correr cada día , 849, 852, 17/6/2018

Para mí, correr a diario es vital, de modo que no puedo aflojar o dejarlo sólo porque esté ocupado. Si tuviera que dejar de correr sólo porque estoy ocupado, sin duda no podría correr en mi vida. Y es que razones para seguir corriendo no hay más que unas pocas, pero, si es para dejarlo, hay para llenar un tráiler. Así las cosas, lo único que podemos hacer es seguir puliendo, cuidadosamente y una por una, esas «pocas razones». Seguir puliéndolas denodadamente y sin dejar un resquicio en cuanto encontremos tiempo para ello. Cuando

---

Nota: Vivir más?, 970, 975, 24/6/2018

agradecido. A veces, algunas personas se dirigen a los que corremos a diario para preguntarnos burlonamente si lo que pretendemos con tanto esfuerzo es vivir más. La verdad es que no creo que haya mucha gente que corra a fin de vivir más. Más bien tengo la impresión de que son más numerosos los que corren pensando: «No importa si no vivo mucho, pero, mientras viva, quiero al menos que esa vida sea plena». Por supuesto, es muchísimo mejor vivir diez años de vida con intensidad y perseverando en un firme objetivo, que vivir esos diez años de un modo vacío y disperso. Y yo pienso que correr me ayuda a conseguirlo. Ir consumiéndose a uno mismo, con cierta eficiencia y dentro de las limitaciones que nos han sido impuestas a cada uno, es la esencia del correr y,

Nota: Literatura, 1033, 1050, 24/6/2018

En verano, en el área de Boston, hay días tan desagradables que sólo querrías maldecirlo todo. Pero si se aguanta eso, el resto no está nadamál. La gente adinerada se marcha en tromba de veraneo a Vermont o a Cape Cod, así que la ciudad queda desierta y resulta muy cómoda. Lashileras de árboles proyectan nítidamente su fresca sombra sobre los paseos situados a ambos lados del río y los estudiantes de las universidades de Harvard y Boston se afanan en sus entrenamientos deremo sobre la deslumbrante superficie del río. Las chicas extienden lastoallas sobre la hierba y toman el sol en sus exiguos bikinis mientras escuchan música en sus walkman o sus ipod. Los vendedores ambulantes de helados montan los puestos de sus furgonetas. Alguien toca la guitarra y canta una vieja canción de Neil Young. Un perro delargo pelaje persigue un frisbee sin apartar ni un instante la mirada de él. Un psiquiatra del partido demócrata (tal vez) conduce junto al río cortando el viento del atardecer en su Saab descapotable de color vino. Pero pronto llegará el peculiar otoño de Nueva Inglaterra, hermoso y corto, que, con avances y retrocesos, ocupará su lugar. Lenta, muy lentamente, el apabullante y profundo verdor que nos envolvía irá dando paso a un tenue dorado. Y, cuando llega el momento de ponerse el pantalón del chándal encima de los pantalones cortos para correr, las hojas secas caen suavemente agitadas por el viento y resuena el ruido duro y seco de las bellotas al caer sobre el asfalto. Para entonces, las diligentes ardillas corretean ya por todas partes con ojos azorados, dispuestas a hacer acopio de provisiones para el invierno. Y, en cuanto pasa Halloween, llega callado, conciso y puntual, como un eficaz recaudador de impuestos, el invierno. En un abrir y cerrar de ojos, el río se ha cubierto de una gruesa capa de hielo y los botes de remo desaparecen. Si quisiera, uno podría cruzar hasta la otra orilla caminando. Los árboles han perdido hasta la última de sus hojas y, azotadas por el viento, sus delgadas ramas se golpean entre sí tableteando como huesos secos. En las ramas más altas, se ven los nidos que han construido las ardillas. En su interior, duermen y tal vez sueñen, apacibles. Los hermosos gansos del Canadá vienen en bandadas desde el norte sin ningún temor (sí, al norte existen lugares aún más fríos que éste). El viento que sopla por encima del río es tan frío y punzante como una guadaña recién afilada. Los días se vuelven más cortos y las nubes más gruesas. Los corredores nos

---

-----Cronica Pajaro

Nota: Autores japoneses, 6, 6, 27/10/2021

Mishima y Pynchon.

---

Nota: Escribir , 194, 199, 28/10/2021

La luz nítida del sol de principios de verano dibujaba un moteado en la superficie del camino con las sombras de las ramas que sobresalían sobre mi cabeza. Como no había viento, las sombras parecían manchas indelebles fijadas eternamente en el suelo. No penetraba ningún sonido hasta aquel lugar y parecía, incluso, que se oía respirar la hierba bañada por los rayos del sol. En el cielo flotaban algunas nubes pequeñas, tan nítidas y precisas que se asemejaban al fondo de un grabado en cobre medieval. Todo lo que aparecía ante mis ojos era tan maravillosamente nítido, que sentía mi propio cuerpo como un ente vago, desdibujado. Y hacía un calor espantoso.

---

Nota: Escribir , 199, 205, 28/10/2021

Llevaba una camiseta, unos pantalones delgados de algodón y unas zapatillas de tenis, pero tras andar tanto rato bajo el sol del verano, una fina película de sudor empezó a extenderse por mis axilas y los huecos del tórax. Como aquella misma mañana había sacado la camiseta y los pantalones de la caja donde guardaba la ropa de verano, un fuerte olor a naftalina me llegaba a la nariz. Entre las casas de la vecindad, se distinguían las antiguas y las que se habían construido recientemente. Las casas nuevas eran, por lo general, pequeñas, con un jardín también pequeño. Los tendederos se extendían hasta el callejón y a veces debía avanzar escurriéndome entre hileras de toallas, camisas y sábanas. Desde la puerta llegaba nítidamente el sonido de una televisión o del agua de la cisterna de un inodoro, y en el aire flotaba el olor a curry de las comidas.

---

Nota: Escribir , 375, 377, 28/10/2021

Últimamente, no se me quita de la cabeza. Debe de ser porque no hago nada en todo el día. Si no tienes nada que hacer, los pensamientos te van llevando cada vez más lejos. Te llevan tan lejos, que llega un punto en que ya no puedes seguirlos.

---

Nota: Escribir, dar vida a las cosas., 1114, 1120, 1/11/2021

Gracias a los largos días lluviosos de la estación de los monzones, la hierba brillaba con un fresco color verde y exhalaba el olor salvaje que sólo puede emanar de algo que hunde sus raíces en la tierra. Justo en el centro de aquel mar de hierba, el pájaro de piedra, en una postura idéntica a la de la vez anterior, las alas desplegadas, a punto de emprender el vuelo. Pero, obviamente, no había ninguna posibilidad de que volara. Esto lo sabía yo y también lo sabía el pájaro. Inmovilizado en aquel lugar, sólo le cabía esperar que se lo llevaran a algún otro lugar o que lo derribaran. El pájaro no tenía ninguna otra posibilidad de abandonar el jardín. Lo único que allí se movía era una mariposa blanca fuera de estación que revoloteaba al azar sobre la hierba. La mariposa parecía una persona que, en plena búsqueda, hubiera olvidado qué estaba buscando. Tras cinco minutos de búsqueda infructuosa la mariposa desapareció.

---

Nota: Escribir, hasta aquí esos tópicos , 1598, 1603, 3/11/2021

¡Vaya nombrecitos había elegido aquel par! Similares a los de una pareja de manzai [5]. Malta Kanoo y Creta Kanoo. Mi vida estaba enfilando derroteros extraños, sin duda. El gato se me había escapado. Había recibido una llamada absurda de una mujer estafalaria. Había conocido a una chica extraña y había entrado dentro de una casa abandonada del callejón. Noboru Wataya había violado a Creta Kanoo. Malta Kanoo me había augurado que aparecería la corbata. Mi mujer me había dicho que no hacía falta que trabajara.

---

Nota: Escribir Diálogo , 1951, 1953, 4/11/2021

Después de andar un rato por el pasillo, el hombre sin rostro se detenía frente a una puerta. En la puerta había una placa con el número 208. «No está cerrada con llave. Ábrala usted mismo.» Siguiendo sus instrucciones, yo abría la puerta. Era una habitación espaciosa.

---

Nota: Escribir diálogo , 1955, 1957, 4/11/2021

«Si le apetece un whisky, allí encontrará todo el que desee. ¿Quería un Cutty Sark, no es cierto? Por favor, sírvase, no haga cumplidos», decía el hombre sin rostro señalando hacia un armario que había cerca de la puerta. Después cerraba la puerta silenciosamente y me dejaba a mí dentro de la habitación.

---

Nota: Diálogo Escribir, 2087, 2092, 4/11/2021

—He saltado por encima —dijo May Kasahara señalando el muro de bloques de cemento. Y se sacudió el polvo que se le había adherido a los pantalones—. He saltado un poco a ojo. ¡Qué suerte que sea tu casa! ¡Imagínate si, por equivocación, me meto en otro sitio! Se sacó un paquete de Hope cortos de los pantalones y encendió un cigarrillo. —Por cierto, señor pájaro-que-da-cuerda, ¿estás bien? —Voy tirando —dije. —Ahora voy al trabajo, ¿te vienes conmigo? Siempre trabajamos en grupos de dos y es mucho mejor ir con alguien

---

Nota: Filosofía , 2218, 2219, 4/11/2021

«Las cosas que se puedan comprar con dinero es mejor comprarlas sin pensar demasiado si ganas o pierdes. Es mejor ahorrar las energías para aquellas cosas que no pueden comprarse con dinero.»

---

Nota: Escribir , 2927, 2930, 6/11/2021

»Por la noche hacía un frío glacial y, al mirar el aliento blanco de los soldados flotar unos instantes en el aire y desvanecerse a continuación, sentí como si me hubieran introducido por equivocación en una pesadilla ajena. Era incapaz de asimilar que aquello era un acontecimiento real. Tenía que ser una pesadilla. Pero, como comprendería más tarde, aquello no era más que el principio de una pesadilla enorme.

---

Nota: Escribir , 3135, 3140, 6/11/2021

»Creo que sólo estuve inconsciente unos instantes. Cuando recobré el conocimiento, sentí que algo me salpicaba. Al principio pensé que llovía. Pero no. Era orina. Todos los soldados estaban orinando sobre mí, que yacía en el fondo del pozo. Al mirar hacia lo alto, allá a lo lejos, vi a los soldados de pie en la boca redonda del pozo orinando por turno, con sus figuras perfilándose, pequeñas, como siluetas. Me pareció terriblemente irreal. Como una alucinación producida por la ingestión de alguna droga. Pero era real. Yo me encontraba realmente en el fondo del pozo y ellos me estaban rociando con orina real. Cuando todos acabaron de orinar, alguien me alumbró con una linterna. Se oyeron risotadas. Y sus figuras desaparecieron de la boca del pozo. Cuando se hubieron ido, todo quedó sumido en un silencio profundo.

---

Nota: Escribir , 3202, 3204, 6/11/2021

Una sensación abrumadora de comunión. Sí, el verdadero sentido de la vida se encontraba en aquella luz que no duraba más que unos pocos segundos, y yo debía morir ahí y en ese momento.

---

Nota: Escribir , 3278, 3283, 6/11/2021

Me convertí en profesor de ciencias sociales e impartí geografía e historia en un instituto. Pero no he estado, en el verdadero sentido de la palabra, vivo. Simplemente he ido desempeñando, una tras otra, las funciones de la vida real que me eran asignadas. No ha habido una sola persona a quien haya podido llamar amigo y, con mis alumnos, tampoco he establecido ninguna relación. No he querido a nadie. Ya no sé qué es querer a alguien. Al cerrar los ojos se me aparecía la figura de Yamamoto desollado vivo. Lo he soñado infinitas veces. En mis sueños, Yamamoto era desollado una vez tras otra y se convertía en un amasijo de carne roja. Podía oír con claridad sus alaridos de dolor. Y he soñado infinitas veces que me iba descomponiendo vivo en el fondo del pozo. A veces me he preguntado si la verdadera realidad no será aquélla y si no es mi vida la que es un sueño.

---

Nota: Escribir , 3286, 3288, 6/11/2021

Desde que volví a Japón he vivido como la muda vacía de un animal que ha cambiado la piel. Y viviendo como una muda, por más larga que sea la vida, no se puede decir que se haya vivido de verdad. Del corazón de una muda vacía y del cuerpo de una muda vacía no puede nacer más que la vida de una muda vacía. Esto es lo que quiero que usted entienda, señor Okada.

---

Nota: Escribir , 3299, 3301, 6/11/2021

Permanecí allí de pie, mirando fijamente cómo el autobús doblaba la esquina y desaparecía. Cuando se hubo ido, tuve una extraña sensación de vacío. El desconuelo de un niño abandonado en una ciudad desconocida.

---

Nota: Escribir , 3495, 3496, 7/11/2021

Me recosté en la silla y, oyendo sin escuchar aquella música ambiental casi penosa por descafeinada,

---

Nota: Escribir , 3498, 3499, 7/11/2021

Estaba exhausto. Tenía la sensación de que, si cerraba los ojos, saldría flotando hacia otro lugar.

---

Nota: Escribir , 3507, 3508, 7/11/2021

Pero May Kasahara no apareció. En el cielo no había una sola nube. El sol del verano me abrasaba el cogote. Desde la tierra, bajo mis pies, se elevaba un sofocante olor a hierba.

---

Nota: Escribir , 3519, 3520, 7/11/2021

—¿Qué te ha pasado, señor pájaro-que-da-cuerda? Haces una cara de espanto. Como si acabaran de desenterrarte. Ven aquí. Mejor que te pongas a la sombra y que descanses un poco.

---

Nota: Escribir Conversación , 3559, 3565, 7/11/2021

—Muchas gracias por todo. Me has ayudado mucho. Pero tengo que irme —dije—. Quizás haya alguna noticia. Quizá llame alguien. —Cuando llegues a casa, dúchate enseguida. Primero, una ducha. ¿De acuerdo? Te cambias de ropa. Y luego te afeitas. —¿Afeitarme? —pregunté. Me palpé la barbilla. Era cierto que se me había olvidado. La idea de afeitarme ni siquiera se me había pasado por la cabeza aquella mañana. —Esas pequeñas cosas tienen su importancia, ¿sabes, señor pájaro-que-da-cuerda? —dijo May Kasahara mirándome fijamente a los ojos—. Vuelve a casa y mírate con calma en el espejo. —Así lo haré. —¿Podré ir a verte luego? —Claro —dije. Y agregué—: Me ayudará mucho que vengas.

---

Nota: Erótico , 3595, 3602, 7/11/2021

Y, como la primera vez, me quitaba los pantalones, sacaba el pene y se lo metía en la boca. La única diferencia era que no se desnudaba. Llevaba todo el tiempo el vestido de Kumiko. Yo intentaba moverme. Pero sentía mi cuerpo atado por un hilo invisible. Dentro de su boca, mi pene se endurecía y crecía de inmediato. Veía cómo se movían sus pestañas postizas y se balanceaban las puntas rizadas de su pelo. Los dos brazaletes entrechocaban con un ruido seco. Su lengua era larga y suave, y me lamía, retorciéndose, encaramándose. Y justo cuando me había conducido hasta las puertas de la eyaculación, se apartaba de repente. Y empezaba a desnudarme despacio. Me quitaba la americana, la corbata, los pantalones, la camisa, la ropa interior y, desnudo, me hacía tender en la cama boca arriba. Ella se sentaba en la cama, alcanzaba una de mis manos y la conducía bajo su vestido. No llevaba bragas. Mis dedos sentían la calidez de su sexo. Profundo, cálido, muy húmedo. Y penetraban dentro sin encontrar resistencia, casi absorbidos.

---

Nota: Escribir Algo similar , 3621, 3621, 7/11/2021

Todos nosotros venimos del barro cálido y volveremos a él.

---

Nota: Escribir Conversación , 3652, 3659, 7/11/2021

—Seguro que habéis sido felices los dos. —¿Qué te hace suponerlo? May Kasahara hizo una mueca. —Es que yo sin tele no podría pasar ni un día. —¿Porque eres infeliz? May Kasahara no respondió. —Pero Kumiko se ha ido de casa. Y ahora tú tampoco eres tan feliz. Asentí y bebí un sorbo de cerveza. —Pues sí, más o menos —dije. Y era más o menos así. Ella se puso un cigarrillo entre los labios y, con mano experta, lo encendió con una cerilla. —Oye, quiero que me digas lo que piensas, sinceramente, toda la verdad. ¿Te parezco fea?

---

Nota: Vocabulario , 3795, 3795, 7/11/2021

—Más o menos es así —contestó Malta Kanoo con cierta reluctancia—.

---

Nota: Escribir , 3911, 3913, 8/11/2021

Me he esforzado mil veces en convencerme de que era una obsesión, un error. Pero, cada vez que intentaba en vano confinar estos recuerdos al olvido, emergían con más fuerza, más vívidos. Han arraigado en mi mente y penetrado en mi carne como una célula cancerígena.

---

Nota: E, 3916, 3917, 8/11/2021

El principio de mi vida, de esa vida que puedo considerar propiamente mía, murió en aquellas estepas de Mongolia Exterior donde la vista se perdía sin encontrar obstáculo.

---

Nota: Escribir , 3921, 3925, 8/11/2021

»Lo que destruyó mi vida, lo que la convirtió en un pellejo vacío, fue aquella luz que vi en el fondo del pozo. Aquel brillante rayo de sol que penetraba directamente hasta el fondo sólo diez o veinte segundos. Aquel rayo que, sólo una vez al día y sin previo aviso, llegaba de repente y se desvanecía al instante. Pero yo, en aquella inundación de luz tan fugaz, vi más cosas de las que pueden verse en toda una vida. Y luego, habiéndolas visto, me convertí en una persona completamente distinta a la que había sido.

---

Nota: Filosofía , 3953, 3956, 8/11/2021

Como persona que se encuentra en esta situación, creo que la vida es mucho más limitada de lo que piensan las personas que están en pleno proceso vital. La luz brilla durante un limitado y brevísimo espacio de tiempo en el acto de vivir. Quizá sólo unas decenas de segundos. Una vez se ha ido, si has fracasado en el intento de alcanzar la revelación que se te ofrecía, no tienes una segunda oportunidad.

---

Nota: Pensar , 4090, 4093, 8/11/2021

—Tienes toda la razón del mundo. —Sí, realmente tienes un, problema bastante grande —dijo May Kasahara y suspiró. —Sí, es verdad. Tengo un problema. —¡Para ya de darme la razón por las buenas! No vas a resolver nada reconociendo que te equivocas.

---

Nota: Gracioso , 4094, 4097, 8/11/2021

¿Y qué te pasaba anoche? Querías algo, ¿no? —Ya no importa. —¿Cómo que ya no importa? —Sí, que eso... ya no tiene importancia. —O sea, que abrazas a aquella mujer y yo ya no te sirvo para nada.

---

Nota: Escribir , 4111, 4112, 8/11/2021

El fulgor del sol, el olor del aire, el color del cielo, la forma de las nubes, el chirrido de las cigarras: todo proclamaba la auténtica llegada del verano.

---

Nota: Escribir , 4125, 4128, 8/11/2021

Pero, en el instante de saltar el muro con la mochila a la espalda, resurgió de súbito la sensación de aquel momento. La indescriptible sensación de desamparo al estar de pie, solo, en unas calles desconocidas, entre gente desconocida, entre casas desconocidas, mirando cómo la luz del sol de la tarde va perdiendo poco a poco su fulgor.

---



Nota: Escribir , 4191, 4192, 8/11/2021

En aquella oscuridad llena de extraños sobrentendidos, mis recuerdos adquirieron una fuerza desconocida. Las imágenes fragmentarias que evocaban en mí eran prodigiosamente vívidas en cada detalle, tan claras que podía asirlas con la mano.

---

Nota: Escribir , 4710, 4714, 8/11/2021

De pie, con la linterna, iluminé el suelo y las paredes sobre mi cabeza. Hasta donde alcanzaba la luz. Pero la escala no aparecía por ninguna parte. Un sudor frío me manó de las axilas y resbaló despacio por mis costados, como un animal. La linterna se me soltó de la mano, cayó al suelo y, del golpe, se apagó. Aquello era una señal. En un instante, mi conciencia estalló, se redujo al tamaño de la fina arena, se diluyó en la oscuridad y fue absorbida por ella. Mis funciones vitales se interrumpieron como si hubieran cortado la corriente. Me sumergí en la nada más absoluta.

---

Nota: Escribir , 4849, 4854, 8/11/2021

—Si el hombre viviera eternamente, sin desaparecer, sin envejecer, si pudiera vivir una juventud perpetua en este mundo, ¿crees que se rompería la cabeza, como hacemos nosotros, pensando en esto y aquello? Es decir, nosotros pensamos, más o menos, en muchas cosas, ¿no? Filosofía, psicología, lógica, o religión, literatura. ¿Crees que si no existiera la muerte surgirían todos esos pensamientos, esos conceptos tan complicados en la superficie de la tierra? Es decir... May Kasahara se interrumpió en este punto y enmudeció. Mientras tanto, la expresión «es decir» quedó colgando, inmóvil, en la oscuridad del pozo, como un fragmento de pensamiento arrancado a la fuerza.

---

Nota: Filosofía , 4857, 4863, 8/11/2021

—Es decir..., lo que yo creo es que el hombre piensa en el significado de la vida porque sabe con certeza que va a morir algún día. ¿No te parece? ¿Quién se tomaría en serio el hecho de estar vivo si viviera eternamente? ¿De dónde surgiría esta necesidad? Aun suponiendo que la tuviera, uno acabaría diciendo: «Todavía tengo muchísimo tiempo. Ya pensaré en ello más adelante». Pero eso, en la realidad, no es así. Nosotros debemos pensar en este instante, aquí y ahora. Mañana por la tarde quizá muera atropellada por un camión. Quizá dentro de tres días tú mueras de hambre y de sed en el fondo de este pozo. ¿No es así? Nadie sabe lo que va a ocurrir. Por eso nosotros, para evolucionar, necesitamos la muerte. Eso es lo que creo. Cuanto más viva y gigantesca sea la presencia de la muerte, más pensaremos en ella.

---

Nota: Filosofía , 4908, 4912, 8/11/2021

Oye, tú quizá no lo hayas pensado nunca, pero ¿no te gustaría ser otra persona completamente distinta? —Claro que sí —dijo May Kasahara—. Lo estoy pensando siempre. —Cuando nos casamos, eso era lo que yo quería hacer. Huir de mí mismo. Y Kumiko igual. En aquel nuevo mundo queríamos poseer algo propio, adecuado a nuestro nuevo ser. Creíamos que allí podríamos llevar una vida mejor, más acorde con nosotros mismos.

---

Nota: Filosofía , 4918, 4925, 8/11/2021

Por más que quieras creer que has logrado crear un nuevo yo, por más que te hayas familiarizado con ese nuevo yo, bajo esta fachada permanece tu yo original y, a la mínima, asomará diciendo: «¡Hola!». ¿Acaso no lo entiendes? Tú eres algo hecho en otra parte. Y por lo que respecta al propósito de cambiarte, también esa idea está hecha en alguna otra parte. Señor pájaro-que-da-cuerda, tú eso no lo entiendes. ¿Por qué no podrás comprenderlo tú, que eres adulto? No entenderlo es un grave problema, sin duda. Seguro que ahora te están pasando factura diferentes cosas. Como, por ejemplo, el mundo al que quisiste renunciar; el yo al que quisiste cambiar. ¿Entiendes lo que te estoy diciendo? —Enmudecí mirando la oscuridad que envolvía la superficie alrededor de mis pies. No sabía qué decir—. Oye, señor pájaro-que-da-cuerda —dijo ella en voz baja—. Piensa. Piensa. Piensa.

---

Nota: Filosofía , 4928, 4929, 8/11/2021

Yo no soy más que un simple camino por donde pasa el hombre que yo soy.

---

Nota: Música , 5233, 5236, 9/11/2021

«No, no te preocupes», respondía yo. Cuando hubo terminado la Serenata para cuerda de Tchaikovsky, empezó una pequeña pieza que me sonaba a Schumann. La melodía me resultaba familiar, pero no logré recordar el título. Al acabar, la locutora anunció que se trataba de «El pájaro profeta», la séptima pieza de Escenas del bosque de Schumann.

---

Nota: Escribir , 7034, 7034, 11/11/2021

A las cuatro de la madrugada, cuando todo estaba en silencio, podía oír cómo crecían las raíces de mi soledad.

---

Nota: Escribir, una se repite durante un capítulo o tiempo de  
Así es. Así está bien.

---

Nota: Escribir , 8286, 8287, 13/11/2021

Veinte minutos después de la inmersión del submarino, la gente despertó al fin del profundo encantamiento de la muerte.

---

Nota: Escribir , 8293, 8294, 13/11/2021

La espina larga y retorcida de la pesadilla que se les había clavado en los pulmones, el corazón, la columna vertebral, el cerebro o el útero no se la sacarían jamás.

---

Nota: Psicología , 8640, 8641, 13/11/2021

Pero una pasión mal extinguida siempre arde de nuevo.

---

Nota: Escribir , 8879, 8881, 13/11/2021

La música permanece en mi cabeza como el murmullo del público en un auditorio de techo alto. Poco después, el silencio desciende danzante, empieza a penetrar en cada una de los pliegues de mi cerebro, como un insecto que desovara. Abro los ojos, los cierro. Se mezclan ambas oscuridades, voy separándome del receptáculo llamado yo.

---

Nota: Psicología , 9144, 9145, 13/11/2021

«Es extraño», pensaba Nutmeg. «Yo curo a la gente, Cinnamon me cura a mí. Pero ¿quién curará a Cinnamon? Absorbe todo el sufrimiento, la soledad, como un agujero negro.»

---

Nota: Escribir , 9213, 9215, 13/11/2021

Quizás algún día, dentro de un tiempo —no sé si diez o quizá veinte años—, si llega la oportunidad, cuando sea ya una mujer adulta y más inteligente, entonces tal vez pueda decirte: «En realidad...» y explicártelo bien. Pero de momento, por desgracia, me da la sensación de que ni tengo la capacidad ni la filosofía necesarias para transformarlo en palabras.

---

Nota: Estrategia , 9815, 9816, 13/11/2021

Empezar una guerra larga sin asegurar la logística equivalía al suicidio.

---

Nota: Escribir , 11163, 11169, 15/11/2021

Vuelvo a apretar el interruptor de la lámpara de pie. No se enciende. Destapo la botella de whisky y la huelo. El mismo olor de siempre. Cutty Sark. Tapo la botella, la dejo sobre la mesa en el mismo lugar donde estaba. Descuelgo el auricular y me lo llevo a la oreja. Está tan rígido, tan muerto, que es imposible que pueda morir más. Compruebo el tacto de la alfombra a través de la suela de los zapatos, caminando despacio. Pego la oreja a la pared, concentro mis sentidos para descubrir si se oye algo. Por supuesto, no se oye nada. Me planto ante la puerta, intento hacer girar el pomo con la certeza de que no voy a poder moverlo. El pomo gira hacia la derecha con facilidad. Pero, durante unos instantes, no soy capaz de creer que esto sea real. Hace un momento no se movía ni siquiera un poco, igual que si estuviera bloqueada con cemento.

---

Nota: Escribir , 11242, 11242, 15/11/2021

Sentimos incluso, por primera vez desde nuestra llegada, algo parecido a la esperanza.

---

-----CuentosJapon

Nota: Escribir , 283, 285, 6/10/2021

Aun cuando ninguno de los dos se hubiera detenido a pensarlo, era como si el período de luto y oscuridad les hubiera brindado un determinado tipo de seguridad, algo estable, fácil y hasta placentero. Se habían condicionado a la muerte y, como en el caso de quienes se acostumbran a la depravación, comenzaron a pensar que la vida no encerraba ya nada que pudiera inspirarles temor.

---

Nota: Escribir , 323, 323, 6/10/2021

Dentro de la crueldad de la vida dormía una paz tan profunda como un hondo letargo.

---

Nota: Escribir , 327, 328, 6/10/2021

El proceso por el cual un hecho terrible se mezcla con la vida cotidiana trajo aparejado para el matrimonio un nuevo tipo de temor mezclado con vergüenza, como si ambos hubieran cometido un crimen que finalmente iba a ser descubierto.

---

Nota: Escribir , 334, 336, 6/10/2021

Tardó mucho tiempo en prepararse. Era difícil peinar aquellos cabellos que, durante meses, no habían recibido ningún cuidado. Pero cuando Tomoko contempló su rostro en el espejo la asaltaron antiguas alegrías. Había olvidado cuan halagador puede volverse un espejo. No cabía duda de que la tozuda insistencia del dolor termina por apartarnos de tan agradables consuelos.

---

Nota: Escribir , 354, 355, 7/10/2021

Su búsqueda de esparcimientos se volvió ligeramente demencial. Había algo vengativo en la certeza de que tenía que divertirse.

---

Nota: Escribir , 410, 412, 8/10/2021

El incidente los había dejado como los naufragos de un buque. Pronto fueron capaces de verlo todo con los ojos con que el resto de la gente lo había leído en un rincón de los diarios de la fecha. Tomoko y Masaru hasta llegaron a dudar de su participación en el trágico suceso. ¿No habían sido acaso sólo los espectadores más cercanos del caso?

---

Nota: Escribir , 418, 420, 8/10/2021

No se trataba, desde luego, de que Masaru y Tomoko hubieran sacrificado a una hermana y a dos hijos para impartir una enseñanza. Sin embargo, la pérdida de aquellas tres vidas no había servido para otra cosa. Y, a veces, una muerte heroica tampoco produce algo más.

---

-----DespiertaTuEncanto

Nota: Aplica tu conocimiento, 125, 125, 7/1/2022

Recuerda siempre que el conocimiento sin acción es un conocimiento desperdiciado.

---

Nota: Aprender, aplicar, practixar, 125, 126, 7/1/2022

Tienes que practicar permanentemente lo que has aprendido.

---

Nota: Fórmula , 186, 186, 8/1/2022

Amistad = Proximidad + Frecuencia + Duración + Intensidad

---

Nota: Manejo relaciones sociales, 451, 454, 10/1/2022

Los chavales se quedan en casa y juegan a los videojuegos y se envían mensajes de texto. Por supuesto, hay algunos deportes y actividades escolares organizadas, pero la relación social directa se ha visto drásticamente reducida en nuestro mundo de dominadores de la tecnología. Mala cosa. No es que los niños «criados tecnológicamente» carezcan de la capacidad de aprender las habilidades sociales y las señales; es que no tienen suficiente práctica para perfeccionar tales aptitudes y ser eficaces en el manejo de las relaciones directas.

---

Nota: Método , 591, 592, 10/1/2022

Practica la sonrisa verdadera hasta que se haga automática. A partir de ese momento, puedes decidir utilizarla a tu antojo.

---

Nota: Método , 596, 598, 10/1/2022

Para enviar una señal amistosa por medio del contacto visual, escoge a la persona que te interesa y establece el contacto visual mirándola durante no más de un segundo. Mantener fija la mirada durante más tiempo puede ser considerado una agresión, lo cual es una señal hostil.

---

Nota: Imitar al otro, 681, 682, 12/1/2022

Cuando conoces a alguien y quieres ganarte su amistad, esfuérzate conscientemente en reflejar su lenguajes corporal.

---

Nota: Método , 746, 748, 13/1/2022

Se puede animar a un amigo potencial a que siga hablando (y a que le gustes más debido a ello) añadiendo un gesto de asentimiento con la cabeza, sonrisas y una atención especial (cuando te inclinas hacia delante, ladeas la cabeza ligeramente y pareces escuchar con atención lo que está diciendo).

---

Nota: Método , 750, 751, 13/1/2022

Una manera de indicarle a alguien que está hablando que estamos participando de lo que dice y que debería seguir es asintiendo con la cabeza.

---

Nota: Método , 770, 773, 13/1/2022

La mejor manera de manejar un teléfono que suena es que te lo saques del bolsillo o el bolso, envíes al que llama al buzón de voz, te metas el móvil de nuevo en el bolsillo o el bolso y vuelvas a centrar tu atención en el hablante. Esta acción envía a la otra persona un mensaje premeditado de que él o ella es más importante que una llamada telefónica y que cuenta con toda tu atención.

---

Nota: Gestos y expresiones faciales , 829, 831, 15/1/2022

Si tienes problemas para hacer amigos, quizá querrías estudiar tus gestos y expresiones faciales, no vaya a ser que seas un emisor involuntario de alguna o todas las conductas no verbales que se describen a continuación.

---

Nota: Método , 833, 833, 15/1/2022

la mirada fija que se prolonga más de un segundo suele ser entendida como una agresión,

---

Nota: Método , 836, 837, 15/1/2022

La mirada ascensor consiste en un mirar penetrante que se extiende de la cabeza a los pies. Como gesto no verbal, es tremendamente ofensivo en las relaciones incipientes.

---

Nota: Método , 845, 847, 15/1/2022

cuando los novios de mi hija aparecían en la puerta de casa. Entonces abría la puerta, miraba penetrantemente a los ojos del pretendiente y muy despacio le recorría con la mirada de la cabeza a los pies. Siempre terminaba mi presentación con un áspero «¿Qué se te ofrece?» El joven balbuceaba y tartamudeaba intentando encontrar las palabras adecuadas. Sabía entonces que mi mensaje había sido recibido alto y claro.

---

Nota: Método , 850, 851, 15/1/2022

El mirar fijamente es una de las señales no verbales que desenmascara a los policías encubiertos.

---

Nota: Método , 870, 872, 15/1/2022

Ponerle los ojos en blanco a alguien es una «señal hostil» que desalienta a continuar la relación, ya que envía el mensaje de que piensas que la persona en cuestión es idiota o que sus actos son inconvenientes.

---

Nota: Método , 882, 884, 15/1/2022

ENTRECERRAR LOS OJOS Esta señal hostil no es tan intensa como las demás señales adversas, pero aun así puede tener un efecto paralizador sobre las relaciones personales.

---

Nota: Método , 885, 885, 15/1/2022

ENTRECEJO ARRUGADO Ésta es otra señal hostil habitual,

---

Nota: Método , 888, 888, 15/1/2022

Mandíbulas apretadas, ojos entrecerrados y ceño son un rosario de señales hostiles

---

Nota: Trailer, 1066, 1068, 16/1/2022

Dado que generalmente las personas nos ven antes de oírnos, nuestros mensajes no verbales son como los «avances» o «tráileres» de las películas, que informan por adelantado al espectador de lo que puede esperar del filme y le ayudan a decidir si merece la pena que dedique su tiempo a verlo o no.

---

Nota: Método , 1185, 1186, 16/1/2022

—si quieres gustarle a la gente, haz que se sienta bien consigo misma—

---

Nota: Método , 1195, 1198, 16/1/2022

si quieres gustarles a los demás, haz que se sientan bien consigo mismos. Para empezar, debes centrar la atención en la persona de la que te tienes que hacer amigo. Parece fácil, pero requiere práctica incluso a los agentes avezados. Si haces que alguien se sienta bien consigo mismo, te reconocerá el mérito de haberle ayudado a alcanzar ese buen estado de ánimo. Las personas se sienten atraídas por los individuos que les hacen felices, y tienden a evitar a los que les causan dolor o incomodidad.

---

Nota: Leer 100 veces, 1199, 1209, 16/1/2022

Si cada vez que te encuentras con una persona haces que se sienta bien, él o ella tratará de aprovechar todas las oportunidades que tenga de volver a verte para experimentar esos mismos buenos sentimientos. El obstáculo al que muchos de mis compañeros agentes se enfrentaban para lograr este objetivo es el mismo con el que nos encontramos todos: nuestro propio ego. Los egos de las personas se interponen en el ejercicio de la Regla de Oro de la Amistad. La mayoría de las personas creen que el mundo gira alrededor de ellos y que deberían ser el centro de atención. Pero si quieres resultarles agradable y atractivo a los demás, habrás de olvidarte de tu ego y prestar atención a la otra persona y a sus necesidades y circunstancias particulares. Cuando hagas a los demás (y no a ti) el centro de atención, entonces les gustarás. Piensa en ello: es lamentable que apenas utilicemos esta eficazísima norma para aumentar nuestro atractivo a ojos de los demás mientras, al mismo tiempo, hacemos que esos individuos se sientan mejor con ellos mismos. Estamos demasiado ocupados centrándonos en nosotros y no en las personas que conocemos. Anteponemos nuestros deseos y necesidades a los deseos y necesidades de los demás. La ironía del asunto estriba en que las demás personas estarán impacientes por satisfacer tus deseos y necesidades si les caes bien.

---

Nota: Método , 1392, 1394, 22/1/2022

Pues resulta que no es así. Cuando una persona le hace un favor a otra, se siente bien consigo misma. La Regla de Oro de la Amistad afirma que si haces que una persona se sienta le gustarás más. Así las cosas, pedirle a alguien que te haga un favor no es algo que tenga que ver contigo; es algo que tiene que ver con la persona que te hace el favor.

---

Nota: Reciprocidad, 1686, 1688, 1/2/2022

La ley de la reciprocidad es una eficaz herramienta para hacer amigos. Cuando sonríes a alguien, esa persona se siente obligada a devolver la sonrisa. Una sonrisa indica aceptación y agrado, y a la gente le gusta caer bien.

---

Nota: Gracias, 1692, 1693, 1/2/2022

La próxima vez que alguien te dé las gracias por algo, no digas: «No hay de qué», sino: «Sé que harías lo mismo por mí».

---

Nota: Contar intimidades, 1695, 1696, 1/2/2022

Los individuos que revelan su información más personal a otras personas, tienen más probabilidades de recibir a cambio un nivel parecido de información personal.

---

Nota: Sincerarse, 1697, 1699, 1/2/2022

El sinceramiento fomenta la atracción. La gente se siente próxima a aquellos que les revelan sus debilidades, pensamientos íntimos y circunstancias personales. La sensación de proximidad aumenta si el sinceramiento es más emocional que fáctico,

---

Nota: Ser mas atractivo, 1732, 1733, 1/2/2022

todo el mundo puede aumentar su atractivo ante los demás si mantiene el contacto visual, muestra optimismo, viste bien, añade una pincelada de color a su vestuario y sabe escuchar.

---

Nota: Ser mas atractivo completo, 1732, 1735, 1/2/2022

todo el mundo puede aumentar su atractivo ante los demás si mantiene el contacto visual, muestra optimismo, viste bien, añade una pincelada de color a su vestuario y sabe escuchar. Wainwright también hace hincapié en la importancia de la postura y el porte y sugiere que durante una semana te pongas derecho, metas el estómago, mantengas la cabeza levantada y sonrías a todas las personas con las que te encuentres.

---

Nota: Humor hace atractivo, 1745, 1746, 1/2/2022

Los individuos que emplean el humor en las reuniones sociales son considerados más atractivos.

---

Nota: LEy proximidad, 1760, 1761, 2/2/2022

Las personas que comparten el mismo espacio físico son más proclives a sentirse mutuamente atraídas; la proximidad predispone a que a una persona le guste otra, aun antes de que sean presentados formalmente.

---

Nota: Ley de la asociacion, 1768, 1769, 2/2/2022

cuando un individuo poco atractivo desee que lo vean como alguien más atractivo, él o ella debería asociarse a un grupo constituido por gente atractiva. Y al contrario, una persona atractiva puede perder parte de su atractivo si anda en compañía de personas que carecen de

---



Nota: Adultos: elegir amigos triunfadores, 1771, 1772, 2/2/202

En un entorno profesional, esto significa que siempre hay que intentar hacerse amigo de quien te haga mejor, no peor. Con quién te asocies sí que importa. Si deseas ser considerado un triunfador, tienes que andar con los triunfadores.

---

Nota: Con una o dos personas, 1774, 1776, 2/2/2022

En tales circunstancias, si una persona quiere parecer más atractiva, debería procurar que la vieran en compañía de un individuo «menos» atractivo.

---

Nota: Ley autoestima , 1779, 1779, 2/2/2022

A la gente le gusta asociarse con individuos que muestran niveles altos de autoestima,

---

Nota: Arrogancia , 1787, 1789, 2/2/2022

La autoestima y la arrogancia están separadas por una línea muy fina. Las personas arrogantes suelen sentirse superiores y se apartan de los demás, razón por la cual son vistas como seres «diferentes». Por consiguiente, la probabilidad de atracción mutua es notablemente reducida, salvo con otros individuos arrogantes que comparten las mismas actitudes y conducta.

---

Nota: Método Saber si es extrovertido, 1878, 1882, 2/2/2022

Un método para calibrar si una persona es extrovertida consiste en empezar una frase y hacer adrede una pausa de unos segundos; por lo general, los extrovertidos completarán la frase por ti; los introvertidos, no. Se puede utilizar el mismo método para determinar si has establecido una buena relación con un introvertido. Cuando los introvertidos se sienten cómodos con las personas con las que están, a menudo completarán la frase de la misma manera que lo harían los extrovertidos.

---

Nota: Vender a intro y extrovertidos, 1894, 1897, 2/2/2022

Asegúrate, eso sí, de concederle a tus clientes introvertidos el tiempo necesario para que piensen sobre tu propuesta de venta; éstos asimilan la información, la rumian y luego toman una decisión. Presionarles para que tomen una decisión rápida puede forzarles a decir que no, toda vez que no se encuentran a gusto tomando decisiones precipitadas. Por el contrario, los extrovertidos sí que pueden ser presionados hasta cierto punto para que compren tu producto «ya mismo», porque se sienten más cómodos tomando decisiones impulsivas.

---

Nota: Cumplidos, 1911, 1912, 2/2/2022

Los cumplidos, para ser efectivos, deben ser sinceros y merecidos.

---

Nota: Método aprender , 1923, 1926, 2/2/2022

Si hay una sola cosa que has de recordar acerca de cómo hacer amigos por medio de la comunicación verbal, ha de ser ésta: Cuanto más animas a la otra persona a que hable y más atención prestes a lo que diga, si muestras empatía y reaccionas favorablemente a sus comentarios, más probabilidades habrá de que la persona se sienta bien consigo misma (Regla de Oro de la Amistad) y que, de resultas de ello, acabes gustándole.

---

Nota: Relaciones conflictivas, 1954, 1954, 2/2/2022

Las relaciones conflictivas invitan a la competencia y a los sentimientos negativos, lo cual no propicia la comunicación eficaz.

---

Nota: Escuchar, 2028, 2029, 3/2/2022

«Los amigos son esas raras personas que te preguntan cómo estás y luego esperan a oír la contestación». ¡Sabio consejo!

---

Nota: Indicadores, 2052, 2076, 4/2/2022

Siempre que te relaciones con alguien, la comunicación se produce a dos niveles: el verbal y el no verbal. Es importante que antes, durante y después de la interacción verbal «observes» las señales no verbales y el lenguaje corporal del otro individuo, porque te pueden servir de barómetro para valorar si la conversación es la adecuada, cómo está avanzando una conversación en marcha y qué impacto tuvo cuando terminó, y también como alerta de que algo de lo dicho resulta inaceptable para una de las partes de la conversación. El echarse hacia atrás, cruzar los brazos por delante del pecho y apretar los labios son unos buenos indicadores no verbales de que la conversación no está siendo bien recibida. Las personas tienden a alejarse de las cosas que no quieren oír o ver. Esto es lo opuesto a la señal no verbal de inclinarse hacia delante de la que se habló anteriormente. Cruzar los brazos por delante del pecho es un gesto de bloqueo, que podría indicar que la persona desea bloquear simbólicamente y físicamente lo que está viendo u oyendo. Otras señales de desconexión son mirar por la habitación, consultar el reloj como diciendo: «Se acabó el tiempo», o girar los pies, el torso o unos y otro hacia la puerta o las demás partes de la habitación. Cuando ves que la otra persona empieza a separarse de la conversación, cambia de tema; probablemente has dedicado demasiado tiempo a hablar de ti mismo y no te has centrado en la otra persona. Es importante observar la conducta no verbal incluso antes de que se haya intentado entablar conversación, aunque, como es natural, la importancia de la observación no se detiene aquí. Si la señal no verbal de una persona para que se inicie una conversación es la adecuada, entonces deja que comience la charla. ¡Y no consideres eso motivo suficiente para dar por terminada tu observación! La observación continua durante una relación verbal en marcha es crucial para localizar cualquier problema potencial, que de lo contrario podría pasar inadvertido. Esto es algo especialmente cierto cuando se trata de las «minas verbales». Las palabras significan cosas distintas para cada persona, y al igual que las minas terrestres son capaces de hacer añicos una relación en ciernes. Cuando una de las partes en una conversación se ofende por una de estas palabras susceptibles de ser minas verbales, por lo general no dice nada acerca de su incomodidad, sino que simplemente comienza el proceso de distanciarse y/o salirse de la conversación. Sin embargo, su comportamiento no verbal suele proporcionar un claro indicio de que se ha dicho algo preocupante. Así las cosas, podría hacer una mueca, mostrar una expresión de sorpresa o estupefacción o retroceder un paso. Una persona que esté analizando la información de los niveles verbales «y» no verbales recogerá estas señales y con frecuencia podrá enderezar las cosas preguntando si ha dicho algo ofensivo y, de ser así, asegurar al que escucha que desde luego no era su intención hacer tal cosa. Un examen más detenido de lo que la palabra ofensiva significa para cada una de las partes generalmente disipa los recelos y la conversación puede reiniciarse con un comentario positivo. El peligro de las minas verbales es que las personas ignoran el significado emocional que los demás confieren a unas palabras por lo demás inofensivas.

---

Nota: Como vender, 2348, 2350, 4/2/2022

Los buenos vendedores transmiten a los clientes la ilusión de que son ellos los que controlan la experiencia de comprarse un coche, cuando de hecho son los vendedores los que están controlando la situación a través de una exposición bien planeada.

---

Nota: Quieres amigos, 2566, 2568, 6/2/2022

Si quieres hacer amigos, a ti te compete establecer la compenetración y luego, si quieres ir más allá de un breve encuentro, deberás fortalecer esa afinidad para ampliar la relación hasta convertirla en un vínculo cohesionado y duradero.

Nota: Compramos beneficios no características, 403, 407, 4/

The most important thing to remember about features and benefits is that people buy benefits, not features. Features are necessary to produce the value—benefit—that people will buy, but no one will buy a product based on features alone. A feature-packed product may be a true marvel, but if customers don't understand how those features translate into benefits in their own lives, they won't be interested. Marketing is the key to bridging this gap. As the saying goes, don't sell the steak—sell the sizzle.

---

-----DreamPebellonRojo

Nota: Obsevacion de Jia Baoyuo, 190, 190, 30/5/2022

«... Es en las muchachas en quienes se concentran las más finas esencias de la naturaleza, siendo los hombres sólo desperdicios y escoria».

---

-----El cielo es azul, la tierra blanca

Nota: Escribir , 1187, 1187, 2/11/2022

Estaba haciendo un gran esfuerzo por esconder mis verdaderas opiniones.

---

Nota: Meter la pata, 1646, 1648, 3/11/2022

Había metido la pata. Un adulto debe evitar palabras que puedan desconcertar a los demás, y nunca debe decir nada de lo que pueda avergonzarse a la mañana siguiente.

---

Nota: Escribir , 2075, 2078, 3/11/2022

Iba del brazo de un hombre barbudo, ataviado con un traje chillón que le daba muy poca credibilidad. La mujer del maestro era un poco caprichosa, pero nunca le había gustado llamar la atención. Por eso el maestro llegó a la conclusión de que no podía ser su esposa, sino una mujer que se le parecía, y apartó la mirada.

---

Nota: Eso es el amor, 2154, 2157, 3/11/2022

—En eso consiste el amor —repetía la mujer—. Cuando tienes un gran amor, debes cuidarlo como si fuera una planta. Debes abonarlo y protegerlo de la nieve. Es muy importante tratarlo con esmero. Si el amor es pequeño, deja que se marchite hasta que muera. Mi tía abuela no se cansaba de recordarnos a todos su consejo, como si de un dogma se tratara.

---

-----ElAdversario

Nota: Escribir Algo como esto, 1781, 1783, 12/6/2021

Luc, algunos días de gracia, puede rezar por el preso pero no escribirle ni visitarle. Es una cuestión de supervivencia. Piensa que ha «elegido el infierno en la tierra». Como cristiano, le turba profundamente, pero el cristianismo, dice, deja su sitio al misterio. Él se inclina. Acepta no comprenderlo todo.

---

-----ElTunel

Nota: excusas, 198, 199, 8/1/2018

me he apartado de mi camino. Pero es por mi maldita costumbre de querer justificar cada uno de mis actos.

---

Nota: Pensar, 515, 516, 8/1/2018

No sé qué piensa y tampoco sé lo que pienso yo, pero sé que piensa como yo.

---

Nota: una vision, posible, de la vida, 536, 538, 8/1/2018

A veces creo que nada tiene sentido. En un planeta minúsculo, que corre hacia la nada desde millones de años, nacemos en medio de dolores, crecemos, luchamos, nos enfermamos, sufrimos, hacemos sufrir, gritamos, morimos, mueren y otros están naciendo para volver a empezar la comedia inútil.

---

Nota: la vida aún (anterior ), 539, 540, 8/1/2018

¿Sería eso, verdaderamente? Me quedé reflexionando en esa idea de la falta de sentido.  
¿Toda nuestra vida sería una serie de gritos anónimos en un desierto de astros indiferentes?

---

Nota: un mensajed de desesperanza, 549, 561, 8/1/2018

Y le parece elogiabile un mensaje de desesperanza? La observé con sorpresa. —No —repuse—, me parece que no. ¿Y usted qué piensa? Quedó un tiempo bastante largo sin responder; por fin volvió la cara y su mirada se clavó en mí. —La palabra elogiabile no tiene nada que hacer aquí —dijo, como contestando a su propia pregunta—. Lo que importa es la verdad. —¿Y usted cree que esa escena es verdadera? —pregunté. Casi con dureza, afirmó: —Claro que es verdadera. Miré ansiosamente su rostro duro, su mirada dura. "¿Por qué esa dureza?", me preguntaba, "¿por qué?" Quizá sintió mi ansiedad, mi necesidad de comunión, porque por un instante su mirada se ablandó y pareció ofrecerme un puente; pero sentí que era un puente transitorio y frágil colgado sobre un abismo. Con una voz también diferente, agregó: —Pero no sé qué ganará con verme. Hago mal a todos los que se me acercan.

---

Nota: imprecisión , 596, 597, 8/1/2018

—En lo extraño que es todo esto... lo de su cuadro... el encuentro de ayer... lo de hoy... qué sé yo... La imprecisión siempre me ha irritado.

---

Nota: como se escribe estos signos, 696, 697, 8/1/2018

—Así es María —dijo, como pensando para sí—. Muchos confunden sus impulsos con urgencias. María hace, efectivamente,

---

Nota: Carta de María, 838, 846, 9/1/2018

He pasado tres días extraños: el mar, la playa, los caminos me fueron trayendo recuerdos de otros tiempos. No sólo imágenes: también voces, gritos y largos silencios de otros días. Es curioso, pero vivir consiste en construir futuros recuerdos; ahora mismo, aquí frente al mar, sé que estoy preparando recuerdos minuciosos, que alguna vez me traerán la melancolía y la desesperanza. El mar está ahí, permanente y rabioso. Mi llanto de entonces, inútil; también inútiles mis esperas en la playa solitaria, mirando tenazmente al mar. ¿Has adivinado y pintado este recuerdo mío o has pintado el recuerdo de muchos seres como vos y yo? Pero ahora tu figura se interpone: estás entre el mar y yo. Mis ojos encuentran tus ojos. Estás quieto y un poco desconsolado, me miras como pidiendo ayuda.

---

Nota: Esto es un diálogo , 875, 883, 9/1/2018

de tal modo que no podía hablar distintamente. Ella me dijo: —Vuelvo mañana a Buenos Aires. Te hablaré apenas llegue. Al otro día, a la tarde, me habló desde su casa. —Te quiero ver en seguida —dije. —Sí, nos veremos hoy mismo —respondió. —Te espero en la plaza San Martín —le dije. María pareció vacilar. Luego respondió: —Preferiría en la Recoleta. Estaré a las ocho.

---

Nota: Esto es diálogo , 910, 913, 9/1/2018

—Claro que te quiero... ¿por qué hay que decir ciertas cosas? —Sí —le respondí—, ¿pero cómo me querés? Hay muchas maneras de querer. Se puede querer a un perro, a un chico. Yo quiero decir amor, verdadero amor, ¿entendés?

---

Nota: A veces la consciencia , 1225, 1242, 9/1/2018

—Engañando a un ciego. XIX ya antes de decir esta frase estaba un poco arrepentido: debajo del que quería decirla y experimentar una perversa satisfacción, un ser más puro y más tierno se disponía a tomar la iniciativa en cuanto la crueldad de la frase hiciese su efecto y, en cierto modo, ya silenciosamente, había tomado el partido de María antes de pronunciar esas palabras estúpidas e inútiles (¿qué podía lograr, en efecto, con ellas?). De manera que, apenas comenzaron a salir de mis labios, ya ese ser de abajo las oía con estupor, como si a pesar de todo no hubiera creído seriamente en la posibilidad de que el otro las pronunciase. Y a medida que salieron, comenzó a tomar el mando de mi conciencia y de mi voluntad y casi llega su decisión a tiempo para impedir que la frase saliera completa. Apenas terminada (porque a pesar de todo terminé la frase), era totalmente dueño de mí y ya ordenaba pedir perdón, humillarme delante de María, reconocer mi torpeza y mi crueldad. ¡Cuántas veces esta maldita división de mi conciencia ha sido la culpable de hechos atroces! Mientras una parte me lleva a tomar una hermosa actitud, la otra denuncia el fraude, la hipocresía y la falsa generosidad; mientras una me lleva a insultar a un ser humano, la otra se conduele de él y me acusa a mí mismo de lo que denuncio en los otros; mientras una me hace ver la belleza del mundo, la otra me señala su fealdad y la ridiculez de todo sentimiento de felicidad. En fin, ya era tarde, de todos modos, para cerrar la herida abierta en el alma de María (y esto

---

Nota: Suicidio , 1280, 1288, 9/1/2018

La vida aparece a la luz de este razonamiento como una larga pesadilla, de la que sin embargo uno puede liberarse con la muerte, que sería, así, una especie de despertar. ¿Pero despertar a qué ? Esa irresolución de arrojarse a la nada absoluta y eterna me ha detenido en todos los proyectos de suicidio. A pesar de todo, el hombre tiene tanto apego a lo que existe, que prefiere finalmente soportar su imperfección y el dolor que causa su fealdad, antes que aniquilar la fantasmagoría con un acto de propia voluntad. Y suele resultar, también, que cuando hemos llegado hasta ese borde de la desesperación que precede al suicidio, por haber agotado el inventario de todo lo que es malo y haber llegado al punto en que el mal es insuperable, cualquier elemento bueno, por pequeño que sea, adquiere un desproporcionado valor, termina por hacerse decisivo y nos aferramos a él como nos agarraríamos desesperadamente de cualquier hierba ante el peligro de rodar en un abismo.

---

Nota: Eso es originalidad?, 1432, 1438, 9/1/2018

Me indignan los excesos de dramatismo y de originalidad. Fíjate que ser original es en cierto modo estar poniendo de manifiesto la mediocridad de los demás, lo que me parece de gusto muy dudoso. Creo que si yo pintase o escribiese haría cosas que no llamasen la atención en ningún momento. —No lo pongo en duda —comentó Hunter con malignidad. Después agregó: —Estoy seguro de que no te gustaría escribir, por ejemplo, Los hermanos Karamazov.

---

Nota: Sobervia, 1571, 1582, 9/1/2018

del mismo modo que cuando alguien se está muriendo de hambre acepta cualquier cosa, incondicionalmente, para luego, una vez que lo más urgente ha sido satisfecho, empezar a quejarse crecientemente de sus defectos e inconvenientes. He visto en los últimos años emigrados que llegaban con la humildad de quien ha escapado a los campos de concentración, aceptar cualquier cosa para vivir y alegremente desempeñar los trabajos más humillantes; pero es bastante extraño que a un hombre no le baste con haber escapado a la tortura y a la muerte para vivir contento: en cuanto empieza a adquirir nueva seguridad, el orgullo, la vanidad y la soberbia, que al parecer habían sido aniquilados para siempre, comienzan a reaparecer, como animales que hubieran huido asustados; y en cierto modo a reaparecer con mayor petulancia, como avergonzados de haber caído hasta ese punto. No es difícil que en tales circunstancias se asista a actos de ingratitud y de desconocimiento. Ahora que puedo analizar mis sentimientos con tranquilidad, pienso que hubo algo de eso en mis relaciones con María y siento que, en cierto modo, estoy pagando la insensatez de no haberme conformado con la parte de María que me salvó (momentáneamente) de la soledad. Ese estremecimiento de orgullo, ese deseo creciente de posesión exclusiva debían haberme revelado que iba por mal camino, aconsejado por la vanidad y la soberbia.

---

-----Emprendedores

Nota: Perseverancia, 145, 145, 15/2/2022

Escribió personalmente a los primeros 5.000 usuarios de la plataforma (sí, sí, habéis leído bien: 5.000),

---

Nota: Trabajar!!, 174, 175, 15/2/2022

No es suficiente con tener una buena idea. La aplicación de la misma, el saber venderla y el trabajar en ella a destajo aumentan tus posibilidades de triunfar.

---

Nota: Investiga, 190, 193, 15/2/2022

cuando no encontréis la respuesta a qué le ocurre a vuestro producto, debéis salir a la calle y preguntarle a vuestro cliente objetivo. ¡Ellos pueden tener la respuesta! 12 ¿QUIÉN NOS PUEDE DAR UN EMPUJONCITO?

---

Nota: Buen producto, 458, 459, 16/2/2022

Mark confía en que, si se centran todos los esfuerzos en hacer un buen producto, tarde o temprano el dinero llegará de un modo u otro.

---

Nota: Calidad luego cobrar, 485, 486, 16/2/2022

Ofreced calidad y cuidado a vuestros clientes, que ellos sean lo primero, y no el ánimo de lucro. De esta forma, los ingresos llegarán tarde o temprano.

---

Nota: Estrategia, 783, 785, 16/2/2022

Como os decía, Morita tenía un talento innato para la venta, así que lo que hizo fue encargar camisas con bolsillos enormes para sus vendedores, con el fin de que éstos pudiesen meter y sacar el aparato en ellos, y así demostrar al cliente que éstos eran de bolsillo, fácil de llevar a todas partes.

---

Nota: Nombres de artículos de IKEA, 900, 901, 16/2/2022

Y AHORA SÍ ¿POR QUÉ ESOS NOMBRES TAN EXTRAÑOS, IKEA?

---

Nota: Impresionar, 922, 923, 16/2/2022

Y es que en realidad "Häagen Dazs" no tiene significado alguno, se trata de un nombre inventado por sus fundadores, para hacer creer al consumidor que la marca es, en realidad, danesa.

---

Nota: Felicidad, 1302, 1303, 17/2/2022

no es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita.

---

Nota: Libro, 1406, 1406, 17/2/2022

Si tenéis la oportunidad de leer "Qué buen consejo" de George Lois, por dios, hacedlo. Oro puro.

---

Nota: Nada es imposible, 1477, 1479, 17/2/2022

"Imposible es solo una palabra que utilizan los débiles que encuentran más fácil vivir en el mundo que les han dado que explorar el poder que tienen para cambiarlo. Imposible no es un hecho. Es una opinión. Imposible no es una declaración. Es un desafío. Imposible es potencial. Imposible es temporal. NADA ES IMPOSIBLE".

---



Nota: 10 minutos, 1503, 1504, 17/2/2022

Ingvar sigue una filosofía propia que se resume en que deberíamos dividir nuestras vidas en intervalos de 10 minutos, los cuales no podemos malgastar en actividades que no aporten valor.

---

#### -----Epigenetica

Nota: Acrónimo , 308, 308, 27/12/2021

transferencia nuclear de células somáticas (TNCS)

---

Nota: Quien gana la patente ?, 665, 670, 28/12/2021

De acuerdo con la ley norteamericana la patente de Shinya Yamanaka data del 13 de diciembre del 2005 y cubre el trabajo que hemos descrito unos párrafos más arriba sobre cómo tomar una célula somática y utilizar cuatro factores –Oct4, Sox2, Klf4 y c-Myc– para convertirla en una célula pluripotente. La patente de Rudolf Jaenisch podría tener potencialmente una primera fecha legal el 26 de noviembre del 2003. Contiene una serie de aspectos técnicos y hace varias afirmaciones respecto a la expresión de un gen pluripotencial en una célula somática.

---

Nota: ARNm, 3268, 3270, 4/1/2022

El ARNm es la molécula de vida relativamente breve que transfiere la información desde nuestro ADN cromosómico y que actúa como la plantilla intermedia para la producción de proteínas.

---

Nota: Proverbio científico , 3363, 3368, 4/1/2022

Hay un proverbio científico bien conocido: la ausencia de una prueba no es lo mismo que la prueba de una ausencia. Por ejemplo, en astronomía, una vez que los científicos hubieron desarrollado telescopios capaces de detectar radiación infrarroja, pudieron detectar miles de estrellas que nunca antes habían sido "vistas". Las estrellas habían estado siempre allí, pero no pudimos detectarlas de un modo concluyente hasta que dispusimos del instrumento adecuado para hacerlo. Un ejemplo más cotidiano sería el de la señal de un teléfono móvil. Estas señales están por todas partes a nuestro alrededor, pero no podemos detectarlas a menos que tengamos un teléfono móvil. Dicho de otro modo, lo que encontramos depende mucho de lo que estamos buscando.

---

Nota: Articulación, cartílago , 3851, 3855, 5/1/2022

Peter Jones siguió trabajando en ello cuando se trasladó desde Sudáfrica a la Universidad de California. Dos años más tarde, él y su estudiante de doctorado Shirley Taylor, mostraron que las líneas celulares tratadas con 5-azacitidina no solo formaban células musculares. También podían formar otro tipo de células, como células de grasa (adipocitos) y unas células llamadas condrocitos. Los condrocitos producen las proteínas cartilaginosas como las que revisten las superficies de las articulaciones para que un plano pueda deslizarse suavemente sobre el otro.

---

Nota: Desarrollo del cancer, 3961, 3966, 5/1/2022

El cáncer es el resultado de una proliferación anormal e incontrolada de las células. Normalmente, las células de nuestro cuerpo se dividen y proliferan al ritmo adecuado. Esto lo controla un complejo equilibrio que se establece entre las redes de genes de nuestras células. Algunos genes promueven la proliferación celular. Estos genes se conocen a veces como proto-oncogenes. Están representados por el signo + en el diagrama del balancín del capítulo anterior. Otros genes contienen a la célula impidiendo que prolifere demasiado. Estos genes se conocen como supresores de tumores. Están representados por el signo – en el mismo diagrama. Los proto-oncogenes y los supresores de tumores no son

---

Nota: Tumores benignos, 3970, 3973, 5/1/2022

Pero el cáncer no es solo el resultado de un exceso de proliferación celular. Si las células se dividen demasiado rápidamente, pero son por lo demás normales, forman esas estructuras que llamamos tumores benignos. Estos pueden ser antiestéticos e incómodos, pero a menos que compriman un órgano vital y afecten su funcionamiento, es poco probable que en sí mismos resulten fatales.

---

Nota: Cáncer Tiene pasos, 3978, 3979, 5/1/2022

El cáncer no es un fenómeno excepcional. Es un proceso de varias fases en el que cada paso adicional lleva a una célula más allá en el camino de volverse maligna.

---

Nota: Medicamentos contra cancer, 4043, 4047, 5/1/2022

La Food and Drug Administration (FDA), la agencia del Ministerio de Salud de Estados Unidos, ha autorizado con fines clínicos el uso de dos drogas que inhiben la enzima DNMT1 en pacientes de cáncer. Estas dos drogas son la 5-azacitidina (nombre comercial Vidaza) y la estrechamente relacionada con ella 2-aza-5'-deoxicitidina (nombre comercial Dacogen). También han sido autorizados dos inhibidores de deacetilasas de histona (HDAC). Estos inhibidores

---

Nota: Libro, 4340, 4345, 5/1/2022

A Child Called "It", de David Pelzer, posiblemente el más famoso de esta categoría de libros, estuvo más de seis años en la lista de libros más vendidos del New York Times. Una parte sustancial del atractivo de estos libros autobiográficos parece estar en el aspecto del triunfo sobre la adversidad que describen. Los lectores parecen encontrar muy alentadoras estas historias de individuos que, pese a haber tenido un comienzo terrible en la vida, acaban finalmente siendo personas felices y equilibradas. Nos complace asistir a la victoria de estas personas que han salido victoriosas "contra pronóstico".

---

Nota: Afecta la vida de adultos, 4499, 4507, 6/1/2022

Los estudios experimentales con ratas y ratones nos enseñaron dos cosas importantes. La primera es que cuando los acontecimientos de los primeros días de vida producen estrés en el adulto, probablemente hay más de un gen implicado. Tanto el gen receptor del cortisol como el gen de la arginina vasopresina pueden contribuir a este fenotipo en los roedores. En segundo lugar los estudios también nos mostraron que una clase particular de modificación epigenética no es en sí misma buena o mala. Lo que importa es el lugar en el que se produce la modificación. En el modelo de las ratas, la reducción en la metilación del ADN del gen receptor del cortisol tiene efectos "positivos". Lleva a un aumento en la producción de este receptor y a una suavización general de la respuesta del estrés. En el modelo de los ratones, la reducción en la metilación del ADN del gen de la arginina vasopresina tiene efectos "negativos". Lleva a un incremento en la expresión de esta hormona y a una estimulación de la respuesta al estrés.

---

Nota: Medicamento antiage, 5203, 5208, 6/1/2022

Todos los que habían sido alimentados con una dieta hipercalórica estaban gordos, independientemente de si habían sido tratados o no con resveratrol. Pero los ratones que habían sido tratados con resveratrol estaban más sanos que los que no lo habían sido. Tenían menos grasa en el hígado, más habilidades motoras y menos síntomas de diabetes. A las 114 semanas, los ratones tratados con resveratrol tenían una tasa de mortalidad un 31 por ciento inferior a la de los animales no tratados pero alimentados con la misma dieta<sup>22</sup>.

---

Nota: Antiage lo unico, 5245, 5246, 6/1/2022

Así que, de momento, seguimos apegados a las viejas rutinas: mucha verdura, mucho ejercicio y procurar no tomar el sol en exceso.

---

Nota: 30% mas de vida, 5286, 5296, 6/1/2022

Los efectos de la nutrición en la salud y la esperanza de vida de los mamíferos son espectaculares. Como vimos en el capítulo anterior, la restricción calórica prolongada puede aumentar hasta un 30 por ciento la esperanza de vida de un ratón<sup>1</sup>. También vimos en el capítulo 6 que nuestra salud y longevidad pueden verse afectadas por la forma en que comieron nuestros padres y nuestros abuelos. Estos son descubrimientos bastante sorprendentes, pero la naturaleza nos ha proporcionado un ejemplo mucho más espectacular del impacto que tiene la dieta en la esperanza de vida. Imagínese, si puede, un régimen dietético que significa que un grupo selecto de una especie tiene una esperanza de vida veinte veces mayor que la de la mayoría de sus congéneres. Veinte veces mayor. Si esto fuese aplicable a los humanos, el Reino Unido todavía estaría gobernado por la reina Isabel I y lo seguiría estando otros 400 años. Obviamente, esto no se da en los humanos, pero sí en un organismo común. Es una criatura con la que nos encontramos cada primavera y cada verano. Utilizamos un producto de sus esfuerzos para hacer velas y abrillantador de suelos y muebles, y nos hemos comido el otro, obtenido con mucho esfuerzo, desde el comienzo mismo de la historia humana. Estoy hablando de la abeja.

---

Nota: Concepto, 5710, 5711, 7/1/2022

Dos cosas son genéticamente idénticas, pero fenotípicamente variables.

---

Nota: Concepto, 5719, 5725, 7/1/2022

Las larvas se convierten en moscas y las orugas en mariposas. Una larva de mosca individual y la mosca adulta en la que finalmente se convierte tienen que tener el mismo código genético. No es que la larva adquiera un nuevo genoma a medida que se metamorfosea. Así, la larva y la mosca utilizan el mismo genoma de formas completamente diferentes. La oruga de la vanesa de los cardos tiene púas en todo el cuerpo y es de un aburrido color gris. Como la larva, no tiene alas. La mariposa vanesa de los cardos es una criatura realmente hermosa, con unas alas enormes de color negro y naranja, y no tiene púas en el cuerpo. También en este caso, una oruga particular y la mariposa en la que se convierte tienen que tener exactamente el mismo guión de ADN. Pero el producto final de este guión es muy distinto. Es muy probable, pues, que en ello esté implicada la epigenética.

---

Nota: Comprobar, 5747, 5749, 7/1/2022

Empezaremos con una predicción muy concreta. Antes del 2016 al menos un premio Nobel de Fisiología o Medicina será concedido a algunos de los investigadores que trabajan en este campo.

---

Nota: Concepto, 5797, 5798, 7/1/2022

Empezamos este viaje por el paisaje epigenético estudiando la Hambruna Invernal Holandesa. Este episodio tuvo consecuencias no solo por quienes lo vivieron sino también para sus descendientes.

---

-----ErfolgMSaa

Nota: Asi debe ser, 113, 114, 24/11/2014

Erweitern Sie bestehende Ideen, verbessern Sie bestehende Leistungen, konzentrieren Sie sich auf ein bestimmtes Marktsegment beziehungsweise eine bestimmte Zielgruppe oder übertragen Sie existierende Ideen auf andere Märkte.

---

-----ErfolgreicheGründung

Nota: Persistencia, 176, 178, 19/10/2014

Es erfordert aber auch die Kraft, durchzuhalten (auch finanziell) und das angestrebte Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, sondern immer weiter zu machen, auch wenn die Umstände noch so schwierig erscheinen.

---

Nota: Riesgo calculado, 179, 181, 19/10/2014

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Risikoneigung. Personen mit einer höheren Risikoneigung werden eher geneigt sein, unternehmerische Chancen wahrzunehmen. In ihrer unternehmerischen Tätigkeit gehen sie jedoch eher kalkulierte Risiken ein.

---

Nota: Familia, 189, 192, 19/10/2014

Unterstützung durch die Familie: Genauso wichtig wie die eigenen persönlichen Voraussetzungen ist es aber auch, dass Ihre Familie den Schritt in die unternehmerische Selbständigkeit mit trägt und Sie bei der Umsetzung unterstützt. Unternehmer sein bedeutet auch für Familienmitglieder eine zusätzliche Belastung.

---

Nota: Idea de negocio. Esra bueno!!!, 200, 215, 19/10/2014

Das Geschäftskonzept Im Immobiliengeschäft ist es Lage, Lage, Lage. In der Wirtschaft ist es Differenzierung, Differenzierung, Differenzierung. Der Erfolg einer Unternehmensgründung hängt sehr wesentlich von einer sorgfältigen Gründungsvorbereitung ab. Eine sorgfältige Gründungsvorbereitung umfasst als wichtigsten Teil die Entwicklung des Geschäftskonzeptes. Sie ist der erste Meilenstein im Gründungsprozess eines Unternehmens. Konzepte zuerst detailliert zu durchdenken ist einfach schneller und billiger als diese sofort auszuprobieren. Die Entwicklung des Geschäftskonzeptes hat Überlegungen zum Inhalt, mit welchem innovativen Leistungsprogramm Marktlücken geschlossen oder neue Bedürfnisse befriedigt werden können und auf welche Zielgruppe man sein Hauptaugenmerk lenkt. Der Ideenreichtum für Unternehmensgründungen ist praktisch grenzenlos. Wer mit offenen Augen und Ohren durch die Welt geht, stößt immer wieder auf Anregungen. Das Rad muss aber nicht immer neu erfunden werden. Oft sind es kleine Veränderungen an Produkten oder Dienstleistungen oder ein innovativer Kundenservice, mit dem Sie sich von bestehenden Angeboten abheben können. Es geht hierbei aber um das Abheben von anderen, bereits bestehenden Angeboten. Es genügt nicht nur die gleichen Leistungen zum gleichen Preis anzubieten wie alle anderen. Erweitern Sie bestehende Ideen, verbessern Sie bestehende Leistungen, konzentrieren Sie sich auf ein bestimmtes Marktsegment beziehungsweise eine bestimmte Zielgruppe oder übertragen Sie existierende Ideen auf andere Märkte. 7

---

Nota: Leer todo el capitulo. Ta bien., 218, 218, 19/10/2014

Die einzelnen Schritte zur Umsetzung:

---

Nota: Gastos adelantados, 255, 256, 19/10/2014

Der laufende Kapitalbedarf: Gerade auf diesen wird in der Praxis oftmals vergessen. Vor allem den Zeitraum zwischen Auftragseingang und Zahlungseingang müssen Sie in der Lage sein, finanziell zu überbrücken.

---

Nota: Plan financiero, 257, 259, 19/10/2014

Der laufende Kapitalbedarf ist jedoch nicht leicht zu ermitteln. Ein Finanzplan ist deshalb meist angebracht, bei dem die Zahlungseingänge und Zahlungsausgänge gegenübergestellt werden.

---

Nota: Revisar, 351, 352, 19/10/2014

Marketingplanung Damit Sie auf dem Markt erfolgreich sind, benötigen

---

-----ErfolgsfaktorQualität

Nota: Oportunidades y riesgos, 608, 612, 19/6/2014

Risiken lauern allerdings überall. Beherrschbar werden sie nur dann, wenn wir entsprechende Vorsorge treffen, Frühwarnsysteme installieren und deren Signale dann auch ernst nehmen. Um Chancen zu nutzen und Risiken rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden, ist eine zielorientierte, vertrauensvolle und informative Unternehmenskultur gefragt. Wirtschaftliche Erfolge sind dann nachhaltig, wenn sie kulturell bedingt und deshalb nur sehr schwer oder gar nicht kopierbar sind.

---

Nota: 6 Sigma, 622, 627, 19/6/2014

Auf dem Weg zu hervorragenden Leistungen suchte man nach praxistauglichen Werkzeugen, um Prozesse zu verbessern. Mit derartigen Werkzeugen sollten die Risiken beherrschbar gemacht werden, die sowohl in den materiellen als auch den immateriellen Gütern zu finden sind. So stellt z. B. Six Sigma ein geeignetes Instrument dar, steht es doch sowohl für die Risikobeherrschung auf höchstem Niveau durch die entscheidende Reduzierung von Fehlern und Ausfallzeiten ebenso wie für die Vermeidung von Kundenverlusten. Ziel ist hierbei natürlich auch, die Dinge von Anfang an richtig zu machen, Verschwendungen zu vermeiden und Kosten einzusparen.

---

Nota: Similitud con ISO 9001, 633, 635, 19/6/2014

Betrachtet man z. B. die Entwicklung der ISO 9000er-Reihe, so zeigen sich hierbei Annäherungen an das Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM). So ist die ISO 9001 prozessorientiert aufgebaut und enthält mehrere Kriterien des EFQM-Modells wie Führung, Kunden, Prozesse, Ressourcen sowie Messung, Analyse und Verbesserung. Noch deutlicher

---

-----Escribir Ficción (Rona Randall)

Nota: Escribir Personajes trama, 344, 345, 3/11/2021

Estoy seguro de que Humbert Wolfe hablaba con conocimiento de causa cuando afirmó que en la buena literatura no se puede armar una trama y después meter en ella a los personajes, que la trama —la historia— sólo puede crearse a partir de los personajes.

---

-----Escribir Ficción

Nota: Libro, 157, 159, 2/11/2021

Dorothea Brande, en su excelente libro *Becoming a Writer*, incluye una nota a pie de página, destinada a los profesores, en la que condena esta práctica como perniciosa, una experiencia penosa que podría apartar a un escritor sensible de su camino.

---

Nota: Libro, 179, 180, 2/11/2021

*Pen to Paper* de Pamela Frankau ofrece un buen ejemplo de esta experiencia.

---

Nota: Técnica de lectura y entendimiento de un libro, 284, 30

Primero lea un libro como lo haría en circunstancias normales, de un modo relajado y receptivo. Seguro que podrá hacerlo con los escritores que le gustan y también con cualquier autor al que está leyendo por primera vez pero cuyo libro, si no le gusta, abandonará (a pesar de que el desarrollo de sus propias capacidades como escritor será más analítico si busca las razones por las que no le gusta). Ahora, lea el libro de nuevo, pero desde un punto de vista distinto. En esta ocasión va a descubrir por qué le gusta este escritor en concreto, o por qué no merece la pena dedicarle su tiempo. Preste atención a la construcción de la novela, a la forma en que se tratan los problemas, a la forma en que un problema lleva a otro o se desarrolla a partir de otro; preste una atención especial al factor tiempo y a cómo el autor mueve a sus personajes de un lugar a otro o de una escena a otra sin interrumpir el desarrollo o el ritmo de la historia, y atienda igualmente a los personajes, a su comportamiento, sus diálogos o la habilidosa forma en que son retratados, porque son los personajes los que dan vida a una historia. Su análisis será más profundo si hace un esbozo del libro o, si lo prefiere, se limita a resumirlo. Tome nota de las preguntas y las respuestas. ¿Por qué me ha gustado tanto? ¿Es a causa de la acción o a la caracterización, a la puesta en escena o a la sutileza de la atmósfera, al ritmo y al estilo? Después analice estas cuestiones con mayor atención, estudie la apertura y la conclusión de los capítulos y la forma en que se alza y corre el telón de las escenas hasta su conclusión final. Si teme que este punto de vista analítico le destrozará la novela, que le distanciará del libro o le viciará su recuerdo de él, déjese aboratar por la sorpresa. Se sentirá más cerca de él que antes, como si de algún modo hubiera participado en su construcción. ¡No sabe hasta qué punto habrá aprendido en este proceso crítico! Tanto que no podrá esperar a coger su bolígrafo y a enfrentarse a ese montón de páginas en blanco. Y ahora... a por ello.

---

-----EscribirNovela

Nota: Trama, 56, 57, 13/10/2021

Si a tu lector no le importa lo que va a ocurrir a continuación, es que no hay trama.

---

-----EscuelaEstoicismoModerno

Nota: Conocete, 1028, 1037, 6/4/2022

¿Qué hacer entonces? Observarte, vigilarte, examinarte, como si fueras un extraño sobre el que sientes una curiosidad incontrolable. Evaluar lo que dices y escuchas con atención plena. Entonces podrás decirte cosas como "¿qué tipo de persona diría y haría eso que propones?" o "¿Cómo reacciono de forma emocional cuando comunico de esa forma?", "¿Me está haciendo más fuerte o más débil?", "¿Me llena de negatividad?", "¿O me ayuda con mi confianza y amor propio?", "¿Estoy sentado en una gran mentira?", "¿Estoy engañándome a mí mismo y a otra gente?", "¿estoy adoptando esta personalidad en los eventos sociales para ser gustado, impresionar y que luego no me da más que narcisismo egocéntrico?", "¿Soy fiel, en esencia, en lo más profundo de mi ser, a mis principios y valores de vida?", "¿O digo que sí para ensalzar mi estado de ánimo y poder continuar con este calvario?", "¿Cuáles son mis fantasías más oscuras?", "¿Y las agresivas?", "¿Qué soy capaz de hacer?", "¿En qué estoy interesado que de forma espontánea persigo?", "¿Sobre qué procrastino y por qué?", "¿Qué no estoy dispuesto a hacer?", "¿Qué pienso que es bueno?", "¿Por qué me felicito a mí mismo y por qué me castigo por no enfrentarme?"

---

-----EstasAquí

Nota: La dualidad no existe, 160, 162, 28/2/2022

no emprendas, durante la práctica de la meditación budista, ninguna batalla entre el bien y el mal. El bien debe cuidar al mal como el hermano o la hermana mayor cuida de su hermano o hermana menor, con ternura y el espíritu de la no dualidad. Ese conocimiento proporciona una gran paz interior. La comprensión de la no dualidad pone fin a la guerra civil que se ha desatado en tu interior.

---

Nota: Y así con el resto, 252, 256, 19/3/2022

En cualquier momento puedes acceder a todo un paraíso de formas y colores. Pero ¿están tus ojos en condiciones de verlo? Inspiro y me doy cuenta de que mis ojos todavía están en buenas condiciones. Exhalo y sonrío a mis ojos que todavía están en buenas condiciones. Esta práctica te permite prestar una atención plena a tus ojos dándote cuenta de que todavía existen y están en buena forma. Y lo único que tienes que hacer para que ante ti se despliegue todo un paraíso de formas y colores es abrir los ojos.

---

Nota: Respira con atención, 356, 357, 23/3/2022

Puedes estar completamente seguro de que, si tu respiración se nutre de la atención plena, mejorará el estado de tu cuerpo y de tu mente.

---

Nota: Estoy aquí para ti, 360, 360, 23/3/2022

El mensaje de la práctica budista es muy sencillo y claro: «Estoy aquí para ti».

---

Nota: Nos perdemos en nuestros pensamientos, 361, 363, 23/

En la vida cotidiana estamos perdidos en el pensamiento. Nos pasamos la vida arrepintiéndonos del pasado y temiendo el futuro. Estamos perdidos en nuestros planes, nuestras iras y nuestras ansiedades. En tales momentos, no podemos estar aquí, ni para nosotros ni para la vida.

---

-----Estilo literario (marcelo.saavedra@live.com)

Nota: Diferencia importante, considerar., 212, 216, 7/1/2018

En la versión original, el autor pareciera dialogar consigo mismo e involucra al lector en la charla (como si estuviera escuchando un chisme de panadería). Al retirar los modalizadores, el texto se ha convertido una mera exposición de hechos, ha roto los puentes hacia la empatía del lector, y hemos convertido un relato vivaz en un texto pasivo. Ahora te toca a ti. ¿Tu estilo

---

-----EstiloLiterario

Nota: Narrar, 159, 160, 7/1/2018

El narrador siempre ha de tener presente que narrar es contar, referir lo sucedido, o un hecho, y al utilizar los recursos poéticos debe hacerlo con discreción, equilibrando el plano estético y el narrativo.

---



Nota: escribir asertivamente, 181, 183, 7/1/2018

Hay un cuento de J. D. Salinger, «El periodo azul de Saumier-Smith», muy útil para analizar cómo no escribir asertivamente.

---

-----EstoEsAgua

Nota: Ego1, 82, 83, 4/6/2019

Todo lo que conforma mi experiencia inmediata apoya mi creencia profunda en el hecho de que yo soy el centro absoluto del universo, la persona más real, nítida e importante que existe.

---

Nota: Ego2, 101, 103, 4/6/2019

Probablemente lo más peligroso que tiene la educación académica, por lo menos en mi caso, es que habilita mi tendencia a intelectualizar las cosas en exceso, a perderme en el pensamiento abstracto en lugar de limitarme a prestar atención a lo que está pasando delante de mí.

---

Nota: Ego3, 104, 106, 4/6/2019

No me cabe duda de que a estas alturas ya os habréis dado cuenta de que resulta extremadamente difícil permanecer alerta y atento en lugar de dejarse hipnotizar por el monólogo constante que suena dentro de la cabeza de uno.

---

Nota: Ego4, 111, 112, 4/6/2019

Quiere decir ser lo bastante consciente y estar lo bastante despierto como para elegir a qué prestas atención y para elegir cómo construyes el sentido a partir de la experiencia.

---

Nota: Opcion de vida, 208, 211, 6/6/2019

Tampoco es que este rollo místico sea necesariamente cierto: lo único que es cierto con C mayúscula es que uno tiene la oportunidad de decidir cómo va a intentar ver las cosas. Esta, sostengo, es la libertad que entraña la verdadera educación, el aprender a ser equilibrado: que puedes decidir conscientemente qué tiene sentido y qué no lo tiene.

---

Nota: No existen los ateos, 213, 230, 6/6/2019

En las trincheras del día a día de la vida adulta, el ateísmo no existe. No existe el hecho de no adorar nada. Todo el mundo adora algo. La única elección que tenemos es qué adoramos. Y una razón excelente para elegir adorar a algún dios o cosa de naturaleza espiritual —ya sea Jesucristo o Alá, ya sea Yavé o la diosa madre de la Wicca o las Cuatro Nobles Verdades o algún conjunto inquebrantable de principios éticos— es que prácticamente cualquier otra cosa que te pongas a adorar se te va a comer vivo. Si adoras el dinero y las cosas materiales —si es de ellas de donde extraes el sentido verdadero de la vida—, entonces siempre querrás más. Siempre sentirás que quieres más. Es la verdad. Si adoras tu propio cuerpo y tu belleza y tu atractivo sexual, siempre te sentirás feo, y cuando se empieza a notar en ti el paso del tiempo y la edad, morirás un millón de veces antes de que por fin te metan bajo tierra. A cierto nivel todos ya sabemos estas cosas: han sido codificadas en forma de mitos, proverbios, estereotipos, lugares comunes, epigramas y parábolas; el esqueleto de todas las grandes historias. El truco es mantener la verdad por delante en la conciencia diaria. Si adoras el poder, te sentirás débil, tendrás miedo y siempre necesitarás más poder sobre los demás para mantener a raya el miedo. Si adoras tu intelecto, el hecho de que te consideren listo, acabarás sintiéndote tonto y un fraude y siempre estarás con miedo a que te descubran. Etcétera.

---

Nota: Esto es libertad (también), 243, 245, 6/6/2019

El tipo realmente importante de libertad implica atención, y conciencia, y disciplina, y esfuerzo, y ser capaz de preocuparse de verdad por otras personas y sacrificarse por ellas, una y otra vez, en una infinidad de pequeñas y nada apetecibles formas, día tras día.

---

#### -----EstoicismoModerno

Nota: El obstáculo es camino , 224, 252, 11/2/2022

"Mientras es cierto que alguien puede impedir tus acciones, es también cierto que no pueden impedir tus intenciones o actitudes, las cuales tienen el poder de ser condicionales y adaptables. Ya que la mente adapta y convierte cualquier obstáculo a sus acciones en un medio para alcanzarlo. Eso que es un impedimento a la acción se convierte en acción avanzada. El obstáculo se convierte en el camino" (Marco Aurelio; Meditaciones). Hoy, algo sucederá que será contrario a tus planes. Si no es hoy, entonces seguro que será mañana. Como resultado de esos obstáculos, no podrás llevar a cabo lo que habías planificado. Esto no es tan malo como parece, porque tu mente es infinitamente elástica y adaptable. Tienes el poder de usar el ejercicio estoico de darle la vuelta a los obstáculos, el cual toma una circunstancia negativa y la usa como una oportunidad para practicar una virtud no buscada o una forma de excelencia. Si algo te previene de llegar a tu destino a la hora, entonces eso es una oportunidad de practicar la paciencia. Si un empleado comete un error muy costoso, eso significa que puedes enseñarle una lección muy valiosa. O si un error de tu ordenador borra todo tu trabajo, entonces es un buen momento para empezar de nuevo y hacerlo mejor. Si alguien te hiere, es una oportunidad de aplicar el perdón. Si algo es difícil, eso significa que tienes la posibilidad de volverte más fuerte. Intenta esta línea de pensamiento y date cuenta de si hay una sola situación donde no puedas encontrar alguna virtud o práctica que te lleve a algún beneficio. No encontrarás ni una. Cada impedimento puede avanzar la acción de una manera o de otra. Sea cual sea la adversidad o el problema, es el que debía ser para que tú puedas trascender y aprender o ganar algo que necesitabas aprender o ganar y que no ocurrirá de otra forma, es la forma que debe ocurrir."

---

Nota: Todo el capitulo , 256, 256, 11/2/2022

¿Cómo practicar hoy el estoicismo? ¿Cómo ser un estoico moderno?

---

Nota: Todo esz bueno, 291, 316, 11/2/2022

No soy lo que quiero, soy lo que tengo. • No necesito nada, lo tengo todo. • Muestro una gran apreciación por lo que poseo y vivo. • Todo lo que sucede es neutral, no es bueno, ni es malo, lo único que importa es cómo yo reacciono. • Cuando algo me sobrecoge, hago dos divisiones: qué puedo controlar y qué no puedo controlar. Entonces, de la forma más inmediata posible, trabajo en lo que sí puedo controlar. Lo segundo, lo dejo marchar, no me pertenece. • No hay casi emoción para mí, no hay bueno o malo. Entiendo que las cosas tienen el valor y peso que yo mismo les doy. • Evito juzgar hechos o sucesos. Únicamente los veo suceder y los acepto tales y como son. Todo es cuestión de mi percepción. • Entreno casi a diario para convertir obstáculos en ventajas y ventajas en premios adicionales. • Intento ser inmune a los reveses negativos que surgen casi a diario. • Abrazo la disconformidad negativa como activo de crecimiento personal y profesional. • Cuanto mejor se vuelven las cosas, más incómodo me siento. Eso no significa que me tenga que privar de disfrutar del momento y/o vivir tranquilo. • Trato de experimentar la escasez de vez en cuando. Que pueda comer, gastar, hablar o hacer no significa que deba hacerlo. • Enfoco casi todo mi trabajo en los efectos interiores. He entendido que las emociones se crean de forma intensa: lo que sucede fuera es neutral, lo que más importa es lo que pasa dentro de mí mismo. Si lo comprendo y lo practico, estaré en paz conmigo mismo y con el resto. • Cuanto más experimento con la incertidumbre, menos incertidumbre siento. Aplica lo mismo con el miedo, dolor, desapego o frustración. • Relativizo más las cosas que me importan. Trabajo a diario porque todo – menos las personas que amo – me preocupe menos. Soy consciente de que (casi) nada me tiene que importar. Cuando algo trágico, dañino, perjudicial o negativo sucede, tomo perspectiva y me aparto de ello. • Solo valoro un activo por encima de todo: el tiempo. • No tengo que llegar a ningún sitio, ya llegué. Ahora solo hay que vivir despierto y tomar lo que venga como un extra.

---

-----Experimento

Nota: Estilo, 111, 112, 30/1/2018

las rayas oscuras conjuntaban con el color negro de su cabello, que en aquel entonces llevaba algo más largo, con un ridículo estilo de rebeldía postadolescente.

---

Nota: La sinceridad honra, 188, 189, 30/1/2018

—Creo que ya sé de qué trata todo esto. Y si es lo que yo supongo, me da bastante miedo.  
—Su sinceridad le honra.

---

-----Gazza

Nota: Escribir, 175, 180, 2/2/2019

Apartó la vista, acobardada por la energía que manaba del ruso. Desde aquella tarde en que Markov la ayudó a descender del risco en el Congo, su relación había adoptado otro cariz, aunque ella no acertaba a definir cuál. A sus compañeros no les extrañaba verlos juntos la mayor parte de la jornada; de hecho, a La Diana parecía faltarle algo cuando Markov, en los momentos de descanso, se retiraba a leer en la hamaca tejida. Buscaba excusas para interrumpirlo, aunque a veces se refrenaba porque temía que el ruso malinterpretase su deseo de pasar tiempo con él. En verdad, ¿por qué lo buscaba? ¿Para qué? Deseaba alimentar la incipiente amistad; ella no tenía amigos, los había perdido en la masacre de Srebrenica, en el 95,

---

Nota: Tuneles Gaza, 218, 220, 15/7/2018

Los túneles proliferaron en Gaza a raíz del bloqueo israelí de 2007 y permitían a la población minimizar el impacto de las restricciones israelíes. Llegó a haber hasta 1.000 túneles entre Gaza y Egipto. El principal producto

---

Nota: Escribir, 219, 220, 2/2/2019

Te castigaste un día tiempo atrás (no hace falta que te diga qué día), te definiste como una inservible, como

---

Nota: Violencia Gaza, 232, 233, 15/7/2018

¿Tiene la población miedo a la vista de la ofensiva israelí de los últimos días y del posible empeoramiento que se avecina? ¿O hay una cierta permeabilidad macabra a la violencia, dados los repetidos

---

Nota: Civiles Gaza, 246, 246, 15/7/2018

En Gaza es muy difícil diferenciar entre objetivos civiles y militares. Es un

---

Nota: Daños colaterales Gaza, 260, 263, 15/7/2018

Por mucho que Israel utilice bombas inteligentes, la densidad de población y los objetivos elegidos garantizan los mal llamados daños colaterales. Una compañera de Naciones Unidas me comentó cómo todas las ventanas de su piso, en un edificio especialmente protegido, habían explotado como resultado de bombardeo cercano.

---

Nota: Desafío Gaza, 299, 300, 15/7/2018

Pero la vida en la franja de Gaza no requería de bombardeos por parte de Israel para ser un desafío cotidiano.

---

-----GenEgoista

Nota: La mejor obra según el propio escritor, 120, 121, 23/6/2

The Extended Phenotype, que me ha absorbido estos años y que probablemente es lo mejor que he escrito nunca.

---

Nota: Naturaleza y educación , 189, 191, 8/12/2019

Algunos afirmarán que la cultura es tan importante que los genes, sean egoístas o no, son virtualmente irrelevantes para la comprensión de la naturaleza humana. Otros estarán en desacuerdo con la observación anterior. Todo depende de la posición que se asuma en el debate «naturaleza frente a educación»,

---

Nota: Los ejemplos, 262, 263, 23/6/2019

Los ejemplos nunca constituyen una evidencia seria para hacer una generalización útil.

---

Nota: Variables de la evolucion, 499, 503, 24/6/2019

Las tendencias evolutivas hacia estos tres tipos de estabilidad tuvieron lugar en el siguiente sentido: si se hubiesen extraído muestras del caldo en dos ocasiones distintas, la última muestra habría contenido una mayor proporción de variedades con un más alto nivel de longevidad/fecundidad/fidelidad de replicación. Esto es, esencialmente, lo que quiere decir un biólogo al referirse a la evolución cuando habla de criaturas vivientes, y el mecanismo es el mismo: la selección natural. ¿Deberíamos,

---

#### -----Goals

Nota: Felicidad , 203, 204, 14/9/2022

"Happiness is the progressive realization of a worthy ideal, or goal."

---

Nota: Objetivos cada día, 215, 216, 14/9/2022

Setting goals, working toward them day by day, and ultimately achieving them is the key to happiness in life.

---

Nota: Objetivos cada día, 217, 219, 14/9/2022

To unlock and unleash your full potential, you should make a habit of daily goal setting and achieving for the rest of your life. You should develop a laser-like focus so that you are always thinking and talking about what you want rather than what you don't want.

---

Nota: Causas para ser negativo, 255, 257, 14/9/2022

Stop Justifying The first of the four root causes of negative emotions is justification. You can be negative only as long as you can

---

Nota: Msaa método marcelo Saavedra , 303, 307, 14/9/2022

Your negativity doesn't affect the other person at all. Being angry with someone is allowing him or her to control your emotions, and often the entire quality of your life, at long distance. This is just plain silly. Gary Zukav says in his book *The Seat of the Soul*, "Positive emotions empower; negative emotions disempower." Positive emotions of happiness, excitement, love, and enthusiasm make you feel more powerful and confident. Negative emotions of anger, hurt, or blame weaken you and make you hostile, irritable, and unpleasant to be around.

---

Nota: Pasos cambio vida, 360, 369, 21/9/2022

TAKE CHARGE OF YOUR LIFE 1. Identify your biggest problem or source of negativity in life today. In what ways are you responsible for this situation? 2. See yourself as the president of your own company. How would you act differently if you owned 100 percent of the shares of the company for which you work? 3. Resolve today to stop blaming anyone else for anything and instead accept complete responsibility in every area of your life. What actions should you take now that you are in charge? 4. Stop making excuses and start making progress. Imagine that your favorite excuses have no basis in fact, and act accordingly. 5. See yourself as the primary creative force in your own life. You are where you are and what you are because of your own choices and decisions. What should you change? 6. Resolve today to forgive anyone who has ever hurt you in any way. Let it go. Refuse to discuss it again. Instead, get so busy working on something that is important to you that you don't have time to think about it again. 7. Decide upon one specific action that you are going to take immediately to exert full control over every part of your life.

---

Nota: Niveles personalidad, 379, 394, 21/9/2022

The Five Levels of Personality You can imagine your personality by thinking of a target with concentric rings. Your personality is made up of five rings, starting from the center with your values and radiating outward to the next circle, your beliefs. Your values determine your beliefs about yourself and the world around you. If you have positive values, such as love, compassion, and generosity, you will believe that people in your world are deserving of these values and you will treat them accordingly. Your beliefs, in turn, determine the third ring of your personality, your expectations. If you have positive values, you will believe yourself to be a good person. If you believe yourself to be a good person, you will expect good things to happen to you. If you expect good things to happen to you, you will be positive, cheerful, and future oriented. You will look for the good in other people and situations. The fourth level of your personality, determined by your expectations, is your attitude. Your attitude will be an outward manifestation or reflection of your values, beliefs, and expectations. For example, if your value is that this is a good world to live in and your belief is that you are going to be very successful in life, you will expect that everything that happens to you is helping you in some way. As a result, you will have a positive mental attitude toward other people, and they will respond positively toward you. You will be a more cheerful and optimistic person. You will be someone who others want to work with and for, buy from and sell to, and generally help to be more successful. This is why a positive mental attitude goes hand in hand with great success in every walk of life. The fifth ring, or level of your personality, is your actions. Your actions on the outside will ultimately be a reflection of your innermost values, beliefs, and expectations on the inside. This is why what you achieve in life and work will be determined more by what is going on inside of you than by any other factor.

---

Nota: Clarifica valores, 487, 494, 21/9/2022

CLARIFY YOUR VALUES 1. Make a list of your three to five most important values in life today. What do you really believe in and stand for? 2. What qualities and values are you best known for today among the people who know you? 3. What do you consider to be the most important values guiding your relationships with others in your life? 4. What are your values regarding money and financial success? Are you practicing these values daily? 5. Describe your picture of an ideal person, the person you would most want to be if you had no limitations. 6. Write your own obituary to be read to your friends and family at your funeral, exactly as you would like to be remembered. 7. What changes could you make in your behavior today that would help you to live in greater harmony with your values?

---

Nota: Creencias, 497, 500, 21/9/2022

Perhaps the most important of all mental laws is the Law of Belief. This law says that whatever you believe with conviction becomes your reality. Wayne Dyer says, "You do not believe what you see; you see what you already believe." You actually view your world through a lens of beliefs, attitudes, prejudices, and preconceived notions. You are not what you think you are, but what you think, you are.

---

Nota: Elige tus creencias, 574, 579, 22/9/2022

Select the Beliefs You Want Imagine that there was a "Belief Store," very much like a computer software store, where you could purchase a belief to program into your subconscious mind. If you could choose any set of beliefs at all, which beliefs would be the most helpful to you? Here is my suggestion. Select this belief: "I am destined to be a big success in life." If you absolutely believe that you are destined to be a big success, you will walk, talk, and act as if everything that happens to you in life is part of a great plan to make you successful. And as it happens, this is how the top people think in every field.

---

Nota: Busca lo +, 584, 585, 22/9/2022

"Within every difficulty or obstacle, there is the seed of an equal or greater advantage or benefit."

---

Nota: Fijar creencias, 611, 613, 25/9/2022

Emmet Fox once said, "Your main job in life is to create the mental equivalent within yourself of what you want to realize and enjoy in your outer world." Your focus must be on creating the beliefs within yourself that are consistent with the great success you want to be in your outer

---

-----HabitosAtomicos

Nota: Trabajo de capacitación, 200, 201, 4/3/2022

Cada vez recibía más invitaciones para dar conferencias en importantes empresas sobre la ciencia para desarrollar buenos hábitos, cambiar conductas y mantener una mejora continua.

---

Nota: Esta aquí el contenido de capacitación ?, 208, 209, 4/

En total más de 10.000 líderes, gerentes, entrenadores y maestros se han graduado en la Habits Academy.

---

Nota: De esto está hecho esta hecho, 225, 226, 4/3/2022

Las disciplinas a las cuales recurro —biología, neurociencia, filosofía, psicología y otras—

---

Nota: Libro, 232, 242, 4/3/2022

teoría del condicionamiento operante, con la cual B. F. Skinner proponía en 1930 el ciclo «estímulo, respuesta y recompensa»<sup>3</sup> y que recientemente se ha popularizado como «señal, rutina y recompensa»<sup>4</sup> en el libro El poder de los hábitos de Charles Duhigg. Los científicos conductistas como Skinner se dieron cuenta de que si se ofrece la recompensa o el castigo adecuado a una persona, se puede lograr que dicha persona actúe de una manera determinada. El modelo de Skinner hizo una excelente labor explicando cómo los estímulos externos influyen en nuestros hábitos. Sin embargo, no ofrece ninguna explicación respecto a la manera en que nuestros pensamientos, sentimientos y creencias influyen en nuestro comportamiento. Nuestros estados internos, al igual que nuestras emociones y nuestro humor, son también muy importantes. En las últimas décadas, los científicos han comenzado a determinar la conexión entre nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento. Estas investigaciones recientes también se incluyen en estas páginas. En suma, el marco de referencia que ofrezco es un modelo integrado por las teorías cognitiva y conductista. Me parece que el mío es uno de los primeros

---

Nota: Aprender y comprender, 245, 246, 4/3/2022

La conducta humana siempre está modificándose. De una situación a otra, de un momento a otro, de un segundo a otro. Pero este libro habla justamente de aquello que no cambia. Trata sobre los fundamentos de la conducta humana.

---

Nota: Servirá para cambiar a la persona, 250, 252, 4/3/2022

Las estrategias que incluí en este libro serán relevantes para cualquiera que esté buscando un sistema por pasos para mejorar sus metas relacionadas con la salud, el dinero, la productividad, las relaciones sociales o todas a la vez. Mientras el comportamiento humano esté involucrado, este libro puede servirte de guía.

---



Nota: Historia a contar, 259, 272, 4/3/2022

El destino de la organización British Cycling [Ciclismo Británico] cambió un día del año 2003. Esta organización, que había regulado el ciclismo profesional en Gran Bretaña, contrató ese año a Dave Brailsford como su nuevo director de desempeño. Por entonces, los ciclistas profesionales de Gran Bretaña acumulaban casi cien años de mediocridad. Desde 1908, los ciclistas británicos habían conseguido solamente una medalla de oro en los Juegos Olímpicos<sup>1</sup> y habían tenido aun peores resultados en la carrera ciclista más importante del mundo, el Tour de Francia.<sup>2</sup> En 110 años ningún ciclista británico había ganado esa carrera. De hecho, el desempeño de los ciclistas británicos había sido tan poco relevante que uno de los más importantes fabricantes de Europa había rechazado venderles bicicletas porque temía que sus ventas se vieran afectadas cuando otros profesionales se dieran cuenta de que los británicos usaban los equipos que ellos fabricaban.<sup>3</sup> Brailsford fue contratado para poner al equipo británico en una nueva trayectoria. Lo que diferenciaba a Brailsford de los entrenadores anteriores era su implacable compromiso con una estrategia a la que se refería como agregación de ganancias marginales, que es una filosofía que aspira a alcanzar un pequeño margen de mejora en todo lo que se hace. Brailsford solía afirmar: «El principio de esta filosofía consiste en aislar cada uno de los aspectos del ciclismo. Si se mejora el 1 % de cada uno de esos aspectos, se habrá obtenido una mejora considerable una vez que todos los cambios se apliquen al mismo tiempo».

---

Nota: Cambios pequeños, 305, 308, 4/3/2022

Con frecuencia, nos convencemos a nosotros mismos de que un enorme éxito requiere una acción igual de relevante. Ya se trate de perder peso, de establecer un negocio, de escribir un libro, de ganar un campeonato o de alcanzar cualquier otra meta, nos presionamos para realizar una mejora que sea digna de convulsionar al planeta y de la que todo el mundo hablará.

---

Nota: Cambios pequeños funcionan, 310, 313, 4/3/2022

La matemática de las pequeñas mejoras funciona de la siguiente manera: si logras ser un 1 % mejor cada día durante un año, terminarás siendo 37 veces mejor al final del período.<sup>12</sup> Por el contrario, si deterioras tu conducta un 1 % cada día, al final de un año habrás llegado casi a cero. Lo que empieza como una pequeña ganancia o una pérdida insignificante, se acumula con el tiempo y se convierte en algo grande.

---

Nota: Cada día, 315, 317, 4/3/2022

los efectos de tus hábitos se multiplican en la medida en que los repites cada día. No parecen marcar mucha diferencia en un día determinado y, sin embargo, el impacto que producen conforme pasan los meses y los años puede resultar enorme.

---

Nota: Hacemos pequeños cambios, 326, 327, 4/3/2022

Hacemos pequeños cambios, pero los resultados nunca se dan de manera inmediata; eso nos descorazona y nos lleva de vuelta a nuestras viejas rutinas.

---

Nota: Base de una dinámica, 334, 339, 4/3/2022

El impacto creado por un cambio en nuestros hábitos es similar al efecto que provoca alterar la ruta de un avión apenas unos cuantos grados. Imagina que estás volando de Los Ángeles a la ciudad de Nueva York. Si el piloto que despegue de Los Ángeles ajusta la dirección 3,5 grados al sur, llegaría a Washington, D. C., en lugar de llegar a Nueva York. Ese pequeño cambio apenas se notaría durante el despegue. La punta del avión apenas se movería un par de metros, pero si la distancia se magnificara durante el vuelo, el avión terminaría en un lugar que está a cientos de kilómetros del destino original.

---

Nota: Ellos pueden sacar ejemplos de sus buenos o malos hábitos

El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida.

---

Nota: Tus hábitos son correctos, 343, 344, 4/3/2022

Dicho eso, no importa el éxito que tengas en este preciso momento. Lo que importa es determinar si tus hábitos te están conduciendo hacia el camino del éxito.

---

Nota: También filosofía, 344, 345, 4/3/2022

Debes preocuparte más de la trayectoria que estás siguiendo en el presente que de los resultados que has alcanzado hasta ahora.

---

Nota: Indicadores de tus áreas de hábitos, 348, 351, 4/3/2022

Tus resultados son los indicadores reactivos de tus hábitos. La cantidad de dinero que posees es un indicador reactivo de tus hábitos financieros. Tu peso actual es un indicador reactivo de tus hábitos alimenticios. Tu conocimiento es un indicador reactivo de tus hábitos de estudio. El aspecto de tu casa es un indicador reactivo de tus hábitos de orden y limpieza. Al final obtienes lo que repites.

---

Nota: Batallas diarias, 354, 354, 4/3/2022

Las pequeñas batallas que ganamos cada día son las que definen nuestro futuro.

---

Nota: Con el tiempo los hábitos..., 355, 356, 4/3/2022

El tiempo magnifica el margen entre éxito y fracaso y va a multiplicar aquello que repites con frecuencia. Los buenos hábitos terminan siendo tus aliados. Los malos hábitos acaban por convertirse en enemigos.

---

Nota: Hacerlas automáticas además ya no sufres, 369, 370, 4

Cuanto más tareas seas capaz de realizar de manera automática, sin tener que pensar, más libertad tendrá tu cerebro para centrarse en otras áreas. 16

---

Nota: Conoces tus indicadores: dinamica, 372, 373, 4/3/2022

la preocupación que produce tener la presión arterial un poco más alta de lo normal, etcétera.

---

Nota: Ganadores y perdedores mismas metas, 470, 471, 25/3

Los ganadores y los perdedores comparten las mismas metas

---

Nota: Mismas metas, 470, 471, 25/3/2022

Problema 1: Los ganadores y los perdedores comparten las mismas metas

---

Nota: Habitos mejor, 480, 481, 25/3/2022

Problema 2: Alcanzar una meta consiste únicamente en un cambio momentáneo

---

Nota: Se feliz cumple objetivo diario, 491, 491, 25/3/2022

Problema 3: Las metas restringen la felicidad

---

Nota: Lo logras y te hechas en cama, 504, 505, 25/3/2022

Problema 4: Las metas no coinciden con el progreso a largo plazo

---

Nota: Cambiar identidad no los resultados, 623, 625, 25/3/20

La meta no es leer un libro, la meta es convertirse en lector. • La meta no es correr un maratón, la meta es convertirse en corredor. • La meta no es aprender a tocar un instrumento, la meta es convertirse en músico.

---

Nota: Conflicto de identidad, 650, 652, 26/3/2022

El conflicto con la identidad es la mayor barrera a la que puede enfrentarse el cambio positivo a cualquier nivel (individual, grupal o social). Los hábitos positivos pueden tener sentido a nivel racional, pero si entran en conflicto con tu identidad, vas a fracasar cuando intentes ponerlos en práctica.

---

Nota: Desaprender, editar creencias, 656, 657, 26/3/2022

El progreso requiere desaprender lo aprendido. Para lograr ser la mejor versión de ti mismo, es necesario que edites constantemente tus creencias y que actualices y expandas tu identidad.

---

Nota: Hábitos -> identidad, 662, 663, 26/3/2022

Tu identidad surge a partir de tus hábitos.

---

Nota: Dinámica, 665, 667, 26/3/2022

Para ser más preciso, tus hábitos son la manera como encarnas tu identidad. Cuando te haces la cama cada mañana, encarnas la identidad de una persona ordenada. Cuando escribes todos los días, encarnas la identidad de una persona creativa. Cuando entrenas todos los días, encarnas la identidad de una persona atlética.

---

Nota: Hábitos -> identidad, 676, 678, 26/3/2022

Cuando comencé mi carrera de escritor, publiqué un artículo nuevo cada lunes y cada jueves durante los primeros años. A medida que la evidencia creció, lo mismo sucedió con mi identidad de escritor. No comencé siendo escritor, me convertí en escritor gracias a mis hábitos.

---

Nota: Dinámica Método, 709, 714, 26/3/2022

Si nada cambia en el origen, nada cambiará al final. Se trata de un simple proceso de dos pasos: 1. Decide qué tipo de persona quieres ser. 2. Demuéstratelo a ti mismo mediante pequeñas victorias continuas. Primero decide quién quieres ser. Esto se aplica a cualquier nivel —para un individuo, para un equipo, para una comunidad, para un país—. ¿Qué deseas representar? ¿Qué tipo de principios y valores quieres defender? ¿En quién quieres convertirte?

---

Nota: Crítico, 735, 736, 28/3/2022

El enfoque debe estar siempre en convertirse en el tipo de persona que puede alcanzar una meta, no en la meta en sí.

---

Nota: Método, 1120, 1123, 29/3/2022

Una vez tengas la lista completa, analiza cada conducta y pregúntate si se trata de un buen hábito, de un mal hábito o de un hábito neutral. Si es un buen hábito, escribe al lado un signo de más (+). Si es un mal hábito, escribe al lado un signo de menos (-). Si es un hábito neutral, escribe un signo de igual (=). Por ejemplo, la lista anterior quedaría así:

---

-----HacerAmigos

Nota: Relaciones con las personas, 225, 227, 26/1/2015

Estas investigaciones demostraron que aun en los ramos tan técnicos como la ingeniería, alrededor del quince por ciento del éxito financiero de cada uno se debe al conocimiento técnico, y alrededor del 85 por ciento se debe a la habilidad en la tecnología humana: la personalidad y la capacidad para tratar con la gente.

---

Nota: Acción después de la educación, 310, 311, 26/1/2015

Porque “el gran objetivo de la educación -dijo Herbert Spencer- no es el conocimiento, sino la acción”.

---

Nota: Como aprovechar de un libro, 316, 317, 26/1/2015

¿Cuál es este requisito mágico? Nada más que esto: un profundo, impulsivo deseo de aprender, una vigorosa decisión de aumentar su capacidad para tratar con la gente.

---

Nota: Técnica, 370, 381, 26/1/2015

"Durante años he llevado un libro de citas con todas las entrevistas que realizo durante el día. Mi familia ya sabe que no debe forjar planes conmigo para los sábados por la noche, porque no ignora que dedico una parte de cada una de esas noches al ilustrativo proceso de examinar mis actos, revisarlos y criticarlos. Después de la comida me quedo a solas, abro mi libro de citas, y pienso en todas las entrevistas, conversaciones y reuniones en que he intervenido durante la semana. Entonces me pregunto "-¿Qué errores cometí en esta ocasión? "-¿Qué hice bien, y en qué forma pude mejorar mi proceder? "-¿Qué lecciones puedo aprender de esa experiencia? "A menudo me ocurre que esta revista semanal me causa mucha infelicidad. Me asombran a menudo mis propios errores. Es claro que al pasar los años esos errores han disminuido. A veces, ahora, me inclino a palmearme la espalda después de una de esas sesiones. Este sistema de autoanálisis, de autoeducación, proseguido año tras año, me ha hecho más bien que cualquier otra cosa que he intentado jamás. "Me ha ayudado a mejorar mi capacidad para tomar decisiones, y me ha ayudado enormemente en todos mis contactos con la gente. Nunca me cansaré de recomendarlo. ¿Por qué no ha de emplear usted un sistema similar para compulsar la forma en que aplica los principios tratados en este libro? Si lo hace, obtendrá dos resultados.

---

Nota: Cap.01, 421, 422, 12/2/2015

"SI QUIE RES RECOGER MIEL, NO DES PUNTAPIES A LA COLMENA"

---

Nota: En realidad nadie se siente e malo de la película, 432,

Pero, ¿qué pensaba "Dos Pistolas" Crowley de sí mismo? Lo sabemos, porque mientras la policía hacía fuego graneado contra su departamento, escribió una carta dirigida: "A quien corresponda". Y al escribir, la sangre que manaba de sus heridas dejó un rastro escarlata en el papel. En esa carta expresó Crowley: "Tengo bajo la ropa un corazón fatigado, un corazón bueno: un corazón que a nadie haría daño".

---

Nota: No nos sentimos culpables (casi nunca), 441, 441, 25/2/

La moraleja de este relato es: "Dos Pistolas" Crowley no se echaba la culpa de nada.

---

Nota: Nadie es culpable..., 443, 446, 25/2/2015

"He pasado los mejores años de la vida dando a los demás placeres ligeros, ayudándoles a pasar buenos ratos, y todo lo que recibo son insultos, la existencia de un hombre perseguido." Quien así habla es Al Capone. Sí, el mismo que fue Enemigo Público Número Uno, el más siniestro de los jefes de bandas criminales de Chicago. Capone no se culpa de nada. Se considera, en cambio, un benefactor público: un benefactor público incomprendido a quien nadie apreció.

---

Nota: No se sientes culpables, 453, 454, 25/2/2015

Si Al Capone, "Dos Pistolas" Crowley, Dutch Schultz, los hombres y mujeres desesperados tras las rejas de una prisión no se culpan por nada, ¿qué diremos de las personas con quienes usted, lector, o yo, entramos en contacto?

---

Nota: Mis limitaciones, 455, 457, 26/1/2015

"hace treinta años. he aprendido que es una tontería regañar a los demás. Bastante tengo con vencer mis propias limitaciones sin irritarme por el hecho de que Dios no ha creído conveniente distribuir por igual el don de la inteligencia".

---

Nota: Nadie se critica así mismo, 458, 459, 12/2/2015

ningún hombre se critica a sí mismo por nada, por grandes que sean sus errores.

---

Nota: La crítica es inútil, 459, 461, 26/1/2015

La crítica es inútil porque pone a la otra persona en la defensiva, y por lo común hace que trate de justificarse. La crítica es peligrosa porque lastima el orgullo, tan precioso de la persona, hiere su sentido de la importancia y despierta su resentimiento.

---

Nota: La crítica no corrige, 465, 466, 24/5/2015

El resentimiento que engendra la crítica puede desmoralizar empleados, miembros de la familia y amigos, y aun así no corrige la situación que se ha criticado.

---

Nota: Criticar no hace que cambien las cosas, 482, 483, 12/2

Lo que trato de hacer ver es que todas las críticas de Theodore Roosevelt no lograron persuadir a Taft de que se había equivocado. Sólo consiguieron que Taft tratara de justificarse y que reiterase con lágrimas en los ojos: "No veo cómo podía haber procedido de otro modo".

---

Nota: Culpamos a todos menos a nosotros mismos, 498, 500,

¡Ahí está! La naturaleza humana en acción; el malefactor que culpa a todos menos a sí mismo. Todos somos iguales. De modo que cuando usted o yo nos veamos inclinados, un día cualquiera, a criticar a alguien, recordemos a Al Capone, a "Dos Pistolas" Crowley y a Albert Fall.

---

Nota: Las críticas vuelven, 501, 502, 26/2/2015

Comprendamos que la persona a quien queremos corregir y censurar tratará de justificarse probablemente, de censurarnos a su vez; o,

---

Nota: Libro, 509, 509, 26/2/2015

Lincoln el Desconocido.

---

Nota: Reproches no sirven, 556, 557, 15/2/2015

Y Lincoln dejó a un lado la carta, porque por amarga experiencia había aprendido que las críticas y reproches acerbos son casi siempre inútiles.

---

Nota: conoce a alguien, 567, 569, 15/2/2015

¿Conoce usted a alguien a quien desearía modificar, y regular, y mejorar? ¡Bien! Espléndido. Yo estoy en su favor. Pero, ¿por qué no empezar por usted mismo? Desde un punto de vista puramente egoísta, eso es mucho más provechoso que tratar de mejorar a los demás. Sí, y mucho menos peligroso.

---

Nota: Crítica punzante, 579, 580, 15/2/2015

Si usted o yo queremos despertar mañana un resentimiento que puede perdurar décadas y seguir ardiendo hasta la muerte, no tenemos más que hacer alguna crítica punzante. Con eso basta, por seguros que estemos de que la crítica sea justificada.

---

Nota: No son criaturas lógicas, 581, 582, 15/2/2015

Cuando tratamos con la gente debemos recordar que no tratamos con criaturas lógicas. Tratamos con criaturas emotivas, criaturas erizadas de prejuicios e impulsadas por el orgullo y la vanidad.

---

Nota: no criticar, 585, 586, 26/1/2015

"No hablaré mal de hombre alguno -dijo-y de todos diré todo lo bueno que sepa."

---

Nota: Cualquier tonto puede criticar, 586, 587, 26/1/2015

Cualquier tonto puede criticar, censurar y quejarse, y casi todos los tontos lo hacen. Pero se necesita carácter y dominio de sí mismo para ser comprensivo y capaz de perdonar.

---

Nota: Solo los grandes, 588, 588, 26/1/2015

"Un gran hombre -aseguró Carlyle-demuestra su grandeza por la forma en que trata a los pequeños."

---

Nota: La vara de los años maduros, 622, 624, 24/5/2015

Bien, hijo; poco después fue cuando se me cayó el diario de las manos y entró en mí un terrible temor. ¿Qué estaba haciendo de mí la costumbre? La costumbre de encontrar defectos, de reprender; esta era mi recompensa a ti por ser un niño. No era que yo no te amara; era que esperaba demasiado de ti. Y medía según la vara de mis años maduros.

---

Nota: No censurar, 632, 634, 15/2/2015

En lugar de censurar a la gente, tratemos de comprenderla. Tratemos de imaginarnos por qué hacen lo que hacen. Eso es mucho más provechoso y más interesante que la crítica; y de ello surge la simpatía, la tolerancia y la bondad. "Saberlo todo es perdonarlo todo."

---

Nota: Cap.----- 02, 6

EL GRAN SECRETO PARA TRATAR CON LA GENTE

---

Nota: Queremos ser apreciados, 680, 682, 24/5/2015

Lincoln empezó una vez una carta con estas palabras: "A todo el mundo le agrada un elogio". William James dijo: "El principio más profundo del carácter humano es el anhelo de ser apreciado"

---

Nota: Ser apreciado, 682, 684, 18/2/2015

Véase que no habló del "deseo", sino del anhelo de ser apreciado. Ahí tenemos una sed humana infalible y persistente; y los pocos individuos que satisfacen honestamente esta sed del corazón podrán tener a los demás en la palma de la mano, y "hasta el sepulturero se apenará cuando mueran."

---

Nota: Aprecio de su importancia, 745, 746, 26/5/2015

Si algunas personas tienen tanta sed de importancia que llegan a la demencia, imaginemos los milagros que usted o yo podremos lograr si damos al prójimo una honrada apreciación de su importancia, del otro lado de la demencia.

---

Nota: Esto se debe hacer, 758, 764, 18/2/2015

"Considero -dijo Schwab-que el mayor bien que poseo es mi capacidad para despertar entusiasmo entre los hombres, y que la forma de desarrollar lo mejor que hay en el hombre es por medio del aprecio y el aliento. "Nada hay que mate tanto las ambiciones de una persona como las críticas de sus superiores. Yo jamás critico a nadie. Creo que se debe dar a una persona un incentivo para que trabaje. Por eso siempre estoy deseoso de ensalzar, pero soy remiso para encontrar defectos. Si algo me gusta, soy caluroso en mi aprobación y generoso en mis elogios." Esto es lo que hacía Schwab. Pero, ¿qué hace la persona común? Precisamente lo contrario. Si alguna cosa no le gusta, arma un escándalo; si le gusta, no dice nada."

---

Nota: Apreciación sincera, 769, 773, 18/2/2015

La apreciación sincera fue uno de los secretos del buen éxito de Rockefeller en su trato con la gente. Por ejemplo, cuando uno de sus socios, Edward T. Bedford, cometió un error e hizo perder a la firma un millón de dólares con una mala compra en América del Sur, John D. pudo haberlo criticado; pero sabía que Bedford había procedido según sus mejores luces, y el incidente quedó en nada. Pero Rockefeller encontró algo que elogiar: felicitó a Bedford porque había podido salvar el sesenta por ciento del dinero.

---



Nota: Cuando Id pidió 6 cosas que cambiar, 785, 787, 26/5/2

"Al día siguiente me levanté muy temprano y llamé al florista, y le pedí que le mandara seis rosas rojas a mi esposa con una nota diciendo: `No se me ocurren seis cosas que querría que cambies. Te amo tal como eres.

---

Nota: Apreciar a la gente, 797, 800, 18/2/2015

Yo sucumbí una vez a la moda del ayuno y pasé seis días y sus noches sin comer. No fue difícil. Tenía menos hambre al fin del sexto día que al fin del segundo. Pero yo y usted conocemos personas que pensarían haber cometido un crimen si dejaran a sus familias o sus empleados seis días sin comer; pero los dejan estar seis días, y seis semanas, y a veces sesenta años, sin darles jamás una muestra calurosa de esa apreciación que anhelan casi tanto como anhelan el alimento.

---

Nota: Aimento para mi estima, 801, 801, 18/2/2015

"Nada hay que yo necesite tanto como alimento para mi propia estima".

---

Nota: Palabras de aprecio, 802, 803, 18/2/2015

Alimentamos los cuerpos de nuestros hijos y amigos y empleados; pero muy raras veces alimentamos su propia estima. Les damos carne y papas para que tengan energía; pero descuidamos darles amables palabras de aprecio que cantarían durante años en su recuerdo.

---

Nota: Diferencia entre adulacion y apreciacion, 819, 821, 18

La diferencia entre la apreciación y la adulación es muy sencilla. Una es sincera y la otra no. Una procede del corazón; la otra sale de la boca. Una es altruista; la otra egoísta. Una despierta la admiración universal; la otra es universalmente condenada.

---

Nota: Evitar elogios baratos, 824, 828, 18/2/2015

El Rey Jorge V tenía un juego de seis máximas en las paredes de su estudio en el Palacio de Buckingham. Una de esas máximas rezaba: "Enséñame a no hacer ni recibir elogios baratos". Eso es la adulación: elogio barato. Una vez leí una definición de la adulación que vale la pena reproducir: "Adular es decir a la otra persona lo que se piensa de uno mismo". "Emplea el lenguaje que quieras -dijo Ralph Waldo Emerson-y nunca podrás expresar sino lo que eres."

---

Nota: Descuifos con los hijos, 832, 834, 18/2/2015

De un modo u otro, descuidamos elogiar a nuestro hijo o hija cuando trae una buena nota de la escuela, y rara vez alentamos a nuestros hijos cuando logran hornear una torta o construir una casita para pájaros. Nada les agrada más a los niños que esta especie de interés y aprobación de sus padres.

---

Nota: Así son las cosas, 836, 839, 18/2/2015

Todo sacerdote, conferencista u orador público sabe lo descorazonador que resulta entregarse a un público y no recibir de éste ningún comentario apreciativo. Y lo que se aplica a profesionales se aplica doblemente a obreros en oficinas, negocios y talleres, y entre nuestras familias y amigos. En nuestras relaciones interpersonales nunca deberíamos olvidar que todos nuestros interlocutores son seres humanos, y como tales hambrientos de apreciación. Es la ternura legal que disfrutaban todas las almas.

---

Nota: Chispas de gratitud, 840, 841, 18/2/2015

Trate de dejar un rastro de pequeñas chispas de gratitud en sus jornadas. Le sorprenderá ver cómo encienden pequeñas llamas de amistad que vuelven a brillar en su próxima visita.

---

Nota: Apreciación honesta, 847, 847, 18/2/2015

La apreciación honesta logró resultados allí donde la crítica y el ridículo habían fallado.

---

Nota: Nadie agradeció por herir a otro, 848, 849, 18/2/2015

Herir a la gente no sólo no la cambia, sino que es una tarea que nadie nos agradecerá. Hay un viejo dicho que yo he escrito en una hoja y pegado en el espejo del baño, donde lo veo todos los días:

---

Nota: Pasare solo una vez por aquí, 849, 851, 18/2/2015

"Pasaré una sola vez por este camino; de modo que cualquier bien que pueda hacer o cualquier cortesía que pueda tener para con cualquier ser humano, que sea ahora. No la dejaré para mañana, ni la olvidaré, porque nunca más volveré a pasar por aquí."

---

Nota: Todos superiores a mí, 851, 852, 18/2/2015

"Todo hombre que conozco es superior a mí en algún sentido. En ese sentido, aprendo de él".

---

Nota: Aprecio, 853, 856, 20/2/2015

Dejemos de pensar en nuestras realizaciones y nuestras necesidades. Tratemos de pensar en las buenas cualidades de la otra persona. Olvidemos entonces la adulación. Demos prueba de una apreciación honrada, sincera, de esas cualidades. Seamos "calurosos en la aprobación y generosos en el elogio", y la gente acogerá con cariño nuestras palabras y las atesorará y las repetirá toda una vida, años después de haberlas olvidado nosotros.

---

Nota: Cap. 03, 857, 858, 23/2/2015

"QUIEN PUEDE HACER ESTO TIENE AL MUNDO ENTERO CONSIGO; QUIEN NO PUEDE, MARCHA SOLO POR EL CAMINO"

---

Nota: Disuacivo, 883, 885, 11/6/2015

el mejor consejo que puede darse a los que pretenden ser persuasivos, ya sea en los negocios, en el hogar, en la escuela o en la política es éste: primero, despertar en la otra persona un franco deseo. Quien puede hacerlo tiene al mundo entero consigo. Quien no puede, marcha solo por el camino".

---

Nota: Secreto con lagente, 936, 938, 11/6/2015

"Si hay un secreto del éxito -dijo Henry Ford-reside en la-capacidad para apreciar el punto de vista del prójimo y ver las cosas desde ese punto de vista así como del propio."

---

Nota: Punto de vista del otro, 938, 939, 20/2/2015

Tan bueno es el consejo, que quiero repetirlo: "Si hay un secreto del éxito, reside en la capacidad para apreciar el punto de vista del prójimo y ver las cosas desde ese punto de vista así como del propio".

---

Nota: Lo que ellos quieren, 1016, 1019, 23/2/2015

¿Recibió alguna respuesta a esta carta la señora Anderson? Once de los doce bancos la invitaron a presentarse para una entrevista, y posteriormente tuvo para elegir entre diversas ofertas de empleo. ¿Por qué? Porque la señora Anderson no les comunicó lo que ella quería; les escribió exclusivamente sobre cómo podía serles de utilidad a ellos; se concentró en los deseos de los bancos, no en los suyos.

---

Nota: El compra, 1023, 1023, 11/6/2015

Y un cliente desea creer que él es quien compra, no que hay quien le vende.

---

Nota: Estimular, 1043, 1044, 23/2/2015

"Carl podría haber hecho esas ventas, pero no hizo ningún esfuerzo por despertar en nosotros el deseo de comprar."

---

Nota: Comprender a los demas, 1046, 1047, 23/2/2015

"El hombre que se puede poner en el lugar de los demás, que puede comprender el funcionamiento de la mente ajena, no tiene por qué preocuparse por el futuro".

---

Nota: Pensar, pensar..., 1047, 1049, 23/2/2015

una creciente tendencia a pensar siempre según el punto de vista de la otra persona, y ver las cosas desde ese ángulo; si usted consigue tan sólo eso de este libro, bien podrá decir que ha subido un peldaño más en su carrera.

---

Nota: Despertar deseo en los otros, 1072, 1074, 23/2/2015

Repitamos el sabio consejo del profesor Overstreet: Primero, despertar en la otra persona un franco deseo. Quien puede hacerlo tiene al mundo entero consigo. Quien no puede, marcha solo por el camino.

---

Nota: Aprobación , 1101, 1102, 11/6/2015

fue caluroso en su aprobación y generoso en el elogio.

---

Nota: LAS REGLAS, 1118, 1121, 11/6/2015

REGLA 1 No critique, no condene, ni se queje. REGLA 2 Demuestre aprecio honrado y sincero. REGLA 3 Despierte en los demás un deseo vehemente.

---

Nota: Cap. 04, 1122, 1122, 23/2/2015

SEIS MANERAS DE AGRADAR A LOS DEMÁS

---

Nota: Ganar amigos, 1137, 1138, 11/6/2015

Se pueden ganar más amigos en dos meses si se interesa uno en los demás, que los que se ganarían en dos años si se hace que los demás se interesen por uno.

---

Nota: Solo en si mismas se interesan, 1140, 1141, 23/2/2015

Es claro que eso no rinde resultado. Los demás no se interesan en usted. No se interesan en mí. Se interesan en sí mismas, mañana, tarde y noche.

---

Nota: En la foto..., 1144, 1144, 11/6/2015

Cuando usted mira la fotografía de un grupo en que está usted, ¿a quién mira primero?

---

Nota: Interesarse por los demas, 1153, 1154, 23/2/2015

El individuo que no se interesa por sus semejantes es quien tiene las mayores dificultades en la vida y causa las mayores heridas a los demás. De esos individuos surgen todos los fracasos humanos.

---

Nota: Escribir una carta, 1216, 1222, 11/6/2015

Hace años yo dirigía un curso de literatura en el Instituto de Artes y Ciencias de Brooklyn, y quisimos que escritores tan importantes y ocupados como Kathleen Norris, Fanny Hurst, Ida Tarbell, Albert Payson Terhune y Rupert Hughes fueran al Instituto y nos hicieran conocer sus experiencias. Les escribimos, pues, diciendo que admirábamos sus obras y que nos interesaba profundamente obtener sus consejos y conocer los secretos de sus triunfos. Cada una de estas cartas estaba firmada por unos ciento cincuenta estudiantes. Decíamos comprender que los destinatarios estaban ocupados, demasiado ocupados para preparar una conferencia. Por ese motivo acompañábamos una lista de preguntas para que las respondieran con referencias acerca de ellos y de sus métodos de trabajo. A todos les gustó la carta. Aquellos escritores famosos dejaron sus tareas y fueron hasta Brooklyn a ayudarnos.

---

Nota: Si queremos amigos, 1231, 1232, 11/6/2015

Si queremos obtener amigos, dediquémonos a hacer cosas para los demás, cosas que requieren tiempo, energía, altruismo.

---

Nota: Contestar el teléfono, 1241, 1242, 11/6/2015

Si queremos hacer amigos, saludemos a los demás con animación y entusiasmo. Cuando llama alguien por teléfono, empleemos la misma psicología. Digamos: "Hola" con un tono que revele cuán complacidos estamos por escuchar a quien llama.

---

Nota: Nos interesan, 1289, 1289, 25/2/2015

"Nos interesan los demás cuando se interesan por nosotros".

---

Nota: Interesarse..., 1307, 1308, 11/6/2015

REGLA 1 Interésese sinceramente por los demás.

---

Nota: Cap.----- 05, 1309, 1309, 25/2/2015

UNA MANERA SENCILLA DE CAUSAR UNA BUENA PRIMERA IMPRESIÓN

---

Nota: Una sonrisa, 1316, 1316, 11/6/2015

Las acciones dicen más que las palabras, y una sonrisa expresa: "Me gusta usted. Me causa felicidad. Me alegro tanto de verlo".

---

Nota: Poder en el teléfono, 1335, 1336, 11/6/2015

En este programa sugieren que uno sonría cuando habla por teléfono. Su "sonrisa" es transmitida, por la voz, al interlocutor.

---

Nota: Cuando se encuentra con la gente, 1349, 1350, 11/6/2

Tiene usted que disfrutar cuando se encuentra con la gente, si espera que los demás lo pasen bien cuando se encuentran con usted.

---

Nota: Accion y sentimiento, 1374, 1377, 11/6/2015

"La acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad la acción y el sentimiento van juntos; y si se regula la acción, que está bajo el control más directo de la voluntad, podemos regular el sentimiento, que no lo está. "De tal manera, el camino voluntario y soberano hacia la alegría, si perdemos la alegría, consiste en proceder con alegría, actuar y hablar con alegría, como si esa alegría estuviera ya con nosotros..."

---

Nota: Nada es bueno o malo, 1383, 1384, 11/6/2015

"Nada es bueno o malo -dijo Shakespeare-, sino que el pensamiento es lo que hace que las cosas sean buenas o malas.

---

Nota: Decide ser feliz, 1385, 1385, 11/6/2015

Abraham Lincoln señaló una vez que "casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo".

---

Nota: Actitud mental, 1399, 1407, 11/6/2015

Cada vez que salga al aire libre, retraiga el mentón, lleve erguida la cabeza y llene los pulmones hasta que no pueda más; beba el sol; salude a sus amigos con una sonrisa, y ponga el alma en cada apretón de manos. No tema ser mal comprendido y no pierda un minuto en pensar en sus enemigos. Trate de determinar firmemente la idea de lo que desearía hacer; y entonces, sin cambiar de dirección, irá directamente a la meta. Tenga fija la atención en las cosas grandes y espléndidas que le gustaría hacer, pues, a medida que pasen los días, verá que, inconscientemente, aprovecha todas las oportunidades requeridas para el cumplimiento de su deseo, tal como el zoófito del coral obtiene de la marea los elementos que necesita. Fórmese la idea de la persona capaz, empeñosa, útil, que desea ser, y esa idea lo irá transformando hora tras hora en tal individuo ... El pensamiento es supremo. Observe una actitud mental adecuada: la actitud del valor, la franqueza y el buen talante. Pensar bien es crear. Todas las cosas se producen a través del deseo y todas las plegarias sinceras tienen respuesta. Llegamos a identificarnos con aquello en que se fijan nuestros corazones. Lleve, pues, retraído el mentón y erguida la cabeza: Todos somos dioses en estado de crisálida.

---

Nota: Sonríe en tu tienda, 1409, 1409, 11/6/2015

"El hombre cuya cara no sonríe no debe abrir una tienda".

---

Nota: Todos necesitan una sonrisa, 1423, 1423, 11/6/2015

Porque nadie necesita tanto una sonrisa como aquel a quien no le queda ninguna que dar.

---

Nota: Recuerda los nombres de las personas, 1527, 1528, 15/6

Franklin D. Roosevelt sabía que uno de los medios más sencillos, mas evidentes y más importantes para conquistar buena voluntad es el de recordar nombres y hacer que los demás se sientan importantes. Pero, ¿cuántos de nosotros hacemos lo mismo?

---

Nota: Los buenos modales, 1539, 1540, 15/6/2015

Todo esto requiere tiempo, pero "los buenos modales -dijo Emerson-se hacen de pequeños sacrificios".

---

Nota: Muchas papas en el plato, 1543, 1547, 15/6/2015

-Hacia dos horas que estaba haciendo emparedados, y yo no era sino un emparedado más para ella. Pesó el jamón en una pequeña balanza, agregó una hoja de lechuga y un plato con un puñado de papas fritas. "Al día siguiente, hice la misma cola. La misma muje

---

Nota: Elsonido mas dulce, el nombre, 1551, 1551, 15/6/2015

REGLA 3 Recuerde que para toda persona, su nombre es el sonido más dulce e importante en cualquier idioma.

---

Nota: Todos quieren hablar de si mismps, 1560, 1561, 15/6/20

Cuarenta y cinco minutos habló la dama. Ya no volvió a preguntarme por dónde había estado yo ni qué había visto. No quería oírme hablar de viajes. Todo lo que quería era un oyente interesado, para poder revelar su yo y narrar todas sus experiencias.

---

Nota: La mejor lisonja, escuchar, 1578, 1580, 15/6/2015

¿Cuál es el misterio, el secreto de una feliz entrevista de negocios? Según Charles W. Eliot, que fue presidente de Harvard, "no hay misterios en una feliz conversación de negocios... Es muy importante prestar atención exclusiva a la persona que habla. Nada encierra tanta lisonja como eso".

---

Nota: Escuchar, escuchar., 1677, 1681, 15/6/2015

Uno de los más grandes en el arte de escuchar, en los tiempos modernos, fue el famoso psicólogo Sigmund Freud. Un hombre que conoció a Freud describió su modo de escuchar: "Me impresionó tanto que no lo olvidaré jamás. Tenía cualidades que nunca he visto en ningún otro hombre. Yo nunca había visto una atención tan concentrada. Y no se trataba en absoluto de una mirada penetrante y agresiva. Sus ojos eran cálidos y simpáticos. Su voz era grave y bondadosa. Gesticulaba poco. Pero la atención que me prestó, su captación de lo que yo decía, aun cuando me expresara mal, eran extraordinarias. Es indescriptible lo que se siente cuando uno es escuchado así".

---

Nota: Majaderos, 1681, 1686, 15/6/2015

Si quiere usted que la gente lo eluda y se ría de usted apenas le vuelve la espalda, y hasta lo desprecie, aquí tiene la receta: Jamás escuche mientras hablen los demás. Hable incesantemente de sí mismo. Si se le ocurre una idea cuando su interlocutor está hablando, no lo deje terminar. No es tan vivo como usted. ¿Por qué ha de perder el tiempo escuchando su estúpida charla? Interrúmpalo en medio de una frase. ¿Conoce usted a alguien que proceda así? Yo sí, desgraciadamente; y lo asombroso es que algunos de ellos figuran destacadamente en la sociedad. :Majaderos, esto es lo que son: majaderos embriagados por su propio yo, ebrios por la idea de su propia importancia.

---

Nota: Ser buen conversador, 1689, 1690, 15/6/2015

De manera que si aspira usted a ser un buen conversador, sea un oyente atento. Para ser interesante, hay que interesarse. Pregunte cosas que su interlocutor se complacerá en responder. Aliéntelo a hablar de sí mismo y de sus experiencias.

---

Nota: Interesada en si misma, 1691, 1693, 15/6/2015

Recuerde que la persona con quien habla usted está cien veces más interesada en sí misma y en sus necesidades y sus problemas que en usted y sus problemas. Su dolor de muelas le importa más que una epidemia que mate a un millón de personas en China. Un forúnculo en el cuello significa para él una catástrofe mayor que cuarenta terremotos en África. Piense en eso la próxima vez que inicie una conversación.

---

Nota: Sea buen oyente, 1694, 1694, 15/6/2015

Sea un buen oyente. Anime a los demás a que hablen de sí mismos.

---

Nota: Hablarle de sus cosas, 1696, 1701, 15/6/2015

“Todos los que visitaron a Theodore Roosevelt en Oyster Bay quedaron asombrados por la profundidad y la diversidad de sus conocimientos. Fuese un vaquero o un soldado de caballería, un político de Nueva York o un diplomático quien lo visitaba, Roosevelt sabía de qué hablar. ¿Cómo lo lograba? Muy sencilla es la respuesta. Siempre que Roosevelt esperaba a un visitante se quedaba hasta muy tarde, la noche anterior a su llegada, instruyéndose en el tema sobre el cual sabía que se interesaba particularmente el huésped esperado. Porque Roosevelt no ignoraba, como los grandes líderes, que el camino real hasta el corazón es hablarle de las cosas que más preciadas le son.

---

Nota: Hable de los intereses de los otros, 1760, 1760, 15/6/20

REGLA 5 Hable siempre de lo que interesa a los demás.

---



Nota: Después de un halago de su cabello, 1773, 1777, 15/6/

Apuesto a que se miró en un espejo y se dijo: "Es un cabello muy hermoso". Una vez relaté este episodio en público, y un hombre me preguntó: -¿Qué quería usted de aquel empleado? ¿Qué quería yo de él! Si somos tan despreciables, por egoístas, que no podemos irradiar algo de felicidad y rendir un elogio honrado, sin tratar de obtener algo en cambio; si nuestras almas son de tal pequeñez, iremos al fracaso, a un fracaso merecido.

---

Nota: Deseamos ser importantes, 1779, 1784, 15/6/2015

Hay una ley de suma importancia en la conducta humana. Si obedecemos esa ley, casi nunca nos veremos en aprietos. Si la obedecemos, obtendremos incontables amigos y constante felicidad. Pero en cuanto quebrantemos esa ley nos veremos en interminables dificultades. La ley es esta: Trate siempre de que la otra persona se sienta importante. El profesor John Dewey, como ya lo hemos señalado, dice que el deseo de ser importante es el impulso más profundo que anima al carácter humano; y el profesor William James: "El principio más profundo en el carácter humano es el anhelo de ser apreciado". Como ya lo he señalado, ese impulso es lo que nos diferencia de los animales. Es el impulso que ha dado origen a la civilización misma.

---

Nota: a ti, 1789, 1789, 15/6/2015

"Haz al prójimo lo que quieras que el prójimo te haga a Ú".

---

Nota: Muestra respeto por todos, 1806, 1808, 15/6/2015

Sí, por ejemplo, la camarera nos trae puré de papas cuando hemos pedido papas fritas a la francesa, digámosle: "Siento tener que molestarla, pero prefiero las papas a la francesa". Ella responderá: "No es molestia", y se complacerá en satisfacerlos, porque hemos demostrado respeto por ella.

---

Nota: Frases sinceras, 1808, 1810, 15/6/2015

Frases insignificantes, como "Lamento molestarlo", "Tendría usted la bondad de...", "Quiere hacer el favor de...", "Tendría usted la gentileza", o "Gracias; pequeñas cortesías como éstas sirven para aceitar las ruedas del monótono mecanismo de la vida diaria y, de paso, son la señal de la buena educación.

---

Nota: Sentirnos importantes, 1833, 1835, 15/6/2015

"Chris me enseñó una lección que no olvidaré nunca: que en todos nosotros existe un deseo profundo de sentirnos importantes. Para ayudarme a no olvidarlo nunca, hice un cartel que dice: ERES IMPORTANTE. Tengo este cartel colgado en el aula, donde todos lo vean, para recordarme a mí mismo que cada uno de los estudiantes que tengo enfrente es igualmente importante.

---

Nota: Todos son mas importantes que, eso creen, 1836, 1837,

La verdad sin ambages es que casi todos los hombres con quienes tropieza usted se sienten superiores a usted en algún sentido; y un camino seguro para llegarles al corazón es hacerles comprender, de algún modo muy sutil, que usted reconoce su importancia, y la reconoce sinceramente.

---

Nota: Son mas impptantes, de alguna forma, 1838, 1841, 15/

Recordemos que Emerson dijo: "Todos los hombres que encuentro son superiores a mí en algún sentido; y en tal sentido puedo aprender de todos". Y lo patético es que frecuentemente las personas con menos razones para sentirse importantes tratan de apagar el sentimiento de insignificancia mediante una clamorosa y tumultuosa muestra exterior de envanecimiento, que es ofensiva y vergonzosa.

---

Nota: Ejercicio, 1844, 1849, 15/6/2015

Poco después de iniciar nuestro curso fue en automóvil con su esposa a visitar a algunos parientes de ésta en Long Island. La esposa lo dejó en casa de una anciana tía, y se fue sola a visitar a otros parientes más jóvenes. Como nuestro hombre tenía que pronunciar en nuestro curso una conferencia sobre la forma en que aplicaba el principio de apreciar la importancia de las otras personas, consideró que podría empezar con la anciana. Miró, pues, a su alrededor, para ver qué podía admirar honradamente. -Esta casa fue construida alrededor de 1890, ¿verdad? —preguntó. -Sí -respondió la anciana-. Precisamente en ese año la construyeron.

---

Nota: Título del taller, 1871, 1872, 15/6/2015

Cómo ganar amigos e influir sobre las personas',

---

Nota: Deles importancia sincera, 1933, 1935, 15/6/2015

Hábleles a las personas de ellos mismos -dijo Disraeli, uno de los hombres más astutos que han gobernado el Imperio Británico-y lo escucharán por horas. REGLA 6 Haga que la otra persona se sienta importante, y hágalo sinceramente.

---

Nota: Las 6 reglas, 1937, 1944, 15/6/2015

REGLA 1 Interésese sinceramente por los demás. REGLA 2 Sonría. REGLA 3 Recuerde que para toda persona, su nombre es el sonido más dulce e importante en cualquier idioma. REGLA 4 Sea un buen oyente. Anime a los demás a que hablen de sí mismos. REGLA 5 Hable siempre de lo que interese a los demás. 46 REGLA 6 Haga que la otra persona se sienta importante y hágalo sinceramente.

---

Nota: Evitar el angulo agudo, 1958, 1962, 15/6/2015

-Dale, este señor tiene razón. La cita es de la Biblia. En camino a casa aquella noche dije al Sr. Gammond: -Frank, bien sabes que esa cita era de Shakespeare. -Sí, es claro. Hamlet, acto V, escena 2. Pero estábamos allí como invitados a una fiesta, queri

---

Nota: Evitar la discusion, 1966, 1968, 15/6/2015

Como resultado de todo ello he llegado a la conclusión de que sólo hay un modo de sacar la mejor parte de una discusión: evitarla. Evitarla como se evitaría una víbora de cascabel o un terremoto.

---

Nota: 9 de 10, 1968, 1969, 15/6/2015

Nueve veces de cada diez, cuando termina la discusión cada uno de los contendores está más convencido que nunca de que la razón está de su parte.

---

Nota: 9 de 10, 1968, 1972, 15/6/2015

Nueve veces de cada diez, cuando termina la discusión cada uno de los contendores está más convencido que nunca de que la razón está de su parte. No se puede ganar una discusión. Es imposible porque, si se pierde, ya está perdida; y si se gana, se pierde. ¿Por qué? Pues, suponga usted que triunfa sobre el rival, que destruye sus argumentos y demuestra que es non compos mentis. ¿Y qué? Se sentirá usted satisfecho. Pero, ¿y él? Le ha hecho sentirse inferior. Ha lastimado su orgullo. Ha hecho que se duela de ver que usted triunfa. Y "un hombre convencido contra su voluntad sigue siendo de la misma opinión".

---

Nota: evitar discusiones, 1978, 1979, 15/6/2015

Mi primer problema no fue el de enseñar a Patrick J. O'Haire a hablar. Mi misión inmediata era enseñarle a abstenerse de hablar y evitar las luchas verbales.

---

Nota: Si discute, 1990, 1992, 15/6/2015

Ya lo dijo Benjamín Franklin: "Si discute usted, y pelea y contradice, puede lograr a veces un triunfo; pero será un triunfo vacío, porque jamás obtendrá la buena voluntad del contrincante."

---

Nota: Debilidad humana, 2010, 2015, 15/6/2015

Este inspector demostraba una de las debilidades humanas más comunes. Quería sentirse importante; y mientras el Sr. Parsons argumentaba con él, satisfacía ese deseo afirmando bruscamente su autoridad. Pero tan pronto como se admitió su importancia y se detuvo la discusión, cuando pudo revelar ampliamente su yo, se convirtió en un ser humano lleno de simpatía y bondad. Buda dijo: "El odio nunca es vencido por el odio sino por el amor", y un malentendido no termina nunca gracias una discusión sino gracias al tacto, la diplomacia, la conciliación, y un sincero deseo de apreciar el punto de vista de los demás.

---

Nota: Desconfie, 2023, 2024, 15/6/2015

Desconfie de su primera impresión instintiva. Nuestra primera reacción natural en una situación desagradable es ponernos a la defensiva. Puede ser para peor, no para mejor.

---

Nota: Esto sirve!!!, 2025, 2027, 15/6/2015

Controle su carácter. Recuerde que se puede medir la dimensión de una persona por lo que la irrita. Primero, escuche. Dele a su oponente la oportunidad de hablar. Déjelo terminar. No se resista, defienda ni discuta. Eso sólo levanta barreras. Trate de construir puentes de comprensión. No construya altos muros de incomprensión.

---

Nota: Todo este cap es bueno, 2042, 2043, 15/6/2015

REGLA 1 La única forma de salir ganando de una discusión es evitándola.

---

Nota: Estas equivocado!!! Decirlo es un error..., 2050, 2054, 16

Puede decirse a la otra persona que se equivoca, con una mirada o una entonación o un gesto, tan elocuentemente como con palabras, y si le dice usted que se equivoca, ¿quiere hacerle convenir por usted? ¡Jamás! Porque ha asestado un golpe directo a su inteligencia, su juicio, su orgullo, su respeto por sí mismo. Esto hará que quiera devolverle el golpe. Pero nunca que quiera cambiar de idea. Podrá usted volcar sobre él toda la lógica de un Platón o de un Kant, pero no alterará sus opiniones, porque ha lastimado sus sentimientos.

---

Nota: Hahalo sutilmente, 2059, 2060, 16/6/2015

Si va usted a demostrar algo, que no lo sepa nadie. Hágalo sutilmente, con tal destreza que nadie piense que lo está haciendo.

---

Nota: Debes ser sabio, 2060, 2066, 16/6/2015

"Se ha de enseñar a los hombres como si no se les enseñara, Y proponerles cosas ignoradas como si fueran olvidadas." Hace más de trescientos años, Galileo dijo: "No se le puede enseñar nada a nadie; sólo se lo puede ayudar a que lo encuentre dentro de sí." Lord Chesterfield dijo así a su hijo: "Has de ser más sabio que los demás, si puedes; pero no lo digas." Sócrates decía repetidamente a sus discípulos en Atenas: "Sólo sé que no sé nada". Bien: no puedo tener ya la esperanza de ser más inteligente que Sócrates; por lo tanto, he dejado de decir a los demás que se equivocan. Y compruebo que rinde beneficios.

---

Nota: Leer Benjamin Franklin autobiografía, 2128, 2129, 30/6/

Si quiere usted conocer algunas indicaciones excelentes acerca de la manera de tratar con las personas, de dominarse y mejorar su personalidad, lea la autobiografía de Benjamin Franklin, una de las obras más fascinadoras que se han escrito, clásica en la literatura norteamericana.

---

Nota: Bueno!!!, 2133, 2137, 30/6/2015

Ben, eres imposible. Tus opiniones son como una cachetada para quien difiera contigo. Tan es así, que ya a nadie interesan tus opiniones. Tus amigos van descubriendo que lo pasan mejor cuando no estás con ellos. Sabes tanto, que nadie te puede decir nada. Por cierto que nadie va a intentarlo siquiera, porque ese esfuerzo sólo le produciría incomodidades y trabajos. Por tal razón, es probable que jamás llegues a saber más de lo que sabes ahora, que es muy poco. \* Adaptado de Carl Rogers, On Becoming a Person, Boston, Houghton Mifflin Co., 1961, págs. 18 y sigs.

---

Nota: Nada buenp, 2168, 2170, 30/6/2015

"Ahora estoy convencida de que no puede lograrse nada bueno, y sí puede hacerse mucho daño, si uno le dice directamente a una persona que está equivocada. Sólo se consigue despojar a esa persona de su autodignidad, y uno queda como un entrometido."

---

Nota: Juzgar, 2206, 2207, 30/6/2015

Juzgo a la gente por sus principios, no por los míos.

---

Nota: Opinion de otros, 2209, 2211, 30/6/2015

-General -le dijo-, ¿no sabe que el hombre del que habla con tanta admiración es uno de sus peores enemigos, que no pierde ocasión de denigrarlo? -Sí -respondió el General Lee-. Pero el presidente me pidió mi opinión de él, no la opinión que él tiene de m

---

Nota: Se diplomatico, 2213, 2214, 30/6/2015

"Sé diplomático -le dijo el rey-, te ayudará a obtener tus deseos."

---

Nota: Respeto por la opinion de otros, 2216, 2216, 30/6/2015

Demuestre respeto por las opiniones ajenas. jamás diga a una persona que está equivocada.

---

Nota: Diga de usted mismo, 2244, 2247, 30/6/2015

Diga usted de sí mismo todas las cosas derogatorias que sabe está pensando la otra persona, o quiere decir, o se propone decir, y dígalas antes de que él haya tenido una oportunidad de formularlas, y le quitará la razón de hablar. Lo probable -una probabilidad de ciento a uno-es que su contendor asuma entonces una actitud generosa, de perdón, y trate de restar importancia al error por usted cometido, exactamente como ocurrió en el episodio del policía montado.

---

Nota: Criticarme pronto, 2264, 2265, 30/6/2015

"Mi prontitud en criticarme le había quitado el ansia de pelear. Terminó por invitarme a almorzar, y antes de separarnos me pagó mi trabajo y me encargó otro."

---

Nota: Cualquier tonto puede, 2278, 2281, 30/6/2015

Cualquier tonto puede tratar de defender sus errores -y casi todos los tontos lo hacen-, pero está por encima de los demás, y asume un sentimiento de nobleza y exaltación quien admite los propios errores. Por ejemplo, una de las cosas más bellas que registra la historia de Robert E. Lee es la forma en que se echó toda la culpa por el fracaso de la carga de Pickett en Gettysburg.

---

Nota: Ja ja ja ja, 2320, 2323, 30/6/2015

Por ejemplo, cuando un lector irritado le escribía para decir que no estaba de acuerdo con tal o cual artículo, y terminaba llamando a Hubbard esto y aquello, el escritor solía responder más o menos así: Ahora que lo pienso bien, yo tampoco estoy muy de acuerdo con ese artículo. No todo lo que escribí ayer me gusta hoy. Me alegro de poder saber lo que opina usted al respecto. Si alguna vez viene por aquí, debe visitarnos, y ya desgranaremos este tema para siempre. A la distancia, con un apretón de manos, soy de usted, muy atentamente.

---

Nota: Peleando no se consigue, 2328, 2328, 30/6/2015

Recordemos el viejo proverbio: "Peleando no se consigue jamás lo suficiente, pero cediendo se consigue más de lo que se espera".

---

Nota: Evita los punos, 2333, 2337, 30/6/2015

"Si vienes hacia mí con los puños cerrados -dijo Woodrow Wilson-creo poder prometerte que los míos se aprestarán más rápido que los tuyos; pero si vienes a mí y me dices: `Sentémonos y conversemos y, si estamos en desacuerdo, comprendamos por qué estamos en desacuerdo, y precisamente en qué lo estamos', llegaremos a advertir que al fin y al cabo no nos hallamos tan lejos uno de otro, que los puntos en que diferimos son pocos y los puntos en que convenimos son muchos, y que si tenemos la paciencia y la franqueza y el deseo necesario para ponernos de acuerdo, a ello llegaremos."

---

Nota: frases, 2382, 2386, 30/6/2015

Daniel Webster, que parecía un dios y hablaba como Jehová, fue uno de los abogados de mayor éxito; pero solía emitir sus argumentos más poderosos con expresiones tan amables como éstas: "Al jurado corresponde considerar", "Quizá valga la pena pensar en esto, caballeros", "Aquí hay algunos hechos que espero no serán perdidos de vista, caballeros", o "Ustedes, señores, con su conocimiento del carácter humano, verán fácilmente el significado de estos hechos". Nada de presión. Ni un intento de forzar las opiniones sobre los demás. Webster utilizaba el método tranquilo, calmo, amistoso, y esto contribuyó a hacerlo famoso.

---

Nota: Acentuar la afirmacion, 2459, 2461, 6/7/2015

Cuando hable con alguien, no empiece discutiendo las cosas en que hay divergencia entre los dos. Empiece destacando -y siga destacando-las cosas en que están de acuerdo. Siga acentuando -si es posible-que los dos tienden al mismo fin y que la única diferencia es de método y no de propósito.

---

Nota: Si (varios) al principio, 2473, 2474, 6/7/2015

cuantos más Sí podamos incluir desde un comienzo, tanto más probable es que logremos captar la atención del interlocutor para nuestra proposición final.

---

Nota: a todos nos gusta, 2625, 2627, 12/7/2015

A nadie agrada sentir que se le quiere obligar a que compre o haga una cosa determinada. Todos preferimos creer que compramos lo que se nos antoja y aplicamos nuestras ideas. Nos gusta que se nos consulte acerca de nuestros deseos, nuestras necesidades, nuestras ideas.

---

Nota: 22:49 18/10/2021 Enseñar, 2628, 2628, 12/7/2015

Al hombre hay que enseñarle como si no se le enseñara, y proponerle lo desconocido como olvidado.

---

Nota: debe sentir q la idea es suya, 2691, 2696, 25/1/2016

"La razón por la cual los ríos y los mares reciben el homenaje de cien torrentes de la montaña es que se mantienen por debajo de ellos. Así son capaces de reinar sobre todos los torrentes de la montaña. De igual modo, el sabio que desea estar por encima de los hombres se coloca debajo de ellos; el que quiere estar delante de ellos, se coloca detrás. De tal manera, aunque su lugar sea por encima de los hombres, éstos no sienten su peso; aunque su lugar sea delante de ellos, no lo toman como insulto." REGLA 7 Permita que la otra persona sienta que la idea es de ella.

---

Nota: Solo los tontos procederían así, 2697, 2699, 25/1/2016

Recuerde que la otra persona puede estar equivocada por completo. Pero ella no lo cree. No la censure. Cualquier tonto puede hacerlo. Trate de comprenderla. Sólo las personas sagaces, tolerantes, excepcionales, tratan de proceder así.

---

Nota: Porque procede así una persona, 2699, 2700, 25/1/201

Hay una razón por la cual la otra persona piensa y procede como lo hace. Descubra esa razón oculta y tendrá la llave de sus acciones, quizá de su personalidad.

---

Nota: Captar con simpatía el pto de vista de otros, 2705, 270

Entonces, junto con Lincoln y Roosevelt, habrá captado usted la única base sólida en relaciones interpersonales: que el buen éxito en el trato con los demás depende de que se capte con simpatía el punto de vista de la otra persona."

---

Nota: Como llegar a la gente. Libro., 2718, 2721, 25/1/2016

En su libro Cómo llegar a la gente\*, el doctor Gerald S. Nirenberg comentó: "Se coopera eficazmente en la conversación cuando uno muestra que considera las ideas y sentimiento de la otra persona tan importantes como los propios. El modo de alentar al interlocutor a tener la mente abierta a nuestras ideas, es iniciar la conversación dándole claras indicaciones sobre nuestras intenciones, dirigiendo lo que decimos por lo que nos gustaría oír si estuviéramos en la piel del otro, y aceptando siempre sus puntos de vista".

---

Nota: Técnica, 2749, 2759, 25/1/2016

-Un viernes -contó-, recibí un desagradable llamado telefónico del hombre que se ocupaba de mi cuenta, para informarme que si no me presentaba con U\$S 122 el lunes a la mañana, la compañía iniciaría acciones legales contra mi persona. No tuve modo alguno

---

Nota: Libro, 2757, 2757, 25/1/2016

Dr. Gerald S. Nirenberg, Cómo llegar a la gente (Englewood Cliff, N. J.: Prentice Hall, 1963).

---

Nota: regla, 2770, 2771, 25/1/2016

REGLA Trate honradamente de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.

---

Nota: Todos tienen sed de simpatía, 2783, 2784, 25/1/2016

Las tres cuartas partes de las personas con quienes se encontrará usted mañana tienen sed de simpatía. Déles esa simpatía, y le tendrán cariño.

---

Nota: Libro, 2813, 2814, 25/1/2016

En su libro Ética en Servicio, Taft da un ejemplo bastante divertido sobre la forma en que suavizó la ira de una madre decepcionada y ambiciosa.

---

Nota: Simpatía. simpatía , 2878, 2882, 26/1/2016

El Dr. Arthur I. Gates dice en su espléndido libro Psicología educacional: "La especie humana ansía universalmente la simpatía. El niño muestra a todos unas lastimaduras; o aún llega a infligirse un tajo o un machucón para que se conduelan de él. Con el mismo fin los adultos muestran sus cicatrices, relatan sus accidentes, enfermedades, especialmente los detalles de sus operaciones quirúrgicas. La 'autocondolencia' por los infortunios reales o imaginarios es, en cierto modo, una práctica casi universal".

---

Nota: Regla, 2883, 2884, 26/1/2016

REGLA 9 Muestre simpatía por las ideas y deseos de la otra persona.

---



Nota: Otra rdgla rdto, 3085, 3086, 4/2/2016

Lance, con tacto, un reto amable.

---

Nota: TODAS LAS REGLAS JUNTAS, 3087, 3101, 4/2/2016

REGLA 1 La única forma de salir ganando en una discusión es evitándola. REGLA 2 Demuestre respeto por las opiniones ajenas. Jamás diga a una persona que está equivocada. REGLA 3 74 Si usted está equivocado, admítalo rápida y enfáticamente. REGLA 4 Empiece en forma amigable. REGLA 5 Consiga que la otra persona diga "Sí, sí", inmediatamente. REGLA 6 Permita que la otra persona sea quien hable más. REGLA 7 Permita que la otra persona sienta que la idea es de ella. REGLA 8 Trate honradamente de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. REGLA 9 Muestre simpatía por las ideas y deseos de la otra persona. REGLA 10 Apele a los motivos más nobles. REGLA 11 Dramatice sus ideas. REGLA 12 Lance, con tacto, un reto

---

Nota: El elogio sincero funciona, 3111, 3112, 4/2/2016

Su método, probablemente, pecaba por exceso de claridad, pero la psicología era espléndida. Siempre es más fácil escuchar cosas desagradables después de haber oído algún elogio.

---

Nota: Empiece con elogio sincero, 3183, 3186, 4/2/2016

Empezar con elogios es hacer como el dentista que empieza su trabajo con novocaína. Al paciente se le hace todo el trabajo necesario, pero la droga ya ha insensibilizado al dolor. De modo que un líder debe usar la... REGLA 1 Empiece con elogio y aprecio sincero.

---

Nota: Corrrgir errores, 3240, 3241, 4/2/2016

Una eficaz manera de corregir los errores de los demás es... REGLA 2 Llame la atención sobre los errores de los demás indirectamente.

---

Nota: Empieza con tus errofes, 3254, 3255, 4/2/2016

No es tan difícil escuchar una relación de los defectos propios si el que la hace empieza admitiendo humildemente que también él está lejos de la perfección.

---

Nota: Evitar ordenes violentas, 3316, 3317, 6/2/2016

El resentimiento provocado por una orden violenta puede durar mucho tiempo, aún cuando la orden haya sido dada para corregir una situación evidentemente mala.

---

Nota: Hacer preguntas en vez de ordenes, 3331, 3334, 6/2/20

En lugar de presionar a sus empleados para que aceleraran el trabajo, llamó a una reunión general, les explicó la situación y les dijo cuánto significaría para la compañía poder aceptar ese pedido. Después empezó a hacer preguntas: -¿Hay algo que podamos hacer para entregar el pedido? -¿A alguien se le ocurre una modificación en nuestro proceso de modo que podamos cumplir con el plazo? -¿Habría algún modo de reordenar nuestros horarios que pueda ayudarnos?

---

Nota: regla, 3337, 3337, 6/2/2016

REGLA 4 Haga preguntas en vez de dar órdenes.

---

Nota: No haga q pierdan presyigio, 3384, 3385, 6/2/2016

Aún cuando tengamos razón y la otra persona esté claramente equivocada, sólo haremos daño si le hacemos perder prestigio.

---

Nota: Asi debe hacerse, 3385, 3388, 6/2/2016

El legendario escritor y pionero de la aviación A. de Saint Exupéry escribió: "No tengo derecho a decir o hacer nada que disminuya a un hombre ante sí mismo. Lo que importa no es lo que yo pienso de él, sino lo que él piensa de sí mismo. Herir a un hombre en su dignidad es un crimen". Un auténtico líder siempre seguirá la... REGLA 5 Permita que la otra persona salve su propio prestigio.

---

Nota: No soy gran cosa. nena. soy todo lo que puedo ser., 3

En su libro No soy gran cosa, nena, pero soy todo lo que puedo ser, el psicólogo Jess Lair comenta: "El elogio es como la luz del sol para el espíritu humano; no podemos florecer y crecer sin él. Y aun así, aunque casi todos estamos siempre listos para aplicar a la gente el viento frío de la crítica, siempre sentimos cierto desgano cuando se trata de darle a nuestro prójimo la luz cálida del elogio". \*

---

Nota: Elogio es un metodo, 3423, 3426, 7/2/2016

El uso del elogio en lugar de la crítica es el concepto básico de las enseñanzas de B. F. Skinner. Este gran psicólogo contemporáneo ha mostrado, por medio de experimentos con animales, y con seres humanos, que minimizando las críticas y destacando el elogio, se reforzará lo bueno que hace la gente, y lo malo se atrofiará por falta de atención.

---

Nota: Eñogiar es la clave, 3460, 3463, 7/2/2016

Las capacidades se marchitan bajo la crítica; florecen bajo el estímulo. De modo que para volverse un líder más eficaz de la gente utilice la ... REGLA 6 Elogie el más pequeño progreso y, además, cada progreso. Sea "caluroso en su aprobación y generoso en sus elogios".

---

Nota: Podríamos entrar los dos una solución, 3468, 3472, 7/2/2

-Bill -le dijo-. Usted es un excelente mecánico. Hace años que trabaja con nosotros. Ha reparado muchos vehículos dejando plenamente satisfechos a los clientes. De hecho, hemos recibido no pocos elogios por el buen trabajo que usted ha hecho. Pero últimam

---

Nota: Crrabdo virtudes, 3477, 3480, 7/2/2016

En suma, si quiere usted que una persona mejore en cierto sentido, proceda como si ese rasgo particular fuera una de sus características sobresalientes. Shakespeare dijo: "Asume una virtud si no la tienes". Y lo mismo se puede presumir con respecto a los demás y afirmar abiertamente que tiene aquella virtud que uno quiere desarrollar en él. Désele una reputación, y se le verá hacer esfuerzos prodigiosos antes de desmentirla.

---

Nota: REGLA . Leer un poco mas de esta regla , 3583, 3585, 7

Si quiere ayudar a los otros a mejorar, recuerde la... REGLA 8 Aliente a la otra persona. Haga que los errores parezcan fáciles de corregir.

---

Nota: Quw se siwnya bien dw haceelo, 3597, 3599, 7/2/2016

El coronel House, diestro, experimentado en las cosas del mundo, seguía así una de las reglas más importantes en las relaciones humanas: Procure que la otra persona se sienta satisfecha de hacer lo que usted sugiere.

---

Nota: Ñara que se sientas satisgechas de lo que haven, 3668

Es más probable que la gente haga lo que usted sugiere cuando se usa la... REGLA 9 Procure que la otra persona se sienta satisfecha de hacer lo que usted sugiere. En pocas palabras SEA UN LIDER El trabajo de un líder consiste, entre otras cosas, en cambiar la actitud y conducta de su gente. Algunas

---

Nota: TODAS LAS REGLAS, 3673, 3684, 7/2/2016

REGLA 1 Empiece con elogio y aprecio sincero. REGLA 2 Llame la atención sobre los errores de los demás indirectamente. REGLA 3 Hable de sus propios errores antes de criticar los de los demás. REGLA 4 Haga preguntas en vez de dar órdenes. REGLA 5 Permita que la otra persona salve su propio prestigio. REGLA 6 Elogie el más pequeño progreso y, además, cada progreso. Sea "caluroso en su aprobación y generoso en sus elogios". REGLA 7 Atribuya a la otra persona una buena reputación para que se interese en mantenerla. REGLA 8 Aliente a la otra persona. Haga que los errores parezcan fáciles de corregir. REGLA 9 Procure que la otra persona se sienta satisfecha de hacer lo que usted sugiere.

---

Nota: Titulp dwl taller, 3699, 3699, 7/2/2016

"Cómo hablar en forma eficaz e influir sobre los hombres en los negocios".

---

-----Haga el Trabajo - Pressfield, Steven (Marcelo Saavedra)

Nota: Trabajo, 227, 228, 24/3/2023

Goethe: "Todo lo que puedas hacer o soñar que puedes hacer, comiéndalo. La audacia tiene genio, poder y magia."

---

Nota: Trabajo, 234, 234, 24/3/2023

La investigación puede convertirse en resistencia. Queremos trabajar, no prepararnos para trabajar.

---

Nota: Trabajar Escribir, 302, 304, 24/3/2023

Más vale haber escrito un ballet pésimo que no haber compuesto ningún ballet. Pon tu idea por escrito. Siempre puedes modificarla más tarde.

---

-----HappinessInHardTimes

Nota: Ser feliz!!!, 38, 45, 12/8/2021

On a bicycle ride around the world, my friend Aden stopped awhile in a West African village to help build a bakery. He said: It took us several months to build the bakery. We made the bricks from crushed anthills. Every day the village children came to help. None of the kids had shoes but one happy little guy always wore one sock – no shoes, just a sock. He was about 10 years old. I called him One Sock. Eventually my curiosity got the better of me. I said, "One Sock, tell me about this sock you always wear." He said proudly, "My Mum washes it every night. I wear it every day." I said, "Yes, but why do you wear one?" He seemed surprised by my silly question, and then he smiled broadly and said, "Because I only have one!"

---

-----HappinessInNutshell

Nota: Disciplina, 39, 41, 8/8/2021

Have the discipline to do little things you don't like – and you can spend your life doing the big things you do like.

---

Nota: Sueño, 66, 66, 8/8/2021

Following your dream is no guarantee of an easy ride.

---

Nota: Desastre, 74, 75, 8/8/2021

Every "disaster" in your life is not so much a disaster, as a situation waiting for you to change your mind about it.

---

Nota: Creencias, 129, 129, 11/8/2021

Your beliefs determine your quality of life.

---

Nota: Recompensa, 192, 192, 12/8/2021

The universe rewards effort, not excuses.

---

Nota: Libre!, 208, 209, 12/8/2021

Peace of mind doesn't come from having less problems – it comes from being less critical!

---

Nota: Amor a la gente, 210, 212, 12/8/2021

Loving people means giving them the freedom to be who they choose to be and where they choose to be. Love is allowing people to be in your life out of choice. 73

---

Nota: Cada evento u propósito, 228, 228, 12/8/2021

Act as if every event has a purpose, and your life will have purpose.

---

-----HombresNoAmanMujeres

Nota: Escribir , 472, 472, 10/10/2021

Lo normal en una situación así es vender inmuebles y lamerse las heridas por la pérdida.

---

Nota: Escribir , 767, 768, 11/10/2021

Frode se preguntó si la expresión de esos ojos habría existido sólo en su imaginación.

---

Nota: Escribir relativo, 803, 805, 11/10/2021

—Eso depende de lo que se entienda por izquierdas. Generalmente, Millennium es considerada una revista crítica con la sociedad, pero seguro que los anarquistas piensan que es una revista pequeñoburguesa de mierda, como Arena u Ordfront, mientras que la Asociación de Estudiantes Moderados probablemente crea que la redacción está compuesta por bolcheviques.

---

Nota: Libro, 1533, 1535, 12/10/2021

Algo así como el misterio de la habitación cerrada en versión isla. Henrik Vanger sonrió irónicamente. —Mikael, no sabes cuánta razón tienes. Yo también he leído a mi querida Dorothy Sayers.

---

Nota: Vocabulario , 4259, 4259, 19/10/2021

rara avis

---

Nota: Vollver a vivir, 7093, 7098, 22/10/2021

Finalmente la sogá cedió, y Mikael pudo tomar aire con unas ruidosas y roncas inspiraciones. Por un instante, Mikael experimentó una increíble sensación, como si su cuerpo y su alma se unieran. Veía con total nitidez y pudo discernir hasta la más mínima mota de polvo de la habitación. Oía perfectamente; percibía cada respiración o cada roce de ropa, como si el sonido procediera de unos auriculares puestos en sus orejas. Sintió el olor a sudor de Lisbeth Salander y el del cuero de su cazadora. Luego la sensación desapareció cuando la sangre empezó a fluir nuevamente hasta su cabeza, y su cara recuperó su color habitual.

---

Nota: Feliz, escribir , 8343, 8346, 22/10/2021

Luego ella lo arrastró de vuelta a la casita, consiguió quitarle la ropa y lo distrajo aún más. Lisbeth se despertó por la noche, ya tarde, sola en la cama; desde allí miró hacia abajo y descubrió a Mikael inclinado sobre el teclado. Se quedó contemplándole mucho tiempo, con la cabeza entre las manos. Parecía feliz, y ella misma, de repente, se sintió extrañamente en paz con la vida.

---

Nota: Vocabulario , 8496, 8498, 22/10/2021

Lisbeth examinó la ropa elegante y el aplomo con el que Erika Berger actuaba, y decidió, cuando todavía no habían pasado ni unos diez segundos, que no resultaría probable que Erika se convirtiera en su mejor amiga.

---

-----Homo Deus

Nota: Felicidad , 554, 555, 2/1/2023

En la antigua Grecia, el filósofo Epicuro afirmó que adorar a los dioses es una pérdida de tiempo, que no hay existencia después de la muerte y que la felicidad es el único propósito de la vida.

---

Nota: Felicidad Política , 561, 563, 2/1/2023

A finales del siglo XVIII, el filósofo inglés Jeremy Bentham declaró que el bien supremo es «la mayor felicidad para el mayor número», y llegó a la conclusión de que el único objetivo digno del Estado, el mercado y la comunidad científica es aumentar la felicidad global.

---

Nota: Felicidad Política , 561, 564, 2/1/2023

A finales del siglo XVIII, el filósofo inglés Jeremy Bentham declaró que el bien supremo es «la mayor felicidad para el mayor número», y llegó a la conclusión de que el único objetivo digno del Estado, el mercado y la comunidad científica es aumentar la felicidad global. Los políticos deben fomentar la paz, los hombres de negocios deben promover la prosperidad y los sabios deben estudiar la naturaleza, no para mayor gloria del rey, el país o Dios, sino para que podamos gozar de una vida más feliz.

---

Nota: Felicidad infelicidad explicación , 647, 652, 3/1/2023

El techo de cristal de la felicidad se mantiene en su lugar sustentado en dos fuertes columnas: una, psicológica; la otra, biológica. En el plano psicológico, la felicidad depende de expectativas, y no de condiciones objetivas. No nos satisface llevar una vida tranquila y próspera. En cambio, sí nos sentimos satisfechos cuando la realidad se ajusta a nuestras expectativas. La mala noticia es que, a medida que las condiciones mejoran, las expectativas se disparan. Mejoras espectaculares en las condiciones, como las que la humanidad ha experimentado en décadas recientes, se traducen en mayores expectativas y no en una mayor satisfacción. Si no hacemos algo al respecto, también nuestros logros futuros podrían dejarnos tan insatisfechos como siempre.

---

Nota: Psicología Educación , 1545, 1547, 4/1/2023

De los niños que solicitaban calor, abrazos y besos se decía que estaban «mimados». Los expertos en puericultura advertían que los niños que recibían besos y abrazos de sus padres se convertirían en adultos necesitados, egoístas e inseguros.[21]

---

Nota: Poder y derecho , 1753, 1755, 4/1/2023

¿Acaso el poder produce el derecho? ¿Es la vida humana más preciosa que la porcina simplemente porque el colectivo humano es más poderoso que el colectivo porcino? Estados Unidos es mucho más poderoso que Afganistán; ¿implica eso que las vidas norteamericanas tienen un mayor valor intrínseco que las vidas afganas?

---

Nota: Darwin, 1803, 1805, 4/1/2023

Si alguien cree que es posible distorsionar el espacio y el tiempo, pues muy bien. ¡Adelante, que los distorsione! ¿Qué me importa a mí? En cambio, Darwin nos ha privado de nuestra alma.

---

Nota: Religión Espiritualidad, 3177, 3182, 8/1/2023

Tales viajes son fundamentalmente diferentes de las religiones, porque el objetivo de las religiones es cimentar el orden mundano, mientras que el de la espiritualidad es escapar de él. Con mucha frecuencia, la demanda más importante que se hace a los viajeros espirituales es que pongan en duda las creencias y las convenciones de las religiones dominantes. En el budismo zen se dice que «Si te encuentras a Buda por el camino, mátalos», lo que significa que si mientras caminas por la senda espiritual te encuentras con las ideas rígidas y las rígidas leyes del budismo institucionalizado, también debes liberarte de ellas.

---

Nota: Religión , 3190, 3192, 8/1/2023

¿Quieres un visado para entrar en el cielo? Paga diez monedas de oro. ¿Quieres estar allí en compañía del abuelo Heinz y la abuela Gertrud? No hay problema, pero esto te costará treinta monedas. Según se cuenta, el más famoso de estos buhoneros, el fraile dominico Johannes Tetzel, decía que en el momento en que la moneda tintineaba en el cofre del dinero, el alma volaba desde el purgatorio al cielo.

---

Nota: Religión Protestante, 3195, 3199, 8/1/2023

Según la tradición protestante, el 31 de octubre de 1517, Lutero se dirigió a la Iglesia de Todos los Santos, en Wittenberg, llevando consigo un extenso documento, un martillo y algunos clavos. El documento relataba 95 tesis contra las prácticas religiosas del momento, entre las que constaba la venta de indulgencias. Lutero lo clavó en la puerta de la iglesia, con lo que prendió la chispa de la Reforma protestante, que hacía un llamamiento a todo humano preocupado por la salvación para que se rebelara contra la autoridad del Papa y buscara rutas alternativas hacia el cielo.

---

Nota: Religión Ciencia , 3231, 3234, 8/1/2023

Algunos saltan al extremo opuesto, y dicen que la ciencia y la religión son reinos completamente separados. La ciencia estudia hechos, la religión habla de valores, y las dos nunca se encontrarán. La religión no tiene nada que decir a propósito de los hechos científicos, y la ciencia debe mantener la boca cerrada en lo que concierne a las convicciones religiosas.

---

Nota: Sentido a la vida, 3793, 3796, 9/1/2023

Esta cláusula de excepción ha sido la salvación de la sociedad moderna, porque es imposible mantener el orden sin sentido. El gran proyecto político, artístico y religioso de la modernidad ha sido encontrar un sentido a la vida que no esté originado en algún gran plan cósmico. No somos actores de un drama divino y a nadie le importamos nosotros ni nuestras obras, de modo que nadie pone límites a nuestro poder, pero todavía estamos convencidos de que nuestra vida tiene sentido.

---

Nota: Humanismo , 3804, 3807, 9/1/2023

El antídoto contra una existencia sin sentido y sin ley lo proporcionó el humanismo, un credo nuevo y revolucionario que conquistó el mundo durante los últimos siglos. La religión humanista venera a la humanidad, y espera que esta desempeñe el papel que Dios desempeñaba en el cristianismo y el islamismo y que las leyes de la naturaleza desempeñaban en el budismo y el taoísmo.

---

Nota: Humanismo , 3810, 3812, 9/1/2023

Según esto, la revolución religiosa fundamental de la modernidad no fue perder la fe en Dios; más bien, fue adquirir fe en la humanidad. Hicieron falta siglos de duro trabajo.

---

Nota: Libro , 4724, 4727, 12/1/2023

Piénsese, por ejemplo, en la aceptación del matrimonio gay o del clero femenino por parte de las ramas más progresistas del cristianismo. ¿Dónde se originó dicha aceptación? No en la lectura de la Biblia, de san Agustín o de Martín Lutero. Más bien, provino de la lectura de textos tales como Historia de la sexualidad, de Michel Foucault, o el «Manifiesto cibernético», de Donna Haraway.

---



Nota: Psicología: Leve dolor al final, hace menos doloroso el

el médico debería añadir unos cuantos minutos completamente superfluos de dolores leves al final de la prueba, porque esto haría que todo el recuerdo fuera mucho menos traumático.

---

-----How Not to Die

Nota: Ver, 112, 113, 21/10/2022

Now a self-sustaining nonprofit organization itself, NutritionFacts.org has more than a thousand bite-sized videos on nearly every conceivable nutrition topic,

---

Nota: Para estar saludable, 215, 218, 21/10/2022

With this in mind, the American Heart Association came up with "The Simple 7" factors that can lead to a healthier life: not smoking, not being overweight, being "very active" (defined as the equivalent of walking at least twenty-two minutes a day), eating healthier (for example, lots of fruits and vegetables), having below-average cholesterol, having normal blood pressure, and having normal blood sugar levels.

---

Nota: Mala nutrición , 245, 246, 22/10/2022

The pandemic of chronic disease has been ascribed in part to the near-universal shift toward a diet dominated by animal-sourced and processed foods—in other words, more meat, dairy, eggs, oils, soda, sugar, and refined grains.

---

Nota: La comida!!!, 366, 367, 22/10/2022

In other words, it wasn't the weight loss and it wasn't the exercise that reversed cell aging—it was the food.

---

Nota: Ver, 439, 442, 23/10/2022

Kaiser Permanente, the largest managed-care organization in the country, published a nutritional update for physicians in their official medical journal, informing their nearly fifteen thousand physicians that healthy eating may be "best achieved with a plant-based diet, which we define as a regimen that encourages whole, plant-based foods and discourages meats, dairy products, and eggs as well as all refined and processed foods."

---

Nota: Alimentos , 490, 496, 23/10/2022

For example, dripping green tea on colon, esophageal, or prostate cancer cells has been shown to reactivate genes silenced by the cancer.<sup>109</sup> This hasn't just been demonstrated in a petri dish, though. Three hours after eating a cup of broccoli sprouts, the enzyme that cancers use to help silence our defenses is suppressed in your bloodstream<sup>110</sup> to an extent equal to or greater than the chemotherapy agent specifically designed for that purpose,<sup>111</sup> without the toxic side effects.

---

Nota: Almendras, 764, 768, 24/10/2022

It was one of the craziest findings I'd ever seen. Researchers from—where else?—Brazil gave ten men and women a single meal containing between one and eight Brazil nuts. Amazingly, compared to the control group who ate no nuts at all, just a single serving of four Brazil nuts almost immediately improved cholesterol levels. LDL—the “bad”—cholesterol levels were a staggering twenty points lower just nine hours after eating the Brazil nuts.<sup>51</sup> Even drugs don't work nearly that fast.

Nota: Frutas Y verduras , 1078, 1085, 30/10/2022

Interestingly, the low-fruit, low-vegetable diet used in the study—a restriction to no more than one serving of fruit and two servings of vegetables per day—is typical of Western diets. In other words, the diet they used experimentally to impair people's lung function and worsen their asthma was effectively the standard American diet.<sup>55</sup> What about improving asthma by adding fruits and vegetables? Researchers repeated the experiment, but this time increased fruit and vegetable consumption to seven servings a day. This simple act of adding a few more fruits and vegetables to their daily diet ended up successfully cutting the study subjects' exacerbation rate in half.<sup>56</sup> That's the power of eating healthfully.

Nota: Alimentos Con fibra, 1170, 1172, 30/10/2022

Fiber is naturally concentrated in only one place: whole plant foods. Processed foods have less, and animal-derived foods have no fiber at all. Animals have bones to hold them up; plants have fiber.

Nota: Comer, 1194, 1198, 5/11/2022

If you really want to be proactive, the best available science<sup>20</sup> suggests you can minimize stroke risk by eating a minimum of 25 grams a day of soluble fiber (fiber that dissolves in water, typically found in beans, oats, nuts, and berries) and 47 daily grams of insoluble fiber (fiber that does not dissolve in water, found primarily in whole grains, such as brown rice and whole wheat).

Nota: Comer potasio , 1222, 1223, 5/11/2022

What are some of the truly potassium-rich foods? The healthiest common whole-food sources are probably greens, beans, and sweet potatoes.

Nota: Comer naranja mejora flujo sangre, 1227, 1228, 5/11/2

The key may lie with a citrus phytonutrient called hesperidin, which appears to increase blood flow throughout the body, including the brain

Nota: Traducir de aqui en adelante, importante concepto, 1

First proposed in 1972,<sup>39</sup> this concept—now called the mitochondrial theory of aging—suggests that free radical damage to your cells' power source, known as mitochondria, leads to a loss of cellular energy and function over time. This process may be a little like

Nota: Comer antioxidantes , 1318, 1319, 5/11/2022

You can check out the list to see where your favorite foods and beverages rank at this link:  
<http://bit.ly/antioxidantfoods>

Nota: Comer antioxidantes , 1349, 1357, 5/11/2022

Free radicals can disfigure proteins in our bodies to the extent they become unrecognizable by our immune systems.<sup>56</sup> The inflammatory response this triggers can be prevented by saturating our bodies with sufficient antioxidants. Whereas all whole plant foods may have anti-inflammatory effects,<sup>57</sup> some plants are better than others. High-antioxidant fruits and vegetables, such as berries and greens, have been found to douse systemic inflammation significantly better than the same number of servings of more common low-antioxidant fruits and veggies, such as bananas and lettuce.<sup>58</sup> The foods we choose make a difference.

Nota: Dieta cambia tus genes, 1497, 1498, 28/12/2022

"It's all in your genes," they say, "and what will happen will happen." Research shows that although you might have been dealt some poor genetic cards, you may be able to reshuffle the deck with diet.

Nota: Frutas y verduras, 1539, 1539, 28/12/2022

"Fruit and vegetable juices may play an important role in delaying the onset of Alzheimer's disease,"

Nota: Polifenoles, 1541, 1543, 28/12/2022

The researchers suspect the active ingredient may be a class of powerful brain-accessing antioxidants called polyphenols. If that's the case, Concord (purple) grape juice may be the best choice,

Nota: No comer, elevadas toxinas , 1611, 1618, 28/12/2022

BBQ chicken 2. Bacon 3. Broiled hot dog 4. Roasted chicken thigh 5. Roasted chicken leg  
6. Pan-fried steak 7. Oven-fried chicken breast 8. Deep-fried chicken breast 9. Stir-fried  
steak strips 10. McDonald's Chicken Selects breast strips 11. Pan-fried turkey burger 12. BBQ  
chicken 13. Oven-fried fish 14. McDonald's Chicken McNuggets 15. Broiled chicken 16. Pan-  
fried turkey burger 17. Baked chicken 18. Pan-fried turkey burger 19. Boiled hot dog 20. Broiled  
steak

-----HTML & CSS: Design and Build Websites (Jon Duckett)

Nota: Link código, 431, 433, 3/2/2023

at [www.htmlandcssbook.com/code/](http://www.htmlandcssbook.com/code/) and click on the link called "View Source."

-----Hygge

Nota: Hygge es, 90, 91, 1/2/2022

Es una forma de reconocer lo sagrado en lo seglar, de conferir a lo ordinario un contexto, un espíritu y una calidez especiales y dedicar tiempo para convertirlo en algo extraordinario.

---

Nota: El setir danes, 130, 131, 1/2/2022

En muchas ocasiones durante el año, los daneses siguen entonando cantos cargados de ideología que reafirman las ideas de simplicidad, alegría, reciprocidad, comunidad y pertenencia, las piedras angulares de la filosofía hygge.

---

Nota: Practicar, 144, 146, 1/2/2022

Aprender a practicar el hygge implica dar pasos prácticos para evocarla: protegerse, agruparse, acercarse, aceptarse, confortarse y ser afable con uno mismo y con los demás. Así, cultivar regularmente el equilibrio, la moderación, el cuidado y la observación permitirá que el hygge encuentre fácilmente un lugar en nuestras vidas.

---

Nota: Aprender , 1172, 1173, 1/2/2022

Benditos son los que pueden reírse de sí mismos, ya que nunca dejarán de divertirse.

---

-----IKEASecretos

Nota: Darle un nombre familiar y amable, 659, 660, 4/3/2022

Außerdem begriff er intuitiv, dass es beim Verkaufen darauf ankam, die Kundschaft emotional anzusprechen. So kam er auf die Idee, dem Sessel einen, wie er fand, besonders wohlklingenden

---

Nota: Luego dedl 1er exito, 665, 666, 4/3/2022

Von dem Erfolg mit »Rut« beflügelt, baute Kamprad das Möbelgeschäft zügig aus. Ein Couchtisch und eine Bettcouch gehörten zu den frühen Bestsellern bei Ikea, auch ein Kronleuchter lief gut.

---

Nota: Solo con bajo precio: exito, 674, 675, 4/3/2022

Aber Kamprad hatte den Entschluss gefasst, als Unternehmer in eine neue Dimension vorzustößen. Er ahnte, dass ihm dass nur mithilfe niedriger Preise gelingen konnte.

---

Nota: Marketing muy util, 713, 715, 5/3/2022

Auf dessen Erscheinen wiesen sie in Zeitungsanzeigen und Briefen an ihre Stammkunden hin. Interessierte Verbraucher, die Kamprads Katalog anforderten, fanden auf der Rückseite eine Einladung nach Älmhult. Dort könnten sie die Möbel anschauen und sich von deren Qualität überzeugen.

---

Nota: Marketing, 722, 723, 5/3/2022

Außerdem hatten die jungen Möbelhändler nicht genügend Kaffee und Ge-bäck bereitgestellt, um all die Besucher so bewirten zu können, wie sie es im Katalog versprochen hatten.

---

Nota: Marketing, 731, 733, 5/3/2022

Preisfuchs Kamprad handelte sogar mit der schwedischen Staatsbahn Rabatte für die Möbeltouristen aus. Überhaupt ließ er sich allerhand einfallen, um das Geschäft anzukurbeln. Kunden, die eine komplette Einrichtung bei Ikea orderten, durften auf Firmenkosten in einem Älmhulten Hotel zu Abend essen.

---

Nota: Plagio, 777, 780, 5/3/2022

Der Grafiker Lundgren war ein Meister in der Kunst der Abwandlung gut gehender Möbel. Einige kleine Veränderungen immunisierten Ikea gegen Plagiatsklagen. Das Möbelhaus Dux zog mehrfach gegen Ikea vor Gericht, konnte sich aber meist nicht durchsetzen. »Jedes Design lernt von anderem Design«, lautete Lundgrens Credo.

---

Nota: Criterios diseño, 1007, 1009, 6/3/2022

Zweckmäßigkeit und Klarheit waren die wichtigsten Kriterien des Designs. Die Wohnungen sollten entrümpelt werden – und modernisiert. Der Designtheoretiker Gotthard Johansson hatte schon in den frühen fünfziger Jahren das Modell einer »Schwedenküche« entworfen und später dann auch andere Teile einer Wohnung standardisiert.

---

Nota: Diseño, 1011, 1013, 6/3/2022

»Die Schweden haben sich ein Gefühl für Farben, Muster und Gestaltung bewahrt, die jeden Durchschnittsbürger zu einem vollkommenen Innenraumgestalter werden lassen.«

---

Nota: Se debe pensar en el pueblo, 1016, 1018, 6/3/2022

Der junge Unternehmer reiste häufig zur Möbelmesse nach Mailand, um Anregungen für Ikea zu bekommen. Mit den gezeigten Designermöbeln konnte er persönlich wenig anfangen, und wenn er die Preise umrechnete, schauderte es ihn. Außerdem entdeckte er zu seiner eigenen Überraschung, dass die Exponate mit der Lebenswirklichkeit vieler Italiener nichts zu tun hatten.

---

Nota: Buscar soluciones, 1030, 1031, 6/3/2022

So sollte sich der durch den Boykott der schwedischen Möbelindustrie erzwungene Gang nach Polen als ein Glücksfall für Ikea erweisen. »Es war eine Krise, die zum Auftrieb wurde, weil wir ständig neue Lösungen fanden«,

---

Nota: Actuar positivamente, 1033, 1034, 6/3/2022

»Es lohnt sich niemals, negativ zu agieren.« Wer im Wirtschaftsleben seine Energie darauf verwendet, Wettbewerber zu behindern anstatt ihnen etwas Konstruktives entgegenzusetzen, der mache einen großen Fehler.

---

Nota: Inicio en Alemania: mensajes, 1318, 1322, 6/3/2022

»Die Schweden kommen«, meldete eine Münchner Zeitung, bevor Ikea am 17. Oktober 1974 in Eching bei München die Türen eines neuen Einrichtungshauses öffnete. Dort gebe es Möbel »vorwiegend aus Kiefernholz, die man selbst abholen und aufbauen muss«, hieß es in dem Bericht. Ikea präsentierte sich in Deutschland als »Das unmögliche Möbelhaus aus Schweden«. In ganzseitigen Anzeigen lasen die Bayern Slogans wie »Jung ist mit uns jeder« und »Nur Stehen ist billiger«.

---

Nota: Mensaje marketing: color!!!, 1322, 1322, 6/3/2022

Ein anderer Ikea-Werbespruch hieß: »Wir treiben's bunt mit hellem Holz«.

---

Nota: Hablar de forma grafica, 1327, 1329, 6/3/2022

»Wenn wir jetzt unser erstes kleines Möbelhaus in Deutschland eröffnen, wollen wir – bildlich gesprochen – mit der Mütze in der Hand kommen. Nicht als großspurige Besserwisser, sondern als Diener vieler tausend deutscher Möbelkäufer.«

---

Nota: Muebles en Alemania al inicio, 1334, 1338, 6/3/2022

Zu den Möbeln, mit denen Ikea den deutschen Markt erobern wollte, zählten der 178 Mark teure Sessel Kontiki, der aussah wie ein überdimensionierter Liegestuhl, das Sofa Berlin für 296 Mark, und das Regal Tiga für 92 Mark. Das Doppelregal aus unbehandelter Kiefer hieß damals »Bosse« und schlug mit 160 Mark zu Buche. Besonders billig waren die Dixi-Sessel in »frechen Farben« (braun, gelb, orange oder erbsengrün) für 59 Mark, die Kommode Tore 61 für 79 Mark und der Esstisch Format für 49 Mark. Den Holzstuhl Klapp gab es für 14,50 Mark.

---

Nota: Muebles vendidos al inicio en Alemania, 1334, 1336, 6/

Zu den Möbeln, mit denen Ikea den deutschen Markt erobern wollte, zählten der 178 Mark teure Sessel Kontiki, der aussah wie ein überdimensionierter Liegestuhl, das Sofa Berlin für 296 Mark, und das Regal Tiga für 92 Mark. Das Doppelregal aus unbehandelter Kiefer hieß damals »Bosse« und schlug mit 160 Mark zu Buche.

---

Nota: Estrategia, 1389, 1390, 6/3/2022

Entscheidend für den Preisvorsprung von Ikea war das Cash-and-carry-Prinzip, wie Wolfgang Hoffmann damals in der Zeit am Beispiel des gesamten Ikea-Konzerns vorrechnete: »Ein herkömmliches Möbelunternehmen

---

Nota: Estrategia marketing, 1403, 1405, 6/3/2022

Auch andere Werbemethoden, mit denen Ikea von sich reden machte, erregten den Ärger der etablierten Möbelhäuser. Der Chef des Ikea-Hauses in Kaltenkirchen, ein junger Mann namens Anders Moberg, proklamierte einen »Junggesellen-Tag«: Alleinstehende Männer konnten bei Ikea ihre mitgebrachten Socken waschen lassen. An anderen Tagen lockte Ikea die Kunden mit Gratisbrötchen und kostenlosen Haarschnitten an.

---

Nota: Marketing agresivo, 1406, 1408, 6/3/2022

Ikeas Erfolg beruhe nicht auf niedrigen Preisen und guter Qualität, sondern auf verbotenen Werbemethoden, klagten Branchenvertreter – ganz so, als ob es nicht die Möbel, sondern die Gags und flotten Sprüche (»Bei uns geht die Liebe durch den Wagen«) gewesen wären, die die Kundschaft scharenweise in die Möbelhäuser zog.

---

Nota: Color en los muebles, 1415, 1419, 6/3/2022

Die Schweden brachten vornehmlich Möbel in hellen und natürlichen Farben nach Deutschland. Sie unterschieden sich angenehm von den dunklen Eichenmöbeln, wie sie damals unter deutschen Dächern standen. Ikeas offene Regale waren eine Alternative zu den geschlossenen und oft erdrückend wirkenden Schrankwänden im Beizton Eiche P43. Anfangs taten sich viele Kunden schwer mit Lagerregalen wie denen vom Typ Bosse/Ivar, denn die sahen aus, als gehörten sie in den Keller und nicht in die Wohnung. Aber gerade das Unkonventionelle sprach viele der Jüngeren an.

---

Nota: Muebles, 1584, 1585, 6/3/2022

und brachten das Sofa Klippan auf den Markt. Der Clou an dem klobigen Möbel: Der Bezug war leicht abzunehmen und konnte in der Waschmaschine gereinigt werden. Klippan war ein strapazierfähiges Familiensofa.

---

Nota: Marketing, 1585, 1588, 6/3/2022

Um die Kunden noch enger an sich zu binden, gründete Ikea 1984 einen Club: Ikea Family. Für dessen Mitglieder gab es regelmäßig Sonderangebote, die vom Schweizer Offiziersmesser über die Thermoskanne bis zum Rauchmelder reichten. In Schweden konnten Ikea Family-Mitglieder mit ihrer Karte billiger tanken und günstige Hausratsversicherungen abschließen.

---

Nota: Just in Time, segun demanda, 1797, 1798, 6/3/2022

Die Möbelherstellung sollte sich künftig stärker an der tatsächlichen Nachfrage orientieren und nicht wie bisher an den Absatzschätzungen der Ikea-Einkäufer in der Unternehmenszentrale.

---

Nota: Chinos solo se llevaron los lapices, 1960, 1961, 6/3/2022

Den Besuchern gefiel es, sich in die ausgestellten Möbel zu setzen und dort einen Plausch zu halten. Sie kauften allerdings wenig. Nur einer von vier Besuchern nahm mehr als einen kostenlosen Minibleistift mit. Für chinesische Verhältnisse waren die Preise sehr hoch.

---

Nota: Precio, siempre el mas bajo, 2333, 2336, 6/3/2022

»Wir wollen ein breites Sortiment formschöner und funktionsgerechter Einrichtungsgegenstände zu Preisen anbieten, die so günstig sind, dass möglichst viele Menschen sie sich leisten können.« Damals gab der Ikea-Gründer seinen Mitarbeitern auf: »Um die Preise niedrig zu halten, dürfen keine Mühen gescheut werden. Deutliche Preisunterschiede zu unseren Mitbewerbern sind unerlässlich. In allen Bereichen müssen wir immer die eindeutig Günstigsten sein.«

---

Nota: Precio, ejemplos, 2352, 2356, 6/3/2022

Im Katalog 2006 finden sich tatsächlich eine Reihe von Möbeln zu Preisen, die man in früheren Jahren nicht für möglich gehalten hätte. Einen Esstisch für vier Personen namens Ingo, hergestellt aus massiver Kiefer, gibt es für 29 Euro zu kaufen, noch einmal 10 Euro weniger als im Vorjahr. Der Klappstuhl Jeff kostet 7,99 Euro. Ein einfaches Bettgestell und eine Kommode, ebenfalls aus Massivholz, werden für jeweils 20 Euro angeboten und kosten damit kaum mehr als zwei Kinokarten. Einen gepolsterten Sessel bekommt man bei Ikea bereits für 50 Euro, ein Sofa für 170 Euro.

Nota: A través de las 6M, tecnología..., 2356, 2357, 7/3/2022

Die Bestseller bei Ikea werden durch eine gezielte Niedrigpreis-strategie kreiert.

Nota: Productividad, 2370, 2370, 7/3/2022

1974 musste ein Arbeiter 17,5 Stunden für das Regal arbeiten, 2004 konnte er das Geld in 4,5 Stunden verdienen.

Nota: Diseñar too es el precio, 2373, 2374, 7/3/2022

»Aber um einen funktionellen und formschönen Schreibtisch zu entwerfen, der nur 200 Euro kosten darf, muss man schon ganz schön gewitzt sein.«

Nota: Diseño too es empaque, 2380, 2385, 7/3/2022

Die wichtigste Voraussetzung für einen niedrigen Verkaufspreis im Ikea-Möbelhaus ist, dass die Möbel so flach wie möglich verpackt werden. Flache Pakete bedeuten, dass weniger Luft befördert werden muss. Ikea spart dadurch Transportkosten, denn es können erheblich mehr Möbel in einen Güterwaggon, einen Schiffscontainer oder einen Lkw verladen werden. Der Unterschied ist gewaltig: Würde Ikea die Möbel nicht in Teilen zerlegt und flach verpackt transportieren, sondern in der Form, wie sie später einmal aufgebaut in den Wohnungen stehen, so müsste der Konzern ein Transportvolumen bewältigen, das ungefähr beim Sechsfachen des heute Üblichen liegt.

Nota: Eliminar aire TODO EL TIEMPO!!!, 2390, 2390, 7/3/2022

In ihrem Bemühen, Transportkosten zu verringern, machen die Ikea-Leute nicht einmal vor den Teelichtern halt.

Nota: Velas planas, 2392, 2393, 7/3/2022

Dann aber warf einer der Logistik-experten bei Ikea die Frage auf, ob man die Teelichter nicht vielleicht doch zu kompakten Blöcken stapeln könnte. Mithilfe neuer Maschi-



Nota: Varias calidades en un producto, 2396, 2400, 7/3/2022

Ikea bietet Möbel in unterschiedlichen Qualitäten an. Grundsätzlich gilt für das Unternehmen, dass Qualität kein Selbstzweck ist. Die Möbel sollen den Alltagsanforderungen einige Jahre genügen, mehr nicht. Maßgeblich ist der tatsächliche Nutzen eines Möbelstücks. So muss die Oberfläche eines Bücherregals nicht so viel aushalten wie eine Arbeitsplatte in der Küche und kann daher von geringerer Qualität sein. Für Möbelteile, die kaum im Blickfeld der Nutzer stehen wie das Innere von Schubladen oder die Rückseite eines Schrankes, verwendet Ikea billigere Materialien. Es ist daher gut möglich, dass bei einem einzelnen Möbel fünf verschiedene Holzqualitäten verarbeitet worden sind.

---

Nota: Satisfaccion del cliente, 2402, 2403, 7/3/2022

»Wegwerf-Artikel passen nicht zu Ikea. Die Freude des Kunden an seinem Kauf muss dauerhaft sein.«

---

Nota: Elegir fabricante, 2410, 2413, 7/3/2022

Auch als der ARD Ratgeber 2004 Energiesparlampen verglich, darunter solche von Osram und Philips, hieß der »Überraschungssieger: Ikea«. 170 Die 11 Geheimnisse des IKEA-Erfolgs Spinde für die Sowjetarmee Einer der Erfolgsfaktoren bei Ikea ist die Auswahl der Hersteller.

---

Nota: Trabajo con proveedores, 2426, 2428, 7/3/2022

Kaum ein Handelsunternehmen arbeitet so eng mit der Industrie zusammen wie Ikea. »Ikea bindet seine Zulieferer so eng an sich, wie wir es fast nur von japanischen Autokonzernen kennen«,

---

Nota: Reducir costos en toda area, 2429, 2431, 7/3/2022

auch die organisatorischen Abläufe bei ihren Lieferanten unter die Lupe. Der schwedischen Firma Brantorp, die Schubladen für Ikea produzierte, empfahlen sie beispielsweise, auf einen Zwei-Schicht-Betrieb umzustellen, um die Maschinen besser auszulasten. So könne die einzelne Schublade um bis zu 20 Prozent billiger hergestellt werden.

---

Nota: 10% utilidad, 2444, 2447, 7/3/2022

Der britische Journalist Oliver Burkeman will erfahren haben, dass die Gewinnmarge beim durchschnittlichen Ikea- 172 Die 11 Geheimnisse des IKEA-Erfolgs Produkt zwischen 17 und 18 Prozent beträgt – was ein exorbitant hoher Schnitt wäre, wie er in der Pharmaindustrie üblich ist und nicht im Einzelhandel. Analysten in Stockholm taxieren Ikeas Marge auf 10 Prozent.

---

Nota: Precio, luego diseño, 2447, 2448, 7/3/2022

Die niedrigen Preise sind wohl der Hauptgrund für den Ikea-Erfolg, während das Design an zweiter Stelle steht. Dabei haben die meisten Ikea-Möbel unbestritten ein ansprechendes Design, obwohl sie billig sind.

---

Nota: El diseño para ricos y pobres, 2452, 2454, 7/3/2022

Dem Journalisten war aufgefallen, dass Ikea in Großbritannien eine der wenigen Handelsketten war, bei der Angehörige aller Klassen einkauften – der Hilfsarbeiter, der sich teurere Möbel nicht leisten könne, ebenso wie der gut verdienende Anwalt, dem das Design der Ikea-Möbel besser gefalle als alles andere, was in Großbritannien angeboten werde. Ikea, das Kaufhaus das Klassengrenzen sprengt.

---

Nota: Precio, hasta aqui, 2465, 2465, 8/3/2022

der Schlange an der Kasse niemals kriegen würde, und Sie und ich auch nicht.«

---

Nota: El estilo, 2469, 2471, 9/3/2022

Dieser Stil ist natürlich und hell, schlicht und praktisch. Verzichtet wird auf Eleganz und Extravaganz. Skandinavisches Design gilt zum einen als bodenständig und vernünftig, es steht zum anderen für ein selbstbewusstes, ungezwungenes Lebensgefühl.

---

Nota: Estilo, 2483, 2483, 9/3/2022

Dazu haben nicht nur die hellen, frischen Farben und die strapazier-fähigen Materialien beigetragen.

---

Nota: Estilo, combinan, 2485, 2486, 9/3/2022

Ikea-Möbel ließen sich gut kombinieren, fanden die Kunden, und das gefiel vielen von ihnen an dem Möbelhaus noch besser als das vorteilhafte

---

Nota: Libro cultura sueca, 2579, 2582, 10/3/2022

unter den Titeln Unser Heim, Das Haus in der Sonne und Das Leben auf dem Lande. Sie waren große Erfolge und sie vermittelten dem Publikum im Kaiserreich ein ansprechendes Bild schwedischer Wohnkultur. Die meisten deutschen Betrachter der Bilder Larssons standen damals in den Städten unter dem starken Eindruck der Industrialisierung und waren ergriffen und gerührt von dem Idyll, das ihnen der Schwede präsentierte.

---

Nota: Libro, 2587, 2590, 10/3/2022

Die Schriftstellerin und Sozialreformerin Ellen Key setzte sich ebenfalls sehr für eine Ästhetisierung des Alltagslebens ein. Schönheit für alle hieß ihr Buch, das 1899 erschien. Darin formulierte Key das Credo: »Menschen arbeiten besser, fühlen sich besser und sind glücklicher, wenn sie schöne Farben und Formen in den Dingen erleben, die sie täglich zu Hause umgeben, so bescheiden diese auch sein mögen.«

---

Nota: Libro, 2600, 2602, 10/3/2022

Angelegenheit für alle Menschen, nicht nur für die, die sie sich leisten können«, schrieb der Direktor des schwedischen Kunstgewerbeverbandes Gregor Paulsson 1919 in seinem Buch über Schönerer Alltagswaren.

---

Nota: Materiales, color, 2605, 2607, 10/3/2022

Weil das Unternehmen damals in Polen billig Eichen kaufen konnte, nahm es beispielsweise zahlreiche Möbel aus diesem Holz ins Sortiment. Erst später konzentrierte sich Ikea auf helles Kiefernholz, wie es vor allem die tschechischen Lieferanten günstig verarbeiten konnten.

---

Nota: Libro, 2615, 2619, 10/3/2022

dass Ikea auch auf dem Feld der Gestaltung zu einer führenden Kraft wurde. Männer wie der gelernte Grafiker Gillis Lundgren, der mehr Ikea-Möbel gestaltet hat als jeder andere. Oder der dänische Designer Niels Gammelgaard, der seit den siebziger Jahren für Ikea arbeitet, und 1985 ein viel bewundertes Sofa mit dem Namen Moment entwarf. Ein Ikea-Klassiker ist auch der Schwingsessel Pöang, den der Japaner Noburu Nakamura in den siebziger Jahren entwickelt hat. Und Peter Røing erhielt für die Gestaltung der Ikea-Halogenlampe Pianino 1986 sogar einen Preis für

---

Nota: Libro estilo, 2621, 2622, 10/3/2022

»Demokratisches Design« an-bringen und präsentierte die anspruchsvoll gestaltete PS-Serie. Diese Möbel waren von jungen Designern wie Stefan Ytterborn, Thomas Sandell und Thomas Eriksson entworfen worden.

---

Nota: Libro, 2637, 2641, 10/3/2022

»Ikea ist ein Beispiel, wie sich Designkultur innerhalb eines Großkonzerns entwickelt, und auch in dieser Beziehung ein schwedisches Modell«, schreibt Bernd Polster in dem von ihm herausgegebenen Design-Lexikon Skandinavien und nennt das Möbelunternehmen »ein Lifestyle-Haus für alle«. Und der Designer Mats Theselius, Professor der Göteborger Hochschule für Design und Kunsthandwerk, sagt über seine Landsleute und ihre Vorzeigefirma: »Wir Schweden sind bekannt als rationales, praktisch denkendes Volk, das in jeder Hinsicht versucht, den Traum eines Lebens mit Leichtigkeit für jeden zu ermöglichen.

---

Nota: Libro concepto idea, 2647, 2651, 10/3/2022

Die schwedische Designerin Gunilla Allard, die auch als Filmaus-statterin arbeitet und Anfang der achtziger Jahre an Ingmar Bergmans Werk Fanny und Alexander mitgewirkt hat, preist Ikea in höchsten Tönen: »Ich glaube, Ikea ist eine fantastische Firma. Sie machen etwas Schlichtes, Ökologisches und sehr Preiswertes ... es ist leicht glücklich zu werden, wenn man zu Ikea geht.« Allard, die selbst nicht für Ikea arbeitet, bescheinigt dem Konzern die Kraft zur innovativen Gestaltung: »Man findet dort viele frische Ideen.«

---

Nota: Libro ambiente estilo venta sentimiento, 2652, 2656, 10

fragten Ende der neunziger Jahre mehr als 200 Ikea-Kunden, warum sie dort einkauften. Die Antworten, die sie bekamen, bezogen sich selten auf die Preise. Es ist offenbar etwas anderes, was Ikea ausmacht: »Die Einkaufsatmosphäre, die einem das Gefühl gibt, auf einem orientalischen Bazar zu sein, die schrillen Farben der Möbel und Accessoires, die einem suggerieren, dass man jung ist und ein aufregendes Leben führt, die witzige Werbung, die sich von anderen Möbelhäusern abhebt. Es geht nicht nur um die Gegenstände, die man kaufen kann, es geht um das Lebensgefühl: Ich bin dabei, ich bin mitten im Leben, wenn ich bei Ikea einkaufe.«

---

Nota: No les gusta a todos el estilo, 2671, 2674, 10/3/2022

Nach Einschätzung von Lena Simonsson-Berge, einer altgedienten Design- und Marketingmanagerin des Ikea-Konzerns, gibt es in Europa gegenwärtig nur zwei Länder, in denen eine Mehrheit der Bevölkerung einen modernen Wohnstil der traditionellen Einrichtung vorzieht: Dänemark und die Niederlande. In allen anderen europäischen Ländern sei der konventionelle Geschmack vorherrschend, ebenso in den USA.

Nota: Fin cap estilo geheimniss 2, 2677, 2678, 10/3/2022

Trotz der Erfolge mit dem Landhausstil verkauft Ikea schon heute insgesamt mehr Möbel in modernem Design (Umsatzanteil: 70 Prozent).

Nota: Inicio cap 3, 2678, 2678, 10/3/2022

GEHEIMNIS 3

Nota: Proponer estilo cambiar, 2684, 2686, 10/3/2022

»Ich wiederhole immer wieder, dass wir den Belgiern nicht beibringen müssen, belgische Kommoden zu kaufen, das können sie selbst. Was wir ihnen näher bringen können, ist das Nordische, das ist Teil unseres Konzepts.«

Nota: Libro, 2689, 2691, 10/3/2022

Wofür steht Schweden? Der Staat im Norden ist nicht nur für viele Deutsche das Bullerbü-Land. Die Bücher von Astrid Lindgren sind in 58 Sprachen übersetzt worden und haben allein in Deutschland eine Auflage von mehr als 20 Millionen Exemplaren erreicht.

Nota: También receta, 2769, 2770, 10/3/2022

Im Ikea-Restaurant gibt es auch Pyttipanna, ein Gericht aus gewürfelten Bratkartoffeln mit Geflügel und Rote-Beete-Sauce.

Nota: Receta comida, 2769, 2769, 10/3/2022

Köttbullar mit Preiselbeeren und Kartoffeln sind ein weltweiter Verkaufsschlager.

Nota: Nombres de productos, 2804, 2813, 10/3/2022

Alle Ikea-Produkte tragen skandinavische Namen. Diese Bezeichnungen werden einheitlich in allen Ländern, in denen Ikea tätig ist, verwendet. Die Namensvergabe folgt zumindest teilweise einem System. Geheimnis 3: Der Bullerbü-Faktor 195 Sofas, Sessel und Couchtische heißen meist wie schwedische Orte: Klippan, Barkaby oder Krokshult. Für Badezimmerartikel werden die Namen von Flüssen und Seen verwendet wie Vättern oder von Inseln wie Stenskö. Auch Gartenmöbel tragen oft die Namen schwedischer Inseln. Leuchten haben bei Ikea in der Regel Namen, die aus der Musik, Chemie oder Meteorologie stammen: Orgel, Kvintett und Kalium. Stoffe und Gardinen bekommen grundsätzlich Mädchennamen wie Britt und Inez. Stühle und Schreibtische heißen wie Jungen: Bror, Alexander, Olle. Für Küchen- und Haushaltsgeräte nimmt Ikea gerne das jeweils passende schwedische Verb, wie Krossa (mahlen) für eine Küchenmühle oder Pressa für ein Bügelbrett. Allerdings sind nicht alle Namen schwedisch. Für Betten und Kleiderschränke halten zum Beispiel oft norwegische Ortsnamen her. Esstische und -stühle tragen finnische Namen. Teppiche heißen wie Dörfer und Städte in Dänemark.

---

Nota: Jodido armar los muebles, 2862, 2865, 10/3/2022

Auch wenn die Anweisungen mittlerweile recht gut sind, fällt es vielen Kunden nicht leicht, die Möbel aufzubauen. Erschwert wird die Sache vermutlich dadurch, dass die meisten Ikea-Kunden die auf sie zukommende Arbeit unterschätzen. Da sind dann Küchen, die eigentlich an einem Abend aufgebaut werden sollten, nach drei Tagen immer noch nicht fertig. Dann heißt es: »Schraubst du noch oder wohnst du schon?«

---

Nota: Catalogos, 2929, 2933, 10/3/2022

Allein die deutsche Ausgabe (Titel: »Träumen erlaubt!«) hatte eine Auflage von 32,5 Millionen und lag damit deutlich vor den Katalogen von Quelle (22 Millionen) und Otto (20 Millionen). Auf 376 Seiten wurden 4 000 Produkte aus dem Ikea-Sortiment präsentiert, überwiegend Klassiker des Möbelunternehmens. Manche Möbel waren allerdings in neuen Farben oder Materialien zu sehen, wie Klippan, das es nun auch in rotem Lackleder zu kaufen gibt. 600 Neuheiten enthielt das Sortiment, die Schwerpunkte lagen bei der Einrichtung von Küchen und Schlafzimmern.

---

Nota: Que muestra el catalogo, 2956, 2959, 10/3/2022

Was unterscheidet den Ikea-Katalog von denen vieler anderer Unternehmen? In erster Linie wohl, dass die Fotos aufwändig inszeniert und voller Details sind. Ikea zeigt keine sterilen Möbelansammlungen, sondern komplette, scheinbar bewohnte Räume, mit Blumen, Büchern und herumliegendem Spielzeug. Da lehnt dann schon mal eine E-Gitarre am Regal, oder es stehen ein paar Turnschuhe unterm Schreibtisch.

---

Nota: Estereotipos En catalogo, 2967, 2970, 10/3/2022

Einzig die arabische Ausgabe muss aus religiösen Gründen ohne auskommen. Die Models, die im Ikea-Katalog zu sehen sind, entsprechen keinem besonderen Schönheitsideal. Da sind auch schon mal junge Familienväter mit fortgeschrittenem Haarausfall zu sehen. Es ist ja nicht wichtig, dass Papa schön ist. Wichtig ist, dass die Familie glücklich ist. Und immer öfter komplettieren Hunde und Katzen das Bild.

---

Nota: Catalogo muestra sueños, 2977, 2979, 10/3/2022

Sie schneidet Gemüse, während ihr Sohn im Hintergrund am Herd hantiert – ein Pubertierender, der fast selig lächelnd beim Kochen hilft. Das Bild ist natürlich keine realistische Darstellung familiären Alltags, sondern ein Beleg dafür, wie gut Ikea es versteht, vor allem den weiblichen Kunden Traum-welten vorzuführen.

---

Nota: Combinaciones en catalogo, 2989, 2991, 10/3/2022

Den Dekorateuren steht eine Unmenge an Accessoires zur Verfügung, darunter zum Beispiel Kisten voller Bücher, die nach Farben sortiert sind. Dadurch ist es möglich, die Bücher im Regal farblich abzustimmen mit den Kissen auf dem Sofa oder mit einer dünnen

---

Nota: Luces en catalogo, 2994, 2995, 10/3/2022

Die Fotografen verwenden besondere Mühe auf die Lichtsetzung. Damit das Licht in den dargestellten Wohnräumen natürlich wirkt, benutzen sie lieber Scheinwerfer als Blitzgeräte.

---

Nota: Gays en catalogo, 3002, 3002, 10/3/2022

1994 zeigte Ikea als erstes Unternehmen in TV-Spots ein schwules Paar, und auch der Katalog ist ein Gradmesser sozialen Wandels.

---

Nota: Hot dogs baratos, 3023, 3024, 11/3/2022

Das war der Clou an der Sache: Kamprad wollte den Kunden ein weiteres Mal eindrucksvoll vorführen, wie günstig es war, bei Ikea einzukaufen.

---

Nota: Como los hotdogs asi es barato aqui, 3041, 3042, 11/3/

Dinge, die so günstig waren, dass die Leute es kaum glaubten. Dieser Effekt ließ sich am besten mit gängigen Waren erreichen, bei Produkten, bei denen auch Normalverbraucher schnell erfassen konnten, dass sie preiswert sind, so wie bei einem Hot Dog.

---

Nota: Too otros productos se vendieron al minimo, 3043, 3045

Mit solchen Signalpreisen hatte Ingvar Kamprad fast von Anfang seiner Karriere an gearbeitet. In den neunziger Jahren formulierte er diese Strategie aus. Und mit der Autorität des Gründers machte er dem Ikea-Management die Vorgabe, zehn weitere Artikel in das Sortiment aufzunehmen, die einen ebenso erkennbar niedrigen Preis hatten wie die Würstchen.

---

Nota: Si hubieran vendido algo mas caro..., 3052, 3055, 11/3/

»Aber wir hätten nur eine halbe Million davon verkauft anstatt fast zwölf Millionen, an denen wir nun pro Stück eine Krone verdienen.« Für die Kalkulation weiterer Preisbrecher entwarf der Gründer persönlich eine Formel:  $3 + 1 + 1$ . Das bedeutete: Vom Verkaufspreis der Billigangebote sollten drei Fünftel für die Herstellung aufgewendet werden und ein Fünftel für Steuern. Ein Fünftel sollte für Ikea bleiben.

---

Nota: Estrategia, 3063, 3065, 11/3/2022

Für jedes Produkt, jeden Stil und jede Preisstufe ermitteln Ikeas Strategen durch Marktbeobachtung, auf welchem Niveau der Durchschnittspreis der Konkurrenten liegt, also wie viel zum Beispiel die billigste Sorte Sofas kostet oder wie teuer ein hochwertiger Kleiderschrank ist. Das ist dann die Benchmark, die es zu unterbieten gilt.

---

Nota: Visible(muy ) precios y descripcion, 3080, 3082, 11/3/20

Als vorbildlich gilt die Preisauszeichnung bei Ikea. In kaum einem anderen Geschäft können die Kunden so schnell erfassen, was die Waren kosten. Dasselbe gilt für die Produktbeschreibungen. Sie sind in der Regel umfassend und präzise, wie auch Verbraucherschützer immer wieder anerkennen.

---

Nota: Algo se llevan: satélites, 3083, 3086, 11/3/2022

»Ein Besuch bei Ikea ist immer Verheißung und Enttäuschung«, sagt der Kulturwissenschaftler Thomas Düllo, der an den Kassen häufig enttäuschte Kunden beobachtet hat. Leute, die sich ein Bett oder einen Schrank kaufen wollten, dann aber doch nur mit einem Beutel Teelichter nach Hause gehen. In Deutschland macht Ikea 70 Prozent seines Umsatzes mit Möbeln und bereits 30 Prozent mit Accessoires (die Ikea-intern als »Satelliten«

---

Nota: Producto, 3092, 3093, 11/3/2022

Ein Beispiel ist der Handtuchhalter Alamein. Das ist ein Gummiring mit einem Clip zum Preis von 1,50 Euro für drei Stück.

---

Nota: Fin cap. Hotdog, 6, 3104, 3104, 11/3/2022

versetzt im Laufe des Jahres herauszubringen.

---

Nota: Modelo de lider, 3124, 3125, 11/3/2022

Kamprads enge Mitarbeiter haben seinen Führungsstil als eine besonders gelungene Melange aus Autorität und Anpassungsfähigkeit beschrieben.

---

Nota: Bajando costos en diseño de producto, 3217, 3219, 11/

Ein Produkt, das nicht kostengünstig gelagert und transportiert werden kann, hat keine Chance, in das Ikea-Sortiment aufgenommen zu werden. Für Ikea gilt nämlich nicht das Designcredo »form follows function«, sondern die Transportmaxime »form follows logistics«.

---

Nota: Fin cap, 3256, 3257, 11/3/2022

es eine solche Konzentration an Möbel-Know-how.

---

Nota: Sencillez es un factor decisivo, 3263, 3264, 11/3/2022

»Einfachheit ist eine Tugend«, hat Kamprad ein Kapitel in seinem »Testament eines Möbelhändlers« überschrieben.

Nota: No planificar tanto, 3266, 3267, 11/3/2022

Während Unternehmensberater und Professoren der Betriebswirtschaftslehre meist auf den Wert einer soliden Planung pochen, glaubt der Ikea-Gründer, »dass übertriebene Planung die häufigste Todesursache von Unternehmen ist«.

Nota: Otro estante, menos fuerte, 3690, 3690, 12/3/2022

So kam es zu der Entscheidung, Billy durch Kavaljer zu ersetzen.

Nota: Recorrido de Billy (largo), 3690, 3699, 12/3/2022

Das neue Regal war nur 80 Zentimeter breit und brauchte keine Verstärkung. Weil manche Kunden in der Vergangenheit geklagt hatten, Billy sei nicht tief genug, hatten die Designer bei Kavaljer einige Zentimeter zugegeben. Womit man bei Ikea nicht gerechnet hatte, war, dass Billys Tod zu einem Medienthema werden könnte. Doch dann schrieb der stern: »Das meistverkaufte Regal Deutschlands wird nicht mehr hergestellt.« Das Magazin behauptete: »Alle suchen Billy.« Tatsächlich trieb der Mangel seltene Blüten. Gebrauchte Billy-Regale wurden für das Doppelte dessen gehandelt, was neue zuvor gekostet hatten. Ikea erkannte, dass es die Wünsche der Kunden falsch eingeschätzt hatte. Man hatte Billy beerdigen wollen wie so viele Ikea-Produkte zuvor, aber die Lebenszeit des Regals war noch nicht abgelaufen. Also nahm Ikea das Regal leicht verändert wieder ins Sortiment auf. Statt 90 Zentimeter in der breiten Ausführung war Billy nun auch nur noch maximal 80 Zentimeter breit. Im August 1992 verkündete Ikea Billys Rückkehr und löste damit einen Ansturm auf die Einrichtungshäuser aus. Binnen weniger Wochen wurden 200 000 Stück verkauft.

-----Ikigai

Nota: Ref. Ser active, 264, 264, 21/8/2021

El sedentarismo, enemigo de la juventud

Nota: Ref. Cuidar la piel, 311, 311, 21/8/2021

Algunos consejos para alargar la juventud de la piel:

Nota: Ref. Favorecer la prod. de melatonina, 329, 330, 21/8/2021  
años, lo cual puede compensarse con las siguientes medidas:

Nota: Ref. Dormir bien, 335, 336, 21/8/2021

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN DE LA



Nota: Actitudes evitan el envejecimiento, 349, 356, 21/8/2021

Un estudio realizado en la Universidad de Yeshiva determinó que las personas longevas comparten dos actitudes vitales comunes y determinantes: el positivismo y una expresividad emocional elevada. Por lo tanto, aquellos que aceptan los retos con buena actitud y son capaces de gestionar sus emociones tienen ganada buena parte del pasaje a la longevidad. Una actitud estoica —la serenidad ante las dificultades— también potencia la prolongación de la juventud, ya que reduce los niveles de ansiedad y estrés, y estabiliza la conducta. Esto se refleja en la mayor esperanza de vida de algunas culturas con un estilo de vida ordenado y pausado. Otra actitud marcadamente antienviejecimiento es la de huir del hedonismo y la satisfacción de los caprichos y las ansias instantáneas. Ceder ante las tentaciones, especialmente alimentarias, lleva a una mala nutrición que debilita el organismo.

---

Nota: Aforismo, 539, 540, 22/8/2021

Frankl citaba un aforismo célebre de Nietzsche, quien decía que «quien tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo».

---

Nota: Etapa 1/3, 616, 622, 28/8/2021

Acepta tus sentimientos. Si tenemos pensamientos obsesivos, no debemos intentar controlarlos ni tampoco deshacernos de ellos. Al intentarlo, se volverán más intensos. Un maestro zen, hablando de los sentimientos y emociones humanas, decía: «Si intentamos eliminar una ola con otra ola de forma continua, crearemos un mar infinito de olas». Los sentimientos no los hacemos nosotros, sino que simplemente vienen a nosotros y debemos aceptarlos. La clave está en darles la bienvenida. Morita solía decir que las emociones son como el tiempo meteorológico: no las podemos predecir ni controlar, simplemente observar. En este punto, a veces se cita al monje vietnamita Thich Nhat Hanh, que decía: «Hola, soledad, ¿cómo estás hoy? Ven, siéntate conmigo y cuidaré de ti».

---

Nota: Etapa2/3, 622, 624, 28/8/2021

Haz lo que debas hacer. No hay que centrarse en eliminar síntomas, puesto que la recuperación vendrá de forma espontánea. Se trata de centrarse en el presente y, si estamos sufriendo, aceptar ese sufrimiento. Y, sobre todo, evitar intelectualizar la situación.

---

Nota: Etapa 3/3, 628, 631, 28/8/2021

Descubre tu propósito vital. Aunque no podamos controlar emociones, sí que podemos tomar el mando de las acciones que emprendemos cada día. Por eso debemos tener claro nuestro propósito y tener siempre presente el mantra de Morita: «¿Qué necesitamos hacer ahora?» «¿Qué acción debemos tomar ahora?» Para ello, la clave es haberse atrevido a mirar dentro de uno mismo para descubrir el propio ikigai.

---

Nota: Hábito, 665, 665, 29/8/2021

«Somos lo que hacemos día a día. La excelencia no es un acto, sino un hábito.»

---

Nota: Bloqueo del escritor, 749, 755, 29/8/2021

Un caso típico es el «bloqueo del escritor». Imaginemos, por ejemplo, que un autor debe terminar de escribir una novela en tres meses. Sabe muy bien su objetivo y el problema es que no para de pensar en él. Cada día se levanta pensando: «tengo que escribir la novela» y se pone a leer el periódico, luego a limpiar la casa. A media tarde se siente frustrado y fija nuevos planes para el día siguiente. Los días, semanas y meses pasan y no ha redactado nada, cuando lo que debería hacer es simplemente sentarse delante de una página en blanco y escribir la primera palabra, la segunda... Fluir con el proyecto, dar expresión a su *ikigai*. En cuanto hagas eso, tu ansiedad desaparecerá y fluirás placenteramente con la actividad.

---

Nota: Secretos de la longevidad (largo), 1085, 1088, 31/8/202

1. NO PREOCUPARSE «El secreto para una vida larga es no preocuparse. Y tener el corazón fresco, no dejar que envejezca. Abrir el corazón a la gente con una buena sonrisa en la cara. Si sonríes y abres el corazón, tus nietos y

---

Nota: Que consumen los longevos, 1194, 1207, 31/8/2021

■ Los cereales son la base de la dieta. Los japoneses comen arroz blanco a diario y lo suplementan según el día con fideos *soba* o *udón*, las dos clases principales de pasta. El arroz es también la comida más consumida en Okinawa. ■ Apenas consumen azúcar de forma directa y, si lo hacen, es azúcar de caña. Los autores de este libro podemos dar fe de esto, ya que cada mañana atravesábamos con el coche varias plantaciones de azúcar de caña, camino a Ogimi. Y junto al castillo de Nakajin tomamos incluso un vaso de zumo de caña. Junto al tenderete, había un cartel con un estudio sobre los efectos protectores del azúcar de caña contra el cáncer. Además de estos principios de la dieta de Okinawa, hay que destacar que la población de la isla come pescado tres veces por semana, como promedio, y que a diferencia de otras partes de Japón, la carne más consumida es la de cerdo, aunque sólo la toman una o dos veces por semana. Asimismo, en los estudios de Makoto Sukuki se indica lo siguiente: ■ Los okinawenses consumen, por lo general, un tercio del azúcar que en el resto de Japón, lo cual significa que los dulces y chocolates están mucho menos presentes en los hábitos alimentarios. ■ Consumen casi la mitad de sal que el resto de los japoneses. 7 gramos al día comparado con la media de 12 gramos del resto de Japón. ■ Ingieren menos calorías a diario: 1.785, comparado con la media de 2.068 del resto de Japón. De hecho, el bajo consumo calórico es algo común en las cinco zonas azules.

---

Nota: Aplicar esta regla!!!, 1209, 1210, 31/8/2021

Simplemente cuando sientas que estás casi lleno y que podrías comer algo más, ¡deja de comer!

---

Nota: Otra vez!!! La regla..., 1215, 1219, 31/8/2021

Los orígenes del *hara hachi bu* son, de hecho, milenarios. En el libro del siglo XII *Zazen Yokijinki*, sobre la práctica del zen, se recomienda a los practicantes comer hasta llenar dos tercios de lo que realmente les apetece comer. Comer menos de lo que uno desea es algo común en la dieta de todos los templos budistas en Oriente. Quizás los beneficios de la restricción calórica sea algo conocido de forma intuitiva por la religión budista desde hace nueve siglos o más.

---

Nota: Cambiar? Si, no?, 1528, 1531, 3/9/2021

Señor, concédenos la gracia de aceptar con serenidad las cosas que no pueden cambiarse y el coraje de cambiar las cosas que deberíamos cambiar, así como la sabiduría para distinguir unas cosas de otras.

---

Nota: Afectado, 1565, 1565, 3/9/2021

«El hombre es afectado no por los eventos, sino por la forma en que los considera», decía Epicteto.

---

Nota: Las hojas caerán , 1576, 1579, 3/9/2021

El emperador Marco Aurelio decía que las cosas que amamos son como las hojas de un árbol, pueden caer en cualquier momento cuando se alza el viento. También dijo que el cambio en lo que nos rodea no es algo accidental, sino que forma parte de la esencia del Universo, un pensamiento muy budista, de hecho.

---

Nota: Amar el presente, 1580, 1581, 3/9/2021

Ser conscientes de la impermanencia de las cosas no nos tiene que entristecer, sino que nos ha de servir para amar el presente y a los que nos rodean.

---

Nota: Ama la imperfección , 1584, 1588, 3/9/2021

wabi-sabi es un concepto japonés que enseña la belleza de la naturaleza perecedera, cambiante e imperfecta de todo lo que nos rodea. En vez de buscar belleza en lo perfecto, busquémoslo en lo imperfecto, en lo incompleto. Este es el motivo por el que un japonés valora una taza de forma irregular, atravesada por una grieta en el medio. Sólo lo que es imperfecto, efímero e incompleto posee verdadera belleza, ya que se asemeja entonces a la naturaleza.

---

Nota: Ichi -go ichi-e, 1588, 1591, 3/9/2021

Un concepto japonés complementario sería el Ichi-go ichi-e, que se podría traducir como «este momento sólo existe ahora y no se volverá a repetir». Se usa especialmente en reuniones de personas para recordarnos que cada encuentro, ya sea con amigos, familia o desconocidos, es único y no se repetirá. Por eso hay que disfrutar del momento único sin dejarnos llevar por preocupaciones del pasado o el futuro.

---

Nota: Estas aquí!!!, 1589, 1589, 3/9/2021

«este momento sólo existe ahora y no se volverá a repetir».

---

Nota: Las costumbre y lo percedero son importantes, 1598, 1

En Japón, el templo de Ise es reconstruido cada veinte años desde hace milenios. Lo importante no es que el edificio permanezca en pie durante mucho tiempo, sino mantener las tradiciones y costumbres, algo que sí puede trascender el paso del tiempo más allá incluso que los edificios construidos por los seres humanos. La clave es «aceptar» que hay ciertas cosas sobre las que no tenemos control, como el paso del tiempo o la naturaleza efímera de lo que nos rodea.

---

Nota: Dos cabezas, 1605, 1607, 3/9/2021

Dice la leyenda que cuando Heracles fue por primera vez a enfrentarse a la Hidra de Lerna, sintió desesperación al ver que, al cortarle una cabeza, le crecían otras dos. Nunca podría matar a la Hidra si esta se hacía cada vez más fuerte al recibir daño.

---

Nota: Método de antifragilidad, 1628, 1628, 3/9/2021

Paso 1: añadir redundancias a nuestra vida

---

Nota: Leer su filosofía, 1665, 1666, 3/9/2021

IKIGAI, UN ARTE DE VIVIR Mitsuo Aida fue uno de los calígrafos y escritores de haikus más importantes del siglo XX

---

Nota: Vive, porqje..., 1669, 1670, 3/9/2021

«Ahora mismo aquí lo único que hay es mi vida y tu vida».

---

Nota: Leyes a sevguir, 1680, 1680, 3/9/2021

Terminaremos este viaje con diez leyes extraídas de la sabiduría de los ancianos de Ogimi:

---

-----JardinProfeta

Nota: 1, 139, 140, 9/1/2014

Porque en el recuerdo no hay distancias; y sólo en el olvido hay un abismo que ni vuestra voz ni vuestra mirada pueden atravesar.

---

Nota: 2, 156, 157, 10/1/2014

En verdad es el silencio y la quietud de la noche lo que teje un velo nupcial sobre los árboles del bosque y sobre las flores del jardín;

---

-----LoboEstepario

Nota: es un parrafo interesante, 6, 9, 11/3/2017

El día había transcurrido del modo como suelen transcurrir estos días; lo había malbaratado, lo había consumido suavemente con mi manera primitiva y extraña de vivir; había trabajado un buen rato, dando vueltas a los libros viejos; había tenido dolores durante dos horas, como suele tenerlos la gente de alguna edad; había tomado unos polvos y me había

---

Nota: Vivir, 189, 190, 19/1/2019

Podía volver a respirar una hora, podía vivir, podía existir, no necesitaba sufrir tormentos, ni tener miedo, ni avergonzarme.

---

Nota: La vida..., 303, 304, 22/1/2019

hasta la vida más desgraciada tiene también sus horas luminosas y sus pequeñas flores de ventura entre la arena y el peñascal.

---

Nota: Disyuntiva , 336, 339, 22/1/2019

Entre los hombres de esta especie ha surgido el pensamiento peligroso y horrible de que acaso toda la vida humana no sea sino un tremendo error, un aborto violento y desgraciado de la madre universal, un ensayo salvaje y horriblemente desafortunado de la naturaleza. Pero también entre ellos es donde ha surgido la otra idea de que el hombre acaso no sea sólo un animal medio razonable, sino un hijo de los dioses y destinado a la inmortalidad.

---

-----LoDijoHarriet

Nota: Amazon del alma, 205, 207, 5/3/2019

Cerca había un colegio de curas; yo deseaba tropezarme algún día con uno de ellos para charlar un poco sobre religión. Harriet se había encontrado con uno, pero me dijo que era horrible, que tenía los dedos manchados de nicotina hasta los nudillos, y que sin duda no tenía vocación, porque el cuerpo era el almacén del alma y su almacén era espantoso.

---

-----Los siete maridos de Evelyn Hug - Taylor Jenkins Reid (Marcelo Saavedra)

Nota: Psicología, 3227, 3229, 28/1/2023

—Porque los dos queréis lo mismo. Tú, precisamente, deberías saber que no se puede conocer el verdadero carácter de una persona cuando los dos quieren lo mismo. Es como si un perro y un gato se llevaran bien porque los dos quieren matar al ratón.

---

Nota: Error Error compasión, 3852, 3853, 29/1/2023

Las personas son caóticas, y el amor puede volverse muy desagradable. Siempre prefiero error hacia el lado de la compasión.

---

Nota: Necesidad, 4014, 4015, 29/1/2023

Me puse en ese lugar de anhelo desesperado, en el dolor de necesitar algo que solo puede darte otra persona.

---

Nota: Amor, 4161, 4162, 29/1/2023

Que es una de las peores cosas que puedes hacerle a alguien a quien quieres: darle apenas lo suficiente para que se quede contigo a pesar de tantos malos momentos.

---

Nota: Escribir Diálogo, 4164, 4172, 29/1/2023

—Sí —respondo—. Te lo prometo. —Sé que lo harás. Y ya que estamos hablando de cómo me gustaría que me pintaras, hay otra cosa que necesito que escribas con exactitud. Porque cuando ya no esté, no podré aclarar nada. Quiero que sepas ahora, que estés absolutamente segura, de que vas a transmitir con precisión lo que estoy diciéndote. —De acuerdo —digo—. ¿Qué es? Evelyn se ensombrece un poco. —No soy una buena persona, Monique. Quiero que, en el libro, lo dejes en claro. Que no estoy afirmando ser buena. Que hice muchas cosas que hicieron daño a muchas personas, y si fuera necesario, volvería a hacerlas. —No lo sé —comento—. A mí no me pareces tan mala, Evelyn. —Tú serás la primera en cambiar esa opinión —replica—. Muy pronto. Y lo único que puedo pensar es: ¿Qué mierda habrá hecho?

---

Nota: Psicología, 5515, 5518, 30/1/2023

—Nadie merece nada —dice Evelyn—. Simplemente es cuestión de quién está dispuesto a salir a conseguir lo que quiere. Y tú, Monique, eres una persona que ha demostrado estar dispuesta a salir a conseguir lo que quieres. Así que sé sincera. No hay víctimas ni vencedores. Todos estamos en algún punto entre esos extremos. La gente que se proyecta como una cosa o la otra no solo se engaña a sí misma, sino que además es dolorosamente poco original.

---

Nota: Tenacidad Caracter, 5770, 5771, 30/1/2023

«Es mucho lo que me ha sido dado en esta vida», manifestó Hugo el año pasado en un discurso en la Campaña por los Derechos Humanos. «Pero lo he conseguido luchando con uñas y dientes.

---

-----MagiaDelOrden

Nota: Como organizar poleras, 49, 50, 7/4/2020

Mis clientes siempre suenan muy contentos y los resultados muestran que la organización ha cambiado su manera de pensar y su enfoque de la vida. En verdad, ha cambiado su futuro.

---

Nota: Cx Hacerlo una sola vez, luego todos los días , 331, 338

Convierte la organización en un suceso especial Yo comienzo mi curso con estas palabras: «La organización es un suceso especial. No la hagas todos los días». Esto suele provocar un momento de silencio estupefacto. Sin embargo, yo insisto: la organización debe hacerse sólo una vez. O, para ser más precisos, el trabajo de organización debe hacerse de una vez por todas en un solo momento. Si crees que la organización es una labor interminable que debe hacerse todos los días, estás muy equivocado. Hay dos tipos de organización, la «diaria» y la del «suceso especial». La organización diaria, que consiste en usar algo y volver a ponerlo en su lugar, siempre será parte de nuestra vida en tanto necesitemos usar ropa, libros, materiales de escritura, etcétera. Pero el propósito de este libro es inspirarte para que te ocupes del «suceso especial» de poner tu casa en orden lo antes posible.

Nota: Hacerlo una sola vez, luego todos los días , 331, 338, 8/4

Convierte la organización en un suceso especial Yo comienzo mi curso con estas palabras: «La organización es un suceso especial. No la hagas todos los días». Esto suele provocar un momento de silencio estupefacto. Sin embargo, yo insisto: la organización debe hacerse sólo una vez. O, para ser más precisos, el trabajo de organización debe hacerse de una vez por todas en un solo momento. Si crees que la organización es una labor interminable que debe hacerse todos los días, estás muy equivocado. Hay dos tipos de organización, la «diaria» y la del «suceso especial». La organización diaria, que consiste en usar algo y volver a ponerlo en su lugar, siempre será parte de nuestra vida en tanto necesitemos usar ropa, libros, materiales de escritura, etcétera. Pero el propósito de este libro es inspirarte para que te ocupes del «suceso especial» de poner tu casa en orden lo antes posible.

---

Nota: Cx una vez con el orden perfecto, 351, 353, 8/4/2020

Por increíble que parezca, sólo necesitas experimentar una vez un estado de orden perfecto para ser capaz de conservarlo. Todo lo que necesitas es darte el tiempo para sentarte y examinar cada una de tus pertenencias, decidir si quieres conservarla o desecharla, y luego elegir dónde poner lo que conserves.

---

Nota: Mx diseña tu propio espacio, 370, 371, 8/4/2020

Aunque no es grande, el espacio en el que vivo está dotado sólo de aquellas cosas que le hablan a mi corazón. Mi estilo de vida me da alegría.

---

Nota: Cx objetivos de ordenar, 404, 405, 10/4/2020

Objetivos como «quiero vivir libre de desorden» o «quiero ser capaz de poner las cosas en su lugar» son demasiado generales.

---

Nota: Cx un mejor objetivo de orden, 415, 420, 10/4/2020

Yo le pregunté: «¿A qué te refieres con “estilo de vida femenino”?». Ella pensó un largo rato antes de responder. «Bueno, cuando vuelvo del trabajo, el piso estaría libre de desorden... y mi habitación tan ordenada como una suite de hotel, sin que nada obstruyera la línea de visión. Tendría una colcha rosa y una lámpara blanca estilo antiguo. Antes de irme a la cama, me daría un baño, quemaría aceites aromáticos y escucharía música de piano o violín clásico mientras hago yoga y bebo té de hierbas. Me quedaría dormida con una imperturbable sensación de espacialidad». Su

---

Nota: Mx Vinvo porqués , 428, 434, 10/4/2020

Tu próximo paso es identificar por qué quieres vivir así. Vuelve a revisar tus apuntes sobre el estilo de vida que quieres y vuelve a pensar. ¿Por qué quieres hacer aromaterapia antes de irte a dormir? ¿Por qué quieres oír música clásica mientras haces yoga? Si tus respuestas son «porque quiero relajarme antes de dormir» y «quiero hacer yoga para bajar de peso», entonces pregúntate por qué quieres relajarte y por qué quieres bajar de peso. Quizá tus respuestas sean «No quiero sentirme cansado cuando me vaya a trabajar al día siguiente» y «Quiero ponerme a dieta para ser más atractivo». Y, de nuevo, vuelve a preguntarte el porqué de cada respuesta. Repite este proceso de tres a cinco veces por cada tema.

---

Nota: Mx Bota lo que no produced alegría, 471, 474, 10/4/20

Por medio de esta experiencia, llegué a la conclusión de que la mejor manera de elegir qué guardar y qué desechar es tomar cada objeto con la mano y preguntarte: «¿Esto me hace feliz?». Si es así, consévalo. Si no, deséchalo. Este criterio no sólo es el más sencillo, sino también el más preciso para juzgar.

---

Nota: Mx v.g. Bota lo que no te hace feliz, 480, 482, 10/4/202

¿Te hace feliz ponerte ropa que no te da placer? ¿Te da alegría estar rodeado de montones de libros que no te tocan el corazón? ¿Crees que poseer accesorios que nunca usarás puede traerte felicidad? La respuesta a estas preguntas debería ser «no».

---

Nota: Cx Factores de los objetos a desechar, 521, 522, 10/4/2

Además del valor físico de las cosas, tres factores añaden valor a las pertenencias: función, información y apego emocional. Cuando se le añade el elemento de rareza, se multiplica la dificultad para elegir qué eliminar.

---

Nota: Mx Desartollar práctica , 525, 528, 10/4/2020

El proceso de decidir qué conservar y qué desechar será mucho más sencillo si empiezas con objetos sobre los que es menos difícil decidir. A medida que avanzas hacia las categorías más difíciles, irás perfeccionando tus habilidades para tomar decisiones. La ropa es lo más fácil, pues su valor de rareza es extremadamente bajo.

---

Nota: X03: Orden de las categorías a ordenar , 742, 745, 10

Empieza con la ropa, continúa con los libros, papeles y objetos varios (komono), y termina con los de valor sentimental. Si reduces tus posesiones en este orden, tu trabajo fluirá con una facilidad sorprendente. Al empezar con las cosas fáciles y dejar las más difíciles para el final, podrás afinar poco a poco tus habilidades para tomar decisiones, y así, acabará por parecerte sencillo.

---



Nota: Sx Sobre los libros , 994, 996, 11/4/2020

Cómo guardar los libros Pon todos tus libros en el piso Cuando ya has terminado de organizar y guardar tu ropa, llega la hora de ocuparte de tus libros. Los libros son de las cosas que a la gente le cuesta más trabajo desechar. Muchas personas dicen que

---

Nota: Sx -final- aquí acaba la parte de los libros, 1103, 1105,

Los libros tienen su momento. El instante en que te topas con uno en particular es el correcto para leerlo. Para no perderte de ese momento, te recomiendo mantener tu colección pequeña.

---

Nota: Mx Asistencia a seminarios, 1170, 1173, 11/4/2020

Cuando asistas a un curso, hazlo con la determinación de tirar todas las fotocopias que te entreguen. Si te arrepientes, vuelve a tomar el seminario, pero esta vez aplica lo aprendido. Resulta paradójico, pero creo que no ponemos en práctica lo que aprendemos justo porque nos aferramos a estos materiales.

---

Nota: Mx Hasta cuando debo eliminar cosas, 1462, 1467, 11/

A medida que reduzcas tus posesiones mediante el proceso de organización, llegarás a un punto en que sabrás de repente cuánto es lo correcto para ti. Lo sentirás tan claro como si algo hiciera clic en tu cabeza y te dijera: «¡Basta! Ésta es la cantidad que necesito para vivir cómodamente. Es todo lo que necesito para ser feliz. No necesito nada más». La satisfacción que envuelve todo tu ser a esas alturas es palpable. Yo llamo a esto el «momento del clic». Curiosamente, una vez que superaste este momento, descubrirás que la cantidad de cosas que posees nunca aumenta. Y justo a eso se debe que nunca sufrirás un rebote.

---

Nota: Mx debo seguir?, 1470, 1475, 11/4/2020

Mientras pones tu casa en orden y reduces tus posesiones, verás cuáles son tus valores auténticos, lo cual es muy importante en tu vida. Pero no te enfoques en reducir tus pertenencias ni tampoco en los métodos de almacenamiento eficientes. Mejor elige las cosas que te inspiran alegría y goza la vida según tus propios estándares. Ése es el verdadero placer de organizar. Si aún no sientes el clic, no te preocupes. Puedes seguir reduciendo tus posesiones. Emprende esta tarea con confianza.

---

Nota: Cx Tu casa es fuente de felicidad, 1495, 1495, 12/4/202

Poner tu casa en orden es la magia que crea una vida vibrante y feliz.

---

Nota: Cx La sencillez en el almacenamiento, 1595, 1597, 12/4/

El secreto para mantener una habitación ordenada es buscar la máxima sencillez de almacenamiento, de modo que puedas saber de un vistazo cuántas cosas tienes. Y digo «máxima sencillez» por una razón. Es imposible recordar la existencia de cada objeto que tenemos aun cuando simplifiquemos nuestros métodos de almacenamiento.

---

Nota: Mx Metod de almacenamiento, 1602, 1603, 12/4/2020

mi método de almacenamiento es extremadamente sencillo. Sólo tengo dos reglas: guarda todos los objetos del mismo tipo en el mismo lugar y no disperses los espacios de almacenamiento.

---

Nota: Cx Por qué el desorden?, 1653, 1654, 12/4/2020

El desorden tiene dos causas posibles: se requiere demasiado esfuerzo para guardar las cosas o no está claro cuál es el lugar que les corresponde.

---

Nota: Rx Mis cosas hablan sobre mi, mis intereses , 2029, 2030,

Después de todo, nuestras pertenencias relatan con gran fidelidad la historia de las decisiones que hemos tomado en la vida.

---

Nota: Cx apego al pasado o miedo al futuro?, 2086, 2089, 12

Durante el proceso de selección, si te topas con algo que no te inspira alegría pero no te atreves a desecharlo, detente un momento y pregúntate: ¿Tengo problemas para deshacerme de esto porque me apego al pasado o porque le temo al futuro? Hazte esta pregunta en relación con cada uno de esos objetos. A medida que lo hagas, empezarás a ver un patrón en tu manera de poseer las cosas, que pertenece a una de tres categorías: apego al pasado, deseo de estabilidad en el futuro o una combinación de los dos.

---

Nota: Cx Al pasado o al futuro?, 2115, 2118, 12/4/2020

Hay tres posturas que podemos tomar respecto de nuestras posesiones: enfrentarlas ahora, enfrentarlas en algún momento o evitarlas hasta que muramos. La decisión es nuestra. En lo personal, creo que es mucho mejor enfrentarlas ahora. Si reconocemos nuestro apego al pasado y nuestros miedos por el futuro al mirar con honestidad nuestras posesiones, seremos capaces de ver lo realmente importante.

---

Nota: Cx La organización influye en tu cuerpo y mente, 2228,

El espacio donde vives influye en tu cuerpo. Una vez que el proceso de organización se echa a andar, muchos clientes afirman que han bajado de peso o tonificado su abdomen. Es un fenómeno muy extraño, pero cuando reducimos lo que poseemos y, en esencia, «desintoxicamos» nuestra casa, eso también surte un efecto desintoxicante en nuestro cuerpo.

---

Nota: Cx Que es feng shui?, 2274, 2275, 12/4/2020

La filosofía del feng shui en realidad trata sobre vivir de acuerdo con las reglas de la naturaleza.

---

Nota: Desear, 59, 69, 6/3/2019

Recuerda pues que: el objeto de tus deseos, es obtener lo que tú desees, lo que anhelas; tu no te lamentarás de nadie; no acusarás a nadie, no harás nada, ni siquiera la cosa más pequeña, sin que corresponda a tú deseo; entonces, nadie te hará mal, y no tendrás enemigos, pues nada que no desees te motivará. Y que, el objeto de tus temores, es evitar lo que temes. Quien no logra lo que desea es desafortunado, y quien cae en lo que teme es miserable. Si no rechazas sino lo que no corresponde a tu verdadero bien, y que depende sólo de ti, entonces nunca caerás en lo que no desees. En cambio si te empeñas en huir de lo que temes, como la muerte, la enfermedad, la pobreza, serás miserable. [1] Si tal ha sido tu elección, conduce entonces tus miedos, y pásalos de las cosas que no dependen de nosotros, a las que sí dependen; y, en cuanto a los deseos, suprímelos enteramente, por el momento. Pues si tu desear alguna cosa que no está en nuestro poder, necesariamente, estarás fracasado; y, en cuanto a las cosas que están en nuestro poder, no estás en estado aún de saber cuál es la que desear. Mientras lo sabes, conténtate por el momento con escucharte [2] y analizar las cosas, pero lentamente, siempre con reservas y sin prisa pero sin pausa.

---

Nota: No turban las cosas..., 79, 80, 19/4/2019

Lo que turba a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que de ellas se hacen.

---

Nota: Acusar a otros, 83, 84, 19/4/2019

Acusar a los otros por nuestros fracasos es de ignorantes; no acusar más que a sí mismo es de hombres que comienzan a instruirse; y no acusar ni a sí mismo ni a los otros, es de un hombre ya instruido. [5]

---

Nota: Jactarse, 85, 86, 19/4/2019

No te jactes de ningún mérito ajeno.

---

Nota: Los deseos, 96, 97, 19/4/2019

No pidas que las cosas lleguen como tú las desear, sino deséalas tal como lleguen, y prosperarás siempre.

---

Nota: Alcanza la tranquilidad, 112, 115, 19/4/2019

Pues vale más, morir de hambre después de haber desterrado las preocupaciones y los miedos que vivir en la abundancia con inquietud y temor. Más vale que tu empleado sea perezoso a que tu seas miserable. Comienza entonces por las pequeñas cosas. ¿La lámpara se te ha caído? ¿Se te ha perdido algo? Dítelo: "Este es el precio con el que se compra la tranquilidad, es este el precio con que se compra la libertad; nada es gratuito".

---

Nota: Pasar por insensato..., 119, 120, 19/4/2019

Si quieres progresar en el estudio de la sabiduría, no rehúses, en las cosas exteriores, pasar por lerdo y por insensato. No busques pasar por sabio, y, si pasas por un personaje en la mente de algunos, desconfía de ti mismo.

---

Nota: Solo lo que depende de ti..., 125, 127, 19/4/2019

Si quieres no frustrar tus deseos, tu puedes sólo desear lo que depende de ti. El único Amo es el deseo. El verdadero amo de cada uno de nosotros es aquel que tiene el poder de darnos o no, quitarnos o no, lo que deseamos o no.

---

Nota: Sirvete cuando te sirvan la bandeja, 129, 130, 19/4/201

Recuerda que debes conducirte en la vida como en un banquete. ¿Un plato ha llegado hasta ti? Extiende tu mano sin ambición, tómallo con modestia. ¿Se aleja? No lo retengas. ¿No ha llegado aún? No lances desde lejos tu deseo, sino que espera a que el plato esté a tu lado.

---

Nota: Otra vez opinión , 154, 155, 19/4/2019

Cuando alguien entonces, te ofenda e irrite, sábelo que no es ese alguien quien te irrita, sino tu opinión.

---

Nota: Ser herido por..., 234, 236, 20/4/2019

Pues otro no te ofenderá, ni te herirá nunca, si tu no lo desees, no serás herido sino cuando tu creas serlo. Por este medio entonces, estarás contento siempre de tu vecino, de tu colega, de tu "patrón", si Tú te acostumbras a tener, estas relaciones, naturales, presentes siempre, ante tus ojos.

---

Nota: Imprimir y aplicar, 266, 295, 26/4/2019

33. SABER HACER Guarda frecuente silencio, no digas más que las cosas necesarias, y dilas en pocas palabras. Cuando la ocasión lo exija, habla, pero no de cosas triviales y comunes: no hables ni de juegos de fútbol, ni de la lotería, ni de estrellas de cine, ni de bebidas, ni de comer, que son tema de conversación ordinaria. Sobre todo no hables nunca de persona alguna, ni para injuriarla ni para alabarla, ni para hacer comparaciones. Si pueden entonces, haz caer por tu discurso, la conversación de tus amigos, sobre lo que es decente y conveniente, y si te encuentras con extraños, cállate. No rías, ni mucho, ni frecuente, ni con exceso. Evita, si se puede del todo, el juramento, y si no, según lo permitan las circunstancias. Evita los convites públicos y de quienes no sean filósofos, pero si has de hacerlo, redobla la atención sobre ti mismo, a fin de no dejarte llevar por los modos y maneras de hacer del vulgar. Sábetelo que, si alguno, en estos convites, es impuro, aquel quien con él se roce, por limpio que sea, será igualmente impuro. En lo que respecta al cuerpo, sólo usa lo estrictamente necesario cuando las necesidades del alma lo demanden, por ejemplo; el alimento, el vestido, el techo, la servidumbre. Y excluye lo que lleve a ostentación o molición. Con respecto a los placeres del amor, abstente, si puedes, antes del matrimonio, y si gustas de ellos, que al menos sea, según la ley. Pero no seas severo con aquellos quienes los usan, no los reprendas ni censures, ni te vanaglories de tu continencia. Si alguien te hiciera saber que un individuo habla mal de ti, no te defiendas, ni refutes lo que haya dicho, sino que responde: "Aquel que ha dicho aquello de mí, ignora sin duda mis otros defectos, de lo contrario no habría dicho sólo estos." No es necesario, en absoluto, ir de seguido al cine y a los juegos deportivos. Y, si asistes en alguna ocasión, no te preocupes sino por ti mismo, esto es, quiere sólo que suceda lo que suceda y que venza sólo el vencedor; porque así no tendrás tropiezo. Evita el gritar o burlarte o conmoverte por algo o por alguien. Y una vez te hayas alejado, no hables mucho de lo que has visto, pues esto no serviría para corregir tus errores, ni te tornaría un hombre más honesto; ya que estas largas entrevistas testimonian que sólo el espectáculo ha llamado tu atención. No vayas ni a los espectáculos, ni a las piezas de teatro, o al menos, no sin motivo. Pero si allí te encuentras, guarda gravedad y compostura, y no muestres desagrado. Cuando debas conversar con alguien, sobre todo con quienes se considera superiores en la ciudad, proponte a ti mismo, la pregunta sobre lo que hubieran hecho en tal ocasión Sócrates o Zenón. Por este medio, no estarás embarazado por hacer lo que es de tu deber y por usar convenientemente lo que ocurra.[26] Cuando visites a alguien poderoso, imagínate de antemano que no le encontrarás en casa, o que se negará, o que no se dignará abrirte la puerta, o que no se ocupará de ti. Si, a pesar de esto, deber allí ir, soporta lo que llegue y no te digas "no valía la pena". Pues es lenguaje de un hombre vulgar, de un hombre sobre el que las cosas exteriores tienen mucho poder. En las conversaciones ordinarias, evita recordar muy a menudo y sin medida algunos de tus hechos o peligros por los que has pasado. Pues el oír tales cosas, no agrada a los demás, ni a ti mismo el recordarlas. Evita incluso jugar el papel de hazme reír. Uno es inducido por tal vía a deslizarse en el género de aquellos que no son filósofos, y al mismo tiempo esto puede disminuir el respeto que de ti se tiene. Es igualmente peligroso dejarse llevar por discursos obscenos, chistes vulgares, y, cuando te encuentres con tales conversaciones, que no faltan, si la ocasión lo permite, reprende a quien lo inició, o al menos que tu silencio, testimonie, por el rubor de tu frente y por la severidad de tu rostro, que estos modos de conversación no te gustan.

---

Nota: Medida de las cosas, 311, 315, 26/4/2019

39. POSEER La medida de las riquezas para cada uno, es el cuerpo, como el pie es la medida del zapato. Si te atienes a esta regla, guardarás siempre la justa medida; pero si no la tienes en cuenta, pierdes; rodaras como en un precipicio donde nada te detiene. Sucede lo mismo con el calzado; si pasas la medida de lo que tu pie requiere, luego tendrás zapatos dorados, y luego querrás de diamantes. Pues luego de rebasar la medida, no hay límites.

---

Nota: Mujeres, 316, 319, 26/4/2019

Al cumplir los catorce, las mujeres son llamadas, por sus maridos, señoras. Ellas entonces, viendo en ello, que no se les considera sino para el placer que ellas procuran, no sueñan otra cosa que cargarse de artificios y adornos, poniendo sus esperanzas en baratijas. Nada es más útil y necesario que aplicarse en hacerse entender que no se les honrará y no se les respetará sino por su sabiduría, pudor y modestia.

---

Nota: Si hablan mal de ti, 323, 327, 26/4/2019

Cuando alguien te maltrate o hable mal de ti, persuádetes que él cree a ello estar obligado. No es entonces posible que él se adhiera a lo que a ti te parece, sino a los suyos propios: tal que; si él tiene un parecer erróneo es sólo quien se hiere pues sólo él es quien se equivoca. En efecto, si alguien cree falso un silogismo verdadero, no es el silogismo quien sufre, sino quien en su juicio se ha engañado. Si te sirves bien de esta regla, soportarás pacientemente a quienes de ti mal hable; pues a cada injuria, no dejarás de decir: "él cree tener razón".

---

Nota: Actuar con inteligencia, 328, 331, 26/4/2019

Cada cosa tiene dos asas: una, por la que es llevadera, la otra, por la que no lo es. Si tu hermano te hace injusticia, no lo tomes por el lado de la injusticia que el te hace, pues es el asa por donde la cosa no es llevadera; pero si lo tomas por el otro lado, por el de que él es tu hermano, un hombre que fue criado y alimentado junto a ti, entonces lo tomarás (el asunto) por el buen lado, el que te lo tornará soportable.

---

Nota: Aprende a expresarte correctamente, 335, 338, 26/4/2

Si alguien "se baña temprano". No dices que hace mal al "bañarse tan pronto" [28], sino que él "se baña antes de cierta hora". Alguien "bebe" mucho vino. No dices que él hace mal en "beber", sino que el "bebe". Pues, antes de conocer lo que lo hace "beber", ¿cómo sabes que hace mal? Así, razonando, de este modo, siempre, no darás cabida a tus fantasías.

---

Nota: Aprende a actuar así, 339, 341, 26/4/2019

No te llares filósofo, ni hables bellas máximas ante los profanos; sino haz lo que tales máximas prescriben. Por ejemplo, en un festín, no digas cómo hay que comer, sino come como hay que hacerlo.

---

Nota: Si, así debe ser, 344, 346, 26/4/2019

Pues no es por cuánta hierba han comido, que las ovejas muestran a los pastores, su producto, sino, luego de que hayan digerido la pasta en su interior, es por la lana y leche que ellas producen. Igual tú, no expongas ante los profanos bellas máximas, sino, si las has bien digerido, hazlas aparecer a través de tus acciones.

---

Nota: Aprender a no ostent y el ejercicio basico dewl filósofo

Si te has acostumbrado a llevar una vida sencilla y a dominar tu cuerpo, no te envanezcas por ello, y, si no bebes sino agua, no andes diciendo a cada momento que tu no bebes sino agua. Si quieres ejercitar la paciencia y la tolerancia, hazlo por y para ti y no por y para los otros; no muestres tu devoción, y en la sed más ardiente, toma el agua en tu boca, tírala, y no le digas a nadie.

---

Nota: Cuando empiezas a progresar, 353, 360, 26/4/2019

Algunas señales del que progresa en el estudio de la sabiduría: a nadie censura, a nadie alaba, no se queda de nadie, y no acusa a nadie, no habla de sí como si él fuera o supiera algo. Cuando encuentra un obstáculo o alguien le impide lo que él desea, no las emprende sino consigo mismo. Si alguien le alaba, él se burla en secreto de su devoto, y, si se le reprende, no busca nunca justificarse; sino que, como los convalecientes, él explora y se examina, de temor de turbar e impedir cualquier cosa en ese comienzo de curación, antes de que su salud esté enteramente fortificada. Ha suprimido en sí, todo deseo exterior, y ha volcado su aversión sólo sobre las cosas que, dependiendo de nosotros, están en contra de la naturaleza. Tiene hacia todas las cosas sólo movimientos amables y sujetados. Si se le trata de simple e ignorante, no se apena. En una palabra, está siempre en guardia contra sí mismo como contra un hombre que le tiende continuamente trampas y que es su peor enemigo.

---

Nota: Nol huir todo edl tiempo, 419, 421, 26/4/2019

Se entiende que al concentrarse en huir de lo que se teme, se deja de lado el lograr lo que se desea. Y como, no está en nuestro poder, el excluarnos de enfermedad, muerte, etc. ; el concentrarse en esta huida es una absurda pérdida de tiempo, tiempo en el que se hubiese logrado cosas que se desean y, que sí están en nuestro poder, puesto que de nosotros dependen.

---

-----MateriaGris

Nota: Marco Aurelio, 348, 348, 26/11/2021

«la vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella»,

---

Nota: Edad media, 356, 362, 26/11/2021

PREOCUPÉMONOS DEL ALMA, QUE ES ESPIRITUAL E INMORTAL, Y NO DEL CEREBRO, QUE ES MATERIAL Y MORTAL

---

Nota: San Agustin (Agustin de Hipona), 369, 370, 26/11/2021

Enunció el principio de la indubitabilidad, según el cual no podemos dudar del conocimiento que nos proporciona la propia experiencia.

---

Nota: Astrología Médica , 418, 422, 26/11/2021

A finales del siglo XV y principios del XVI, el alquimista y médico suizo Theophrastus Phillippus Aureolus Bombastus von Hohenheim (1493-1541), alias Paracelso, se esforzaba en la búsqueda y preparación de nuevas medicinas para curar a los enfermos, pero, como muchos todavía en su tiempo, mantuvo la creencia de que la Luna influía en el cerebro y el Sol en el corazón. Más aún, Saturno controlaba el bazo, Mercurio los pulmones, Marte la bilis y Venus los riñones, todo un tratado de astrología médica posiblemente basado en correlaciones fortuitas.

---

Nota: La lógica , 476, 480, 26/11/2021

Francis Bacon (1561-1626) dio un paso más en esa misma dirección al añadir la inducción a la observación y la verificación a la inferencia. Es decir, si bien los experimentos y las observaciones pueden ser necesarios para obtener nuevos datos, Bacon propone ahora el uso de la lógica para derivar proposiciones de esos datos y observaciones. Los axiomas derivados de la inducción a partir de trabajos planificados señalarían los nuevos experimentos a realizar para llegar a generalizaciones o teorías sobre el conocimiento pretendido. Desarrolló

---

Nota: Crítica De la razón pura, Kant, 860, 866, 27/11/2021

Pero el gran filósofo de la Ilustración fue Immanuel Kant (1724-1804), nacido en la ciudad universitaria de Königsberg, en Prusia Oriental, y considerado uno de los más influyentes filósofos de todas las épocas. Se hizo famoso con su magnífica e influyente obra Kritik der reinen Vernunft (Crítica de la razón pura), publicada en 1781, donde se investiga la naturaleza de la razón como capacidad humana, es decir, lo que podemos llegar a conocer con ella y lo que no. En su pretensión de superar el conflicto entre racionalismo y empirismo, Kant aplicó el término a priori a todo aquello que, sin depender de la experiencia, deriva de las propias facultades cognitivas de la persona, como la concepción del tiempo y el espacio. Las condiciones a posteriori eran, contrariamente, empíricas, pues dependen de la experiencia, de hechos y contingencias personales.

---

Nota: Cerebro, 1022, 1025, 27/11/2021

Pero algunos materialistas vieron en la misma teoría la explicación material del vitalismo, pues Galvani parecía proponer que los animales eran capaces de crear sus propias cargas eléctricas. Lo que en realidad proponía Galvani era un gran punto de inflexión en la historia del cerebro: sustituir los clásicos espíritus animales por electricidad.

---

Nota: Esta comprobado:, 1589, 1590, 30/11/2021

«plasticidad neuronal dependiente de la actividad».

---

Nota: Mujer debes trabajar, 2318, 2321, 4/12/2021

Rosalyn Yalow, además de ser la primera mujer doctorada en Física en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Illinois en enero de 1945, fue también la primera mujer estadounidense y la primera mujer judía en recibir un Premio Nobel de Ciencia. Se consideró siempre feminista. En su estudio tenía un cartel que decía: «Cualquiera que sea lo que haga una mujer debe hacerlo el doble de bien que un hombre para que sea considerada la mitad de buena».

---



-----Memorias de Adriano (Marguerite Yourcenar)

Nota: Referido a dormir, 13, 15, 15/8/2021

Esta mañana pensé por primera vez que mi cuerpo, ese compañero fiel, ese amigo más seguro y mejor conocido que mi alma, no es más que un monstruo solapado que acabará por devorar a su amo. Haya paz... Amo mi cuerpo;

---

-----MilagroMindfulness

Nota: Aprender A respirar , 308, 310, 21/2/2022

Al principio el practicante debe tenderse boca arriba sobre una estera o una manta, con los brazos relajados a los lados del cuerpo. No apoyes la cabeza en una almohada. Concéntrate en la exhalación y observa cuánto dura. Calcula

---

Nota: Atención plena, 380, 380, 21/2/2022

Ejecuta cada acto con plena atención. Cada uno de ellos es un rito, una ceremonia. Acercarte la taza de té a los labios es un rito.

---

Nota: Cada día, 387, 387, 21/2/2022

Cada día y cada hora debes practicar el ser consciente.

---

Nota: Disfruta, 408, 408, 21/2/2022

Decide hacerlo todo de manera relajada, poniendo toda tu atención en ello. Disfruta de la tarea y sé uno con ella.

---

Nota: Vive el momento, 416, 421, 21/2/2022

por la tarde, después de haber estado trabajando en el huerto, contemplando las nubes o recogiendo flores, prepárate una taza de té y tómatela sabiendo que lo estás haciendo. Dedicar un buen rato a hacerlo. No te la tomes como aquel que se toma de un trago una taza de café en el descanso del trabajo. Tómatela con lentitud y respeto, como si fuera el eje alrededor del cual el mundo gira: lenta y uniformemente, sin apresurarte pensando en el futuro. Vive el momento presente. Sólo el presente es la vida. No te apegues al futuro. No te preocupes por las cosas que te quedan por hacer. No pienses en levantarte ni en acabarte el té para poder hacer otra actividad. No pienses en la «partida».

---

Nota: Método , 474, 482, 21/2/2022

Imaginar que eres un guijarro arrojado a un río te ayudará a meditar. ¿Cómo te ayuda la imagen del guijarro? Siéntate en la postura que prefieras, en la del loto o en la del medio loto, con la espalda derecha, y esboza una ligera sonrisa. Respira lenta y profundamente, siguiendo cada movimiento respiratorio y volviéndote una unidad con la respiración. No te apegues a nada. Imagina que eres un guijarro que han arrojado a un río. La piedrecita se hunde en el agua sin el menor esfuerzo. Sin apegarse a nada, va cayendo directamente hasta llegar al fondo, el punto de perfecta quietud. Tú eres como un guijarro que se ha dejado caer al río, sin apegarse a nada. En el centro de tu ser se encuentra tu respiración. No necesitas saber el tiempo que tardas para llegar a ese punto de absoluta quietud que se encuentra debajo del agua, en el lecho del río cubierto de fina arena. Cuando te sientas tan descansando como un guijarro que ha llegado al lecho del río, es cuando empezarás a descansar de verdad. Una vez en este lugar, ya no hay nada que pueda tirar de ti ni arrastrarte.

---

-----MindfulnessPrincipiantes

Nota: Modalidad Por defecto , 305, 308, 31/3/2021

Pero si, gracias a un ejercicio amable y continuo de la disciplina tanto formal como informal, el mindfulness acaba convirtiéndose, por así decirlo, en nuestra "modalidad por defecto", es decir, en la condición de partida a la que instintivamente regresamos cada vez que perdemos el equilibrio emocional, puede servirnos de recurso sano y fiable al que apelar en momentos difíciles. Este es un tema al que posteriormente volveremos.

---

Nota: Son los pensamientos, 417, 425, 1/4/2021

A veces, los tibetanos describen los pensamientos como "escribir en el agua", algo esencialmente vacío, insustancial y transitorio. Otras imágenes también muy adecuadas son las que los asimilan a escribir en el cielo o tocar una pompa de jabón. Todas estas metáforas consideran que los pensamientos se "autoliberan" o "estallan", como las burbujas de jabón al ser tocadas con el dedo o, en el caso que nos ocupa, al ser "tocadas" por la conciencia, o, dicho en otras palabras, cuando son reconocidas como pensamientos, meros eventos pasajeros que aparecen, perduran un tiempo y acaban desapareciendo en un ilimitado e interminable campo de conciencia. Cuando los pensamientos se sostienen de este modo en la conciencia, pierden rápidamente, sea cual sea su contenido y carga emocional, su poder para subyugar y dictar nuestra respuesta a la vida. Entonces dejan de ser prisiones y podemos trabajar con ellos. Y el conocimiento y reconocimiento de que son meros eventos que aparecen en el campo de conciencia resulta liberador. Entonces es cuando, sin tener que hacer absolutamente nada, podemos trabajar con ellos; es la conciencia misma la que lleva a cabo todo el trabajo de liberación.

---

Nota: Los pensamientos no son nuestros..., 426, 431, 1/4/2021

No tomarnos los pensamientos como algo personal Cuando entendamos que, independientemente de que su contenido sea bueno, malo o feo, no debemos tomarnos nuestros pensamientos como algo personal, habremos dado un gran paso hacia delante. No tenemos que creernos a pies juntillas las cosas que pensamos. [31] Ni siquiera tenemos que pensar en los pensamientos como si fuesen "nuestros". Podemos reconocerlos como meros pensamientos, eventos que tienen lugar en el campo de la conciencia, eventos que aparecen y desaparecen muy rápidamente,

---

Nota: Mente preparada, 730, 730, 8/4/2021

El conocido Luis Pasteur dijo: «La suerte favorece a la mente preparada».

---

Nota: Discernimiento , 811, 815, 10/4/2021

Cada nuevo momento nos brida la oportunidad de ejercitar el discernimiento y ver lo que de verdad está ocurriendo, en lugar de caer en el juicio, que habitualmente es un tipo de pensamiento simplista, dualista y binario, que ve las cosas en términos de blanco o negro, bueno o malo y esto o aquello. Suspender el juicio y no juzgar lo que aflora no es una estupidez, sino una expresión de inteligencia. Y también es una manifestación de bondad que contrarresta la habitual tendencia a ser duros y críticos con nosotros mismos.

---

Nota: Librarse del sufrimiento , 873, 887, 10/4/2021

Una vez conocí en Shenzen (China) a un nonagenario maestro chan que, cuando le explique la REBAP, me dijo: «Infinitas son las formas que provocan el sufrimiento de la gente e igualmente infinitos son los caminos que conducen al Dharma». (El Dharma es la enseñanza universal del Buddha sobre el sufrimiento y la posibilidad de liberarse de él.) Cuando el Buddha hablaba del Dharma y del camino que [62] conduce a "la liberación del sufrimiento" se refería al sufrimiento adventicio que añadimos al sufrimiento provocado por los acontecimientos naturales y humanos que trascienden nuestro control. Este "plus" de sufrimiento se denomina sufrimiento adventicio, lo que significa "extrínseco, en lugar de intrínseco", "fuera de lugar" o "accidental". Se trata de un término procedente del latín adventicius, que se refiere a lo que "advien a nosotros desde fuera" y cuya raíz, advenire, significa "llegar". Este tipo de sufrimiento, dicho en otras palabras, no es un dato. No debemos dejarnos aprisionar, por tanto, por este tipo de sufrimiento, podemos hacer algo al respecto, podemos liberarnos por completo, como dijo el Buddha, basándose en las «investigaciones que llevó a cabo en el laboratorio de su propia experiencia» —y, desde entonces, en las de incontables practicantes del Dharma. Y, cuando investigamos por nosotros mismos, a través del cultivo sistemático del mindfulness ante un dolor muy concreto y personal que podamos estar sufriendo (tengamos en cuenta que el término "sufrimiento" se deriva del latín sufferre, que significa "llevar" o "soportar"), podemos ver que gran parte de él es, en realidad, una forma de sufrimiento que agregamos al sufrimiento que nos traen las circunstancias externas, que, en ausencia de lo que nosotros le añadimos, ya puede ser lo suficientemente intenso.

---

Nota: Es muy útil. Leer muchas veces. Continuar mas allá ., 9

El deseo: la cascada de las insatisfacciones Los budistas tienen una forma muy peculiar de hablar de ciertos estados mentales insanos y potencialmente destructivos, a los que agrupan sencillamente bajo el epígrafe de venenos. Estos estados mentales tóxicos, como también se les llama, se dividen en tres categorías diferentes. El primer veneno es el de la avidez, es decir, el impulso que te [70] mueve a conseguir todo lo que deseas. Llamarle "tóxico" puede sonar muy fuerte, pero, cuanto más detenidamente lo consideras, más evidente resulta que es un término muy útil para referirse a tu conducta y que puede proporcionarte una mayor conciencia de tus impulsos y acciones y de sus consecuencias. Continuamente estamos aferrándonos a las cosas que queremos. A veces esto se asemeja a la avidez (de comida, de dinero o de amor) mientras que, en otras ocasiones, asume la forma de un apetito insaciable. Poco o mucho, sin embargo, si no alcanzamos de inmediato el objeto de nuestro deseo, nos sentimos incompletos, mal o quizás hasta miserables. Creemos sinceramente que, si obtenemos tal o cual cosa de la que carecemos, volveremos a sentirnos completos. Y eso es cierto... hasta que la sensación de incompletud nos lleva a querer otra cosa y desencadenar una cascada incesante de insatisfacciones. Esa actitud, según el Buddha, es la causa fundamental del sufrimiento. Cuando este veneno está operando, siempre nos parece que carecemos de algo y que, si lo lográsemos, nos sentiríamos completos. Todos reconocemos esta pauta, que a veces vemos mucho más clara en los demás que en nosotros mismos. Y ello no significa que no podamos desear cosas o que debamos renunciar a objetivos y ambiciones. Simplemente nos recuerda que, cuanto más conscientes seamos de lo identificados que estamos con nuestros deseos, menos sufrimiento generaremos en los demás y en nosotros mismos y más dejaremos que la conciencia module nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras acciones. Y esto, por más sencillo que sea de decir, resulta bastante más difícil de hacer.

La aversión: el otro lado del deseo El odio o aversión es el otro aspecto del deseo. También se deriva de nuestra identificación inconsciente con los deseos, solo que ahora se trata del [71] deseo de que las cosas sean diferentes de como son. La aversión tiene que ver con lo que no queremos, con lo que no nos gusta, con aquello de lo que queremos alejarnos, rechazar o hacer desaparecer. Todo lo que nos desagrade cae bajo el mismo epígrafe de "aversión". La aversión descansa en el núcleo de muchas grandes emociones (como la ira, el odio, la rabia y el miedo) y de otras pequeñas (como la irritabilidad, el resentimiento, el mal humor y el enfado). Puede resultar muy revelador tomar nota del número de veces al día que, de un modo u otro, asoma algún indicio de aversión: la punzada del enfado que provoca el comentario de una persona; cuando ves que carga el lavaplatos de manera diferente a como lo haces tú; cuando guarda una herramienta en un lugar para ti inadecuado; cuando te molesta el clima; cuando alguien te acusa de hacer algo (por más trivial que sea) que no has hecho; cuando alguien descuida una cosa que, para ti, merece ser cuidada o cuando no te hacen caso personas cuya opinión consideras importante. Todas las situaciones que desencadenan nuestra contracción aversiva son, si estamos dispuestos a aprovecharlas, maná caído del cielo. Esas situaciones nos proporcionan infinitas aunque humildes oportunidades de ver que lo que consideramos bienestar depende de nosotros, de lo fuerte e inconscientemente que nos aferramos a que las cosas se desplieguen del modo en que queremos y a ser tratados como si todo el mundo supiera exactamente cómo queremos y necesitamos ser tratados. Todos estos ejemplos evidencian la marea bullente de la egotización y lo tóxica que puede acabar siendo nuestra narrativa interna. Y no cabe la menor duda de que esto es algo que también puedes ver en los miles de ejemplos que probablemente deambulen por tu mente cuando reflexionas en la relación que estableces con todas y cada una de las cosas que no te gustan, por más triviales que sean y por lo personalmente que te lo tomas todo. El mindfulness de la aversión resulta profundamente curativo porque nos proporciona la posibilidad de poner fin, provisionalmente [72] al menos, al secuestro autoimpuesto de reacciones tan automáticas como inconscientes. Basta con un atisbo de conciencia, aun después del hecho, para advertir que, en tales ocasiones, disponemos de otras posibilidades. Y también nos recuerda, si reflexionamos en el modo en que se han desplegado o en si realmente son adecuadas para nuestra reacción emocional, que no

estamos perpetuamente condenados a la aversión. También nos indica que, en la próxima oportunidad, que habitualmente está a la vuelta de la esquina, podemos acordarnos de la necesidad de ver más claramente y sentir la emergencia, en el cuerpo, de las energías contractivas de que las cosas no sucedan como nos gustan. De este modo, podemos elegir conscientemente dejar que las energías turbulentas afloren, discurran y acaben desapareciendo, como las volutas de humo de una vela recién apagada, sin pretender controlar su despliegue ni tomárnoslo como algo personal. Y ello no implica que no debamos actuar de manera resuelta ante las circunstancias dañinas o amenazadoras. Asumir una actitud decidida y valiente ante circunstancias dañinas y amenazadoras es un aspecto esencial de una vida íntegra, despierta y cuidadosa. En realidad puede llegar a ser, dependiendo de las circunstancias, una acción necesaria y una expresión de nuestra claridad, sabiduría y compasión. Pero eso ya no sería algo personal, en la acepción mezquina del término, sino una manifestación, muy al contrario, de nuestra totalidad y una extensión natural de nuestra práctica de la no-separación. La delusión y la trampa de las profecías de obligado cumplimiento El tercer veneno, la delusión, es el opuesto exacto de la sabiduría. Consiste en no ver las cosas como realmente son y también se conoce con el nombre de ilusión. Pero la delusión o engaño y la ilusión se derivan de no captar ni entender claramente las relaciones existentes entre eventos y cosas [73] diferentes y a menudo complejas y no comprender completamente, en consecuencia, lo que de verdad está ocurriendo. Esa situación nos sume en nuestra pequeña burbuja narrativa del momento, malinterpretando causas y efectos, de forma que quedamos atrapados en pensamientos y emociones inexactas y erróneas. Los guiones inconscientes e ilusorios se convierten, con mucha frecuencia, en profecías de obligado cumplimiento. Podemos esgrimir, en apoyo de una visión concreta, cualquier evidencia que queramos y creémosla, por más que sea manifiestamente falsa, un tipo de ilusión que, con excesiva frecuencia, salpica el paisaje político y social. El momento adecuado es siempre ahora Son muchas las cosas, entre el deseo, el odio y la ilusión, a las que prestar atención. Y podemos empezar en el momento que queramos, sin necesidad de criticar a nadie, ni a nosotros mismos, y sin tomarnos nada personalmente. La cuestión consiste simplemente en asistir al despliegue de los diferentes estados mentales y sus efectos en el cuerpo y ver el modo en que este se siente instante tras instante. Son muchas, como ya hemos visto, las cosas de las que ser conscientes, lo que explica el extraordinario poder transformador y curativo del mindfulness y su capacidad para orientarnos y ayudarnos a crecer. Esta capacidad está presente y resulta accesible durante toda nuestra vida. Poco importa lo viejo que seas cuando descubras la práctica del mindfulness o escuches por primera vez la palabra "mindfulness" y te sientas atraído por su práctica. Y ello es así porque se trata básicamente de la promesa de recuperar tu vida o, dicho más exactamente, de asumir la responsabilidad de tu vida. Y eso es algo que puede suceder a cualquier edad y en cualquier momento. El momento adecuado es siempre este. No hay otro momento más que ahora. [74] ¡Mira tu reloj! ¿No te parece increíble?

---

Nota: Actitudes a desarrollar, 1138, 1145, 26/4/2021

Parte IV: Maduración Los fundamentos actitudinales de la práctica del mindfulness Además de sus fundamentos éticos, son varios los fundamentos actitudinales en los que descansa la práctica del mindfulness. Ya hemos aludido a ello cuando hablábamos de la cualidad afectiva de la atención y de la necesidad de ser amables y no críticos con nosotros mismos. Aunque hay muchas más, las siete actitudes que presentamos a continuación son fundamentales. Las demás —entre las que cabe destacar la generosidad, la gratitud, el dominio de uno mismo, el perdón, la amabilidad, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad— se desarrollan mediante el cultivo de las siete actitudes siguientes: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no-violencia, aceptación y dejar ir. 1.

---

Nota: Audios, 1359, 1360, 26/4/2021

escuchando las meditaciones guiadas asociadas a los audios de Jon Kabat-Zinn que, en español, pueden solicitarse a través de [www.rebapinternacional.com](http://www.rebapinternacional.com)). Pero

---

-----Miserables

Nota: Carne debil, 89, 90, 14/4/2017

El hombre tiene sobre sí la carne, que es a la vez su carga y su tentación. La lleva, y cede a ella.

---

Nota: dar asilo, 96, 97, 14/4/2017

En otra parte había escrito: "No preguntéis su nombre a quien os pide asilo. Precisamente quien más necesidad tiene de asilo es el que tiene más dificultad en decir su nombre".

---

Nota: Lo bello, 138, 139, 14/4/2017

-Señora Magloire -respondió el obispo-, os engañáis: lo bello vale tanto como lo útil. Y añadió después de una pausa: Tal vez más.

---

Nota: moral, 522, 523, 16/4/2017

Nunca había visto una cosa semejante. Aquella confianza lo asustaba. El mundo moral no puede presentar espectáculo más grande: una conciencia turbada a inquieta, próxima a cometer una mala acción, contemplando el sueño de un justo.

---

Nota: acaricia los cachorros, 786, 786, 22/4/2017

Las criaturas más feroces se sienten desarmadas cuando se acaricia a sus cachorros.

---

Nota: pobre era el raton, 821, 821, 22/4/2017

Pobre era el ratón cogido; pero el gato se alegra aun por el ratón más flaco.

---

Nota: eran de clase media inferior, 823, 827, 22/4/2017

Pertenecían estos seres a esa clase bastarda compuesta de personas incultas que han llegado a elevarse y de personas inteligentes que han decaído, que está entre la clase llamada media y la llamada inferior, y que combina algunos de los defectos de la segunda con casi todos los vicios de la primera, sin tener el generoso impulso del obrero, ni el honesto orden del burgués. Eran de esa clase de naturalezas pequeñas que llegan con facilidad a ser monstruosas. La mujer tenía en el fondo a la bestia, y el hombre la pasta del canalla. Eran de esos seres que caen continuamente hacia las tinieblas, degradándose más de lo que avanzan, susceptibles a todo progreso hacia el mal.

---

Nota: solo novelas sencillas, 832, 834, 22/4/2017

Su mujer tenía unos doce o quince años menos que él; su inteligencia le alcanzaba justo para leer la literatura barata. Al envejecer fue sólo una mujer gorda y mala que leía novelas estúpidas. Pero no se leen necedades impunemente, y de aquella lectura resultó que su hija mayor se llamó Eponina y la menor, Azelma.

---

Nota: redacción , 882, 883, 22/4/2017

El hombre se arrojó al fuego, y salvó, con peligro de su vida, a dos niños que después resultaron ser los del capitán de gendarmería.

---

Nota: afortunadamente , 1713, 1714, 23/4/2017

Fantina fue arrojada a la fosa pública del cementerio, que es de todos y de nadie, allí donde se pierden los pobres. Afortunadamente, Dios sabe dónde encontrar el alma.

---

Nota: Napoleon, 1717, 1729, 23/4/2017

Si no hubiera llovido esa noche del 17 al 18 de junio de 1815, el porvenir de Europa hubiera cambiado. Algunas gotas de agua, una nube que atravesó el cielo fuera de temporada, doblegaron a Napoleón. 58 Los Miserables La batalla de Waterloo estaba planeada, genialmente, para las 6 de la mañana; con la tierra seca la artillería podía desplazarse rápidamente y se habría ganado la contienda en dos o tres horas. Pero llovió toda la noche; la tierra estaba empantanada. El ataque empezó tarde, a las once, cinco horas después de lo previsto. Esto dio tiempo para la llegada de todas las tropas enemigas. ¿Era posible que Napoleón ganara esta batalla? No. ¿A causa de Wellington? No, a causa de Dios. No entraba en la ley del siglo XIX un Napoleón vencedor de Wellington. Se preparaba una serie de acontecimientos en los que Napoleón no tenía lugar. Ya era tiempo que cayera aquel hombre. Su excesivo peso en el destino humano turbaba el equilibrio. Toda la vitalidad concentrada en una sola persona, el mundo pendiente del cerebro de un solo ser, habría sido mortal para la civilización. La caída de Napoleón estaba decidida. Napoleón incomodaba a Dios. Al final, Waterloo no es una batalla; es el cambio de frente del Universo. Pero para disgusto de los vencedores, el triunfo final es de la revolución: Bonaparte antes de Waterloo ponía a un cochero en el trono de Nápoles y a un sargento en el de Suecia; Luis XVIII, después de Waterloo, firmaba la declaración de los derechos humanos.

---

Nota: voluptuosidad, 2080, 2081, 23/4/2017

La dicha de jugar con una muñeca era tan poco frecuente para ella, que tenía toda la violencia de una voluptuosidad.

---

Nota: iluminación , 2389, 2389, 25/6/2017

Todas las situaciones críticas tienen un relámpago que nos ciega o nos ilumina.

---

Nota: redacción , 2829, 2830, 25/6/2017

Si preguntamos a esta gran ciudad: ¿Quién es ése? respondería: es mi hijo. El pilluelo de París es el hijo enano de la gran giganta.

---

Nota: redacción , 2840, 2843, 25/6/2017

Este pequeño ser grita, se burla, se mueve, pelea; va vestido en harapos como un filósofo; pesca y caza en las cloacas, saca alegría de la inmundicia, aturde las calles con su locuacidad, husmea y muerde, silba y canta, aplaude a insulta, encuentra sin buscar, sabe lo que ignora, es loco hasta la sabiduría, poeta hasta la obscenidad, se revuelca en el estiércol, y sale de él cubierto de estrellas. El pilluelo ama la ciudad y ama también la soledad; tiene mucho de sabio.

---

Nota: redacción , 3001, 3002, 29/6/2017

Marius cogió este papel y lo guardó, no por amor a su padre, sino por ese vago respeto a la muerte que tan imperiosamente vive en el corazón del hombre.

---

Nota: utopia, 3179, 3181, 29/6/2017

Lo absoluto por su misma rigidez impulsa el pensamiento hacia el cielo, y lo hace flotar en el espacio ilimitado. Pero nada mejor que el sueño para engendrar el porvenir. La utopía de hoy es carne y hueso mañana.

---

Nota: redacción , 3269, 3271, 30/6/2017

Hasta entonces solitario y aficionado al monólogo y al aparte, por costumbre y por gusto, se quedó como asustado ante esa bandada de pájaros. El vaivén tumultuoso de aquellos ingenios libres y laboriosos confundía sus ideas.

---

Nota: redacción , 3274, 3275, 30/6/2017

Parecía que para aquellos jóvenes no había "cosas sagradas". Marius escuchaba, sobre todo, un idioma nuevo y singular, molesto para su alma, aún muy tímida.

---

Nota: el alma ayuda al cuerpo, 3389, 3390, 30/6/2017

En todas sus pruebas se sentía animado, y aun algunas veces impulsado por una fuerza secreta que tenía dentro de sí. El alma ayuda al cuerpo, y en ciertos momentos le sirve de apoyo.

---

Nota: el orgullo , 3408, 3410, 30/6/2017

Se preguntaba: Si volviera a pasar lo mismo, ¿volvería yo a obrar del mismo modo? Su orgullo respondía inmediatamente que sí; pero su encanecida cabeza, que sacudía en silencio, respondía tristemente que no. Le hacía falta Marius, y los viejos tienen tanta necesidad de afectos como de sol.

---

Nota: filosofía , 3431, 3433, 30/6/2017

Creía, y probablemente tenía razón, haber llegado a la verdad de la vida y de la filosofía humana, y había concluido por mirar sólo el cielo, la única cosa que la verdad puede ver del fondo de su pozo.

---



Nota: alegría , 3467, 3469, 30/6/2017

Era una serena mañana de estío, y Marius estaba alegre como se suele estar cuando hace buen tiempo. Le parecía tener en el corazón el canto de todos los pájaros que escuchaba y todos los trozos de cielo azul que veía a través de las hojas de los árboles.

---

Nota: libre, 3484, 3486, 30/6/2017

Marius había abierto toda su alma a la naturaleza; en nada pensaba, sólo vivía y respiraba. Pasó cerca del banco; la joven alzó los ojos, y sus miradas se encontraron.

---

Nota: minas y mineros, 3578, 3596, 1/7/2017

Las minas y los mineros Las sociedades humanas tienen lo que en los teatros se llama un tercer subterráneo. El suelo social está todo minado, ya sea para el bien, ya sea para el mal. Existen las minas superiores y las minas inferiores. Hay bajo la construcción social excavaciones de todas suertes. Hay una mina religiosa, una mina filosófica, una mina política, una mina económica, una mina revolucionaria. La escala descendiente es extraña. En la sombra comienza el mal. El orden social tiene sus mineros negros. Por debajo de todas las minas, de todas las galerías, por debajo de todo el progreso y de la utopía, mucho más abajo y sin relación alguna con las etapas superiores, está la última etapa. Lugar formidable. Es lo que hemos llamado el tercer subterráneo. Es la fosa de las tinieblas. Es la cueva de los ciegos. Comunica con los abismos. Es la gran caverna del mal. Las siluetas feroces que rondan en esta fosa, casi bestias, casi fantasmas, no se interesan por el progreso universal, ignoran la idea y la palabra. Tienen dos madres, más bien dos madrastras, la ignorancia y la miseria; tienen un guía, la necesidad; tienen el apetito como forma de satisfacción. Son larvas brutalmente voraces, que pasan del sufrimiento al crimen. Lo que se arrastra en el tercer subterráneo social no es la filosofía que busca el absoluto; es la protesta de la materia. Aquí el hombre se convierte en dragón. Tener hambre, tener sed, es el punto de partida; ser Satanás es el punto de llegada. Hemos visto en capítulos anteriores algunos compartimentos de la mina superior, de la gran zanja política, revolucionaria, filosófica, donde todo es noble, puro, digno, honrado. Ahora miramos otras profundidades, las profundidades repugnantes. Esta mina está por debajo de todas y las odia a todas. jamás su puñal ha tallado una pluma; jamás sus dedos que se crisan bajo este suelo asfixiante han hojeado un libro o un periódico. Esta mina tiene por finalidad la destrucción de todo. No sólo socava en su hormigueo horrendo el orden social, el derecho, la ciencia, el progreso. Socava la civilización. Esta mina se llama robo, prostitución, crimen, asesinato. Vive en las tinieblas, y busca el caos. Su bóveda está hecha de ignorancia. Todas las demás, las de arriba, tienen una sola meta: destruirla. Destruid la caverna Ignorancia, y destruiréis al topo Crimen.

---

Nota: El derecho, 4416, 4417, 14/7/2017

La Revolución de Julio es el triunfo del derecho que derroca al hecho. El derecho que triunfa sin ninguna necesidad de violencia. El derecho que es justo y verdadero.

---

Nota: El derecho complejo, 4416, 4419, 14/7/2017

La Revolución de Julio es el triunfo del derecho que derroca al hecho. El derecho que triunfa sin ninguna necesidad de violencia. El derecho que es justo y verdadero. Esta lucha entre el derecho y el hecho dura desde los orígenes de las sociedades. Terminar este duelo, amalgamar la idea pura con la realidad humana, hacer penetrar pacíficamente el derecho en el hecho y el hecho en el derecho, es el trabajo de los sabios.

---

Nota: ladron, 4503, 4504, 14/7/2017

Los ladrones no interrumpen su actividad por estar en manos de la justicia. No se preocupan por tan poco. Estar en prisión por un crimen no impide comenzar otro crimen.

---

Nota: el beso, 4885, 4888, 22/7/2017

amáis, pues? Cosette respondió en una voz tan baja, que no era más que un soplo que apenas se oía: -¡Ya lo sabéis! Y ocultó su rostro lleno de rubor en el pecho del joven. No tenían ya palabras. Las estrellas empezaban a brillar. ¿Cómo fue que sus labios se encontraron? ¿Cómo es que el pájaro canta, que la nieve se funde, que la rosa se abre? Un beso; eso fue todo.

---

Nota: De que se compone un motín , 5420, 5427, 30/7/2017

¿De qué se compone un motín? De todo y de nada. De una electricidad que se desarrolla poco a poco, de una llama que se forma súbitamente, de una fuerza vaga, de un soplo que pasa. Este soplo encuentra cabezas que hablan, cerebros que piensan, almas que padecen, pasiones que arden, miserias que se lamentan, y arrastra todo. ¿Adónde? Al acaso. A través del Estado, a través de las leyes, a través de la prosperidad y de la insolencia de los demás. La convicción irritada, el entusiasmo frustrado, la indignación conmovida, el instinto de guerra reprimido, el valor de la juventud exaltada, la ceguera generosa, la curiosidad, el placer de la novedad, la sed de lo inesperado, los odios vagos, los rencores, las contrariedades, la vanidad, el malestar, las ambiciones, la ilusión de que un derrumbamiento lleve a una salida; y en fin, en lo más bajo, la turba, ese lodo que se convierte en fuego: tales son los elementos del motín.

---

Nota: Maravillosa descripción , 5592, 5619, 4/8/2017

La bandera, segundo acto Cuando después de la llegada de Gavroche cada cual ocupó su puesto de combate, no quedaron en la sala baja más que Javert, un insurgente que lo custodiaba y el señor Mabeuf, de quien nadie se acordaba. El anciano había permanecido inmóvil, como si mirara un abismo; no parecía que su pensamiento estuviera en la barricada. En el momento del ataque, la detonación lo conmovió como una sacudida física, y como si despertara de un sueño se levantó bruscamente, atravesó la sala, y apareció en la puerta de la taberna en el momento en que Enjolras repetía por segunda vez su pregunta: -¿Nadie se atreve? La presencia del anciano causó una especie de conmoción en todos los grupos. Se dirigió hacia Enjolras; los insurgentes se apartaban a su paso con religioso temor; cogió la bandera, y sin que nadie pensara en detenerlo ni en ayudarlo, aquel anciano de ochenta años, con la cabeza temblorosa y el pie firme, empezó a subir lentamente la escalera de adoquines hecha en la barricada. A cada escalón que subía, sus cabellos blancos, su faz decrepita, su amplia frente calva y arrugada, sus ojos hundidos, su boca asombrada y abierta, con la bandera roja en su envejecido brazo, saliendo de la sombra y engrandeciéndose en la claridad sangrienta de la antorcha, parecía el espectro de 1793 saliendo de la tierra con la bandera del terror en la mano. Cuando estuvo en lo alto del último escalón, cuando aquel fantasma tembloroso y terrible de pie sobre el montón de escombros en presencia de mil doscientos fusiles invisibles, se levantó enfrente de la muerte como si fuese más fuerte que ella, toda la barricada tomó en las tinieblas un aspecto sobrenatural y colosal. En medio del silencio, el anciano agitó la bandera roja y gritó: -¡Viva la Revolución! ¡Viva la República! ¡Fraternidad, igualdad o la muerte! La misma voz vibrante que había dicho ¿quién vive? gritó: -¡Retiraos! El señor Mabeuf, pálido, con los ojos extraviados, las pupilas iluminadas con lúgubres fulgores, levantó la bandera por encima de su frente, y repitió: -¡Viva la República! -¡Fuego! -dijo la voz. Una segunda descarga semejante a una metralla cayó sobre la barricada. El anciano se dobló sobre sus rodillas, después se levantó, dejó escapar la bandera de sus manos, y cayó hacia atrás sobre el suelo, inerte, y con los brazos en cruz. Arroyos de sangre corrieron por debajo de su cuerpo. Su arrugado rostro, pálido y triste, parec ió mirar al cielo. Enjolras elevó la voz, y dijo: -Ciudadanos: éste es el ejemplo que los viejos dan a los jóvenes. Estábamos dudando, y él se ha presentado; retrocedíamos, y él ha avanzado. ¡Ved aquí lo que los que tiemblan de vejez enseñan a los que tiemblan de miedo! Este anciano es augusto a los ojos de la patria; ha tenido una larga vida, y una magnífica muerte. ¡Retiremos ahora el cadáver, y que cada uno de nosotros lo defienda como defendería a su padre vivo; que su presencia haga inaccesible nuestra barricada! Un murmullo de triste y enérgica adhesión siguió a estas palabras. Enjolras levantó la cabeza del anciano y besó con solemnidad su frente; después, con tierna precaución, como si temiera hacerle daño, le quitó la levita, mostró sus sangrientos agujeros, y dijo: -¡Esta será nuestra bandera!

---

Nota: La pupila se dilata..., 6174, 6175, 5/8/2017

La pupila se dilata en las tinieblas, y concluye por percibir claridad, del mismo modo que el alma se dilata en la desgracia, y termina por encontrar en ella a Dios.

---

Nota: lecciones aprendidas lessons learnt, 6486, 6501, 7/8/20

No había sino dos maneras de salir de un estado insoportable. Una, ir a casa de Jean Valjean y arrestarlo. Otra... Javert dejó el parapeto y, esta vez con la cabeza erguida, se dirigió con paso firme al puesto de policía. Allí dio su nombre, mostró su tarjeta y se sentó junto a una mesa sobre la cual había pluma, tintero y papel. Tomó la pluma y un pliego de papel, y se puso a escribir lo siguiente: "Algunas observaciones para el bien del Servicio. "Primero. Suplico al señor prefecto que pase la vista por las siguientes líneas. "Segundo. Los detenidos que vienen de la sala de Audiencia se quitan los zapatos, y permanecen descalzos en el piso de ladrillos mientras se les registra. Muchos tosen cuando se les conduce al encierro. Esto ocasiona gastos de enfermería. "Tercero. Es conveniente que al seguir una pista lo hagan dos agentes y que no se pierdan de vista, con el objeto de que si por cualquier causa un agente afloja en el servicio, el otro lo vigile y cumpla su deber. "Cuarto. No se comprende por qué el reglamento especial de la cárcel prohíbe al preso que tenga una silla, aun pagándola. "Quinto. Los detenidos, llamados ladradores, porque llaman a los otros a la reja, exigen dos sueldos de cada preso por pregonar su nombre con voz clara. Es un robo. "Sexto. Se oye diariamente a los gendarmes referir en el patio de la Prefectura los interrogatorios de los detenidos. En un gendarme, que debiera ser sagrado, semejante revelación es una grave falta." Javert trazó las anteriores líneas con mano firme y escritura correcta, no omitiendo una coma, y haciendo crujir el papel bajo su pluma, y al pie estampó su firma y fecha, "7 de junio de 1832, a eso de la una de la madrugada". Dobló el papel en forma de carta, lo selló, lo dejó sobre la mesa y salió. Cruzó de nuevo diagonalmente la plaza del Chatelet, llegó al muelle, y fue a situarse con una exactitud matemática en el punto mismo que dejara un cuarto de

---

Nota: El tesoro escondido, 6513, 6516, 7/8/2017

Se recordará que Boulatruelle era aquel peón caminero de Montfermeil, aficionado a las cosas turbias. Partía piedras y con ellas golpeaba a los viajeros que pasaban por los caminos. Tenía un solo sueño: como creía en los tesoros ocultos en el bosque de Montfermeil, esperaba que un día cualquiera encontraría dinero en la tierra al pie de un árbol. Por mientras, tomaba con agrado el dinero de los bolsillos de los viajeros.

---

Tampoco comprendía cómo ni por quién había sido salvado. Los que lo rodeaban sabían sólo que le habían traído de noche en un coche de alquiler. Pasado, presente, porvenir, nieblas, ideas va gas en su mente; pero en medio de aquella bruma había un punto inmóvil, una línea clara y precisa, una resolución, una voluntad: encontrar a Cosette. Los cuidados y cariños de su abuelo no lo conmovían; quizá desconfiaba de aquella solicitud como de una cosa extraña y nueva, encaminada a dominarlo. Se mantenía, pues, frío. Y luego, a medida que iba cobrando fuerzas, renacían los antiguos agravios, se abrían de nuevo las envejecidas úlceras de su memoria, pensaba en el pasado, el coronel Pontmercy se interponía entre él y el señor Gillenormand, y el resultado era que ningún bien podía esperar de quien había sido tan injusto y tan duro con su padre. Su salud y la aspereza hacia su abuelo seguían la misma proporción. El anciano lo notaba, y sufría sin despegar los labios. No cabía duda de que se aproximaba una crisis. Marius esperaba la ocasión para presentar el combate, y se preparaba para una negativa, en cuyo caso dislocaría su clavícula, dejaría al descubierto las llagas que aún estaban sin cerrarse, y rechazaría todo alimento. Las heridas eran sus municiones. Cosette o la muerte. Aguardó el momento favorable con la paciencia propia de los enfermos. Ese momento llegó. III: Marius ataca Un día el señor Gillenormand, mientras que su hija arreglaba los frascos y las tazas en el mármol de la cómoda, inclinado sobre Marius, le decía con la mayor ternura: -Mira, querido mío, en lo lugar preferiría aho ra la carne al pescado. Un lenguado frito es bueno al principio de la convalecencia; pero después al empezar a levantarse el enfermo, no hay como una chuleta. Marius, que había recobrado ya casi todo su vigor, hizo un esfuerzo, se incorporó en la cama, apoyó las manos en la colcha, miró a su abuelo de frente, frunció el seño, y dijo: -Esto me ayuda a deciros una cosa. -¿Cuál? -Que quiero casarme. -Lo había previsto -dijo el abuelo soltando una carcajada. 227 -¿Cómo previsto? Marius, atónito y sin saber qué pensar, se sintió acometido de un temblor. El señor Gillenormand, continuó: -Sí; verás colmados tus deseos; tendrás a esa preciosa niña. Ella viene todos los días, bajo la forma de un señor ya anciano, a saber de ti. Desde que estás herido pasa el tiempo en llorar y en hacer vendas. Me he informado, y resulta que vive en la calle del Hombre Armado, número 7. ¡Ah! ¿Conque la quieres? Perfectamente; la tendrás. Esto destruye todos tus planes, ¿eh? Habías forma do lo conspiracioncilla, y lo decías: "Voy a imponerle mi voluntad a ese abuelo, a esa momia de la Regencia y del Directorio, a ese antiguo pisaver de, a ese Durante convertido en Geronte. También él ha tenido sus veinte años; será preciso que se acuerde." ¡Ah! Te has llevado un chasco, y bien merecido. Te ofrezco una chuleta y me respondes que quieres casarte. Golpe de efecto. Contabas con que habría escándalo, olvidándote de que soy un viejo cobarde. Estás con la boca abierta. No esperabas encontrar al abuelo más borrico que tú, y pierdes así el discurso que debías dirigirme. ¡Imbécil! Escucha. He tomado informes, pues yo también soy astuto, y sé que es hermosa y formal. Vale un Perú, te adora, y si hubieras muerto, habríamos sido tres; su ataúd hubiera acompañado al mío. Desde que lo vi mejor, se me ocurrió traértela, pero una joven bonita no es el mejor remedio contra la fiebre. Por último, ¿a qué hablar más de eso? Es negocio hecho; tómala. ¿Te parezco feroz? He visto que no me querías, y he dicho para mis adentros: ¿qué podría hacer para que ese animal me quiera? Darle a su Cosette. Caballero, tomaos la molestia de casaros. ¡Sé dichoso, hijo de mi alma! Dicho esto, el anciano prorrumpió en sollozos. Cogió la cabeza de Marius, la estrechó contra su pecho y los dos se pusieron a llorar. El llanto es una de las formas de la suprema dicha. -¡Padre! -exclamó Marius. -¡Ah! ¡Conque me quieres! -dijo el anciano. Hubo un momento de inefable expansión, en que se ahogaban sin poder hablar. Por fin, el abuelo tartamudeó: -Vamos, ya estás desenojado, ya has dicho padre. Marius desprendió su cabeza de los brazos del anciano y dijo alzando apenas la voz: -Pero, padre, ahora que estoy sano, me parece que podría verla. -También lo tenía previsto. La verás mañana. -¡Padre! -¿Qué? -¿Por qué no hoy? -Sea hoy, concedido. Me has dicho tres veces padre y vaya lo uno por lo otro. En seguida lo la traerán. Lo tenía previsto, créeme.

Nota: Comprensión de la naturaleza humana = NH, 6648, 66

Uno de los interesados tenía los ojos vendados por el amor y los demás por los seiscientos mil francos. Cosette supo que no era hija de aquel anciano, a quien había llamado padre tanto tiempo. En otra ocasión esto la habría lastimado, pero en aquellos momentos supremos de inefable felicidad, fue apenas una sombra, una nubecilla, que el exceso de alegría disipó pronto. Tenía a Marius. Al mismo tiempo de desvanecerse para ella la personalidad del anciano, surgía la del joven. Así es la vida. Continuó, sin embargo, llamando padre a Jean Valjean.

---

Nota: Recuerdos, 6663, 6667, 7/8/2017

Marius, interiormente y en el fondo de su pensamiento, se hacía todo género de preguntas muchas. Se preguntaba si estaba bien seguro de haber visto al señor Fauchelevent en la barricada, y hasta si existió el motín. A veces sentía el humo de la barricada, veía de nuevo caer a Mabeuf, oía a Gavroche cantar bajo la metralla, sentía en sus labios el frío de la frente de Eponina, vislumbraba las sombras de todos sus amigos. Aquellos seres queridos, impregnados de dolor, valientes, ¿eran creaciones de su fantasía? ¿Existieron realmente? ¿Dónde estaban, pues, ahora? ¿Habían muerto, sin quedar uno solo?

---

Nota: Lucha con la conciencia , 6761, 6762, 7/8/2017

La antigua y terrible lucha, de la que hemos visto ya varias fases, empezó de nuevo. ¡Cuántas veces hemos visto a Jean Valjean luchando en medio de las tinieblas a brazo partido con su conciencia!

---

La antigua y terrible lucha, de la que hemos visto ya varias fases, empezó de nuevo. ¡Cuántas veces hemos visto a Jean Valjean luchando en medio de las tinieblas a brazo partido con su conciencia! ¡Cuántas veces la conciencia, precipitándolo hacia el bien, lo había oprimido y agobiado! ¡Cuántas veces, derribado a impulso de su luz, había implorado el perdón! ¡Cuántas veces aquella luz implacable, encendida en él y sobre él por el obispo, le había deslumbrado, cuanto deseaba ser ciego! ¡Cuántas veces se había vuelto a levantar en medio del combate, asiéndose de la roca, apoyándose en el sofisma, arrastrándose por el polvo, a veces vencedor de su conciencia, a veces vencido por ella! Resistencia a Dios. Sudores mortales. ¡Qué de heridas secretas que sólo él veía sangrar! ¡Qué de llagas en su miserable existencia! ¡Cuántas veces se había erguido sangrando, magullado, destrozado, iluminado, con la desesperación en el corazón, y la serenidad en el alma! Vencido, se sentía vencedor. Su conciencia, después de haberlo atormentado, terrible, luminosa, tranquila, le decía: - ¡Ahora, ve en paz! Pero, ¡ay! ¡Qué lúgubre paz, después de una lucha tan triste! La conciencia es, pues, infatigable e invencible. Sin embargo, Jean Valjean sabía que esa no le libraba su postrer combate. Como le había sucedido en otras ocasiones dolorosas, dos caminos se abrían ante él, uno lleno de atractivos, otro de terrores. ¿Por cuál debería decidirse? Tenía que escoger una vez más entre el terrible puerto y la sonriente emboscada. ¿Es, pues, cierto, que habiendo cura para el alma, no la hay para la suerte? ¡Cosa horrible, un destino incurable! La cuestión era ésta: ¿De qué manera iba a conducirse ante la felicidad de Cosette y de Marius? El era quien había querido, quien había hecho aquella felicidad, por más que le destrozara el corazón. ¿Qué le correspondía hacer ahora? ¿Tratar a Cosette como si le perteneciera? Cosette ya era de otro; pero, ¿retendría Jean Valjean todo lo que podía retener de la joven? ¿Continuaría siendo la especie de padre que había sido hasta allí? ¿Se introduciría tranquilamente en la casa de Cosette? ¿Uniría sin decir 234 Los Miserables palabra su pasado a aquel porvenir? ¿Entraría a participar de la suerte reservada a Cosette y Marius e intercalaría su catástrofe en medio de aquellas dos felicidades? Es preciso estar habituado a los golpes de la fatalidad para atreverse a alzar los ojos, cuando ciertas preguntas se presentan en su horrible desnudez. El bien o el mal se hallan detrás de este severo punto de interrogación. ¿Qué vas a hacer?, pregunta la esfinge. Jean Valjean estaba habituado a las pruebas, y miró fijamente a la esfinge. Examinó el despiadado problema en todas sus fases. Cosette era la tabla de salvación de aquel naufragio. ¿Qué debía hacer? ¿Asirse con todas sus fuerzas a ella o soltarla? Si se aferraba a ella se libraba del desastre; se salvaba, vivía. Si la dejaba ir, entonces, el abismo. Combatía furioso dentro de sí mismo, ya con su voluntad, ya con sus convicciones. Fue una dicha haber podido llorar. Eso quizás lo iluminó. Al principio, no obstante, una tremenda tempestad se desencadenó en su alma. El pasado reaparecía; comparaba y sollozaba. La conciencia no desiste jamás. La conciencia no tiene límites siendo, como es, Dios. ¿No es digno de perdón el que al fin sucumbe? ¿No habrá un límite a la obediencia del espíritu? Si el movimiento perpetuo es imposible, ¿por qué ha de exigirse la abnegación perpetua? El primer paso no es nada; el último es el difícil. ¿Qué era lo de Champmathieu al lado del casamiento de Cosette y sus consecuencias? ¿Qué era la vuelta a presidio en comparación con la nada en que ahora iba a sumirse? ¿Cómo no apartar entonces el rostro? Jean Valjean entró por fin en la calma de la postración. Pensó, meditó, consideró las alternativas de la misteriosa balanza de la luz y la sombra. Imponer su presidio a aquellos jóvenes, o consumir su irremediable anonadamiento. A un lado el sacrificio de Cosette; al otro el suyo propio. ¿Cuál fue su resolución? ¿Cuál fue la respuesta definitiva que dio en su interior al incorruptible interrogatorio de la fatalidad? ¿Qué puerta se decidió a abrir? ¿Qué parte de su vida resolvió condenar? Permaneció hasta el amanecer en la misma actitud, doblado sobre aquel lecho, prosternado bajo el enorme peso del destino, aniquilado tal vez, con las manos contraídas y los brazos extendidos en ángulo recto como un crucifijo desclavado, y colocado allí boca abajo. Así estuvo doce horas, las doce horas de una larga noche de invierno, sin alzar la cabeza ni pronunciar una palabra, inmóvil como un cadáver, mientras que su pensamiento rodaba por el suelo o subía a las nubes. Al verlo sin movimiento se le habría creído muerto; de improviso se estremeció, y su boca pegada a los vestidos de

Cosette los llenó de besos. Entonces se vio que aún vivía. ¿Quién lo vio, si estaba solo? Ese Quien que está en las tinieblas.

---

Nota: Felicidad, 6813, 6815, 7/8/2017

La palabra padre, dicha al señor Fauchelevent por Marius significaba felicidad suprema. Había existido siempre entre ambos frialdad y tensión. Pero Marius se encontraba ahora en ese punto de embriaguez en que las dificultades desaparecen, en que el hielo se derrite, en que el señor Fauchelevent era para él, como para Cosette, un padre.

---

Nota: Consciencia, 6878, 6880, 7/8/2017

No hay mejor carcelero que uno mismo. Para ser feliz, señor, se necesita no comprender el deber, porque una vez comprendido, la conciencia es implacable. Se diría que os castiga, pero no, os recompensa; os lleva a un infierno donde se siente junto a sí a Dios.

---

Nota: Alejamiento del hijo, 7145, 7150, 7/8/2017

Marius consiguió poco a poco separar a Cosette de Jean Valjean. Digamos para concluir que lo que en ciertos casos se denomina, con demasiada dureza, ingratitud de los hijos, no es siempre tan reprehensible como se cree. Es la ingratitud de la Naturaleza. La Naturaleza divide a los vivientes en seres que vienen y seres que se van. De ahí cierto desvío, fatal en los viejos, involuntario en los jóvenes. Las ramas, sin desprenderse del tronco, se alejan. No es culpa suya. La juventud va donde está la alegría, la luz, el amor; la vejez camina hacia el fin. No se pierden de vista, pero no existe ya el lazo estrecho. Los jóvenes sienten el enfriamiento de la vida; los ancianos el de la tumba. No acusemos, pues, a estos pobres jóvenes.

---

Nota: Duelo al hablar, 7269, 7269, 7/8/2017

Para los hombres de la índole de Thenardier todo diálogo es un duelo.

---

Nota: cuando muere, 7469, 7470, 7/8/2017

Cuando va a morir una persona que nos es querida, las miradas se fijan en ella como para retenerla.

---

Nota: Redacción, 7474, 7475, 7/8/2017

La luz del mundo desconocido era ya visible en sus pupilas. Su rostro empalidecía, pero continuaba sonriendo.

---

-----Momo



Nota: Felicidad, 3275, 3284, 4/4/2020

Cuando Momo volvió a darse cuenta de dónde estaba, vio que era la calle en la que antes había encontrado a Beppo. Y, efectivamente, ¡allí estaba! Estaba vuelto de espaldas a ella, apoyado en su escoba, y miraba pensativamente ante sí, como antes. De repente ya no tenía ninguna prisa, y no podía explicarse por qué se sentía tan consolado y lleno de esperanza. «Puede ser», pensaba, «que ya he ahorrado las cien mil horas para rescatar a Momo». Y, en este mismo momento, alguien tiró de la manga de su chaqueta, se volvió, y tuvo ante sí a Momo. Probablemente no existan palabras para definir la felicidad de este reencuentro. Ambos reían y lloraban alternativamente y hablaban a la vez, sin decir más que tonterías, como ocurre cuando se está como ebrio de alegría. Se abrazaban una y otra vez y la gente que pasaba se paraba y se reía y lloraba con ellos, porque ahora, al fin y al cabo, tenían tiempo suficiente para ello. Por fin, Beppo se puso la escoba al hombro, porque está claro que no pensaba trabajar más aquel día. Así que los dos atravesaron la ciudad, cogidos del brazo, hacia el anfiteatro. Y cada uno tenía infinidad de cosas que contarle al otro.

---

-----Mujercitas

Nota: Escribir Como esto, 182, 184, 14/6/2021

Nuestras cargas están aquí, nuestro camino está delante de nosotras y el deseo de bondad y felicidad es el guía que nos dirige a través de muchas penas y equivocaciones hasta la paz, que es una verdadera Ciudad Celestial.

---

Nota: Ser buenos, 189, 191, 14/6/2021

—Hagamos esto — dijo Meg, pensativa—. Es solamente otro nombre para tratar de ser buenas, y la historia puede ayudarnos; aunque lo deseamos, ser buenas es algo difícil, nos olvidamos, y no nos esforzamos.

---

Nota: Ella tenía trabajo: cuidar niños, 589, 591, 22/6/2021

—¿De qué sirve estar bien, cuando nadie me ve, fuera de esos chiquillos, y a nadie le importa que sea bonita o fea? —murmuró, cerrando de golpe el cajón de la cómoda—. Tendré que trabajar y trabajar toda mi vida, con unos ratitos de diversión de vez en cuando, y hacerme vieja; fea y agria, porque soy pobre y no puedo gozar de la vida como otras muchachas. ¡Qué desgracia!

---

Nota: Algo de filosofía , 615, 619, 22/6/2021

—Tú eres una calamidad; estás de un humor de perros porque no puedes sentarte en medio del lujo todo el tiempo. ¡Pobrecita! Espera hasta que yo haga fortuna y gozarás de coches, helados, zapatos de tacones altos, ramilletes y mozos rubios que bailen contigo. —¡Qué ridícula eres, Jo! —dijo Meg, riéndose, sin embargo, de aquellas tonterías. —Suerte que tienes de que lo sea; si yo adoptara esos aires de aflicción y desmayo que tú empleas, estábamos listas. Gracias a Dios, siempre puedo encontrar algo gracioso para darme ánimo.

---

Nota: Algo de filosofía , 615, 620, 22/6/2021

—Tú eres una calamidad; estás de un humor de perros porque no puedes sentarte en medio del lujo todo el tiempo. ¡Pobrecita! Espera hasta que yo haga fortuna y gozarás de coches, helados, zapatos de tacones altos, ramilletes y mozos rubios que bailen contigo. —¡Qué ridícula eres, Jo! —dijo Meg, riéndose, sin embargo, de aquellas tonterías. —Suerte que tienes de que lo sea; si yo adoptara esos aires de aflicción y desmayo que tú empleas, estábamos listas. Gracias a Dios, siempre puedo encontrar algo gracioso para darme ánimo. No te quejes más y vuelve a casa alegre.

---

Nota: Filosofía , 627, 629, 22/6/2021

Procuraba no sentir envidia ni descontento, pero era natural que la muchacha deseara cosas bonitas, amigas alegres, inteligentes y una vida feliz. En casa de los King veía todos los días lo que deseaba tanto, porque las hermanas mayores de los niños acababan de entrar en sociedad,

---

Nota: Deben ser felices, 758, 770, 23/6/2021

—Había una vez cuatro chicas que tenían lo bastante para comer y vestirse, no pocas comodidades y placeres, buenos amigos, benévolo padres que las amaban tiernamente y todavía no estaban contentas. (Al llegar aquí, las oyentes se miraron a hurtadillas y se pusieron a coser diligentemente.) Estas chicas deseaban ser buenas y tomaron excelentes resoluciones; pero por una cosa o por otra, no lograban cumplirlas muy bien, y con frecuencia decían: "¡Si tuviéramos tal o cual cosa!" o "¡si pudiéramos hacer esto o aquello!", olvidando completamente cuánto tenían ya y cuántas cosas agradables podían ya hacer. Fueron y preguntaron a una vieja qué métodos podrían usar para ser felices, y ella les dijo: "Cuando se sientan descontentas, piensen en lo que poseen y estén agradecidas." (Aquí Jo levantó la cabeza, como si fuera a hablar, pero no lo hizo, al notar que la historia no había terminado.) Como eran chicas razonables, decidieron seguir el consejo, y quedaron sorprendidas al ver lo ricas que eran. Una descubrió que el dinero no podía evitar que la vergüenza y la tristeza entraran en las casas de los ricos; otra, que, aunque pobre, era mucho más feliz con su juventud, salud y buen humor, que cierta señora, vieja y descontentadiza, que no sabía gozar de sus comodidades; una tercera, que desagradable como era trabajar en la cocina, era más desagradable tener que pedirlo como una limosna, y la cuarta, que las sortijas de cornalina no eran tan valiosas como la buena conducta. Así, convinieron en dejar de quejarse, gozar de lo que ya tenían y tratar de merecerlo, no fuera que lo perdiesen, en vez de que aumentara; y creo que nunca se arrepintieron de haber seguido el consejo de la vieja.

---

Nota: Talento y bondad , 1204, 1206, 25/6/2021

El verdadero talento y bondad no pasan mucho tiempo inadvertidos; aunque pasaran, el conocimiento de poseerlo y de usarlo bien, debe satisfacernos, la sencillez es el mejor encanto de todo poder.

---

Nota: Elegante pero no pretencioso, 1215, 1222, 28/6/2021

—¿Es Laurie un chico culto? —Sí, ha recibido una educación esmerada y tiene mucho talento; será un hombre excelente, si no lo echan a perder con mimos y atenciones —contestó su madre. —No es pretencioso, ¿verdad? —preguntó Amy. —De ninguna manera; por eso es tan atractivo y todas lo queremos tanto. —Comprendo; es agradable tener talento y ser elegante, pero no lo es darse importancia ni vanagloriarse —dijo Amy gravemente. Esas cosas se advierten siempre en la conversación y los modales de una persona si se usan con modestia; pero no es necesario hacer ostentación de ellas —dijo la señora March. —Como no es de buen gusto ponerte a la vez todos tus sombreros, todos tus vestidos y todos tus lazos para que la gente sepa que los tienes —añadió Jo, y la conversación terminó con una carcajada.

---

Nota: Odio, 1323, 1324, 30/6/2021

Había alimentado tanto su enojo, que éste la dominaba por completo, como suele ocurrir con los malos pensamientos y sentimientos cuando no se expulsan al primer momento.

---

Nota: El odio puede arruinar tu vida, 1350, 1353, 30/6/2021

—No lo sabes bien; no puedes adivinar lo malo que es. Parece como si yo fuera capaz de hacer cualquier atrocidad cuando la pasión me domina; tan feroz soy, que podría hacer daño a cualquiera, y hacerlo con gusto. Tengo miedo de que un día haré algo terrible y estropearé mi vida, haciéndome aborrecer de todo el mundo. ¡Oh, mamá, ayúdame! ¡Ayúdame!

---

Nota: Mejorar, 1354, 1359, 30/6/2021

Jo de mi alma, todos tenemos nuestras tentaciones, algunas aún mayores que las tuyas, y a menudo debemos luchar durante toda la vida para vencerlas. Piensas que tu carácter es el peor del mundo, pero el mío solía ser lo mismo. —¿El tuyo, mamá? ¡Pero si no te enojas nunca! —exclamó Jo, olvidando su remordimiento con la sorpresa de semejante descubrimiento. —He tratado de mejorarlo desde hace cuarenta años y sólo he logrado reprimirlo. Me enojo casi todos los días de mi vida, Jo; pero he aprendido a no demostrarlo, y todavía tengo la esperanza de aprender a no sentirlo, aunque necesite otros cuarenta años para conseguirlo. La

---

Nota: Orgullo, 1496, 1498, 4/7/2021

En esto apareció el compañero de Meg, que la encontró algo colorada y agitada. Era orgullosa y en aquel momento su orgullo le fue útil, porque la ayudó a ocultar su mortificación por lo que acababa de oír; porque por inocente que fuera, no pudo menos de comprender la murmuración de sus amigas.

---

Nota: Proyectos para sus hijas, 1673, 1688, 17/7/2021

Quiero que mis hijas sean hermosas, distinguidas y buenas, que se hagan querer y respetar; que tengan una juventud feliz; que se casen bien y prudentemente; que pasen vidas útiles y felices, tan libres de dificultades y tristeza como Dios quiera concedérselas. Ser amada y distinguida por un hombre bueno es lo mejor que puede ocurrirle a una mujer, y mi esperanza es que mis hijas conozcan esta hermosa experiencia. Es natural pensar en ello. Meg, es justo esperarlo y prudente prepararse para ello, de manera que cuando llegue la hora puedan sentirse listas para sus deberes y dignas de la felicidad. Hijas mías, soy ambiciosa para ustedes; pero no deseo que hagan un papel ruidoso en el mundo, ni que se casen con hombres ricos porque son ricos o que tengan casas espléndidas, que no sean verdaderos hogares, porque falte el amor en ellos. El dinero es cosa útil y preciosa, y también noble cuando se emplea bien; pero no quiero que lo consideren como el primero o el único premio que ganar. Preferiría verlas esposas de hombres pobres si fueran felices, amadas y contentas, que reinas en sus tronos sin propia estimación ni paz. —Las muchachas pobres no tienen oportunidades, dijo Belle, si no se hacen valer —suspiró Meg. —Entonces seremos solteronas —repuso Jo seriamente. —Bien dicho, Jo; más vale ser solteronas felices que casadas desgraciadas o muchachas inmodestas a caza de maridos —dijo decididamente la señora March—. No hagas caso, Meg; la pobreza rara vez intimida al hombre que ama de veras. Algunas de las madres y más estimadas mujeres que conozco eran muchachas pobres, pero tan dignas de ser amadas que no alcanzaron a ser solteronas. Dejen tales cosas al tiempo. Hagan feliz este hogar, para que estén preparadas para sus propios hogares, si es ésa vuestra suerte, y contentas si no lo es. Recuerden una cosa, hijas mías: su madre está siempre lista para ser su confidente, y vuestro padre para ser vuestro amigo; esperamos y confiamos que nuestras hijas, casadas o solteras, constituirán el orgullo y consuelo de nuestras vidas.

---

Nota: Aprender , 3136, 3138, 21/7/2022

Hay ancianos que se mantienen jóvenes de corazón a pesar de sus arrugas y canas; pueden comprender los pequeños cuidados y alegrías de los niños; hacerlos sentirse a gusto y esconder lecciones sabias bajo juegos agradables, haciéndose amigos de la manera más dulce.

---

-----MundoSofia

Nota: Qu es filosofía , 364, 368, 23/3/2019

Por filosofía entendemos una manera de pensar totalmente nueva que surgió en Grecia alrededor del año 600 antes de Cristo. Hasta entonces, habían sido las distintas religiones las que habían dado a la gente las respuestas a todas esas preguntas que se hacían. Estas explicaciones religiosas se transmitieron de generación en generación a través de los mitos. Un mito es un relato sobre dioses, un relato que pretende explicar el principio de la vida.

---

Nota: No es necesario cruzar el río, 370, 372, 24/3/2019

Para poder entender la manera de pensar de los primeros filósofos, necesitamos comprender lo que quiere decir tener una visión mítica del mundo. Utilizaremos como ejemplos algunas ideas de la mitología nórdica; no hace falta cruzar el río para coger agua.

---

Nota: Ccc racionalismo, 576, 577, 24/3/2019

Esta fuerte fe en la razón humana se llama racionalismo. Un racionalista es el que tiene una gran fe en la razón de las personas como fuente de sus conocimientos sobre el mundo.

---

Nota: El hombre es la medida de todas las cosas, 1037, 1039,

«El hombre es la medida de todas las cosas», decía el sofista Protágoras (aprox. 487-420 a. de C.), con lo que quería decir que siempre hay que valorar lo que es bueno o malo, correcto o equivocado, en relación con las necesidades del hombre.

---

Nota: Agnosticos, 1040, 1041, 26/4/2019

A los que, como él, no saben pronunciarse con seguridad sobre la pregunta de si existe o no un dios, los llamamos agnósticos.

---

Nota: Sócrates y Platón, 1059, 1061, 26/4/2019

La vida de Sócrates se conoce sobre todo a través de Platón, que fue su alumno y que, por otra parte, sería uno de los filósofos más grandes de la historia. Platón escribió muchos diálogos —o conversaciones filosóficas— en los que utilizaba a Sócrates como portavoz.

---

Nota: Sócrates , 1070, 1074, 26/4/2019

Está claro que no se habría convertido en un famoso filósofo si sólo hubiera escuchado a los demás. Y tampoco le habrían condenado a muerte, claro está. Pero, sobre todo, al principio solía simplemente hacer preguntas, dando a entender que no sabía nada. En el transcurso de la conversación, solía conseguir que su interlocutor viera los fallos de su propio razonamiento. Y entonces, podía suceder que el otro se viera acorralado y, al final, tuviera que darse cuenta de lo que era bueno y lo que era malo.

---

Nota: Sócrates, su madre era comadrona , 1075, 1077, 26/4/

No es la comadrona la que pare al niño. Simplemente está presente para ayudar durante el parto. Así, Sócrates consideraba su misión ayudar a las personas a parir la debida comprensión. Porque el verdadero conocimiento tiene que salir del interior de cada uno. No puede ser impuesto por otros. Sólo el conocimiento que llega desde dentro es el verdadero conocimiento.

---

Nota: Muerte de Sócrates , 1089, 1094, 26/4/2019

En 399 a. de C. fue acusado de «introducir nuevos dioses» y de «llevar a la juventud por caminos equivocados». Por una escasa mayoría, fue declarado culpable por un jurado de 500 miembros. Seguramente podría haber suplicado clemencia. Al menos, podría haber salvado el pellejo si hubiera accedido a abandonar Atenas. Pero si lo hubiera hecho, no habría sido Sócrates. El caso es que valoraba su propia conciencia —y la verdad— más que su propia vida. Aseguró que había actuado por el bien del Estado. Y, sin embargo, lo condenaron a muerte. Poco tiempo después, vació la copa de veneno en presencia de sus amigos más íntimos. Luego cayó muerto al suelo.

---

Nota: Cicerón Hablo sobre Sócrates , 1109, 1111, 26/4/2019

—Cicerón— diría, unos siglos más tarde, que Sócrates «hizo que la filosofía bajara del cielo a la tierra, y la dejó morar en las ciudades y la introdujo en las casas, obligando a los seres humanos a pensar en la vida, en las costumbres, en el bien y en el mal».

---

Nota: Sofistas , 1114, 1118, 26/4/2019

¿Estás cómoda, Sofía? Para el resto del curso de filosofía, es muy importante que entiendas la diferencia entre un «sofista» y un «filósofo». Los sofistas cobraban por sus explicaciones más o menos sutiles, y esos sofistas han ido apareciendo y desapareciendo a través de toda la historia. Me refiero a todos esos maestros de escuela y sabelotodos que, o están muy contentos con lo poco que saben, o presumen de saber un montón de cosas de las que en realidad no tienen ni idea. Seguramente habrás conocido a algunos de esos sofistas en tu corta vida.

---

Nota: Platón , 1357, 1359, 26/4/2019

Estamos llegando a Platón. A él le interesa lo que es eterno e inmutable en la naturaleza y lo que es eterno e inmutable en cuanto a la moral y la sociedad. De hecho, para Platón, estas son una misma cosa. Intenta captar una propia «realidad» eterna e inmutable.

---

-----N200127

Nota: Los libros cambian personas, 399, 409, 2/2/2020

El libro que transforma a Melchor Marín es "Los miserables", de Víctor Hugo. ¿Qué tiene esa novela para cambiar a una persona? "Los miserables" lo tiene todo —más que una novela, es un mundo—, así que puede cambiar a una persona de muchas maneras. Melchor siente que ese libro es un espejo de su propia vida y gracias a él empieza a entenderse y descubre su vocación, y a partir de entonces convierte la literatura en un instrumento para vivir más, de manera más rica y más compleja, y en una defensa contra las ofensas de la vida. "De te fabula narratur", dice Horacio: la historia habla de ti. Eso es lo que hacen los grandes libros (y a veces los no tan grandes): hablarnos de nosotros, contarnos lo que somos, permitirnos entendernos de verdad, permitir que nos repropiedades de nuestra vida. \* Las obras de Cercas han sido traducidas a más de 20 idiomas. Esas son algunas de las cosas que tiene "Los miserables" para Melchor.

---

Nota: Esto es una novela , 425, 435, 2/2/2020

Terra Alta plantea el dilema moral de si quien mata a un asesino es un héroe o un villano. ¿Hay ocasiones en las que está bien matar a alguien? Existe la legítima defensa, ¿no? Quiero decir: si alguien está a punto de matarme, a lo mejor no me queda más remedio que matarle. De todos modos, una novela no es un tratado moral o filosófico y no ofrece respuestas claras, nítidas y taxativas a las preguntas que formula. Al contrario. Una novela formula preguntas complejas de la manera más compleja posible, y además no ofrece respuestas, o sus respuestas son siempre ambiguas, contradictorias, poliédricas, tornasoladas, esencialmente irónicas. En el fondo, la respuesta es la propia búsqueda de una respuesta, la propia pregunta, el propio libro. Si acaso, es el lector —que es quien termina el libro, quien tiene su última palabra— el que puede dar una respuesta. Y cada lector dará la suya.

---

-----N210522

Nota: Vitamina D, 268, 273, 22/5/2021

La radiación ultravioleta (UV) que recibimos del sol tiene efectos muy beneficiosos para la salud. La síntesis de vitamina D se produce en la piel como consecuencia de una reacción química que requiere la presencia de esta radiación. Y no hay que olvidar que esta vitamina juega un papel clave en el estado de mineralización de nuestros huesos. Para mantener unos niveles adecuados de vitamina D, un adulto de piel blanca necesita exponerse entre 20 y 30 minutos de sol tres veces en semana, dejando al descubierto una superficie de piel equivalente a la cara y los antebrazos.

---

Nota: Aprender y aprehender , 411, 413, 22/5/2021

Traducido a las emociones, significa que no basta con sentir alegría, hay que saber reconocerla. Que no basta con sentir tristeza, sino ser capaces de detectar que está presente en otros. Tampoco basta con experimentar la ira, sino expresarla de manera controlada con los oportunos ajustes circunstanciales.

---

-----N210614

Nota: Los ojos ven el mundo..., 241, 245, 16/6/2021

Cuando nuestro stock de expresiones se agota, recurrimos a la elocuencia silenciosa de los ojos, que, liberados de las ataduras de las reglas gramaticales, dicen con una mirada lo que numerosas y complicadas oraciones no habrían logrado expresar. Según esa visión, los ojos nunca engañan. Los ojos no solo ven el mundo, también lo reflejan.

---

-----N210620

Nota: El cerebro nos jode, 621, 626, 19/6/2021

El cerebro humano moderno está constantemente imaginando escenarios, así navegamos el mundo: si voy por allá ¿qué pasará? ¿y si más bien voy por aquí? Muchos de esos escenarios son inútiles e involucran resultados negativos. Podemos estar permanentemente preocupados por cualquier cosa porque somos propensos a eso y lo que el cerebro reconoce como negativo, desencadena el mecanismo de detección de amenazas, lo que nos provoca estrés y ansiedad. En cierta forma, el cerebro asume constantemente el rol de su peor enemigo al intentar anticipar todo, al tratar de anticipar cosas malas.

---

-----N211021

Nota: Dieta leche, 153, 160, 23/10/2021

Es un grave error la aseveración que algunos negacionistas lácteos hacen de la leche y sus derivados, aduciendo que "el hombre es el único animal que toma leche de adulto y que eso es malo para la salud". El organismo elimina diariamente alrededor de 1 000 miligramos de calcio por las heces y la orina y no puede sintetizarlo. Es por esto por lo que su consumo a través de lácteos es imprescindible. De no reemplazarse, se produciría un balance de calcio negativo que afectaría a los huesos, en los que se acumula el mineral. Otros alimentos ricos en calcio no son suficientes. Por ejemplo, haría falta ingerir unos cinco kilos de espinacas diarios para obtener el calcio que contiene un litro de leche.

---

Nota: Ejercicio hacer, 205, 209, 23/10/2021

Asimismo, se recomienda que la actividad sea variada, dinámica y progresiva. Es importante que implique a la mayor parte del cuerpo posible. Es el caso, por ejemplo, del ejercicio aeróbico, la fuerza general o la movilidad articular. En cualquier caso, la carga de ejercicio físico (volumen, duración, intensidad, descansos y frecuencia), debe adaptarse a las características y preferencias individuales.

---

-----N211122

Nota: Libro, 2, 6, 30/11/2021

La espléndida novela Últimos días en Berlín, de Paloma Sánchez-Garnica, finalista del Premio Planeta 2021, describe una época crucial de la historia europea.

---

Nota: Política Hitler ñropaganda, 75, 79, 30/11/2021

Al margen de sus diferencias, los adversarios deben quedar categorizados en una suma individualizada. Hay que proyectar en el adversario los propios errores o defectos y no reconocer nunca estos, limitándose a contraatacar: "Si no cabe negar las malas noticias, deben inventarse otras que distraigan". Cualquier anécdota, por trivial que sea, debe ser exagerada y convertida en una grave amenaza. Como las masas tienen flaca memoria, da igual contradecirse, siendo prioritario trivializar el mensaje, adaptándose al nivel menos inteligente de los destinatarios y simplificando cuanto se pueda el esfuerzo mental a realizar.

---

Nota: Libro, 277, 279, 1/12/2021

Hanna Arendt, tras su exilio de Europa y refugiada en Estados Unidos, el primer gran estudio sobre los métodos autoritarios titulado Los orígenes del totalitarismo.

---

Nota: Libro Arent, 284, 288, 1/12/2021

Por eso en 1971, ahora hace 50 años, escribió Mentira y Política, texto donde nos advirtió que "la falsedad deliberada" y la mentira como medios para obtener fines políticos venía históricamente de lejos pues los antropólogos habían podido confirmar que, desde que el hombre primitivo se organizaba en tribus, la mentira era siempre un arma política.

---

-----N211203

Nota: Escribir , 596, 596, 5/12/2021

Dicen que todas las buenas historias tienen un conflicto,

---



Nota: Aprender , 600, 608, 5/12/2021

El teorema del acuerdo, que demostró Robert Aumann (Premio Nobel de Economía en 2005), dicta que, si dos personas racionales parten de los mismos conocimientos previos, no pueden estar de acuerdo sobre su desacuerdo. Más precisamente: cada persona puede estimar la probabilidad de un evento basándose en la información que conozca. Esta información siempre será parcial, por tanto las estimaciones pueden ser diferentes. Es decir, las personas pueden estar en desacuerdo. Pero si las estimaciones se convierten en conocimiento común, este desacuerdo no se puede mantener. Juntando toda la información, las personas necesariamente alcanzan la misma conclusión. Es decir, se ponen de acuerdo.

---

Nota: El dolor es variable de persona a persona, 704, 706, 5/

El dolor no solo tiene que ver con su pie, sino más bien con la sensibilidad de su sistema nervioso para recibir, procesar e interpretar lo que le pasa a su pie y cómo se relaciona con el medio que le rodea.

---

-----N220524

Nota: Marketing, 424, 425, 28/5/2022

La táctica de crear expectación sobre un producto antes de su lanzamiento, y sin desvelar sus características, no es una rareza ni una novedad sino la utilización del efecto sorpresa, cardinal en las buenas estrategias de negocio.

---

Nota: Marketing, 433, 435, 28/5/2022

Otro fenómeno frecuente en la gestión empresarial, en el que la publicidad y la comunicación juegan un papel decisivo, es el anuncio de productos o servicios antes de su desarrollo y producción, previo a que se hayan testado y a que existan propiamente.

---

Nota: Marketing, 472, 476, 28/5/2022

El valor del marketing y de la comunicación (marcom) en la preparación del mercado y del consumidor antes del lanzamiento de un producto o servicio es decisiva. Se centra en la generación de expectativas, en la creación de la narrativa y el posicionamiento que tendrá ese producto, en cómo excitar el apetito de los futuros clientes.

---

Nota: Marketing, 521, 529, 28/5/2022

Termino con dos citas especialmente oportunas para concluir esta reflexión sobre las funciones empresariales del marketing y la comunicación: La primera, del pensador español Baltasar Gracián: "Las cosas no pasan por lo que son, sino por lo que parecen. Valer y saberlo mostrar es valer dos veces: lo que no se ve es como si no fuese". La segunda, del presidente y general francés Charles de Gaulle: "La esencia del prestigio es el misterio".

---

-----N220623

Nota: Partes del ojo, 346, 346, 4/7/2022

conjuntiva, la córnea, el cristalino y la retina.

---

-----N220714

Nota: Zeitmanagement, to do list, 254, 259, 17/7/2022

Siempre recomiendo dedicar de 5 a 10 minutos solo a pensar cuáles son los objetivos principales para el día y luego, al final del día, incluso si no se alcanzaron, no dedicar demasiado tiempo a pensar en esos sino en los que sí se cumplieron, en por qué son importantes. La psiquiatra también recomienda no hacer planes con mucha antelación, "porque la vida siempre está evolucionando y es importante ser flexible".

---

-----N220724

Nota: Libro, 307, 310, 25/7/2022

En mi reciente libro ¿Cómo entender a los humanos? (Next Door, 2022), intento contestar a estas preguntas.

---

Nota: Libro Marika Fenley y otros, 425, 427, 25/7/2022

por ejemplo, en el concepto de charisma leadership tactics (CLT)

---

Nota: Libro, 461, 466, 25/7/2022

En su interesante libro Looks: Why they Matter More Than You Ever Imagined, Gordon L. Patzer explica que el atractivo personal (physical attractiveness, PA) es un factor decisivamente favorable en muchas situaciones sociales.

---

-----N220730

Nota: Conexión es salud, 382, 388, 31/7/2022

1. Heart-to-hearts For many people, the first thing that comes to mind when asked about meaningful connections are heart-to-heart conversations. These are key moments of emotional intimacy. One person opens up about something personal, often emotional and vulnerable, and in return another person communicates understanding, acceptance and care – what researchers call responsiveness.

---

Nota: Conexión con salud, 403, 409, 31/7/2022

2. Giving and receiving help A key way that people bond is by giving and receiving support. There are two kinds of social support that often figure in moments of connection. Instrumental support is tangibly helping with the practicalities of a solution. For example, if you bring me groceries when I'm under the weather, we would be bonding through instrumental support. Emotional support is nurturing another's feelings. If you dropped by to give me a hug when I'm stressed out, this would be emotional support.

---

Nota: Conexión con salud, 417, 422, 31/7/2022

3. Positive vibes Vulnerability and support are no joke, but meaningful interactions need not be somber. Research shows that people gain a sense of connection by experiencing positive emotions together. And this sense of connection is not only in your mind. When two people share this kind of good vibe, their bodies coordinate too. They synchronize, with simultaneous gestures and facial expressions, and even biomarkers such as heart rate and hormones shifting in similar patterns.

Nota: Conexión con salud, 442, 449, 31/7/2022

4. Affirming expressions Those moments when you let people know how much you appreciate, like or love them can be brief but powerful. Expressing and receiving affection and gratitude are especially well-researched means of bonding. Outright manifestations of affection can come in the form of direct verbal declarations, like saying "I love you," or physical expressions, like holding hands

Nota: Conexión con salud, 467, 472, 31/7/2022

Gaining insight into various ways of connection may allow you to practice new ways to engage with others. It may also help you simply pay attention to where these moments already exist in daily life: Savoring moments when you feel close to others – or even just recalling such events – can enhance that sense of connection.

Nota: Cercano al día, 938, 940, 31/7/2022

Gracias a esta hormona, las diferentes variables fisiológicas presentan ritmos con un periodo cercano a las 24 horas, y por tanto circadianos, que significa cercanos al día.

-----N220807

Nota: Data science job, 930, 932, 10/8/2022

We found most programs dedicated considerable coursework to mathematics, statistics and computer science, but little training in ethical considerations such as privacy and systemic bias. Only 50% of the degree programs we investigated required any coursework in ethics.

Nota: Data science training, 949, 951, 10/8/2022

The National Academies recommend training in 10 areas, including ethical problem solving, communication and data management.

-----N220825

Nota: Libro , 74, 78, 25/8/2022

En 1989, el físico, matemático y Premio Nobel en el año 2020 Roger Penrose publicó su influyente libro La nueva mente del emperador en el que demuestra que el pensamiento humano no es básicamente algorítmico.

Nota: Libro , 94, 97, 25/8/2022

Penrose avanzó aún más en sus ideas con el segundo de sus libros sobre la conciencia humana, publicado en 1994: Las sombras de la mente. En él incluye una propuesta detallada sobre cómo podrían implementarse esos procesos cuánticos en el cerebro.

---

Nota: Capacitación taller, 283, 285, 27/8/2022

Al observar un proceso, las neuronas espejo nos preparan para imitar la acción. Si durante la enseñanza unimos el aprendizaje observacional con la creatividad del alumno, obtendremos un aprendizaje más eficiente. Este se interiorizará y perdurará en el tiempo.

---

Nota: Salud , 349, 356, 27/8/2022

Ahora tenemos ya dos trabajos observacionales, que emplearon la clasificación NOVA de ultraprocesados, la más reconocida a nivel mundial por la comunidad científica. El primero de ellos, con datos de 3 632 personas estadounidenses mayores de 60 años, encontró que el 53 % de la ingesta total de energía de su dieta procedía de ultraprocesados. Además, los investigadores observaron que su consumo se asociaba con una peor fluidez verbal

---

Nota: Libro Salman Rushdie, 613, 615, 27/8/2022

His influential novel of 1981, the Booker prize-winning *Midnight's Children*, is a work of magic realism, in which the fantastic and the ordinary coexist in the fictional realm.

---

Nota: Salud cerebro , 1364, 1373, 28/8/2022

En resumen -escribió- "nuestros resultados han demostrado al menos cinco factores que son importantes para un cerebro saludable de acuerdo con nuestra investigación: Dieta Ejercicios Desafío Novedad Amor" Con respecto al quinto factor, Diamond encontró que las ratas de laboratorio que eran tocadas e incluso acariciadas vivían más.

---

-----N220905

Nota: Bolivia una caricatura , 626, 628, 10/9/2022

Sin embargo, su fe perdurable en el progreso ilustrado y su disposición a asumir riesgos para lograrlo contrastan con la caricatura en que se ha convertido la Rusia actual, que celebra lo que nos divide en lugar de lo que podría unirnos.

---

-----N220911

Nota: Time is love, 926, 928, 14/9/2022

Time is love Repeatedly, my interview participants gently reminded me that giving your time to another person is the biggest act of kindness we can do. This is because once you give your time away, you can never get it back.

---

Nota: Las recomendaciones sobre alimentacion sufren:, 139

Descubrimientos, reenfoques y rectificaciones

---

-----N220921

Nota: Empatía, zapatos de otros, 618, 624, 22/9/2022

Research has shown that compassion and empathy can promote conflict resolution. In the context of a disagreement, compassion and empathy allow us to better appreciate that others might form a different view from ourselves, based on their own personal circumstances. Importantly, empathy and compassion are not necessarily static traits. They can be enhanced. For example, psychologists might use an intervention called perspective-taking

---

-----N220925

Nota: Para verificar, 166, 169, 20/9/2022

you're still in doubt about an article's legitimacy, visit a website that is dedicated to unpacking misinformation and bias, such as [mediabiasfactcheck.com](https://mediabiasfactcheck.com), where you can check if a website is known to feature fake science.

---

-----N220926

Nota: Vocabulario , 546, 548, 26/9/2022

Las bacterias del aire no están solo detrás de la infección de las plantas. Una de sus contribuciones es el aroma de lluvia, ese perfume tan agradable que emana de la tierra con las primeras gotas de una tormenta y que tiene un nombre evocador: petricor.

---

-----N221002

Nota: Libro, 199, 204, 3/10/2022

como dijera Harold Bloom en su libro ¿Dónde se encuentra la sabiduría? Se anticipa tanto en su concepción de la libertad, por la que cree que se puede dar la vida, como en su visión radical de la igualdad: ningún ser humano "es más que otro si no hace más que otro".

---

Nota: Actitud Cervantes, 247, 253, 3/10/2022

Pero tampoco queda atrapado en su mala fortuna. Cuando recuerda la experiencia aprendió a tener paciencia en las adversidades. Sigue luchando porque cree que cada cual debe forjar su vida. Así hará decir a Cipión en la Numancia: "Cada cual se fabrica su destino;/ no tiene aquí fortuna alguna parte; / la pereza fortuna baja cría,/ la diligencia, imperio y monarquía".

---

Nota: Libro Cervantes, 270, 272, 3/10/2022

No pudo ver impresa la obra que creía mejor entre las suyas: Los trabajos de Persiles y Sigismunda, que vería la luz tras su muerte.

---

Nota: Esto fue Cervantes , 277, 281, 3/10/2022

Pero lo más hermoso, lo más asombroso, es que Cervantes mantuvo siempre una imagen y unos valores de existencia extraordinarios, basados en la libertad, la responsabilidad, la humildad y el perdón, el imperativo de no hacer daño a los demás, de corregir las injusticias, lo torcido ("enderezar tuertos"), denunciar la corrupción y ayudar a quienes más lo necesitan (especialmente, mujeres y niños).

Nota: Alimentacion y mentalidad en maratón , 357, 365, 3/10

Try to eat small amounts of carbs often throughout the race. However, it's important to practice this strategy during training to see how your body responds, and know how much you need to refuel during the race. Read more: London marathon: what to eat before, during and after the race Pacing can be just as much mental as it is physical. The majority of runners report using positive self-talk as a strategy during a marathon. This may include repeating positive phrases or words in your head throughout the race. Positive self-talk may also be important in reducing slowing and helping you stay motivated in the later stages of your run.

-----N221007

Nota: Aprender, Leer muchas veces, 459, 459, 13/10/2022

Jesús Quintero y la filosofía de la ignorancia

Nota: Melatonina , 545, 548, 13/10/2022

La melatonina, una molécula bioactiva de origen natural conocida fundamentalmente por su papel regulador del ciclo sueño/vigilia y su actividad antioxidante, destaca también por sus importantes propiedades anticancerígenas.

Nota: Menos calorías , 752, 756, 15/10/2022

Así, parece probada la tesis que defiende que la dieta occidental actual, rica en grasas, incrementa los procesos neurodegenerativos y reduce la formación de neuronas nuevas en el hipocampo. Ya dice el refrán que "el hambre agudiza el ingenio". De momento tenemos pruebas de que, al menos, agiliza la memoria. Esto no quiere decir que todos debamos pasar hambre. Pero sí deberíamos tener presente que una dieta equilibrada, que evite excesos calóricos, puede ayudar a que nuestro sistema cognitivo funcione de un modo más óptimo.

-----N221018

Nota: Ver link, 69, 72, 19/10/2022

If you still aren't sure what to look out for, you can also check online using this resource which can tell you which everyday products are free from forever chemicals.

-----N221025

Nota: Método , 841, 843, 28/10/2022

una de las mejores formas de aprender de tus errores, por ejemplo, es ofrecer consejos a otra persona que pueda estar enfrentando desafíos similares. Al ayudar a otros a evitar el fracaso, resulta que también puedes mejorar tus propias perspectivas de éxito.

Nota: Método Distanciarse del evento, 930, 937, 28/10/2022

estrategias para superar las barreras emocionales para enfrentar el fracaso. FUENTE DE LA IMAGEN, GETTY IMAGES La primera es un proceso llamado 'autodistanciamiento', en el que adoptas una perspectiva en tercera persona. En lugar de preguntar "¿Por qué fracasé?" Podrías preguntar "¿Por qué fracasó David?", por ejemplo. Múltiples estudios realizados por el psicólogo Ethan Kross de la Universidad de Michigan muestran que el autodistanciamiento ayuda a suavizar nuestras reacciones emocionales negativas, permitiéndonos ver los eventos perturbadores de manera más objetiva.

Nota: Método Aconsejar otros, 940, 944, 28/10/2022

Una segunda estrategia implica ofrecer consejos a otras personas que pueden estar en la misma posición que tú, que Eskreis-Winkler y Fishbach probaron con Angela Duckworth, profesora de psicología en la Universidad de Pensilvania. Descubrieron que la satisfacción de ayudar a otra persona proporciona un impulso al ego personal, por lo que las personas se sienten más seguras para enfrentar sus propios fracasos. "Obliga a las personas a comprometerse con su experiencia y lo que han aprendido", dice Fishbach.

-----N2211107

Nota: Epigenéticas genéticas , 93, 101, 9/11/2022

El cáncer representa una ruptura de esa cooperación pluricelular, seguida de la adquisición de adaptaciones que permiten que esas células «renegadas» se perfeccionen en su propio modo de vida. Dicho de otra forma, las células malignas comienzan a «hacer trampas». Pueden hacerlo pues han sufrido mutaciones genéticas (modificaciones de la secuencia de genes) o epigenéticas (modificaciones que cambian la expresión de los genes y que, además de transmisibles, son reversibles, al contrario de las mutaciones genéticas), o incluso las dos, lo que les confiere un valor selectivo más alto en comparación con las células de comportamiento cooperativo. Puede consistir, por ejemplo, en ventajas de crecimiento, de multiplicación, etc. De la misma forma, es imperativo que las células portadoras de esas modificaciones se sitúen en un microentorno favorable a su proliferación.

Nota: Libro , 673, 674, 12/11/2022

Los libros están cargados de conocimiento. Son los polinizadores de nuestras mentes

-----N221120

Nota: Enlace, 177, 183, 19/11/2022

This article is part of Fail Better, a series for those of us in our 20s and 30s about navigating the moments when things aren't quite going as planned. Many of us are tuned into the highlight reel of social media, where our peers share their successes in relationships, careers and family. When you feel like you're not measuring up, the pieces in this special Quarter Life series will help you learn how to cope with, and even grow from, failure.

---

Nota: Japón Arte filosofía , 206, 210, 19/11/2022

The art of kintsugi is inextricably linked to the Japanese philosophy of wabi-sabi: a worldview centred on the acceptance of transience, imperfection and the beauty found in simplicity. Wabi-sabi is also an appreciation of both natural objects and the forces of nature that remind us that nothing stays the same forever.

---

Nota: Amigos Amistad relación , 244, 246, 19/11/2022

Connections are made with like-minded people, regardless of age. Intergenerational friendships, formed between two or more people from different age groups, are one antidote to loneliness that can also help fight ageism in society.

---



Nota: Alimentacion azucar grasa edulcorante, 819, 859, 24/1

¿Cuáles son los alimentos que concentran mucho azúcar? En muchas partes se desayuna café con leche y se le agrega azúcar. Hay que eliminar ese azúcar que sumamos. Cuando el paciente te dice: "¡Ah! Pero el café es tan amargo", entonces recomiendo un reemplazo: el edulcorante. Ese edulcorante puede ser calórico o no calórico. Usar un edulcorante calórico implica que la glucosa se le va a subir. Por lo tanto, se recomienda un edulcorante no calórico. Sin embargo, la evidencia muestra que los edulcorantes no calóricos deterioran la flora gastrointestinal. Y esto tiene tres impactos importantes en el cuerpo. FUENTE DE LA IMAGEN, GETTY IMAGES Pie de foto, El café con leche lo tomas: ¿con azúcar, edulcorante o solo? La flora intestinal sirve para la inmunidad del cuerpo, para regular el peso corporal y para favorecer la producción de neurotransmisores que están asociados a la felicidad, para que uno se sienta bien. Como les digo a mis estudiantes, muchos permanecen gordos, tristes y con gripa. ¿Por qué? Porque no tienen bacterias, porque las eliminan con el edulcorante no calórico. Muchas de las gaseosas son endulzadas con edulcorantes no calóricos que destrozan nuestra flora gastrointestinal. También está el alto consumo de líquidos azucarados, como los jugos. Hay un ejemplo clásico para esto: ¿qué es más dulce: una fresa o una papa? Todos responden una fresa. Pero ¿cuál de las dos tiene más azúcar? 100 gramos de fresa tienen 5% de azúcar. Y 100 gramos de papas, o una papa grande, tienen un 20% azúcar. FUENTE DE LA IMAGEN, GETTY IMAGES Si uno hace un jugo, hace que el azúcar de la fresa sea soluble, por lo que uno lo absorbe con mayor rapidez. Entonces, a la fresa es mejor comerla entera. Mientras que si uno se come la papa cocida completa se va a demorar un tiempo para digerirla, por lo que el azúcar de la sangre no va a subir tan rápidamente. Existe lo que yo llamo higiene de los hábitos de la alimentación. Esto es comer acompañado, a sus horas, sentado y con la cantidad de masticación que se necesita. Si yo mastico la papa, a los 15 minutos llegan señales de saciedad al cerebro. ¿Y cuáles son las grasas saturadas? Hay que disminuir la grasa saturadas y aumentar la grasa monoinsaturadas. Para esto hay que utilizar aceite oliva. En los países del cono sur se consume mucho, pero en otras regiones de América Latina no. En vez de estar consumiendo aceite de oliva, están usando el tejido celular subcutáneo del cerdo o del pollo. Es decir, derretir su piel. En muchas regiones se le llama manteca (no hay que confundir con la mantequilla). FUENTE DE LA IMAGEN, GETTY IMAGES Eso es grasa saturada. Toda grasa que es sólida a temperatura ambiente tiene mucho componente de ácido graso saturado. Y esto en mucha concentración en nuestra sangre hace que la insulina no funcione bien. Si la insulina no funciona bien, se aumenta el nivel de azúcar en la sangre automáticamente. Por el contrario, alrededor de 20 mililitros de aceite de oliva al día es un consumo de grasa ideal. Esa grasa hace que tu vida funciona mejor. Y por lo tanto, el nivel de glucosa se reduce.

-----N221120b

Nota: Dispositivo Glucometro, 104, 108, 25/11/2022

Desde 2017, los medidores se han visto sustituidos por un lector continuo de glucosa sobre un brazo. Estos sensores permiten el registro constante de glucosa, y su visualización en un dispositivo lector o en el teléfono móvil, evitando las dolorosas punciones en las yemas de los dedos a lo largo del día.

Nota: Salud audición audífonos link, 490, 493, 26/11/2022

Taking this further, a new paper from researchers in Taiwan reports on the possible use of earbuds as PSAPs, specifically Apple AirPods, incorporating the Apple "Live Listen" function. Live Listen allows the microphone on an iPhone to amplify audio and transmit it wirelessly to AirPods.

-----N221126

Nota: Sonreír felicidad , 333, 339, 27/11/2022

Sonría, por favor: solo con hacer el gesto se pondrá un poco más feliz Dae-su, personaje de la película coreana "Oldboy", repite estos versos de la poeta Ella Wheeler Wilcox (1850-1919) mientras esboza una sonrisa forzada

---

Nota: Libro , 461, 474, 28/11/2022

En busca del tiempo perdido La primera idea que preside la elaboración de En busca del tiempo perdido, su obra maestra, es la de un díptico: El tiempo perdido y El tiempo recobrado. Entre estos dos títulos se situarán los diversos volúmenes, continuamente revisados, corregidos y enriquecidos por las aportaciones del escritor. Así, desde 1908, fecha del inicio de su obra, hasta su muerte en 1922, construye lo que él mismo llamará "una catedral literaria", iluminada por las correspondencias en el tiempo. En busca del tiempo perdido se constituye como "un edificio inmenso del recuerdo". Por el camino de Swann, el primer volumen, supone sus fundamentos. A la sombra de las muchachas en flor, segundo volumen del ciclo, nos presenta el mundo de las jóvenes que seducirán el corazón del escritor. Entre ellas se encuentra Albertine, que posteriormente desempeñará un importante papel en los volúmenes quinto y sexto, La Prisionera y Albertine desaparecida respectivamente.

---

Nota: Libro , 598, 599, 28/11/2022

La fuerza de la no violencia. La ética en lo político, de Judith Butler. Traducción de Marcos Mayer.

---

Nota: Libro , 1031, 1035, 28/11/2022

Teniendo esto presente, analicemos cómo se construyen o, al menos, a qué se refieren algunos de los argumentos esgrimidos por Jason Brennan en su libro Contra la democracia, un superventas traducido a más de diez idiomas.

---

-----N221202

Nota: Libro , 144, 146, 3/12/2022

Las aportaciones de Shani Orgad y Rosalind Gill sobre la cultura de la confianza pueden arrojar luz sobre esta popularización del feminismo a través de los manuales y guías de corte divulgativo.

---

-----N221210

Nota: Factores de riesgo , 385, 389, 13/12/2022

Pueden ser inducidas por diversos factores de riesgo, modificables y no modificables. La edad y la raza son los factores de riesgo no modificables más comunes. Los principales factores modificables son la hipertensión, la obesidad, la diabetes, la dislipidemia, y los relacionados con el estilo de vida, como el tabaquismo, la inactividad física y la ingesta de dietas poco saludables que conducen al sobrepeso

---

Nota: Prebióticos probióticos, 627, 629, 13/12/2022

prebióticos (moléculas que promueven el crecimiento de microbios beneficiosos), probióticos, posbióticos (moléculas derivadas de microbios) y antibióticos.

---

-----N221225

Nota: Filosofía , 316, 318, 30/12/2022

Sartre creía que no tenemos esencia y que, por lo tanto, de nosotros depende crear, construir y darnos una. Si bien todo esto puede causar sentimientos de angustia y desesperación en algunas personas, no tiene por qué ser siempre el caso.

---

Nota: Filosofía , 323, 331, 30/12/2022

En filosofía, el pesimismo tiene una larga historia que se remonta a los antiguos griegos. Un mito griego nos dice que el sátiro Sileno le reveló al rey Midas que lo mejor para cualquier ser humano era no haber nacido nunca y que lo segundo mejor era una muerte prematura. Pero, aunque los griegos ya hablaban de lo trágico que es existir, el filósofo alemán Arthur Schopenhauer, del siglo XIX, es considerado como el primer escritor occidental que trató el pesimismo de forma sistemática.

---

Nota: Filosofía , 336, 343, 30/12/2022

Condenar la existencia En el pesimismo de Schopenhauer encontramos una clara condena de la existencia. Como él lo expresó, "trabajo, molestia, cansancio y necesidad constituyen desde luego, a lo largo de toda su vida, la suerte de casi todos los hombres", y "también podemos concebir nuestra vida como un episodio inútilmente molesto dentro del bienaventurado descanso de la nada". Y por si no es lo suficientemente claro en su condena de la existencia, también dice "el mundo es justamente el infierno y los hombres son, por una parte, las almas atormentadas, y por otra, los demonios".

---

Nota: Filosofía , 336, 341, 30/12/2022

Condenar la existencia En el pesimismo de Schopenhauer encontramos una clara condena de la existencia. Como él lo expresó, "trabajo, molestia, cansancio y necesidad constituyen desde luego, a lo largo de toda su vida, la suerte de casi todos los hombres", y "también podemos concebir nuestra vida como un episodio inútilmente molesto dentro del bienaventurado descanso de la nada".

---

Nota: Filosofía , 343, 347, 30/12/2022

En consecuencia, para Schopenhauer, la no existencia es preferible a la existencia. Esto quiere decir que ante la opción de existir o no existir, no existir es la mejor opción. En esto se hace eco de Sileno, pero, y esto es importante, una vez que estamos aquí, lo mejor que podemos hacer es adoptar una actitud de vida que nos aleje de los deseos y necesidades. Por eso lo conveniente y lo recomendable es dejar de perseguir cosas, incluida la felicidad.

---

Nota: Libro , 1059, 1065, 30/12/2022

La resistencia al cambio siempre ha sido una palanca para los impulsos y las inquietudes humana. Aún estaba muy reciente la hazaña de los hermanos Wright y su máquina de volar, cuando surgió una gran polémica popular sobre el posible empleo bélico de estos artefactos. La novela de HG Wells de 1907 La guerra en el aire es una prueba de esa inquietud.

---

-----N230110

Nota: Filosofía , 325, 329, 13/1/2023

En la medida en que nos preguntamos por nuestra vida, y nuestra muerte, por el mundo, por la sociedad, por la política, por el futuro, por la educación, por la verdad y la mentira (fake news), por el porvenir de las generaciones futuras, por la desigualdad, por la injusticia, por la propia subsistencia del planeta y nuestra relación con otros seres vivos, por la corrupción... cuando interrogamos y nos interrogamos, cuando buscamos respuestas, estamos haciendo filosofía.

---

Nota: Salud Perfeccionismo , 436, 438, 13/1/2023

A grandes rasgos, el perfeccionismo es un deseo irracional por la perfección combinado con una dura autocrítica. Lo que diferencia a un perfeccionista de una persona que simplemente es diligente o trabajadora es su irrefrenable necesidad de corregir las propias imperfecciones.

---

Nota: Salud Perfeccionismo continuación , 439, 441, 13/1/202

Los perfeccionistas necesitan oír que han conseguido los mejores resultados posibles. Cuando no obtienen la aprobación por parte de sus interlocutores, sufren trastornos psicológicos, porque relacionan errores y fracasos con debilidades y falta de merecimiento.

---

Nota: Salud Perfeccionismo continuación , 446, 455, 13/1/202

La idea de aspirar a la perfección, aunque sea irracional, se ha convertido en algo deseable, incluso necesario, en un mundo en el que el comportamiento, el estatus y la imagen determinan la utilidad y el valor de la persona. No hay que alejarse para encontrar ejemplos: el mercado ofrece todo tipo de remedios cosméticos para el consumidor defectuoso. Mientras tanto, Facebook, Instagram y Snapchat se ofrecen como plataforma de intercambio de las versiones más perfectas de nosotros mismos y de nuestro estilo de vida ideal. #instabueno? Shutterstock. Se trata de una cultura que abusa de las inseguridades y amplifica las imperfecciones incitando a los jóvenes a centrarse en sus carencias personales. Como consecuencia, algunos jóvenes le dan vueltas constantemente a cómo deben comportarse, qué apariencia deben tener o qué deben poseer. Se estresan al intentar perfeccionarse a sí mismos y perfeccionar sus vidas.

---

Nota: Salud Perfeccionismo continuación , 472, 474, 13/1/202

Deben resistirse ante la competitividad impuesta por el mercado a costa de la salud mental de los jóvenes. Deben enseñar la importancia de la compasión frente a la competencia. Si no lo hacen, es probable que la pulsión perfeccionista, asociada con enfermedades mentales, aumente sin cesar.

---

Nota: Libro , 1032, 1036, 14/1/2023

Nick Lane en su libro La Cuestión Vital. ¿Por qué la vida es cómo es?. O las encontradas por este estudio realizado por investigadores de las universidades de Southampton y Bristol

---

Nota: Libro , 1153, 1157, 14/1/2023

Richard H. Thaler (Premio Nobel de Economía 2017) y Cass R. Sunstein popularizaron el término en 2008 tras publicar el best seller Un pequeño empujón: el impulso que necesitas para tomar las mejores decisiones en salud, dinero y felicidad. En

---

-----N230202 (Marcelo Saavedra)

Nota: Espalda ejercicio link salud, 65, 72, 2/2/2023

No obstante, algunas publicaciones recientes sí se aventuran a proponer el Pilates y los ejercicios del método McKenzie (que se focalizan en movimientos de extensión de espalda) como destacables para aliviar el dolor lumbar.

---

Nota: Salud Magnesio alimentos, 171, 174, 2/2/2023

Los alimentos como las nueces, las semillas, los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde (como la col rizada o el brócoli), la leche, el yogur y los alimentos enriquecidos contienen mucho magnesio. Solo 28 gramos de almendras contienen el 20% de los requerimientos diarios de magnesio de los adultos.

---

Nota: Felicidad Filosofía es el camino, 905, 908, 4/2/2023

When I was cycling to Bhutan, I let go of the idea of ever reaching Bhutan many times, and through doing so I ensured my journey remained purposeful and enjoyable. And, when I did arrive, beautiful as Bhutan was, exhaustion and homesickness dominated. If we're not happy along the way, then we ought to question whether it's worth going at all.

---

Nota: taller felicidad, 1060, 1062, 5/2/2023

I have been running happiness workshops for the last four years based on the evidence from the above field of psychology. The workshops are fun and I have earned a reputation as "Mrs Happy", but the last thing I would want anyone to believe is that I am happy all the time. Striving for a happy life is one thing, but striving to be happy all the time is unrealistic.

---

Nota: Felicidad, 1068, 1071, 5/2/2023

Studies have demonstrated that the way we respond to the circumstances of our lives has more influence on our happiness than the events themselves. Experiencing stress, sadness and anxiety in the short term doesn't mean we can't be happy in the long term.

---

-----N230207 (Marcelo Saavedra)

Nota: Concepto Filosofía, 42, 49, 9/2/2023

Negar cualquier conexión entre la gestión y los principios y valores ya es una posición filosófica en sí misma, que puede asociarse con el nihilismo, que niega el dogma ante la posibilidad de opciones infinitas; el cinismo, que persigue la vida simple y rechaza los bienes materiales, o el relativismo, que niega la existencia de verdades absolutas.

---

Nota: Abstraer filosofía concepto, 56, 64, 9/2/2023

La escritora estadounidense Ayn Rand, ilustró esto en una conferencia pronunciada en 1974 en la academia militar estadounidense de West Point: "Sin ideas abstractas, no sería posible lidiar con problemas concretos, particulares y de la vida real. Estarías en la posición de un recién nacido, para quien cada objeto es un fenómeno único y sin precedentes. La diferencia entre su estado mental y el tuyo radica en el número de integraciones conceptuales que ha realizado tu mente. El recién nacido no tiene elección sobre la necesidad de integrar sus observaciones, sus experiencias, su conocimiento en ideas abstractas, es decir, en principios".

---

Nota: Concepto Actuar filosofía, 155, 158, 9/2/2023

Esto supone enfrentarse a las consecuencias, no siempre agradables, de ser lo que uno quiere ser. Sin embargo, es todavía más difícil creer que alguien pueda sostener y percibir por mucho tiempo que su vida tiene un sentido significativo si no emprende acciones hacia lo que considera valioso. Así que no nos quedemos hasta el infinito pensando y repensando. Avancemos, tomemos decisiones y ¡actuemos!

---

Nota: Deseo tentación, 355, 359, 10/2/2023

"La única manera de librarse de la tentación es ceder ante ella. Si se resiste, el alma enferma, anhelando lo que ella misma se ha prohibido, deseando lo que sus leyes monstruosas han hecho monstruoso e ilegal". Oscar Wilde, El retrato de Dorian Gray

---

Nota: Deseo tentación, 422, 429, 10/2/2023

Lo prohibido tiene una fragancia tan irresistible como la descrita por Patrick Süskind en El perfume. Así las cosas, nuestros deseos pueden verse colmados en tan escasa medida como las desfondadas vasijas de las Danaides:

---

Nota: Deseo tentación link, 461, 468, 10/2/2023

Para el autor de El mundo como voluntad y representación, una vez satisfechas nuestras necesidades más imperiosas pasamos a ser víctimas del aburrimiento, para volver enseguida de nuevo al comienzo del círculo vicioso y hacer girar la imparable rueda de Ixión, cual Tántalos condenados a vernos incapaces de alcanzar lo que nos tienta.

---

Nota: Título Profundizar leer, 498, 498, 10/2/2023

¿Cuánta carne roja habría que comer según la ciencia?

---

Nota: Título Leer, 580, 580, 10/2/2023

Los riesgos de cocinar en parrillas, hornos y barbacoas

---

Nota: Ejercicio, 1301, 1304, 12/2/2023

El método más conocido es el entrenamiento interválico de alta intensidad o HIIT (siglas del inglés High Intensity Interval Training), que consiste en intercalar esfuerzos cortos (habitualmente de menos de un minuto) con un tiempo también breve de descanso o actividad física ligera.

---

Nota: Ejercicio, 1332, 1335, 12/2/2023

Se llama aperitivos de movimiento a las actividades que podemos realizar a lo largo del día, intercaladas entre nuestros quehaceres cotidianos. Por ejemplo, subir escaleras rápido, hacer sentadillas o correr para coger el autobús. Se les conoce como estilo de vida con actividad física vigorosa intermitente o VILPA (siglas de Vigorous Intermitent Lifestyle Physical Activity).

---

Nota: Libro, 1725, 1734, 13/2/2023

Se ha despertado una creciente atención a la dimensión material de la cultura que se originó en trabajos como los de Bourdieu en La distinción, Michel de Certeau en La invención de la vida cotidiana, o del antropólogo Daniel Miller en Culturas materiales y consumo de masas, además de los del ya citado Bruno Latour.

---

-----N230214 (Marcelo Saavedra)

Nota: Link titulo, 85, 85, 17/2/2023

"Tenemos 7 sentidos, y los 5 más conocidos son los menos importantes"

---

-----N230222 (Marcelo Saavedra)

Nota: Aprender Error, 1467, 1469, 28/2/2023

Una persona que no teme equivocarse se adapta mucho mejor al cambio. Se equivoca más rápido, se equivoca más veces, pero aprende a una velocidad mucho mayor. Ya que sin error no hay avance. La investigación siempre se ha basado en el ensayo y el error, siendo el error muchísimo más frecuente que el acierto.

---

-----N230228 (Marcelo Saavedra)

Nota: Libro "una buena vida ", 177, 179, 1/3/2023

En el libro afirma que la atención es la forma más básica del amor y hay una hermosa frase: "Una buena vida no es el destino sino el camino y con quién caminas... Y al hacerlo, segundo a segundo, puedes decidir a qué y a quién le das tu atención".

---

Nota: Una buena vida, 207, 208, 1/3/2023

Para mí entonces una buena vida es tener actividades que tienen significado para mí y hacerlas con personas que me importan y a quienes yo les importo.

---

Nota: Aprender Acción hacerlo, 210, 213, 1/3/2023

piensa en alguien a quien extrañas, alguien con quien no te sientes conectado tanto como te gustaría, o alguien que quieres asegurarte que sepa que estás pensando en él o ella. Y envíale un mensaje de texto, o un correo electrónico, o llámales y solo diles hola, estaba pensando en ti y quería contactarte.

---

-----N230318 (Marcelo Saavedra)

Nota: Autores filosofía, 754, 756, 16/3/2023

Por esta vía se hace evidentísima la relevancia de los clásicos aún hoy. Platón, Aristóteles, Descartes, Kant, Schelling, Kierkegaard, Bergson, Husserl son, sin ninguna duda, nuestros contemporáneos y los de todas las generaciones de personas libres y amantes de lo real y la verdad.

---

Nota: Autores Filosofía, 757, 757, 16/3/2023

Martin Heidegger y Friedrich Nietzsche,

---

-----N230328 (Marcelo Saavedra)

Nota: Artículo Completo, 389, 390, 30/3/2023

Por qué algunos proyectos de emprendimiento no prosperan y cómo evitarlo

---

Nota: Diagrama de la rosa estadística, 661, 662, 30/3/2023

El gráfico circular desigual mostraba los datos sobre las causas de las muertes de soldados de una manera altamente efectiva.

---

Nota: Estadística, 675, 676, 30/3/2023

los hermosos gráficos de DuBois ahora se reconocen como un poderoso uso de la visualización de datos para demostrar el cambio social.

---

Nota: Aprender, 716, 724, 30/3/2023

Cuentan que un día hace casi 2.300 años, Alejandro Magno, tras conquistar Persia, llegó a orillas del río Indo y encontró lo que llamó un gimnosofista, o sea, un sabio desnudo, sentado en una roca mirando al cielo. "¿Qué estás haciendo?" preguntó Alejandro. "Experimentando la nada. Y tú, ¿qué estás haciendo?", respondió el gimnosofista. "Conquistando el mundo", respondió Alejandro. Ambos rieron, cada uno pensando que el otro era un tonto y estaba desperdiciando su vida.

---



Nota: Genetica, 852, 856, 30/3/2023

"Aquella noche, cuando Jim Stampley me preguntó qué podía haber hecho yo para ir más rápido, le respondí: seleccionar mejor a mis padres. Todos tenemos ciertas limitaciones genéticas que no pueden superarse mediante el entrenamiento...". Esta frase tan demoledora la pronunció Jonathan Boyer, primer ciclista estadounidense en competir en un Tour de Francia, al ser preguntado por un periodista de la cadena ABC en el año 1980.

---

-----N230412 (Marcelo Saavedra)

Nota: Artículo Completo, 360, 361, 15/4/2023

Sócrates, la muerte y la filosofía: sobre un diálogo de Platón

---

Nota: Artículo Completo, 1320, 1321, 17/4/2023

Comer menos podría ayudarnos a vivir más y mejor

---

-----N230418 (Marcelo Saavedra)

Nota: Plantas, 453, 457, 20/4/2023

the blue star fern (*Phlebodium aureum*), weeping figs (*Ficus benjamina*), spider plants (*Chlorophytum comosum*) and Anthurium species (such as the flamingo flower).

---

-----N230508 (Marcelo Saavedra)

Nota: Falacia 1, oculta su posición, 624, 626, 11/5/2023

Es una falacia que parece apoyar ambos lados de un problema, y se utiliza para ocultar la falta de una posición o para esquivar preguntas difíciles.

---

La falacia de McNamara Otro político, otra falacia. En este caso, se trata de Robert McNamara, el secretario de Defensa de EE.UU. de 1961 a 1968. Durante la Segunda Guerra Mundial, McNamara sirvió en el Departamento de Control Estadístico del ejército de EE.UU., donde aplicó una metodología estadística rigurosa a la planificación y ejecución de misiones de bombardeo aéreo, logrando una mejora espectacular en la eficiencia. Después de la guerra, fue reclutado por Ford Motor Corporation que estaba perdiendo dinero. Con sus habilidades de análisis estadístico racional, McNamara logró mejoras dramáticas. Cuando llegó al Pentágono, aplicó el mismo riguroso análisis sistémico que le había funcionado tan bien. A medida que se intensificaba el conflicto en Vietnam, creyó que mientras las bajas del Viet Cong excedieran el número de muertos estadounidenses, la guerra finalmente se ganaría, así que los estadounidenses básicamente se dedicaron a contar cadáveres. Al llegar a EE.UU. en 1965. "Las cosas que puedes contar, debes contarlas; la pérdida de la vida es una de ellas", escribió en su libro "En retrospectiva: la tragedia y lecciones de Vietnam". Pero esta vez estaba trágicamente equivocado. Él mismo admitiría más tarde que el énfasis excesivo en una sola métrica cruda simplificó en exceso las complejidades del conflicto. Como dice la máxima: No todo lo que se puede contar cuenta. No todo lo que cuenta se puede contar. Y algo que no podía contar era la osadía de "movimientos populares altamente motivados". Su nombre quedó vinculado inextricablemente con el fracaso estadounidense en Vietnam. En 1972, el sociólogo Daniel Yankelovich acuñó la frase "La falacia de McNamara": "El primer paso es medir cualquier cosa que se pueda medir fácilmente. Esto está bien hasta cierto punto. "El segundo paso es descartar lo que no se puede medir fácilmente o darle un valor cuantitativo arbitrario. Esto es artificial y engañoso. "El tercer paso es suponer que lo que no se puede medir fácilmente en realidad no es importante. Esto es ceguera. "El cuarto paso es decir que lo que no se puede medir fácilmente en realidad no existe. Esto es suicidio". Contar sirve, pero no lo es todo. La falacia de McNamara es una de las trampas más peligrosas pues se ha usado para guiar decisiones políticas en campos tan vitales como la salud y la educación. Pero que el riesgo exista no quiere decir que se deben abandonar las mediciones y métricas cuantitativas; la cuantificación es una herramienta analítica valiosa. Lo que hay que tener en cuenta, como señaló el estadístico W. Edwards Deming, es que "nada se vuelve más importante sólo porque se puede medir. Se vuelve más medible, eso es todo". La clave es recordar que medir no es entender, que la realidad es multidimensional y que lo cualitativo es tan valioso como lo cuantitativo.

La falacia del político fue expuesta en un episodio de 1988 y desde entonces ha hecho eco en el Parlamento británico, en los medios internacionales y toda suerte de análisis y discusiones. Su modelo es: "Debemos hacer algo, esto es algo, por lo tanto debemos hacer esto". Conocida también como el silogismo del político, es una falacia lógica, similar a concluir, tras afirmar que algunos estadounidenses son ricos y que algunos pobres son estadounidenses, que algunos pobres son ricos. A pesar del absurdo, es usada para pretender que se tiene una solución a un problema, sin importar cuán ineficaz o hasta dañina sea. En tiempos de crisis económicas, por ejemplo, no es raro que se anuncien cortes de impuestos que no mitigan el sufrimiento de los más afectados, ni abordan los factores subyacentes de la emergencia ni determinan cómo prevenir futuras crisis. Sin embargo, suenan bien y, cuando se trata de política, eso a menudo es equivalente al éxito.

Nota: Magnesio consumir, 1014, 1017, 27/5/2023

Foods such as nuts, seeds, whole grains, beans, green leafy vegetables (such as kale or broccoli), milk, yoghurt and fortified foods all contain plenty of magnesium. One ounce of almonds alone contains 20% of the daily magnesium requirements of adults.

---

Nota: Vitamina D consumir, 1055, 1059, 27/5/2023

Dietary vitamin D2 generally comes from plants, particularly mushrooms and yeast, whereas we get vitamin D3 from animal sources, such as oily fish, liver and eggs. Both forms of vitamin D are also available in dietary supplements.

---

Nota: Sardinias consumir, 1178, 1183, 27/5/2023

If you're ever unsure, there are two simple mnemonics to guide what fish you should buy: ECOME - Eat clams, oysters and mussels everywhere SMASH - Sardines, mackerel, anchovies, sprats and herring So enjoy your moules frites and barbecued sardines. Eat small, oily fish and bivalve shellfish. Eating more of these tasty foods, and foregoing the salmon and tinned tuna, can make a real difference to the ocean.

---

-----NaranjaMecánica

Nota: Bueno y malo, 78, 80, 20/5/2019

Es tan inhumano ser totalmente bueno como totalmente malvado. Lo importante es la elección moral. La maldad tiene que existir junto a la bondad para que pueda darse esa elección moral. La vida se sostiene gracias a la enconada oposición de entidades morales.

---

Nota: Una obra didáctica , 84, 88, 20/5/2019

Parece mojigato e ingenuo negar que mi intención al escribir la novela era excitar las peores inclinaciones de mis lectores. Mi saludable herencia de pecado original se exterioriza en el libro y disfruto violando y destruyendo por poderes. Es la cobardía innata del novelista, que delega en personajes imaginarios los pecados que él tiene la prudencia de no cometer. Pero el libro también guarda una lección moral, la tradicional repetición de la importancia de la elección moral. Es precisamente el hecho de que esa lección destaca tanto la que me hace menospreciar a veces La naranja mecánica como una obra demasiado didáctica para ser artística.

---

-----Nausea

Nota: Algo raro crece, 59, 61, 20/1/2018

Algo me ha sucedido, no puedo seguir dudándolo. Vino como una enfermedad, no como una certeza ordinaria, o una evidencia. Se instaló solapadamente poco a poco; yo me sentí algo raro, algo molesto, nada más. Una vez en su sitio, aquello no se movió, permaneció tranquilo, y pude persuadirme de que no tenía nada, de que era una falsa alarma. Y ahora crece.

---

Nota: Si me conociera..., 63, 64, 20/1/2018

Sin embargo, si tuviera una sombra de conocimiento de mí mismo, ahora debería utilizarlo.

---

Nota: El pasaje de siempre..., 128, 136, 20/1/2018

También deja correr los acontecimientos; ve surgir bruscamente gentes que hablan y se van; se sumerge en historias sin pies ni cabeza; sería un execrable testigo. Pero, en compensación, no pasa por alto todo lo inverosímil, todo lo que nadie creería en los cafés. Por ejemplo, el sábado, a eso de las cuatro de la tarde, en el caminito de tablas del depósito de la estación, una mujercita de celeste corría hacia atrás, riendo, agitando un pañuelo. Al mismo tiempo, un negro con impermeable crema, zapatos amarillos y sombrero verde, doblaba la esquina y silbaba. La mujer tropezó con él, siempre retrocediendo, bajo una linterna suspendida en la empalizada, que se enciende a la noche. Había, pues, allí, al mismo tiempo, el cerco que huele a madera mojada, la linterna, la mujercita rubia en los brazos del negro, bajo un cielo de fuego. De haber sido cuatro o cinco, supongo que hubiéramos notado el choque, todos aquellos colores tiernos, el hermoso abrigo azul que parecía un edredón, el impermeable claro, los vidrios rojos de la linterna; nos hubiéramos reído de la estupefacción que manifestaban esos dos rostros de niños.

---

Nota: Náusea , 191, 196, 22/1/2018

Los objetos no deberían tocar, puesto que no viven. Uno los usa, los pone en su sitio, vive entre ellos; son útiles, nada más. Y a mí me tocan; es insoportable. Tengo miedo de entrar en contacto con ellos como si fueran animales vivos. Ahora veo; recuerdo mejor lo que sentí el otro día, a la orilla del mar, cuando tenía el guijarro. Era una especie de repugnancia dulzona. ¡Qué desagradable era! Y procedía del guijarro, estoy seguro; pasaba del guijarro a mis manos. Sí, es eso, es eso; una especie de náusea en las manos.

---

-----NeuesIch

Nota: Ser nuevo, 656, 659, 3/7/2022

Wenn wir also einen bestimmten Aspekt unserer Wirklichkeit verändern möchten, müssen wir neue Denk-, Fühl- und Handlungsweisen praktizieren. Wir müssen anders »sein«, was unsere Reaktionen auf Erfahrungen angeht. Wir müssen zu einer anderen Person »werden«. Wir müssen einen neuen Geisteszustand erschaffen ..., wir müssen ein neues Resultat in dieser neuen Geisteshaltung betrachten.

---

-----NinjaSelling

Nota: Libro, 202, 203, 14/3/2022

The 80/20 Principle and Living the 80/20 Way by Richard Koch.

---

-----NumeroCero

Nota: Escribir, 333, 335, 13/9/2021

Las casas reventadas no tenían la vetusta tranquilidad de las ruinas antiguas, reconciliadas ya con la muerte, sino que escudriñaban siniestras desde sus vacíos sin sosiego, como si padecieran de lupus.

---

Nota: Hipérbole , 366, 369, 13/9/2021

—Él no tenía en cuenta que quienes han asistido a algo tremendo, cuando luego lo evocan, usan hipérbolos. Tú asistes a un accidente en la autopista y cuentas que los cadáveres yacían en un lago de sangre, pero no pretendes hacer creer que fuera algo tan grande como el lago de Como; sencillamente quieres dar la idea de que había mucha sangre.

---

Nota: Las noticias son mentira, 370, 371, 13/9/2021

—No lo niego, pero mi padre me acostumbró a no creermelo las noticias a pies juntillas. Los periódicos mienten, los historiadores mienten, la televisión hoy miente.

---

Nota: Nos mienten, 378, 379, 13/9/2021

Vivimos en la mentira y, si sabes que te mienten, debes vivir instalado en la sospecha. Yo sospecho, sospecho siempre. Lo único verdadero de lo que puedo dar testimonio es de este Milán de hace tantas décadas.

---

Nota: Esto es periodismo, 509, 515, 14/9/2021

Si hablan, qué sé yo, de un incendio o de un accidente de coche no pueden decir, evidentemente, qué piensan ellos. Y entonces introducen en la noticia, entre comillas, las declaraciones de un testigo, un hombre de la calle, un representante de la opinión pública. Una vez colocadas las comillas, esas afirmaciones se convierten en hechos, es decir, es un hecho que fulano ha expresado esa opinión. Con todo, se podría suponer que el periodista ha dado voz solo a quien piensa como él. Por lo tanto, las declaraciones serán dos, en contraste entre ellas, para demostrar que está claro que existen opiniones distintas sobre un mismo tema: el periódico da cuenta de este hecho incontestable. La astucia está en entrecomillar primero una opinión trivial, luego otra opinión, más razonada, que se parece mucho a la opinión del periodista. De este modo el lector tiene la impresión de que se le informa sobre dos hechos pero se ve inducido a aceptar una sola opinión como la más convincente.

---

Nota: Cultivar ilusiones, 731, 731, 14/9/2021

Dejemos que cada cual cultive sus propias ilusiones.

---

Nota: Periodismo , 926, 934, 17/9/2021

Abandonada la electrónica, ese día nos dedicamos a releer un artículo debidamente enmendado y Braggadocio observó: —¿La ira de Moscú? ¿No es trivial usar siempre expresiones tan enfáticas, la ira del presidente, la indignación de los jubilados y cosas por el estilo? —No —dije—, el lector se espera precisamente estas expresiones, así lo han acostumbrado todos los periódicos. El lector entiende lo que está pasando solo si se le dice que estamos en un cuerpo a cuerpo, que el gobierno anuncia lágrimas y sangre, que se torpedea una ley, que el Quirinale está en pie de guerra, que Craxi descarga todos sus cartuchos, que vivimos una etapa convulsa, que no debe satanizarse al adversario, que es el momento de hacer los deberes, que estamos con el agua al cuello, o también, que estamos en el ojo del huracán. Y el político no dice o afirma con energía sino que clama. Y las fuerzas del orden han actuado con profesionalidad. —¿De verdad debemos hablar siempre de profesionalidad? —interrumpió Maia—.

---

Nota: Periodismo , 945, 948, 17/9/2021

Los periódicos enseñan a la gente cómo debe pensar —interrumpió Simeí. —Pero los periódicos ¿siguen las tendencias de la gente o las crean? —Ambas cosas, señorita Fresia. La gente al principio no sabe qué tendencia tiene, luego nosotros se lo decimos y entonces la gente se da cuenta de que la tiene. Venga, no hagamos demasiada filosofía y trabajemos como profesionales.

---

Nota: Periodismo, expresiones típicas , 948, 955, 17/9/2021

sigamos con mi lista: hay que nadar y guardar la ropa, el cuarto de los botones, alguien desentierra el hacha de guerra, bajo la lupa de los investigadores, estar en danza, fuera del túnel, darle la vuelta a la tortilla, echar un jarro de agua fría, no bajemos la guardia, mala hierba nunca muere, el viento cambia, la televisión se lleva el papel principal y nos deja las migajas, hay que encarrilar el país, el índice de audiencia se ha desplomado, lanzar una señal clara, tranquilizar a los mercados, salir malparados, a trescientos sesenta grados, una dolorosa espina en el flanco, ha empezado la operación retorno... Y, sobre todo, pedir perdón. La Iglesia anglicana le pide perdón a Darwin; el estado de Virginia pide perdón por el drama de la esclavitud; ENEL pide perdón por los problemas de suministro eléctrico; el gobierno canadiense ha pedido perdón oficialmente a los inuit. No debe decirse que la Iglesia ha reconsiderado sus antiguas posiciones sobre la rotación de la Tierra, sino que el Papa pide perdón a Galileo.

---

Nota: Escribir , 1235, 1235, 17/9/2021

Era mayo inmaduro y allá arriba aún hacía fresco. Maia se puso a encender la chimenea y luego, en

---

Nota: Latinoamérica Es así, 2164, 2167, 21/9/2021

Son países sin misterios, todo sucede a la luz del día, la policía pretende ser corrupta por reglamento, gobierno y crimen organizado coinciden por dictamen constitucional, los bancos viven del lavado de dinero sucio y pobre de ti si no llevas capital de dudosa procedencia, te quitan el permiso de residencia; se matan pero solo el uno al otro y dejan en paz a los turistas. Podríamos encontrar trabajo en algún

---

Nota: Si otros..., 2170, 2171, 21/9/2021

Yo solo no sé empezar una acción, pero si otro me pasa la pelota, algunas veces consigo marcar el gol. Es que Maia sigue siendo una ingenua mientras que a mi

---

Nota: Realidad Del gobierno?, 2175, 2180, 21/9/2021

¿No te has fijado en que todos los entrevistados de esta noche contaban tranquilamente que habían hecho esto y aquello, y casi se esperaban una medalla? Nada de claroscuros en barroco, cosas de Contrarreforma; los tráficos aflorarán en plein air, como si los pintaran los impresionistas: corrupción autorizada, el mafioso oficialmente en el Parlamento, el defraudador fiscal al gobierno, y en la cárcel solo los ladrones de pollos albaneses. Las personas decentes seguirán votando a los truhanes porque no darán crédito a la BBC, o no verán programas como los de esta noche porque estarán enganchados a la telebasura, quizá acaben en prime time las teletiembras de Vimercate; si matan a alguien importante, funerales de Estado.

---

-----ObstaculoEsCamino

Nota: Marco Aurelio, 13, 18, 13/2/2022

Nuestros actos pueden ser impedidos, [...] pero no existe ningún impedimento contra nuestras intenciones o inclinaciones, porque somos capaces de adecuarnos y adaptarnos. La mente se adapta, y transforma para sus fines el obstáculo contra nuestro actuar. Concluyó con una máxima impresionante: Lo que estorba la acción promueve la acción. Lo que se interpone en el camino se vuelve el camino.

---

Nota: Mariel Rockefeller, 236, 237, 14/2/2022

“¡Dichosos los jóvenes que deben luchar para tender los cimientos de su propia vida!”

---

Nota: Control emociones, 435, 436, 14/2/2022

Soy yo quien tiene el control, no mis emociones. Sé qué ocurre aquí. No voy a conmocionarme ni a molestarme.

---

Nota: Cambia perspectiva, 522, 523, 14/2/2022

el poder de la perspectiva puede modificar la apariencia de esos obstáculos.

---

Nota: Negocios, 532, 532, 14/2/2022

“las oportunidades de negocios son como los autobuses: siempre pasará otro”.

---

Nota: Pueddes cambiar, 596, 603, 14/2/2022

Oración de la Serenidad. Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para distinguir la diferencia. Así es como se concentran en sus esfuerzos. Es mucho más fácil combatir la adicción cuando no tienes que combatir al mismo tiempo el hecho de que naciste, de que tus padres fueron unos monstruos o de que lo perdiste todo. Eso ha quedado atrás. Terminó. Hay cero posibilidades entre cien de que puedas cambiarlo. ¿Y si, al contrario, te concentraras en lo que sí puedes cambiar? Es ahí donde puedes hacer una diferencia.

---

Nota: Dependen de mi, 605, 611, 14/2/2022

• Nuestras emociones • Nuestros juicios • Nuestra creatividad • Nuestra actitud • Nuestra perspectiva • Nuestros deseos • Nuestras decisiones • Nuestra determinación

---

Nota: Creer en el obstáculo o la meta?, 702, 703, 14/2/2022

Cuando creemos en el obstáculo más que en la meta, ¿cuál de ambas cosas triunfará en forma inevitable?

---

Nota: A trabajar, 1031, 1034, 30/3/2022

En casi todo lo que intentamos en la vida, el empeño no es el problema. Por lo general, somos lo bastante calificados, informados y capaces. Pero ¿tenemos paciencia para afinar nuestra idea? ¿Energía para tocar a suficientes puertas hasta que hayamos encontrado a nuestros patrocinadores o partidarios? ¿Persistencia para resistir la política y el dramatismo de trabajar en grupo?

---

Nota: Es mi mentalidad, 1037, 1046, 30/3/2022

Considera esta mentalidad: • Nunca apresurado • Nunca preocupado • Jamás desesperado • Nunca detenido antes de tiempo. Recuerda una de las frases preferidas de Epicteto: "Persiste y resiste". Persiste en tus esfuerzos. Resiste la tentación de la distracción, el desaliento o el desorden. No hay necesidad de sudar ni apresurarse. No hay necesidad de enfurecerse ni desesperarse. No tienes que ir a ningún lado, no serás descartado. Estás en esto a largo plazo. Porque cuando juegas hasta el silbatazo final, no hay motivo de que te preocupes por el reloj. Sabes que no pararás hasta que esto termine, que aprovecharás cada segundo a tu disposición. Así que los reveses temporales no son desalentadores. Son sencillamente baches en un largo camino que te has propuesto recorrer hasta el final.

---

Nota: Tolerancia a dificultades y método, 1053, 1053, 30/3/

Lo que distingue a Edison de otros inventores es la tolerancia a esas dificultades y la incesante dedicación con la que se aplicó a resolverlas.

---

Nota: Esto es fracaso, 1061, 1063, 30/3/2022

¿Qué es la derrota? Nada sino la educación; nada sino los primeros pasos a algo mejor.  
WENDELL PHILLIPS

---

Nota: Producto minimamente viable, 1074, 1074, 30/3/2022

El modelo del producto mínimamente viable, por su parte, acepta el fracaso y la retroalimentación.

---

Nota: Yo emprendo, 1091, 1095, 30/3/2022

Los grandes emprendedores nunca: • ...se casan con una sola posición • ...temen perder un poco de lo que invierten • ...se amargan ni avergüenzan • ...se ausentan mucho tiempo del juego

---



Nota: Curva de aprendizaje, 1106, 1108, 30/3/2022

En el norte de África, los británicos aprendieron a combatir a los alemanes, y pronto aprendieron principalmente del fracaso. Pero eso era aceptable, porque habían previsto una curva de aprendizaje y la habían planeado. La aceptaron de buena gana, porque sabían, como Grant y Edison, lo que eso significaba: la posterior victoria.

---

Nota: Hoy has lo tuyo, 1133, 1135, 30/3/2022

No piensen en ganar el campeonato de la SEC. No piensen en el campeonato nacional. Piensen en lo que deben hacer en esta sesión de ejercicios, en este juego, en este momento. Eso es el proceso: pensar en lo que podemos hacer hoy, en la tarea que nos ocupa.

---

Nota: Ya, 1195, 1196, 30/3/2022

El proceso consiste en hacer lo correcto ya. En no preocuparse por lo que podría ocurrir después, ni por los resultados, ni por la panorámica general.

---

Nota: Significado de la vida, 1243, 1245, 30/3/2022

En cada situación, la vida nos hace una pregunta, y nuestras acciones son la respuesta. Nuestra labor se reduce a contestar bien. La acción correcta —desinteresada, dedicada, magistral, creativa— es la respuesta a esa interrogante. Ésa es una forma de encontrar el significado de la vida.

---

Nota: Hazlo de una vez, 1267, 1268, 30/3/2022

Esto es pragmatismo personificado. No te preocupes por la forma "correcta", preocúpate por lo correcto. Así es como se hacen las cosas.

---

Nota: Hacerlo con lo que tienes, 1277, 1278, 30/3/2022

en realidad lo mejor sería que nos concentráramos en hacer lo que podemos con lo que tenemos. En los resultados, no en métodos pulcros.

---

Nota: No puedes ir con tu mamá, 1284, 1286, 30/3/2022

Deja de quejarte. No parlotees. No te sometas a la indefensión ni al temor. No puedes salir corriendo a casa en busca de mamá. ¿Cómo vas a resolver este problema? ¿Cómo vas a sortear las reglas que te atenazan?

---

Nota: Pragmatismo, 1298, 1300, 30/3/2022

muchos de nosotros perdemos mucho tiempo buscando la solución perfecta y pasamos por alto lo que está justo frente a nuestras narices. Como dijo una vez Deng Xiaoping: "No me importa si el gato es negro o blanco mientras atrape ratones".

---

Nota: Con lo que tienes, 1301, 1301, 30/3/2022

haz lo que puedas con lo que tienes.

---

Nota: Piensa si hay problemas, 1362, 1364, 30/3/2022

Ser superado en número, venir de atrás, estar bajo de fondos no tienen por qué ser desventajas. Pueden ser dones. Beneficios que nos impiden suicidarnos con un ataque frontal. Esas cosas nos obligan a ser creativos, a buscar salidas, a sublimar el ego y a hacer cualquier cosa por ganar, menos desafiar a nuestros enemigos donde son más fuertes. Ésas son las señales que indican que debemos acercarnos desde un ángulo oblicuo.

---

Nota: Juega sucio si es necesario, 1380, 1384, 30/3/2022

La forma más efectiva no es siempre la más impresionante. En ocasiones parece incluso que tomas un atajo o juegas sucio. Hay mucha presión para tratar de igualar a la gente en cada movimiento, como si apegarte a lo que te da resultado fuera una especie de engaño. Permíteme salvarte de la culpa y la autoflagelación: no lo es. Actúas como un verdadero estratega. No recurres a la mera fuerza bruta con la esperanza de que funcione. No desperdicias tu energía en batallas motivadas por el ego y el orgullo en reemplazo de la ventaja táctica.

---

Nota: Desde otros ángulos observar, 1559, 1561, 1/4/2022

Las percepciones pueden controlarse. Las acciones pueden dirigirse. Podemos pensar siempre con claridad, responder con creatividad. Buscar oportunidades, tomar la iniciativa.

---

Nota: Recoderlo siempre, 1669, 1676, 1/4/2022

- Prepararnos siempre para tiempos más difíciles.
- Aceptar siempre que somos incapaces de cambiar.
- Controlar siempre nuestras expectativas.
- Perseverar siempre.
- Aprender siempre a amar nuestro destino y lo que nos suceda.
- Proteger siempre nuestro ser interior, replegarnos en nosotros mismos.
- Someternos siempre a una causa mayor y más grande.
- Recordar siempre nuestra mortalidad.

---

Nota: Construye tu templo, 1727, 1729, 1/4/2022

Nadie nace gladiador. Nadie nace con una "ciudadela interior". Si queremos tener éxito en el cumplimiento de nuestras metas a pesar de los obstáculos que puedan surgir, debe tener lugar ese fortalecimiento de la voluntad.

---

Nota: Método, 1747, 1751, 1/4/2022

Sus colaboradores se presentan y ocupan sus asientos en torno a la mesa. Él pide atención y comienza: "Tengo una mala noticia. El proyecto fracasó espectacularmente. Díganme qué marchó mal". ¿Qué?! Pero si ni siquiera lo hemos lanzado aún... De eso se trata. El director está forzando un ejercicio de visión retrospectiva... por adelantado. Usa una técnica diseñada por el psicólogo Gary Klein y conocida como premortem.

---

Nota: Método Continua, 1755, 1759, 1/4/2022

Un premortem es distinto. En él, tratamos de imaginar por anticipado qué podría marchar mal, qué marchará mal, antes de que demos el primer paso. Demasiados proyectos ambiciosos fracasan por razones fáciles de prevenir. Demasiadas personas carecen de un plan de respaldo porque se niegan a considerar que algo podría no salir exactamente como lo deseaban. Tu plan y cómo salen las cosas suelen ser dos cosas distintas. Lo que crees merecer es raramente también lo que obtienes. Negamos sin cesar este hecho y una y otra vez nos sorprenden los sucesos del mundo tal como se presentan.

---

Nota: Humildad, 1760, 1761, 1/4/2022

Nunca nadie ha dicho esto mejor que Mike Tyson, que, al reflexionar sobre el desplome de su fama y su suerte, le dijo a un reportero: "Si no eres humilde, la vida se encargará de presentarte a la humildad".

---

Nota: Método Continua, 1767, 1769, 1/4/2022

Un escritor como Séneca comenzaba por revisar o ensayar sus planes, de hacer un viaje por ejemplo. Después repasaba en su cabeza (o por escrito) las cosas que podrían marchar mal o impedir que eso sucediera: podía desatarse una tormenta, el capitán podía enfermarse, el barco podía ser atacado por piratas.

---

Nota: Prepárate, 1784, 1790, 1/4/2022

La única garantía siempre es que las cosas saldrán mal. Lo único que podemos utilizar para mitigar eso es la previsión. Porque la única variable que controlamos por completo somos nosotros mismos. El saber popular nos brinda estas máximas: Desconfía de la calma antes de la tormenta. Espera lo mejor, prepárate para lo peor. Lo peor aún está por venir. Todo empeora antes de mejorar.

---

Nota: Mal y sin preparacion, 1801, 1802, 1/4/2022

Lo peor que puede suceder no es que algo salga mal, sino que algo salga mal y te tome desprevenido. ¿Por qué? Porque un fracaso inesperado es desalentador y duele ser atacado por la espalda.

---

Nota: Así es la vida, 1829, 1831, 2/4/2022

Sabes que no eres el único que tiene que aceptar cosas que no necesariamente le agradan, ¿verdad? Esto forma parte de la condición humana. Si alguien que conocemos se tomara personalmente las señales de tráfico, lo juzgaríamos demente.

---

Nota: Qué ?, 1890, 1891, 3/4/2022

Como dijo Francis Bacon, la naturaleza, a fin de ser dominada, debe ser obedecida.

---

Nota: Sé Feliz con lo que tienes al sucede, 1922, 1924, 3/4/20

Éste es el acto de convertir lo que debemos hacer en lo que podemos hacer. Ponemos nuestras energías, emociones y esfuerzos donde tendrán verdadero impacto. Éste es ese lugar. Nos diremos: ¿Esto es lo que puedo hacer o soportar? Bueno, podría igualmente ser feliz con ello.

---

Nota: Ánimo en toda situación, 1945, 1947, 3/4/2022

Como se ordenaban a sí mismos los estoicos: ánimo en toda situación, sobre todo si es mala. Quién sabe dónde aprendieron Edison y Johnson ese epíteto, pero es evidente que lo hicieron. Aprender

---

Nota: Saca provecho, 1952, 1953, 3/4/2022

Me siento magnífico con esto. Porque si sucedió es que debía pasar, y me alegra que haya sido así. Debo sacarle el máximo provecho.

---

Nota: Sitzfleisch, 1986, 1987, 3/4/2022

Los alemanes tienen una palabra para ello: Sitzfleisch. Poder permanente. Ganar mediante el recurso de no levantarte de tu asiento hasta que todo haya terminado.

---

Nota: El Elíseo, 2174, 2175, 4/4/2022

Como dice un proverbio haitiano: "Detrás de las montañas hay más montañas". El Elíseo es un mito. Uno no vence un obstáculo para entrar a un mundo sin ellos.

---

Nota: Lo imposible no, todo antes si., 2181, 2182, 4/4/2022

No te desanimes. No te desesperes. Mantente siempre activo y procede con creatividad. Sé cauteloso. No pretendas nunca hacer lo imposible, pero sí todo lo previo a esa línea.

---

Nota: Definición estoico, 2239, 2241, 4/4/2022

El filósofo y escritor Nassim Nicholas Taleb definió a un estoico como alguien que "transforma el temor en prudencia, el dolor en información, los errores en iniciación y el deseo en obra". Éste es un ciclo que se facilita con el paso del tiempo.

---

Nota: Practica del estoico, 2245, 2246, 4/4/2022

Por supuesto que no basta con leer o decir eso. Debemos practicar esas máximas, volver a ellas una y otra vez en nuestra mente y ponerlas en práctica hasta que se conviertan en memoria muscular.

---

Nota: Aprender leer aprehender, 2248, 2255, 4/4/2022

Pero no te preocupes; ya estás preparado para eso, para esa vida de obstáculos y adversidades. Sabes cómo manejarlos, cómo hacer a un lado los obstáculos e incluso beneficiarte de ellos. Conoces el proceso. Has sido instruido en el arte de controlar tus percepciones e impresiones. Igual que Rockefeller, mantienes la calma bajo presión, eres inmune a los insultos y abusos. Ves oportunidades en los lugares más oscuros. Eres capaz de dirigir tus acciones con energía y persistencia. Como Demóstenes, asumes la responsabilidad de ti mismo: te educas, compensas tus desventajas y persigues tu verdadera vocación y lugar en el mundo. Tienes un pecho de acero y posees una inmensa y poderosa voluntad. Lo mismo que Lincoln, te das cuenta de que la vida es una prueba. No será fácil, pero estás preparado para dar todo lo que tienes; listo para aguantar, perseverar e inspirar a los demás.

---

Nota: Dejo el mundo....., 2295, 2295, 4/4/2022

"Dejo el mundo de la tecnología y entro en el mundo de Epicteto".

---

Nota: Libro, 2319, 2320, 4/4/2022

las Meditaciones de Marco Aurelio, en traducción de Gregory Hays; éste llegó primero. Mi vida no ha sido la misma desde entonces.

---

Nota: Libro, 2337, 2338, 4/4/2022

Gracias a /r/stoicism en reddit, una gran comunidad que respondió mis preguntas y me provocó muchas más.

---

Nota: Libro libro, 2526, 2527, 4/4/2022

Meditaciones de Marco Aurelio (Modern Library). La traducción de Marco Aurelio al inglés que debe leerse es la maravillosa edición de Gregory Hayes para la Modern Library.

---

Nota: Libro libro, 2529, 2530, 4/4/2022

Letters of a Stoic (Cartas a Lucilio) de Séneca (véase también Sobre la brevedad de la vida). Ambas traducciones en Penguin son fantásticas.

---

Nota: Libro libro, 2532, 2533, 4/4/2022

Te sugiero que comiences con Sobre la brevedad de la vida (colección de ensayos breves) y pases después a sus cartas (ensayos más que una correspondencia verdadera).

---

Nota: Libro libro, 2533, 2534, 4/4/2022

Discourses (Discursos) de Epicteto (Penguin). En lo personal prefiero las traducciones de Penguin,

---

Nota: Libro libro, 2537, 2544, 4/4/2022

recomiendo firmemente ignorar la mayoría de los demás libros sobre el estoicismo (yo los he leído), con una excepción: las obras de Pierre Hadot. Mientras que todos los demás académicos y divulgadores del estoicismo suelen divagar o complican innecesariamente las cosas, Hadot las aclara. Su interpretación de Marco Aurelio en el libro *The Inner Citadel* —que aquél no escribió una explicación sistémica del universo, sino que creó una serie de ejercicios prácticos que él mismo ejecutaba— fue un salto enorme. Su libro *Philosophy as a Way of Life* explica cómo la filosofía ha sido erróneamente interpretada como una cosa de la que la gente habla, no que hace. Si quieres profundizar en la filosofía práctica, debes leer a Hadot. (También sus traducciones de Séneca, Marco Aurelio y Epicteto —que hace para sí mismo en sus análisis a partir de los originales— son muy

---

Nota: Libro libro, 2537, 2538, 4/4/2022

recomiendo firmemente ignorar la mayoría de los demás libros sobre el estoicismo (yo los he leído), con una excepción: las obras de Pierre Hadot.

---

Nota: Libro, 2544, 2549, 4/4/2022

He aquí otros grandes autores/filósofos por leer, en particular sus libros de máximas y aforismos, en sintonía con el pensamiento estoico: Heráclito Plutarco Sócrates Cicerón Montaigne Arthur Schopenhauer

---

Nota: Libro, 2624, 2627, 4/4/2022

Robert Greene detalla las leyes del poder en su esencia más cruda, sintetizando el pensamiento de Maquiavelo, Sun Tzu, Carl von Clausewitz y otros grandes teóricos y estrategias. Algunas leyes sugieren la prudencia ("Ley nº 1: nunca le haga sombra a su amo"); otras, el sigilo ("Ley nº 3: disimule sus intenciones"); otras más, una total falta de piedad ("Ley nº 15: aplaste por completo a su enemigo").

---

-----PacienteIngles

Nota: Me gusta, 188, 190, 16/9/2018

Caminaba por entre tormentas de arena con aquella cota de botellas y los oídos taponados con otros dos corchitos, por lo que parecía —aquel doctor mercader, aquel rey de óleos, perfumes y panaceas, aquel bautista— un recipiente, a su vez. Entraba en un campamento e instalaba la cortina de botellas ante quien estuviera enfermo.

---

Nota: Me gusta, 217, 219, 16/9/2018

Se introdujo en la historia sabiendo que saldría de ella con la sensación de haber estado inmersa en las vidas de otros, en tramas que se remontaban hasta veinte años atrás, con todo su cuerpo lleno de frases y momentos, como si se hubiera despertado con una pesantez causada por sueños que no pudiese recordar.

---

Nota: Hacer el amor finamente expresado, 539, 542, 23/9/20

Después, la obscuridad. No sabía si moverse, si ella susurraría al hombre que la estaba follando la presencia de una persona en la alcoba: un ladrón desnudo, un asesino desnudo. ¿Debía avanzar —con las manos listas para estrangular— hacia la pareja que estaba en la cama? Oyó al hombre, que seguía entregado al amor, oyó el silencio de la mujer —ni un susurro—, la oyó recapitular, con los ojos clavados en él a oscuras, o, mejor dicho, capitular.

---

Nota: Las palabras , 543, 543, 23/9/2018

Las palabras son, como le dijo un amigo, delicadas, mucho más delicadas que violines.

---

Nota: Tomar veneno, 657, 660, 23/9/2018

«¡Una muchacha de veinte años que se aparta del mundo para amar a un espectro!» Caravaggio hizo una pausa. «Tienes que protegerte de la tristeza. La tristeza está muy próxima al odio. Déjame decirte algo que he aprendido. Si te tomas el veneno de otro, por creer que compartiéndolo puedes curarlo, lo único que conseguirás es almacenarlo dentro de ti. Aquellos hombres del desierto fueron más listos que tú. Consideraron que podía ser útil y lo salvaron, pero, cuando dejó de ser útil, lo abandonaron.»

---

Nota: Enamorarse, 846, 849, 23/9/2018

Era la casa de Hana y él se movía por ella con cautela, sin alterar nada. Advertía su refinamiento en las florecillas silvestres, los regalitos que se hacía a sí misma. Incluso en el jardín invadido por la vegetación se encontraba con medio metro cuadrado cortado con sus tijeras de enfermera. Si él hubiese sido más joven, ese detalle le habría bastado para enamorarse.

---

Nota: Lo que viene con la edad, 849, 851, 23/9/2018

Ya no era joven. ¿Cómo lo vería ella? Con sus heridas, su desequilibrio, sus rizos grises en la nuca. Nunca se había considerado un hombre al que la edad pudiera aportar la sabiduría. Habían envejecido todos, pero él seguía considerándose desprovisto de la sensatez que acompaña a la edad.

---

Nota: Música , 1549, 1552, 18/10/2018

Hana y él se deslizaban hacia la tristeza del saxo. Tenía razón Caravaggio. Un fraseo tan lento, tan prolongado, que Hana tenía la sensación de que el músico no deseaba salir del diminuto vestíbulo de la introducción y entrar en la melodía, quería permanecer y permanecer allí, donde aún no había empezado la historia, como enamorado de una criada en el prólogo. El inglés murmuró que esa clase de introducciones se llamaban «estribillos».

---

Nota: Celebracion, 1589, 1594, 18/10/2018

Un libro, un mapa de nudos, un tablero con espoletas, una habitación con cuatro personas en una villa abandonada e iluminada sólo por velas y de vez en cuando los destellos de los relámpagos o el posible resplandor de una explosión. Las montañas, las colinas y Florencia a ciegas, sin electricidad. La luz de las velas no llega más allá de cincuenta metros. Desde una distancia mayor nada había allí que perteneciera al mundo exterior. Con el breve baile de aquella noche en el cuarto del paciente inglés habían celebrado sus sencillas aventuras: Hana, su sueño; Caravaggio, su «hallazgo» del gramófono; Kip, una desactivación difícil, aunque ya casi había olvidado semejante trance. Era de los que se sentían incómodos en las celebraciones, en las victorias. A apenas cincuenta metros

---

Nota: Buscar la verdad en otros..., 1670, 1672, 11/11/2018

Había vivido un período de guerra en el que lo único que había ofrecido a quienes lo rodeaban había sido una mentira. Se había sentido como un hombre en la obscuridad de un cuarto imitando los reclamos de un pájaro. Pero allí se despojaban de la piel. No podían imitar sino lo que eran. La única defensa era buscar la verdad en los otros.

---

Nota: Erotismo en las palabras, 1696, 1700, 11/11/2018

«Eso es algo que me ha preocupado en la mayor parte de mi vida sexual, que, por cierto, empezó —debo anunciar a esta selecta compañía— tarde. Del mismo modo que no conocí el placer sexual de la conversación hasta que estuve casado. Nunca me habían parecido eróticas las palabras. A veces me gusta más, la verdad, hablar que follar. Frases: montones sobre esto, montones sobre aquello y después montones sobre esto otra vez. Lo malo de las palabras es que puedes acabar arrinconándote a ti mismo, mientras que follando no puedes acabar así.»

---

Nota: Enamorarse de alguien inteligente , 1704, 1708, 11/11/

«Más que Hana. ¿Podrías enamorarte de ella, si no fuese más inteligente que tú? No quiero decir que no sea menos inteligente que tú. Pero, ¿es importante para ti pensar que es más inteligente que tú para enamorarte? Piénsalo. Puede estar obsesionada con el inglés, porque éste sabe más. Cuando hablamos con ese tipo, nos desborda. Ni siquiera sabemos si es inglés. Probablemente no lo sea. Mira, creo que es más fácil enamorarse de él que de ti. ¿Por qué? Porque lo que queremos es saber cosas, cómo encajan las piezas. Los conversadores seducen, las palabras nos arrinconan. Más que ninguna otra cosa, queremos crecer y cambiar. Un mundo feliz.»

---

Nota: Amar, 2147, 2152, 1/12/2018

Una tarjeta postal con el rectángulo dedicado al texto ocupado por una caligrafía pulcra. La mitad de los días no soporto no poder tocarte. El resto del tiempo tengo la sensación de que no me importaría no volver a verte. No es cosa de moralidad, sino de capacidad de resistencia. Sin fecha ni firma.

---



Nota: Esa parte me pertenece , 2182, 2185, 1/12/2018

La única luz que entraba en el piso era la procedente del río y del desierto, más allá. Caía sobre el cuello de ella, su pie, la cicatriz de la vacuna en su brazo derecho, que tanto le gustaba a él. Se sentó en la cama abrazando su desnudez. Él deslizó la palma de la mano abierta por el sudor de su hombro. Este hombro es mío, pensó, no de su marido, es mío. Como amantes se habían ofrecido así partes de sus cuerpos mutuamente, en aquel cuarto, a orillas del río.

---

Nota: Estar cerca, 2191, 2192, 1/12/2018

Estaba sentada, encerrada en sí misma, en la armadura de su terrible conciencia. Él no podía llegar hasta ella. Sólo su cuerpo estaba próximo a ella. «Nunca más, pase lo que pase.»

---

Nota: Luz de luna, 2203, 2204, 1/12/2018

La noche en que ella había insistido tanto: veintiocho de septiembre. La cálida luz de la luna ya había secado la lluvia en los árboles. Ni una gota fresca podía caer sobre él, como una lágrima.

---

Nota: Amor, 2363, 2367, 1/12/2018

Me acerqué desnudo a su cuerpo, como lo habría hecho en un cuarto de la zona meridional de El Cairo, con el deseo de desnudarla, aún con el deseo de amarla. ¿Qué tiene de terrible lo que hice? ¿Acaso no perdonamos todo a un amante? Perdonamos el egoísmo, el deseo, el engaño, siempre y cuando seamos la causa de ello. Se puede hacer el amor a una mujer con un brazo roto o con fiebre. En cierta ocasión ella me chupó la sangre de un corte en la mano, como yo había probado y tragado su sangre menstrual.

---

Nota: Caracter, 2417, 2418, 1/12/2018

A veces te quedabas tan inmóvil en el cuarto, tan mudo, como si la mayor traición a ti mismo fuera revelar otro mínimo rasgo de tu carácter.

---

Nota: Ver diferente , 2435, 2436, 1/12/2018

¿A qué altura volaría por encima de la tierra? ¿A qué profundidad por debajo del cielo?

---

Nota: Algo de filosofía , 2560, 2563, 1/12/2018

Más adelante dijo a Hana que lord Suffolk era el inglés más inglés y mejor que había conocido. Si no hubiera habido guerra, nunca se habría animado a salir de Countisbury y de su retiro, llamado Home Farm, donde, a sus cincuenta años, casado, pero con carácter esencialmente de soltero, meditaba, mientras envejecía, junto con el vino y las moscas del antiguo lavadero, y recorría todos los días los farallones para ir a visitar a su amiga aviadora.

---

Nota: Llevando recuerdos, 2741, 2745, 1/12/2018

Unos meses después había escapado a Italia, había empaquetado la sombra de su profesor en una mochila como en su primer permiso por Navidad había visto hacer al muchacho vestido de verde en el Hippodrome. Lord Suffolk y Miss Morden se habían ofrecido para llevarlo a ver una obra de teatro inglesa. Seleccionó Peter Pan y ellos aceptaron sin rechistar y lo acompañaron a una función en una sala llena de niños que no cesaban de gritar. Ésos eran los recuerdos fantasmales que lo acompañaban cuando estaba tumbado en su tienda con Hana en el pueblecito italiano encaramado en una colina.

---

Nota: Azon, 2794, 2794, 1/12/2018

Yo tenía la facultad de ver una razón de ser en todas las cosas. Era

---

Nota: Buen deseo, 3321, 3321, 4/12/2018

«Que Dios te conceda la seguridad por compañía.»

---

Nota: Una forma de ver..., 3355, 3360, 4/12/2018

Se movía con paso lento. Nunca lo vi bailar. Era un hombre que escribía, que interpretaba el mundo. Su sabiduría se alimentaba con la menor pizca de emoción que se le brindara. Una mirada podía inspirarle párrafos enteros de teoría. Si descubría un nuevo tipo de nudo en una tribu del desierto o encontraba una palmera rara, quedaba encantado durante semanas. Cuando dábamos con mensajes en nuestros viajes —cualquier texto, contemporáneo o antiguo, una inscripción árabe en una pared de barro, una nota en inglés escrita con tiza en el guardabarros de un jeep—, los leía y después les pasaba la mano por encima, como para tocar sus posibles significados más profundos, para lograr la mayor intimidad posible con las palabras.

---

Nota: Demonios y brujas, 3636, 3640, 4/12/2018

Conozco las estratagemas de un demonio. De niño aprendí lo que era el demonio del amor. Me hablaron de una hermosa tentadora que se presentaba en la alcoba de un joven y, si éste era avisado, le pedía que se diese la vuelta, porque los demonios y las brujas no tienen espalda, sólo lo que quieren mostrarte. ¿Qué había yo hecho? ¿Qué animal le había transmitido? Creo que llevaba más de una hora hablándole. ¿Habría sido yo su demonio del amor? ¿Habría sido yo el demonio de la amistad de Madox? ¿Habría cartografiado aquel país para convertirlo en un escenario de guerra?

---

Nota: Redacción, 3746, 3750, 8/12/2018

Pero de noche encarnaba el sopor. Ella necesitaba verle los ojos para apreciar su orden y su disciplina. No había una clave para entenderlo. Se tropezaba por doquier con portales en braille. Como si los órganos, el corazón, las filas de costillas, pudieran verse bajo la piel y la saliva se le hubiera vuelto color en la mano. Él había levantado el plano de su tristeza mejor que nadie. Del mismo modo que ella conocía la extraña senda del amor que él sentía por su peligroso hermano. «Llevamos en la sangre el gusto del vagabundeo. Por eso, lo que le resulta más difícil de sobrellevar es la encarcelación y sería capaz de arriesgar la vida para liberarse.»

---

«Yo también he perdido a alguien que era como un padre», había dicho Kip. Pero ella sabía que aquel hombre que tenía a su lado era uno de los afortunados, que se había criado como un desarraigado y, por tanto, podía substituir una lealtad por otra, compensar la pérdida. Hay quienes resultan destruidos por la injusticia y quienes no. Si ella se lo hubiera preguntado, le habría contestado que no tenía queja de su vida: su hermano en la cárcel, sus compañeros lanzados por el aire en explosiones y él arriesgándose diariamente en aquella guerra. Pese a la bondad de esa clase de personas, representaban una injusticia terrible. Podía pasarse todo el día en un foso de arcilla desactivando una bomba que podía matarlo en cualquier momento o volver a casa, entristecido pero entero, del entierro de otro zapador, pero, fueran cuales fuesen las aflicciones a su alrededor, siempre había solución y luz. Mientras que ella no veía la menor solución. Para él, existían los diferentes planos del destino y en el templo de Amritsar los representantes de todos los credos y todas las clases recibían la misma acogida y comían juntos. Ella misma podía dejar una moneda o una flor en la tela extendida en el suelo y después unirse al gran cántico permanente. Lo deseaba. Su introversión era consecuencia de su tristeza interior. Por su parte, él la dejaría entrar por las trece puertas de su carácter, pero ella sabía que él, de estar en peligro, nunca recurriría a ella. Podía crear un espacio en torno a sí y concentrarse. Era su arte. Según decía, los sijs eran brillantes en materia de tecnología. «Tenemos una proximidad mística... ¿cómo se llama?» «Afinidad.» «Sí, afinidad, con las máquinas.» Se perdía entre ellas durante horas, mientras el compás de la música en el receptor de radio le martilleaba en la frente y en el cabello. Ella no pensaba que pudiera entregarse totalmente a él y ser su amante. Él se movía a una velocidad que le permitiría compensar la pérdida. Era su forma de ser. Ella no se lo iba a tener en cuenta. ¿Qué derecho tenía? Kip salía todas las mañanas con su mochila colgada del hombro izquierdo y se alejaba por el sendero de la Villa San Girolamo. Todas las mañanas lo veía, veía su animosa actitud ante el mundo, quizá por última vez. Al cabo de unos minutos, alzaba la vista para contemplar los cipreses mutilados por la metralla, sin ramas a media altura, arrancadas por los bombardeos. Plinio debía de haberse paseado por un sendero como aquél o también Stendhal, porque algunos pasajes de La cartuja de Parma sucedían también en aquella parte del mundo. Kip —un joven con la profesión más extraña que su siglo había inventado, un zapador, un ingeniero militar que detectaba y desactivaba minas— alzaba la vista por aquel sendero medieval y contemplaba el arco de los altos árboles heridos por encima de él. Todas las mañanas salía de la tienda, se bañaba y se vestía en el jardín y se alejaba de la villa y sus alrededores, sin entrar siquiera en la casa —tal vez saludara con la mano, si veía a Hana—, como si el lenguaje, la humanidad, fueran a confundirlo, a introducirse, cual la sangre, en la máquina que había de entender. Ella lo veía a cincuenta metros de la casa, en un claro del sendero. Ése era el momento en que los dejaba a todos atrás, el momento en que se cerraba el puente levadizo tras el caballero y éste se encontraba a solas, acompañado tan sólo por la calma de su estricto talento. En Siena había un mural que ella había visto, un fresco que representaba una ciudad. Unos metros fuera de las murallas de la ciudad, se había desprendido la pintura, por lo que, al abandonar el castillo, el viajero no podía contar siquiera con el consuelo —en forma de huerto en los alrededores— aportado por el arte. Allí era, le parecía a Hana, a donde iba Kip durante el día. Todas las mañanas salía de la escena pintada y se encaminaba hacia los oscuros riscos del caos: el caballero, el santo guerrero. Ella veía el caqui uniforme pasar entre los cipreses. El inglés lo había llamado fato profugus: fugitivo del hado. Ella suponía que aquellas jornadas comenzaban para él con el placer de alzar la vista hacia los árboles.

Nota: Escribir, 45, 45, 2/10/2021

Ya lo dijo Pascal: «Es casi imposible fingir que se ama sin transformarse ya en amante.»

---

Nota: Leer libro, 62, 63, 2/10/2021

¿Y de dónde había salido esa idea de tener a Hemingway como referencia casi suprema? Pues de cuando tenía quince años y leí de un tirón su libro de recuerdos de París

---

Nota: Impresiones, 120, 123, 2/10/2021

Normalmente se abren siempre ante los jóvenes horizontes de esperanza, pero los hay que eligen la desesperación, y yo era uno de éstos, pues no sabía muy bien por dónde ir por la vida y, además, tenía la impresión de que estar desesperado era más elegante, vestía mucho más que ser un pobre joven instalado en la esperanza.

---

Nota: Ser como quieres ser, 127, 133, 2/10/2021

Por otra parte, creo que tengo derecho a poder verme de forma diferente de como me ven los demás, verme como me da la gana verme y no que me obliguen a ser esa persona que los otros han decidido que soy. Somos como los demás nos ven, de acuerdo. Pero yo me resisto a aceptar tamaña injusticia. Llevo años intentando ser lo más misterioso, impredecible y reservado posible. Llevo años intentando ser un enigma para todos. Para ello, con cada persona adopto una actitud diferente, busco que no haya dos personas que me vean de igual forma. Sin embargo, esta esforzada tarea se me está revelando inútil. Sigo siendo como los demás quieren verme. Y por lo visto todos me ven igual, como a ellos les da la gana. Si al menos alguien, ya no digo mucha gente sino alguien, supiera verme idéntico físicamente a Hemingway...

---

Nota: Intento parecer esto, 129, 130, 2/10/2021

Llevo años intentando ser lo más misterioso, impredecible y reservado posible. Llevo años intentando ser un enigma para todos.

---

Nota: Hemmingway, 176, 181, 2/10/2021

«El cuento de Hemingway», dije, «es según García Márquez el mejor cuento del mundo. Yo lo leí y no entendí nada, pero es que nada, de lo que pasaba en él, y lo que menos entendí fue que pudiera ser el mejor cuento del mundo. Voy a leérselo. Para interpretarlo, no pierdan nunca de vista que Hemingway fue un maestro en el arte de la elipsis y que en todos sus cuentos lograba siempre que lo más importante de la historia que contaba no apareciera en el relato: la historia secreta del cuento se construía con lo no dicho, con el sobreentendido y la alusión. Eso explicaría que el relato pueda parecerles muy trivial si no saben que Hemingway opera técnicamente con los sobreentendidos y las alusiones.»

---

Nota: El cuento, 181, 192, 2/10/2021

Les leí ese cuento en el que una pareja de jóvenes norteamericanos, probablemente recién casados, de viaje por Italia después de la Segunda Guerra Mundial, están en un cuarto de hotel y se aburren. Fuera llueve, tienen una habitación en la segunda planta, que da al mar y a una plaza en la que hay un monumento a la guerra en medio de un jardín de grandes palmeras y verdes bancos. Mientras el marido lee tranquilamente en la cama, ella se muestra nerviosa y se preocupa de un gato que en la calle, bajo uno de los bancos verdes, trata de evitar las gotas de agua que caen por todos lados sobre su refugio. «Voy a buscar a ese gatito», dice ella. «¡Iré yo si quieres!», se ofrece el marido desde la cama. «No, voy yo», dice ella. Se establece una conversación banal, aunque chispeante, construida con el célebre talento que tenía Hemingway para escribir diálogos. Al final, ella baja con una camarera a la calle y no encuentra lo que buscaba. «Había aquí un gato», dice ella. «¿Un gato bajo la lluvia?», pregunta la camarera, y se ríe. Al regresar a la habitación, le cuenta al marido que el gato ya no está y después se estudia de perfil en el espejo, primero de un lado y después del otro, y se fija en la nuca y en el cuello y le pregunta al marido si no le parece que le convendría dejarse crecer el pelo. «A mí me gusta como está», dice el marido, y sigue leyendo. Tocan a la puerta y es la sirvienta que trae un gato que lucha por zafarse de los brazos que lo sujetan. Es un regalo del dueño del hotel.

---

Nota: Escribir, 234, 235, 2/10/2021

Es la historia de una espera, de la espera de la muerte, tal vez. Hace

---

Nota: Aprender, 271, 272, 2/10/2021

A diferencia de nuestro anterior encuentro, esta vez decidí no darme importancia, es decir, no hacer el ridículo, y tratar no sólo de ser humilde sino de aprovechar cualquier lección que pudiera llegarme de ella.

---

Nota: Escribir, 323, 330, 2/10/2021

Yo la recordaré siempre como una mujer violentamente libre y audaz, que encarnaba en ella misma y a tumba abierta —con su inteligente uso, por ejemplo, del libertinaje verbal, que consistía en su caso en sentarse en un sillón de su casa y, con verdadera fiereza, despacharse a gusto— todas las monstruosas contradicciones que reúne el ser humano, todas esas dudas, fragilidad y desamparo, individualidad feroz y busca del desconsuelo compartido, en fin, toda esa gran angustia que somos capaces de desplegar ante la realidad del mundo, esa desolación de la que están hechos los escritores menos ejemplares, los menos académicos y edificantes, los que no están pendientes de dar una correcta y buena imagen de sí mismos, los únicos de los que no aprendemos nada, pero también los únicos que tienen el raro coraje de exponerse literalmente en sus escritos —donde se despachan a gusto— y a los que yo admiro profundamente porque sólo ellos juegan a fondo y me parecen escritores de verdad.

---

Nota: Ingenio, 544, 544, 5/10/2021

Esa carta confirma esa expresión española que dice que el hambre agudiza el ingenio.

---

-----Pequeño empujón

Nota: Psicología La gente es automática , 388, 389, 15/1/202

En todo el mundo, la mayoría de la gente reacciona con el sistema automático

---

Nota: Psicología el 90 o 10%?, 686, 687, 16/1/2023

Las compañías emisoras de tarjetas de crédito comprendieron intuitivamente muy bien lo que los psicólogos denominarían framing o enmarcado. La idea es que las decisiones dependen, en parte, de la forma en que se enuncian los problemas.

---

Nota: Psicología Control, 753, 754, 16/1/2023

Ulises logró resolver el problema. Sin embargo, para la mayoría de nosotros los problemas de autocontrol surgen cuando subestimamos el efecto de la excitación.

---

Nota: Psicología Influir decisiones , 1291, 1294, 18/1/2023

Si se pregunta a alguien si tiene la intención de consumir ciertos alimentos, seguir una dieta o hacer ejercicio, su respuesta afectará a su conducta[21]. En nuestra jerga, el efecto de la mera medición es un nudge y puede utilizarse con fines privados o públicos.

---

Nota: Sesgo psicología , 1552, 1553, 18/1/2023

Recordemos lo que decíamos sobre la inercia, el sesgo del statu quo y el heurístico de «sí, lo que sea».

---

Nota: Psicología Incentivos feedback , 3277, 3278, 20/1/2023

dos aspectos de la arquitectura de las decisiones: incentivos y feedback.

---

#### -----PerfilCerebro

Nota: Estado emocional es, 60, 64, 6/8/2021

Un estado emocional es la unidad más pequeña y más efímera de emoción. Con una duración que, en general, ronda sólo unos pocos segundos, suele desencadenarse por una experiencia: la punta de alegría que sentimos al ver el collage de macarrones que nuestra hija ha preparado para el Día de la Madre; el sentimiento de satisfacción que nos embarga cuando en el trabajo se concluye un gran proyecto; el enfado que sentimos cuando tenemos que trabajar los tres días de un puente; la tristeza que nos invade cuando nuestro hijo es el único de la clase al que no invitan a una fiesta de aniversario.

---

Nota: Estado de animo es, 66, 68, 6/8/2021

Un sentimiento que persiste y que permanece sin perder consistencia durante minutos, horas o incluso días, es un estado de ánimo, de la variedad «Hoy está de mal humor».

---

Nota: Rasgo emocional, 68, 68, 6/8/2021

Y un sentimiento que le caracteriza a uno no sólo durante días sino a lo largo de años es un rasgo emocional.

---

Nota: Perfil emocional, 90, 100, 8/8/2021

El perfil emocional está configurado por seis dimensiones. Estas dimensiones no son los aspectos convencionales de la personalidad, ni los simples rasgos emocionales o los estados de ánimo, y mucho menos aún los criterios de diagnóstico en el caso de la enfermedad mental, sino que estas seis dimensiones reflejan los descubrimientos de la investigación neurocientífica contemporánea: • Resistencia: la rapidez o la lentitud con que uno se recupera de la adversidad. • Actitud: el tiempo que somos capaces de hacer que dure una emoción positiva. • Intuición social: la pericia a la hora de captar las señales sociales que emiten las personas que uno tiene a su alrededor. • Autoconciencia (conciencia de sí): el modo en que percibimos los sentimientos corporales que reflejan las emociones. • Sensibilidad al contexto: cómo se nos da regular nuestras respuestas emocionales para tomar en cuenta el contexto en el que nos encontramos. • Atención: lo clara y enfocada que es nuestra concentración.

---

-----PiedraLocura

Nota: Leer: es así?, 268, 286, 15/7/2022

A medida que la ciencia desentraña, poco a poco, los misterios del universo, nos presenta una visión de la realidad que es, paradójicamente, cada vez más difícil de comprender. Si podemos decir que aquello que conocemos se expande a la velocidad de la luz, lo que no somos capaces de entender crece a la velocidad de la sombra; una que no es constante, sino que aumenta de forma exponencial, como la energía oscura que está desgarrando nuestro cosmos. Sin importar nuestras creencias, hoy todos desconfiamos del orden, de cualquier tipo de orden, e incluso aquellos que tienen fe han comenzado a temer que quizás Dios mismo no sea la entidad omnisciente, todopoderosa y plena de amor que nos prometieron cuando niños, sino una deidad enajenada que descarga su furia contra un mundo que no puede gobernar, aunque lo haya creado. Esta otra divinidad se parece al demiurgo de los gnósticos, un dios incompleto y fallido que ruge y violenta su creación, al igual que esos niños pequeños que destrozan aquellos juguetes que fueron, tan solo meses o incluso días antes, sus objetos más preciados, porque de pronto les parecen tristes, feos, pobres, llenos de una rencorosa nostalgia, intolerables recuerdos del tiempo perdido, de la alegría perdida, objetos inertes desprovistos de esa magia esencial que los hacía parecerían llenos de belleza, de propósito, de sentido. Una deidad trágica que ostenta el poder absoluto pero que carece de comprensión; en eso nos hemos convertido los seres humanos en el siglo XXI. Y si ese es nuestro Dios, explicaría por qué el caos y la irracionalidad se han transformado, de súbito, en caminos para adentrarnos en el mundo. También explicaría por qué peligrosos lunáticos han vuelto a encumbrarse como nuestros líderes: traen consigo la fuerza de la sinrazón, y cabalgan libremente sobre las frenéticas olas del cambio como no lo puede hacer ninguna persona con decencia o sentido común. Esos oscuros mensajeros que provienen de la parte más honda de nuestro inconsciente, esas voces distorsionadas que podemos oír chillando a nuestro alrededor... ¿son sirenas que nos llaman hacia el naufragio y la muerte? ¿Son solo idiotas llenos de ruido y furia, contando historias que no significan nada? ¿O acaso son los primeros heraldos de una nueva forma de consciencia, absurda y desprovista de sentido, que puede mirar más allá de la lógica, y de la cual quizás recibamos un mensaje que no hemos querido escuchar hasta ahora? Todavía es demasiado pronto como para saberlo. Lo único que sí sabemos con certeza es que la realidad solo se volverá más extraña en las próximas décadas.

---

Nota: Leer, 295, 297, 15/7/2022

Para hacerlo, quizás sería bueno recordar las lecciones que nos dejó la delirante iluminación de Philip K. Dick: que a veces volverse loco es una respuesta adecuada a la realidad, que la verdad y la locura pueden ser síntomas de la misma enfermedad y que el precio que pagamos por el conocimiento es la pérdida de la comprensión.

---

Nota: Ver cuadro del Bosco, 320, 327, 15/7/2022

La cura de la locura o La extracción de la piedra de la locura, y representa una vieja superstición del Medioevo, la idea de que la demencia y la idiotez eran causadas por una hipotética piedrecilla que se podía alojar, o que tal vez crecía por sí misma, al interior de la cabeza. En el cuadro del Bosco, la piedra que el cirujano está tratando de extraer del cráneo del paciente ha sido reemplazada por un bulbo: podemos asumir, casi con total seguridad, que se trata del bulbo de un tulipán, porque una de esas majestuosas flores —de color almendra y casi marchita— yace encima de la mesa donde la monja fatigada reposa sus brazos fatigados. Michel Foucault escribió sobre ese cuadro en su libro Historia de la locura en la época clásica, y dijo que «el famoso doctor del Bosco está mucho más loco que el paciente que intenta curar, y su falso conocimiento no hace más que revelar los peores excesos de una locura que es inmediatamente evidente para todos, excepto para él mismo».

---

Nota: Escribir , 450, 451, 16/7/2022

«Uno puede acabar como un jardinero nocturno, cuya única responsabilidad es podar los retoños indeseados del árbol del conocimiento.»

---

-----PilotosDrones

Nota: Modelos Drones, 16, 17, 15/7/2018

El cuerpo cuenta con 365 pilotos de drones que manejan el Predator y 359 que pilotan el modelo Reaper.

---

Nota: Países Drones, 18, 21, 15/7/2018

Los gobiernos de Bush y Obama han empleado un mecanismo legal introducido en 2001 en su lucha contra al-Qaida para justificar los ataques aéreos con drones en objetivos terroristas de Pakistán, Yemen y Somalia. En las guerras de Irak y Afganistán, los pilotos de aviones no tripulados cumplían largos turnos en las bases estadounidenses, observando

---

Nota: Bases drones, 27, 28, 15/7/2018

bases de Nevada y Nuevo México durante cinco años.

---

Nota: Efectos drones, 31, 33, 15/7/2018

“Me iba a dormir y soñaba con el trabajo, la misión, y todo el tiempo veía a la gente a la que había visto en la pantalla antes, muriendo todo el tiempo en mi cabeza”, dijo, añadiendo que se sentía solo y nadie quería hablar sobre la cuestión.

---



Nota: Efectos drones, 41, 42, 15/7/2018

"sólo porque los miembros en servicio no están desplegados físicamente en una zona en guerra no significa que tengan menos riesgos de salud mental".

---

Nota: Efectos drones, 43, 50, 15/7/2018

Observar explosiones, que en ocasiones incluyen bajas civiles, puede producir "lesiones morales", una herida psicológica derivada de presenciar algo contrario a las creencias o el código de moral de la persona. "Los pilotos de aviones tripulados llegan, lanzan bombas y vuelven, y otra persona hace la evaluación de daños", explicó Nancy Cooke, profesora de la Universidad del Estado de Arizona y que estudia el efecto de la tecnología en la psicología. "Los operadores de drones ven los resultados de lo que han hecho", dijo. "Así que cuando la gente dice que esto es sólo un videojuego, nada podría estar más lejos de la verdad para ellos. Ven los trozos de cuerpos".

---

Nota: Heridos drones, 72, 78, 15/7/2018

Cuántas mujeres y niños habéis visto incinerados por un misil Hellfire? ¿Cuántos hombres habéis visto arrastrarse sin piernas cruzando un campo hacia un recinto cercano para pedir ayuda?", dijo Heather Linebaugh, exanalista de imágenes facilitadas por drones, a 'The Guardian'. "Cuando uno tiene que verlo reiteradamente, esto pasa a ser como un breve video implantado dentro de tu cabeza, siempre repetido y causando dolor y sufrimiento psicológico

---

Nota: Operadores drones, 105, 106, 15/7/2018

y son los protagonistas de la llamada "guerra de los cobardes".

---

Nota: Ella no quería hacer esto, 201, 202, 15/7/2018

Since I wanted to go to art school for photography, the recruiter told me that this was like working with photography. But ... it's not, Kimi said with a wry laugh.

---

Nota: Parecia ser... Drones, 221, 222, 15/7/2018

The recruiter told me that this was like working with photography. But ... it's not.

---

Nota: Decidir dron, 231, 233, 15/7/2018

And it's not just what they see, but the weight of decisions they have to make, he says. Airmen often have to discern whether they're looking at a group of women and children or a group of combatants. "Their job is to decide who on that battlefield gets blown up, and who on that battlefield gets protected," Thurman said.

---

Nota: Lo hizo dron, 244, 246, 15/7/2018

Sometimes people need to talk about very specific mission details. They need to think through what happened in that previous mission, talk through, 'Hey, did I really do what I needed to do, or could I have done something different?' Ogle said.

---

Nota: Conflicto dron, 248, 251, 15/7/2018

They are going literally from combat to cul-de-sac in a short drive, Ogle said. "Ten minutes, 15 minutes, [they] drive home. They've gone from being eyes, head in the fight, and making critical life and death decisions, to then being involved in all the normal ... responsibilities that we have, where they're a spouse, they're a parent."

---

Nota: Nombre dron, 265, 266, 15/7/2018

The hum of a drone has earned a nickname in Arabic, "zanana." In Gaza, people say that this sound signals the coming of a war

---

Nota: Distancia dron, 307, 309, 15/7/2018

There are other differences, such as the proximity to the area of operation: Some 50 kilometers separate Palmahim and the Gaza Strip, as compared to the thousands of kilometers between Nevada and Yemen or Afghanistan. The relative proximity may actually have been a mitigating factor.

---

Nota: Diferencia operadores dron, 312, 315, 15/7/2018

Another factor is the fact that Israel Air Force bases are threatened by rocket fire, which can significantly blur the difference between the fighting in the trailer and life outside of it. Additionally, it's likely that Israeli drone operators believe they are acting to defend their country more than their American colleagues, and are therefore less susceptible to depression.

---

-----PlacerDeVivir

Nota: Ssi es ser feliz/infeliz, 136, 141, 24/4/2022

Es posible que a la otra persona se le resbale el problema y ahí estas tú, dándole vueltas y vueltas a la misma situación, dando rienda suelta a cuanto pensamiento fatalista se presenta ante ti, atrayendo con esos mismos pensamientos negativos y derrotistas más adversidades. Estoy seguro de que hay muchas razones para ser feliz. Pero es común que nos enfoquemos en encontrar razones para no serlo. Tendemos a recordar personas, hechos, circunstancias que nos impiden ser felices, en lugar de hacer una lista de razones por las cuales deberíamos estar felices y agradecidos.

---

Nota: Sobreproteccion hijos, 197, 208, 26/4/2022

Según una exhaustiva investigación realizada por la doctora Luisa Amos, catedrática de la Universidad de Tulane, el promedio en que los hombres de negocios fracasan antes de llegar al éxito es de 3.8 de diez ocasiones; no se desalientan por problemas, fracasos o errores. Están convencidos de que tres pasos hacia delante y dos hacia atrás equivalen a un paso hacia adelante. Si en la infancia tuviste la gran fortuna de saber y entender esto, y gracias a tus padres o profesores aprendiste que el fracaso es parte del desarrollo, habrás obtenido uno de los mejores aprendizajes de vida. La mayoría de los padres queremos que nuestros hijos no sufran y por eso los sobreprotegemos, pero con ello sólo logramos que no aprendan a manejar la frustración. Recuerdo la historia de un hombre que, al ver cómo una oruga batallaba para abrirse, se compadeció y la ayudó a convertirse en mariposa. Efectivamente, la mariposa salió, extendió sus alas, pero nunca logró emprender el vuelo. Por naturaleza, la mariposa necesita batallar para que las alas y las patas se desarrollen de forma correcta y esté saludable. Esto mismo hacemos con la gente que queremos: buscamos evitarles el fracaso y el sufrimiento, y lo que hacemos es volverlos dependientes y vulnerables al dolor.

---

Nota: Esto es felicidad, 275, 276, 26/4/2022

En alguna ocasión leí una frase que dice: "La madurez es el arte de vivir en paz con lo que es imposible cambiar."

---

Nota: Felicidad , 290, 291, 26/4/2022

Charles Haddon Spurgeon, predicador inglés, dijo: "La felicidad no depende de lo que poseemos, sino de lo que disfrutamos."

---

Nota: Feliz mientras buscas, 298, 299, 26/4/2022

El gran reto es descubrir el placer de vivir mientras conseguimos lo que anhelamos.

---

Nota: Cada día..., 357, 359, 26/4/2022

El verdadero placer de vivir se presenta constantemente, pero no lo vemos ni lo sentimos por estar inmersos en un constante acelerar; en una lucha contra el tiempo para lograr lo que nos proponemos; en esperar que la gente cambie, y entonces sí ser felices.

---

Nota: Si, puedes ser feliz!, 362, 363, 26/4/2022

¿Se puede ser feliz? ¡Sí! Siempre y cuando lo decidas diariamente.

---

Nota: Que se sienta importante, 447, 449, 26/4/2022

la mejor manera de agradar a la gente y trascender es imaginar que cada una de las personas a quienes tratas lleva consigo la frase: "Hazme sentir importante."

---

Nota: Amar, 464, 465, 28/4/2022

Quien sonríe frecuentemente es fácil de amar. Quien carga amargura en su rostro siempre será difícil de querer. Gran diferencia existe entre quererte y soportarte.

---

Nota: Leer con Magui, 473, 474, 28/4/2022

Dependencia emocional

---

Nota: Sigo en pie, 766, 802, 29/4/2022

Qué mejor manera para promover ese blindaje emocional que con las reflexiones de la composición "Sigo en pie", que encontré no recuerdo si en un folleto o en una revista, pero la anoté porque me gustó mucho para compartirla con mis seres queridos, te comparto a continuación estas reflexiones: Me siento, a estas alturas de la vida, casi igual que cuando era joven. Mis propósitos, afanes, preocupaciones, planes, ilusiones, temores, limitaciones, aspiraciones y aficiones tienen, en lo general, las mismas características que en aquellos tiempos. Estoy muy lejos de plantear mi felicidad con base en los bienes materiales y sigo siendo capaz de disfrutar lo que tengo sin caer en la desesperanza por obtener aquello de lo que carezco. Tengo la fortuna de apreciar y dimensionar lo que me rodea y vivo en armonía con lo que soy capaz de generar por medio de mi trabajo diario. Sigo esforzándome diariamente por ganarme el cariño y respeto de mi familia, amigos y compañeros de trabajo, pues siempre he sabido que los amores se mantienen y crecen a la luz de la devoción y el cariño con el que se cuidan y bien les hace regalarlos frecuentemente con agua del corazón. Mantengo vivos mis amores, los pasados y los presentes, porque ellos me dan la energía para seguir caminando. Conservo los afectos de mis amigos en el reducto interno que para cada uno he ido formando a través de los años y lo cuido como un espacio que a perpetuidad y por derecho a cada uno corresponde. Guardo un especial agradecimiento a todos aquellos que han aportado con generosidad un pedacito de su alma y su corazón contribuyendo a hacer de mí lo que soy ahora y lo que seré mañana. Uso como energía pura la confianza que tuvieron y tienen en mí quienes me han ayudado a formarme durante todos estos años. Esas personas que estuvieron conmigo durante mis años niños, mis años jóvenes y mis años adultos, y que, en conjunto me han preparado, espero, para vivir bien mis años viejos que pronto habrán de venir. Tengo presente a mis antepasados quienes me ofrecieron sus hombros para que mis pies comenzaran su trayecto, y cuido que mi par de piernas sean fuertes para que se apoyen en ellas los pasos de quienes de mí nacieron. Procuro que mis pies se conserven firmes y en contacto con el piso, aunque es frecuente que mi imaginación se dé el lujo de volar y de soñar con un armonioso hoy y un mejor mañana. Cuando en mí existe frío, producto de las lejanías, desavenencias y desencuentros con mis semejantes, llamo a la hoguera de mi corazón para que me fortalezca, y le pido que me dé el calor que me permita asumir mis culpas para saber pedir perdón. Y cuando recibo por cualquier motivo la disculpa ajena, trato de ser de fácil perdón y olvido. Bastante penitencia paga quien asume su culpa como para que se cometa el exceso de hacerle el momento más difícil. Procuro vivir en paz conmigo mismo pues sé bien que no se puede ofrecer tranquilidad cuando uno mismo no la tiene para sí. Sé que para volar solamente se requiere dar fuerza a las alas de nuestra imaginación y tomar rumbo hasta donde la nada existe. Sueño con una vejez acompañada, en donde la mano de ella sea mi guía y donde la mía sea su sostén. Quiero repetirme en cada acto de quienes buscan una forma digna de vivir y que sus afanes impregnen mi alma para seguir adelante y vivir cada día como manda Dios. Quiero tener algún día el privilegio de llegar hasta lo más alto, donde el espíritu tiene su fortaleza y nuestra fe su razón de ser.

---

Nota: método del perdón, 961, 972, 3/5/2022

Se apoyó en la técnica de perdón que aprendió en un libro de Louise Hay que consiste en lo siguiente: visualizar a la persona que nos ha ofendido y decirle: "Te perdono por no ser como yo quisiera que fueras. Te perdono y te libero." Entonces imagínala llena de bendiciones, de todo lo que la hace feliz, y después imagínate a ti mismo feliz. Hazlo con cada persona que tienes que perdonar. Así, esta mujer modificó su personalidad de víctima y evitó a toda costa usar el cáncer para utilizar a las personas, ya que —según sus palabras— muy seguramente este cáncer jamás desaparecería porque le habría dado una utilidad poderosa para permanecer. Modificó sus pensamientos buscando siempre que fueran positivos. Y cuando detectaba pensamientos negativos, declaraba lo siguiente: "He decidido cambiar este patrón de pensamientos." "Renuncio a este patrón de pensamientos." "He cambiado ya mi patrón de pensamientos." Esperanza repetía incansablemente pensamientos afirmativos y positivos, en presente y en primera persona. Por ejemplo: "Soy paz, soy salud, estoy bien y estoy en armonía con el Universo. Soy inteligencia, soy belleza, todo es perfecto, todo está bien. Mi vida es perfecta, gracias por lo que soy, gracias por lo que tengo, me amo incondicionalmente, amo la vida y soy creación divina. Gracias por mi cuerpo, gracias por mi familia." Y concluyó diciéndome: "Cada que volvían los pensamientos negativos, repetía el proceso." Así, esta mujer se apoyó en el amor inmenso de su familia y amigos.

---

Nota: Hacer positivas las preguntas mundanas, 1053, 1055, 7

"¿Qué comida deliciosa comeremos hoy? ¿A dónde me gustaría ir? ¿Cuánto tengo que pagar de renta de esta bonita casa?"

---

Nota: Libro , 1240, 1243, 16/5/2022

La inteligencia emocional es un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale, Peter Salovey y John Mayer; ha sido difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman. La inteligencia emocional se basa en la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar cosas y situaciones en estados anímicos propios y ajenos.

---

Nota: Esto es placer, 1651, 1656, 8/6/2022

Cuando escuchamos placer es común que le adjudiquemos una connotación sensual. Sin embargo, el placer puede ser definido como una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que se manifiesta cuando se satisface plenamente alguna necesidad del organismo humano. Pueden ser todo tipo de necesidades: la bebida, en el caso de la sed; la comida, en el caso del hambre; el descanso, cuando existe sueño o cansancio; diversión para el aburrimiento, y conocimientos o cultura para la ignorancia; la curiosidad y la necesidad de crear y desarrollar el espíritu. La naturaleza suele asociar la sensación de placer con algún beneficio para la especie, y la filosofía lo clasifica entre los tipos posibles de felicidad.

---

Nota: Liberate y disfruta, 1668, 1669, 8/6/2022

Un antiguo proverbio chino dice que para beber un buen vino en una copa que se encuentra llena de té, primero hay que tirar el té y después servir y beber el buen

---

Nota: Felicidad Regla 1, 1781, 1781, 13/6/2022

HACER CONSCIENTE EL MOMENTO

---

Nota: Disfrutar Comer, 1786, 1787, 13/6/2022

Nos acostumbramos a comer por necesidad y olvidamos disfrutar la comida

---

Nota: Felicidad Regla 2, 1835, 1836, 13/6/2022

No comparar, mejor disfrutar.

---

Nota: Felicidad Regla 3, 1846, 1847, 13/6/2022

SE DISFRUTA MÁS EL PRESENTE CUANDO SE COMPARTE O SERVIMOS A LOS DEMÁS

---

Nota: Paso a paso ser felicidad , 1866, 1876, 13/6/2022

Un profesor fue invitado a dar una conferencia en una base militar, y en el aeropuerto lo recibió un soldado llamado Ralph. Mientras se encaminaban a recoger el equipaje, Ralph se separó del visitante en tres ocasiones: primero, para ayudar a una ancianita con su maleta; luego para cargar a dos pequeñitos a fin de que pudieran ver a un personaje que interpretaba a Santa Claus y después para orientar a una persona. Y cada vez regresaba con una sonrisa que le iluminaba el rostro. —¿Dónde aprendió a comportarse así? —le preguntó el profesor. —En la guerra —contestó Ralph. Entonces le contó su experiencia en Vietnam. Allí su misión había sido limpiar campos minados. Durante ese tiempo había visto cómo varios amigos suyos, uno tras otro, encontraban una muerte prematura. —Me acostumbre a vivir paso a paso —explicó—, nunca sabía si el siguiente iba a ser el último día de mi vida; por eso tenía que sacar el mayor provecho posible del momento que transcurría entre alzar un pie y volver a apoyarlo en el suelo. Me parecía que cada paso era toda una vida.

---

Nota: Evitar rutina, 2084, 2086, 2/9/2022

La rutina entra en nuestra relación cuando dejamos de esforzarnos por hacer de un momento algo especial. Conforme dejamos de expresar lo que vivimos, dejamos de expresar lo que sentimos, y esto nos lleva tarde que temprano a silencios largos que apagan la llama del amor.

---

Nota: Esyo sucede, 2091, 2097, 2/9/2022

Posteriormente, bajan los niveles de dopamina y llegamos a la etapa del apego y amor verdadero, donde cada uno tiene que poner de su parte para lograr que la armonía y el entendimiento estén en la relación. En estos momentos, se conocen los defectos y aún así se decide amar. No saber los cambios bioquímicos que se suscitan en el enamoramiento (y que compartiré más adelante) puede causar confusión y fomentar la creencia de que ya no hay amor. De por sí la baja de hormonas de la felicidad sucede, ¡imagínate los estragos que causará si, aunado a eso, no alimentamos la relación con detalles que eliminan la rutina y el aburrimiento! Esto es una decisión de dos, porque se requiere reciprocidad.

---

Nota: Siete reglas del buen entendimiento, 2121, 2123, 3/9/2

1. Querer y dejarse querer. Expresar un te quiero en forma constante con palabras y acciones. Tener la firme convicción de que hay que alimentar y

---

Nota: Ámela, 2230, 2236, 29/6/2022

Un esposo fue a visitar a un sabio consejero y le confesó que ya no quería a su esposa, que pensaba separarse. El sabio lo escuchó, lo miró a los ojos y solamente le dijo una palabra: "Ámela." Luego permaneció callado. "Pero es que ya no siento nada por ella", insistió el hombre. "Ámela", repuso el sabio. Y ante el desconcierto de aquel esposo, después de un oportuno silencio, agregó: "Amar es una decisión, no un sentimiento. Amar es dedicación y entrega. Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor." ¡Decido amarte! ¡Necesito amarte! Cuando tomamos esa decisión, nos convertimos en personas más prudentes y dispuestas a dar el amor que queremos recibir. El amor no es una decisión por sí sola. El amor contiene emociones y depende de nosotros sentirlos o no.

---

Nota: Cada día 3 abrazos, cumplidos y estas razones, 2351,

Tres motivos diariamente. Entre todas las técnicas que he recomendado en mis libros anteriores para tener una actitud positiva en momentos de adversidad, recomiendo buscar cada día tres motivos nuevos o diferentes que deberían alegrarme. \*¿Qué hay de nuevo hoy? \*¿A quién voy a ver hoy? \*¿A quién puedo hablarle hoy? \*¿Qué comida diferente puedo probar hoy? \*¿Qué acción podría quitarle la aparente rutina a un día como hoy?

---

Nota: No rutina, 2359, 2360, 4/10/2022

No permitas que todos los días sean iguales, porque sentirás el hastío y el aburrimiento. No dejes que el fantasma de la rutina haga de la tuyas y te envuelva en su parsimonia.

---

Nota: Algo nuevo, 2368, 2370, 4/10/2022

El placer de vivir se hace presente cuando incluyes en tu vida diaria lo nuevo, lo diferente. El factor sorpresa hace que el espectáculo llamado vida tome otros matices que le dan significado.

---

Walt Whitman compartió esa magnífica reflexión titulada "Los poetas vivos", que dice: "No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños. No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber. No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario. No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo. Pase lo que pase nuestra esencia está intacta. Somos seres llenos de pasión. La vida es desierto y oasis. Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia. Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa: tú puedes aportar una estrofa. No dejes nunca de soñar, porque en sueños es libre el hombre. No caigas en el peor de los errores: el silencio. La mayoría vive en un silencio espantoso. No te resignes. Huye. "Emito mis alaridos por los techos de este mundo", dice el poeta. Valora la belleza de las cosas simples. Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos. Eso transforma la vida en un infierno. Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante. Vívela intensamente, sin mediocridad. Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo. Aprende de quienes puedan enseñarte. Las experiencias de quienes nos precedieron, de nuestros "poetas muertos", te ayudan a caminar por la vida. La sociedad de hoy somos nosotros: los "poetas vivos". La gente inteligente y además soberbia es la presa más fácil del fantasma de la rutina. Comúnmente, los inteligentes soberbios no aceptan sugerencias sólo porque no lo necesitan. Según ellos, "siempre hacen las cosas bien", porque han estudiado mucho para hacerlo así.

---



Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Cuando insistimos en alargar más de lo necesario, se pierde el sentido de las otras etapas que tenemos que vivir. Poner fin a un ciclo, cerrar puertas, concluir capítulos, no importa el nombre que le demos. Lo importante es dejar en el pasado los momentos de la vida que ya terminaron, me han despedido del trabajo, ha terminado una relación, me he ido de la casa de mis padres, me he ido a vivir a otro país, esa amistad que tanto cultive ha desaparecido sin más. Puedes pasar mucho tiempo preguntándote por qué ha sucedido algo así, puedes decirte a ti mismo que no darás un paso más hasta no entender el motivo. Pero una actitud así supondrá un desgaste inmenso para todos, para tu país, para tu cónyuge, tus amigos, tus hijos, tu hermano, todos ellos estarán cerrando ciclos, pasando páginas, mirando hacia adelante y todos sufrirán al verte ahí paralizado. Nadie puede estar al mismo tiempo en el presente y el pasado, ni siquiera al intentar entender lo sucedido, el pasado, el pasado no volverá, no podemos ser eternamente niños, adolescentes tardíos, hijos con sentimientos de culpa o rencor hacia sus padres, amantes que reviven día y noche su relación con una persona que se fue para nunca más volver. Todo pasa y lo mejor que podemos hacer es no volver a ello, por eso es tan importante, por muy doloroso que sea, destruir recuerdos, cambiar de casa, donar cosas a los orfanatos, vender o dar nuestros libros. Todo en este mundo visible es una manifestación del mundo invisible, de lo que sucede en nuestro corazón. Deshacerse de ciertos recuerdos significa también dejar libre un espacio para que otras cosas ocupen su lugar, dejar para siempre, soltar, desprenderse, nadie en esta vida juega con las cartas marcadas, por ello una vez ganamos y otras perdemos. No esperes que te devuelvan lo que has dado, no esperes que reconozcan tu esfuerzo, que descubran tu genio, que enciendan tu amor, deja de encender tu televisión emocional y ver siempre el mismo programa en el que se muestra cuánto has sufrido por determinada pérdida. Eso no hace más que envenenarte, nada hay más peligroso que las rupturas amorosas que no aceptamos, las promesas de empleo que no tienen fecha de inicio, las decisiones siempre pospuestas para el momento ideal. Antes de empezar un nuevo capítulo, hay que terminar el anterior. Puede parecer obvio, puede ser difícil pero es muy importante cerrar ciclos, no por orgullo ni por incapacidad, ni por soberbia, sino porque simple y sencillamente aquello ya no encaja en tu vida. Cierra la puerta, cambia de disco, limpia la casa, sacúdete el polvo, deja de ser quien eras y transfórmate en lo que eres. La madre Teresa escribió lo siguiente: Mientras estés vivo, siéntete vivo. Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo. No vivas de fotos amarillas. Sigue, sigue aunque todos esperen que abandones. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. Pero nunca, ¡nunca te detengas! La ira como fuente de infelicidad La ira o el coraje es una emoción caracterizada por fuertes sentimientos de desagrado desencadenados por males reales o imaginarios.

---

-----PlatonProzac

«Filosofía analítica» es el término técnico que designa lo que, con toda probabilidad, acude a su mente cuando piensa en filosofía. Este es el campo tal como se define desde un punto de vista académico. Esta clase de filosofía es, en su mayor parte, abstracta y autorreferencial, y dice muy poco

---

Nota: si fuera una piedra, 195, 199, 14/1/2014

Si está molesto porque tiene una piedra en el zapato, no necesita asesoramiento; lo que debe hacer es quitar la piedra del zapato. Aunque hable acerca de la piedra que tiene en el zapato el pie jamás le dejará de doler, por más empatía que muestre su interlocutor y con independencia de la escuela terapéutica a la que él o ella pertenezca. Las personas cuyos problemas sospecho que son de naturaleza física los mando a profesionales de la medicina o la psiquiatría. A algunos otros les será tan poco útil Platón como a otros el Prozac. Habrá quien precise primero el Prozac, y luego a Platón, o una combinación de ambos.

---

Nota: reflexión es necesario, 222, 224, 14/1/2014

Cuando Sócrates declaró que una vida sin reflexión no merecía la pena ser vivida, abogaba por la evaluación personal constante y el esfuerzo por mejorarse a sí mismo como la más alta de las vocaciones.

---

Nota: una opción, 282, 284, 14/1/2014

Nos encontramos con que ni la ciencia ni la religión pueden responder a todas nuestras preguntas. El psicoterapeuta filosófico Víctor Frankl advirtió que este hecho conducía a un «vacío existencial» y que la gente corriente necesitaba una nueva vía de salida:

---

Nota: diferencias entre disciplinas, 332, 332, 14/1/2014

Una partida de ajedrez

---

Nota: solo un martillo, 513, 514, 14/1/2014

Tal como Abraham Maslow tuvo el atino de señalar, cuando la única herramienta de que dispones es un martillo, una infinidad de objetos cobran aspecto de clavos.

---

Nota: enfermedad metafórica, 528, 533, 14/1/2014

Los médicos reciben formación para diagnosticar y tratar las enfermedades físicas. Los psiquiatras y los psicólogos reciben formación para tratar las «enfermedades mentales». Pongo este término entre comillas porque se trata de una metáfora, aunque dicha metáfora cada vez se confunde más con una realidad. Hay un chiste de psiquiatras que ilustra la cuestión: los pacientes que acudían temprano a su cita en la consulta eran diagnosticados como ansiosos; los pacientes que llegaban tarde, como hostiles; los pacientes que llegaban a la hora prevista, como compulsivos. Este chiste lo contaban los propios psiquiatras, quienes conocían perfectamente la diferencia entre una enfermedad real y una metafórica. Lo cierto es que ya no tiene ninguna gracia, dado que dicha diferencia se ha visto desdibujada por lo que Thomas Szasz llama «el mito de la enfermedad mental».

---

Nota: new word, 580, 581, 15/1/2014

denominan «cosificación».

---

Nota: ta bien, 846, 847, 20/1/2014

Sin embargo, su postura contemplativa consistía en practicar las virtudes de la paciencia, la imparcialidad, la reflexión y la voluntad de cambio.

---

Nota: buda no escribió nada, 998, 999, 23/1/2014

Buda estableció Cuatro Nobles Verdades (mejor dicho, lo hicieron sus escribas y estudiantes, pues Buda no dejó ningún manuscrito original).

---

Nota: 4 verdades Buda, 1001, 1004, 23/1/2014

La primera Verdad es que el sufrimiento forma parte de la vida. La segunda, que el sufrimiento tiene una causa; no ocurre por accidente. En tercer lugar, podemos descubrir la causa y romper así la cadena de causalidad para evitar el sufrimiento. Si se elimina la causa, se elimina el efecto. La cuarta y más importante, es que debemos ejercitarnos para alcanzar el fin expuesto en el tercer punto.

---

Nota: tenemos opciones, 1006, 1009, 23/1/2014

Puede que no nos sea posible elegir el encontrarnos en una situación determinada, pero disponemos de unas opciones sobre lo que hacemos ante dicha situación. Escogemos entre el bien y el mal, y si elegimos opciones buenas, sucederán cosas buenas. Por el contrario, si elegimos opciones malas, sucederán cosas malas.

---

Nota: instantes vs vidas, 1012, 1013, 23/1/2014

El budismo contempla la existencia como una serie de instantes (y no una serie de vidas como hace el hinduismo), y lo que ocurre en cada instante influye sobre

---

Nota: todo cambia, 1019, 1022, 23/1/2014

La filosofía china gira en torno al dogma fundamental de que todo cambia. No debemos contar con un estado permanente de cosas en ningún aspecto de la vida, y para evitar el desconcierto ante la situación completamente nueva que cada cambio nos trae, debemos esforzarnos en comprender la naturaleza del cambio. En la medida en que entendamos cómo y por qué cambian las cosas, el cambio nos parecerá más natural y seremos capaces de anticiparnos y obrar correctamente en los momentos de cambio.

---

Nota: no solo conocimiento, 1029, 1031, 23/1/2014

No considera que sólo el conocimiento sea el camino hacia la buena vida (como hace gran parte del pensamiento occidental). La calidad de vida se deriva de la reflexión sobre el deber y la moralidad, la interpretación de la experiencia y la comprensión de los procesos.

---

Nota: dicotomía, 1094, 1096, 24/1/2014

La filosofía, por su parte, todo lo cuestiona. Esta dicotomía fundamental entre la teología, que exige fe, y la filosofía, que ejercita la duda, hace que a menudo ambos campos sean incompatibles,

---

Nota: prohibidas y cambio iglesia, 1106, 1111, 24/1/2014

En el siglo XX, dicho índice ha prohibido en uno u otro momento las Obras completas de Freud, así como libros de Aldous Huxley, James Joyce, Alfred Kinsey, Thomas Mann, Margaret Mead, Bertrand Russell y H. G. Wells, entre otros. Puede que uno se pregunte: «¿Cómo van a madurar los seres humanos más allá de las ideas de Freud si ni siquiera están autorizados a estudiar dichas ideas?» Aun así los tiempos están cambiando deprisa. Bajo el mandato del papa Juan Pablo II, la Iglesia romana reconoce ahora que El origen de las especies de Darwin (número uno en el índice desde que apareció en 1859) es compatible con el Génesis. Si piensa que

---

Nota: bacon metodo científico, 1131, 1134, 24/1/2014

Subrayó la importancia de generalizar, partiendo de ejemplos concretos de fenómenos físicos, para formular hipótesis que luego debían comprobarse. Si el poder procedía del conocimiento, el conocimiento procedía de la experimentación. Sostenía que tanto la experiencia como la razón son necesarios para conocer el mundo. El mundo tiene una deuda de gratitud con Bacon por habernos regalado el método científico.

---

Nota: practico, 1322, 1323, 28/1/2014

Este punto de vista es la quintaesencia de lo americano: duradero, portátil y práctico. Si algo es bueno para usted, es bueno.

---

Nota: existencialismo, 1349, 1350, 28/1/2014

Desde esta perspectiva, Nietzsche declaró: «¡Dios ha muerto!» (y en cuanto tenía ocasión añadía, como si esto no fuera lo bastante deprimente: «Y lo hemos matado nosotros.»).

---

Nota: nausea, 1353, 1356, 28/1/2014

Søren Kierkegaard (generalmente considerado el primer existencialista, a pesar de su inclinación cristiana, en claro contraste con el ateísmo de la mayoría de los existencialistas) llamó «pavón» a la reacción ante esta visión de la vida. Sartre la llamó «náusea»: «Todo es gratuito, este jardín, la ciudad, yo mismo. Cuando de pronto caes en la cuenta, te sobreviene el mareo y todo comienza a perder sentido [...] eso es la náusea.»

---

Nota: camus. busqueda, 1358, 1361, 28/1/2014

Ahora bien, a menudo se pasa por alto el asunto clave: los existencialistas buscaban una moral para obrar correctamente en ausencia de una idea esencial de bondad y huérfanos de toda autoridad divina. Sostenían que debemos obrar correctamente incluso cuando no hay razón aparente para ello y que la verdadera valentía e integridad suponen hacerlo en nombre del propio bien.

---

Nota: Sartre, 1389, 1391, 28/1/2014

El hombre no es más que lo que hace de sí mismo. Este es el primer principio del existencialismo. JEAN-PAUL SARTRE

---

Nota: Novelas, 1392, 1394, 28/1/2014

En las novelas de Camus, en particular La peste y El extranjero, así como en la novela de Sartre La náusea y en su obra teatral A puerta cerrada, los héroes siempre tratan de obrar correctamente,

---

Nota: felicidad, 1653, 1656, 3/2/2014

La naturaleza tenía previsto que no necesitáramos muchos pertrechos para vivir felices; cada uno de nosotros es capaz de crear su propia felicidad. Las cosas externas apenas tienen importancia. [...] Todo lo que un hombre precisa está más allá del poder de otro hombre. SÉNECA

---

Nota: filosofía propia, 1764, 1767, 4/2/2014

Si comparte un marco de referencia filosófico o encuentra uno que compartir (sea una religión, un conjunto de normas de su propia invención o una combinación de los sistemas existentes), éste actuará como un amortiguador a lo largo de la relación. La mayoría de las personas cuenta con una filosofía personal y profundas intuiciones sobre cómo y por qué las cosas son como son, pero no ha formulado este conocimiento de una manera sistemática y, por tanto, no puede obrar de acuerdo con él.

---

Nota: libro, 1771, 1771, 4/2/2014

Yijing (utilizo la traducción de Wilhelm-Baynes).

---

Nota: yijing, 1776, 1777, 4/2/2014

El método es sencillo: se echan unas monedas (véase detalle en el apéndice E)

---

Nota: difícil y fácil, 1914, 1918, 6/2/2014

evaluar si sus experiencias corroboraban la sabiduría de Laozi y Heráclito sobre la coincidencia de los opuestos. Heráclito escribió: «La enfermedad hace que la salud resulte buena y agradable», lo que podría muy bien haber salido de la pluma de Laozi: «Lo difícil y lo fácil se definen mutuamente.» Tanto los pensadores de la antigua Grecia como los de la antigua China sostenían como concepto central que los opuestos están interconectados y que dependen uno del otro para complementar su respectiva existencia.

---

Nota: evitar incendios, 1923, 1925, 13/2/2014

Para empezar, él y Patricia dejaron de discutir tanto y, cuando lo hacían, solía tratarse de una discusión de peso que en última instancia reforzaba los cimientos de la relación, no un incendio repentino que amenaza con arder descontrolado.

---

Nota: entender para controlar, 1967, 1968, 19/2/2014

Si desea ejercer cierto control sobre lo que está ocurriendo, tiene que comprender las razones ocultas que lo causan.

---

Nota: cual leer?, 1999, 2002, 20/2/2014

Si el título profesional que busca es el de dictador, Maquiavelo le dará el mejor de los resultados. Sin embargo, si sus intereses sentimentales pertenecen al reino del «y fueron felices por siempre jamás», le irá mejor con Buber y Kant.

---

Nota: contrario al amor, 2024, 2024, 21/2/2014

Lo contrario al amor apasionado no es el odio, sino la indiferencia.

---

Nota: cuida el final como el principio, 2033, 2035, 21/2/2014

Cuida el final como cuidas el principio y no cosecharás el fracaso. LAOZI

---

Nota: leer este, 2077, 2078, 21/2/2014

Lo primero que tratamos con Janet fueron las ideas de Ayn Rand sobre las virtudes del interés propio. Aunque Janet nunca había leído *The Fountainhead* ni *Atlas Shrugged*,

---

Nota: egoísmo generosidad, 2106, 2107, 21/2/2014

estaba de acuerdo en que en algún lugar existe una línea en la arena que separa el egoísmo constructivo de la generosidad destructiva, y le encantaba que algunos de los grandes pensadores de nuestra época hubieran llegado a las mismas conclusiones.

---

Nota: deberes, 2190, 2192, 28/2/2014

Kant escribió sobre ciertos «deberes perfectos» que tienen los humanos, y su lista de acciones que no hay que hacer nunca (p. ej. mentir o matar) se parece a los Diez Mandamientos. También habla de los «deberes imperfectos» que tenemos, uno de los cuales es mejorarnos a nosotros mismos.

---

Nota: felicidad es un deber, 2196, 2200, 28/2/2014

Asegurarse la propia felicidad es un deber, al menos de una forma indirecta; el descontento con la propia condición, bajo la presión de diversas ansiedades y en medio de deseos insatisfechos, podría fácilmente convertirse en una gran tentación para transgredir un deber. IMMANUEL KANT

---

Nota: comprender, 2220, 2222, 28/2/2014

Cuando las cosas llegan a su máxima fuerza, empiezan a declinar. Esto va contra el Tao. Lo que va contra el Tao, pronto llegará a un final. LAOZI

---

Nota: libertad, 2257, 2262, 5/3/2014

El principio requiere libertad de gustos y actividades, libertad para formular el plan de nuestra vida con el fin de que se adapte a nuestro carácter, libertad para hacer lo que nos gusta, sujetos a las consecuencias que puedan derivarse, sin impedimento por parte de nuestros semejantes, siempre que lo que hagamos no les perjudique, incluso aunque piensen que nuestra conducta es estúpida, perversa o equivocada. JOHN STUART MILL

---

Nota: uno esta solo, 2288, 2292, 5/3/2014

Un hombre nada puede desear a menos que antes comprenda que sólo debe contar consigo mismo; que está solo, abandonado en la tierra en medio de sus infinitas responsabilidades, sin ayuda, sin más propósito que el que él mismo se fija, sin otro destino que el que él mismo se forja en la tierra. JEAN-PAUL SARTRE

---

Nota: cuando la familia en orden, 2315, 2316, 5/3/2014

Cuando la familia esté en orden, todas las relaciones sociales de la humanidad estarán en orden.

---

Nota: valores familia, 2381, 2383, 6/3/2014

Recordemos la frase central de los estoicos de que lo único que tiene valor es aquello que nadie puede quitarte. Además de los consejos concretos que Rita aprendió de Epicteto, podía aprender también de los estoicos en general. Pocas cosas son tan valiosas como el amor de la familia, y eso es algo que nadie nos puede arrebatarnos.

---

Nota: relativismo, 2408, 2411, 6/3/2014

Sonia e Isabelle estaban enzarzadas en una de las batallas tradicionales de la filosofía: relativismo versus absolutismo. Los relativistas sostenían que los principios y acciones no son buenos o malos en sí mismos, sino que las culturas y los individuos les asignan valores (por ejemplo, la belleza está en el ojo del que la contempla). En esta manera de pensar, ninguna cosa es mejor ni peor que otra. Nuestros preceptos morales y estéticos dependen de nosotros; no hay modo objetivo de juzgarlos.

---

Nota: conflicto, 2421, 2423, 6/3/2014

En teoría, un relativista puede llevarse bien con un absolutista al reconocer que el absolutismo es un modo tan válido de entender el mundo como cualquier otro. Un absolutista tendrá más problemas con un relativista,

---

Nota: deber de los padres, 2465, 2469, 6/3/2014

Los padres tienen el deber de preparar a los hijos ayudándoles a seguir vidas íntegras. Pero una vez cumplido este deber, no hay que insistir más en él. Parte de nuestro deber es dejar de cumplirlo antes de que la autoridad paternal o maternal se convierta en una intrusión. La realización procede de dentro de uno mismo, idea aristotélica que presentamos en el capítulo 5. Nadie más, ni siquiera sus padres, puede dársela. Lo mejor que los padres pueden hacer para alentar la realización personal de sus hijos es darles libertad para que, a medida que vayan creciendo, tengan más seguridad en sí mismos.

---

Nota: decision aun en tristeza, 2600, 2602, 6/3/2014

La situación era muy triste, pero podía superar la indecisión. A veces estamos tristes (y hay, incluso, una especie de alegría solemne encerrada en eso), pero nunca debemos sentirnos indefinidamente incapacitados por la tristeza.

---

Nota: sobre el trabajo, 2606, 2608, 6/3/2014

Al volver del trabajo debes sentir la satisfacción que ese trabajo te da y sentir también que el mundo necesita ese trabajo. Con esto, la vida es el cielo, o lo más cercano al cielo. Sin esto – con un trabajo que desprecias, que te aburre y que el mundo no necesita – la vida es un infierno.

---

Nota: haz de tu trabajo un arte, 2643, 2647, 6/3/2014

La mayoría de nosotros apreciamos obras de arte como la poesía, la pintura y la música, y las sociedades culturales reservan parte de sus mejores elogios para los grandes artistas. En el acto de creación, poetas, pintores y compositores están completamente absortos en la labor de dar a luz a su arte, no en los frutos que obtendrán. Si haces bien tu trabajo, los frutos madurarán solos. Si fantaseas sobre probar los frutos en lugar de hacer bien tu trabajo, no madurarán en absoluto. Usted también tiene el poder de hacer de su trabajo una obra de arte. Intente ser como un gran artista en todo lo que haga.

---

Nota: la experiencia es necesaria, 2702, 2706, 7/3/2014

El único modo en que uno puede aprender a reconocer y evitar las trampas del pensamiento es familiarizarse con ellas en la práctica, incluso corriendo el riesgo de ganar en sabiduría mediante una triste experiencia. Es inútil empezar a filosofar con un curso de lógica introductorio con la esperanza de evitar así al iniciado el riesgo de tomar el camino equivocado. LEONARD NELSON

---

Nota: experiencia una vez, 2710, 2712, 7/3/2014

Después de pasar una noche de juerga con los amigos (algunos de ellos juerguistas muy experimentados) a Voltaire le invitaron a salir de nuevo con ellos la noche siguiente. El declinó la invitación explicando: «una vez, un filósofo. Dos veces, un perverso.»

---



Nota: conflictos, 2776, 2777, 7/3/2014

La filosofía budista dice que los conflictos externos (entre las personas) casi siempre son producto de conflictos internos (dentro de las personas).

---

Nota: un buen patron, 2841, 2843, 7/3/2014

El mejor patrón de hombres se mantiene por debajo de ellos. LAOZI

---

Nota: leer novela, 2844, 2850, 7/3/2014

Debido a que mira el mundo a través de una óptica capitalista, Ayn Rand ha escrito más sobre todos los aspectos del trabajo que cualquier otro filósofo. Su visión del jefe ideal se refleja en sus personajes. Sus héroes y heroínas luchan por llegar a lo más alto y llevan con ellos el conocimiento de donde han estado hasta los cargos más elevados. En una novela de Rand, hasta el hijo de dueño trabaja en la planta de laminación de acero aprendiendo a hacer todos los trabajos como preparación para cuando tome las riendas. Otro personaje, una mujer que posee su propio ferrocarril también sabe conducir un tren. Domina la pieza del negocio y sabe cómo juntarlas. Rand reconoce que no todo el mundo que aprende a conducir un tren es capaz de dirigir todo el ferrocarril. Pero para dirigir el ferrocarril, cree que hay que saber conducir el tren.

---

Nota: vida silenciosa, 2945, 2948, 7/3/2014

La gran masa de hombres lleva vidas de silenciosa desesperación. Lo que se llama resignación es desesperación confirmada [...]. Es característico de la sabiduría no hacer cosas desesperadas. HENRY DAVID THOREAU

---

Nota: para qué filosofía, 2963, 2965, 9/3/2014

[...] Ninguna fortuna me parecía favorable a menos que proporcionase tiempo libre para aplicarse a la filosofía, pues ninguna vida era feliz salvo en la medida en que se vivía filosóficamente. SAN AGUSTÍN

---

Nota: teleología y deontología, 3376, 3392, 24/3/2014

Los deontólogos creen que la corrección o la impropiedad de un acto no tiene nada que ver con la bondad o la maldad de su resultado: los actos son correctos o incorrectos en sí mismos. Así, por ejemplo, si usted suscribe los Diez Mandamientos, cuenta con un conjunto de reglas que le dicen lo que es correcto y lo que no. Los libros de reglas son útiles porque permiten comprobar la corrección o impropiedad de un acto por adelantado. No obstante, los libros de reglas también resultan inútiles en la medida en que casi todas las reglas tienen excepciones. Aunque la mayor parte de la gente se pone de acuerdo en las reglas básicas (p. ej., «No matarás»), la mayoría también defiende algunas excepciones (p. ej., en defensa propia en la guerra, en caso de aborto o eutanasia). Por consiguiente, los deontólogos a veces terminan matándose entre sí debido a los desacuerdos que suscitan las excepciones a la regla «No matarás». El punto fuerte de la deontología es que proporciona reglas morales; su punto débil reside en la dificultad de establecer excepciones viables. Los teleólogos creen que la corrección o la impropiedad de un acto depende parcial o incluso completamente de la bondad o la maldad de su resultado. Si, por ejemplo, usted suscribe el utilitarismo («el mayor bien para la mayoría»), es un teleólogo. Mientras que un deontólogo quizá condenaría a Robin Hood (porque robar es incorrecto), un teleólogo esperaría a ver qué hace con el botín. Si Robin Hood abriera una cuenta en un banco suizo, el teleólogo diría que obró incorrectamente porque robó en beneficio propio; si Robin Hood repartiera el botín entre los pobres, el teleólogo diría que obró correctamente porque ayudaba a los demás. Ahora bien, a la teleología también puede salirle el tiro por la culata. Supongamos que se ha cometido un crimen y que noventa y nueve vecinos de la víctima deciden acorralar al primer desconocido que ven, condenarlo sumariamente y lincharlo. Lo hacen, y los noventa y nueve duermen tranquilos toda la noche. La mayor felicidad para la mayoría puede dar como resultado la mayor desgracia para la minoría. El punto fuerte de la teleología es su apertura de miras; su punto débil es que puede pasar por alto los derechos individuales y los procedimientos debidos.

---

Nota: conjunto de creencias, 3420, 3423, 24/3/2014

Nadie tiene una creencia con absoluta independencia de toda otra creencia. Las creencias siempre se dan en conjuntos o grupos. Siempre ocupan su lugar en sistemas de creencias, nunca están aisladas. THOMAS GREEN

---

Nota: Existencialismo, 3663, 3678, 2/4/2014

Nos hemos centrado sólo en el aspecto oscuro de los existencialistas, sin analizar con detenimiento su trabajo, y ése es precisamente nuestro error. El existencialismo, en el fondo, no trata únicamente de la angustia y el terror, ni siquiera del aburrimiento. Si así fuera no le convendría, pues le despojaría de una buena parte de la exquisitez de la vida. Por este motivo contemplo el existencialismo como una fase (algo por lo que pasas, pero en lo que no te quedas). Los existencialistas con más éxito recuperaron un sentido secular del significado y del deber de entre las cenizas de un mundo que se había concebido como la creación y el designio de una fuerza superior. El existencialismo pregunta: «Sin Dios, sin un gran designio, ¿qué debemos hacer?» Si sigue su camino hasta llegar a esa cuestión final, podrá restaurar el sentido del propósito. Mientras dé por sentado que en la vida hay algo bueno por hacer, su propósito será descubrir y realizar lo que considere correcto. El existencialismo fomenta también la autenticidad, la responsabilidad personal y el libre albedrío. Así pues, la buena noticia es que tiene la oportunidad de elegir el modo de abordar el vacío creado al declarar muerto a Dios. Muchas personas examinan el existencialismo de un modo superficial, concluyen que la vida no tiene sentido y se preguntan por qué, si es así, han de molestarse por hacer nada. He aquí mi argumento favorito para evitar ese derrumbe en la depresión existencial: si la vida, tal como la conocemos, es en realidad un accidente de lo más inverosímil, cuánta más razón para apreciarla. Si venimos de la nada y vamos hacia la nada, yo propongo que pasemos el tiempo que nos queda celebrando la existencia misma de la vida. El tiempo que pasamos aquí posee un valor incalculable (de hecho, deberíamos decir que es un tiempo insustituible). Viva, pues, con autenticidad. El único problema es que tiene que descubrir lo que significa para usted vivir auténticamente, pero sin duda implicará, al menos, un compromiso (no una huida) con la vida misma. En lugar de desesperarse, utilice su libre albedrío para optar por una apreciación renovada de cada momento de su vida.

---

Nota: tiempo protegelo, 3753, 3756, 9/4/2014

¡Sujeta bien el tiempo! Protégelo, vigílalo, cada hora, cada minuto. Si no lo tienes en cuenta, se desvanece. [.. .] Considera sagrado cada momento. Dale a cada uno claridad y significado, a cada uno el peso de tu atención, a cada uno su verdadero y merecido logro.  
THOMAS MANN

---

Nota: tiempo 2, 3762, 3765, 9/4/2014

Si puedes llenar el minuto implacable Con sesenta segundos dignos de su transcurso, Tuya es la tierra y todo cuanto contiene, Y, lo que es más, ¡tú serás un hombre, hijo mío! RUDYARD KIPLING

---

Nota: teología, 3798, 3800, 9/4/2014

Los primeros griegos veían el mundo como un lugar ordenado en el que todo se revelaba para un propósito específico o «fin último» llamado telos. Su filosofía del propósito se llama «teología». Ellos asumían que las personas, al igual que todos los fenómenos de la naturaleza, tienen también un propósito.

---

Nota: dios es necesario, 3803, 3809, 9/4/2014

Si la religión ha tenido tanto éxito a lo largo de los tiempos se debe, en parte, al hecho de que proporciona significado y propósito a los individuos, lo que resulta más difícil de obtener en una sociedad consumista, pues no encontrará significado o propósito en un catálogo de unos grandes almacenes ni podrá encargárselos a La tienda en casa. Así pues, el despejado camino de una religión organizada puede ser realmente llamativo. ¿Cómo podría existir el hombre si Dios no le necesitara y cómo existirías tú? Necesitas a Dios para ser, y Dios necesita de ti, pues es éste el significado de tu vida. MARTÍN BUBER

---

Nota: la vida la justicia, 3894, 3895, 9/4/2014

El único modo de hacer justicia a la vida es vivirla tan plenamente como sea posible (lo que no hacemos con la suficiente frecuencia).

---

Nota: zeitmanagement, 3904, 3904, 9/4/2014

XXX

---

Nota: La única constante es el cambio, 3995, 3999, 10/4/201

En la vida, tal como en la escuela, cuando se aprende lo que se tiene que aprender en un determinado nivel se pasa al siguiente. Pero es obvio que la vida no está tan pulcramente organizada como la escuela. Nadie le ofrece vacaciones de verano, ni le proporciona el birrete y la toga para la ceremonia de entrega de títulos. Tiene que reconocer las transiciones por su cuenta, y hacer eso es la clave hacia una satisfacción duradera. De lo contrario, seguirá todavía en el tercer curso mientras que todos los demás estarán sacándose el carnet de conducir y trasladándose a su propio apartamento.

---

Nota: vivir la vida plenamente día a día, 4207, 4213, 12/4/201

LA TAZA DE TÉ VACÍA Otra parábola budista nos enseña a afrontar la muerte con ecuanimidad. Un monje tenía siempre una taza de té al lado de su cama. Por la noche, antes de acostarse, la ponía boca abajo y, por la mañana, le daba la vuelta. Cuando un novicio le preguntó perplejo acerca de esa costumbre, el monje explicó que cada noche vaciaba simbólicamente la taza de la vida, como signo de aceptación de su propia mortalidad. El ritual le recordaba que aquel día había hecho cuanto debía y que, por tanto, estaba preparado en el caso de que le sorprendiera la muerte. Y cada mañana ponía la taza boca arriba para aceptar el obsequio de un nuevo día. El monje vivía la vida día a día, reconociendo cada amanecer que constituía un regalo maravilloso, pero también estaba preparado para abandonar este mundo al final de cada jornada.

---

Nota: Los cobardes mueren muchas veces, 4427, 4431, 15/4/

Los cobardes mueren miles de veces antes de su muerte; Los valientes experimentan la muerte una sola vez. De todos los prodigios que hasta ahora he oído, Es para mí el más extraño el del miedo de los hombres; Al ver que la muerte, un final necesario, Vendrá cuando tenga que venir. WILLIAM SHAKESPEARE

---

Nota: El mal se recuerda mas que el bien, 4441, 4442, 15/4/2

«El mal que hacen los hombres sobrevive a los hombres; lo bueno que han hecho suele ser enterrado con sus huesos.»

---

Nota: Las 4 verdades de Buda, 4456, 4460, 15/4/2014

las Cuatro Verdades Nobles del Buda. Primera, la vida implica sufrimiento. Segunda, el sufrimiento cuenta con causas identificables. Tercera, estas causas pueden ser eliminadas. Cuarta, las prácticas apropiadas eliminan tales causas. Las tres primeras verdades son teóricas, y existen miles de libros que exponen esa teoría. La cuarta verdad implica practicar, y son muchos los lugares en los que se puede aprender a hacerlo. No importa que sea religioso o no (después de todo, las personas religiosas y las que no lo son sufren por igual). El budismo no tiene en cuenta el Dios

---

Nota: Discutir tu punto de vista, 4501, 4505, 17/4/2014

Algunos de los asiduos desearían discutir sobre sus temas favoritos en cada sesión, pero no importa el asunto que se elija, todo el mundo se beneficia al escuchar los puntos de vista de los demás. No se puede esperar alcanzar un acuerdo universal en un debate público, pero lo que se obtiene es igualmente útil: una oportunidad para desafiar los puntos de vista de otros, para que los propios sean desafiados y para aprender a reconciliar o tolerar puntos de vista opuestos. En última instancia, no importa si el desafío refuerza o destruye su posición, pues con ello su postura filosófica ganará, de todos modos, profundidad y solidez.

---

Nota: Discutiendo en grupo, 4506, 4513, 17/4/2014

En mis grupos de discusión hay sólo una regla básica: la urbanidad. Si hay urbanidad, los miembros del grupo practican también otras virtudes al mismo tiempo: paciencia, atención, tolerancia. Independientemente del tema que se discuta, ejercitar estas virtudes es, de por sí, una lección filosófica. También desaconsejo que se citen nombres (es decir, hacer referencia a las obras filosóficas publicadas). La discusión filosófica fuera de la academia consiste en hablar de lo que usted piensa y de lo que piensan los demás miembros del grupo (no de lo que dicen los que han hecho carrera con el pensamiento). Si el grupo está debatiendo sobre la justicia, su materia prima son las experiencias par aculares de justicia y de injusticia de los participantes y sus pensamientos más generales sobre la materia. No es preciso que se haya doctorado en filosofía para tener experiencias y pensar por si mismo. Las personas que no hacen más que citar otros o que tratan de impresionar a los demás con su erudición, no han comprendido lo que es un debate.

---

Nota: Base para talleres , 4546, 4546, 18/4/2014

## DIÁLOGO SOCRÁTICO

---

Nota: Talleres para empleados , 4698, 4700, 22/4/2014

Los empleados necesitan participar en ejercicios éticos concretos para comprender la aplicación de principios éticos abstractos y, también, para prever y resolver los conflictos potenciales entre sus moralidades personales y sus códigos de conducta profesional. Los consultores filosóficos proporcionan estos servicios y más.

---

Nota: Leer este, 5286, 5288, 23/4/2014

El Yijing insiste en el conocimiento de uno mismo El método mediante el cual se alcanza está expuesto toda clase de malos usos y, por consiguiente, no es para los frívolos y los inmaduros [sino] sólo para las peí sonas serias y reflexivas a quienes gusta meditar sobre lo que hacen y les acontece [...].

---

Nota: Leer esta version de Yijing, 5305, 5307, 23/4/2014

Le recomiendo que utilice el Yijing siguiendo el método que se describe más abajo. Prefiero la traducción de Wilhelm-Baynes (es la única que utilizo), pero existen muchas ediciones entre las que podrá elegir en cualquier librería.

---

-----PoderDelAhora

Nota: El camino somos nosotros , 37, 38, 23/11/2020

mostrarnos con un lenguaje simple y claro que el camino, la verdad y la luz están dentro de nosotros.

---

Nota: La mente, la ama., 115, 117, 24/11/2020

Como una mariposa que revolotea de una flor a otra, la mente se aferra a las experiencias pasadas o, proyectando su propia película, anticipa lo que va a venir. Rara vez nos encontramos descansando en la profundidad oceánica del aquí y ahora.

---

Nota: La mente no esta usando , 300, 307, 28/11/2020

No estoy del todo de acuerdo. Es cierto que tengo muchos pensamientos inútiles, como la mayoría de las personas, pero todavía puedo escoger usar mi mente para lograr cosas y lo hago todo el tiempo. Sólo porque puede resolver un crucigrama o construir una bomba atómica no quiere decir que usted use su mente. Así como a los perros les encanta roer huesos, a la mente le encanta hincarle el diente a los problemas. Por eso hace crucigramas y construye bombas atómicas. Usted no tiene interés en ninguna de estas dos cosas. Déjeme preguntarle esto: ¿Puede liberarse de su mente a voluntad? ¿Ha encontrado el botón de apagar? ¿Usted se refiere a dejar de pensar completamente? No, no puedo, excepto quizá por un momento. Entonces la mente lo está usando. Usted está identificado inconscientemente con ella, de forma que ni siquiera sabe que es su esclavo.

---

Nota: Con la mente del pasado , 322, 326, 29/11/2020

Incluso si la voz es relevante para la situación del momento, la interpretará de acuerdo con el pasado. Esto se debe a que la voz pertenece a su mente condicionada, que es el resultado de toda su historia pasada, así como del escenario mental de la cultura colectiva que usted heredó. Así, usted ve y juzga el presente con los ojos del pasado y obtiene una visión de él totalmente distorsionada. No es raro que esa voz sea el peor enemigo de la persona. Muchos viven con un torturador en la cabeza que continuamente los ataca y los castiga y les drena la energía vital. Esto causa sufrimiento e infelicidad, así como enfermedad.

---

Nota: Emocion y pensamiento, 436, 437, 30/11/2020

La única diferencia es que, mientras un pensamiento está en su mente, una emoción tiene un fuerte componente físico;

---

Nota: Emocion es pensamiento energizado, 444, 447, 30/11/

Una emoción habitualmente representa un patrón de pensamiento amplificado y energizado, y puesto que a menudo es una carga energética excesiva, no es fácil inicialmente permanecer presente lo necesario para poder observarlo. Quiere apoderarse de usted y generalmente lo logra, a menos que haya suficiente presencia en usted. Si usted es empujado a la identificación inconsciente con la emoción por falta de presencia, lo que es normal, la emoción temporalmente se convierte en «usted».

---

Nota: Lograr sentir la alegría , 462, 466, 30/11/2020

Son inseparables de su estado natural de conexión interior con el Ser. Los destellos de amor y alegría o los momentos breves de profunda paz son posibles siempre que hay una brecha en la corriente del pensamiento. Para la mayor parte de las personas, tales brechas ocurren raramente y sólo por accidente, en momentos en que la mente se queda «sin palabras», a veces disparada por la belleza extraordinaria, por un esfuerzo físico extremado o incluso por un gran peligro. Súbitamente hay quietud interior. Y en esta quietud, hay una sutil pero intensa alegría, hay amor, hay paz.

---

Nota: Buscar siempre: amor, paz y alegría, 471, 472, 30/11/2

El amor, la alegría y la paz son estados profundos del Ser o más bien tres aspectos del estado de conexión interior con el Ser. Como tales, no tienen contrarios. Esto se debe a que surgen de más allá de la mente.

---

Nota: Liberarse del deseo, 487, 487, 30/11/2020

El Buda dice que el dolor o sufrimiento surge por el deseo y que para liberarnos del sufrimiento, tenemos que cortar los lazos del deseo.

---

Nota: Esto es sufrimiento , 497, 500, 30/11/2020

Hablo aquí principalmente del sufrimiento emocional, que es también la causa principal del sufrimiento físico y de las enfermedades físicas. El resentimiento, el odio, la autocompasión, la culpa, la ira, la depresión, los celos y así sucesivamente, incluso la más leve irritación, son todas formas del sufrimiento. Y todo placer o elevación emocional contiene en sí mismo la semilla del dolor: su contrario inseparable, que se manifestará con el tiempo.

---

Nota: Vivir con ellos?, 508, 509, 30/11/2020

Ninguna vida está completamente libre de dolor y tristeza. ¿No es cuestión de aprender a vivir con ellos más que de tratar de evitarlos?

---

Nota: El sufrimiento es resistencia , 511, 515, 30/11/2020

El dolor que usted crea ahora es siempre una forma de no aceptación, una forma de resistencia inconsciente a lo que es. En el nivel del pensamiento, la resistencia es una forma de juicio. En el nivel emocional, es una forma de negatividad. La intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente, y esta a su vez depende de la fuerza de su identificación con la mente. La mente siempre busca negar el Ahora y escapar de él. En otras palabras, cuanto más identificado esté usted con su mente, más sufre. O puede ponerlo en estos términos: cuanto más capaz sea de honrar y aceptar el Ahora, más libre estará del dolor, del sufrimiento y de la mente egótica.

---

Nota: Tu eres el dolor..., 598, 603, 1/12/2020

Por ejemplo, si la ira es la vibración de energía predominante del cuerpo del dolor y usted tiene pensamientos de ira, entreteniéndose con lo que alguien le hizo a usted o lo que usted le va a hacer, se ha vuelto inconsciente, y el cuerpo del dolor se ha convertido en «usted». Donde hay ira hay siempre dolor bajo ella. O cuando lo invade un humor sombrío y usted empieza a entrar en un patrón mental negativo y a pensar lo terrible que es su vida, su pensamiento se ha alineado con el cuerpo del dolor y usted se ha vuelto inconsciente y vulnerable a su ataque. «Inconsciente», en la forma que uso la palabra aquí, significa estar identificado con algún patrón emocional o mental. Implica una ausencia total del observador.

---

Nota: Observe el dolor, 607, 611, 1/12/2020

Permítame resumir el proceso. Enfoque la atención en el sentimiento que hay dentro de usted. Reconozca que es el cuerpo del dolor. Acepte que está allí. No piense en él, no deje que el sentimiento se transforme en pensamiento. No juzgue o analice. No se identifique. Permanezca presente y continúe siendo el observador de lo que está ocurriendo dentro de usted. Vuélvase consciente, no sólo del dolor emocional sino también de «el que observa», el observador silencioso. Ese es el poder del Ahora, el poder de su propia presencia consciente. Vea entonces lo que ocurre.

---

Nota: El ahora es lo mas precioso, 717, 720, 1/12/2020

¿Por qué es lo más precioso? En primer lugar, porque es lo único. Es todo lo que hay. El presente eterno es el espacio en que se despliega la totalidad de su vida, el único factor que se mantiene constante. La vida es ahora. No ha habido nunca un momento en el que su vida no fuera Ahora, ni lo habrá. En segundo lugar, el Ahora es el único punto que puede llevarlo más allá de los confines limitados de la mente. Es su único punto de acceso al reino sin tiempo y sin forma del Ser.

---

Nota: El pasado y futuro son solo ilusiones, reflejos, 728, 732, 1

Lo que usted considera el pasado es una huella de la memoria almacenada en la mente de un Ahora anterior. Cuando usted recuerda el pasado, reactiva una huella de la memoria, y lo hace ahora. El futuro es un Ahora imaginado, una proyección de la mente. Cuando llega el futuro, llega como el Ahora. Cuando usted piensa en el futuro, lo hace ahora. El pasado y el futuro obviamente no tienen realidad propia. Lo mismo que la luna no tiene luz propia, sino que puede solamente reflejar la luz del sol, así el pasado y el futuro son sólo pálidos reflejos de la luz, el poder y la realidad del presente eterno. Su realidad es «prestada» del Ahora.

---



Nota: Estar presente en el Ahora, 750, 753, 1/12/2020

Toda la esencia del Zen consiste en caminar por el filo de la navaja del Ahora, en estar tan absolutamente, tan completamente presente, que ningún problema, ningún sufrimiento, nada que no sea quién es usted en su esencia, pueda sobrevivir en usted. En el Ahora, en la ausencia del tiempo, todos sus problemas se disuelven. El sufrimiento necesita del tiempo; no puede sobrevivir en el Ahora.

---

Nota: Un árbol real, 761, 768, 1/12/2020

Hace un momento, cuando usted habló del presente eterno y de la irrealidad del pasado y del futuro, me sorprendí mirando al árbol que está allá afuera. Lo había mirado unas cuantas veces antes, pero esta vez era diferente. La percepción externa no había cambiado mucho, excepto que los colores parecían más brillantes y vibrantes. Pero ahora tenía una nueva dimensión. Es difícil de explicar. No sé cómo, pero era consciente de algo invisible que sentía que era la esencia de ese árbol, su espíritu interior, si se quiere. Y de alguna forma yo era parte de eso. Me doy cuenta ahora de que no había visto verdaderamente el árbol antes, sólo una imagen plana y muerta de él. Cuando miro a ese árbol ahora, aún está presente algo de esa conciencia, pero puedo sentir cómo se está desvaneciendo. Es decir, la experiencia está ya retirándose al pasado. ¿Algo como esto puede ser alguna vez más que un atisbo fugitivo?

---

Nota: Use sus sentidos, 885, 896, 5/12/2020

Encuentre la «puerta estrecha que conduce a la vida». Se llama el Ahora. Reduzca su vida a este momento. Su situación vital puede estar llena de problemas —la mayoría de ellas lo están— pero descubra si tiene algún problema en este momento. No mañana o dentro de diez minutos, sino ahora. ¿Tiene algún problema ahora? Cuando usted está lleno de problemas, no hay espacio para que entre algo nuevo, no hay espacio para las soluciones. Así que siempre que pueda, abra algo de espacio, para que pueda descubrir la vida que hay oculta en su situación vital. Use sus sentidos plenamente. Esté donde está. Mire a su alrededor. Mire solamente, no interprete. Vea la luz, las formas, los colores, las texturas. Sea consciente del espacio que permite que todo sea. Escuche los sonidos; no los juzgue. Escuche el silencio que hay bajo los sonidos. Toque algo —cualquier cosa— y sienta y reconozca su Ser. Observe el ritmo de su respiración, sienta el aire que fluye hacia adentro y hacia fuera, sienta la energía de la vida dentro de su cuerpo. Deje que todo sea dentro y fuera. Permita la condición de ser de todas las cosas. Avance profundamente hacia el Ahora. Usted está dejando atrás el mundo mortal de la abstracción mental, del tiempo. Usted está librándose de la mente loca que le drena la energía vital, y que está envenenando y destruyendo lentamente la Tierra. Usted está despertando del sueño del tiempo al presente.

---

Nota: Honrar el presente, 946, 948, 6/12/2020

En cuanto honre el momento presente, toda la infelicidad y el esfuerzo se disuelven y la vida empieza a fluir con alegría y facilidad. Cuando usted actúa desde la conciencia del momento presente, cualquier cosa que haga queda imbuida de un sentido de calidad, cuidado y amor, incluso la acción más sencilla.

---

Nota: Desarrollaba la inmensa cinta , 31, 32, 2/5/2014

Long Island desarrollaba la inmensa cinta de sus costas, y Staten Island, como en el marco de una viñeta, se presentaba en su hermosura, tentando al lápiz, ya que no, por falta de sol, a la máquina fotográfica.

---

-----Por qué no soy cristiano

Nota: Doctrina de crueldad, 316, 321, 16/10/2022

Luego, todos ustedes recuerdan, claro está, lo de las ovejas y los cabritos; cómo, en la segunda venida, para separar a las ovejas y a los cabritos dirá a éstos: «Apartaos de mí, malditos: id al fuego eterno». Y continúa: «Y éstos irán al fuego eterno». Luego, dice de nuevo: «Y si es tu mano derecha la que te sirve de escándalo o te incita a pecar, córtala y tírala lejos de ti; pues mejor te está que perezca uno de tus miembros, que no el que vaya todo tu cuerpo al infierno, al fuego que no se extingue jamás». Esto lo repite una y otra vez. Debo declarar que toda esta doctrina, que el fuego del infierno es un castigo del pecado, es una doctrina de crueldad.

---

Nota: Inconsistente, 325, 330, 16/10/2022

Luego está la curiosa historia de la higuera, que siempre me ha intrigado. Recuerdan lo que ocurrió con la higuera. «Tuvo hambre. Y como viese a lo lejos una higuera con hojas, encaminóse allá por ver si encontraba en ella alguna cosa: y llegando, nada encontró sino follaje; porque no era aún tiempo de higos; y hablando a la higuera le dijo: "Nunca jamás coma ya nadie fruto de ti"... y Pedro... le dijo: "Maestro, mira cómo la higuera que maldijiste se ha secado"». Ésta es una historia muy curiosa, porque aquella no era la época de los higos, y en realidad no se puede culpar al árbol. Yo no puedo pensar que, ni en virtud ni en sabiduría, Cristo esté tan alto como otros personajes históricos. En estas cosas, pongo por encima de Él a Buda y a Sócrates.

---

Nota: Para eso sirve la religión , 333, 341, 16/10/2022

Conocen, claro está, la parodia de ese argumento en el libro de Samuel Butler, Erewhon Revisited. Recordarán que en Erewhon hay un tal Higgs que llega a un país remoto y, después de pasar algún tiempo allí, se escapa en un globo. Veinte años después, vuelve a aquel país y halla una nueva religión, en la que él mismo es adorado bajo el nombre de Niño Sol, que se dice ascendió a los cielos. Ve que se va a celebrar la Fiesta de la Ascensión y que los profesores Hanky y Panky se dicen que nunca han visto a Higgs, y esperan no verlo jamás; pero son los sumos sacerdotes de la religión del Niño Sol. Higgs se indigna y se acerca a ellos y dice: «Voy a descubrir toda esta farsa y a decir al pueblo de Erewhon que fui únicamente yo, Higgs, que subí en un globo». Y le dijeron: «No puede hacer eso, porque toda la moral de este país gira en torno de ese mito, y si supieran que no subió a los cielos se harían malos» y con ello le persuadieron para que se marchase silenciosamente. Ésa es la idea, que todos seríamos malos si no tuviéramos la religión cristiana.

---

Nota: Maldad de la religión , 343, 345, 16/10/2022

En las llamadas edades de la fe, cuando los hombres realmente creían en la religión cristiana en toda su integridad hubo la Inquisición con sus torturas; hubo muchas desdichadas mujeres quemadas por brujas; y toda clase de crueldades practicadas en toda clase de gente en nombre de la religión.

---

Nota: Iglesia es la enemiga, 345, 349, 16/10/2022

Uno halla, al considerar el mundo, que todo el progreso del sentimiento humano, que toda mejora de la ley penal, que todo paso hacia la disminución de la guerra, que todo paso hacia un mejor trato de las razas de color, que toda mitigación de la esclavitud, que todo progreso moral realizado en el mundo, ha sido obstaculizado constantemente por las iglesias organizadas del mundo. Digo deliberadamente que la religión cristiana, tal como está organizada en sus iglesias ha sido, y es aún, la principal enemiga del progreso moral del mundo.

---

Nota: Sadismo, 451, 454, 16/10/2022

Si Dios sabía de antemano los crímenes que el hombre iba a cometer, era claramente responsable de todas las consecuencias de esos pecados cuando decidió crear al hombre. El argumento cristiano usual es que el sufrimiento del mundo es una purificación del pecado, y, por lo tanto, una cosa buena. Este argumento es, claro está, sólo una racionalización del sadismo; pero en todo caso es un argumento pobre.

---

Nota: Conocimiento, 654, 656, 21/10/2022

La Iglesia ya no sostiene que el conocimiento es en sí pecaminoso, aunque lo hizo en sus épocas de esplendor; pero la adquisición de conocimiento, aun no siendo pecaminosa, es peligrosa, ya que puede llevar al orgullo del intelecto y por lo tanto a poner en tela de juicio el dogma cristiano.

---

-----PrimeraPersona

Nota: Filosofía , 279, 280, 15/8/2022

pero lo acepté tal y como aceptaba tantas otras cosas que sucedían en el mundo sin que yo las comprendiera.

---

Nota: Música , 749, 750, 16/8/2022

un pasaje del tercer movimiento del Concierto para piano y orquesta n.º 1 de Beethoven.

---

Nota: Escribir, desde aquí varias páginas adelante , 781, 782,

La perplejidad de cumplir años no reside en el hecho mismo de cumplirlos. Ni siquiera en cruzar esa borrosa línea a partir de la cual, al no haberse dado uno cuenta del paso del tiempo, se le priva del trato de joven para

---

Nota: Confesión , 899, 903, 16/8/2022

Para evitarle al lector malentendidos futuros, he de aclarar antes de seguir adelante que ni puede considerárseme guapo, en absoluto, ni mis habilidades atléticas tienen nada de elogiabile, así como tampoco destaco por mis resultados académicos. Me cuesta afinar cuando canto, y ando notablemente escaso de elocuencia y zalamería cuando hablo. Nunca he gozado de atenciones ni popularidad entre mis compañeras de clase, ni a lo largo de los años de instituto ni en la universidad, y si hay algo que puedo afirmar con contundencia y rotundidad (aunque no con singular orgullo) en esta anodina vida mía, es precisamente eso: mi falta de éxito con las mujeres.

---

Nota: Escribir , 1389, 1391, 18/8/2022

Tengo la impresión de que en aquella conversación había un indicio oculto —una insinuación de algo íntimamente ligado con el mismo acto de vivir—. Por otro lado, los indicios son fruto de circunstancias azarasas. De modo que tampoco debo darle demasiadas vueltas. No estoy obligado a encontrarle sentido a aquel encuentro en Tokio.

---

Nota: Música favorita, 1811, 1830, 19/8/2022

coincidiendo de nuevo en nuestra querencia por la música escrita para piano y nuestra afición por la ópera, la música sinfónica y la de cámara. Sin embargo, las primeras, las piezas compuestas exclusivamente para piano, eran las que a ambos más nos gustaban y, cosa curiosa, entre estas también preferíamos las mismas. Por otro lado, estábamos también de acuerdo en no aupar la música para piano de Chopin a los primeros puestos de nuestra lista particular; o, si tal aseveración sonaba pretenciosa en exceso, al menos podíamos garantizar que Chopin y sus obras para piano no conformaban el selecto grupo de piezas que nos agradaría escuchar recién levantados, para comenzar la jornada. Tampoco podíamos negar el encanto y la belleza indiscutibles de las sonatas para piano de Mozart, pero, para expresarlo llanamente y en pocas palabras, estábamos saturados de ellas. En cuanto a Bach, los preludios y fugas de sus dos libros de El clave bien temperado tenían una calidad indiscutible, pero a ambos nos resultaba difícil encontrarnos en la disposición de ánimo adecuada para su disfrute (Bach le exige a uno que se vuelque y concentre por completo en la música, sin medias tintas que valgan). Beethoven estaba muy bien, por supuesto, pero afectaba en ocasiones de excesiva y ceñuda severidad, y nos parecía que ya no tenía nada nuevo que descubrimos y ofrecernos. En cuanto a las piezas para piano de Brahms, si bien merecían indefectiblemente toda nuestra admiración cada vez que las escuchábamos, eso solo era posible cuando sucedía de manera ocasional y esporádica. En caso contrario, empalagaban y llegaban a resultar tediosas. Con respecto a las exóticas sonoridades de Debussy y Ravel, estábamos de acuerdo en que solo en momentos y situaciones muy específicos, y pocas veces al alcance de la mano, conseguía uno adentrarse en profundidad en ellas. Finalmente, las únicas obras para piano que pasaron el tupido tamiz de nuestra crítica fueron un puñado de sonatas de Schubert y el conjunto de la obra pianística de Schumann. Quisimos llegar más lejos y nos preguntamos con qué única pieza musical de entre todas las de ambos compositores nos quedaríamos. —¿Solo una? —Eso es. Una y nada más —confirmó F\*—. ¿Qué única pieza de Schubert o Schumann te llevarías a una isla desierta? —Así, de repente... —Dar con una respuesta razonable requería su tiempo. Tras sesudas consideraciones me atreví a seleccionar una pieza—: Carnaval, de Schumann.

---

Nota: Música favorita , 1896, 1898, 19/8/2022

El veredicto emitido por ella, tras meticulosa escucha de todas y cada una de las cuarenta y dos grabaciones de Carnaval con que nos hicimos, fue que Arturo Benedetti Michelangeli, en su interpretación publicada por Angel Records, era quien mejor había captado la esencia de la pieza, mientras que el mío se decantó por Arthur Rubinstein, en su ejecución para RCA.

---

Nota: Psicología , 1943, 1947, 19/8/2022

Hay ángeles bajo máscaras demoniacas y hay demonios bajo máscaras angelicales, y resulta imposible distinguirlos. Tal es nuestra condición y así se manifiesta en la fiesta de carnaval. Schumann, por su parte, podía asomarse bajo la capa superficial de la psique humana y contemplar sus diferentes rostros, poseía el don de ver tanto la máscara como el rostro guarecido bajo esta al mismo tiempo. ¿Por qué?, te preguntarás. Muy sencillo: porque su maltrecho espíritu estaba escindido por la esquizofrenia; porque habitaba en el resquicio entre la máscara y el rostro.

---

Nota: Escribir Nausea algo..., 2587, 2590, 21/8/2022

Mi desazón procedía de aquel vago malestar que ya me había acuciado antes de salir de casa, aquella delicada y sutil extrañeza culpable, esa desasosegante sensación de desfase, de no encajar del todo en mi propio ser. Curiosamente, reparé en que no era la primera vez que experimentaba semejante foránea perplejidad hacia mí mismo.

---

-----Python(AlSweigart)

Nota: Compatir código formateado , 766, 771, 22/5/2021

To ensure your code is properly formatted, copy and paste your code to a pastebin website, such as <https://pastebin.com/> or <https://gist.github.com/>, which stores your code at a short, public URL, such as <https://pastebin.com/XeU3yusC>. Sharing this URL is easier than using a file attachment.

---

Nota: Páginas de ayuda , 772, 776, 22/5/2021

If you're posting code to a website, such as <https://stackoverflow.com/> or <https://reddit.com/r/learnpython/>, make sure you use the formatting tools its text boxes provide. Often, indenting a line with four spaces will ensure that line uses a monospace "code font," which is easier to read.

---

Nota: LineaComandos, 1159, 1161, 23/5/2021

```
C:\Users\Al>python -c "print('Hello, world!)" Hello, world
```

---

Nota: Corre python, tal version y esas instrucciones , 1194, 11

```
C:\Users\Al>py -3.6 -c "import sys;print(sys.version)" 3.6.6 (v3.6.6:4cf1f54eb7, Jun 27 2018, 03:37:03) [MSC v.1900 64 bit (AMD64)] C:\Users\Al>py -2.7 Python 2.7.14 (v2.7.14:84471935ed, Sep 16 2017, 20:25:58) [MSC v.1500 64 bit (AMD64)] on win32 Type "help", "copyright", "credits" or "license" for more information. >>>
```

---

Nota: Ignorancia inducida, 507, 508, 6/7/2021

La generación de este descreimiento que va más allá de lo que señalan las pruebas objetivas establecidas por la ciencia se conoce como agnogénesis (o generación del desconocimiento).<sup>49</sup> Y

---

Nota: Información , 520, 523, 6/7/2021

El sistema de información sobre nutrición de Harvard. Es el sitio de la Escuela de Salud Pública de Harvard que recibe más consultas año tras año. Es ajeno a cualquier influencia indebida de la industria alimentaria. Además, está escrito en un lenguaje comprensible, dirigido al gran público. Tiene contenidos en inglés y algunos están traducidos al castellano: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>.

---

Nota: MAs info buena, 524, 528, 6/7/2021

Cuenta con las aportaciones de los mejores cerebros de la Nutrición de Estados Unidos y basa todo en unas excelentes revisiones sistemáticas sobre cada tema de interés en alimentación y salud: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report>. El Informe del Fondo Mundial de Investigación sobre Cáncer y del Instituto Americano de Investigación sobre Cáncer, que se hizo público a final de 2019, es absolutamente exhaustivo en temas de dieta y cáncer: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/contents>.

---

Nota: Comida mediterranea, 683, 693, 7/7/2021

Por ejemplo, se habla del patrón alimentario de tipo mediterráneo tradicional, que consiste en una dieta parecida a la de nuestros abuelos: pocas carnes rojas o procesadas, sin hamburguesas ni salchichas ni refrescos de cola, ni tantos dulces, galletas o productos procesados, pero en cambio con muchas frutas, verduras, potajes, alubias, lentejas, pescado fresco, ensaladas, aceite de oliva, aceitunas, frutos secos y vino tinto en las comidas. El patrón de tipo «prudente» se caracteriza por reducir o evitar la ingesta de carnes rojas/procesadas, los helados, dulces y pasteles, los cereales refinados, azúcares y bebidas azucaradas, e incrementar, en cambio, los frutos secos, lácteos desnatados, aceites vegetales, semillas, frutas, verduras y cereales integrales. Hoy día se sabe mucho del efecto que este tipo de patrones tiene sobre la salud a largo plazo gracias a estudios que se han prolongado durante décadas siguiendo con perseverancia a miles de voluntarios. Resumiendo: multitud de estudios correctamente realizados y analizados han concluido que los patrones globales alimentarios descritos como de tipo «mediterráneo» o «prudente» son los que a la larga se asocian con un menor riesgo de enfermedades crónicas graves (infartos, cáncer, diabetes). Por el contrario, los patrones alimentarios que se han descrito como de tipo

---

Nota: Colmida mediterranea, 683, 686, 7/7/2021

Por ejemplo, se habla del patrón alimentario de tipo mediterráneo tradicional, que consiste en una dieta parecida a la de nuestros abuelos: pocas carnes rojas o procesadas, sin hamburguesas ni salchichas ni refrescos de cola, ni tantos dulces, galletas o productos procesados, pero en cambio con muchas frutas, verduras, potajes, alubias, lentejas, pescado fresco, ensaladas, aceite de oliva, aceitunas, frutos secos y vino tinto en las comidas.

---

Nota: El regimen de alimentacion debe estar bien, 707, 710

Sin embargo, como solemos explicar los epidemiólogos, para que suene bien la Novena Sinfonía de Beethoven no es cuestión de que un violinista sea excepcionalmente bueno. Lo importante es el conjunto de toda la orquesta. Todo tiene que estar muy bien afinado y a punto: el director, el coro, las flautas, los violines, las trompetas, los tambores, etc. El conjunto de alimentos que consumes habitualmente en combinación es el que define tu patrón nutricional completo.<sup>63</sup>

---

Nota: Dietas, 710, 712, 7/7/2021

Es a lo que nos referimos en publicaciones científicas cuando hablamos de los efectos de la dieta mediterránea, la dieta DASH, el índice alimentario saludable alternativo, la dieta provegetariana o la dieta PRIME.<sup>64</sup> Todos estos patrones representan dietas de alta calidad, con beneficios bien demostrados.

---

Nota: Calcio, 1057, 1059, 9/7/2021

Fuentes de calcio no lácteas son, por ejemplo, los higos secos, el brócoli, las almendras, el salmón, las sardinas, los boquerones (sobre todo si se comen enteros, como se hace en mi tierra malagueña), las espinacas o las alubias.

---

Nota: Hacer pan, 1326, 1328, 10/7/2021

Se ha ido abandonando la tradicional tostada del desayuno español, que es una tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra, algo excelente para el desayuno, como lo es el pan tumaca, tan típico de Cataluña. El

---

Nota: Diseñan alimentos adictivos(contienen azucar), 1359,

¿Por qué te sientes incapaz de resistir la tentación? ¿Es por debilidad de carácter? La respuesta es más complicada de lo que parece. Como indican numerosos estudios, la suma de ingredientes de la «comida rápida» estimula el sistema de recompensa del cerebro de forma parecida a como lo hace la cocaína. Dependiendo de tu susceptibilidad, puedes llegar a convertirte en adicto.

---

Nota: Ultraprocesados, 1384, 1389, 11/7/2021

Ultraprocesados, los malos más malos Todo lo anterior nos lleva directamente a los malos más malos de la película: los ultraprocesados. Y aunque son productos elaborados con ingredientes alimentarios comunes (eso lo repetirán siempre las compañías que los fabrican), te costará identificar claramente en ellos algún alimento intacto. Lee las etiquetas de dichos productos y verás que están fabricados con muchos azúcares añadidos, harinas refinadas, grasas de baja calidad, sal e incluso antioxidantes sintéticos, además de todo un arsenal de colorantes, estabilizantes, aromatizantes, saborizantes, emulsionantes, espesantes y otros aditivos.

---

Nota: Estos son los ultraprocesados, 1392, 1394, 11/7/2021

Platos preparados congelados (pizzas, empanadas, croquetas, rebozados...), carnes procesadas (hamburguesas, salchichas), postres dulces, galletas, bollería industrial, chucherías y snacks salados son buenos ejemplos de alimentos ultraprocesados, a los que se suman bebidas azucaradas (incluidas las llamadas deportivas), lácteos azucarados y zumos envasados.

---

Nota: Carnes rojas, 1432, 1435, 11/7/2021

Aclarado eso, hay que decir que las alarmas en torno a las carnes rojas y procesadas no son nuevas. Ya en octubre de 2015, la OMS calificó la carne roja como «potencialmente cancerígena para los seres humanos». Por carnes rojas, la OMS entendía que eran «todas las carnes de origen muscular de los mamíferos, incluidas las carnes de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra».102

---

Nota: Carnes procesadas son cancerígenas, 1437, 1441, 11/7

Se entienden por carnes procesadas las que han sido transformadas a través de salazón, curado, fermentado, ahumado u otros procesos capaces de mejorar su sabor o su conservación. La mayoría de ellas contienen carne de cerdo o de res, pero pueden llevar también otras carnes rojas e incluso carne de ave, menudencias y sangre. Ejemplos de carnes procesadas son las salchichas, las hamburguesas, los fiambres, la carne en conserva, la cecina o las salsas a base de carne. En España, habría que incluir el chorizo, el salchichón, el fuet, el paté, la morcilla, el jamón cocido, la mortadela, el chópé y similares.103

---

Nota: Dieta mediterránea , 1477, 1480, 11/7/2021

Hay que terminar diciendo que, en todas las definiciones de dieta mediterránea, se explica que dicha dieta es baja en carnes rojas y procesadas y alta en alimentos frescos y mínimamente procesados. Eso no significa que haya que ser vegetariano, pero sí que hay que basar la dieta sobre todo en alimentos de origen vegetal, sin necesidad de tener que dejar del todo los de origen animal.106

---

Nota: carne una vez a la semana , 1483, 1489, 11/7/2021

En el ensayo Predimed-Plus se estableció que el límite de consumo de carne debía ser, como mucho, de una vez a la semana. A ello hay que añadir que la ración diaria no debe superar los 100 gramos de producto.107 ¿Y qué como el resto de los días de la semana?, es la otra pregunta que te estarás planteando. La respuesta es, de nuevo, sustituir la carne por platos de legumbres estofadas; frutos secos y cereales integrales; lácteos descremados; carnes magras de ave; pescados y huevos... ¡No puede ser que un español coma en un día la misma cantidad de carne que la que come un nigeriano (bien nutrido) en un mes! ¡Eso es una barbaridad, tanto para la salud humana como para la del medio ambiente!

---

Nota: Pan blanco = azúcar , 1495, 1497, 11/7/2021

COMER PAN BLANCO ES CASI IGUAL QUE COMER AZÚCAR «Comer pan blanco es como comer azúcar. Te metes un trozo de miga de pan blanco en la boca y enseguida te sabe dulce. De hecho, el pan blanco produce los mismos picos de glucosa en sangre que el azúcar y es tan malo para la salud como este.»

---



Nota: Puedes pan blanco si activo y delgado , 1508, 1509, 11

En teoría, las personas jóvenes, delgadas, activas físicamente y sin riesgo cardiovascular podrían consumir cantidades sensatas de pan blanco sin problema. Sin embargo, las que tienen exceso de peso o, simplemente, michelines, harían bien en dejar de comerlo.

---

Nota: Tapar errore, 1659, 1660, 11/7/2021

Las malas lenguas dicen que los arquitectos tapan sus errores con plantas, y los médicos, con tierra. La mala cocina tapa sus vergüenzas con sal.

---

Nota: Síndrome metabólico , 1826, 1828, 13/7/2021

síndrome metabólico, dichos factores concurrentes son obesidad abdominal, hipertensión, altos niveles de triglicéridos y glucosa en sangre, pero bajos niveles de colesterol HDL (el «bueno»). Como referencia, baste decir que dicho síndrome dispara el riesgo de enfermedad cardíaca, ictus o diabetes tipo 2, entre otros problemas de salud serios.

---

Nota: Frutos secos, 1834, 1840, 13/7/2021

También se ha comprobado que, si sustituyes alimentos ricos en azúcares y/o harinas refinadas (como el pan blanco o las bebidas azucaradas) por frutos secos, estarás ayudando a prevenir el riesgo de síndrome metabólico e incluso a paliar sus consecuencias. Además, los frutos secos ayudan a reducir el estrés oxidativo y los marcadores de inflamación presentes en el síndrome metabólico y en muchas de las enfermedades que se asocian a dicho síndrome. Mejoran la microbiota y ayudan a perder peso. Aunque nuestro organismo no puede digerir la fibra vegetal, las bacterias que habitan en nuestro intestino sí pueden. De hecho, muchos tipos de fibra, como la que contienen los frutos secos, actúan como alimento para las bacterias intestinales beneficiosas, es decir, como prebióticos.

---

Nota: Aceite oliva cuánto consumir?, 1883, 1885, 13/7/2021

Precisamente los dos primeros de esos catorce puntos aconsejan: El uso de AOVE como única grasa culinaria, también, por supuesto, para freír. Consumir en total cuatro cucharadas soperas de AOVE al día.

---

Nota: Esto es dieta mediterránea , 2009, 2022, 13/7/2021

Semáforo rojo a las carnes. La dieta tradicional de los países mediterráneos se caracterizaba por un bajo consumo de carnes y productos cárnicos, especialmente un consumo muy bajo de carnes rojas y muy bajo o nulo de carnes procesadas. De hecho, las carnes se reservaban solo para ocasiones muy especiales. Semáforo rojo a los lácteos grasos (mantequilla, nata, helados, leche entera..., todos ellos ricos en grasas saturadas). Dicha dieta solo incluía lácteos fermentados (queso y yogur) y en pequeñas cantidades. Semáforo verde para el aceite de oliva. El patrón de dieta mediterránea tradicional era relativamente alto en grasas, debido sobre todo al abundante consumo de aceite de oliva, que ha demostrado múltiples efectos saludables. Otro semáforo verde para los vegetales frescos, no procesados o mínimamente procesados. Esto incluye verduras y hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y cereales (principalmente integrales), ricos en fibra y nutrientes beneficiosos. (¡Ojo! Aquí no se pueden meter las patatas. Las patatas no forman parte de la definición de dieta mediterránea.) Otro semáforo verde (pero sin caer en los excesos) para los pescados y mariscos. Habituales en la dieta mediterránea y fuente de proteína, el consumo de estos últimos variaba según la proximidad al mar. Semáforo verde para el consumo de huevos, tres o cuatro veces a la semana (aunque los huevos no entran a formar parte estricta de la definición de dieta mediterránea y, si uno quiere, puede prescindir de ellos). Finalmente, semáforo verde al consumo moderado de vino. La dieta mediterránea tradicional incluía cantidades moderadas de vino tinto durante las comidas. En cambio, no incluía destilados (whisky, brandy, ginebra, vodka...).

---

Nota: Mejor dieta segun USA, 2069, 2072, 13/7/2021

La primera en los rankings y la mejor del mundo En Estados Unidos se hacen clasificaciones de todo, también de las dietas. En el ranking de 2019 que realizó US News, la dieta mediterránea ocupó el primer lugar entre unos cuarenta modelos que se evaluaron. También quedó la mejor en cuanto a prevención cardiovascular y de diabetes tipo 2 y fue calificada como «la más fácil de seguir» y «la mejor dieta basada en alimentos de origen vegetal».

---

Nota: 14 preguntas comida mediterránea , 2155, 2155, 13/7/

Tu propia respuesta a los 14 puntos de Predimed te permitirá saber qué es lo que te conviene cambiar.

---

Nota: 17 puntos para bajar de peso en forma baja pero sost

Centrándonos en la dieta mediterránea reducida en calorías que propone Predimed-Plus, hay que citar la lista de 17 puntos que puede representar una de las aproximaciones más útiles y sostenibles hoy día para perder peso de manera modesta pero mantenida. Estos 17 puntos son los siguientes:

---

Nota: Comer en familia, 2226, 2231, 13/7/2021

Comer en familia, en la mesa y sin tele. La dieta mediterránea tradicional exige hacer las comidas principales en familia, sentados tranquilamente a la mesa, evitando comer solo y tomándose al menos veinte minutos para digerir la comida. Y estas deben realizarse con la televisión apagada. Se ha demostrado que el exceso de televisión es un fuerte factor de riesgo y, cuanto más se limiten las pantallas, mejor.<sup>158</sup> Asimismo, hay que evitar que los miembros de la familia estén enganchados al teléfono móvil o a la tableta durante las comidas y reuniones familiares en general. Ese hábito reduce el imprescindible apoyo social, que es uno de los ejes fundamentales del estilo de vida mediterráneo tradicional. En esto, como en todo, los adultos deben dar buen ejemplo.

---

Nota: Ver gráfico , 2243, 2243, 13/7/2021

Puedes verlo en la ilustración que viene a continuación.

---

En resumen, la dieta DASH se caracteriza por la abundancia de verduras, frutas y cereales integrales, de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y con cantidades moderadas de pescado, carne de ave, legumbres y frutos secos. Asimismo, permite los aceites vegetales (de oliva, girasol, soja o maíz), pero no las grasas animales, como la mantequilla, y tampoco la margarina. En conjunto, limita mucho los alimentos ricos en grasas saturadas —carnes grasas, lácteos enteros (mantequilla, nata, quesos curados, helados, leche entera) y los aceites de coco y palma—. También evita las bebidas azucaradas, los dulces, y cualquier tipo de producto con azúcares añadidos, además de los que están cargados de sal (como los enlatados, los snacks de bolsa, los precocinados y los ultraprocesados). Con la dieta DASH hay que seguir estrechamente las siguientes pautas de consumo: 4 o 5 piezas de fruta fresca al día. 4 o 5 raciones pequeñas de verduras al día (de unos 30-45 g cada una), muchas de ellas en ensaladas. De 6 a 8 raciones de cereales integrales al día, incluyendo pan integral, pasta integral o arroz integral. En esta dieta, 1 ración es una rebanada de pan (40 g), o unos 100 g de arroz integral o pasta integral ya cocinados. 2 o 3 raciones diarias de lácteos desnatados o bajos en grasa. 4 o 5 raciones (en total) de frutos secos y legumbres a la semana. Se permiten de 2 a 3 raciones al día de carne de ave (siempre cortes magros y en raciones de menos de 80 g) y la misma cantidad total de pescados, pero hay que evitar siempre las carnes rojas (como mucho, se pueden tomar solo una vez por semana). En cuanto a las bebidas azucaradas, dulces, galletas y pasteles, el máximo permitido son hasta 5 unidades a la semana, en total, sumando todos ellos. El consumo total de sodio (en forma de sal o cloruro sódico) debe ser menor de 2.300 mg/d. Eso supone menos de 5,75 g de sal al día (más o menos, lo que cabe en una cucharadita de las de café). Aunque solo la dieta mediterránea y la dieta DASH han demostrado beneficios en ensayos rigurosos, los ensayos realizados para la DASH no han podido valorar el riesgo de infartos o muertes, solo un marcador intermedio: los cambios en la tensión arterial, pero no el evento clínico final (infartos, muertes cardiovasculares), que es lo más importante porque tiene la última palabra. Por eso, la dieta DASH sigue estando especialmente indicada para bajar la tensión arterial cuando esté alta, pero no está a la altura científica de la dieta mediterránea. También ha demostrado eficacia (pero con menos pruebas que la dieta mediterránea, solo mediante estudios observacionales, nunca en ensayos) para reducir la mortalidad total y la enfermedad cardiovascular en Estados Unidos y para prevenir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 en general.<sup>161</sup> Algunos achacan a la dieta DASH que carece de la tradición de uso que tiene la dieta mediterránea. Otro problema es que, por su riqueza en lácteos desnatados, puede resultar complicada de seguir por personas con intolerancia a la lactosa o por aquellas a las que, por otras razones, les sientan mal estos productos.

---

Nota: La dieta vegetariana es buena?, 2327, 2339, 13/7/2021

¿TIENEN CARENCIAS NUTRICIONALES LOS VEGETARIANOS? Una dieta realmente vegetariana exige variación. ¿Por qué? Porque algunas fuentes vegetales contienen cantidades insuficientes de ciertos nutrientes (hierro o vitamina B12, por ejemplo) o bien porque estos se absorben peor que los de origen animal. Por eso, el vegetarianismo bien llevado exige combinar sabiamente legumbres, verduras, frutos secos, frutas y cereales integrales. Dicho eso, las dietas vegetarianas han demostrado ventajas. Por ejemplo, se relacionan con un mejor control de la presión arterial, con niveles más bajos de colesterol «malo» (LDL) y con menor riesgo de obesidad y de diabetes tipo 2. En la parte negativa, se citan un mayor riesgo de anemia, de problemas dentales, debilidad, fracturas óseas e infertilidad. Para evitar esos problemas, hay que planificar bien la dieta. Por ejemplo, los vegetarianos deben vigilar de cerca sus niveles de hierro y de vitamina B12 y, en caso necesario, tomar suplementos de estos nutrientes. A la vez, hay que tener cuidado con los suplementos, porque niveles excesivamente altos de B12 en sangre tienen sus riesgos.<sup>169</sup> Por eso no hay que caer en el frecuente error de que, en lo tocante a las vitaminas, cuantas más, mejor. Finalmente, comparando esta dieta con la mediterránea —que asegura el aporte de todos los nutrientes necesarios—, las vegetarianas o veganas exigen aprender a combinar y alternar eficazmente los alimentos y presentan mayor riesgo de carencias nutricionales si no se tiene suficiente cuidado.<sup>170</sup>

---

Nota: Nombres del azúcar, 2615, 2617, 15/7/2021

¿Y qué podemos hacer? Una solución pasa por leer bien las etiquetas y sumar el total de azúcares añadidos que llevan los productos envasados y que pueden venir indicados separadamente y «camuflados» con nombres como dextrosa, galactosa, maltosa, jarabe de maíz alto en fructosa, lactosa, xilitol, sorbitol, maíz dulce, jugo de caña...

---

Nota: Ejercicio no es suficiente, comer menos es la solución.,

Gastamos aproximadamente una caloría (1 kcal) por kilogramo de peso y hora cuando estamos en reposo. Es decir, si pesamos 80 kilos, estamos gastando 80 calorías cada hora cuando estamos sentados sin hacer nada. Si, teóricamente, pasases sentado y en reposo las 24 horas del día gastarías

---

Nota: Grasa para toda la vida., 2708, 2709, 15/7/2021

Siempre recuerdo lo que oí contestar una vez a una persona, con un doctorado en Medicina, mientras rechazaba el bombón que le ofrecían: —No, gracias. Treinta segundos en la boca y toda la vida en el michelín.

---

Nota: Así baja de peso, 2712, 2717, 15/7/2021

Los métodos para lograrlo son siempre los mismos: No llenarse el plato hasta arriba. Usar platos pequeños y vasos pequeños. No pensar que tenemos la obligación de acabárnoslo todo. No comer nunca sin ganas. No añadir salsas y más salsas. No rebañar. No sentir la necesidad de acompañar la comida con pan blanco. Levantarnos antes de la mesa para no seguir comiendo tonta e innecesariamente (traslada la sobremesa a otra habitación). Insisto: comer menos. Esto es lo infalible.

---

Nota: Dieta + ejercicio. ESA ES LA SOLUCION, 2718, 2731, 15/7

EL AUTÉNTICO VALOR DEL EJERCICIO Una persona que pese 80 kilos gasta aproximadamente unas 320 calorías corriendo velozmente media hora. Ese gasto de 320 calorías se esfuma completamente si se come luego 110 ml de helado de nata con chocolate negro, que tiene unas 370 calorías. El balance neto será que ganará peso, a pesar de haber corrido a toda velocidad durante media hora. Quiero dejar una cosa bien clara: cuando empiezas a hacer dieta para adelgazar (es decir, a «comer menos») debes acompañarla siempre de un aumento de ejercicio físico. ¿Por qué? Porque, si no lo haces, lo que perderás será músculo (es lo que se conoce como «sarcopenia», especialmente perjudicial a medida que te vas haciendo mayor) y eso no te interesa en absoluto. Por tanto, es importante ganar músculo a medida que comemos menos para perder peso. Dicho de otra forma, la receta para perder grasa sin perder músculo es: dieta + ejercicio. Moraleja: para perder peso, no basta el ejercicio solo ni basta la dieta sola. Dieta y ejercicio tienen que ir a la par. En el fondo, estamos hablando de adoptar un estilo de vida que incluya ambas cosas. Nadie debería extrañarse de que se dedique un capítulo entero a la actividad física en un libro que habla de nutrición. Téngase en cuenta que, ya desde los escritos de Hipócrates, la dietética no se restringía a los alimentos, sino que abarcaba todos los aspectos del estilo de vida y muy especialmente la actividad física. La consecuencia de no hacer más ejercicio mientras pierdes peso es que el cuerpo tendrá un porcentaje más alto de grasa que de músculo. Y esto tiene muy malas consecuencias, entre otras cosas porque la grasa corporal gasta menos calorías que el músculo.

---

Nota: El ejercicio aplaca también los genes malos, 2766, 276

Una muy buena noticia es que el ejercicio puede «aplar» genes «revoltosos»: se ha demostrado incluso que puede contrarrestar el efecto de algunos «malos» genes. Por ejemplo, la actividad física apacigua (y mucho) el mayor riesgo cardiovascular relacionado con un perfil de genes que predisponen a dicha enfermedad.

---

Nota: Depresión porque no comes lo correcto, 2818, 2821, 15

¿Qué comes? ¿Tomas pescados, frutos secos, legumbres, frutas y verduras frescas de forma regular? Si la respuesta es no, tienes más papeletas para desarrollar depresión. Un estudio de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, dirigido por la doctora Almudena Sánchez-Villegas y publicado en BMC Medicine, concluyó que «no es tanto lo que comes como lo que dejas de comer».192

---

Nota: El ejercicio te hace feliz!!!, 2848, 2858, 15/7/2021

Por ejemplo, se sabe que el ejercicio aumenta la neurogénesis (producción de nuevas neuronas) y que también reduce los marcadores inflamatorios y prooxidantes. También se sabe que el ejercicio activa el sistema endocannabinoide (del griego endo, «dentro»), que ya viene de fábrica con nuestro cerebro, y que sería como una droga natural, pero sin riesgos. El primer endocannabinoide se descubrió en 1992 y se denominó familiarmente anandamida, de la palabra sánscrita ananda, que significa «felicidad». Luego se han descubierto muchos más. Los endocannabinoides son sustancias naturalmente producidas en nuestro sistema nervioso. Su misión es hacer un ajuste fino de la comunicación entre una y otra neurona, lo cual mejora la transmisión de mensajes y, por tanto, la función neuronal.<sup>195</sup> Pero también contribuyen a nuestra felicidad. Precisamente, se cree que los endocannabinoides pueden estar implicados en que el ejercicio nos haga estar más contentos y nos proteja de la depresión. La cuestión es: ¿para qué fumarse un porro que va a estropear todo este sistema de ajuste fino —como un elefante en una cacharrería—, cuando podemos lograr una felicidad natural con la dosis exacta de este cannabinoide natural solo mediante un programa de ejercicio físico?

---

Nota: Bases de la felicidad, 2891, 2895, 15/7/2021

Calidad en las relaciones interpersonales. Sentido de autonomía, que supone no dejarse llevar por las modas imperantes. Crecerse ante las dificultades, lo cual coincide con el concepto de resiliencia. Aceptarse tal como uno es, con las propias limitaciones. Superarse a uno mismo, mediante el esfuerzo por crecer personalmente. Mantener siempre un sentido de propósito en la vida (como indican nuevas investigaciones, esto es quizás lo más importante).

---

Nota: Imprimir, 2947, 2948, 15/7/2021

Son 16 informaciones prácticas. Cada imagen dice más que mil palabras.

---

Nota: Problemas, 3005, 3006, 15/7/2021

«El inteligente resuelve problemas, el sabio los evita».

---

Nota: Obesidad es un problema de conducta, 3061, 3062, 1

Porque estamos viendo que la obesidad es, fundamentalmente, un problema de conducta, no de microbiota, ni de genes, ni de macronutrientes.

---

Nota: No ser gordo implica control personal, 3114, 3117, 15/7/

Podemos controlar el cien por cien de los ingresos de energía en el cuerpo, es decir, la comida que nos llevamos a la boca, pero solo podemos controlar, como mucho, el 60-70 % de los gastos de energía. Por eso, necesitamos voluntad para evitar el exceso de peso y la obesidad. Es decir, necesitamos recuperar el autodomínio, el señorío, el empoderamiento, la razón lógica frente a la pulsión de los instintos.

---

Nota: No ofenderse, 3148, 3148, 15/7/2021

No me gustaría que nadie se sintiese ofendido. Solo quiero ayudar.

---

Nota: Medir la cintura, 3181, 3194, 15/7/2021

ASÍ SE MIDE LA CINTURA Según la Fundación Española del Corazón, hay que medir la circunferencia de la cintura con una cinta métrica mientras uno está de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados y el abdomen relajado. A continuación, se sujeta la cinta métrica a la altura del ombligo, rodeando todo el vientre y sin presionar. Se debe meter vientre, es decir, hacer una inspiración profunda, y, a continuación, sacar todo el aire fuera, para que el vientre se relaje y vuelva a donde estaba antes (sacar vientre). Entonces, y solo entonces —es decir, con el vientre fuera y el aire fuera— es cuando se debe medir la cintura y no antes. ¡No es inteligente hacerse trampas a uno mismo! ¿Y cuál debe ser la medida ideal de la cintura? La respuesta es que debería ser inferior a la mitad de la talla. Por ejemplo, si mides 170 cm de estatura, tu cintura debe quedar por debajo de los 85 cm. Y no vale decir que tienes mucho abdomen porque «retienes líquidos». Que no te engañen. No son líquidos. Es grasa. Por eso es tan importante medirse la cintura. En la práctica diaria, es más fácil medirse la cintura que medir los niveles en sangre de toda esa serie de citoquinas proinflamatorias que sabemos que están relacionadas con la obesidad o exceso de grasa corporal. La anchura de la cintura nos da una idea, aunque sea aproximada, de lo inflamados que estamos por dentro. En resumen, la circunferencia de la cintura es un buen indicador de la cantidad de grasa abdominal que tenemos. Esa que se acumula en nuestros órganos internos y está estropeando el funcionamiento de nuestro hígado, nuestro riñón, nuestro corazón y nuestro sistema digestivo.

---

Nota: Origen cáncer , 3214, 3220, 16/7/2021

Una célula normal se transforma en cancerosa cuando se expone continuamente a los daños en el ADN generados por la inflamación crónica. Atraídos al lugar de la inflamación, los leucocitos y otras células fagocitarias —que el organismo produce normalmente para combatir infecciones— acaban dañando el ADN de las células mediante la producción continua de sustancias tóxicas con gran poder oxidante. Así tienen lugar las mutaciones y otras alteraciones en el ADN que conducen al cáncer. Con esa inflamación crónica silenciosa de por medio, no es de extrañar que los cánceres que más están creciendo en el mundo sean los asociados con la obesidad. Dicho de otra forma: la obesidad produce inflamación, y la inflamación produce cáncer.

---

Nota: Como alimentarnos, 3331, 3341, 16/7/2021

Algunos de los análisis realizados han obtenido las siguientes conclusiones: Se debe seguir una alimentación basada sobre todo en productos de origen vegetal. Se tienen que elegir preferentemente alimentos locales y de temporada. Hay que reducir la cultura del descarte y el desperdicio de alimentos. Lo más deseable es consumir solamente pescado de reservas sostenibles. En lo que los principales expertos de nutrición del mundo están de acuerdo es en que hay que reducir o casi eliminar el consumo de carnes rojas y procesadas, y preferir en cambio las aves, el pescado, los huevos, las legumbres y los frutos secos como fuentes de proteína. También en que hay que reducir al mínimo los consumos de alimentos ultraprocesados y de bebidas azucaradas. La publicación más importante al respecto es «Food in the Anthropocene», que apareció en The Lancet, un artículo liderado por el profesor Walter Willett, catedrático de Epidemiología y Nutrición en Harvard y que está considerado como el mayor experto del mundo en nutrición y salud. Dicho texto proporciona una revisión detallada de la situación mundial y las posibles soluciones, incluyendo un modelo de dieta sostenible a largo plazo para todo el planeta.<sup>234</sup>

---



Nota: Dominio de los impulsos, 3382, 3389, 16/7/2021

En esta distopía, el robot acaba teniendo un comportamiento más natural que el del ser humano desnaturalizado. Es la máxima caricatura del desastre cósmico que se genera al ceder frente al frenesí consumista, sin ciencia ni conciencia hasta acabar en la globalización de la indiferencia. Aunque en la estación espacial hay tratamientos psiquiátricos para los robots, no los hay para los humanos. Cuando se consigue que una persona se desnaturalice e invierta su escala de valores, se le habrá robado su conciencia humana y su psique. Que te roben ambas te lleva a dejar de comportarte como persona. Te transformas en un animal instintivo, a merced de tus impulsos más básicos. Ser persona exige armonía, equilibrio, jerarquía, control racional. Y esto requiere vencerse, ejercitarse en el autodomínio, tener señorío y empoderamiento, capacitarnos para pensar en los demás. Esto es el empowerment (capacitación) y no tiene nada de negativo. Todo lo contrario.

---

Nota: Las 7 cosas mas importantes, 3455, 3464, 16/7/2021

Las siete métricas de la «vida es simple 7» son: No fumar. Mantener un peso saludable, con un índice de masa corporal (IMC) inferior a 25. Hacer actividad física, al menos moderada, durante dos horas y media a la semana como mínimo. Mantener una dieta sana, con poca sal, poco azúcar, mucha fruta y verdura, mucha fibra y mucho pescado. Mantener una tensión arterial por debajo de 120 mmHg la sistólica (máxima) y por debajo de 80 la diastólica (mínima). Tener el colesterol total en sangre por debajo de 200 mg/dl. Tener unos niveles de glucosa (azúcar) en sangre por debajo de los 100 mg/dl en ayunas. Respecto al tabaco, en la primera revisión sistemática realizada por el University College de Londres se examinaron los datos de quince estudios en los que participaron en total 2.473 pacientes con COVID-19. En comparación con exfumadores y nunca fumadores, los consumidores activos de tabaco sufrieron un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves y una mayor tasa de mortalidad cuando enfermaron.<sup>244</sup> También el tabaco daña aquí.

---

-----RetratoDorianGray

Nota: Ser estúpido, 86, 89, 20/4/2022

Los feos y los estúpidos son quienes mejor lo pasan en el mundo. Se pueden sentar a sus anchas y ver la función con la boca abierta. Aunque no sepan nada de triunfar, se ahorran al menos los desengaños de la derrota. Viven como todos deberíamos vivir, tranquilos, despreocupados, impasibles. Ni provocan la ruina de otros, ni la reciben de manos ajenas.

---

Nota: Sentidos y alma, 358, 358, 22/4/2022

Nada, excepto los sentidos, puede curar el alma, como tampoco nada, excepto el alma, puede curar los sentidos.

---

Nota: Saber querer, 361, 363, 22/4/2022

—Sí —prosiguió lord Henry—; ése es uno de los grandes secretos de la vida: curar el alma por medio de los sentidos, y los sentidos con el alma. Usted es una criatura asombrosa. Sabe más de lo que cree saber, pero menos de lo que quiere.

---

Nota: Placeres sencillos, 478, 478, 22/4/2022

—Adoro los placeres sencillos —dijo lord Henry—. Son el último refugio de las almas complicadas.

---

Nota: Acrobacia de las verdades, 672, 672, 4/5/2022

Cuando las verdades se hacen acróbatas podemos juzgarlas.

---

Nota: Sentirse joven, filosofía , 695, 703, 16/5/2022

¡Ah, me gustaría que me dijera usted cómo volver a ser joven! Lord Henry meditó unos instantes. —¿Recuerda usted algún gran error que cometiera en sus primeros tiempos, duquesa? —preguntó mirándola desde el otro lado de la mesa. —Muchos, por desgracia —exclamó ella. —Pues vuelva a cometerlos —dijo él con gravedad—. Para recuperar la juventud, basta con repetir las mismas locuras. —¡Deliciosa teoría! —exclamó ella—. He de ponerla en práctica. —¡Una teoría peligrosa! —dijo sir Thomas, la boca tensa. Lady Agatha movió desaprobadoramente la cabeza, pero la idea le pareció de todos modos divertida. El señor Erskine escuchaba. —Sí —continuó el joven lord—; se trata de uno de los grandes secretos de la vida. En la actualidad la mayoría de la gente muere de una indigestión de sentido común y descubre cuando ya es demasiado tarde que lo único que nunca lamentamos son nuestros errores.

---

Nota: Escribir , 704, 710, 16/5/2022

Lord Henry jugó con la idea, animándose cada vez más; la lanzó al aire y la transformó; la dejó escapar y volvió a capturarla; la adornó con todos los fuegos de la fantasía y le dio alas con la paradoja. El elogio de la locura, mientras lord Henry proseguía, se elevó hasta las alturas de la filosofía, y la filosofía misma se hizo joven y, contagiada por la música desenfadada del placer, vestida, cabría imaginar, con su túnica manchada de vino y una guirnalda de hiedra, danzó como una bacante sobre las colinas de la vida y se burló del plácido Sileno por su sobriedad. Los hechos huyeron ante ella como asustados animalitos del bosque. Sus pies alabastrinos pisaron el enorme lagar donde sienta sus reales el sabio Omar, hasta que el zumo rosado de la vid se elevó en torno a sus extremidades desnudas en oleadas de burbujas moradas, o se deslizó en espuma por las negras paredes inclinadas de la cuba.

---

Nota: Regala no gijene, 942, 942, 17/5/2022

—A la gente le encanta regalar lo que más necesita.

---

Nota: Noble estupidez , 1228, 1228, 23/5/2022

Siempre que un hombre hace algo perfectamente estúpido, lo hace por el más noble de los motivos.

---

Nota: Escribir , 1548, 1548, 24/5/2022

Los pájaros que cantaban en el jardín empapado de rocío parecían hablar de ella a las flores.

---

Nota: Filosofía , 1595, 1601, 24/5/2022

Comprendió, sin embargo, que el cuadro había hecho algo por él. Le había permitido comprender lo injusto, lo cruel que había sido con Sibyl Vane. No era demasiado tarde para reparar aquel mal. Aún podía ser su esposa. El amor egoísta e irreal que había sentido daría paso a un sentimiento más elevado, se transformaría en una pasión más noble, y el retrato pintado por Basil Hallward sería su guía para toda la vida, sería para él lo que la santidad es para algunos, la conciencia para otros y el temor de Dios para todos. Existían narcóticos para el remordimiento, drogas que acallaban el sentido moral y lo hacían dormir. Pero allí delante tenía un símbolo visible de la degradación del pecado. Una prueba incontestable de la ruina que los hombres provocan en su alma.

---

Nota: Filosofía , 1603, 1606, 24/5/2022

escribió una carta ardiente a la muchacha a la que había amado, implorando su perdón y acusándose de demencia. Llenó cuartilla tras cuartilla con atormentadas palabras de pesar y otras aún más patéticas de dolor. Existe la voluptuosidad del autorreproche. Cuando nos culpamos sentimos que nadie más tiene derecho a hacerlo. Es la confesión, no el sacerdote, lo que nos da la absolución. Cuando Dorian terminó la carta sintió que había sido perdonado.

---

Nota: Realidad actitud , 1796, 1797, 29/5/2022

Basta con no hablar de algo para que no haya sucedido nunca. Como dice Harry, el hecho de expresarlas es lo que da realidad a las cosas.

---

Nota: El pasado es pasado , 1803, 1806, 29/5/2022

No me hables de esas cosas. Lo que está hecho, está hecho. Lo pasado, pasado está. —¿Al día de ayer le llamas el pasado? —¿Qué tiene que ver el lapso de tiempo transcurrido? Sólo las personas superficiales necesitan años para desechar una emoción. Un hombre que es dueño de sí mismo pone fin a un pesar tan fácilmente como inventa un placer. No quiero estar a merced de mis emociones. Quiero usarlas, disfrutarlas, dominarlas.

---

Nota: Escribir , 1934, 1934, 29/5/2022

Quizá nunca se deba traducir en palabras un sentimiento de adoración.

---

Nota: Escribir , 2077, 2090, 29/5/2022

Era una novela sin argumento y con un solo personaje, ya que se trataba, en realidad, de un estudio psicológico de cierto joven parisino que empleó la vida tratando de experimentar en el siglo XIX todas las pasiones y maneras de pensar pertenecientes a los siglos anteriores al suyo, resumiendo en sí mismo, por así decirlo, los diferentes estados de ánimo por los que había pasado el espíritu del mundo, y que amó, por su misma artificialidad, esos renunciamentos a los que los hombres llaman erróneamente virtudes, al igual que las rebeldías naturales a las que los prudentes llaman pecados. El libro estaba escrito en un estilo curiosamente ornamental, gráfico y oscuro al mismo tiempo, lleno de argot y de arcaísmos, de expresiones técnicas y de las complicadas perífrasis que caracterizan la obra de algunos de los mejores artistas de la escuela simbolista francesa. Había en él metáforas tan monstruosas como orquídeas, y con la misma sutileza de color. Se describía la vida de los sentidos con el lenguaje de la filosofía mística. A veces era difícil saber si se estaba leyendo la descripción de los éxtasis de algún santo medieval o las morbosas confesiones de un pecador moderno. Era un libro venenoso. El denso olor del incienso parecía desprenderse de sus páginas y turbar el cerebro. La cadencia misma de las frases, la sutil monotonía de su música, tan lleno como estaba de complejos estribillos y de movimientos elaboradamente repetidos, produjo en la mente de Dorian Gray, al pasar de capítulo en capítulo, algo semejante a una ensoñación, una enfermedad del sueño que le hizo no darse cuenta de que iba cayendo el día y creciendo las sombras. Limpio de nubes y atravesado por una estrella solitaria, un cielo de color cobre verdoso resplandecía del otro lado de las ventanas. Dorian siguió leyendo con su pálida luz hasta que ya no pudo seguir.

---

Nota: Filosofía , 2182, 2183, 29/5/2022

el recuerdo de una alegría tiene su amargura, y la memoria de un placer, su dolor.

---

Nota: Filosofía , 2595, 2596, 29/5/2022

—Todos llevamos dentro el cielo y el infierno, Basil

---

Nota: Escribir , 2674, 2677, 29/5/2022

El ayuda de cámara tuvo que tocarle dos veces en el hombro para despertarlo, y mientras abría los ojos la sombra de una sonrisa cruzó por sus labios, como si hubiera estado perdido en algún sueño placentero. En realidad no había soñado en absoluto. Ninguna imagen, ni agradable ni dolorosa, había turbado su descanso. Pero la juventud sonríe sin motivo. Es uno de sus mayores encantos.

---

Nota: Filosofía , 2683, 2684, 29/5/2022

Sintió que si meditaba sobre lo que le había sucedido se exponía a enfermar o a volverse loco.

---

Nota: Escribir , 2894, 2898, 30/5/2022

Quizá uno nunca se muestra tan natural como cuando representa un papel. Desde luego, nadie que observara aquella noche a Dorian Gray podría haber creído que acababa de vivir una tragedia comparable a las más horribles de nuestra época. Imposible que aquellos dedos tan delicadamente cincelados hubieran empuñado un cuchillo con intención pecaminosa o que aquellos labios sonrientes hubieran podido blasfemar y burlarse de la bondad. Él mismo no podía por menos de asombrarse ante su propia calma y, por unos momentos, sintió intensamente el terrible júbilo de quien lleva con éxito una doble vida.

---

Nota: Escribir , 3136, 3138, 30/5/2022

En los ojos de la mujer, embrutecidos por el alcohol, aparecieron por un momento dos destellos rojos, pero volvieron a apagarse enseguida, dejándolos otra vez muertos y vidriosos. Luego sacudió la cabeza y con dedos avarientos recogió las monedas del mostrador. Su compañera la contempló con envidia.

---

Nota: Filosofía , 3152, 3154, 30/5/2022

La vida es demasiado corta para cargar con el peso de los errores ajenos. Cada persona gastaba su propia vida y pagaba su precio por vivirla. Lo único lamentable era que por una sola falta hubiera que pagar tantas veces. Que hubiera, efectivamente, que pagar y volver a pagar y seguir pagando. En sus tratos con los seres humanos, el Destino nunca cerraba las cuentas.

---

Nota: Psicología vicio, 3155, 3159, 30/5/2022

Hay momentos, nos dicen los psicólogos, en los que la pasión por el pecado, o por lo que el mundo llama pecado, domina hasta tal punto nuestro ser, que todas las fibras del cuerpo, al igual que las células del cerebro, no son más que instinto con espantosos impulsos. En tales momentos hombres y mujeres dejan de ser libres. Se dirigen hacia su terrible objetivo como autómatas. Pierden la capacidad de elección, y la conciencia queda aplastada o, si vive, lo hace para llenar de fascinación la rebeldía y dar encanto a la desobediencia. Cuando aquel espíritu poderoso, aquella perversa estrella de la mañana cayó del cielo, lo hizo como rebelde.

---

Nota: Imaginación , 3329, 3332, 30/5/2022

La vida real era caótica, pero la imaginación seguía una lógica terrible. La imaginación enviaba al remordimiento tras las huellas del pecado. La imaginación hacía que cada delito concibiera su monstruosa progenie. En el universo ordinario de los hechos no se castigaba a los malvados ni se recompensaba a los buenos. El éxito correspondía a los fuertes y el fracaso recaía sobre los débiles. Eso era todo.

---

Nota: Libros, no es verdad, 3638, 3640, 30/5/2022

En cuanto a ser envenenado por un libro, no existe semejante cosa. El arte no tiene influencia sobre la acción. Aniquila el deseo de actuar. Es magníficamente estéril. Los libros que el mundo llama inmorales son libros que muestran al mundo su propia vergüenza. Eso es todo.

---

Nota: Erótico , 933, 936, 16/4/2022

Si Shinji hubiera tenido más experiencia con las mujeres, al contemplar a Hatsue desnuda, al otro lado del fuego, en las ruinas azotadas por la tormenta, habría comprendido de modo inequívoco que su cuerpo era el de una virgen. Su piel, que estaba lejos de ser pálida, era una piel acostumbrada al contacto constante con el mar y estaba tensa y lisa; y allí, en la amplitud de un pecho capacitado para las numerosas y largas inmersiones, dos senos pequeños y firmes se desviaban un poco uno del otro, como avergonzados, y erguían dos capullos de color rosado.

---

-----Sauce

Nota: Escribir algo similar., 642, 649, 20/8/2016

Veintisiete, veintiocho, veintinueve años... Una edad poco adecuada para morir. Los poetas mueren a los veintiún años, los revolucionarios y las estrellas del rock, a los veinticuatro. Una vez superada esa edad parece que, de momento, estés a salvo. Como mínimo, eso es lo que presupone la mayoría de la gente. Ya has dejado atrás la legendaria curva fatídica, ya has cruzado el túnel lúgubre y oscuro. Tienes por delante una recta autopista de seis carriles por la que (aunque no te apetezca demasiado) puedes volar hacia tu destino. Te cortas el pelo, te afeitas todas las mañanas. Ya no eres poeta, ni revolucionario, ni estrella del rock. Ya no duermes la borrachera dentro de una cabina telefónica, ni bebes hasta perder el sentido, ni escuchas ningún LP de los Doors a todo volumen a las cuatro de la madrugada. Has suscrito un seguro de vida por conveniencia, has empezado a beber en los bares de los hoteles, desgravas de los impuestos la factura del dentista. Porque tú ya tienes veintiocho años.

---

Nota: vocabulario , 1118, 1118, 21/8/2016

elocuencia.

---

Nota: vocabulario , 1126, 1126, 21/8/2016

arrobadas

---

Nota: podría ser mi expresión , 1154, 1156, 21/8/2016

Ésta es su historia. No se trata de una historia divertida y, al echar una mirada retrospectiva, tal vez no podamos extraer una sola lección de ella. Pero, en todo caso, ésta fue su historia y, al mismo tiempo, la nuestra. Algo parecido al folclore de nuestra generación. Yo la recogí y ahora os la cuento. Como un narrador sin ingenio.

---

Nota: cuando alguien te cuenta una historia , 1161, 1165, 21/

Y lo más importante cuando alguien te cuenta una historia y tú la conviertes en un texto escrito es reproducir el tono con que te la contaron. Si captas el tono, la historia se convertirá en una historia real. Es posible que haya algunas diferencias respecto a los hechos, pero será una historia real. Incluso hay casos en que ese error aumenta la verosimilitud de la historia. Por el contrario, en el mundo hay historias que narran hechos reales pero que, sin embargo, no son nada verídicas. Suele tratarse de historias aburridas y, en algunos casos, incluso peligrosas. De todos modos, pueden distinguirse enseguida simplemente por el olfato.

---

Nota: vocabulario , 1167, 1167, 21/8/2016

bucólica

---

Nota: vocabulario , 1262, 1264, 21/8/2016

conmiseración e incomodidad, como si ella fuera una persona experimentada y escuchara los inmaduros razonamientos de una persona más joven. Al menos, eso le pareció a él.

---

Nota: vocabulario , 1267, 1268, 21/8/2016

(decir que eso no tiene nada que ver con esto era su latiguillo preferido

---

Nota: la realidad, 1294, 1294, 21/8/2016

El aire de la realidad había empezado a infiltrarse, sin ruido, en su interior.

---

Nota: Como el péndulo , 1297, 1298, 21/8/2016

Tenía la sensación de que algo era distinto. Sucedía igual que con las oscilaciones de un péndulo que, poco a poco, van perdiendo fuerza aunque siga su movimiento reiterativo.

---

Nota: vocabulario , 1312, 1312, 21/8/2016

inmanente.

---

Nota: vocabulario , 1473, 1473, 22/8/2016

otear

---

Nota: estilo, 1474, 1475, 22/8/2016

En la superficie de aquel remanso rodeado por arrecifes de coral no se alzaba ninguna ola digna de ese nombre y las boyas, resignadas, sin mecerse apenas, permanecían inmóviles bajo los ardientes rayos del sol.

---

-----Schreibtisch

Nota: diseñadora de escritorios, 36, 39, 2/1/2016

Sevil Peach Kinzo Die Architekturpsychologin erforscht an der Universität Koblenz-Landau die Auswirkungen von Architektur auf Leistung und Wohlbefinden

---

-----SecretosFelicidad

Nota: Filosofía , 16, 17, 23/1/2022

Recorres el mundo en busca de una felicidad que está siempre al alcance de tu mano.

---

Nota: Filosofía , 49, 49, 23/1/2022

"La mayoría de la gente vive sus vidas en una tranquila desesperación,"

---

Nota: Filosofía , 112, 113, 23/1/2022

"Dos hombres miran tras las rejas, uno sólo ve barro, el otro ve estrellas."

---

Nota: Actitud de gratitud, 380, 380, 25/1/2022

Uno de los mayores secretos de la Abundante Felicidad es simplemente cultivar una actitud de gratitud.

---

Nota: Posición del cuerpo, 488, 489, 25/1/2022

¿Sabía usted, por ejemplo, que manteniéndose erecto, respirando profundamente y sonriendo, es casi imposible sentirse deprimido?

---

Nota: Sol, 581, 581, 26/1/2022

– Lo ideal es salir cada día a la luz natural durante una hora por lo menos.

---

Nota: Crear anclajes de felicidad, 602, 602, 26/1/2022

Los sentimientos de felicidad pueden ser desencadenados conscientemente en cualquier momento mediante el "anclaje."

---

Nota: Vive el momento, 656, 661, 27/1/2022

– Todos nuestros recuerdos están formados de momentos. Momentos en los que vemos, oímos o sentimos algo. No recordamos años, meses ni siquiera días. Tan sólo momentos. Por ello sólo podemos lograr el máximo de esta vida obteniendo el máximo de cada momento. Si un momento es especial, mágico, entonces la vida se convierte en especial y mágica. El secreto es coleccionar tantos momentos de ese tipo como se pueda. Nunca habrá otro ahora, por ello lo mejor que podemos hacer es sacarle el máximo provecho. Recuerde que aunque la vida en este momento tal vez no es todo lo que usted desearía, en este momento es todo lo que usted tiene. Por ello, como dijo una vez un sabio, "¿Por qué no pones una flor en tu ojal y eres feliz?"

---

Nota: Pasado y futuro no existen, 663, 664, 27/1/2022

– Quien vive en el momento presente no tiene tiempo para lamentarse por el pasado ni para preocuparse por el futuro, para él sólo existe lo que tiene ante sí.

---



Nota: Vive ahora!!!, 667, 674, 27/1/2022

Si no eres consciente de que alguien te está ofreciendo una manzana, no la tomarás. Es como el tenista famoso que en un campeonato juega el primer asalto contra un oponente mucho más flojo que él y está todo el tiempo pensando en lo que ocurrirá cuando al final del torneo tenga que enfrentarse a rivales realmente peligrosos. Con estos pensamientos se distrae del juego, comete un error y pierde un tanto. Al repasar mentalmente la jugada deja otra vez de concentrarse en la actual, por lo que comete otro error. Entonces se recrimina a sí mismo por la absurda pérdida de puntos que está teniendo y comienza a sentir ansiedad: "¿Y si perdiera este partido?" No es necesario decir que sus preocupaciones por algo que todavía no había ocurrido le evitan de nuevo concentrarse en el juego presente y de nuevo pierde otro punto. Antes de que llegue a darse cuenta todo ha terminado para él, juego, partido y campeonato.

---

Nota: Despreocupate, 679, 683, 27/1/2022

Debemos aprender a tomar las cosas cuando vienen y a dejarlas ir cuando se van. Como escribió Thomas Carlyle: "Lo que debemos hacer no es dedicarnos a atisbar lo que apenas se distingue en la lejanía, sino hacer aquello que tenemos a mano." Si nos centramos en el futuro distante posiblemente nos sentiremos abrumados y deprimidos. Muchas personas gastan su tiempo preocupándose por cosas que no han ocurrido y que probablemente no ocurran jamás. El famoso filósofo francés Montaigne escribió: "Mi vida ha estado llena de terribles desgracias... la mayoría de las cuales nunca ocurrieron."

---

Nota: Ni pasado ni futuro, 684, 686, 27/1/2022

Al vivir en el momento presente no queda lugar para las lamentaciones sobre el pasado ni para la ansiedad acerca del futuro. En lugar de centrarnos en lo que ya pasó o en lo que tal vez llegará, nos centramos en lo que tenemos frente a nosotros.

---

Nota: New start every day, 691, 704, 27/1/2022

para el sabio, cada día es un nuevo comienzo. Yo conservo esto – dijo tomando una placa de la pared y tendiéndosela al joven – y lo leo cada día para recordarme a mí mismo de ello y asegurarme de vivir el momento presente. Me ayuda a obtener el máximo provecho de cada día y al mismo tiempo, de toda mi vida. La placa contenía un clásico poema hindú en prosa titulado Saludo al amanecer: ¡Mira este día! Pues es la vida, la propia vida de la vida. En su breve curso Están contenidas todas las verdades y las realidades de tu existencia La bendición del crecimiento La gloria de la acción El esplendor de la belleza Ayer no es más que un sueño Y mañana es tan sólo una visión Si vives bien hoy harás que ayer sea un sueño feliz y mañana una visión de esperanza. Por ello, ¡mira bien este día! Este es el saludo al amanecer. Kalidasa

---

Nota: Mariel, 709, 710, 27/1/2022

El pensamiento es la semilla de la acción, la acción crea el hábito, los hábitos moldean el carácter y nuestro carácter crea nuestro destino.

---

Nota: Planear futuro: SI!!!, 715, 722, 27/1/2022

¿No estará usted sugiriendo que no se debe planear el futuro, verdad? – ¡En absoluto! Antes de emprender cualquier acción, es vital planearla debidamente. Pero no planee una cosa mientras esté haciendo otra. Cualquier cosa que haga o piense, concéntrese en esa actividad, emprendiendo tan sólo una cosa a la vez. Cuando hable con alguien, préstele toda su atención; cuando trabaje, enfoque su mente en el trabajo que tiene entre manos y no cometa el mismo error que yo cometí. – ¿Qué error? – preguntó el joven. – Cuando cruce la calle, ¡fíjese en el tráfico! Al vivir en el momento presente se reducen significativamente los sentimientos de ansiedad y de depresión, la efectividad en el trabajo aumenta, las relaciones personales mejoran y en general su vida resulta enriquecida. ¡Este es el poder de vivir en el momento presente!

---

Nota: Ser joven, 773, 774, 27/1/2022

"Somos todo lo viejos que creemos ser."

---

Nota: La mente..., 778, 778, 27/1/2022

"El hombre es como él cree que es." Lo que hace a una persona anciana no es su edad, sino su mente.

---

Nota: Parte de Time management, 1002, 1003, 28/1/2022

El quinto secreto de la Abundante Felicidad es: el poder de las metas

---

Nota: Perdonar y olvidar, 1215, 1216, 29/1/2022

"Ser engañado o ser robado no es nada, salvo que uno siga recordándolo."

---

Nota: Mi elección , 1224, 1225, 29/1/2022

no estoy seguro de que el universo funcione de ese modo, tal vez yo esté equivocado, pero he elegido creer en ello y así soy más feliz.

---

Nota: Amable contigo mismo, 1231, 1233, 29/1/2022

De vez en cuando es bueno sentarse y verse a uno mismo como cuando era un niño pequeño. Sea amable con ese niño. ¿Cómo podrá ser feliz si no se ama y se respeta a sí mismo? Si Dios le perdona, ¿por qué no se perdona usted también? Un antiguo proverbio dice: "El sabio se cae siete veces cada día, pero se levanta otras siete!"

---

Nota: Prioridades, 1261, 1262, 29/1/2022

"¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?"

---

Nota: Dar es un lujo, 1339, 1339, 29/1/2022

"Es mayor la bendición de quien da, que la de quien recibe."

---

Nota: Compartir, 1420, 1420, 29/1/2022

Todo lo que trae alegría debe compartirse, la felicidad nació gemela.

---

Nota: Método , 1451, 1451, 29/1/2022

Intento tratar a todo el mundo como si fuera la última vez que los voy a ver.

---

Nota: Leer regularmente, 1475, 1476, 29/1/2022

El Décimo Secreto EL PODER DE LA FE

---

Nota: Ya lo se! Aplicarlo!!!, 1521, 1522, 29/1/2022

"Nuestros sentimientos dependen de nuestras actitudes y nuestras creencias, no de las circunstancias externas."

---

-----Seda

Nota: redacción , 112, 113, 13/1/2017

Baldabiau se empeñó en encontrar todavía un sorbo de Pernod en el fondo del vaso. Hervé

---

Nota: redaccion, 171, 174, 13/1/2017

El único signo visible de su poder era una mujer tendida junto a él, inmóvil, con la cabeza apoyada en su regazo, los ojos cerrados, los brazos escondidos bajo el amplio vestido rojo que se extendía a su alrededor, como una llama, sobre la estera color ceniza. Él le pasaba lentamente una mano por los cabellos: parecía acariciar el pelaje de un animal precioso y adormecido.

---

Nota: redaccion, 198, 201, 13/1/2017

Aquella muchacha continuaba mirándolo con una violencia que imponía a cada una de sus palabras la obligación de sonar memorables. La habitación parecía ahora haber caído en una inmovilidad sin retorno cuando de improviso, y de forma absolutamente silenciosa, la joven sacó una mano de debajo del vestido, deslizándola sobre la estera ante ella. Hervé Joncour

---

Nota: redacción , 420, 422, 16/1/2017

Hervé Joncour salió de su casa y descendió por la aldea, caminando lentamente y mirando hacia adelante con una calma infinita. Nadie parecía verlo y nada parecía ver él. Era un hilo de oro que corría recto en la trama de una alfombra tejida por un loco. Traspasó el puente sobre el río, bajó hasta los grandes cedros, penetró en su sombra y salió de ella.

---

-----SellLikeCrazy

Nota: No perder tiempo en huevadas, 178, 180, 18/2/2022

says one of the biggest reasons why most businesses never lift off is because of an obsession with 'little chores'. Little chores are things that keep you busy but don't make you any money... or even worse, lose you money.

---

Nota: Estudiar estas, 185, 191, 18/2/2022

Do you wonder where your next client is going to come from? Are you overwhelmed and overworked with trivial activities? Are you not focussing on high-yielding, revenue-producing activities? Are you trading time for money and not earning your true value? Are you stuck in a state of feast or famine? Are competitors with inferior products and services seeing more success than you and stealing your market share?

---

Nota: Estudiar estos, 196, 201, 18/2/2022

Customers chase you, and not the other way around. Predictability and consistency generate new leads, clients, and revenue. You speak only to highly-qualified prospects you can actually help. You have an automated lead-generation system that delivers new customers on demand with minimal human effort. You focus only on the Highly Leveraged Activities that produce revenue.

---

Nota: El negocio es vender, 207, 208, 18/2/2022

You see, just like the chef we spoke of above, the money in business isn't in your product or service, it's in the selling of your product or service.

---

Nota: Este es el negocio, 211, 213, 18/2/2022

The fate of your business lies not just in having the best product or service but in your ability to market your products or services.

---

Nota: Resolver problemas , 216, 217, 18/2/2022

The market doesn't pay you to have the best products or service. It rewards you for solving problems.

---

Nota: Entiende tu mercado, 221, 223, 18/2/2022

Your focus should be on intimately understanding your market and your prospects' deepest desires, pains, fears, hopes, and dreams. You need to know them better than any of your competitors, and then craft marketing messages that effectively communicate how you can solve these problems.

---

Nota: Elige el uso de tu tiempo, 243, 244, 18/2/2022

In business, the little stuff kills the big stuff. What I mean is that there are lots of small, nit-picky things in your business constantly screaming for attention, but these aren't the tasks that produce revenue.

---

Nota: Sirven! Son buenos ejemplos , 247, 261, 18/2/2022

Checking emails Writing copy Speaking with clients Having meetings Creating Facebook ads Checking stats Creating systems & processes Coming up with offers & promotions Training/On-boarding staff Creating sales funnels Sending emails Shooting videos Recruiting Running errands Making webinars Creating proposals Scheming & plotting Setting up systems Looking at analytics Public relations/Interviews

---

Nota: Acciones yaaaaa!!!!!! , 305, 311, 18/2/2022

Download 'The King's Audit' worksheet at: <https://resources.selllikecrazy.co/> Make a list of all of your business activities. Conduct an 80/20 analysis of these activities. Create an action plan to help you delegate, automate or outsource the 80% of your activities that don't produce revenue or move your business forward. Then take it one step further and invest your time only in the 4% of activities that bring in the most revenue.

---

Nota: Prioridad: vender, 348, 350, 19/2/2022

As a business owner, selling should be your number one priority – and you must act accordingly. This means spending the bulk of your time on marketing and sales-related activities – or as I call them, revenue-producing

---

Nota: Reconocer oportunidades, 351, 352, 19/2/2022

you must be very much involved in every step of the sales and marketing process, so you understand the problems intimately and can identify the opportunities.

---

Nota: Trabajo Duro , 409, 410, 19/2/2022

And that is this: Nothing in life comes without hard work. Nothing is given to you. You don't get what you 'deserve'. You get what you push, shove, scratch, and work your ass off for.

---

Nota: Trabajo Duro , 472, 473, 19/2/2022

It means demanding more of yourself than anyone else could ever demand of you, knowing that every time you get tired, you can still do more.

---

Nota: Trabajo duro , 476, 477, 19/2/2022

No marketing hack, sales funnel, or software can make you successful if you're not going to do the work.

---

Nota: Necesidad de éxito, 535, 536, 20/2/2022

Your hunger and drive must be blazing so big, so bright, and so furious that no one can deny it. You must crave success so intensely that the work it takes to attain it is irrelevant.

---

Nota: Mas bien trabajo duro que talento, 539, 539, 20/2/2022

Hard work and effort will beat talent 99% of the time.

---

Nota: Emprendedor, 549, 551, 20/2/2022

Your job is to be the best entrepreneur and business person you can be. To do that you have to train and practise to master your craft, continually learning and getting better at the activities that really move the needle for your business.

---

Nota: Asi trabajar!!!!, 560, 582, 20/2/2022

Now imagine another entrepreneur who wakes up at 4am. He heads to the gym, listening to an audiobook on his 30-minute commute, levelling-up and feeding his brain with new information. He completes a 45-minute workout, then a sauna session to get in peak state keeping the mind sharp for the day ahead. He showers and heads to the office, again listening to an audiobook, gaining insights, arriving at the office at 7am. He dives straight into deep work on the activities that really matter. No checking emails, no distractions, just laser-like focus on the task at hand. 9am comes around, two hours have flown by as he's been in a deep, focussed and uninterrupted state. He stops for 20 minutes to have a packed breakfast and grab a coffee. It's now 9:20am, and he's back at his desk, jumping straight back into deep work on highly-leveraged activities that will move the business forward. Another two hours go by, it's 11:20am. He hops inside his inbox, archiving and deleting emails that don't need a reply, actioning others with short, sharp responses, or simply jumping on the phone for two minutes to sort out an issue that would take 20 minutes to deal with via email. By this time it's 12pm and he's already done four hours of solid productive, proactive 'move the needle' work. Already twice what the other entrepreneur completed in a whole day, and it's still only lunch time. He has a healthy lunch and turns off the brain to recover and decompress. It's now 12:45pm, and he's back at his desk, refreshed and raring to go. There are a few pressing issues that take an hour and 15 minutes to resolve before he's able to get back to the work that really matters. It's now 2pm and he gets in another two hours of deep work. Writing sales letters, coming up with new offers, creating new products, forming new strategic partnerships – whatever they might be. It's now 4pm and time to head home to beat the traffic and see his kids. Again, audiobook on, constantly feeding the brain. Arriving home to play with the kids, bathe them, have dinner. It's now 6:30pm, and he picks up a book written by a proven master in their field on a subject he is looking to improve in his own business. Reading for an hour and a half, again training. It's 8pm before he puts on Netflix or just goofs around with his partner and he's in bed by 9:30pm. Six hours of deep work. Two hours and 45 minutes of training and sharpening the axe. This adds up to eight hours and 45 minutes of work directed at becoming a master each day – more than three times the other entrepreneur. Look at how much more training he's able to do and how much more of the work that really matters. And it's simply by starting at 4am and being focussed. All this extra ground covered, and this doesn't include the extra day he works on Sundays.

---

Nota: Libro, 610, 613, 20/2/2022

Robert Collier was a 20th-century American author of self-help and New Thought metaphysical books. His book *The Secret of the Ages*, published in 1926, sold over 300,000 copies during his life. Much of what he taught about the art and science of selling are still true today.

---

Nota: Escribir es la habilidad, 695, 696, 20/2/2022

The ability to write ads and marketing messages that sell is by far the most lethal money-making skill you could ever hope to acquire.

---

Nota: La publicidad debe ser, 738, 739, 20/2/2022

Your ads should make a red-hot pitch for your product or service in the same way as a salesperson would in a face-to-face selling situation.

---

Nota: Como si fuera en vivo, 739, 741, 20/2/2022

Look at your ads. If you were talking live to a hot prospect, your dream buyer, would you say the same thing your current advertising says to convince them to buy from you? If you'd say something different, then you need to light those ads on fire and rethink your whole advertising strategy.

---

Nota: Comprara!, 742, 743, 20/2/2022

When somebody is considering buying something, the one thing they want is information — useful, helpful, no-nonsense information. The more information you can give them in your ads, the better your chance to generate an action.

---

Nota: Invertir en publicidad, 782, 785, 20/2/2022

if you can't pay money to acquire a new customer, then you don't have a business. Let me say that again: If you can't pay money to acquire a new customer, you do not have a business. If you're solely relying on free traffic, referrals, joint ventures, or other channels like these, then you don't have a predictable and dependable way to grow your business. You're simply at the whim of whatever fate drops in your lap.

---

Nota: Invertir en publicidad, 846, 846, 20/2/2022

Advertising is an investment that makes more money than anything else. Period.

---

Nota: Ver la pirámide , 889, 889, 21/2/2022

3% of people are in 'buying mode'.

---

Nota: Una sola estrategia para todos no es bueno, 903, 904,

The problem is that most people treat every lead like the 3% who are ready to buy now. They have no systems in place to capture and nurture the other 97%.

---

Nota: Estrategia , 908, 911, 21/2/2022

The bonus here is, if you are the one educating them, you're also making sure that when they hit the 'buy now' stage, they'll be likely to buy from you. To do this, your message must be powerful, insightful, and education-based, and not simply a promotional piece about your company.

---

Nota: Estrategia , 916, 919, 21/2/2022

The key is to install a system that: Attracts Educates Nurtures Gets prospects to act!

---



Nota: Método , 928, 934, 21/2/2022

Educate your prospects so they know more about the process of solving their problem, and they're empowered to make a better buying decision. (Do this using a High-Value Content Offer, i.e. free reports, videos, cheat sheets, or other value-based materials. You'll learn how to do this in Phase 2.) Take your best sales pitch or frequently asked questions and turn them into assets that nurture prospects on autopilot. At the same time as giving them information, you're also moving them up the pyramid. (Do this using the Magic Lantern Technique, which you'll learn in Phase 6.) Position your solution as the obvious choice. Make them an irresistible offer using 'The Godfather Strategy'. (You'll learn how to do this in Phase 4.)

---

-----SerEstoico

Nota: Leer libro, 105, 106, 4/9/2021

Por qué no soy cristiano de Bertrand Russell),

---

Nota: Semana estoica, 153, 154, 5/9/2021

Todos los otoños, miles de personas participan en la Stoic Week,[5] un

---

Nota: Libro leer, 173, 175, 5/9/2021

Otro relato emotivo de estoicismo lo ofrece el vicealmirante James Stockdale en sus memorias In love and war. Es conocido que Stockdale atribuyó al estoicismo (y en particular a sus lecturas de Epicteto) su supervivencia bajo condiciones terribles en un campo de prisioneros de guerra vietnamita.

---

Nota: Estoico iniciador, 276, 286, 6/9/2021

el estoicismo se inició en Atenas, Grecia, alrededor del año 300 a.C. Zenón, un mercader fenicio nativo de Citio (en la Chipre actual) al que, según se nos asegura, le gustaba comer higos verdes y tumbarse al sol, se interesó por la filosofía después de naufragar durante un viaje de Fenicia a El Pireo con un cargamento de púrpura.[1] Se acercó hasta Atenas y se sentó en la tienda de un vendedor de libros; en aquel momento era un hombre de unos treinta años. A medida que leía el libro segundo de las Memorables de Jenofonte, se sintió tan complacido que preguntó dónde podía encontrar hombres como Sócrates. En ese momento pasaba por allí Crates (un filósofo cínico), y el librero lo señaló y le dijo: «Sigue a ese hombre». Zenón siguió a Crates y se convirtió en su alumno. Una de las primeras cosas que aprendió de su nuevo maestro fue la práctica de no sentirse avergonzado de aquellas cosas de las que no hay por qué avergonzarse. Crates tuvo a Zenón acompañándolo con una olla llena de sopa de lentejas. Entonces Crates rompió la olla y Zenón huyó avergonzado, con su maestro gritándole a sus espaldas, delante de una multitud: «¿Por qué corres, mi pequeño fenicio? No te ha ocurrido nada terrible».

---

Nota: Se llamaron estoicos, 286, 288, 6/9/2021

Aunque inicialmente sus seguidores recibieron el nombre, muy previsible, de zenonianos, al final se los empezó a llamar «estoicos» porque se reunían bajo la Stoa Poikilé, o pórtico pintado, un lugar público en el centro de la ciudad.

---

Nota: Estoico segundo, 293, 299, 6/9/2021

Crisipo de Solos, que fue corredor de larga distancia antes de dedicarse a la filosofía.[2] Escribió muchos libros sobre todo tipo de temas (Diógenes Laercio menciona la increíble cifra de 705) y, lo que es más importante, introdujo un gran número de ideas nuevas, de hecho fueron tantas que los antiguos solían decir que «para Crisipo no hubo ningún Pórtico».[3] Por supuesto, el estoicismo no surgió de la nada. Los primeros estoicos estaban muy influidos por las escuelas filosóficas y los pensadores previos, en especial por Sócrates y por los cínicos, pero también por los académicos (los seguidores de Platón) (véase el apéndice para más información sobre estas diferentes escuelas de pensamiento).

---

Nota: Estoicos varios, 321, 322, 6/9/2021

Cayo Musonio Rufo (el maestro de Epicteto), Séneca (el consejero del emperador Nerón), el propio Epicteto y el emperador-filósofo Marco Aurelio.

---

Nota: Base para otras corrientes, 322, 330, 6/9/2021

Cuando el emperador Constantino legalizó el cristianismo en 312 d.C., el estoicismo se encontraba en decadencia, al igual que toda una serie de escuelas de pensamiento. Al final, el emperador bizantino Justiniano cerró la Academia en 529 d.C., terminando de golpe con la antigua tradición filosófica grecorromana. No obstante, la idea del estoicismo sobrevivió en los escritos de muchos personajes históricos que recibieron su influencia (incluidos los que a veces se mostraron críticos con ella), entre ellos algunos de los primeros Padres de la Iglesia, Agustín, Boecio, Tomás de Aquino, Giordano Bruno, Tomás Moro, Erasmo, Montaigne, Francis Bacon, Descartes, Montesquieu y Spinoza. El existencialismo moderno e incluso la teología protestante neoortodoxa han recibido la influencia del estoicismo. En el siglo XX, el estoicismo experimentó un renacimiento después de la segunda guerra mundial, cuando, como hemos visto, inspiró la logoterapia de Viktor Frankl, la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis y la amplia familia de terapias cognitivas conductuales.

---

Nota: Marco teórico, 331, 333, 6/9/2021

Dicho marco es la idea de que para vivir una vida buena (en el sentido de eudaimónica) se deben comprender dos cosas: la naturaleza del mundo (y por extensión, el lugar de uno mismo en él) y la naturaleza del razonamiento humano (incluyendo cuando fracasa, como ocurre con tanta frecuencia).

---

Nota: Conceptos Relacionados, 336, 341, 6/9/2021

(Los estoicos creían en Dios, aunque se trataba de un Dios material inmanente en el cosmos.) La «lógica» estoica incluía lo que en la actualidad designamos con dicho nombre, es decir, el estudio del razonamiento formal, al que los antiguos estoicos realizaron contribuciones fundamentales. Pero también se ocupaba de la epistemología moderna (es decir, una teoría del conocimiento), de la retórica (el estudio de la mejor manera de transmitir las ideas propias a los demás) y de la psicología (en especial una comprensión de cómo funciona la mente humana y cómo y cuándo no consigue razonar de la manera apropiada).

---

Nota: Libro leer, 420, 424, 6/9/2021

novela corta de Kurt Vonnegut. Matadero Cinco, publicada en 1969, es una obra extraña. El protagonista, Billy Pilgrim, es abducido por una raza alienígena conocida como los tralfamadorianos (o eso es lo que cree), que lo encierran en un zoológico junto con otra terrestre capturada, la estrella del porno Montana Wildhack. Los tralfamadorianos son capaces de moverse en cuatro dimensiones —las tres habituales en el espacio, más el tiempo— y así pueden visitar cualquier momento de sus vidas cuando lo desean.

---

Nota: Libro leer, 421, 424, 6/9/2021

Matadero Cinco, publicada en 1969, es una obra extraña. El protagonista, Billy Pilgrim, es abducido por una raza alienígena conocida como los tralfamadorianos (o eso es lo que cree), que lo encierran en un zoológico junto con otra terrestre capturada, la estrella del porno Montana Wildhack. Los tralfamadorianos son capaces de moverse en cuatro dimensiones —las tres habituales en el espacio, más el tiempo— y así pueden visitar cualquier momento de sus vidas cuando lo desean.

---

Nota: Plegaria de la serenidad, 428, 430, 6/9/2021

Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar, y sabiduría para entender la diferencia.

---

Nota: Plegaria 2, 437, 441, 6/9/2021

un filósofo judío del siglo XI, lo expresó de la siguiente forma: «Y ellos dicen: a la cabeza de todo entendimiento está conocer lo que puede y no puede ser, y el consuelo de lo que no está en nuestro poder cambiar».[1] Shantideva, un erudito budista del siglo VIII, escribió en el mismo sentido: «Si existe un remedio cuando nos golpean los problemas, / ¿qué razón hay para el abatimiento? / Y si no tiene remedio, / ¿qué utilidad tiene abatirse?».

---

Nota: Sabiduría , 451, 454, 6/9/2021

Aunque este libro se ocupa principalmente del estoicismo, nos vamos a encontrar continuamente con ideas que han sido propuestas, redescubiertas y validadas a través de la práctica por personas que han vivido en épocas y culturas muy diferentes. Como se trata de ideas que en realidad han superado la prueba del tiempo, seremos sabios si las adoptamos en nuestra vida.

---

Nota: Sabiduría , 523, 524, 6/9/2021

Una parte crucial del crecimiento y la maduración como adulto es aumentar el control sobre nuestra vida,

---

Nota: Uhmmmm, 534, 535, 6/9/2021

se «elige, pero no se desea», como afirma Cicerón. Me siento satisfecho sabiendo que, sin importar el resultado real, estoy haciendo todo lo que puedo.

---

Nota: Arrepentimiento, 548, 550, 6/9/2021

Epicteto nos explica que el arrepentimiento es una pérdida de nuestra energía emocional. No podemos cambiar el pasado porque está fuera de nuestro control. Podemos, y debemos, aprender de él, pero las únicas situaciones sobre las que podemos actuar son las que están ocurriendo aquí y ahora.

---

Nota: Resignación?, 553, 555, 6/9/2021

Tenga en cuenta que no aconsejo la resignación. El estoicismo se malinterpreta con demasiada frecuencia como una filosofía pasiva, pero la resignación va precisamente no solo contra lo que los propios estoicos decían sino también, y esto es lo más importante, contra lo que practicaban.

---

Nota: Estoico otro, 560, 561, 6/9/2021

Paconio Agripino fue un estoico del siglo I cuyo padre había ido ejecutado por el emperador Tiberio,

---

Nota: Madurez, 827, 828, 6/9/2021

Los estoicos pensaban que, cuanto más maduramos psicológica e intelectualmente, el equilibrio debería alejarse de los instintos y dirigirse hacia el despliegue del razonamiento (informado empíricamente).

---

Nota: Que es correcto?, 1002, 1004, 6/9/2021

Vivimos en entornos sociales demasiado intrincados para hacer siempre lo que es correcto, o con frecuencia ni siquiera sabemos con la certeza suficiente qué es correcto.

---

Nota: Alegría o dolor?, 1038, 1043, 6/9/2021

«Hay una gran diferencia entre la alegría y el dolor; si me piden que elija, buscaré la primera y evitaré la segunda. La primera está de acuerdo con la naturaleza, la segunda es contraria a ella. Mientras se midan según este criterio, existe una gran diferencia entre ambas; pero cuando se trata de la cuestión de la virtud implicada, en cada caso la virtud es la misma, ya llegue a través de la alegría o a través de la pena».[11] En otras palabras, por todos los medios intenta evitar el dolor y experimentar la alegría en tu vida, pero no cuando ponga en peligro tu integridad. Es mejor sufrir el dolor de una manera honorable que buscar la alegría de una forma vergonzosa.

---

Nota: Aristóteles, los cínicos y, en el medio, los estoicos, 1061,

Si seguimos a Aristóteles (y, seamos sinceros, mucho de lo que es considerado sentido común), es necesario formar parte de la élite afortunada o no vamos a tener una buena vida. Este punto de vista coloca a la mayoría de las personas permanentemente en el lado perdedor de las cosas, condenándolas a perseguir los bienes materiales porque creen erróneamente que su felicidad y su valía dependen de su adquisición. Los psicólogos lo designan como la cinta hedonista: seguimos corriendo, pero no vamos a ninguna parte. Por el contrario, todo el mundo puede tener una buena vida según los cínicos, pero pocos de nosotros nos sentimos inclinados a pasar la vida en una cuba y a defecar en las calles. El compromiso estoico —su contraste lexicográfico entre las virtudes y los indiferentes preferidos, junto con su tratamiento de ambos como tipos de bienes ordenados jerárquicamente e inconmensurables— supera brillantemente el problema, conservando lo mejor de ambos mundos (filosóficos).

---

Nota: La esencia de la fe, 1086, 1093, 6/9/2021

Supongamos que al cruzar un páramo mi pie tropieza con una piedra y me preguntan cómo llegó allí la piedra; posiblemente podría responder que, por lo que sé, ha estado allí desde siempre; no será fácil demostrar lo absurdo de esta respuesta. Pero supongamos que he encontrado un reloj en el suelo y se me pregunta cómo es posible que el reloj esté en ese lugar; difícilmente podría pensar en una respuesta como la que he dado antes, que, por lo que sé, el reloj podría estar allí desde siempre... Debe haber existido, en algún momento, y en un lugar u otro, un artífice o artífices, que formó [el reloj] para el propósito que cumple en la actualidad; que concibió su construcción y diseñó su uso... Cada indicio de artificio, cada manifestación de diseño, que existe en el reloj, existe en las obras de la naturaleza; con la diferencia, del lado de la naturaleza, de ser mucho más grande, y esto en un grado que supera todo cálculo.[3]

---

Nota: Seguí la naturaleza, no a dios., 1167, 1170, 8/9/2021

Por mucho que admire la prosa, aquí le recordé que el estoicismo no defiende en realidad que la finalidad del hombre sea seguir a los dioses. Esta era su propia versión. Lo que decían los estoicos, incluido Epicteto, era, como hemos visto, que debemos vivir la vida mientras seguimos a la naturaleza, y resulta razonable equiparar esto con seguir a los dioses solo si hemos esclarecido la relación entre la naturaleza y los dioses, algo que Epicteto no llegó a hacer nunca.

---

Nota: La filosofía no es religión , 1176, 1179, 8/9/2021

Epicuro y sostuvieron —correctamente— que la filosofía no es la religión, que no tiene textos sagrados y no sigue doctrinas incuestionables. Por el contrario, como expresó acertadamente Séneca, «Lo que es verdad es mío»,<sup>[10]</sup> queriendo decir que una persona razonable hace suya la verdad, sin importar si viene de los amigos o de los enemigos.

---

Nota: Vive la vida, 1192, 1197, 8/9/2021

«Te has embarcado, has realizado el viaje y has llegado a puerto; desembarca. Si se trata de otra vida, no hay necesidad de dioses, ni siquiera allí. Pero si se trata de un estado sin sensaciones, dejarán de sostenerte el dolor y el placer».[13] O considere lo siguiente: «O existe una necesidad fatal y un orden invencible, o una especie de providencia, o una confusión sin propósito y sin director. Si existe una necesidad invencible, ¿por qué resistir? Pero si existe una providencia que se permite ser apaciguada, hazte digno de la ayuda de la divinidad. Pero si existe una confusión sin gobernante, siéntete contento de que en semejante tempestad tengas una cierta inteligencia para gobernarte».[14] ¡No se puede ser más ecuménico que esto!

---

Nota: Aun propietario de la razón se debe ser educado, res

«¿Sabe?, sigo sin creer que usted tenga razón y la Biblia esté equivocada, pero reconozco que esta noche usted ha sido muy amable y correcto mientras debatía con el doctor Gish».

---

Nota: No estamos, aún de acuerdo sobre Dios, 1234, 1239, 8/

lo expresó sabiamente Cicerón: «Existen muchas cuestiones en filosofía que aún no han recibido una respuesta satisfactoria. Pero la cuestión de la naturaleza de los dioses es la más oscura y la más difícil de todas. [...] Tan variadas y tan contradictorias son las opiniones de los hombres más instruidos en esta materia como para persuadirnos de la verdad del dicho acerca de que la filosofía es hija de la ignorancia».[17] Esto era cierto hace dos milenios, y a pesar de lo que haya escuchado últimamente, sigue siendo verdad. Así que, ¿por qué no nos ponemos de acuerdo en que no estamos de acuerdo en este tema concreto y seguimos juntos con la seria tarea de vivir una buena vida?

---

Nota: Carácter , 1248, 1255, 8/9/2021

La historia se centra en Helvidio Prisco, un estadista romano (y filósofo estoico, según este relato) que tuvo la fortaleza inusual —y la suerte, hasta que se le acabó— de vivir bajo numerosos emperadores, desde Nerón a Galba, Otón, Vitelio y finalmente Vespasiano. Según nuestro amigo y guía, «Cuando Vespasiano le ordenó que no fuera al Senado, le contestó: "Me puedes prohibir que sea senador, pero mientras sea senador debo ir". "Entonces ven", le replicó, "y quédate en silencio". "No me preguntes y estaré en silencio." "Pero estoy obligado a preguntarte." "Y yo estoy obligado a decir lo que me parezca correcto." "Pero si lo dices, tendré que matarte." "¿Cuándo te he dicho que yo sea inmortal? Tú harás tu parte y yo la mía. La tuya es matarme, la mía morir sin quejarme: la tuya desterrarme, la mía ir al exilio sin gemir." Me preguntas: ¿qué bien le hizo a Prisco ser así? ¿Qué bien le hace la púrpura al vestido? Solo esto, que la púrpura da distinción y destaca como un buen ejemplo para los demás».[1]

---

Nota: Ignorandollas crees saberlas, 1494, 1500, 9/9/2021

SÓCRATES: ¿Y esta incertidumbre no es una prueba, como ya lo hemos dicho, de que no solo ignoras las cosas más importantes, sino que, ignorándolas, crees saberlas?[8] ALCIBÍADES: Me temo que sea así. SÓCRATES: ¡Oh Alcibíades, en qué estado tan miserable te hallas! No me atrevo a darle nombre. Sin embargo, puesto que estamos solos, es preciso decirlo. Estás sumido en la peor estupidez, mi querido amigo, como lo acreditan tus palabras, y como lo atestiguan contra ti mismo. He aquí por qué te has arrojado a la política, antes de recibir instrucción. Y tú no eres el único a quien sucede esta desgracia, porque es común a la mayor parte de los que se mezclan en los negocios de la ciudad, excepto unos pocos y quizá Pericles, tu tutor.

---

Nota: A esto llaman estupidez inteligente; esto es maldad!, 1

Conozco muy bien los males que pretendo hacer pero la pasión desborda lo que me indica el buen juicio.[11]

---

Nota: Se nace o se aprende?, 1692, 1695, 10/9/2021

Aristóteles, sin embargo, tiene ideas diferentes. Realiza una distinción crucial entre virtud moral y virtud intelectual; la primera surge de una disposición natural y de un hábito adquirido durante el crecimiento y la segunda es el resultado de la reflexión en una mente madura. De ello se deriva que hay tres fuentes de virtud: una parte deriva de nuestro don natural, otra parte se obtiene del hábito, en especial en los primeros años de vida, y una parte se puede adquirir intelectualmente y por ello se puede enseñar.

---

Nota: Crecimiento, 1697, 1701, 10/9/2021

Los estoicos, como hemos visto, sostienen un modelo desarrollista de la moralidad y creen que de manera natural estamos equipados con la capacidad de tener respeto no solo por nosotros mismos sino también por los que nos cuidan y por otras personas con las que mantenemos un contacto regular durante los primeros años de vida. No obstante, cuando llega la edad de la razón, cuando tenemos unos siete u ocho años, podemos empezar a fortalecer nuestro carácter virtuoso por dos medios: el hábito y (más a medida que avanza la vida) la reflexión filosófica explícita.

---

Nota: Retomar el volante, 1873, 1875, 10/9/2021

Larry aconseja también que nos entrenemos para reconocer el instante en que hemos perdido una buena correlación entre nuestras capacidades y nuestras actividades. Debemos desarrollar lo que llama un sistema de alarma interno, que nos dirá cuándo ha llegado el momento de dejar de sufrir y de empezar a tomar (o retomar) el mando.

---

Nota: Ser una piedra, 1960, 1961, 10/9/2021

«Acércate a una piedra e insúltala: ¿qué efecto vas a producir? Si un hombre escucha como una piedra, ¿qué beneficio va a obtener el ofensor? [...] "Te he enfadado." Es posible que sea para tu bien».[11]

---

Nota: El éxito es seguir, 1993, 1994, 10/9/2021

Y como Séneca sigue diciéndole cada vez que recurre a él: «No sé si realizaré progresos; pero prefiero la falta de éxito a la falta de fe».[14]

---

Nota: Sobre morir, 2014, 2017, 10/9/2021

Tengo que morir, ¿de verdad? Si es así, entonces estoy muriendo: si es pronto, ahora cenaré porque es la hora de cenar, y después, cuando llegue el momento, moriré. EPICTETO, Disertaciones,

---

Nota: La muerte no esta bajo nuestro control, 2043, 2045, 10/

Esta pauta de pensamiento conduce así en línea recta de regreso a la idea estoica fundamental de la dicotomía del control: la muerte no está bajo nuestro control (ocurrirá de un modo u otro), pero lo que sí está totalmente bajo nuestro control es la manera en cómo reflexionamos sobre la muerte. Esta es la parte que podemos y necesitamos trabajar.

---

Nota: Liberate del miedo, 2052, 2053, 10/9/2021

Por esto quiero que te disciplines contra el miedo; a esto se tienen que dirigir todos tus razonamientos, tus clases y tu entrenamiento; entonces sabrás que solo así consiguen los hombres su libertad».

---

Nota: Escribir, 2058, 2059, 10/9/2021

«Por eso la muerte, el más terrible de los males, no es nada para nosotros, teniendo en cuenta que, cuando estamos, la muerte no ha venido, y, cuando viene la muerte, nosotros no estamos».[5]

---

Nota: Esta es la manera de actuar y pensar , 2216, 2220, 11/9

Ayer tenía una lámpara de hierro al lado de los dioses de mi hogar y al oír un ruido corrí hacia la ventana. Descubrí que se habían llevado la lámpara. Razoné conmigo mismo que el hombre que se la había llevado cedió ante algún sentimiento plausible. ¿A qué conclusión llegué? Mañana, me dije, encontraré una de cerámica. Perdí mi lámpara porque, en cuanto a vigilancia, el ladrón era un hombre más fuerte que yo. Pero consiguió su lámpara a cambio de un precio: por una lámpara se convirtió en ladrón, por una lámpara rompió su fe, por una lámpara se convirtió en un bruto.[2]

---



Nota: Teoría, no; práctica., 2441, 2446, 11/9/2021

«Pero a pesar de que somos capaces de escribir y leer estos sentimientos, a pesar de que podemos alabarlos mientras los leemos, no nos proporcionan ninguna convicción ni nada por el estilo. Por ello el proverbio sobre los lacedemonios, leones en casa, zorros en Éfeso, también se aplica a nosotros. ¡En el aula somos leones, y zorros en el mundo exterior!». [2] Lo que quería decir era que simplemente reconocer la verdad de algo no es suficiente: se tiene que practicar, una y otra vez, hasta que se desarrolla una costumbre que incorpore una conclusión racional en el repertorio de los instintos. Piense en practicar la filosofía de la misma manera que se aprende a conducir un coche, o a darle patadas a un balón de fútbol, o a tocar el saxofón.

---

Nota: Práctica , 2451, 2452, 11/9/2021

La verdadera filosofía consiste en poca teoría y un montón de práctica:

---

Nota: Evaluar el día , 2572, 2574, 11/9/2021

No admitas el sueño en tus tiernos párpados hasta que hayas evaluado cada uno de los hechos del día: ¿cómo he errado, qué he hecho o dejado de hacer? Empieza así y revisa tus actos y entonces por los actos infames amonéstate, por los buenos alégrate.

---

Nota: Libro Inquirion, 2598, 2600, 12/9/2021

He repasado el Enquiridión, compilado por Arriano sobre la base de las clases de Epicteto, y he sintetizado doce «ejercicios espirituales» o recordatorios estoicos sobre cómo actuar en la vida cotidiana.

---

Nota: E1, 2636, 2639, 12/9/2021

1. Examinar nuestras impresiones. «Convierte en una práctica el hecho de decirle a cada impresión fuerte: "Solo eres una impresión, no la fuente de la impresión". Entonces comprueba y evalúa con tus criterios, pero principalmente con uno: pregunta "¿Esto es algo que está o no bajo mi control?". Si no es una de las cosas que controlas, estate preparado con la reacción "Entonces esto no es de mi incumbencia".» [5]

---

Nota: E2, 2663, 2667, 12/9/2021

2. Recordar la fugacidad de las cosas. «En el caso de las cosas particulares que te gustan, o te benefician, o a las que has cogido cariño, recuerda lo que son. Empieza con cosas de poco valor. Si te gusta la porcelana, por ejemplo, di: "Me gusta una pieza de porcelana". Cuando se rompa, no te sentirás desconcertado. Cuando le des un beso a tu esposa o hijo, repite: "Estoy besando a un mortal". Así no te sentirás tan desconsolado cuanto te los arrebatan.» [7]

---

Nota: E3, 2709, 2714, 12/9/2021

3. La cláusula de reserva. «Siempre que planifiques una acción, practica mentalmente lo que el plan implica. Si te diriges a los baños, imagínate la escena típica de las termas: gente chapoteando, empujando, gritando y tirándote de la ropa. Completarás el acto con mayor compostura si te dices desde el principio: "Quiero bañarme, pero al mismo tiempo quiero mantener mi voluntad alineada con la naturaleza" [es decir, aplicando la razón a la vida social]. Hazlo con todos los actos. De esta manera, si ocurre algo que te fastidie el baño, tendrás dispuesto el pensamiento "Bueno, no solo era esta mi intención, también quería mantener mi voluntad en línea con la naturaleza, lo que es imposible si todo salta en pedazos cuando ocurre algo malo"».[8]

---

Nota: E4, 2756, 2760, 12/9/2021

4. ¿Cómo puedo usar la virtud aquí y ahora? «Para cada desafío, recuerda los recursos que tienes dentro de ti para enfrentarte a él. Provocado por la visión de un hombre guapo o de una mujer hermosa, descubrirás en tu interior el poder contrario del autocontrol. Enfrentado al dolor, descubrirás el poder del aguante. Si te insultan, descubrirás la paciencia. A su debido tiempo, crecerás hasta confiar en que no hay una sola impresión para la que no tengas los medios morales para tolerarla.»[9]

---

Nota: E4, 2770, 2771, 12/9/2021

No es de extrañar que con frecuencia se asocie a Epicteto con la frase «aguante y paciencia»[10] o «soportar y renunciar».

---

Nota: E5, 2787, 2790, 12/9/2021

5. Hacer una pausa y respirar hondo. «Recuerda, no es suficiente con que te golpeen o insulten para que te hieran, debes creer que van a herirte. Si alguien tiene éxito en provocarte, date cuenta de que tu mente es cómplice de la provocación. Esa es la razón por la que resulta esencial que no respondamos impulsivamente a las impresiones; tómame un momento antes de reaccionar y descubrirás que es más fácil mantener el control.»[11]

---

Nota: E5, 2792, 2794, 12/9/2021

No obstante, aquí la cuestión radica en practicar el paso crucial que nos permite examinar nuestras impresiones de una manera más racional, sin importar si son negativas, como los insultos, o positivas, como las sensaciones de placer: debemos resistir el impulso de reaccionar inmediata e instintivamente a situaciones problemáticas en potencia.

---

Nota: Tu juego ha empezado, 2803, 2805, 8/4/2022

Como dice nuestro amigo Epicteto: «[La próxima vez] que te encuentres algo problemático o placentero o glorioso o nefasto, recuerda que ha llegado la hora de luchar, la competición olímpica está aquí y no puedes posponerla, y que un día y una acción determinan si el progreso que has logrado se pierde o se mantiene».[12]

---

Nota: E6, 2806, 2809, 12/9/2021

6. Alterizar. «Podemos familiarizarnos con la voluntad de la naturaleza al recordar nuestras experiencias comunes. Cuando un amigo rompe un vaso, decimos rápidamente “Oh, mala suerte”. Entonces resulta razonable que cuando se rompe uno de tus vasos lo aceptes con el mismo espíritu paciente. Pasando a asuntos más serios: cuando muere la esposa o el hijo

---

Nota: E7, 2834, 2836, 12/9/2021

7. Hablar poco y bien. «Deja que el silencio sea tu objetivo en la mayoría de las ocasiones; di solo lo que sea necesario y sé breve. En las raras ocasiones en que te pidan que hables, habla, pero nunca sobre banalidades como los gladiadores, los caballos, los deportes, la comida y la bebida, todos ellos temas vulgares. Sobre todo no cotillees sobre otras personas,

---

Nota: No hables de el oella sin su presencia, 2860, 2861, 8/4/

Dedicarse al cotilleo y juzgar a las personas que no están presentes para defenderse simplemente no parece que sea algo virtuoso, y la idea estoica es que nos rebajamos siempre que nos dedicamos a estas actividades.

---

Nota: E8, 2869, 2871, 12/9/2021

8. Elegir bien la compañía. «Evita fraternizar con no filósofos. Pero si tienes que hacerlo, ten cuidado de no bajar a su nivel; porque, sabes, si un compañero es sucio, sus amigos no pueden evitar ensuciarse un poco, sin importar lo limpios que estaban al principio.»[15]

---

Nota: E9, 2888, 2890, 12/9/2021

9. Responder a los insultos con humor. «Si te enteras de que alguien está hablando mal de ti, no intentes defenderte de los rumores; en su lugar responde: “Sí, y él no sabe ni la mitad, porque podría haber dicho más”.»[16]

---

Nota: E9, 2901, 2902, 12/9/2021

«Bueno, menos mal que no has leído mis otras obras, o habrías visto lo malvado y equivocado que estoy realmente».

---

Nota: Escribir: se habla dee algo. Para hacer mas rica la red

persona que lo emite, sino porque el receptor permite que se convierta en un insulto. Existen dos consideraciones esenciales que se deben analizar con respecto a este ejercicio. La primera y más importante: no se debe tomar como una manera errónea de ignorar el serio problema del acoso, tanto en la

---

Nota: Ella me insultaba o pedia auxilio?, 2928, 2930, 10/4/202

la sabiduría, cuya práctica nos permite distinguir con mayor facilidad la crítica del insulto. Con frecuencia, la distinción es tan clara que no se necesita ser un sabio para verla. Aun así, siempre vale la pena plantearse varias preguntas si somos el receptor de lo que sentimos como un insulto.

---

Nota: E10, 2935, 2937, 12/9/2021

10. No hablar demasiado de nosotros mismos. «En tu conversación, no te detengas demasiado en tus logros o aventuras. Solo porque te guste contar tus gestas no significa que los demás obtengan el mismo placer de escucharlas.»[19]

---

Nota: E10, 2948, 2952, 12/9/2021

al igual que nadie quiere soportar un pase de diapositivas de tus últimas vacaciones (aunque se presenten como imágenes minúsculas en un brillante iPhone último modelo), nadie quiere oír a una persona que no hace más que hablar de sí misma. Sin duda no somos tan interesantes como nos imaginamos. Así que confíen en mí (y en Epicteto): ser algo más consciente de esta verdad básica de la interacción social e intentar tenerla un poco más en cuenta solo hará que nuestros amigos y conocidos sean más felices.

---

Nota: E11, 2952, 2955, 12/9/2021

11. Hablar sin juzgar. «Algunos se bañan con prisa; no digas que se bañan mal, sino con prisa. Alguien bebe mucho vino; no digas que bebe mal, sino mucho. Mientras no conozcas sus razones, ¿cómo puedes saber que sus acciones son malas? Esto evitará que percibas una cosa con claridad, pero después expresas algo diferente.»[20] También sigo trabajando

---

Nota: E12, 2969, 2971, 12/9/2021

12. Reflexionar sobre nuestro día. «No admitas el sueño en tus tiernos párpados hasta que hayas evaluado cada uno de los hechos del día: ¿cómo he errado, qué he hecho o dejado de hacer? Empieza así y revisa tus actos y entonces por los actos infames amonéstate, por los buenos alégrate.»[21]

---

Nota: Leer libro, 2971, 2972, 12/9/2021

Este último ejercicio procede de las Disertaciones, no del Enquiridión (y de hecho, ya lo hemos visto), pero creo que es trascendental

---

-----SerFeliz

Nota: Sentimientos delicados , 178, 182, 4/9/2022

No confundamos los sentimientos dolorosos con la perturbación emocional. Está claro que los seres humanos sienten. Otros animales también sienten, pero no con tantos matices. Los perros, por ejemplo, parecen sentir lo que podríamos llamar amor, tristeza, miedo y placer. No exactamente como nosotros, pero tienen sin duda sentimientos. Pero ¿qué pasa con el sobrecogimiento? ¿El amor romántico? ¿El ardor poético? ¿La pasión creativa? ¿La curiosidad científica? ¿Los perros y los chimpancés tienen también estos sentimientos?

---

Nota: Nosotros decidimos, 192, 194, 4/9/2022

No, prácticamente no nacemos con pensamientos, sentimientos y conductas específicas. Tampoco nuestro entorno nos hace directamente actuar o sentir. Pero nuestros genes y nuestra educación social nos proporcionan fuertes tendencias a hacer (y disfrutar de) lo que hacemos. Y aunque normalmente seguimos (o nos permitimos) estas tendencias, no es que tengamos precisamente que hacerlo. En absoluto.

Nota: Pensamos sobre nuestros pensamientos , 197, 202, 4/9/

Pero podemos decidir cambiarnos extraordinariamente a nosotros mismos. Somos capaces de alterar nuestros pensamientos, sentimientos y actuaciones más instauradas. ¿Por qué? Porque al contrario de los perros, monos y cucarachas, somos seres humanos. Como seres humanos, nacemos con (y podemos potenciar) un rasgo que otras criaturas raramente poseen: la capacidad de pensar sobre nuestro pensamiento. No sólo somos filósofos por naturaleza, sino que además podemos filosofar sobre nuestra filosofía, razonar sobre nuestros razonamientos.

Nota: Nacemos así, 212, 217, 4/9/2022

Nuestras metas y deseos originales tienen su origen en gran parte en nuestras tendencias biológicas y en la formación que recibimos en nuestra temprana infancia. Nos gusta la leche materna (o los preparados lácteos embotellados) y disfrutamos acurrucándonos contra los cuerpos de nuestros padres. Nos gusta la leche materna y los mimos de nuestros padres porque hemos nacido para que nos gusten, nos hemos entrenado para que nos gusten y nos hemos acostumbrado a que nos gusten. Así que lo que decimos que son nuestros deseos y preferencias no han sido escogidos con completa libertad. Muchos nos han sido inculcados a través de nuestra herencia y condicionamiento.

-----SignalRuido

Nota: Sesgo de confirmacion, 86, 88, 17/6/2022

Nuestra reacción instintiva ante un «exceso de información» consiste en abordarla de forma selectiva. Así, elegimos las partes que nos gustan e ignoramos el resto, y convertimos en aliados a quienes han hecho las mismas elecciones que nosotros y en enemigos a los demás.

-----SombraDelViento

Nota: La motivacion para leer, 355, 359, 14/1/2021

—Jamás me había sentido atrapada, seducida y envuelta por una historia como la que narraba aquel libro —explicó Clara—. Hasta entonces para mí las lecturas eran una obligación, una especie de multa a pagar a maestros y tutores sin saber muy bien para qué. No conocía el placer de leer, de explorar puertas que se te abren en el alma, de abandonarse a la imaginación, a la belleza y al misterio de la ficción y del lenguaje. Todo eso para mí nació con aquella novela. ¿Has besado alguna vez a una chica, Daniel?

Nota: Los libros son espejos, 3233, 3234, 10/5/2021

—Los libros son espejos: sólo se ve en ellos lo que uno ya lleva dentro —replicó Julián.

Nota: Xxx, 3348, 3350, 10/5/2021

—¿Y tú dónde te metes, mocoso de mierda? —Perdóneme usted, madre. Me perdí. —Tú estás perdido desde el día que naciste.

---

Nota: Escribir, 4165, 4167, 20/5/2021

A medida que Penélope iba cayendo en el embrujo de Julián, ella también se dejó arrastrar y con el tiempo sólo deseó lo que Penélope deseara. Nadie se había dado cuenta, nadie había prestado atención, pero como siempre, lo esencial de la cuestión había sido decidido antes de que empezase la historia y, para entonces, ya era tarde.

---

Nota: Escribir, 4179, 4183, 20/5/2021

Así empezó a mentir a don Ricardo sobre sus planes de futuro, a exhibir un entusiasmo de cartón por un porvenir en la banca y en las finanzas, a fingir un afecto y un apego por Jorge Aldaya que no sentía para justificar su presencia casi constante en la casa de la avenida del Tibidabo, a decir sólo aquello que sabía que los demás deseaban oírle decir, a leer sus miradas y sus anhelos, a encerrar la honestidad y la sinceridad en el calabozo de las imprudencias, a sentir que vendía su alma a trozos, y a temer que si algún día llegaba a merecer a Penélope, no quedaría ya nada del Julián que la había visto por primera vez.

---

Nota: Ok, 4789, 4791, 15/6/2021

Extraje la cajetilla de fósforos que me había procurado antes de salir de la librería y me arrodillé a encender la primera de las velas que Bea había dejado. Una burbuja de color cobre prendió en mis manos y desveló los contornos danzantes de muros tramados de lágrimas de humedad, techos caídos y puertas desvencijadas.

---

Nota: Comparaciones, 6069, 6071, 21/6/2021

Don Ricardo quería un sucesor digno de sí mismo. Jorge siempre viviría a la sombra de su privilegio, entre algodones y fracasos. Penélope, la preciosa Penélope, era mujer y por tanto tesoro, no tesorero. Julián, que tenía alma de poeta, y por tanto de asesino, reunía las cualidades. Sólo era una cuestión de tiempo.

---

Nota: Decepciones, 6204, 6204, 22/6/2021

—Hay decepciones que honran a quien las inspira.

---

Nota: Un tesoro, 6223, 6224, 22/6/2021

A veces le sorprendía mirándome desde un rincón con una sonrisa mansa, como si la mera contemplación de mi presencia fuera su mayor tesoro.

---

Nota: Desesperacion por una vida perdida, 6438, 6444, 22/6/

El sombrerero era el hombre que el florista ambulante recordaba haber visto días atrás, merodeando por el caserón de la avenida del Tibidabo. Lo que el florista interpretó como mala leche no era sino la firmeza de espíritu que sólo asiste a quienes, mejor tarde que nunca, han encontrado un propósito a sus vidas y lo persiguen con la ferocidad que da el tiempo derramado en vano. Lamentablemente, no quiso el señor escuchar esta última vez los ruegos del sombrerero, y pasado ya el umbral de la desesperación, fue incapaz de encontrar aquello que buscaba, la salvación de su hijo, de sí mismo, en el rastro de una muchacha a la que nadie recordaba y de la que nadie sabía nada. ¿Cuántas almas perdidas necesitas, Señor, para saciar tu apetito?, preguntaba el sombrerero. Dios, en su infinito silencio, le miraba sin pestañear.

---

Nota: La esperanza, 7041, 7042, 25/6/2021

El tiempo me ha enseñado a no perder las esperanzas, pero a no confiar demasiado en ellas. Son crueles y vanidosas, sin conciencia.

---

Nota: Un libro, 7482, 7484, 29/6/2021

un libro es un espejo y que sólo podemos encontrar en él lo que ya llevamos dentro, que al leer ponemos la mente y el alma, y que éstos son bienes cada día más escasos.

---

-----SombrasGrey

Nota: mod, 549, 551, 16/12/2014

¿Lo ves? Ni por asomo ha venido a verte, se burla a gritos mi orgullosa subconsciente. Me ruborizo solo de pensar en las tonterías que se me pasan por la cabeza.

---

Nota: Estilo 01, 2174, 2176, 25/12/2014

Hablo en un volumen un poco alto, lo cual traiciona mi deseo de parecer natural, como si no me importara demasiado, y lo más tranquila posible, pese a que las hormonas están causando estragos por todo mi cuerpo.

---

Nota: musica, 4945, 4946, 8/1/2015

Es una pieza de Villa-Lobos, de sus Bachianas Brasileiras. Buena, ¿verdad?

---

Nota: x, 5876, 5878, 15/1/2015

Lanzo una súplica silenciosa y apasionada cuando toco el sol y me quemo, y me desplomo a su alrededor, caigo, de vuelta a una cima intensa y luminosa en la Tierra. Embiste y para en seco al llegar al clímax y, tirándome de las muñecas, se desploma con elegancia, calladamente, sobre mí.

---

Nota: x, 5878, 5879, 15/1/2015

Uau esto no me lo esperaba. Poco a poco, vuelvo a materializarme en la Tierra.

---

Nota: x, 5972, 5974, 15/1/2015

Tiene cierto aire bohemio; es de esa clase de mujeres con las que podría llevarme bien. La idea me reconforta. De vez en cuando me mira, apartando la vista del ordenador, y me sonríe tranquilizadora. Yo le devuelvo la sonrisa tímidamente.

---

Nota: x, 6019, 6021, 15/1/2015

Camino del coche, me noto intranquila, pero no sé por qué. Creo que la entrevista ha ido bien, pero es difícil saberlo. Las entrevistas me parecen algo tan artificial; todo el mundo comportándose de la mejor forma posible e intentando desesperadamente esconderse tras una fachada profesional. ¿Encajo en el perfil? Habrá que esperar para saberlo.

---

Nota: Musica, 7623, 7624, 20/1/2015

¿Qué música era esa? logro balbucear. Es el motete a cuarenta voces de Thomas Tallis, titulado Spem in alium.

---

Nota: musica, 7665, 7666, 20/1/2015

Chopin. Op. 28. Preludio n.º 4 en mi menor, por si te interesa murmura.

---

-----SQLWeek

Nota: sql, 237, 238, 20/7/2022

Navega a <http://sqlitebrowser.org/> y descarga la versión que necesites:

---

Nota: sql, 267, 269, 20/7/2022

Si quieres profundizar más en el tema, en este enlace de la Wikipedia encontrarás la lista de tipos de SQL ([https://en.wikipedia.org/wiki/SQL#Data\\_types](https://en.wikipedia.org/wiki/SQL#Data_types)), en éste de w3schools están los de las bases de datos más populares

---

Nota: sql, 269, 271, 20/7/2022

([http://www.w3schools.com/sql/sql\\_datatypes.asp](http://www.w3schools.com/sql/sql_datatypes.asp)) y en este otro los que admite SQLite (<https://www.sqlite.org/datatype3.html>)

---

Nota: sql, 333, 336, 20/7/2022

CREATE TABLE USUARIOS ( ALIAS TEXT, EMAIL TEXT, PASSWORD TEXT)

---

Nota: sql, 404, 405, 20/7/2022

SELECT \* FROM USUARIOS WHERE ALIAS = 'admin'

---



Nota: sql, 425, 434, 20/7/2022

Todos los usuarios cuyo ALIAS no sea "admin": `SELECT * FROM USUARIOS WHERE ALIAS != 'admin'` Número total de usuarios registrados: `SELECT COUNT (1) FROM USUARIOS` Usuarios cuyo ALIAS sea "anonimo": `SELECT * FROM USUARIOS WHERE ALIAS='anonimo'`

---

Nota: Sql, cambiar nombre, 621, 622, 23/7/2022

`ALTER TABLE nombre_tabla RENAME TO nuevo_nombre`

---

Nota: Sql, add column, 639, 641, 23/7/2022

`ALTER TABLE CLIENTES ADD COLUMN NUM_TELEFONO INTEGER (9)`

---

Nota: Sql elimina columna, da error, 647, 648, 23/7/2022

`ALTER TABLE nombre_tabla DROP COLUMN nombre_columna`

---

Nota: Sql delete tabla, 694, 695, 23/7/2022

`DROP TABLE nombre_tabla`

---

-----Stop Overthinking - Nick Trenton (Marcelo Saavedra)

Nota: Actitud Es clave, 142, 143, 14/3/2023

Your genetics might give you extremely fair skin that burns in the sun more than other people's, but whether you actually burn or not is not up to your genes to decide—it's up to the sun!

---

Nota: Actitud, 191, 191, 14/3/2023

"It's not the load, but how you carry it."

---

-----Strength Training for Cycling Performance

Nota: Terminologia, 349, 355, 29/9/2022

KNOW YOUR TRAINING TERMINOLOGY! Set: A group of repetitions of a movement completed without rest. For cyclists, a set is usually in the range of 3–25 repetitions. Repetition: A single full cycle of a movement. For example, one repetition of a squat would be going from standing, to touching your butt to a chair as if you're sitting, to standing again. It's not just about mimicking sports movements. An intelligently designed strength training program is about maintaining balance, working carefully to gain strength and balance for the working joints (shoulders, pelvis, spine), and challenging the nervous system and energy systems, so that you are getting the best response possible to allow you success in your sport.

---

-----Teoría Nunca Murió

Nota: Que son?, 98, 101, 8/1/2022

En el habla habitual, la mayoría de la gente considera que las voces «probabilidad» (probability), «verosimilitud» (likelihood) y «cuota» de posibilidad (odds) son equivalentes.\* Sin embargo, en la esfera de la estadística no se trata de expresiones sinónimas, puesto que poseen significados técnicos diferentes.

---

Nota: Dios permite, 139, 140, 8/1/2022

En 1731, Bayes escribirá un panfleto —una especie de blog— en el que vendrá a declarar que Dios otorga a las personas «la máxima felicidad que les es dado alcanzar».

---

Nota: Escribir Apenas, 373, 375, 9/1/2022

—dos amigos cuyo trabajo estadístico apenas habría de ejercer impacto alguno en la época en que les tocó vivir—. Y digo bien «apenas», porque hay una excepción: la de la única persona que se reveló capaz de sacarle algún partido al descubrimiento: el gran matemático francés Pierre-Simon

---

Nota: Juego, 610, 611, 12/1/2022

piqué, un juego de naipes que exige a un tiempo suerte y habilidad. Empiezan jugándolo dos personas, pero después han de detenerse en plena partida e imaginar cómo habrán de repartir

---

Nota: Intuición femenina , 1264, 1265, 15/1/2022

un poco al modo de la «intuición femenina [...] ("No sé exactamente de dónde me viene esta seguridad, pero estoy convencida de estar en lo cierto")».<sup>15</sup>

---

-----The Complete Guide to Fasting Heal Your Body Through Intermittent, Alternate-Day, and Ext

Nota: Entendiendo insulina, 604, 613, 19/4/2023

Insulin has two major functions. First, it allows the body to immediately start using food energy. Carbohydrates are absorbed and rapidly turned into glucose, raising blood sugar levels. Insulin allows glucose to enter directly into most cells of the body, which use it for energy. Proteins are broken down into amino acids and absorbed, and excess amino acids may also be turned into glucose. Protein does not raise blood glucose, but it can raise insulin levels. The effect is variable, and it surprises many people to learn that some proteins can stimulate insulin as much as some carbohydrate-containing foods. Fats are directly absorbed as fat and have minimal effect on insulin. Second, insulin helps store the excess energy. There are two ways to store the energy. Glucose molecules can be linked into long chains called glycogen and then stored in the liver. There is, however, a limit to the amount of glycogen that can be stored away. Once this limit is reached, the body starts to turn glucose into fat. This process is called de novo lipogenesis (literally, "making fat from new"). This newly created fat can be stored in the liver or in fat deposits in the body. While turning glucose into fat is a more complicated process than storing it as glycogen, there is no limit to the amount of fat that can be created.

---

Nota: Ayuno quema grasa, 615, 622, 19/4/2023

What Happens When We Fast? The process of using and storing food energy that occurs when we eat goes in reverse when we fast. Insulin levels drop, signaling the body to start burning stored energy. Glycogen (the glucose that's stored in the liver) is the most easily accessible energy source, and the liver stores enough to provide energy for twenty-four hours or so. After that, the body starts to break down stored body fat for energy. So you see, the body really only exists in two states—the fed (high-insulin) state and the fasted (low-insulin) state. Either we are storing food energy or we are burning food energy. If eating and fasting are balanced, then there is no net weight gain. If, however, we spend the majority of the day storing food energy (because we're in the fed state), then over time, we will gain weight. What is needed then is to restore balance by increasing the amount of time we burn food energy (by going into the fasted state).

---

-----The Now Habit at Work Perform Optimally, Maintain Focus, and Ignite Motivation in Yourself

Nota: ToWrite, 452, 453, 20/5/2023

Give yourself personal deadlines. See how much you can do in 5, 15, or 30 minutes. Commit to simply exploring a new project for 5 to 10 hours per week

---

-----The Science of Self-Discipline

Nota: Sufrimiento , 70, 70, 6/11/2022

"We must all suffer one of two things: the pain of discipline or the pain of regret."

---

Nota: Largo plazo , 72, 73, 6/11/2022

Having self-discipline and willpower is the ability to do difficult or unpleasant things because those things are better for your well-being in the long run.

---

Nota: Método , 368, 372, 14/11/2022

The 40% Rule is straightforward. It says that when an individual's mind begins telling them that they are physically or emotionally maxed out, in reality they have only pushed themselves to 40% of their full capacity. In other words, they could endure 60% more if only they believed that they are capable of it. When you think you have reached your limits, you're not even close, and whether you can keep going or not depends on if you believe it. It's quite a belief to feel that you've reached your limits and say to yourself that you're only 40% done. It's an acceptance of pain.

---

Nota: Método , 434, 436, 14/11/2022

One of those techniques that anybody can easily use is what's known as box breathing (Mark Divine). This means that when SEALs recognize that they are feeling overwhelmed, they regain control by focusing on their breath—breathing in for four seconds, holding for four seconds, and then out for four seconds, and repeating until you can feel your heart rate slow down and normalize.

---

Nota: Método , 458, 467, 14/11/2022

There's an even simpler rule, developed by Grant Cardone, that you can use to determine how loftily you set your goals. It's known as the 10X Rule, and it states that you should set targets that are 10 times more than what you think you want, and then take 10 times greater action than you think it is necessary to accomplish those targets. The 10X Rule is over-the-top on purpose. The idea is to force you to change how you think about your own possibilities and how you plan to take action. You must realize that your thoughts and actions have brought you to your current place in life, and if you want to go further and achieve more you first have to start thinking and acting well beyond what you originally considered the norm. Ten times more than anything can seem shocking, but that just might be what's needed. Take weight loss as an example. Say you want to lose 10 pounds, but after you apply the 10x Rule, you instead plan to lose 100 pounds. You may not even have 100 pounds to lose, but the point is in how your approach changes based on your goal. Losing 10 pounds might require diet and exercise changes for a few weeks, but you can easily fall back into old habits afterward. Losing 100 pounds,

---

Nota: Método , 483, 487, 14/11/2022

That's where the 10-Minute Rule comes in—if you want something, wait at least 10 minutes before getting it. It's simple and leaves no room for debate or excuses. When you feel an urge, force yourself to wait for 10 minutes before giving in to whatever the urge is. If you're still craving it after 10 minutes, then have it. Or wait 10 more minutes because you've already done it and survived just fine. Simply by choosing to wait you remove the "immediate" from immediate gratification—building discipline and improving decision-making.

---

Nota: Método , 570, 574, 14/11/2022

A healthy heuristic to combat procrastination and perfectionism is dubbed the 75% Rule. Simply, take action when you're only about 75% certain you'll be correct or successful. The truth is, you'll never be 100% certain, and typically when you're at 75% you are more than ready and even begin to have diminishing returns. Thinking about discipline doesn't make you disciplined, as much as we may wish it would. Discipline only happens through consistent action. So when you're somewhere around that 75% threshold level, it's time to commit to your decisions and actions.

---

Nota: Método , 597, 599, 14/11/2022

If you notice that you're using past actions to justify counterproductive actions in the present ("I was so good yesterday I can take a break today"), stop immediately and don't undercut your own progress. Each event should be taken in a vacuum, and you don't get an accumulation of points you can buy bad behavior with.

---

Nota: Método , 619, 623, 14/11/2022

The law was developed by a British historian named Cyril Parkinson, who initially noticed the trend while he was a part of the British Civil Service. He observed that as bureaucracies expanded, their efficiency decreased instead of increased. The more space and time people were given, the more they took—something that he realized was applicable to a wide range of other circumstances. The general form of the law became that increasing the size of something decreases its efficiency.

---

Nota: Método , 716, 723, 15/11/2022

The next time you feel an urge and you are ready to implement the urge surfing technique, follow these steps: Take a few moments to notice where in your body you are experiencing the urges. Just as hearing music might give you an urge to tap your feet or bob your head, most urges can actually be felt in the body if we have awareness. Once you connect the urge to the place in your body that it's felt most strongly, focus your attention on that area. Observe the sensations you have there. Spend 1–2 minutes noticing your breath. Imagine that the sensations you feel as a result of your urge are a wave. Watch that wave rising and falling as your urge peaks and subsides. As the urge inevitably passes, take note of its transient nature. The next time an urge arises, you'll be that much more confident in your ability to ride it out to its conclusion.

---

Nota: Método , 1147, 1152, 16/12/2022

The next time you feel that you're about to give in to an urge or temptation, stop and ask yourself how you will feel 10 minutes, 10 hours, and 10 days from now. The 10-10-10 Rule may not seem all that powerful, but it's effective because it forces you to think about your future self and to see how your actions are going to affect yourself in the future—for better or worse. A lot of times, we know that we are losing discipline or doing something harmful in the moment, but that's not enough to stop us from doing it because we don't have any connection to our future self that will have to deal with the consequences. The 10-10-10 Rule quickly creates that connection, and that can make the difference between a success or failure of discipline.

---

Nota: Método , 1181, 1184, 16/12/2022

The concept of delayed gratification is not new. It's the ability to eat your vegetables before you to eat your dessert. Studies have found that this simple ability is highly correlated with high performance in various aspects of life. Another way to look at it is to proactively think about your future self more—the one who will be rewarded for your temporary suffering. Finally, you can take a peek into the future with the 10-10-10 Rule: how will you feel or be affected 10 minutes, 10 hours, and 10 days after choosing a lapse in self-discipline?

---

#### -----The Secret of Cycling

Nota: Principio 01, 568, 570, 1/10/2022

It is essential to time the cycle of work and recovery accurately. If we do not allow sufficient recovery time, the body will be overloaded and the cyclist may get overtrained (stress on top of stress equals breakdown). If we allow too much recovery time, the impact of the training will be small. The goal is to find a perfect match of training impulses and recovery time, so an optimal progress is achieved (super compensation).

---

Nota: Principio 07, Periodos , 613, 621, 1/10/2022

Base period: building aerobic endurance by increasing mileage with limited intensity • Building period: increasing speed while maintaining volume • Peak period: reducing volume, focusing on high-intensity speed work • Race period: mainly speed work with low volume • Transition period: allowing the body to recover and to start a new cycle

---

Nota: Qué es thy?, 769, 769, 2/10/2022

Let food be thy medicine and medicine be thy food. —Hippocrates

---

-----ThisIsMarketing

Nota: Libro, 233, 234, 20/3/2022

Jay Levinson, the father of Guerrilla Marketing, with Lester Wunderman, the godfather of direct mail, and Bernadette Jiwa, the doyenne of storytelling.

---

-----tmpx9mzu8

Nota: cosas a hacer. No hacer., 24, 28, 7/5/2014

Conocemos los lugares comunes que se pueden utilizar en este punto y que muestran siempre la misma cosa: no hay que luchar contra los poderes establecidos, no hay que luchar contra la fuerza, no hay que pretender salir de la propia condición, toda acción que no se inserta en una tradición es romanticismo, toda tentativa que no se apoya en una experiencia probada está condenada al fracaso; y la experiencia muestra que los hombres van siempre hacia lo bajo, que se necesitan cuerpos sólidos para mantenerlos: si no, tenemos la anarquía. Sin embargo, son las gentes que repiten

---

Nota: Esto es ser existencialista, 74, 75, 7/5/2014

Pero si verdaderamente la existencia precede a la esencia, el hombre es responsable de lo que es. Así, el primer paso del existencialismo es poner a todo hombre en posesión de lo que es, y asentar sobre él la responsabilidad total de su existencia.

---

-----tmpz28xhv

Nota: Un hombre original?, 65, 68, 13/9/2017

Pero estas características, lejos de conferir el derecho de atraer la atención, representan un perjuicio, especialmente cuando todo el mundo se esfuerza en coordinar las individualidades y extraer un sentido general del absurdo colectivo. El hombre original es, en la mayoría de los casos, un individuo que se aísla de los demás. ¿No es cierto?

---

Nota: Preparando al lector para una novela, 78, 82, 13/9/201

Como no confío en poder resolver estos problemas, los dejo en suspenso. Ya sé que el lector, con su perspicacia, advertirá que ésta era mi finalidad desde el principio y me reprochará haber perdido el tiempo diciendo cosas inútiles. A eso responderé que lo he hecho por cortesía, aunque también he procedido con astucia, ya que he prevenido al lector. Por lo demás, me complace que mi novela se haya dividido por sí misma en dos relatos, «sin perder su unidad». Una vez que conozca el primero, el lector decidirá si vale la pena empezar el segundo.

---

Nota: Aprender, 2117, 2118, 11/7/2022

Most people, in fact, will not take trouble in finding out the truth, but are much more inclined to accept the first story they hear.

---

Nota: Psicología Yo mismo, 102, 103, 18/6/2022

«y que si la gente quiere que se le ayude a vivir feliz con los demás, lo primero que tendrían que aprender es cómo vivir en paz consigo mismos.»

---

Nota: Libro de ellos leer, 115, 116, 18/6/2022

como el trabajo de Spinoza y Schopenhauer. Los filósofos de la ciencia,

---

Nota: Libro, 133, 133, 18/6/2022

Homey (1950), con su concepto sobre «la tiranía de los deberías»,

---

Nota: Racional, irracional, 199, 215, 18/6/2022

A continuación presentaré lo que constituye una evidencia en favor de la hipótesis sobre la base biológica de la irracionalidad humana: 1) En potencia todos los humanos, incluidas las personas brillantes y competentes, demuestran tener los principales pensamientos irracionales. 2) Todos los pensamientos irracionales productores de trastornos (los absolutistas tengo que y debo) que se han descubierto en nuestra sociedad, también han sido encontrados en prácticamente todos los grupos sociales y cultura-les que se han estudiado en Historia o Antropología. 3) Muchas de las conductas irracionales que realizamos, como «el dejar para mañana lo que puedes hacer hoy» o la falta de autodisciplina, van en contra de las enseñanzas de nuestros padres, amigos y medios de comunicación. 4) Los humanos —incluso las personas inteligentes y brillantes— una vez abandonadas y superadas las irracionalidades, adoptan otras nuevas. 5) Las personas que se oponen con toda su fuerza a diversos tipos de conductas irracionales a menudo son presas de estas mismas irracionalidades. Los ateos y agnósticos predicán filosofías profundamente religiosas y los individuos profundamente religiosos actúan inmoralmente. 6) Caer en la cuenta de los pensamientos y conductas irracionales ayuda a cambiarlos sólo parcialmente. Por ejemplo, hay personas que saben que beber alcohol en grandes cantidades es dañino, pero el hecho de saberlo no les conduce necesariamente a abstenerse de beber. 7) Los humanos a menudo recaemos en hábitos y patrones de conducta irracionales, incluso aunque hayamos trabajado mucho para vencerlos. 8) Las personas a menudo encuentran más fácil aprender conductas de autodestrucción que de autovaloración. De hecho, no suele haber problemas para comer más de la cuenta, pero sí para seguir una dieta sencilla. 9) Psicoterapeutas que debieran ser un buen modelo de racionalidad para sus pacientes, a menudo actúan irracionalmente en su vida personal y profesional. 10) Las personas con frecuencia se autoengañan creyendo que algunas experiencias negativas (e.g., divorcio, stress, y otros infortunios) no les van a ocurrir (Ellis, 1976 a, 1979 d).

---

Nota: Psicología Aceptarse, 226, 231, 18/6/2022

En las alteraciones del yo una persona se hace peticiones a sí misma, a otros, y al mundo, y si esas peticiones no se satisfacen en un pasado, presente o futuro, la persona puede llegar a perturbarse condenando su «sí mismo». Como ya he demostrado, la autocondena incluye: (1) el proceso de dar una «reprimenda» negativa a mi «self», y (2) clasificar a mi «self» como malo o infravalorarlo (Dryden, 1984 b). La alternativa racional y saludable a la autocondena es la autoaceptación, que implica el negarse a dar una reprimenda al «self» (porque es una labor imposible, debido a la complejidad de la persona, y porque normalmente interfiere en la consecución de nuestras metas y propósitos), y reconocer nuestros fallos.

Nota: Psicología Salud mental, 235, 236, 18/6/2022

la autoaceptación y un alto nivel de tolerancia a la frustración son los dos pilares básicos de un estilo de vida psicológicamente sano

-----Un verdor terrible (Benjamín Labatut)

Nota: Música, 71, 72, 31/1/2023

Concierto para violín en do mayor de Beethoven, seguido de la Cuarta sinfonía de Bruckner —«la Romántica»— y que terminó, apropiadamente, con el aria de Brunilda que cierra el tercer acto del Götterdämmerung de Richard Wagner,

-----Usted puede ser feliz

Nota: Pensamiento saludable, 395, 398, 7/9/2022

Esto es lo que es en gran parte la salud emocional: el pensamiento saludable o científico. Es prácticamente imposible, según la TREC, que usted se neurotice y mantenga una neurosis grave si abandona todo dogma, todo extremismo e intolerancia. Ya que si piensa científicamente, aceptará —aunque difícilmente puedan gustarle— problemas imposibles de cambiar y dejar de convertirlos en «horrores sagrados».

Nota: Método Científico en acción , 600, 606, 7/9/2022

Suposiciones de que sus fuertes creencias (y los sentimientos que las acompañan) comportarán buenos resultados y le darán felicidad y comodidad. Ejemplos: • «Como me trataste injustamente, cosa que no tendrías que haber hecho, el hecho de que me enfade contigo hará que me trates mejor y me hagas más feliz». • «Si me castigo a conciencia por haber actuado de una manera estúpida, esto hará que actúe mejor en el futuro.» Una vez que haya descubierto algunas de las creencias no científicas con las que provoca la aparición de sus problemas emocionales y se obliga a actuar en contra de sus propios intereses, utilice el método científico para desafiarlas y refutarlas.

Nota: Aplicar método científico , 613, 614, 7/9/2022

Persista en la utilización del método científico de cuestionamiento y refutamiento de sus creencias irracionales hasta que empiece a abandonarlas, a aumentar su rendimiento, y a disfrutar más de sí mismo.



Nota: Insight 01, 780, 782, 7/9/2022

Por otro lado, el insight nº 1 de la TREC dice: «Usted provoca la aparición en sí mismo tanto de sentimientos saludables como de sentimientos enfermizos cuando sus objetivos y deseos quedan bloqueados; y puede, y sería mejor que lo hiciera, aprender a diferenciar claramente entre estas dos reacciones emocionales que usted mismo provoca». Utilizando los ABC de la TREC —que se esbozan en el siguiente capítulo—

---

Nota: Insight 02, 824, 826, 7/9/2022

Éste es el insight nº 2 de la TREC: usted es básicamente (aunque no totalmente) quien crea sus propios pensamientos y sentimientos disfuncionales; y por lo tanto tiene el poder de controlarlos y cambiarlos.

---

Nota: Insight 02, 952, 958, 8/9/2022

Piense en alguna ocasión en que se haya enfadado o enfurecido. De nuevo vuelva a suponer que usted provocó su propio enfado manteniendo tanto una creencia racional (Rb) o preferencia como una creencia irracional (Ib) o imposición de carácter casi divino. Ejemplo de su Rb o preferencia: «Me habría gustado mucho que mi jefe hubiera visto que me merezco un aumento y que me hubiera dado uno importante. Como no lo ha hecho, por desgracia no aprecia mi trabajo y eso también es malo, pero difícilmente sea el fin del mundo». Ejemplo de su Ib o imposición de carácter casi divino: «Como soy un buen trabajador, mi jefe tendría que haberme apreciado y haberme dado un buen aumento. ¡Como no lo ha hecho, no es nada bueno y se merece perder su asqueroso negocio!».

---

Nota: Insight 03, 969, 971, 8/9/2022

Siguiendo el ejemplo de Horney, llegamos al insight nº 3: usted es fundamentalmente quien provoca su sufrimiento innecesario y neurótico manteniendo firmemente creencias irracionales absolutistas (Ibs), en especial creyendo con rigidez los tendría que, debería y tengo que incondicionales.

---

Nota: Insight 04, 1147, 1148, 8/9/2022

Insight nº 4: ¡olvíde su «espantoso» pasado!

---

Nota: Yo construyo mi experiencia, 1174, 1176, 8/9/2022

Y lo que es más, usted aporta sus recuerdos de acontecimientos pasados (incluyendo sus reacciones a estos acontecimientos) a la nueva situación, y por lo tanto la «experimenta» de una manera sesgada. Usted construye fundamentalmente (aunque no completamente) sus experiencias; es un creador activo de ellas.

---

Nota: Insight 05, 1235, 1236, 9/9/2022

Insight nº 5: cuestione activamente sus creencias irracionales Así que ya está empezando a ser consciente de sus creencias irracionales; especialmente de sus debo y tengo dogmáticos. ¡Fantástico!

---

Nota: Escribir , 29, 31, 22/10/2021

«Reina un silencio absoluto. Todo se vuelve insignificante e irreal. Me siento completamente ingrátido, como si volara por encima de mi avión», escribió un piloto de la Luftwaffe años después, como si estuviera recordando el arrebatado silencioso de una visión beatífica en vez de los días de perro de la guerra.

---

Nota: No fue un verdor terrible, en realidad: si, pero artificial .

Entre las pocas cosas que Fritz Haber tenía consigo al morir hallaron una carta escrita a su mujer. En ella, Haber le confiesa que siente una culpa insoportable; pero no por el rol que jugó en la muerte de tantos seres humanos, directa o indirectamente, sino porque su método para extraer nitrógeno del aire había alterado de tal forma el equilibrio natural del planeta que él temía que el futuro de este mundo no pertenecería al ser humano sino a las plantas, ya que bastaría que la población mundial disminuyera a un nivel premoderno durante tan solo un par de décadas para que ellas fueran libres de crecer sin freno, aprovechando el exceso de nutrientes que la humanidad les había legado para esparcirse sobre la faz de la tierra hasta cubrirla por completo, ahogando todas las formas de vida bajo un verdor terrible.

---

Nota: El tormento de Schwarzschild, la singularidad, 599, 603,

«Luchó contra problemas que otros rehuían. Amaba descubrir relaciones entre los múltiples aspectos de la naturaleza, pero la fuente de su búsqueda era el goce, el placer que siente un artista, el vértigo del visionario capaz de discernir los hilos con que se tejen los caminos del futuro», les dijo al pequeño grupo de hombres reunidos ante su tumba, sin que ninguno de ellos sospechara hasta qué punto Schwarzschild había sido torturado por el más grande de sus descubrimientos, ya que ni siquiera Einstein podía entender lo que sucede cuando las ecuaciones se vuelven singulares y el infinito aparece como su única respuesta.

---

Nota: Trabajar hasta el límite , 1039, 1045, 20/8/2021

Durante sus primeros días en Heligoland, Heisenberg siguió un estricto régimen de actividad física: apenas despertaba se lanzaba al mar y nadaba hasta rodear el enorme peñasco donde, según la dueña del hotel, estaba escondido el mayor tesoro pirata de Alemania. Werner solo volvía a la orilla cuando estaba completamente agotado y casi a punto de ahogarse, una costumbre que había adquirido de niño, cuando competía contra su hermano para ver quién podía nadar más vueltas alrededor del estanque que bordeaba el terreno de la casa de sus padres. Heisenberg enfrentaba sus investigaciones con esa misma actitud, trabajando durante días en un trance profundo, olvidándose incluso de comer y dormir. Si no lograba alcanzar un resultado satisfactorio, quedaba a un paso del colapso nervioso; si lo hacía, caía en un estado de exaltación similar a un éxtasis religioso, al cual sus amigos creían que se había vuelto progresivamente adicto.

---

Nota: Para leer, 1128, 1129, 20/8/2021

Goethe los había escrito en 1819, inspirado por el místico sufí Khwaja Shams-od-Din Muhammad Hafez-e Shirazi, conocido simplemente como Hafez.

---

Nota: Goethe para leer, 1136, 1142, 20/8/2021

Goethe también tuvo ayuda para escribir su Diván, aunque no se inspiró en la divinidad sino en la esposa de uno de sus amigos, Marianne von Willemer, tan fanática de Hafez como él. Escribieron el libro a dos manos, trabajando los borradores en largas cartas llenas de erotismo, en las cuales Goethe se imagina mordiéndole los pezones y penetrándola con sus dedos, mientras que ella sueña con sodomizarlo, aunque solo se vieron en una ocasión y no hay evidencia de que hayan podido cumplir sus fantasías. Marianne compuso los cantos al viento del Este en la voz de Suleika, la amante de Hatem, pero su coautoría fue un secreto que solo confesó la noche antes de morir, recitando los mismos versos que Heisenberg leía sacudido por la fiebre: ¿Dónde está el color que puede ceñir el cielo? / La niebla gris me deja ciega / por más que miro menos veo.

---

Nota: Extraño, 1164, 1173, 20/8/2021

Sentado a los pies de su cama, Hafez le ofrecía un vaso de vino: Heisenberg lo tomó y lo bebió a borbotones, chorreando su barbilla y su pecho antes de darse cuenta de que contenía la sangre del poeta, quien ahora se masturbaba furiosamente, desangrándose por las muñecas. ¡Toda esta comida y bebida te han vuelto gordo e ignorante!, le escupió Hafez. Pero tendrás una oportunidad si te niegas sueño y alimento. No te quedes ahí sentado pensando. ¡Sal y sumérgete en el mar de Dios! Mojar uno de tus pelos no te dará sabiduría. Quien ve a Dios no tiene dudas. Su mente y su visión son puras. Mareado y confundido, Heisenberg trató de seguir las instrucciones del fantasma, pero las tercianas le impedían moverse y sus dientes no paraban de castañetear. Recuperó la lucidez solo para sentir el pinchazo de la aguja del doctor y ver a la dueña del hotel llorando encima del hombro del médico, quien le aseguraba que todo iba a estar bien, que era nada más que un resfrío mal cuidado, sin que ninguno de ellos dos pudiera ver a Goethe sentado a horcajadas sobre el cadáver de Hafez, ya drenado de toda su sangre pero aún capaz de mantener una gloriosa erección, que el poeta alemán intentaba avivar con sus labios como quien sopla las brasas de un fuego que se apaga.

---

Nota: La guerra: realidad absoluta, 1360, 1376, 20/8/2021

En los años siguientes vio cómo el mundo en que había crecido se desmoronaba por completo: el emperador fue depuesto, Austria se convirtió en una república y su madre tuvo que aguantar los últimos meses de su vida en la pobreza extrema, con el cuerpo consumido por el cáncer que había anidado en sus pechos. Schrödinger no pudo salvar la fábrica de linóleo de su familia, que quebró como consecuencia del bloqueo económico que los británicos y franceses mantuvieron a pesar del cese de las hostilidades. Las potencias victoriosas observaron impasibles mientras el imperio austro-húngaro se desintegraba y millones de personas luchaban por sobrevivir, sin comida ni carbón para soportar el invierno. Las calles de Viena se llenaron de soldados mutilados que habían traído consigo los fantasmas del campo de batalla; sus nervios dañados por el gas de las trincheras retorcían sus facciones en muecas grotescas, sus músculos convulsionaban, sacudiendo las medallas que colgaban de sus uniformes raídos y que tintineaban como las campanillas de una colonia de leprosos. La población tuvo que ser controlada por un ejército cuyos soldados estaban tan débiles y famélicos como las personas a las que debían apaciguar; recibían menos de cien gramos de carne al día, infestada de enormes gusanos blancos. Cuando las tropas repartían los pocos víveres que llegaban al país desde Alemania, el caos era total: durante uno de los disturbios, Schrödinger vio cómo la multitud derribaba a un policía de su caballo. En cinco minutos el animal fue descuartizado por un centenar de mujeres que se agolparon alrededor del cadáver para arrancar hasta el último jirón de su carne. El mismo Schrödinger sobrevivía con un ínfimo salario, dando clases ocasionales en la Universidad de Viena. El resto del tiempo no tenía nada que hacer. Se dedicó a devorar libros de Schopenhauer, autor a través del cual conoció la filosofía del Vedanta, y aprendió que los ojos despavoridos del caballo desmembrado en la plaza eran también los ojos del policía que lloraba su muerte; que los dientes que mordían la carne cruda eran los mismos que habían triturado el pasto en los cerros, y que el enorme corazón arrancado a tirones del pecho del animal había salpicado los rostros de las mujeres con su propia sangre, porque todas las manifestaciones individuales son solo reflejos de Brahman, la realidad absoluta que subyace a los fenómenos del mundo.

---

Nota: Leer varias veces, 1621, 1646, 20/8/2021

«Cuando era niña sentía un miedo incontrolable a la oscuridad», le dijo finalmente. «Me pasaba la noche entera despierta, leyendo a la luz de las velas que me regalaba mi abuelo, y solo podía quedarme dormida cuando comenzaba a amanecer. En esa época era tan frágil que mi padre no se atrevía a castigarme; su solución fue decirme que la luz era un recurso finito. Si la utilizaba demasiado se acabaría, y la oscuridad reinaría sobre todas las cosas. Ese miedo a una noche sin fin logró convencerme de apagar mis velas, pero acabé adoptando la costumbre aún más extraña de irme a la cama antes de que anoheciera. En verano no era difícil, el sol se ponía tarde y yo podía aprovechar todo el día, pero durante el invierno debía estar en la cama pocas horas después del almuerzo, por lo que pasaba más tiempo dormida que despierta. La peor noche del año era esta, la del solsticio de invierno. Los pocos niños del centro se quedaban jugando hasta la medianoche, bailando y correteando por los pasillos, mientras que yo debía esperar hasta la mañana siguiente para recoger los dulces que se habían perdido en medio de la oscuridad, y trenzar coronas con el oropel pisoteado de las decoraciones. Tenía nueve años cuando decidí enfrentar mi miedo. En esta misma habitación, frente a esta misma ventana, me quedé de pie a medida que el sol se desplomaba en el horizonte, tan veloz que parecía tironeado por una fuerza que superaba la simple gravedad, como si quisiera extinguirse de una vez y para siempre, cansado de su propio brillo. Estaba a punto de meterme debajo de las sábanas a llorar cuando vi las antorchas en el camino. Pensé que era mi imaginación, porque en ese tiempo solía confundir mis sueños con la realidad, pero a medida que las luces iban ascendiendo pude distinguir las siluetas de quienes las acarreaban. Cuando le prendieron fuego a una gigantesca efigie de madera vi a los hombres y las mujeres que bailaban a su alrededor; al abrir las ventanas escuché sus cantos, transportados con absoluta claridad por el aire helado de la montaña. Me vestí lo más rápido que pude y le rogué a mi padre que me llevara a la pira ardiente. Su sorpresa fue tan grande al verme despierta de noche que dejó todo de lado para acompañarme. Caminamos juntos, tomados de la mano, con mi palma transpirando contra la suya a pesar del frío, y lo volvimos a hacer año tras año, sin importar el clima o el estado de mi salud, como si fuera un pacto que tuviéramos que refundar una y otra vez. Esta es la primera noche que no iremos. Ya no es necesario: ese mismo fuego se ha encendido dentro de mí y está consumiendo todo lo que solía ser. Ya no siento las cosas como antes. No tengo lazos que me aten a los demás, ni recuerdos que atesorar, ni sueños que me impulsen a seguir adelante. Mi padre, el sanatorio, el país, las montañas, el viento, las palabras que salen de mi boca me parecen cosas tan ajenas como los sueños de una mujer muerta hace millones de años. Este cuerpo que usted ve despierta, come, crece, camina, habla y sonríe, pero ya no queda nada adentro salvo cenizas. Yo he perdido el temor a la noche, Herr Schrödinger, y usted también debería hacerlo.» La señorita Herwig se levantó de la cama y caminó hacia su habitación. Se detuvo un instante en el umbral de la puerta, apoyando el peso de su cuerpo contra el marco, como si de pronto hubiera perdido todas sus fuerzas. Schrödinger le rogó que no se fuera e intentó ponerse de pie para alcanzarla, pero antes de que pudiera dar un paso, ella había cerrado la puerta tras ella.

---

Nota: Escribir, 1833, 1834, 20/8/2021

Lo terrorífico no son los cuerpos podridos flotando en el agua con la carne hinchada cayéndose de los huesos. No. Lo verdaderamente atroz es que yo supe todo eso de forma casi instantánea.

---

Nota: El principio de incertidumbre de Heisenberg, 1899, 190

Salieron del parque y se adentraron por las calles de la ciudad mientras debatían las consecuencias del descubrimiento de Heisenberg, que Bohr ya consideraba la piedra angular sobre la que se podía construir una física verdaderamente nueva. En términos filosóficos, le dijo tomándolo del brazo, era el fin del determinismo. La incertidumbre de Heisenberg trizaba la esperanza de todos quienes habían creído en el universo de relojería que prometía la física de Newton. Según los deterministas, bastaba con descubrir las leyes que gobernaban la materia para poder conocer el pasado más arcaico y predecir el futuro más lejano. Si todo lo que ocurría era consecuencia directa de un estado anterior, lo único que necesitaban era mirar el presente y echar a correr las ecuaciones para obtener un conocimiento similar al de Dios. Todo aquello era una quimera a la luz del descubrimiento de Heisenberg: lo que estaba más allá de nuestro alcance no era el futuro. Tampoco el pasado. Era el presente. Ni siquiera el estado de una miserable partícula podía ser aprehendido de manera perfecta. Por mucho que escrutáramos los fundamentos, siempre habría algo que permanecería borroso, indeterminado e incierto, como si la realidad nos dejara ver el mundo de forma cristalina con un ojo a la vez pero nunca con los dos.

---

-----VersosSatanicos

Nota: Redacción , 51, 53, 10/6/2019

¿Qué hay, mi buen Chamchito?» A lo que el otro, una sombra impecable que caía cabeza abajo en perfecta vertical, con su traje gris bien abrochado y los brazos pegados a los costados, tocado, como lo más natural del mundo, con extemporáneo bombín, hizo la mueca propia del enemigo de diminutivos.

---

Nota: Redacción , 61, 62, 10/6/2019

Mientras, a una altura de Himalaya, un sol fugaz y prematuro estallaba en el aire cristalino de enero, un punto desaparecía de las pantallas de radar y el aire transparente se llenaba de cuerpos que descendían del Everest de la catástrofe a la láctea palidez del mar.

---

Nota: Redacción , 64, 65, 10/6/2019

El avión se partió por la mitad, como vaina que suelta las semillas, huevo que descubre su misterio.

---

Nota: Redacción , 71, 84, 14/6/2019

también, mezclados con los restos del avión, no menos fragmentados ni menos absurdos, flotaban los desechos del alma, recuerdos rotos, yoes arrinconados, lenguas maternas cercenadas, intimidades violadas, chistes intraducibles, futuros extinguidos, amores perdidos, significado olvidado de palabras huecas y altisonantes, tierra, entorno natural, casa. Un poco aturcidos por el estallido, Gibreel y Saladin bajaban como fardos soltados por una cigüeña distraída de pico flojo, y Chamcha, que caía cabeza abajo, en la posición recomendada para el feto que va a entrar en el cuello del útero, empezó a sentir una sorda irritación ante la resistencia del otro a caer con normalidad. Saladin descendía en picado mientras que Farishta abrazaba el aire, asiéndolo con brazos y piernas, con los ademanes del actor amanerado que desconoce las técnicas de la sobriedad. Abajo, cubiertas de nubes, esperaban su entrada las corrientes lentas y glaciales de la Manga inglesa, la zona señalada para su reencarnación marina. «Oh, mis zapatos son japoneses —cantaba Gibreel, traduciendo al inglés la letra de la vieja canción, en semiinconsciente deferencia hacia la nación anfitriona que se precipitaba a su encuentro —, el pantalón, inglés, pues no faltaba más. En la cabeza, un gorro ruso rojo; mas el corazón sigue siendo indio, a pesar de todo.» Las nubes hervían, espumeantes, cada vez más cerca, y quizá fuera por aquella gran fantasmagoría de cúmulos y cumulonimbos, con sus tormentosas cúspides enhiestas a la luz del amanecer, quizá fuera el dúo (cantando el uno y abucheando el otro) o quizás el delirio provocado por la explosión que les evitaba apercibirse de lo inminente..., lo cierto es que los dos hombres, Gibreel y Saladin Farishtachamcha, condenados a esta angelicodemoníaca caída sin fin pero efímera, no se dieron cuenta del momento en que empezaba el proceso de su transmutación. ¿Mutación?

---

Nota: Escribir , 594, 595, 14/6/2019

Lamentablemente, su voz (la primera que le falló) y, con posterioridad, su misma cara, habían empezado a defraudarle.

---

Nota: Redacción, describiendo un personaje, 707, 712, 18/6/

Nasreen Chamchawala era una mujer leve y frágil, con unos huesos como tinkas, como astillitas de madera. Para compensar su insignificancia física, desde muy joven se acostumbró a vestir con cierta llamativa exageración. Los dibujos de sus saris eran deslumbrantes, incluso chillones: seda limón con enormes diamantes de brocado, remolinos Op Art en blanco y negro que producían vértigo, gigantescos besos de lápiz labial sobre fondo blanco brillante. La gente le perdonaba su gusto horripilante por la inocencia con que ella llevaba aquellas cegadoras prendas; porque la voz que brotaba de aquella cacofonía textil era fina, vacilante y modosa. Y por sus soirées.

---

Nota: Despertar, ver la vida, 762, 767, 19/6/2019

en años venideros no recordaría de sus primeras dos semanas en su adorado Eleoene Deerreeese nada más que libras, chelines y peniques, como el discípulo del rey filósofo Chanakya que preguntó al gran hombre que significaba estar y no estar en el mundo, y el rey le ordenó que llevara un cántaro lleno de agua hasta el borde por entre una muchedumbre en día de fiesta, sin derramar ni una gota, so pena de muerte, de manera que cuando regresó, el nombre no podía describir los festejos porque fue como un ciego que no veía nada más que el cántaro que llevaba en la cabeza.

---

Nota: Usar cuyo, 777, 778, 19/6/2019

aunque ello supusiera pasar la vida entre invernales árboles desnudos cuyos dedos asían con desesperación las pocas horas de luz pálida, tamizada y acuosa.

---

Nota: Ser hijo, 850, 861, 19/6/2019

Después de un año de silencio, Saladin recibió otra misiva, un perdón que era mucho más difícil de digerir que el anterior rayo anatematizador. «Cuando tú seas padre, oh hijo mío — confiaba Changez Chamchawala—, también conocerás esos momentos —¡ah!, ¡qué dulces!— en los que amorosamente haces saltar al precioso bebé sobre tus rodillas; y entonces, sin aviso ni provocación, la criaturita —¿puedo serte franco?— se te mea encima. Tal vez durante un momento sientes que te ahoga la ira y una descarga de furor te hace hervir la sangre, pero remite con la misma rapidez con que te acometió. Porque ¿acaso como adultos no comprendemos que el pequeño notiene culpa alguna? Él no sabe lo que hace.» Vivamente ofendido por ser comparado con un crío meón, Saladin mantuvo lo que él consideraba un silencio digno. Cuando iba a licenciarse, había adquirido pasaporte británico, habiendo llegado al país antes de que las leyes se hicieran más severas, por lo que pudo informar a Changez en una lacónica nota que tenía intención de quedarse en Londres y buscar trabajo de actor. La respuesta de Changez Chamchawala llegó por correo urgente. «Lo mismo podrías ser un condenado gigoló. Creo que un demonio ha penetrado en ti y te ha trastornado. Tú, a quien tanto se ha dado, ¿no crees que debes algo a los demás? ¿A tu país? ¿A la memoria de tu querida madre? ¿A tu

---

Nota: Ser hijo, 852, 856, 19/6/2019

«Cuando tú seas padre, oh hijo mío — confiaba Changez Chamchawala—, también conocerás esos momentos —¡ah!, ¡qué dulces!— en los que amorosamente haces saltar al precioso bebé sobre tus rodillas; y entonces, sin aviso ni provocación, la criaturita —¿puedo serte franco?— se te mea encima. Tal vez durante un momento sientes que te ahoga la ira y una descarga de furor te hace hervir la sangre, pero remite con la misma rapidez con que te acometió. Porque ¿acaso como adultos no comprendemos que el pequeño notiene culpa alguna? Él no sabe lo que hace.»

---

Nota: Escribir, 1628, 1628, 23/6/2019

No; muerte, no: nacimiento.

---

Nota: Escribir, 1630, 1631, 23/6/2019

Gibreel, cuando se somete a lo inevitable, cuando, con párpados pesados, se desliza hacia visiones

---

Nota: Ala, una parte de la blasfemia..., 2017, 2021, 23/6/2019

A medio camino del sueño o a medio camino del despertar, Gibreel Farishta con frecuencia se siente lleno de resentimiento por la no aparición, en las visiones que le persiguen, de Aquel que se supone sabe todas las respuestas; Él nunca acude, el que se mantuvo alejado cuando yo me moría, cuando yo lo necesitaba necesitaba. Aquel del que siempre se trata, Alá Ishvar Dios. Ausente como siempre mientras nosotros nos retorremos y sufrimos en su nombre.

---



Nota: Parte III, 2310, 2311, 23/6/2019

Yo sé lo que es un fantasma, afirmó silenciosamente la anciana. Se

---

Nota: No tengo nota propia (19.10.2021), 2326, 2341, 25/6/20

Las repeticiones se habían convertido en el consuelo de su vejez: las frases gastadas, asunto no concluido, vista de tribuna, la hacían sentirse sólida, inmutable, perdurable, en lugar de la criatura de achaques y ausencias que ella se sabía... Cuando la luna se pone, en la oscuridad que precede al amanecer, ése es el momento. Ondear de velas, relucir de remos y el Conquistador en persona, en la proa de la nave insignia, navegaría por la playa entre los rompeolas de madera cubiertos de escaramujo y los botes volcados... Oh, yo he visto muchas cosas en mi vida, siempre tuve el don, la visión fantasmal... El Conquistador, con su casco puntiagudo de nariz metálica, pasa por su puerta principal, deslizándose por entre las mesitas y los sofás con antimacasar, como un eco que resonara levemente por la casa de recuerdos y añoranzas; y luego enmudece; como una tumba. ...Una vez, en Battle Hill, siendo niña —le gustaba narrar, siempre con las mismas palabras pulidas por el tiempo—, una vez, siendo una niña solitaria, me encontré de pronto y sin sensación de extrañeza en medio de una guerra. Arcos, mazas, picas. Mozos sajones de pelo albino, segados en la flor de la edad. Harold Arroweye y Guillermo, con la boca llena de arena. Sí, siempre el don, siempre la visión fantasmal... La historia del día en que la pequeña Rosa tuvo una visión de la batalla de Hastings se convirtió, para la anciana, en uno de los hitos que definían su ser, aunque había sido contada tantas veces que nadie, ni siquiera la narradora, hubiera podido jurar que fuera cierta. A veces, los añoro, decían los pensamientos habituados de Rosa. Les beaux jours: los días queridos, muertos. Volvió a cerrar sus ojos reminiscentes. Cuando los abrió, vio, en la orilla del agua, innegablemente, algo que empezaba a moverse. Esto dijo ella, en voz alta, emocionada: «¡No puedo

---

Nota: Frases gastadas, 2328, 2332, 25/6/2019

sabía... Cuando la luna se pone, en la oscuridad que precede al amanecer, ése es el momento. Ondear de velas, relucir de remos y el Conquistador en persona, en la proa de la nave insignia, navegaría por la playa entre los rompeolas de madera cubiertos de escaramujo y los botes volcados... Oh, yo he visto muchas cosas en mi vida, siempre tuve el don, la visión fantasmal... El Conquistador, con su casco puntiagudo de nariz metálica, pasa por su puerta principal, deslizándose por entre las mesitas y los sofás con antimacasar, como un eco que resonara levemente por la casa de recuerdos y añoranzas; y

---

Nota: Redacción , 2374, 2375, 25/6/2019

Empezó a tiritar; la vibración se hizo tan intensa que se le ocurrió que, con la tensión, podía estallar como un, como un, avión.

---

Nota: Redacción , 2419, 2423, 25/6/2019

Para Gibreel no hubo ni manguera ni amonestación. Rosa profirió unos reproches simbólicos, se tapó la nariz mientras examinaba al caído y sulfuroso Saladin (que todavía no se había quitado el sombrero hongo) y luego, con un acceso de timidez que recibió con nostálgico asombro, tartamudeó una invitación, vvale mmás que traiga a su ammmigo a la cccasa, que hace ffrío, y echó a andar sobre los guijarros, para poner agua a calentar, agradeciendo al cortante aire invernal que le enrojecía las mejillas, que le disimulara el sonrojo.

---

Nota: Redacción , 2495, 2496, 25/6/2019

Empezó a darle vueltas la cabeza y, por un momento, perdió la facultad de distinguir entre entonces y ahora y, en

---

Nota: Redacción , 2751, 2752, 25/6/2019

ni las memorias culpables de las verdades confesables, porque ni en su lecho de muerte Rosa Diamond sabía cómo contemplar su pasado.

---

Nota: Redacción , 3643, 3648, 28/6/2019

¿Quién es? Un exiliado. No confundir ni permitir que la expresión degenera en todas esas palabras que lanza la gente: emigrado, expatriado, refugiado, inmigrante, silencio, astucia. Exilio es sueño con un retorno glorioso. Exilio es visión de revolución: Elba, no Santa Elena. Es una paradoja interminable: mirar hacia delante de tanto mirar atrás. El exilio es una pelota que se lanza al aire. Él queda colgado, congelado en el tiempo, convertido en fotografía; inmovilizado, suspendido imposiblemente sobre su tierra natal, esperando el momento inevitable en que la fotografía empiece a moverse y la tierra reclame lo que es suyo. En estas cosas piensa el Imán.

---

Nota: Redacción , 3653, 3658, 28/6/2019

Pero en su dormitorio, en la pared situada frente al duro camastro en el que él duerme, está colgado un icono más potente, el retrato de una mujer de una fuerza excepcional, famosa por su perfil de estatua griega y por su pelo negro, tan largo como alta es ella. Una mujer poderosa, su enemiga, su oponente: él la guarda cerca. Al igual que, allá lejos, en los palacios de su omnipotencia, ella apretará el retrato de él debajo de su real manto o lo ocultará en un medallón en su garganta. Ella es la Emperatriz y su nombre es —¿y cuál si no?— Ayesha. En esta isla, el Imán exiliado y, en la patria, en Desh, Ella. Cada uno tramando la muerte del otro.

---

Nota: Redacción , 3722, 3722, 28/6/2019

No; de la Historia, no.

---

Nota: Redacción , 3732, 3733, 28/6/2019

No; la Historia, no: algo más extraño.

---

Nota: Rdc voz, 3745, 3747, 28/6/2019

La voz es bien modulada y persuasiva, una voz acostumbrada a ser escuchada; bien alimentada, educada, la voz de la confianza americana, un arma de Occidente vuelta contra sus creadores cuyo poderío apoya a la Emperatriz y su tiranía. Al principio, Bilal X protestó de semejante descripción de su voz. Él también pertenecía a un pueblo oprimido, insistía, por lo que

---

Nota: Rdc conversa, 3774, 3776, 28/6/2019

Jerusalén, ¿por dónde cae?, se pregunta. Pero es que, además, es una palabra muy resbaladiza, Jerusalén, tanto puede ser una idea que un lugar: una meta, una ilusión. ¿Dónde está el Jerusalén del Imán? «La caída de la meretriz —le dice al oído la voz incorpórea—. Su ruina, la ramera de Babilonia.»

---

Nota: Rdc pc = punto y coma, 3777, 3779, 28/6/2019

Vuelan en la noche. La luna se calienta, empieza a hacer burbujas como el queso arrimado a la lumbre; él, Gibreel, ve caer los pedazos de vez en cuando, gotas de luna que chisporrotean en la sartén del cielo. Abajo aparece tierra. El calor se hace intenso.

---

Nota: Rdc conversa, 3783, 3787, 28/6/2019

Gibreel, al que el Imán utiliza de alfombra mágica, desciende un poco, y en la noche sofocante, las calles parecen estar vivas, retorcerse como serpientes; mientras, delante del palacio de la derrota de la Emperatriz, está levantándose una montaña nueva, delante de nuestros propios ojos, baba, ¿qué pasa ahí abajo? La voz del Imán pende del cielo: «Baja. Yo te enseñaré lo que es Amor.»

---

Nota: Rdc filo = filosofía , 3883, 3884, 28/6/2019

«¿Cómo va a estar condenado el mundo si puede ofrecer ejemplos de perfección tales como este hermoso amanecer?», reflexionaba con beatitud.

---

Nota: Rdc conversa, 3998, 3999, 28/6/2019

Dos hijos y basta: éste era el mensaje de las mujeres. «Trabaja de prisa, de prisa —gritó Srinivas al despedir a Ayesha—. Los muñecos PF se venden muy bien.» Ayesha se volvió y le sonrió. «No te preocupes por mí, Srinivasji.»

---

Nota: Rdc cnversa, 3998, 3999, 28/6/2019

Dos hijos y basta: éste era el mensaje de las mujeres. «Trabaja de prisa, de prisa —gritó Srinivas al despedir a Ayesha—. Los muñecos PF se venden muy bien.» Ayesha se volvió y le sonrió. «No te preocupes por mí, Srinivasji.»

---

Nota: Rdc filo, 4083, 4086, 28/6/2019

«Blanducho», le había llamado, y, sentado en el estudio, rodeado de anaqueles en los que las polillas mordisqueaban felices textos sánscritos de valor incalculable, textos que ni en los archivos nacionales se encontraban y, también, las menos edificantes obras completas de Percy Westerman, G. A. Henty y Dornford Yates, Mirza Saeed reconoció, sí, desde luego, blando lo soy.

---

Nota: Rdc filo, 4288, 4289, 29/6/2019

«La experiencia mística es una verdad subjetiva, no objetiva

---

Nota: Alimentación , 4370, 4371, 2/7/2019

«La moderación también está entre nuestras tradiciones, Begum. Come dos bocados menos del hambre que tengas: mortificación, la senda del ascetismo.»

---

Nota: Rdc cuyo, 4972, 4974, 5/7/2019

«¿Qué consuelo puede haber para un hombre cuyo viejo amigo y salvador es también el amante de su esposa —respondió Chamcha con amarga retórica, mientras su ironía se aplastaba bajo el peso de su dolor—, con lo que favorece, como sus viejos libros confirmarán sin duda, el desarrollo de los cuernos?»

---

Nota: Rdc onomatopeya, 4997, 4998, 5/7/2019

allí se arrojaban el uno sobre el otro, buscando con la boca el sitio por el que habían optado, o aprendido, a empezar: los labios de él, en los pezones de ella y los de ella, en el otro pulgar de más abajo de él.

---

Nota: Filo, 5023, 5024, 5/7/2019

es que todavía tienes la idea de que la normalidad es lo normal.

---

Nota: Lenguaje, 5054, 5054, 5/7/2019

El lenguaje es valor: es la habilidad para concebir un pensamiento, decirlo y, diciéndolo, hacerlo realidad.

---

Nota: Rdc, 5064, 5069, 5/7/2019

Aquella noche, él tal vez le hubiera dicho que quería romper, que su conciencia ya no le permitía seguir —tal vez hubiera estado dispuesto a arrostrar su furor y asumir la paradoja de que una decisión pudiera ser a un tiempo lícita e inmoral (por cruel, unilateral y egoísta)—; pero cuando él entró en el dormitorio, ella le tomó la cara entre las manos y, observándole ávidamente para ver cómo recibía la noticia, le confesó que le había mentado en lo de que tomaba precauciones. Estaba embarazada. O sea que resultaba que ella era mucho más hábil que él en tomar decisiones unilaterales y, sencillamente, se había servido de él para tener el hijo que Saladin Chamcha no pudo darle. «Yo lo deseo —gritó, en tono de desafío y a bocajarro—. Y lo tendré.»

---

Nota: Voca, 5097, 5099, 5/7/2019

Allá arriba, debajo del puente del ferrocarril, el Frente Nacional solía batallar con los intrépidos radicales del Partido Socialista Obrero, «todos los domingos, desde la hora del cierre hasta la de apertura —rió con desdén—, y luego nosotros, toda la puta semana, arreglando el estropicio».

---

Nota: Rdc, 5101, 5106, 5/7/2019

«El thatcherismo deja sentir sus efectos», declamó, mientras Chamcha, que ya no tenía voluntad ni palabras para discutir con ella, de hablar de justicia y del derecho de gentes, observaba el creciente furor de Anahita. «Ahora ya no hay grandes batallas —sentenció Mishal—. Ahora se practica la operación, en pequeña escala y el culto al individuo, ¿no? En otras palabras, cinco o seis canallas blancos que nos asesinan, uno a uno.» Aquellas noches, las patrullas de vigilantes rondaban la Calle, buscando brega. «Es nuestro campo —dijo Mishal Sufyan de aquella calle, en la que no se veía ni una brizna de hierba—. Que vengan a quitárnosla si pueden.»

---

Nota: Voca, 5115, 5115, 5/7/2019

«Por lo menos, yo no llevo la cabeza como un acerico;

---

Nota: Voca, 5117, 5117, 5/7/2019

Anahita de la ética de la feminidad propugnada por su madre.

---

Nota: Filo, 5196, 5199, 5/7/2019

Entre Lucrecio y Ovidio, Chamcha prefirió al primero. El alma inconstante, la mutabilidad de todas las cosas, das Ich, la última partícula. El ser, en su paso por la vida, puede convertirse en algo distinto de sí mismo, otro, separado, cercenado de su historia.

---

Nota: Filo, 5201, 5203, 5/7/2019

Pero, Zeeny mía, la vida es algo que, sencillamente, te ocurre: como un accidente. No: te ocurre como resultado de tu condición. Elección, no, sino —en el mejor de los casos— proceso y, en el peor, horror, el cambio total. Lo nuevo: él buscaba otra cosa y esto era lo que había conseguido.

---

Nota: Filo, 5208, 5210, 5/7/2019

Yo soy, admitió, lo que soy. Sumisión.

---

Nota: Rdc, 5251, 5257, 5/7/2019

¿Qué puede encontrarse aquí, a un kilómetro y medio del Shaandaar, en el punto en el que el beat sale a la calle, en el club Cera Caliente, antes Blak-An-Tan? Esta noche fatídica sin luna, sigamos las figuras que —unas contoneándose engalanadas y arrogantes, otras subrepticias y tímidas, buscando la sombra— llegan de todos los sectores del barrio y, bruscamente, se sumergen en el subsuelo por esta puerta sin marcas. ¿Qué hay dentro? Luces, fluidos, polvo, cuerpos que se agitan, individualmente, por parejas o por tríos, buscando posibilidades. Pero ¿qué son esas otras figuras, sombras opacas en el fulgor irisado del espacio que se enciende y se apaga, esas formas quietas entre los bailarines frenéticos? ¿Qué son esas formas que están en el baile y no se mueven ni un centímetro? «¡Sois muy guapos, amigos del Cera Caliente!»

---

Nota: Voca, 5315, 5315, 5/7/2019

ni criatura mitológica ni trasgo infernal con

---

Nota: Filo, 5378, 5383, 5/7/2019

Otto Cone, a sus setenta y tantos, se tiró por el hueco del ascensor y se mató. Había un tema que Alicja, que no tenía empacho en hablar de casi cualquier tabú, se negaba a tocar: ¿por qué un superviviente de los campos de concentración vive cuarenta años y luego va y acaba el trabajo que no hicieron los monstruos? ¿Es que la maldad tiene que acabar ganando siempre, por mucho que te empeñes en resistirte a ella? ¿Deja una astilla de hielo en la sangre que va abriéndose camino hasta que llega al corazón? O, peor: ¿puede la muerte de un hombre ser incompatible con su vida? Allie, cuya primera reacción a la muerte de su padre fue de cólera, arrojó estas preguntas a su madre.

---

Nota: Rdc, 5622, 5623, 13/7/2019

¿Cómo es que tú conoces...?, empezó ella, y se interrumpió, porque no le gustaba el tono paternalista de su voz, pero él le respondió sin vanidad.

---

Nota: Rdc, 5626, 5632, 13/7/2019

Agarré un libro: Gibreel, el autodidacta, hizo que sonara como si hubiera agarrado un paraguas. A una muchacha de una familia que reverenciaba los libros —su padre les hacía besar cada tomo que caía al suelo— y que, en su rebeldía, los maltrataba, arrancando las páginas que le interesaban o que no le gustaban, marcándolos y rayándolos para demostrar quién mandaba, la irreverencia incruenta de Gibreel, que tomaba los libros por lo que ofrecían, sin genuflexiones ni afán destructor, era algo nuevo y, así lo reconoció, grato. Ella aprendía de él. Gibreel, no obstante, parecía insensible a todo conocimiento que ella deseara impartir como, por ejemplo, el sitio en el que había que dejar los calcetines sucios. Cuando ella sugirió que «ayudara un poco», él se mostró vivamente ofendido, como si considerase que tenía derecho a esperar un desagravio.

---

Nota: Rdc que, 5694, 5696, 13/7/2019

Habían pasado sus días en un aislamiento tal, envueltos en las sábanas de sus deseos, que los celos furiosos e incontrolables de él, que, como advirtiera Yago, «escarnecen la carne de la que se alimentan», tardaron en aflorar.

---

Nota: Rdc describir, 5782, 5785, 13/7/2019

Las calles de la ciudad se retorcían en torno a él, enroscándose como serpientes. Londres se había vuelto inestable, revelando su verdadera naturaleza, caprichosa y atormentada, su angustia de ciudad que ha perdido el sentido de identidad y, por consiguiente, se debate en la impotencia de su egoísta y airado presente de máscaras y parodias, asfixiada y oprimida por el peso insoportable del pasado no desechado, mientras contempla la desolación de un futuro empobrecido.

---

Nota: Rdc, 6141, 6143, 30/7/2019

«Lo que él necesita es lo que ahora tiene, mamá. Vigilancia médica, mucho descanso y algo que quizá ya se te haya olvidado. —Se interrumpió bruscamente, con un nudo en la lengua, y con voz muy diferente, mirando su ensalada intacta, pronunció la última palabra—: Amor.»

---

Nota: Rdc, 6420, 6426, 15/8/2019

La faz del adversario se le apareció otra vez, reveladora, clarificadora. Taciturna, con un gesto sardónico en los labios: pero el nombre aún se le escabullía..., tcha, ¿como té? Sha, ¿un rey? O como un baile (¿baile real? ¿té-baile?): Shatchacha. Casi, casi. Y la naturaleza del adversario: se odia a sí mismo, construye una falsa personalidad, autodestructivo. Otra vez Fanon: «De este modo, el individuo —el nativo fanoniano— acepta la desintegración ordenada por Dios, se inclina ante el colonizador y su sino y, por medio de una especie de estabilización interna, adquiere una calma estoica.» ¡Ya le daría yo calma estoica! Nativo y colonizador, la vieja disputa continúa

---

Nota: Rdc, 6436, 6437, 15/8/2019

¡... Oh, la más resbaladiza, la más diabólica de las ciudades! En la que estas oposiciones escuetas e imperativas se ahogaban bajo una

---

Nota: Rdc, 6445, 6445, 15/8/2019

Los cuales él, Gibreel, venía a transformar.

---

Nota: El valor de la vida, 6580, 6582, 30/10/2019

y mandaba que los animales se sacrificaran lentamente, desangrándolos, de manera que, viviendo plenamente su muerte, pudieran adquirir un conocimiento del significado de la vida, porque sólo en el momento de la muerte comprenden las criaturas que la vida ha sido real y no una especie de sueño.

---

Nota: Elección , 6658, 6660, 1/11/2019

Aquella noche terrible tuve que elegir entre la muerte con venganza y la vida sin nada. Como puedes ver, elegí la vida. Antes del amanecer, salí de Yathrib en mi camello y regresé a Jahilia, sufriendo numerosas desventuras que prefiero no relatar. Y ahora Mahound viene en triunfo; de manera que, a la postre, también perderé la vida. Y ahora su poder ha aumentado tanto que ya no me es posible desacreditarlo.»

---

Nota: Soñar , 6666, 6667, 1/11/2019

una cosa es soñar y otra muy distinta tener que afrontar el sueño hecho realidad.

---

Nota: El odio, 7313, 7315, 6/11/2019

Quizás el odio era como una huella dactilar en el cristal del alma sensible; una simple marca de grasa, que se borraba sola. ¿Gibreel? Bah, ya estaba olvidado; ya no existía. Así, renunciar al rencor era alcanzar la libertad.

---

Nota: Rdc : ..., 7515, 7519, 8/11/2019

antes de este sitio funesto, de este submundo. Dios: no hay escape. Unos escaparates, una tienda de instrumentos musicales, trompetas saxofones oboes, ¿cómo se llama?, «Buen Viento», y aquí, en el escaparate, un cartel barato. Que anuncia la vuelta inminente de, justo, el arcángel Gibreel. Su vuelta y la salvación del mundo. Camina. Vete pronto. ... Para ese taxi. (Sus

---

Nota: Rdc , 7555, 7559, 8/11/2019

el solícito Jumpy. (Mimi llamó a Pamela para invitarla, agregando, con su rudeza habitual: «¿Tienes idea de dónde puede estar tu marido?») A lo que Pamela respondió con un balbuceo muy inglés, sí, este... pero. Mimi le sacó toda la historia en menos de media hora, lo cual no está mal, y concluyó en tono triunfal: «Parece que se te arreglan las cosas, Pam. Tráetelos a los dos; trae a todo el mundo. Será un circo.»)

---

Nota: Rdc, 7624, 7625, 8/11/2019

el telón se levanta ante un escenario que se oscurece.

---

Nota: Rdc conversación , 7783, 7785, 8/11/2019

A grabar su nombre en la carne de Gibreel: Saladin woz ear. «¿Por qué seguir a su lado? —preguntó a Allie y, sorprendido, vio que ella se ruborizaba—. ¿Por qué no ahorrarse tantos sinsabores?»

---

Nota: Rdc converSaCion, 7785, 7788, 8/11/2019

«En realidad, yo a usted no le conozco, no le conozco de nada —empezó, hizo una pausa y tomó una decisión—. No me enorgullezco de la respuesta, pero es la verdad —dijo—. Es por la sexualidad. Él y yo juntos somos algo increíble, perfecto, como nada que yo haya conocido. Unos amantes de ensueño. Él parece saber. Parece conocerme.» No dijo más; la noche le ocultaba la cara. Se recrudenció la

---

Nota: Rdc conversación , 7805, 7807, 8/11/2019

«Cierra la boca», dijo Allie en voz baja. Pero él empezó a gritar: «Compa, si hasta la pegué, ¿no lo sabías? ¡La mierda! Un día la tomé por un demonio especie de rakshasa y la zurré. ¿Tú sabes lo que es el poder de la locura?»

---



Nota: La felicidad , 7962, 7965, 23/11/2019

«Si alguien te dice que la felicidad es inalcanzable —escribía Alicja con una caligrafía grande, retorcida, inclinada hacia atrás y zurda—, envíamelo y yo le explicaré. Yo la encontré dos veces, una con tu padre, como tú sabes, y otra con este hombre bueno y ancho que tiene la cara del color de las naranjas que aquí crecen por todas partes. Paz y sosiego, Allie. Es mucho mejor que la pasión. Pruébalo, te gustará.»

---

Nota: Rdc, 8391, 8392, 29/11/2019

Ahora ve el Shaandaar ardiendo; y se para patinando un poco. Tiene una opresión en el pecho —¡patoomba!— y le duele el brazo izquierdo. No se da cuenta; está mirando el edificio en

---

Nota: Rdc lindo, 8502, 8505, 30/11/2019

todos miraban a Ayesha, que se acercaba al arrogante jefe de Policía. Ella no dijo nada, sólo sonrió moviendo afirmativamente la cabeza, y él pareció quedarse con veinte años menos y, con el acento de un niño de diez u once años, dijo: «Está bien, está bien, mausi. Perdona, ma. No quise ofender. Discúlpame, te lo ruego.» Y aquí terminaron los problemas con la policía.

---

Nota: Rdc, 8563, 8567, 30/11/2019

Un día, al volver al coche, vio que la cáscara de un coco arrojada desde un autobús le había roto el parabrisas dejándolo como una telaraña cuajada de moscas plateadas. Tuvo que sacar a golpes los fragmentos del parabrisas, que parecían reírse de él al caer en la carretera y en el interior del coche, como si le hablaran de la fugacidad y futilidad de las posesiones materiales; pero el hombre secular vive en el mundo material, y Mirza Saeed no estaba dispuesto a romperse tan fácilmente como un parabrisas.

---

Nota: Rdc , 8622, 8627, 30/11/2019

A la cuarta semana, la desertión del sarpanch Muhammad Din empezó a surtir efecto. Viajaba en la parte trasera del Mercedes como si él fuera el zamindar y Mirza Saeed el chófer, y poco a poco la tapicería de piel y el acondicionador de aire y el mueble-bar y los cristales de espejo accionados eléctricamente empezaron a infundirle un gesto altivo; su nariz se elevaba y su rostro adquiría la expresión arrogante del que puede ver sin ser visto. Mirza Saeed, al volante, sentía cómo los ojos y la nariz se le llenaban del polvo que entraba por el hueco del parabrisas, pero, a pesar de la incomodidad, se sentía más animado que antes.

---

Nota: Filosofía , 8958, 8961, 30/11/2019

Ayesha escuchaba. Saeed prosiguió: «Ayesha, yo no soy un malvado. Quiero que sepas que muchas de las cosas que han ocurrido durante esta marcha me han causado una condenada impresión; una condenada impresión —repitió—. Tú has dado a esta gente una profunda experiencia espiritual, eso es innegable. No creas que nosotros, los modernos, no tenemos dimensión espiritual.»

---

Nota: Un día feliz , 9158, 9161, 30/11/2019

Chamcha cerró los ojos y concentró sus pensamientos en su padre. Advertía que lo más triste era no poder recordar ni un solo día de felicidad vivido al lado de Changez desde que era hombre. Y, lo más esperanzador, el descubrimiento de que, a pesar de todo, al fin podía perdonar incluso el crimen imperdonable, el de que fuera su padre. Resiste, rogaba en silencio. Voy lo más de prisa que puedo.

---

Nota: La felicidad , 9232, 9234, 30/11/2019

Nada dura siempre, pensó con los ojos cerrados, sobre algún lugar de Asia Menor. Tal vez la desdicha sea el continuum a través del cual discurre la vida humana, y la alegría sólo una serie de destellos, unas islas en la corriente. O, si no la desdicha, por lo menos, la melancolía...

---

Nota: Filosofía , 9294, 9296, 30/11/2019

El futuro, a pesar de que no era más que un tenue resplandor envuelto en un interrogante, no se dejaba eclipsar por el pasado; incluso cuando la muerte avanzaba hacia el centro del escenario, la vida seguía exigiendo iguales derechos.

---

Nota: Vocabulario , 9309, 9309, 30/11/2019

caviló amargamente.

---

Nota: Filosofía , 9312, 9313, 30/11/2019

Todo el que está cerca de un moribundo se halla totalmente a su merced. Los golpes que se dan desde un lecho de muerte te dejan cardenales para siempre.

---

Nota: Filosofía , 9364, 9369, 30/11/2019

Enamorarte de tu padre al cabo de largas décadas de discordia es un sentimiento hermoso y sereno; una renovación, una infusión de vida nueva, quería decir Saladin, pero no lo dijo, porque le parecía que tenía algo de vampirismo; como si, al extraer de su padre esta vida nueva, dejara espacio a la muerte en el cuerpo de Changez. Pero hora tras hora, aunque no lo decía, Saladin se sentía más próximo a muchos viejos y descartados yos, muchos Saladins —o, mejor dicho, Salahuddins— que se habían desgajado cada vez que él hacía una elección en su vida, pero que, al parecer, habían seguido existiendo, quizás en los universos paralelos de la teoría de los quanta.

---

Nota: Filosofía , 9375, 9375, 30/11/2019

Qué triste es encontrar a tu padre cuando ya no puedes decirle nada más que adiós.

---

Nota: Rdc, 9445, 9448, 30/11/2019

y el anciano se divertía enormemente, haciendo muecas y luego besando las muchas mejillas que se le ofrecían, con una luz en los ojos que Salahuddin identificó como nostalgia. Es como una fiesta de cumpleaños, pensó. O también: como el despertar de Finnegan, en que el muerto se niega a tumbarse y dejar que los vivos se diviertan solos.

---

Nota: Filosofía , 9456, 9469, 30/11/2019

«Tengo cáncer —dijo Changez Chamchawala a Nasreen, Kasturba y Salahuddin después de la marcha de Panikkar. Hablaba despacio, pronunciando la palabra con un esmero exagerado y desafiante—. Está muy avanzado. No me sorprende. A Panikkar le he dicho: "Se lo dije el primer día. ¿Adónde podía haber ido si no toda la sangre?"» Cuando salieron del estudio, Kasturba dijo a Salahuddin: «Desde que tú viniste había una luz en sus ojos. Ayer, con toda la gente, ¡qué contento estaba! Pero ahora sus ojos están apagados. Ahora ya no luchará.» Aquella tarde, Salahuddin se encontró a solas con su padre mientras las dos mujeres descansaban. Entonces advirtió que él, que tanto deseaba claridad y franqueza, ahora estaba violento, con un nudo en la lengua. Pero Changez tenía algo que decir. «Quiero que sepas que no tengo ningún problema en aceptar esto —dijo a su hijo—. De algo hay que morir. Y tampoco muero joven. No me hago ilusiones; yo sé que después de esto no voy a ninguna parte. Es el fin. Y está bien. A lo único que temo es al dolor, porque con el dolor la persona pierde la dignidad. Y no quiero que me ocurra eso.» Salahuddin estaba impresionado. Primero te encariñas con tu padre y después aprendes a respetarlo. «Dicen los médicos que el tuyo es un caso entre un millón —respondió verazmente—. Al parecer, a ti se te ha ahorrado el dolor.» Al oír esto, Changez pareció relajarse, y Salahuddin comprendió entonces lo asustado que estaba el anciano y lo mucho que deseaba saber la verdad... «Bas —dijo Changez Chamchawala con voz ronca—. Entonces estoy dispuesto. Y, a propósito, al fin vas a conseguir la lámpara.»

---

Nota: Filosofía , 9462, 9469, 30/11/2019

«Quiero que sepas que no tengo ningún problema en aceptar esto —dijo a su hijo—. De algo hay que morir. Y tampoco muero joven. No me hago ilusiones; yo sé que después de esto no voy a ninguna parte. Es el fin. Y está bien. A lo único que temo es al dolor, porque con el dolor la persona pierde la dignidad. Y no quiero que me ocurra eso.» Salahuddin estaba impresionado. Primero te encariñas con tu padre y después aprendes a respetarlo. «Dicen los médicos que el tuyo es un caso entre un millón —respondió verazmente—. Al parecer, a ti se te ha ahorrado el dolor.» Al oír esto, Changez pareció relajarse, y Salahuddin comprendió entonces lo asustado que estaba el anciano y lo mucho que deseaba saber la verdad... «Bas —dijo Changez Chamchawala con voz ronca—. Entonces estoy dispuesto. Y, a propósito, al fin vas a conseguir la lámpara.»

---

Nota: Al morir, 9499, 9506, 30/11/2019

Pero entonces Salahuddin encontró mejores palabras, ahora, tras largos años de ausencia, volvía a él el urdu. Todos estamos contigo, abba. Todos te queremos mucho. Changez no podía hablar, pero hizo —¿verdad que sí?—, sí, desde luego, lo hizo, un movimiento afirmativo con la cabeza. Me oyó. Entonces, bruscamente, Changez Chamchawala abandonó su cara; aún vivía, pero se había ido a otro sitio, se había vuelto hacia dentro, a mirar lo que hubiera que ver allí. Está enseñándome a morir, pensó Salahuddin. No desvía la mirada, sino que mira a la muerte cara a cara. En ningún momento de su agonía pronunció Changez Chamchawala el nombre de Dios.

---

Nota: Al morir, 9511, 9514, 30/11/2019

Lo último que había visto en la cara de su padre, antes del último e inútil esfuerzo del personal médico, fue la aparición de un terror tan profundo que le heló hasta la médula. ¿Qué había visto? ¿Qué era lo que le aguardaba, lo que nos aguarda a todos, que puso aquel miedo en los ojos de un hombre valiente? Ahora, cuando todo había terminado, volvió junto al lecho de Changez, y vio que su padre tenía los labios doblados hacia arriba en una sonrisa.

---

Nota: Al morir, 9556, 9557, 30/11/2019

El mundo, escribió alguien, es un lugar cuya realidad demostramos muriendo en él.

---

-----ViolaciónNanking

Nota: Libro, 277, 282, 15/11/2021

La estructura de la primera parte de mi libro —la historia de la masacre— está muy influida por Rashomon, una famosa película basada en un relato corto (Yabu no naka, o En una arboleda) del novelista japonés Akutagawa Ryunosuke, que narra un caso de violación y asesinato en el Kioto del siglo X. A simple vista, la historia parece simple: un bandido ataca a un samurái que va de viaje con su mujer; la mujer es violada y el samurái es hallado muerto. Pero la historia se hace más compleja cuando se narra desde la perspectiva de cada uno de los personajes. El bandido, la mujer, el samurái muerto y un testigo ocular del crimen aportan versiones diferentes de lo sucedido. Le corresponde al lector recomponer todos estos relatos, dándole a cada uno verosimilitud o quitándosela del

---

Nota: Matar, 306, 307, 15/11/2021

Tal y como el premio Nobel Elie Wiesel advirtió hace años, olvidar un holocausto es matar dos veces.

---

Nota: Borrarme, 726, 728, 17/11/2021

Los japoneses condujeron a los prisioneros a una aldea cercana. Azuma recuerda que, cuando algunos de los chinos fueron apiñados en un gran recinto, titubearon al entrar, mirando el lugar como si se tratara de «un matadero».

---

Nota: Por mataron los japoneses de esa forma tan atroz?, 92

También hay expertos que echan la culpa a la naturaleza no cristiana de la religión japonesa y hacen hincapié en que mientras el cristianismo avanza la noción de que todos los humanos son hermanos —es más, que todos fueron creados a imagen de Dios—, el sintoísmo en Japón presupone que solo el emperador y sus descendientes fueron creados a imagen de Dios. Al citar estas diferencias, estos expertos concluyen que algunas culturas, por muy sofisticadas que puedan llegar a ser, mantienen un corazón tribal, en el sentido de que las obligaciones que el individuo tiene para con los demás miembros de la tribu son muy diferentes de las que tiene con los foráneos.

---

Nota: Como perder una guerra, 1200, 1244, 18/11/2021

Durante décadas uno de los misterios de la Violación de Nanking era cómo pudo ser que, con tantos soldados en el lugar, la ciudad cayera en solo cuatro días, en la tarde del 12 de diciembre de 1937. Las tropas, después de todo, poseían suficiente munición como para durar al menos cinco meses de asedio. Como resultado, muchos supervivientes, periodistas e historiadores atribuyeron el colapso a una pérdida de coraje entre los soldados chinos. También tacharon a Tang de villano, que abandonó a sus tropas cuando más lo necesitaban. La historiografía posterior, basada en documentos más recientes, sugiere un cuadro algo distinto. Durante la batalla de Shanghái,[122] la fuerza aérea japonesa, con casi 3.000 aviones, dejaba muy pequeña a la china, con tan solo 300. Además, en otros sentidos los chinos no eran rival aéreo para los japoneses. Durante aquella batalla, los pilotos chinos, entrenados por Italia, causaron estragos en Shanghái, dejando caer sus bombas cerca de buques occidentales, y hasta en calles abarrotadas y en edificios dentro del asentamiento internacional.[123] Pero incluso una mala fuerza aérea es mejor que ninguna fuerza aérea. Y esa era la situación en la que se encontraba Tang. El 8 de diciembre, el mismo día en que Chiang y sus consejeros dejaron la ciudad, también lo hizo la división aérea china al completo.[124] Así, Tang tuvo que combatir los siguientes cuatro días sin el beneficio estratégico de la información aérea sobre los movimientos japoneses, lo que hacía que las costosas ametralladoras dispuestas en las colinas y montañas alrededor de Nanking fueran mucho menos efectivas. En segundo lugar, los funcionarios del gobierno que se mudaron a Chungking se llevaron consigo la mayor parte del sofisticado equipo de comunicaciones;[125] así que una parte del ejército no podía hablar con la otra. En tercer lugar, las tropas no provenían de las mismas regiones, y literalmente tenían problemas para entenderse.[126] Un paramédico de Nanking recuerda que los médicos militares chinos hablaban cantonés, mientras que los soldados chinos hablaban mandarín: una situación que creaba una confusión interminable en los hospitales. En cuarto lugar, muchos de los soldados de este ejército habían sido reclutados en el campo y de un día para otro,[127] tras ser raptados o llamados a filas en contra de su voluntad. Un número sustancial de entre ellos nunca había empuñado un rifle antes de Nanking. Como las balas eran escasas, se procuró no malgastarlas en la instrucción de estos reclutas para enseñarles a disparar. De entre aquellos soldados que tenían experiencia previa, muchos acababan de regresar de Shanghái. Cansados, hambrientos y enfermos,[128] la mayoría estaban demasiado exhaustos como para culminar los trabajos preparatorios necesarios, tales como la construcción de barricadas y la excavación de trincheras en la ciudad. Y lo que es peor: los soldados chinos tenían un escaso sentido de la cohesión o de la meta común.[129] En un informe de campaña sobre las condiciones en Nanking, un oficial militar chino observó que, cuando los soldados ocupaban un área, tendían a relajarse, en lugar de tomar la iniciativa para ayudar a otras tropas que combatían en batallas cercanas contra los japoneses. Los oficiales al mando, aparentemente, no eran mejores. No confiaban los unos en los otros, según rezaba el informe, y por esta razón los japoneses fueron capaces de moverse de un área a otra, derrotando a los ejércitos chinos uno por uno. El 9 de diciembre, los aviones japoneses empezaron a arrojar octavillas cerca de Nanking, escritas por Matsui Iwane, uno de los tres generales nipones. La mejor manera de «proteger a los civiles inocentes y las reliquias culturales de la ciudad», [130] decía el mensaje, era rendirse. El mensaje prometía que los japoneses serían duros y no tendrían miramientos con aquellos que resistieran, pero se mostrarían «amables y generosos con los no combatientes y con aquellos soldados chinos que no manifestaran hostilidad hacia Japón». Exigía la rendición de la ciudad en 24 horas, para el mediodía del día siguiente, o «de lo contrario se desatarían todos los horrores de la guerra». En público, Tang expresó su indignación ante los términos del ultimátum. Mientras arrojaba la octavilla al suelo, dictó dos órdenes que fueron distribuidas entre las tropas. La primera prohibía al ejército retirarse. «Nuestro ejército debe combatir para defender cada pulgada del frente de batalla[131] —rezaba—. Cualquiera que no obedezca esta orden y se retire, será castigado con severidad». La segunda orden prohibía a cualquier grupo militar utilizar los botes para cruzar el río por cuenta propia. Si algunas unidades militares poseían botes, debían ponerlas a disposición del departamento de transportes. Tang dispuso

que el 78.º Ejército sería la unidad responsable de dirigir y gestionar las cuestiones relacionadas con el transporte, advirtiéndole que se castigaría a todo personal militar que fuera sorprendido utilizando botes para uso privado. En privado, sin embargo, Tang negoció una tregua.[132] No obstante su promesa original de pelear hasta el último hombre,

---

Nota: Libro , 3129, 3135, 20/11/2021

cuando la memoria salió por primera vez a la luz en Pekín en septiembre de 1929, llevó a muchos a pensar que la agresión japonesa contra China formaba parte de una conspiración bien coordinada para conquistar el planeta. La versión inglesa de la «Memoria Tanaka» apareció más tarde en un periódico de Shanghái, y hasta inspiró un clásico de Hollywood, la película *Blood on the Sun* [Sangre sobre el sol], en la que James Cagney trata de robar el gran plan japonés y así salvar el mundo. Hoy en día la «Memoria Tanaka» mantiene aún un considerable tirón en la imaginación global: muchos historiadores chinos creen en su autenticidad, y las enciclopedias y diccionarios chinos, así como varios artículos de periódico y teletipo en lengua inglesa siguen citando la memoria como si se tratara de un hecho histórico.

---

Nota: El poder absoluto mata absolutamente , 3873, 3876, 22

él resumió jugando con el conocido aforismo de lord Acton: «El poder mata, y el poder absoluto mata absolutamente». Rummel llegó a la conclusión de que cuanto menos restringido esté el poder de un gobierno, mayor probabilidad habrá de que ese gobierno actúe arbitrariamente, llevado por impulsos provenientes de la psicología oscura de sus líderes, para hacer la guerra contra gobiernos foráneos.

---

Nota: El poder , 3877, 3879, 22/11/2021

Atrocidades como la Violación de Nanking pueden verse como un brote predecible, aunque no inevitable, resultado de ceder a un régimen autoritario, dominado por una élite militar e imperial, el poder total y exclusivo de someter a todo un pueblo para la consecución de las metas enfermizas de unos cuantos tiranos todopoderosos.

---

Nota: La mente puede aceptar el genocidio, 3879, 3881, 22/

una tercera lección que aprender, que es quizá la más alarmante. Se trata de la aterradora facilidad con que la mente puede aceptar el genocidio, convirtiéndonos a todos en espectadores pasivos de lo impensable.

---

-----WhereYouGo

Nota: Liberate de esto, 265, 269, 30/8/2022

We tend to be particularly unaware that we are thinking virtually all the time. The incessant stream of thoughts flowing through our minds leaves us very little respite for inner quiet. And we leave precious little room for ourselves anyway just to be, without having to run around doing things all the time. Our actions are all too frequently driven rather than undertaken in awareness, driven by those perfectly ordinary thoughts and impulses that run through the mind like a coursing river, if not a waterfall. We get caught up in the torrent and it winds up submerging our lives as it carries us to places we may not wish to go and may not even realize we are headed for.

Nota: Salud cuerpo sistemas, 391, 396, 26/3/2023

The body comprises seven dynamically interconnected, networked systems that underlie all disease—155,000 diseases, in fact. What are these systems? 1. Assimilating nutrients, digestion, and the microbiome 2. Defense and repair (immune and inflammatory system) 3. Energy production (mitochondria) 4. Detoxification 5. Transportation (circulation and lymphatic system) 6. Communication (hormones, neurotransmitters, etc.) 7. The body's structure (from cellular structures to the musculoskeletal system) When

---

Nota: Alimentos Para longevidad, 969, 971, 3/4/2023

Many plant compounds have been found to activate AMPK and may result in longevity benefits similar to those of metformin, including areca nut, saffron, berberine from goldenseal, aloe, resveratrol, ginseng, reishi, hot peppers, artemisia, black cumin seed, bitter melon, tangerines, chlorogenic acid from coffee, and capsaicin from peppers.

---

Nota: Sirtuinas consumir, 991, 996, 3/4/2023

As I've mentioned, early studies found that resveratrol from red grape skin activates the sirtuin pathway.<sup>15</sup> But remember, the dose was the equivalent of 1,500 bottles of red wine. Enjoy a glass of red wine occasionally, but don't expect it to extend your life! Other beneficial compounds are proanthocyanidins, found in berries; quercetin, found in onions; curcumin, from turmeric; catechins, from green tea; persimmon; kaempferol, found in cruciferous vegetables; oligonol, from lychee fruit; butein, found in the Chinese lacquer tree and many flowering plants; and many compounds, like paeonol, used in traditional Chinese medicine. Even certain medications, like metformin and melatonin, may work in part by their effects on the sirtuins.

---

Nota: Aprender Hacerlo resumen, 1021, 1023, 4/4/2023

Cut the sugar and starch and processed food. Eat lots of phytochemicals from colorful fruits and vegetables, good fats, and high-quality protein. Engage in good stress that activates these pathways, including exercise and potentially longer fasts. And give yourself breaks from eating by leaving at least 12 to 14 hours between dinner and breakfast

---

Nota: Todo lo importante, largo pero útil, 1202, 1224, 8/4/202

As a functional medicine doctor, I often think of myself as an inflammologist. The key is not to shut down the inflammation or the inflammatory response but to balance inflammation (some inflammation is a good thing!) by removing the root causes. The primary driver is our modern diet. It is pro-inflammatory, high in sugar and starch, low in fiber, awash in refined oils, nutrient poor, and phytonutrient depleted. In other words, a perfect recipe for disease, inflammation, and aging. This diet also harms our microbiome, causing an overgrowth of inflammatory bugs and depletion of anti-inflammatory bugs, driving leaky gut. Since most of our immune system is in the gut, this is a big contributor to inflammation. Add to that the load of 84,000 environmental chemicals (fewer than 1 percent of which have been tested for safety)<sup>29</sup> in our food, water, air, and household cleaning and personal care products, and our exposure to mercury in fish and dental fillings, lead in the environment from leaded gas (still in our soil) and leaded paint, heavy metals and particulate pollution from coal-burning plants, and arsenic in food and water, and we have a perfect storm for inflammation. Even psychological stress and lack of sleep, a product of our overworked, under-loved culture, drives inflammation. Source: Furman D, Campisi J, Verdin E, et al. "Chronic Inflammation in the Etiology of Disease across the Life Span." *Nat Med*. 2019;25(12):1822–32. Note: SCl: systemic chronic inflammation. Illustration courtesy of Dr. David Furman. All the hallmarks of aging result in even more inflammation—worsening DNA damage, mitochondrial injury, free-radical accumulation, altered nutrient signaling, not enough autophagy and cellular cleanup, too many zombie cells, damaged proteins, and epigenetic changes. Together, these changes lead to a flood of cytokines that damage and prematurely age the body. The good news is that limiting inflammation and activating our anti-inflammatory pathways is not hard to do. The Young Forever Program maps out how to boost our ability to fight infection and cancer while reducing the process of inflammaging. How can we do that? By following an anti-inflammatory diet, activating the longevity switches with time-restricted eating and phytochemicals, using hormesis (see Chapter 10) to activate our body's innate healing systems, exercising, reducing stress, getting good sleep, avoiding and eliminating environmental toxins, and optimizing the microbiome. Key phytochemicals and supplements, and novel therapies—including stem cell therapy, exosomes, plasma exchange, and other treatments—may all be part of an anti-inflammatory, health-creating, life-extending strategy. The Young Forever Program is designed to address the hallmarks and imbalances that drive disease and aging.

---

Nota: Reducir, mejorar, 1263, 1284, 9/4/2023

What do we need to reduce or eliminate to create health? Our modern ultraprocessed diet,<sup>2</sup> loaded with sugar and flour<sup>3</sup> as well as hydrogenated oils and too many refined oils  
Environmental toxins (84,000 new compounds just since 1900) Certain types of infections (latent viruses, bacteria, and tick-borne illness) and microbiome imbalances Gut-damaging medication, including antibiotics, anti-inflammatories, and acid blockers Allergens and food sensitivities Inactivity Chronic stressors of modern life (physical and psychological) Social isolation and loneliness What do we need to increase or add to create health? What are the ingredients for health? Whole, real, unprocessed foods Wild regeneratively-raised or grass- or pasture-raised meats and eggs and fatty fish Fiber Phytonutrients Micronutrients (e.g., vitamin D, zinc, magnesium, B vitamins, omega-3 fatty acids) Optimal hormone levels (supported by healthy lifestyle or bioidentical hormone replacement) Adequate and ideal light exposure at the right times of day Optimal hydration Clean air Exercise and movement Restorative practices (yoga, meditation, breath work) Sleep and healthy circadian rhythms Community, love, and belonging Meaning and purpose By adding the good stuff and removing the bad, you activate your body's natural healing systems, its innate intelligence that is designed to create health.



Nota: Libro microbioma, 1416, 1417, 9/4/2023

In Moises Velasquez-Manoff's *An Epidemic of Absence* and Martin J. Blaser's *Missing Microbes*, the health and longevity consequences of this change in our microbiome are vividly mapped out.

---

Nota: Evitar gluten, 1422, 1423, 9/4/2023

Gluten is the biggest zonulin-triggering culprit today. And our modern dwarf wheat has way more gliadin (or gluten proteins) than our ancient wheat.

---

Nota: Evitar gluten, 1425, 1426, 9/4/2023

Gluten is a huge trigger of inflammation, gut damage, autoimmunity, heart disease, cancer, dementia, and aging itself.

---

Nota: Ejercicio, 2082, 2087, 10/4/2023

Moving for Longevity Those who think they have not time for bodily exercise will sooner or later have to find time for illness. —EDWARD STANLEY, EARL OF DERBY The simple rule of exercise is this: You have to move, or you won't! A cartoon I use in my lectures shows a doctor and a patient, and the caption reads, "Do you want to exercise an hour a day or be dead 24 hours a day?" It is not far from the truth.

---

Nota: Ejercicio, 2107, 2109, 10/4/2023

Combined with the right diet, exercise is the most powerful tool for staying healthy and extending your life. My mother used to say that whenever she had the urge to exercise, she would lie down until it went away. Sadly, not the best strategy.

---

Nota: Agenda hormetica, 2426, 2435, 12/4/2023

Clearly, it is a full-time job to incorporate all these strategies into your life, but I have learned to slowly incorporate many of these into my daily routine. Your week might look like this: Start with a 12- to 16-hour overnight fast daily. Incorporate into your diet phytochemicals (see Chapter 7), known to activate longevity pathways, including those in strawberries, turmeric, broccoli, green tea, pomegranate, Himalayan Tartary buckwheat, and mushrooms. Take a 2-minute cold shower or a cold plunge every morning, followed by short bursts of sprinting three or four times a week. Do strength training for 20 to 30 minutes three times a week. Add a sauna or steam as often as you can. Get blue-blocker glasses for the evening and replace your LED and fluorescent light bulbs with smart bulbs that adjust the light spectrum for the time of day, full spectrum in the day and red light for nighttime. Try a home red-light-therapy device. Explore intravenous ozone therapy or get an inexpensive home unit for rectal ozone therapy. Consider a course of hyperbaric oxygen therapy or try a Cellgym if there is one in your area or a low-oxygen exercise mask, which are available for \$50. These tools are safe and available to us now, and they can provide a host of health and longevity benefits.

---

Nota: Areas de trabajo, 2641, 2647, 13/4/2023

Eat a longevity diet Optimize communication and hormonal balance Clean up and boost your energy production system Cool off inflammation Restore the health of your gut and microbiome Eliminate or reduce toxic exposures and learn how to optimize detoxification Strengthen your muscles, bones, and cells Support your circulatory and lymph systems Restore balance in your mind, heart, and spirit

---

Nota: Todo el programa, 2654, 2659, 13/4/2023

The Young Forever Program is designed to optimize your exposome through a longevity diet full of phytonutrients that mimics calorie restriction, the right type of exercise, deep rest and restoration, good sleep and balanced circadian rhythms, connection, community, and meaning. These are supercharged with the right supplements, and hormetic therapies such as saunas or hot baths, cold showers or cold plunges, red-light therapy, and maybe even hyperbaric oxygen therapy, ozone treatments, and low oxygen simulators if you choose to try them. You will also learn about emerging treatments for longevity, including NAD+ or its precursors, such as NMN, exosomes, peptides, plasma exchange, natural killer cell infusions, and stem cell therapy. Many of these are out of reach today but will soon become part of the age-reversal tool kit.

---

Nota: Link, 2715, 2716, 24/4/2023

diagnosis, and treatment of your imbalances at the website for the Institute for Functional Medicine ([ifm.org](http://ifm.org)).

---

Nota: Link, 2719, 2719, 24/4/2023

[youngforeverbook.com/resources](http://youngforeverbook.com/resources)

---

Nota: Link, 2723, 2725, 24/4/2023

A new company, Function Health ([functionhealth.com](http://functionhealth.com)), gives you access to a complete set of tests at a low cost with periodic retesting every six to twelve months to measure your progress.

---

-----Zorba

Nota: Escribir , 20, 22, 6/12/2021

Los problemas que el escritor como intelectual se plantea reciben una respuesta lúcida en el goce apasionado de la vida —místico a fuerza de ser humano— del protagonista, con una forma de ser símbolo de una civilización.

---

Nota: Escribir , 47, 48, 6/12/2021

En fin, como Kazantzakis veía al hombre moderno: incómodamente atrapado en la olvidada certeza de su pasado, y arrastrado al repudio de su identidad.

---

Nota: Escribir , 57, 63, 6/12/2021

Un desconocido, aparentemente sexagenario, de muy alta estatura, seco, de ojos desencajados, tenía pegada la nariz al vidrio y me miraba. Traía un envoltorio sujeto entre el brazo y el costado. Lo que me causó mayor impresión fueron sus ojos: burlones, ávidos, fulgurantes. Por lo menos, así me parecieron. No bien se cruzaron nuestras miradas —dijérase que confirmaba la creencia de que yo era precisamente la persona que él buscaba—, el desconocido alargó con firme movimiento el brazo y abrió la puerta. Pasó por entre las mesas con paso vivo y elástico y se detuvo ante mí.

---

Nota: Escribir , 69, 72, 6/12/2021

He aquí la dicha verdadera: no tener ambición alguna y trabajar como un condenado, como acosado por todas las ambiciones. Vivir lejos de los hombres, no tener necesidad de ellos y quererlos. Estar en Navidad y tras haber comido y bebido a gusto, irse uno solo a salvo de todas las acechanzas, con las estrellas sobre la cabeza, la tierra a la izquierda, el mar a la derecha, y advertir, de pronto, que en el corazón la vida ha realizado un postrer milagro: el de convertirse en un cuento de hadas.

---

Nota: Escribir Triangulando, saltando de pto en pto, 78, 85, 6/

ME encontré con él por vez primera en El Pireo. Había bajado yo al puerto para embarcarme con destino a Creta. Era un amanecer lluvioso. Soplaban fuertemente el siroco; hasta el cafetín portuario llegaban las salpicaduras del oleaje. Las puertas vidrieras estaban cerradas, el local olía a emanaciones humanas y a infusión de salvia. Afuera hacía frío; el aliento empañaba los vidrios. Cinco o seis marineros, que habían estado en vela toda la noche, abrigados con blusas de piel de cabra, bebían café o salvia y contemplaban el mar a través de los turbios cristales. Los peces, aturdidos por la violencia del oleaje, habíanse refugiado en las aguas tranquilas de las profundidades y esperaban que arriba renaciera la calma. Los pescadores aglomerados en los cafés aguardaban, también, que amainara la borrasca y que los peces, tranquilizados, asomaran a la superficie y mordieran los anzuelos. Los lenguados, racazos y rayas regresaban de sus expediciones nocturnas. Amanecía.

---

Nota: Escribir. Descripción dinámica, 92, 95, 6/12/2021

Un suave fulgor azul verdoso iluminó los vidrios sucios y penetró en el café. Avanzó prendiéndose a las manos, a las narices, a las frentes, saltó al cinc del mostrador y puso una lucecita en las botellas. Las bombillas eléctricas daban ya una luz muy débil, y el tabernero, soñoliento luego de haber pasado esa noche en vela, alargó la mano y la apagó.

---

Nota: No llore!, 127, 128, 6/12/2021

Le temblaba la voz. Sabía que no es digno perder el dominio del corazón. Lágrimas, palabras conmovidas, gestos arrebatados, familiaridades vulgares, todo esto lo tenía por debilidad impropia del varón.

---

Nota: Amigos, 128, 129, 6/12/2021

Nosotros, que nos queríamos tanto, jamás cambiamos palabras afectuosas.

---

Nota: Todos lo buscamos?, 275, 277, 6/12/2021

Sí, sí, yo comprendía que este Zorba era el hombre que había estado buscando tanto tiempo sin hallarlo. Un corazón viviente, una boca ancha y glotona, una gran alma en bruto todavía unida por el cordón umbilical a la madre Tierra.

---

Nota: Jajaja , 297, 299, 6/12/2021

Sacudió en el aire su manaza: —¡Bueno! Ésa es otra historia. Volvamos a la nuestra. En qué estamos; ¿me voy o me quedo? Decídetes. —Zorba —le dije, aguantando el deseo de echarme en sus brazos—, Zorba, estamos de acuerdo, te vienes conmigo.

---

Nota: Filosofía , 480, 483, 7/12/2021

¿Cuándo, pues, me retiraré al fin a la soledad, solo, sin compañeros, sin alegrías ni tristezas, acompañado solamente de la santa certidumbre de que todo no es más que sueño?  
¿Cuándo, con mis andrajos —sin deseos—, me retiraré feliz a la montaña? ¿Cuándo, viendo mi cuerpo reducido sólo a enfermedad y crimen, vejez y muerte —libre, sin temor, lleno de regocijo—, me retiraré a la selva? ¿Cuándo? ¿Cuándo? ¿Cuándo?

---

Nota: Escribir , 621, 625, 7/12/2021

De las ardientes páginas surgían rugiendo los condenados. Más alto, en el segundo círculo, las almas lastimadas intentaban escalar abrupto monte. Más alto aún, vagaban en praderas de esmeralda las almas de los bienaventurados, semejantes a luminosas luciérnagas. Iba y venía yo de arriba abajo por el tremendo edificio del destino, ambulando a mis anchas por el infierno, por el purgatorio, por el paraíso, como por mi casa propia. Y vibraba padeciendo, esperaba la beatitud o gozaba de ella al azar de los versos maravillosos.

---

Nota: Escribir , 640, 641, 7/12/2021

Las horas transcurridas entre los peñascos de la costa habían pasado como horas de amor, en un relámpago.

---

Nota: Alegría , 780, 781, 8/12/2021

—Mi Bubulina —arrullaba apasionado Zorba, apretando la rodilla contra la rodilla de la mujer—. ¡No hay Dios, no hay diablo, no te preocupes! Alza la cabecita, pon la mano en la mejilla, y sin más entónanos una bonita canción, y que reviente la Muerte.

---

Nota: Escribir. Sobre ella , 783, 787, 8/12/2021

Por cierto, no era esa vieja momificada y cubierta de afeites lo que en realidad veía ante él, sino la "especie hembra", como solía llamar a la mujer. La individualidad desaparecía, la cara se borraba; joven o decrepita, hermosa o fea, no eran más que variantes sin importancia. Detrás de cada mujer se erguía, austero, sagrado, lleno de misterio, el rostro de Afrodita. Ése era el rostro que Zorba veía; a él le hablaba; sólo a él deseaba; doña Hortensia no significaba más que una máscara efímera y transparente que Zorba rasgaba para besar la boca inmortal.

---

Nota: Mujer, 851, 854, 8/12/2021

—Sí, no piensan más que en eso, patrón. Escucha lo que te digo, yo que he visto cosas y las he hecho de todos colores... La mujer sólo piensa en eso, te aseguro; es una criatura enferma, melindrosa. Si no le dices que la amas y que la deseas, llora. Puede que ella, a su vez, no te desee, y hasta es posible que le asquee, y que esté decidida a decirte que no. Pero ésa es otra historia. Cuantos la ven tienen que desearla. Es lo que quiere, la pobre. Entonces, ¿qué te cuesta darle gusto?

---

Nota: Forma de vivir, 943, 946, 8/12/2021

—¿Qué misterio es éste? —pregunta—. ¿Qué es una mujer y por qué nos sorbe el seso tan fácilmente? ¿Qué significa eso, dímelo tú? Con idéntico estupor plantea el interrogante en presencia de un hombre, de un árbol en flor, de un vaso de agua fresca. Zorba ve cada día a todas las cosas por vez primera.

---

Nota: Lindo, 947, 951, 8/12/2021

—¿Qué viene a ser, en verdad, esta agua enrojecida, patrón? Dilo. Una vieja cepa echa ramas, hay en ellas unos como adornos ácidos colgados, y pasa el tiempo, y el sol los madura: se ponen dulces como miel y se les llama entonces uvas; se las pisa, se pone el zumo extraído en unos toneles; allí fermenta solo, se le destapa el día de San Jorge-bebedor ¡Y es vino! ¡Qué prodigio! Bebes el zumo rojo y tu alma se te acrecienta, no cabe ya dentro de tu pellejo, se siente con ánimos de desafiar a Dios mismo a que lidie contigo. ¿Qué significa eso, patrón? Explícamelo tú.

---

Nota: Sorprenderse, 951, 954, 8/12/2021

Yo no hablaba. Sentía, al escucharlo, que se renovaba ante mí la virginidad del mundo. Todas las cosas cotidianas y descoloridas volvían a adquirir el brillo con el que se habían presentado los primeros días, recién salidas de las manos de Dios. El agua, la mujer, la estrella, el pan, retornaban a la misteriosa fuente primitiva y el torbellino divino se desencadenaba de nuevo en el aire.

---

Nota: Ser malo es bueno!, 968, 972, 8/12/2021

—No indagues tanto acerca de sus historias, patrón —me decía Zorba enfurruñado—. Se te irá el corazón tras ellos, llegarás a quererlos más de lo que la prudencia aconseja y de lo que requiere nuestro trabajo. Hagan lo que hicieren, les hallarás disculpas... Y entonces ¡ay de nosotros!, el trabajo marchará a los tumbos. Y ¡ay de ellos, también, patrón! Tienes que saberlo. Cuando el amo es duro, los obreros lo temen, lo respetan, trabajan. Cuando el amo se muestra débil, le echan la brida al cuello y ellos se refocilan como el ratón dentro del queso. ¿Comprendes?

---

Nota: Felicidad, 1190, 1191, 9/12/2021

Era feliz y lo sabía. Mientras estamos viviendo una dicha, es raro que lo percibamos. Sólo cuando ya pasó y volvemos atrás la mirada, comprendemos de pronto —a veces con sorpresa— cuán felices hemos sido.

---

Nota: La comida alimenta el espíritu , 1207, 1210, 9/12/2021

Por vez primera percibí en estas riberas el encanto de sentarme a comer. Al llegar la noche, Zorba preparaba el fuego entre dos piedras, cocinaba, nos poníamos luego a manducar y beber un vasito de vino, la conversación se animaba; al fin llegaba yo a comprender que la comida es también una ocupación espiritual, pues la carne, el pan, el vino, son la materia con que el espíritu se configura.

---

Nota: Escribir , 1212, 1213, 9/12/2021

Mas en cuanto le echaba carbón a la caldera, como él decía, la máquina entorpecida y fatigada de su cuerpo recobraba vida, y con renovado brío volvía a la actividad habitual. Se le encendían las miradas, despertábasele la memoria, surgían alas de sus pies y danzaba.

---

Nota: Filosofía , 1842, 1843, 19/12/2021

que malgastaba mi vida, que la viuda y yo no éramos sino dos insectos cuya vida dura un segundo bajo el sol y luego se mueren para toda la eternidad. ¡Nunca más! ¡Nunca más!

---

Nota: Filosofía , 2020, 2021, 20/12/2021

—¡Ven, ven! La vida es sólo un relámpago. ¡Ven, pronto, ven, ven antes que sea demasiado tarde!

---

Nota: Navidad, 2102, 2112, 20/12/2021

—¡Nació Cristo! —exclamó—. ¡Yo te saludo, ejemplar femenino! Se volvió luego hacia mí y me dijo riendo: —¡Mira si será astuta la mujer, patrón! ¡Hasta a Dios mismo ha engatusado! Nos sentamos a la mesa, comimos, bebimos, nuestro cuerpo se sintió satisfecho y nuestra alma se estremeció de placer. De nuevo el espíritu de Zorba ardió en una llamarada. —Come y bebe —me decía a cada rato—, come y bebe, patrón, alégrate. Canta, hijo, canta como los pastores: ¡Gloria a Dios en las alturas!... Nació Cristo; no es moco de pavo. ¡Entona tu canción, que Dios te oiga y le sea grata! Había recuperado los bríos, tomando impulso. —¡Nació el Salvador, óyelo, pobre sapientísimo, pobre escritorzuelo! No te pierdas en pequeñeces: ¿ha nacido o no ha nacido? ¡Viejo, ha nacido, no seas idiota! Si con una lupa examinas el agua que se bebe —me lo dijo un ingeniero un día— verás, según él, que el agua está llena de gusanitos, muy chiquitos, tan chiquitos que nuestros ojos no alcanzan a verlos. Verás los gusanitos y no querrás ya beber. No beberás y te morirás de sed. ¡Rompe la lupa, patrón, rómpela, para que los gusanitos desaparezcan y puedas beber y refrescarte!

---

Nota: Filosofía amor, 2136, 2137, 20/12/2021

el corazón del hombre es un foso lleno de sangre; a los bordes asómanse los muertos muy queridos y de bruces beben la sangre para reanimarse; cuanto más caros os son, mayor cantidad de sangre os beben.

---

Nota: Escribir , 2148, 2152, 20/12/2021

Me tendí en el lecho y cerré los ojos. Esta noche el corazón andaba de mala vuelta y no me dejaba ganas de hablar. Tampoco lograba dormirme. Como si debiera rendir cuentas de mis actos, el transcurso de toda mi vida se presentaba en forma rápida, incoherente, desdibujados los contornos, como en un sueño; y yo la contemplaba, desesperado. Cual muelle nube sacudida por los vientos en las alturas, mi vida cambiaba de forma, se deshacía, volvía a reconstruirse, en perpetua metamorfosis —cisne, can, demonio, escorpión, simio— y sin cesar la inquieta nube se desgarraba y se extendía, llena de arco iris y de aire.

---

Nota: No caigas..., 2164, 2165, 20/12/2021

Oí los pasos que se alejaban y me incorporé de un brinco. El encanto se había quebrado, mi alma volvió de nuevo a su cárcel de carne.

---

Nota: Las cosas deben ir a su paso, 2167, 2178, 20/12/2021

Recordé la mañana en que hallé en la corteza de un árbol un capullo, en el momento en que el gusano rompía los hilos envolventes, para convertirse en mariposa. Esperé largo rato; pero tardaba demasiado y yo tenía prisa. Fastidiado, me incliné y quise ayudarlo calentándolo con el aliento. Lo hice impaciente, y el milagro comenzó a cumplirse ante mis ojos, con un ritmo más precipitado que el normal. La envoltura se abrió, el gusano salió arrastrándose y no he de olvidar jamás el horror que sentí al verlo: las alas estaban todavía encogidas, dobladas; con todas las fuerzas de su cuerpecillo el pobre gusano trataba de extenderlas. Inclinado hacia él, lo ayudaba con el calor de mi aliento. En vano. Una paciente maduración era necesaria en aquel caso, el despliegue de las alas debía producirse lentamente al calor del sol; ahora era tarde. Mi aliento había forzado al gusanillo a que se presentara fuera del capullo, todo arrugadito, antes de término. Se agitó desesperadamente y unos segundos después estaba muerto en la palma de mi mano. Ese cadáver pequeñito, creo que es el mayor peso que gravita sobre mi conciencia. Pues, como lo comprendo perfectamente hoy, es pecado mortal el forzar las leyes de la naturaleza. No debemos precipitarnos, ni impacientarnos, sino seguir con entera confianza el ritmo eterno. Me senté en una roca para asimilar con total tranquilidad este pensamiento de año nuevo. ¡Ah, si la mariposilla revoloteara constantemente ante mi vista para señalarme el camino!

---

Nota: Así es la ida, 2179, 2207, 20/12/2021

ME levanté de allí contento como si tuviera un aguinaldo en las manos. El viento estaba frío, puro el cielo, brillante el mar. Tomé el camino de la aldea. La misa debía de haber terminado. Mientras avanzaba por el sendero, preguntábame con absurda turbación cuál sería la primera persona con quien me cruzaría, ¿fausta?, ¿aciaga?, en ese comienzo del año. ¡Ojalá fuera un niño, cargados los brazos de juguetes; o un vigoroso anciano, de camisa blanca con anchas mangas bordadas, contento y orgulloso por haber cumplido valientemente, con su deber en la tierra! Cuanto más me acercaba a la aldea, mayor era la absurda turbación que me embargaba. De pronto, se me doblaron las rodillas: por el sendero de la aldea, a la sombra de los olivos, caminando con paso elástico, roja al sol, puesta la mantilla negra en la cabeza, esbelta y animosa, venía la viuda. Su andar cimbreante se asemejaba en verdad al de una tigre negra y me pareció que se esparcía en el aire áspero olor de almizcle. ¡Si pudiera huir!, pensé. Tenía la certeza de que la fiera irritada no daría cuartel, y de que la única victoria posible consistía en huir a tiempo. ¿Pero cómo hacerlo? La viuda se aproximaba. Me pareció como si el casquijo del camino crujiera al paso de un ejército en marcha. Advirtió ella mi presencia, sacudió la cabeza, deslizóse sobre los hombros la mantilla, aparecieron los cabellos, brillantes, de negro azabache. Me lanzó una mirada lánguida y sonrió. Los ojos le relucían con suavidad felina. A prisa volvió a acomodarse la mantilla, cual si la avergonzara el haber dejado a la vista el más hondo secreto de la mujer, su cabellera. Quise hablarle, augurarle feliz año; pero sentía la garganta anudada, como el día en que se derrumbó la galería de la mina y había quedado expuesta mi vida a mortal peligro. Las cañas del cerco de su huerta se agitaron, el sol invernal dio sobre los limones de oro y los naranjos de hojas oscuras. Todo el huerto resplandeció como un Paraíso. La viuda se detuvo, tendió el brazo, empujó con fuerza la puerta y la abrió. En ese momento pasaba yo por delante de ella. Se volvió, dejando caer en mí su mirada y alzando las cejas. Dejó la puerta abierta y vi cómo desaparecía, meneando las caderas, tras los naranjos. Pasar el umbral, correr el cerrojo de la puerta, precipitarse hacia ella, cogerla de la cintura y sin vanas palabras llevarla en brazos hasta su lecho de viuda, es lo que se hubiera llamado obrar como hombre. Es lo que hubiera hecho mi abuelo, y lo que espero haga mi nieto. Pero yo me quedé ahí plantado, pensando y cavilando... —¡En otra vida —murmuré con amarga sonrisa—, en otra vida me portaré de mejor manera! Me hundí en la verdura del camino llevando un peso en el corazón, como si hubiera cometido un pecado mortal. Vagué de aquí para allá, hacía frío, tiritaba. Por mucho que me empeñaba en espantar del recuerdo el cimbreo, la sonrisa, los ojos, el pecho de la viuda, volvían a él incesantemente y yo me sentía sofocado. Los árboles no lucían aún sus hojas, pero las yemas se hinchaban repletas de savia. En cada yema se presentía la presencia de retoños jóvenes, de flores, de futuros frutos, escondidos, concentrados, prontos para lanzarse hacia la luz. Bajo las cortezas secas, sin ruido, a escondidas, día y noche se tramaba en pleno corazón del invierno el gran milagro primaveral. De pronto surgió de mí una exclamación jubilosa. En una hondonada abrigada, un audaz almendro lucía el encanto de sus flores, a pesar del rigor invernal, y abría el avance de los árboles en anuncio triunfal de primavera. Experimenté hondo alivio.

---

Nota: Seguir leyendo..., 2207, 2208, 20/12/2021

Respiré profundamente el leve aroma a pimienta, me salí del camino y fui a ponerme

---



Nota: Mujer: super xivertido!, 2340, 2349, 20/12/2021

—¡Que Dios guarde los huesos de mi abuelo! Él conocía a las mujeres, él también las quería mucho, el desdichado, y había tenido que pasarlas, por causa de ellas, muy amargas. "Por lo bien que te quiero, Alexis, hijo mío —me decía—, ¡cuídate de las mujeres! Cuando Dios le hubo extraído a Adán la costilla con que pensaba dar forma a la mujer, ¡maldita sea la hora aquella!, llegó el diablo en figura de serpiente y se la arrebató de las manos... Lo corre Dios, lo alcanza, lo agarra; pero se le escapa, dejándole sólo los cuernos por donde lo tenía sujeto. La buena mujer casera hila hasta con la cuchara, se dijo Dios. ¡Pues bien! A falta de costilla, haré la mujer con los cuernos del diablo. Y eso hizo, y el diablo desde entonces nos domina, Alexis, niño mío. En cualquier parte de la mujer que toques, allí hallarás los cuernos del diablo. ¡Cuídate, muchacho! Mira que ella también robó las manzanas del Paraíso, se las metió en el corpiño y ahora va y viene muy oronda sacando pecho. ¡La peste sea con ella! Si comieres de esas manzanas, desdichado, estás perdido; si no comes ¡perdido lo mismo! ¿Qué consejo puedo yo darte? ¡Haz lo que te venga en ganas!" Eso me decía mi difunto abuelo. Pero, ¿cómo había yo de asentar el seso? ¡Seguí la misma senda que él siguió: derecho hacia el diablo!

---

Nota: Escribir , 2349, 2350, 20/12/2021

Cruzábamos de prisa la aldea. El claro de luna se mostraba inquieto, inquietante.

---

Nota: Lindo escribir , 2356, 2361, 20/12/2021

Pasábamos ahora por frente al huerto de la viuda. Zorba se detuvo. El vino, la abundante cena, la luna, le habían quitado el poco juicio que le quedaba. Tendió el cuello y con voz gruesa de asno en celo se dio a rebuznar un dístico indecente, que acababa de improvisar al soplo de la exaltación que lo dominaba: ¡Como me gusta tu cuerpo, hermoso, vibrante y fuerte, que acoge viva a la anguila, y al punto la vuelve inerte! —¡Otro cuerno del diablo, ésta! —dijo—. ¡Larguémonos, patrón!

---

Nota: Maravilloso!!!, 2366, 2369, 20/12/2021

Mirábalo a Zorba al fulgor de la luna y me maravillaba la fe en sí mismo, la sencillez con que se acomodaba al mundo viviente; cómo su alma y su cuerpo formaban un todo armonioso; y cómo toda cosa, mujeres, pan, agua, carne, sueño, se confundían alegremente con su carne y se convertían en Zorba. Nunca jamás había presenciado tan amistoso entendimiento entre un hombre y el universo.

---

Nota: Libro, 2377, 2377, 20/12/2021

los versos de Mallarmé.

---

Nota: Hazlo pronto!, 2411, 2419, 20/12/2021

—El capital se acaba, Zorba. ¡Lo que has de hacer, hazlo pronto! Pongamos en marcha el teleférico: si el carbón ya no rinde, nos recobramos con la leña. Si no, estamos perdidos. Zorba se rascó la cabezota. —¿Se terminan los fondos, patrón? ¡Eso es malo! —Se acaban; lo hemos comido todo, Zorba. ¡Veamos si eres capaz de zafarte del peligro! ¿Cómo andan las pruebas del cable? ¿No hay nada positivo, todavía? Zorba bajó la cabeza sin dar respuesta. Se había sentido avergonzado esa noche. "¡Condenado teleférico —gruñó—, te he de vencer!" Y ahora volvía con el semblante iluminado. —¡Di con el quid, patrón! —exclamó desde lejos—. Encontré la inclinación apropiada. Se me iba de las manos, no quería entregarse, la pícara ¡pero la encontré! —Entonces ¡apúrate a poner en marcha el aparato! ¡Carbón a la máquina, Zorba! ¿Qué necesitas?

---

Nota: Vive!, 2420, 2420, 20/12/2021

¡No te aflijas, que estaré de vuelta antes que hayas notado que me he ido!

---

Nota: Motivación , 2426, 2427, 20/12/2021

Así —pensé—, los visionarios sublimes, los poetas inspirados ven siempre toda cosa por primera vez. Cada mañana se abre a su vista un mundo nuevo; no ven sino un mundo nuevo: lo crean.

---

Nota: Asi es ella, 2451, 2452, 20/12/2021

Tipo raro, violento, moreno de dientes muy blancos. Uno de los caninos le sobresalía como a un jabalí. No hablaba nunca: gritaba; no discutía: disputaba.

---

Nota: Escribir , 2455, 2457, 20/12/2021

De cuando en cuando me escribía, invitándome a que lo visitara y me estuviera con él unos seis meses. Al abrir cada carta suya, aún antes de leerlas, sentía yo que de las abundantes y deshilvanadas páginas se desataba impetuoso viento que me despeinaba el cabello. Cada vez resolvía en mi fuero íntimo que me embarcaría para África con el fin de juntarme con mi amigo; pero nunca partía.

---

Nota: marcelosaavedra, 2517, 2517, 20/12/2021

Si luchar con fervor y porfía es una dicha, yo soy feliz.

---

Nota: Filosofía , 2576, 2576, 21/12/2021

mucho me temo que Dios y el diablo sean uno?)

---

Nota: Vejez , 2589, 2592, 21/12/2021

A mí me pasa lo mismo, patrón, tengo en mí un demonio y lo llamo Zorba. El Zorba que está oculto dentro no quiere envejecer, no quiere, no, y no ha envejecido, ni envejecerá nunca. Es un ogro, de cabellos negros como ala de cuervo, de treinta y dos (número 32) dientes y con un clavel rojo en la oreja. Pero el Zorba de afuera ha claudicado, pobre infeliz; le han salido cabellos blancos, se ha arrugado, se ha encogido, se le caen los dientes y se le ha poblado la amplia oreja de blanco pelo de vejez, de largas crines asnales.

---

Nota: ReSpeto , 2597, 2602, 21/12/2021

Tú también habrás de sufrir iguales vergüenzas, patrón. Aunque aún eres joven ¡ten cuidado! Escucha lo que te digo: sigue la senda por donde voy yo, ninguna otra lleva a la salvación; internémonos en la montaña, extraigamos de ella carbón, cobre, hierro, cinc; ganemos dinero para que nuestros parientes nos respeten, para que nuestros amigos nos laman las botas, para que la gente distinguida se quite el sombrero al vernos. Si no logramos buen éxito, patrón, más vale que nos caigamos muertos, que nos devoren los lobos, o los osos, o cualquier bestia feroz con que topemos, ¡y que buen provecho haya! Para eso creó Dios a las bestias feroces: para que devoren a gente como nosotros, de modo que no lleguen a envilecerse.

---

Nota: Aceptación , 2605, 2607, 21/12/2021

Mi carta te dará a entender cuán desdichado soy. Solamente contigo, cuando converso contigo, puedo esperar algún alivio a mi hipocondría. Pues tú eres como yo, aunque no lo sabes. Tú llevas también un demonio en ti; pero no sabes cómo se llama y no sabiéndolo te asfixias. ¡Bautízalo, patrón, para que te alivies!

---

Nota: Mi inteligencia estupidez , 2607, 2609, 21/12/2021

Decíate, pues, cuán desdichado soy. Toda mi inteligencia, bien veo que no es más que estupidez, y no otra cosa. Sin embargo, momentos hay, días hay que concibo pensamientos dignos de un gran hombre ¡si pudiera realizar todo lo que me ordena el Zorba interior, quedaría pasmado el mundo!

---

Nota: Filosofía , 2610, 2612, 21/12/2021

Considerando que no he firmado contrato alguno con la vida, aflojo el freno cuando me veo en pendiente peligrosa. La vida del hombre es una ruta que va a ratos cuesta arriba y a ratos cuesta abajo. La gente sensata avanza por ella con frenos. Pero yo, y en esto radica mi mérito, hace mucho tiempo que me desprendí de todo freno, porque no me inspiran miedo las carambolas.

---

Nota: Leerlo, 2616, 2619, 21/12/2021

A estas horas estarás muerto de risa con todas las tonterías que te escribo, patrón, con mis necedades, o si prefieres, reflexiones o debilidades... a fe que no veo diferencia entre las tres; yo las escribo, tú te ríes de ellas, siempre que no te den enojo. Yo también río, al saber que tú ríes, y de este modo la risa no tiene fin. Cada hombre tiene su locura, pero la mayor locura de todas, a mi parecer, es no tener ninguna.

---

Nota: Paraíso , 2671, 2674, 21/12/2021

En otras ocasiones te lo he dicho, patrón, cada cual tiene su Paraíso. El tuyo, lleno de libros y damajuanas de tinta. El de otro, repleto de toneles de vino, de ron, de coñac. El de otro más, con pilas de libras esterlinas. El mío es éste: un cuartito perfumado, con vestidos de muchos colores, jabones de tocador, una cama amplia y muelle y, a mi lado, un ejemplar de la especie hembra.

---

Nota: Aprender, 2674, 2674, 21/12/2021

Pecado confesado, medio perdonado.

---

Nota: Juventud, 2684, 2687, 21/12/2021

Sobre todo, que no te preocupe mi salud. Las aventuras me sientan bien. En pocos días me he convertido en un jovenzuelo de veinte años. He ganado tantas fuerzas, te lo aseguro, que me han de nacer nuevos dientes. Tenía un tanto doloridos los riñones; pues ahora, soy un roble. Cada mañana, al mirarme al espejo, me sorprende el hecho de que los cabellos todavía no se me hayan vuelto negros como el betún.

---

Nota: Dios creó al hombre , 2742, 2759, 21/12/2021

—¡Pues bien, escucha patrón! Resultó que una mañana Dios amaneció bastante aburrido. »"¿Qué diablo de Dios soy yo que no tengo siquiera unos hombres que me inciensen y que invoquen en vano mi santo nombre para entretenerme? Ya estoy cansado de vivir solitario como una vieja lechuza." ¡Ps!, escupe en las manos, se arremanga, calza las gafas, coge un terrón de tierra, la ensaliva, la convierte en barro, la amasa como corresponde, modela un hombrecillo y lo pone a secar al sol. Al cabo de siete días, lo saca. Estaba cocido. Dios lo mira y estalla en carcajadas. »¡Lléveme el diablo si esto no es un cerdo parado en las patas traseras! No me salió lo que quería hacer. No hay duda, me he equivocado. »Lo coge por la piel del cuello y le alarga un puntapié. »¡Ea, a volar de aquí, márchate! Ahora no te queda sino multiplicarte en numerosos cerditos como tú, la tierra es tuya. ¡Vete, uno, dos march! »La cuestión es, mi buen amigo, que no se trataba ni mucho menos de un cerdo común. Éste llevaba sombrero blanco, chaqueta negligentemente echada a la espalda, pantalón con raya y babuchas de borla roja. Además, en la cintura (sin duda el diablo se lo había dado) un puñal bien afilado que lucía en la hoja esta inscripción: «¡Te abriré los hígados!» »Era el hombre. Dios le tiende la mano para que se la bese; pero el hombre se atusa el mostacho y le dice: »¡Vamos, apártate, viejo, que pueda pasar! Zorba se interrumpió, al ver que me desternillaba de risa. Frunció el gesto. —No te rías. Así exactamente ocurrieron las cosas. —Pues, ¿cómo lo sabes? —Porque así las siento yo y así es cómo hubiera yo procedido, de hallarme en el pellejo de Adán. Pondría la mano en el fuego porque Adán no obró de otro modo. Y no te fíes de lo que te digan los libros. ¡Debes creer lo que yo te digo! Sin esperar respuesta, tendió la manaza sobre el santuri e hizo sonar sus cuerdas.

---

Nota: Vive!!!, 2992, 2994, 21/12/2021

De nuevo repercutía en mi alma, con el grito de las grullas, la terrible advertencia de que esta vida es única, para todos los hombres, que no existe otra vida, que todo cuanto puede gozarse, sólo aquí se ha de gozar. No volveremos a tener en lo eterno de los tiempos otra probabilidad como ésta.

---

Nota: Vive!!!, 2997, 2998, 21/12/2021

veis con meridiana claridad que sólo sois un hombre perdido, que vuestra vida se consume en minúsculas satisfacciones y en aflicciones mínimas, agotada en la hueca vanidad de las palabras. ¡Qué vergüenza! ¡Qué ignominia!, exclamáis mordiéndoo los labios.

---

Nota: El tiempo , 3156, 3157, 22/12/2021

El tiempo vuela, patrón, no está bien que nos lo pasemos holgazaneando; es preciso recoger ahora algún beneficio, es preciso que vengan barcos y carguen leña para compensar los pastos...

---

Nota: Escribir , 3680, 3689, 24/12/2021

Me sentía cansado, no había dormido suficientemente; me tendí en la hierba: violetas silvestres, retamas, romeros, salvias, embalsamaban el aire; numerosos insectos zumbadores se metían hambrientos por los cálices como piratas asaltantes y libaban el néctar. A lo lejos las montañas deslumbraban, transparentes, serenas, como una niebla movediza, a la ardiente luz del sol. Cerré los ojos, apaciguado. Una discreta alegría, misteriosa, se apoderó de mi ánimo, cual si todo el milagro verde que me circundaba fuera el Paraíso, cual si toda aquella frescura, aquella leve embriaguez de la natura fuera Dios mismo. Dios varía a cada instante de apariencia. ¡Dichoso del que alcanza a divisarlo en cada uno de los semblantes que adopta! Ya como vaso de agua fresca, ya como un niño que cabalga en vuestras rodillas, ya como una mujer seductora, o ya, sencillamente, como un paseíto matinal. Poco a poco, cuanto me rodeaba, sin cambiar de forma, se convirtió en ensueño. Me sentía feliz. Tierra y Paraíso eran una sola cosa. La vida se me apareció cual flor de los campos que llevara una gota de miel en el corazón. Y mi alma, abeja silvestre, libaba esa gota.

---

Nota: Escribir , 3722, 3723, 24/12/2021

Zorba alzó la cabeza y la miró. Suavizáronse las miradas. Era cosa inevitable: no podía oír el lamento de una mujer sin que se le turbara el ánimo. En una lágrima de mujer se ahogaba sin remedio.

---

Nota: La fe lo es todo, 3884, 3897, 24/12/2021

el viejo bandido se fue en peregrinación al Santo Sepulcro, de donde volvió con el título de Hach,[18] ¡vaya uno a saber por qué! Cuando estuvo de regreso en su pueblo, uno de sus compadres, inveterado ladrón de cabras, que en la vida ejecutara una acción decente, le dijo: "¿Así que, compadre, no se te ocurrió traerme un fragmento de la Cruz desde el Santo Sepulcro?" "¿Cómo que no la he traído, compadre? —le contesta el pillo de mi abuelo—. ¿Iba yo a olvidar precisamente eso? Ven esta noche a casa y trae contigo al pope para la bendición, que te la entregaré. Tráete, también, un lechoncillo asado y vino, para que nos acompañe la buena suerte." »Por la noche, de vuelta a su casa, mi abuelo sacó de la puerta apollada un trocito de madera no mayor que un grano de arroz, lo envolvió en un poco de algodón, le echó una gota de aceite y esperó. Al cabo de un rato llega el compadre con el pope, el lechón y el vino. El pope se coloca la estola y bendice. Se procede a la entrega del precioso trocito y luego se ataca de firme al lechón. ¡Pues bien, lo crearás si te parece, patrón: el compadre se hincó ante el trocito de madera, se lo colgó al cuello, y desde ese día se convirtió en otro hombre! Cambió por completo. Se fue a las montañas, afiliado a los armatolos y kleftas guerreros, para incendiar las aldeas turcas durante la guerra de independencia. Avanzaba siempre intrépido en medio de las balas. ¿Por qué habría de sentir miedo? Llevando consigo un pedazo de la Santa Cruz, no había plomo que pudiera alcanzarlo. Zorba lanzó una carcajada. —La idea lo es todo —dijo—. ¿Tienes fe? Pues una astillita de puerta carcomida se te convierte en santa reliquia. ¿No tienes fe? Pues la mismísima Santa Cruz es para ti sólo un madero carcomido.

---

Nota: Patria, leer antes de esto, 3986, 3987, 24/12/2021

—Y tú me hablas de la patria... Comulgas con las ruedas de molino que encuentras en los libros. ¡Pobre inocente! A mí debes creerme. Mientras existan patrias seguirá el hombre siendo una bestia feroz... Pero yo ¡gracias a Dios! ya me he liberado ¡eso terminó! ¿Y tú?

---

Nota: Vivir "plenamente", 3988, 3991, 24/12/2021

No le respondí. Sentía envidia de aquel hombre que veía delante de mí, hombre que había vivido con su carne y con su sangre, combatiendo, matando, besando, todo cuanto yo me esforzaba por conocer mediante el papel y la tinta. Cuantos problemas trataba yo de desliar, nudo tras nudo, aquel hombre los tenía resueltos en plena montaña, al aire libre, donde los había tajado con su sable. Cerré los ojos, desconsolado.

---

Nota: Vivir! Despertar!, 3993, 4002, 24/12/2021

En toda la noche no pude pegar los párpados. Un ruiseñor cuyo canto surgía por primera vez en estos parajes, puso en nuestra soledad una tristeza insoportable y, de pronto, sentí que rodaban lágrimas por mis mejillas. Ahogábame. Al amanecer me levanté y, desde la puerta, contemplé el mar y la tierra circundantes. Me pareció que el mundo se había transformado durante la noche. Frente a mí, en la arena, una matita espinosa, ayer mísera y triste, habíase convertido en un ramillete de florecillas blancas. En el aire vagaba el suave y lejano aroma de los limoneros y de los naranjos en flor. Adelanté unos pasos. No me hartaba de contemplar el milagro eternamente renovado. De repente oí detrás de mí un grito jubiloso. Semidesnudo Zorba se asomaba a la puerta y admiraba, como yo, seducido, el cuadro primaveral. —¿Qué es aquello? —exclamó estupefacto—. Ese milagro, patrón, ese azul estremecido que se ve allá ¿cómo lo llaman? ¿Mar? ¿Mar? Y esto otro, que vistió delantal verde con flores bordadas ¿tierra? ¿Qué artista ha realizado tal maravilla? Te lo juro, patrón, es la primera vez que veo esto.

---

Nota: Marcelo: a trabajar, 4036, 4040, 24/12/2021

En toda la jornada, Zorba no paró. Trabajaba frenéticamente. Cada cincuenta metros los obreros abrían un hoyo, plantaban postes orientando la hilera hacia la cima de la montaña. Zorba medía, calculaba, daba órdenes. No comió, ni fumó, ni resopló en todo el día. Estaba entregado de lleno a la tarea. —No son cosas que se hagan a medias —me decía a veces—. El decir las cosas a medias, ser bueno a medias, es causa de que el mundo ande a tumbos hoy en día. Marcha derecho hasta la meta, mísero hombre, pega fuerte, sin miedo, y vencerás. ¡Dios detesta mil veces más al semidiablo que al archidiablo!

---

Nota: Filosofía , 4047, 4048, 24/12/2021

Observa el moverse de los astros como si con ellos te movieras... Este pensamiento de Marco Aurelio me llenaba el corazón de armonía.

---

Nota: Juventud , 4104, 4105, 24/12/2021

—¡Resucitó Jesús, muchacho! ¡Ah, si yo fuera joven como tú! ¡Qué placer lanzarse de cabeza a lo que viniera! ¡Al trabajo, al vino, al amor, sin temer a Dios ni al diablo! ¡Eso es juventud!

---

Nota: Dios, 4111, 4113, 24/12/2021

¿Acaso se dignaría Dios prestar atención a unos gusanos y llevar cuenta de lo que hicieren? ¿Y se enojaría, tronaría, revolviéndose la bilis sólo porque uno de ellos dio un traspie, o acarició a la hembra del gusano vecino, o tragó un bocado el Viernes Santo? ¡Bah! ¡Cuentos de popes, ahitos de sopa!

---

Nota: Ánimo , 4131, 4133, 24/12/2021

—¡Mar, mujer, vino, trabajo afanoso! —murmuraba yo, repitiendo a pesar mío las palabras de Zorba, mientras caminaba—. ¡Mar, mujer, vino, trabajo afanoso! ¡Lanzarse de cabeza en el trabajo, en el vino, en el amor, sin temor de Dios ni del diablo, tal es la juventud! —Y me lo repetía, cual si tratara de darme ánimos, mientras seguía avanzando.

---

Nota: Escribir , 4163, 4165, 24/12/2021

El cuerpo liviano y satisfecho, reposaba cual la fiera que salió de caza, atrapó la presa, la devoró y tendida al sol se relame. El alma, como otro cuerpo, descansaba también en su saciedad. Dijérase que para cada uno de los problemas vibrantes y complejos que la atormentaban había hallado maravillosa y sencilla solución.

---

Nota: Escribir , 4175, 4178, 24/12/2021

Ayer estuvo ella cortando una brazada de ramas florecidas de naranjo, para ofrendárselas esta noche a Jesús, a la hora en que los labradores danzan bajo los álamos blancos de la plaza y está desierta la iglesia. El iconostasio de la cabecera de su cama cubierto de flores de limonero, mostraba entre las flores el rostro afligido de la Virgen de grandes ojos rasgados.

---

Nota: Escribir , 4789, 4791, 24/12/2021

Sentáronse a la mesa. "Zaharia —me dijo el padre encargado de la mesa—, ¿no vienes a comer?" Yo, siempre con la boca cerrada. "El pan de los ángeles le basta", dijo Dometios el sodomita. Los padres rieron de nuevo.

---

Nota: Felicidad , 5105, 5106, 24/12/2021

la dicha reside en cumplir con el deber. Y cuanto más difícil fuere el deber, mayor será la dicha.

---

Nota: Un po o de locura es necesario, 5220, 5226, 24/12/2021

¡Tú entiendes y por eso no hallarás nunca paz! Si no entendieras serías dichoso. ¿Qué te falta? Eres joven, tienes dinero, gozas de buena salud, eres inteligente, de buena índole. ¡Nada te falta, rayos! A no ser una cosilla única: un grano de locura. Y cuando eso falta, patrón... Meneó la cabezota y calló de nuevo. Por poco me echo a llorar, pues cuanto decía Zorba era exacto. De niño sentía yo impulsos desatinados, deseos por sobre lo factible; el mundo no bastaba para contener mis ansias. Con el correr del tiempo, poco a poco, fui asentando el juicio. Trazaba límites, establecía separación entre lo posible y lo imposible; entre lo humano y lo divino; sujetaba con fuerza mi cometa para que no se me fuera.

---

Nota: Caracter padre de Zorba, 5251, 5259, 24/12/2021

él sufría el embate de todas las pasiones, pero las tajaba a sablazos. Gustábale echar humo como una chimenea; un día se levanta y se dirige a labrar su campo; llega, se recuesta en el cerco, mete mano a la faja para sacar la tabaquera y armar un cigarrillo antes de dar comienzo a la labor: saca la tabaquera, pero la halla vacía; había olvidado llenarla antes de salir de casa. El despecho lo irrita sobremanera; brama; corre hacia el pueblo (como adviertes, la pasión le turbaba el seso); pero de repente, mientras corría, (¡si te digo yo que el hombre es un misterio!), se avergüenza de la debilidad que mostraba, se detiene, desgarrá en mil pedazos con los dientes la tabaquera, la pateá, le escupe: »¡Cochina! ¡Cochina! —bramaba—. ¡Basura! »Y desde ese instante hasta el fin de sus días no volvió a llevar jamás un cigarrillo a la boca. ¡Así proceden los hombres que son hombres, patrón; buenas noches! Se levantó, cruzó la playa a largas zancadas, sin volver una vez la cabeza. Llegó así al borde del mar y se tendió en la arena.

---