



APROPIARSE DE DOS HORAS

Leo una recomendación de un autor que sugiere que para llevar una vida plena deberíamos de apropiarnos de las primeras dos horas del día. Hacer que sean nuestras, sin interrupciones ni tareas, y que sean para lo que realmente es importante para nosotros: para hacer gimnasia, estiramientos, leer, escribir, meditar... o lo que sea.

No estoy seguro de que sea realista para todo el mundo el disponer de las dos primeras horas del día. Para mí ciertamente no lo es. Hay días en que tengo un Ave a las seis de la mañana, o necesito terminar algo que he dejado a medias la noche anterior. Pero sí creo que puedo llegar a sumar dos horas para mí durante el día.

Cuando leí la recomendación miré mi agenda. Y me di cuenta de que no me estaba apropiando de ningún momento de ningún día; no había ni una sola reserva de tiempo para mí. Y claro, así me va, sobre todo en términos de frustración y de sensación de que no controlo mi vida. Y de que tengo montones de ideas y proyectos que no consigo tirar adelante porque no encuentro el tiempo.

Estoy tomando en hábito de reservar algunas horas en la agenda para mí. Las señalo en un color distinto, para que yo, que soy muy visual, me de cuenta enseguida de en qué semanas lo cumplo y en cuáles no. La mala noticia es que muchas veces las ocupo, “me dejo”, acepto una reunión o un compromiso, y acabo lejos de sumar dos horas al día para mí. La fantástica noticia es que he empezado a hacer, en los espacios que logro respetar, cosas que me encantan y que no hacía. Y esto me motiva a seguir.

Una de las dos horas es fija por la mañana, se la he robado al sueño (o más bien lo he desplazado, porque lo que hago es ir a dormir antes). Y tras unas semanas de pereza y de bostezos, ahora es sin duda una de mis mejores horas.

Y si no os he convencido, acudamos a la estadística: 2 horas sobre 24 son un 8,3% de la jornada. Si sacamos las 8 horas de sueño, 2 horas sobre 16 son un 12,5% de la jornada. ¿No nos lo merecemos como nuestro espacio de tiempo sagrado?