

TERMINANDO CON LAS POSTERGACIONES AHORA MISMO

No es necesario derramar una sola gota de sudor para postergar hacer cualquier cosa.

¿Te encuentras tú en la categoría de los que postergan todo? Si eres como la mayoría de la gente, la respuesta es sí. Pero es muy posible también que preferirías no vivir con la ansiedad que produce el postergamiento de las cosas. Puede que te des cuenta de que estás postergando muchas cosas que quieres hacer, y sin embargo por algún motivo, simplemente sigues suspendiendo la acción. Este asunto de las dilaciones es una de las facetas más preocupante de la vida. Si te cuentas entre los casos graves de los que padecen este mal, seguro que no pasa un día sin que te digas a ti mismo:

"Yo sé que tendría que hacer eso o aquello y no lo hago, pero ya me llegará el momento". Tu zona errónea de "postergación" es de las más difíciles de achacar a las fuerzas externas. Es toda tuya, tanto la postergación en sí como la incomodidad que ésta te produce.

La zona errónea de la postergación es lo más cerca que se puede llegar a una zona errónea universal. Hay muy poca gente que puede decir con honestidad que no realiza postergaciones a pesar de que a la larga le resulten contraproducentes y malsanas. Como en todas las zonas erróneas, el comportamiento en sí no es malsano. El hecho de postergar, en realidad, ni siquiera existe. Uno simplemente hace cosas, y las que no hace, simplemente no están hechas en vez de postergadas. El comportamiento neurótico es simplemente la reacción emocional que lo acompaña y la inmovilización que produce. Si sientes que postergas las cosas que tienes que hacer, y te gusta postergarlas, y no sientes culpa por ello, ni ansiedad ni molestias, pues entonces sigue postergando lo que tienes que hacer y pasa por alto este capítulo. Sin embargo para la mayor parte de la gente, las tácticas dilatorias o el postergar lo que tienen que hacer son en realidad una manera de evadirse, de vivir los momentos presentes lo más intensamente posible.

ESPERANDO, DESEANDO Y QUIZÁ

Tres frases neuróticas típicas del hombre que posterga y vacila componen el sistema de apoyo que sirve para mantener el comportamiento dilatorio.

"Quizá las cosas se solucionarán solas." "Espero que las cosas vayan mejor." "Deseo que se arreglen las cosas."

He aquí los deleites de quien posterga. Cuando dices "quizás", "espero", o "deseo", puedes usar estas palabras como razonamientos para no hacer nada en el presente. Pero los deseos y esperanzas no son más que una pérdida de tiempo, ilusiones vanas de los que viven en un mundo ficticio.

Nunca nadie logró nada, con ninguna de estas palabras por más veces que las repitiera. En realidad éstas sólo sirven para evitar tomar cartas en el asunto y realizar las tareas que tú has decidido que tienen la suficiente importancia para estar en la lista de las actividades de tu vida.

Tú puedes hacer lo que te propongas. Eres fuerte y capaz. No eres frágil ni quebradizo. Al postergar para un momento futuro lo que quisieras hacer ahora, te entregas al escapismo, a la autoduda, y lo que es peor aún al autoengaño. Tu zona postergatoria es un movimiento

que te impide ser fuerte en el momento actual, en tu ahora, y te impulsa en dirección de la esperanza de que las cosas mejorarán en el futuro.

LA INERCIA COMO ESTRATEGIA PARA VIVIR

He aquí una frase que puede lograr mantenerte inerte en tus momentos presentes: "Esperaré y mejorarán las cosas". Para algunos esta actitud se convierte en una forma de vida, siempre están postergando algo que harán en un día que nunca ha de llegar.

Mark, un paciente que atendí hace poco, vino a mi consulta quejándose de lo desgraciado que era en su matrimonio. Mark era un cincuentón que llevaba casi treinta años de casado. Cuando empezamos a hablar sobre su vida conyugal me di cuenta de que los motivos de las quejas eran muy antiguos. "Nunca anduvo bien, ni al principio", me dijo en un momento dado. Le pregunté a Mark por qué había seguido con su mujer durante tantos años. "Tenía la esperanza de que las cosas mejorarían", me confesó. Casi treinta años de esperanzas y Mark y su mujer seguían siendo desgraciados.

Cuando hablamos más sobre la vida de Mark y sobre su matrimonio, él me reconoció que hacía como diez años que era impotente. Le pregunté si alguna vez había buscado ayuda profesional para su problema. No, él simplemente había evitado tener relaciones sexuales por más y más tiempo esperando que el problema se solucionaría solo. "Yo estaba seguro de que las cosas mejorarían", me dijo Mark como un eco de su primer comentario. Mark y su matrimonio representan un caso clásico de inercia. Se evadía de sus problemas y justificaba esta evasión diciendo: "Si espero un tiempo sin hacer nada, quizá las cosas se solucionarán solas". Pero Mark aprendió que las cosas no se solucionan nunca solas. Se quedan exactamente como están. Como mucho, las cosas cambian, pero no mejoran. Las cosas en sí (circunstancias, situaciones, sucesos, gente) no mejoran nunca solas. Si tu vida es mejor de lo que era, es porque tú has hecho algo constructivo para mejorarla. Miremos más de cerca este comportamiento dilatorio y veamos cómo eliminarlo tomando algunas resoluciones bastante simples. Ésta es una de las zonas que puedes limpiar con mucho "trabajo mental", ya que es una zona que tú mismo te has creado, sin ninguno de los refuerzos culturales que son como el sello de tantas otras zonas erróneas.

¿CÓMO FUNCIONA LA POSTERGACIÓN?

Donald Marquis dijo que la postergación era "el arte de estar al día con el ayer". A esto yo le agregaría, "y de evitar el hoy". Funciona de la siguiente manera. Tú sabes que hay ciertas cosas que quieres hacer, no porque otros te lo hayan ordenado, sino porque las has elegido deliberadamente. Sin embargo muchas de ellas se quedan sin hacer, a pesar de lo mucho que te digas a ti mismo que las harás. Decidarte a hacer algo en el futuro, algo que podrías hacer ahora, es un sustituto muy aceptable del hecho de hacerlo realmente, y te permite engañarte a ti mismo no enfrentándote con el hecho de que en realidad ésta es una componenda y que no estás haciendo lo que te propusiste hacer. Es un sistema muy útil que funciona más o menos así: "Yo sé que debo hacer aquello, pero en realidad tengo miedo de hacerlo mal, o que no me gustará hacerlo. Entonces me digo a mí mismo que lo haré en el futuro, y así no tengo que admitirme a mí mismo que no lo voy a hacer. Y me es más fácil aceptarme a mí mismo de esta manera". Éste es el tipo de razonamiento conveniente pero falaz y engañoso que puedes poner en juego cuando te enfrentas con que tienes que hacer algo que es desagradable o difícil.

Si eres el tipo de persona que vive de una manera y dice que va a vivir de otra en el futuro, tus declaraciones no tienen contenido. Quiere decir simplemente que eres de las personas que siempre difieren la acción y que nunca terminan de hacer las cosas.

Existen, por supuesto, grados de postergación. Es posible demorar las cosas hasta un punto, y luego terminar el trabajo justo antes de la última fecha posible. Esta es también una forma muy común de autoengaño. Si te permites a ti mismo un tiempo mínimo absoluto para hacer un trabajo, podrás justificar los resultados mediocres o inferiores, diciéndote: "Simplemente no tuve tiempo suficiente". Pero sí tienes tiempo suficiente. Sabes muy bien que la gente ocupada siempre logra hacer las cosas. Pero si te pasas el tiempo quejándote de lo mucho que tienes que hacer (postergando), no tendrás momentos presentes para hacerlo.

Yo tenía un colega que era un especialista en el arte de la postergación. Andaba atareado siempre con montones de asuntos y negocios y hablando de lo mucho que tenía que hacer. Cuando hablaba de sus cosas los demás se cansaban sólo de oírlo. Pero al observarlo de cerca era fácil darse cuenta de que en realidad mi colega hacía muy poco. Tenía millones de proyectos en su mente y nunca se ponía a trabajar en ninguno de ellos. Me imagino que todas las noches antes de dormirse se engañaba a sí mismo prometiéndose hacer el trabajo al día siguiente y además terminarlo. Si no ¿cómo hubiera podido quedarse dormido con su sistema de autoengaño intacto? Tal vez supiera que no haría lo que se decía que iba a hacer, pero mientras jurase que sí lo haría, podía salvar sus momentos presentes.

Tú no eres necesariamente lo que dices. Tu comportamiento es un barómetro mucho más adecuado para medir tu valor. Lo que haces en tus momentos presentes es el único indicador de lo que eres como persona, Emerson escribió una vez lo siguiente:

No digas cosas. Lo que eres, relumbra sobre ti mientras lo haces, y atrona con tal fuerza que no puedo oír lo que alegas en su contra.

La próxima vez que digas que harás algo, a sabiendas de que no lo harás, recuerda esas palabras. Son el antídoto de la postergación.

LOS CRÍTICOS Y LOS HACEDORES

La postergación como forma de vida es una de las técnicas que puedes usar para evitar el hacer las cosas. Un no hacedor es a menudo un crítico, esto es, alguien que se echa para atrás y mira cómo los demás hacen cosas, y luego elucubra conceptos filosóficos sobre cómo están haciendo las cosas los hacedores. Es muy fácil ser crítico, pero ser un hacedor requiere esfuerzo, riesgos y cambios.

EL CRÍTICO

Nuestra cultura está llena de críticos. Hasta pagamos para oírlos.

Al observarte a ti mismo y a la gente que está a tu alrededor, toma nota del tiempo que se le dedica a la crítica en las relaciones sociales. ¿Por qué? Porque sencillamente es mucho más fácil hablar de cómo actúa otra persona que ser la que en realidad actúa. Toma nota de las actitudes de los verdaderos campeones, los que han mantenido un alto nivel de excelencia durante un largo período de tiempo. Los Henry Aarons, los Johnny Carson, los Bobby Fisher, las Katherine Hepburn, los Joe Louis y gente de ese tipo. Hacedores en el

nivel más alto. Campeones en todo sentido. ¿Acaso se sientan tranquilamente a criticar a los demás? Los verdaderos hacedores de este mundo no tienen tiempo para criticar a los demás. Están demasiado ocupados haciendo cosas. Trabajan. Ayudan a los que no tienen tanto talento como ellos en vez de criticarlos.

La crítica constructiva puede ser útil. Pero si has escogido el rol del observador en vez del hacedor, no estás creciendo. Más aún, podría ser que estés usando tus críticas para absolverte a ti mismo de la responsabilidad por tu ineficiencia proyectándola en los que realmente están haciendo un esfuerzo. Por otro lado bien puedes aprender a ignorar a los criticones, los que siempre encuentran faltas en los demás y a los críticos autoproclamados. Tu primera estrategia consistirá en reconocer estos comportamientos en ti mismo y en hacer la firme resolución de eliminarlos por completo para que puedas ser un hacedor en vez de un crítico postergador y dilatorio.

EL ABURRIMIENTO: UNA RESULTANTE DE LA POSTERGACIÓN

La vida no es nunca aburrida pero alguna gente escoge aburrirse. El concepto del aburrimiento implica la incapacidad para usar el momento presente en actividades que te ayuden a realizarte. El aburrimiento es una opción, una elección; algo que tú mismo te impones y es uno de esos elementos autodestructivos que puedes eliminar de tu vida. Cuando postergas y vacilas malgastas tus momentos presentes en no hacer nada como alternativa a la posibilidad de hacer cualquier cosa. El no hacer nada conduce al aburrimiento.

La tendencia general es echarle la culpa al entorno por el aburrimiento. "Este pueblo es realmente aburrido" o "¡Qué orador tan aburrido!". El pueblo en particular y el orador no son nunca aburridos, eres tú el que experimenta el aburrimiento y puedes eliminarlo haciendo alguna otra cosa con tu mente en ese momento.

Samuel Butler dijo: "El hombre que se deja aburrir es aún más despreciable que el aburrido". Haciendo lo que quieres, ahora, o usando tu mente de forma creativa y nueva, ahora, te aseguras un futuro en el que nunca más escogerás para ti mismo el aburrimiento. Como siempre, la decisión está en tus manos.

ALGUNOS TÍPICOS COMPORTAMIENTOS POSTERGATORIOS

He aquí algunas áreas donde la postergación como opción es mucho más fácil que la acción.

- Seguir en un empleo en el que te sientes atrapado y sin posibilidad de desarrollarte y crecer.

- Aferrarte a una relación que se ha echado a perder. Seguir casado (o sin estar casado) esperando que las cosas mejorarán.

- Negarte a hacer algo positivo para solucionar dificultades de relación en lo sexual, la timidez o en fóbias. Esperar a que mejoren por sí solas en vez de hacer algo constructivo al respecto.

- No luchar contra adicciones como el alcohol, las drogas, las píldoras o el cigarrillo. Decir "Lo dejaré cuando esté listo para ello", a sabiendas de que lo postergas porque dudas que lo puedas hacer.

- Postergar trabajos ya sean pesados o livianos como la limpieza de la casa, o cualquier otra cosa: reparaciones, coser, cortar el césped, pintar algo; siempre que te importe que se hagan o no. Si esperas lo suficiente, quizá se harán solos.

- Evitar un confrontamiento con alguna persona como puede ser una figura autoritaria, un amigo, un amante, un vendedor o un funcionario cualquiera. Si esperas, al final no tendrás que hacerlo, aunque el confrontamiento podría haber mejorado la relación o el servicio.

- Tener miedo de cambiar situaciones geográficas. Te quedas en el mismo sitio toda la vida.

- Postergar pasar un día o una hora con tus hijos, lo que te daría mucho gusto porque tienes mucho trabajo o estás ocupado en asuntos muy serios. Igualmente no salir una noche a cenar, o al teatro o algún evento deportivo con tus seres queridos usando tu "Estoy muy ocupado" para postergarlo eternamente.

- Decidarte a empezar tu dieta mañana o la semana próxima. Es más fácil postergarlo que trabajar para perder los kilos, así que dices: "Ya lo haré mañana", y ese mañana, claro, nunca llegará.

- Usar el cansancio o el sueño como excusa para postergar algo. ¿Te has dado cuenta de cómo te cansas cuando estás a punto de hacer algo incómodo o difícil? La fatiga, incluso leve, es un estupendo recurso postergador.

- Enfermarte cuando te enfrentas con un trabajo perturbador o molesto. ¿Cómo podrías hacerlo ahora cuando te sientes tan mal? Al igual que el cansancio del que hablamos en el párrafo anterior, la enfermedad o el malestar es una estupenda técnica postergatoria.

- La estratagema de "Ahora no tengo tiempo para hacerlo" con la que te justificas para no hacer algo porque estás muy ocupado, aunque seguro que encuentras tiempo para hacer las cosas que realmente quieres hacer.

- Vivir ilusionado por las vacaciones que te vas a tomar, un viaje soñado. El año próximo encontraremos el Nirvana.

- Optar por la postura del crítico y usar tus críticas para camuflar tu propia negación a hacer cosas.

- Negarte a acudir al médico cuando sospechas que algo no va bien. Al postergarlo no tienes que enfrentarte con la realidad de una posible enfermedad.

- No atreverte a acercarte a alguien que quieres. Es lo que deseas pero prefieres postergarlo y esperar que las cosas se resuelvan solas.

- Aburrirte en cualquier momento de tu vida. Es ésta una manera de postergar algo y de usar el evento aburrido como razón para no hacer algo más divertido y estimulante.

- Tener el propósito y nunca llegar a ponerlo en acción de hacer ejercicio en forma regular: "Empezaré ahora mismo... la semana próxima".

- Vivir completamente dedicada a tus hijos postergando tu propia felicidad. ¿Cómo nos vamos a dar el lujo de tomarnos una vacación cuando tenemos que pensar en la educación de los niños?

MOTIVOS PARA SEGUIR POSTERGANDO LAS COSAS

La racionalización que sirve para postergar lo que tenemos o queremos hacer está compuesta de una parte de autoengaño o decepción y de dos partes de escapismo. Entre las retribuciones más importantes que nos brinda la política de aferrarnos a esta costumbre de postergar, se encuentran las siguientes:

- Es evidente que la postergación te permite evadirte de las actividades desagradables. Puede haber cosas que te atemorizan o cosas que por un lado te gustaría hacer y por el otro no. Recuerda que nada es completamente blanco o negro.

- Puedes sentirte cómodo con tu sistema de autoengaño. El mentirte a ti mismo te permite no reconocer que en este momento presente no eres un "hacedor".

- Si continúas postergando cualquier situación puedes seguir exactamente como estás para siempre. Así eliminarás la posibilidad de cambios y todos los riesgos que los acompañan.

- Al sentirte aburrido tienes alguien o algo a quien culpar por tu infelicidad; de ese modo, trasladas la responsabilidad desde tu propia persona a la actividad aburrida.

- Al erigirte en crítico, puedes sentirte importante a expensas de los demás. Es una de las maneras de usar las actividades y actos de las demás personas como escalones para elevarte a ti mismo mentalmente. Otra forma de autoengaño.

- Mientras esperas que las cosas mejoren, puedes culpar al mundo entero de tu infelicidad: las cosas no se te presentan nunca bien para ti.

Una gran estrategia para no hacer nada.

Puedes evitar totalmente las posibilidades de fracaso evitando todas las actividades que implican algún riesgo. De esta manera nunca tendrás que enfrentarte con la desconfianza que tienes de ti mismo.

- El soñar ilusionado con cosas que pueden pasar (fantasías de Santa Claus) te permiten retornar a una infancia segura y protegida.

- Puedes atraerte la simpatía y compasión de los demás y sentir compasión de ti mismo, por el estado de ansiedad en que vives al no hacer lo que te hubiera gustado hacer.

- Puedes justificar un rendimiento mediocre o inferior a lo aceptable en cualquier actividad que postergues durante un tiempo suficientemente largo, dejando luego un margen mínimo de tiempo para hacerlo. "Pero es que simplemente no tuve tiempo."

- Al postergar algo puedes lograr que otra persona lo haga por ti. En consecuencia, la postergación se convierte en una manera de manipular a los demás.

- La postergación de las cosas te permite engañarte a ti mismo hasta convencerte de que eres distinto de lo que eres en realidad.

- Al no hacer algún trabajo puedes evitar el éxito. Si no triunfas, evitas tener que sentirte bien contigo mismo y tener que aceptar la posterior responsabilidad que acompaña al éxito.

Ahora que tienes una idea sobre los motivos que te pueden haber llevado a postergar las cosas que no te conviene postergar, podrás empezar a hacer algo para eliminar estas zonas erróneas tan autodestructivas.

ALGUNAS TÉCNICAS PARA DESHACERSE DE ESTE COMPORTAMIENTO POSTERGADOR

- Tomar la decisión de vivir de momento a momento, cinco minutos a la vez. En vez de pensar en trabajos que se harán "a la larga", piensa en el momento actual y trata de pasar un período de cinco minutos haciendo lo que quieres, rehusando postergar cualquier cosa que pueda brindarte una satisfacción.

- Ponte a hacer algo que has estado postergando. Empieza a escribir una carta o un libro. Te darás cuenta de que muchas de tus postergaciones fueron innecesarias ya que lo más probable es que encuentres que el trabajo que estabas postergando en realidad es muy agradable de hacer y lo estás disfrutando. El empezar simplemente a hacer te ayudará a eliminar la ansiedad que te inspira el proyecto.

- Pregúntate a ti mismo: "¿Qué es lo peor que me podría pasar si hiciera lo que estoy postergando ahora?". La contestación es por lo general tan insignificante que muy posiblemente te dará un espaldarazo que te incitará a la acción. Piensa en los motivos que tienes para tener miedo de hacer algo y con sólo eso dejarás de aferrarte a ellos.

Date a ti mismo un tiempo específico (digamos los miércoles de 10 a 10.15 de la noche) que dedicarás exclusivamente a la tarea que has estado postergando.

Verás que los quince minutos de esfuerzo dedicados exclusivamente a algo a menudo son suficientes para hacerte pasar el bache de la postergación.

- Piensa en ti mismo como en un ser demasiado importante y significativo como para seguir viviendo lleno de ansiedad por las cosas que tienes que hacer. De modo que la próxima vez que estés perturbado por la ansiedad de la postergación, recuerda que la gente que se ama a sí misma no se hiere de esa manera.

Observa cuidadosamente tu realidad actual. Decide qué es lo que estás evitando en tus momentos actuales y empieza a enfrentarte con tu miedo a vivir eficientemente. El postergar la acción es sustituir el presente por la ansiedad respecto a algún acontecimiento que pueda suceder en el futuro.

Si el acontecimiento se convierte en presente, la ansiedad, por definición, tiene que desaparecer.

- Deja de fumar... ¡ahora! Empieza tu dieta... ¡en este mismo momento!

Deja la bebida... ¡en este instante! Deja de leer este libro y haz inmediatamente uno de los ejercicios de la serie que proyectas dentro de tu programa de ejercicio. Así es como te tienes que enfrentar con tus problemas... actuando, ¡ahora mismo! ¡Hazlo! El único que te impide hacer cosas eres tú mismo y las opciones neuróticas que has elegido porque no crees que eres tan fuerte como lo eres en la realidad. Qué simple... ¡simplemente ponte a hacerlo!

- Empieza a usar tu mente de forma creativa en lo que antes eran circunstancias aburridas. Si estás en una reunión aburrida, cambia el ritmo de la misma haciendo una pregunta pertinente, u ocupa tu mente en pensamientos estimulantes como escribir un poema, o memorizar veinticinco números de atrás para adelante, simplemente como entrenamiento de la memoria. Decide que nunca más te aburrirás.

- Cuando alguien te empieza a criticar, haz esta pregunta: "¿Tú crees que ahora me hace falta un crítico?". O cuando te descubres siendo tú mismo el crítico, pregúntale a la persona que está contigo si quiere oír tu crítica y si así es, por qué. Esto te ayudará a pasar de la columna de la crítica a la de la acción.

Observa tu vida cuidadosamente. ¿Estás haciendo ahora lo que estarías haciendo si supieras que sólo tienes seis meses de vida? Si no es así, lo mejor que puedes hacer es empezar ahora mismo puesto que, relativamente, eso es todo lo que tienes. Dada la eternidad del tiempo, treinta años o seis meses dan lo mismo; no hay ninguna diferencia entre los dos espacios de tiempo. El espacio total de tu vida es sólo como un punto en el tiempo. No tiene sentido postergar nada.

- Ten el valor de emprender una actividad que hayas estado evitando hasta ahora. Un acto de valor puede eliminar todo ese temor. Deja de decirte a ti mismo que tienes que funcionar bien. Recuérdate que hacer es lo importante.

- Decide que no estarás cansado hasta el momento antes de meterte en cama. No te permitas usar la fatiga o la enfermedad como un escape o para postergar hacer algo. Puede que descubras que cuando te saques de encima el motivo de la enfermedad o del cansancio (es decir, el evitar una tarea), los problemas físicos desaparecen como por arte de magia.

- Elimina las palabras "esperanza", "deseo" y "quizá" de tu vocabulario. Ésos son los instrumentos que usas para postergar. Si descubres que estas palabras se están deslizando en tu vocabulario, cámbialas por nuevas frases. Por ejemplo, cambia:

"Espero que se arreglarán las cosas" por "Haré que se arreglen".

"Me gustaría tanto que las cosas fueran mejores, de otra manera" por "Voy a hacer lo siguiente para sentirme mejor".

"Quizás eso resultará bien" por "Haré que resulte bien,".

- Escribe un diario de tu comportamiento crítico y de tus quejas. Al anotar estas actitudes, conseguirás dos cosas. Verás en qué forma el comportamiento crítico aparece en tu vida (la frecuencia, los tipos de cosas, los sucesos y la gente que tienen relación contigo en ese sentido).

También dejarás de criticar porque te fastidiará mucho tener que anotarlo en tu diario.

- Si estás postergando algo que también involucra a gente (un traslado, un problema sexual, un trabajo nuevo) reúnete con ellos y pídeles sus opiniones. Ten el valor de hablar de tus propios temores y constata si las postergaciones se deben a motivos que existen sólo en tu cabeza. Si consigues un confidente para que te ayude con tus postergaciones, realizarás un

esfuerzo conjunto. Muy pronto habrás disipado gran parte de la ansiedad que acompaña a las postergaciones al compartirlas.

- Haz un contrato con tus seres queridos por el cual te comprometes a entregarles las mercancías que tienes para ellos pero que has estado postergando. Haz que cada parte conserve una copia del contrato y decreta multas para las infracciones. Ya se trate de asistir a un partido de fútbol, de salir a cenar fuera, ir de vacaciones o al teatro, te darás cuenta de que esta estratagema no es sólo útil sino también muy gratificante para ti ya que te impulsará a participar en actividades que te pueden resultar placenteras.

Si quieres que el mundo cambie, no te limites a lamentarte. Haz algo. En vez de desperdiciar tus momentos presentes en todo tipo de ansiedades inmovilizantes respecto a lo que estás postergando, hazte cargo de esta odiosa zona errónea y vive ahora. Sé un hacedor, no una persona que únicamente desea, espera o critica.