SLOW WORLD

7 CLAVES PARA INICIAR UNA SLOW LIFE

Y recuperar + de 14 días de vida en 1 año

LOUIS BAUMSTARK



TRADUCCIÓN

Estudiantes de la Escuela Nacional de Lenguas Lingüística y Traducción, UNAM, taller de Traducción de textos generales francés-español 2024-2.

AIMEÉ MAGDALENO LÓPEZ
ARIADNA FERNÁNDEZ DE CÓRDOBA TREJO
DANIELA GARDUÑO XIMELLO
DIANA SALOMÓN HERNÁNDEZ
DULCE CABELLO LEDEZMA
ESTEFANIA PLATA HERNÁNDEZ
ISAAC HERNÁNDEZ RODRIGUEZ
KRYSTEL FRANCO FERRA
MARIEL ORTEGA CRUZ
MARY VALDESPINO RIVERA
MATILDA GONZÁLEZ ESTRADA
PAU MONTAÑO GONZÁLEZ
SABINA MAGDALENO VAZQUEZ
SARAH CRUZ ECHEGOYEN
SAYRA CAVITA ALVAREZ
XIMENA MONTES JUÁREZ

REVISORA DE LA TRADUCCIÓN

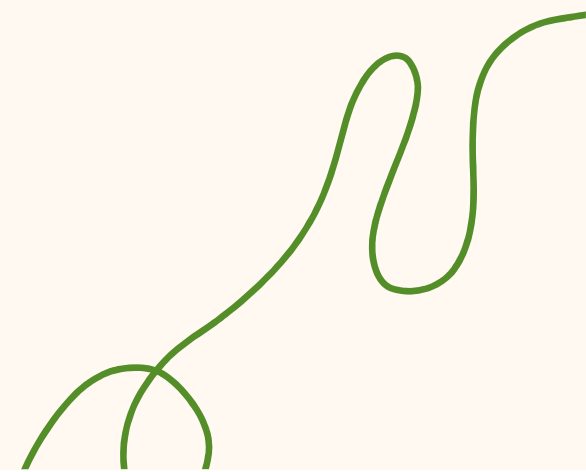
ALICIA GERENA

Esta guía está bajo una licencia Creative Commons 3.0 "Atribución-SinDerivadas", lo que significa que eres libre de distribuirla a quien desees, siempre y cuando no la modifiques, cites a **Louis Baumstark** como autor de este libro e **incluyas el siguiente enlace:**

https://slow-world.com

7 claves para iniciar una Slow Life por Louis Baumstark está bajo la licencia Creative Commons "Atribución-no commercial 3.0 Unported"

PRÓLOGO



PRÓLOGO

Decidí escribir la 2ª versión de este *ebook*, ya que muchas personas me siguen preguntando **cómo recuperar tiempo para uno mismo** en este mundo que cada vez consume más de nuestro tiempo.

Aquí descubrirás cómo dar tus **primeros pasos en la Slow Life** y encontrarás tus propias estrategias para recuperar **tiempo para ti mismo lo antes posible.**

A continuación encontrarás ***7 claves para iniciar una Slow Life***, disponibles en mi blog **Slow World**, ¡pero no son las únicas!

Recuperé estas claves tanto de mi programa formativo ***Adopter la Slow Life*** (Adopta una Slow Life) como de la guía completa ***26 clés pour Adopter la Slow Life*** (26 claves para adoptar una Slow Life), y te las ofrezco aquí, ¡gratis! Te ayudarán a recuperar tiempo para ti y a desacelerar tu rutina diaria.

Los conocimientos de este *ebook* gratuito provienen de mis reflexiones y experiencias personales, y de todos los libros que he leído.

Estoy seguro de que cuando lo pongas en práctica **recuperarás + de 14 días de tu vida en un año**.

Que tengas una buena lectura *slow,*

Louis de **Slow World**

7 CLAVES PARA INICIAR UNA SLOW LIFE

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Hasta hace unos años, toda mi vida había estado regulada por la presión social, por la velocidad que impone y también por las normas con las que nos sentimos obligados a cumplir.

Sin embargo, descubrí la filosofía *slow* por medio del Slow Management durante mis estudios de MBA (Maestría en Administración de Empresas). Este método de gestión solo se explicaba brevemente en los textos.

En ese entonces había pocos recursos gratuitos disponibles sobre el tema, pero, después de lograr obtener información, el **Movimiento Slow en su conjunto** me pareció una **solución frente al *statu quo***.

Es por eso que creé este blog SLOW WORLD. Quiero transmitirte los valores de esta filosofía y ayudarte (lo mejor que pueda) a entenderla y adoptarla.

Si descargaste este libro es porque estás convencido de que una Slow Life puede proporcionarte ayuda para **desacelerar el ritmo de tu vida** y **recuperar el equilibrio**.

Para empezar, te propongo revisar los conceptos ***Tempo Giusto*** y ***Movimiento Slow***.

1. El Tempo Giusto

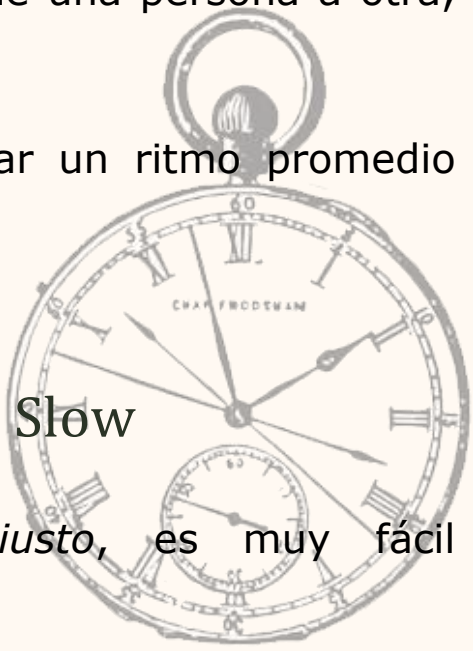
Para apropiarte de la filosofía *slow*, DEBES comprender el concepto del ***Tempo Giusto***.

Este es, a mi parecer, el pilar que te permite practicar el Movimiento Slow a un nivel personal y social.

El *Tempo Giusto* o "al ritmo adecuado" simplemente demuestra que para vivir tu vida de la "mejor manera" **necesitas encontrar tu propio ritmo.**

La percepción del *Tempo Giusto* varía de una persona a otra, ya que todos somos diferentes.

Como sociedad, lo difícil será encontrar un ritmo promedio que todos podamos seguir.



2. El Movimiento Slow

Gracias al concepto del *Tempo Giusto*, es muy fácil comprender la Slow Life y su lógica.

Slow (lento en español) no debe interpretarse por su definición literal, sino de la siguiente forma: **llevar la vida más despacio**, **tomar tu tiempo** y vivir a tu ***Tempo Giusto***. Esto es válido tanto para nosotros los humanos como para la naturaleza.

7 CLAVES PARA INICIAR UNA SLOW LIFE

PARTE TEÓRICA

-

LAS 7 CLAVES

Inicialmente, esta guía digital solo contenía 3 claves prácticas para adoptar una Slow Life.

Después de proponerme el reto de publicar 26 claves en 26 semanas para *Adopter la Slow Life* (Adoptar una Slow Life) y crear un programa formativo con el mismo nombre, decidí hacer la versión 2.0 e incluir 7 de esas claves para iniciar la Slow Life.

En esta parte teórica, descubrirás algunos de los conceptos que pueden ayudar a iniciarte (o avanzar) en el Movimiento Slow



Clave nº 1 – *Tip* para la TV

¡Ah, la televisión! Ese invento que nos acompañó durante nuestra infancia...

Para muchos de nosotros, ver la TV ha sido un hábito que hemos tenido desde niños.

Una prueba de esto, por ejemplo, es que el hábito es tan fuerte en Francia que **una persona ve en promedio 8 horas de TV a la semana.**
*[Fuente: baromètre du numérique (*barómetro digital*) 2022*]

¡Y solo estamos hablando del consumo de televisión!
¿Entiendes lo que quiero decir?

Si haces cuentas, esto representa en promedio **+ de 17 días al año**.

Dado que se trata de un promedio, puede que algunos de ustedes solo recuperen 15 minutos al día; sin embargo, para otros, podrían ser 30 minutos.

Si reduces 30 minutos al día tu consumo de TV, **¡recuperarás 7 días de vida en 1 año!**

Este *tip* no tiene nada de revolucionario, pero es muy eficaz y fácil de poner en práctica.

➡ Reduce considerablemente o deja por completo el consumo de TV.

Clave nº 2 – *Tip* del celular

Por desgracia, la TV no es el único aparato que nos roba tanto tiempo...

También lo hace ese aparato que llevas en el bolsillo (¡y por supuesto que te roba más tiempo que la televisión!).

Según un estudio del sitio web *20 minutes* publicado en 2021, una persona pasa en promedio **¡4 horas y 48 minutos al día en su celular!**

En mi opinión, existen 2 cosas principales que nos quitan tiempo:

1- Nuestro lado adictivo.
2- Las notificaciones.

Y mi intención en este punto es jugar con esta cuestión de las "**notificaciones**".

En cuanto recibimos una "notificación", no podemos evitar abrirla y mirarla, ¿no es así? Las notificaciones son una gran fuente de distracción y, en mi opinión, generan infobesidad, es decir, sobrecarga de información.

Le daré el premio de la "**Voluntad de Acero"** a quien sea que me diga que cuando abre una notificación, ¡se queda SOLO con esa que ha escogido! Apuesto a que todos terminamos abriendo 3 o 4 notificaciones, sin contar las de Facebook o Instagram, en donde después nos enganchamos con las publicaciones de nuestros amigos y otras páginas... lo que resulta en pasar más horas en el teléfono.

El ***tip*** **del celular** (que también llamo "la estrategia de las notificaciones") consiste simplemente en **configurar las notificaciones** del teléfono para que las aplicaciones no te distraigan constantemente.

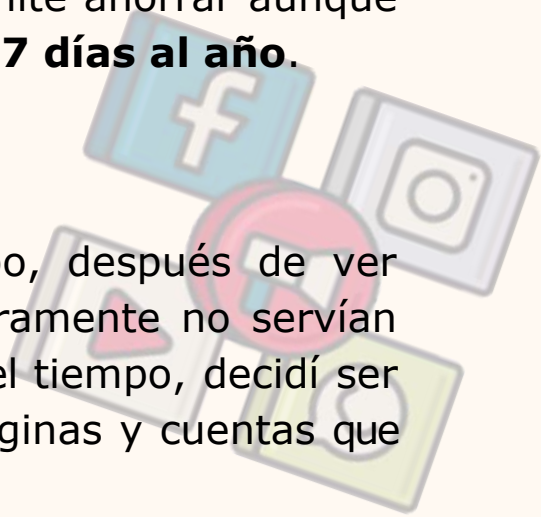
Clave nº 3 – *Tip* de las redes sociales

Esta clave podría parecer una copia de la anterior, ¡pero no lo es! No se trata solo de "desactivar las notificaciones", pues podemos consultar las redes sociales desde nuestros teléfonos, tablets y computadoras.

De acuerdo con un estudio realizado por Hootsuit en 2023, los franceses pasan en promedio **1 hora y 46 minutos al día en las redes sociales**. ¡Esto equivale a 26.5 días al año!

Así como con la TV, si esta técnica te permite ahorrar aunque sea 30 minutos al día, al final recuperarías **7 días al año**.

Yo la llamo: "**El poder de la selección**".



Es simple pero eficaz. Hace algún tiempo, después de ver tantas publicaciones en Facebook que claramente no servían para nada más que para hacerme perder el tiempo, decidí ser más selectivo. Dejé de seguir todas las páginas y cuentas que me hacían malgastar mi día.

Si **depuras tu página de inicio**, naturalmente, perderás menos tiempo en las redes.

Clave n°4 - El método de la monotarea

Me arriesgo a recibir algunas críticas por esta clave… 😅

¡El eterno debate entre **multitarea** y **monotarea** se debe, sobre todo, a la leyenda urbana de "mujeres = multitarea" y "hombres = monotarea"!

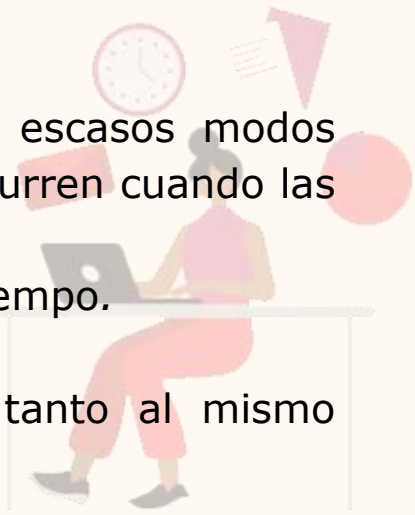
Sin embargo, ¿hay algún punto de vista científico sobre esto?

Un artículo de la Agence Science-Presse (agencia quebequense de divulgación científica y tecnológica) reunió varios estudios científicos para averiguar si el cerebro puede realmente realizar 2 tareas de manera rigurosa al mismo tiempo.

La conclusión fue que **en el sentido "estricto" del término "multitarea", el cerebro no puede realizar 2 tareas simultáneamente.**

El mito surge del hecho de que el cerebro tiene la capacidad de hacer malabares con distintas tareas a una velocidad increíble (0.1 segundos). De ahí la popular creencia de que nuestro cerebro es “multitarea”.

Según los estudios recabados, solo existen escasos modos multitarea para nuestro cerebro, los cuales ocurren cuando las funciones cerebrales no compiten entre sí.
Por ejemplo: "caminar" y "hablar" al mismo tiempo.



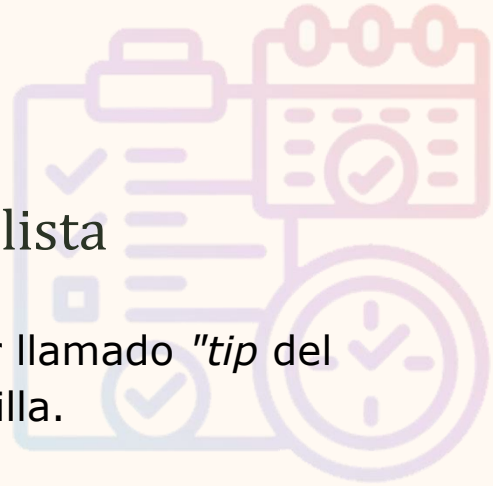
El problema con esta capacidad de hacer tanto al mismo tiempo es que **pierdes la concentración**.

Este fenómeno se denomina "**parpadeo atencional**" (porque es similar al pestañeo).

Incluso la periodista Nathalie Kinnarf, en su artículo publicado en el sitio Agence Science-Presse, escribe que "este fenómeno interrumpe temporal pero inconscientemente nuestra atención".

En otras palabras, nuestro cerebro será mucho más eficiente si destinamos todos nuestros recursos a realizar solo una tarea importante a la vez.

Al preferir el **método monotarea**, **tu concentración, eficiencia y eficacia** se verán beneficiadas y además ¡ahorrarás **tiempo!**



Clave nº 5 – *Tip* de la lista

Esta técnica, la cual también podría haber llamado *"tip* del modo avión", es sorprendentemente sencilla.

¡Se trata de hacer por la mañana una lista **de todos los objetivos a lograr en el día!**

Esto hará que tu **capacidad cerebral quede totalmente disponible para ocuparte de las actividades más urgentes,** ya que si tu cerebro está constantemente angustiado por "piensa en hacer esto", "piensa en hacer aquello" o por miedo a olvidarlo, es probable que tu productividad se vea afectada.

Así que, con este *tip*, aumentará tu concentración y serás más eficiente.

Clave nº 6 – *Tip* para dejar de procrastinar

¡Procrastinar es una pésima inversión a largo plazo! A menos que te gusten las cosas incompletas.

La **estrategia para dejar de procrastinar** está diseñada justamente para combatir esta tendencia a posponer las cosas. Al acumular las cosas, ¡acabamos agobiándonos y explotando por el estrés de la situación!

Para solucionar el problema, hay que saber identificar las causas. Hay 4 causas principales de la procrastinación:

1- Falta de concentración,
2- Miedo a perder el control,
3- Falta de motivación,
4- Miedo al fracaso.

Al identificar las causas se pueden encontrar soluciones.

La mayoría de estos métodos ya los conoces:

1- Concentración

Los *tips* para el celular y las redes sociales te ayudarán a ganar concentración. Al limitar la posibilidad de distracciones, puedes mantener la concentración en tus objetivos.

2- Miedo a perder el control

Con la estrategia de la lista y el método de la monotarea, ya no tendrás que preocuparte por perder el control. Así, lograrás eficacia total en una cosa a la vez, sin olvidar las siguientes tareas. ¡Tendrás control total sobre tus actividades!

3- Falta de motivación

Para resolver este problema, debes pensar que si has programado esta tarea es porque es importante. Si es importante, no puedes posponerla indefinidamente. Es mejor ocuparse de ella de inmediato y borrarla de la lista lo antes posible.

4- El miedo al fracaso

Es perfectamente normal tener miedo a fracasar. En lugar de verlo como algo negativo, úsalo como un **factor de motivación**. El hecho de que tengas miedo a fracasar suele significar que estás desarrollando nuevos conocimientos y habilidades. Estás saliendo de tu zona de confort.

Cuando te sientas así, tómatelo como algo positivo y no como una excusa para procrastinar.

Si fracasara, mi pensamiento sería que **siempre se aprende de los errores o fracasos** (aunque reconozco que no es agradable)**, así que nada está perdido**.

Clave n°7 - El secreto del "NO"

¿No crees que tu legendaria amabilidad proviene del hecho de que siempre estás ahí para ayudar?

No estoy seguro de que esta sea una buena noticia para ti...

El problema de estar constantemente disponible para los demás es que terminas agotado y descuidando tus propias necesidades.

¡Demasiados "Sí" acaban con el "Sí"!

Mmm, "isí!". Lo malo de responder "Sí" a todo es que **terminas acumulando una serie de tareas** adicionales a las tuyas. Lo más probable es que al final no puedas cumplir con todo lo que prometiste y acabes fracasando en tus tareas, lo cual no es bueno ni para ti ni para la persona que te lo pidió.

Además, al decir "Sí" en automático, corres el riesgo de que te ocurran 2 cosas:

1- Abuso

La gente, ya sea inconscientemente o no, acabará abusando de tu amabilidad y disponibilidad para aprovecharse de ti.

2- Decepción

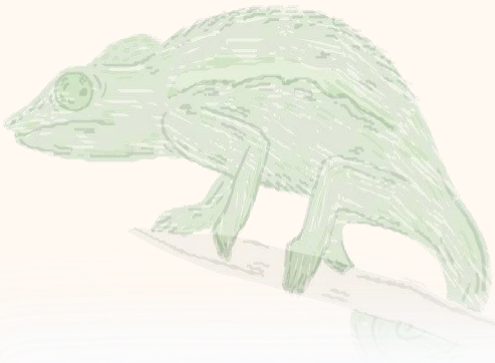
Si la gente se acostumbra a que siempre estes dispuesto a hacer todo, se sentirán decepcionados y frustrados el día que te niegues. Es como si el hecho de decir "sí" fuera una "obligación" (un poco como la idea de "Le das la mano a alguien y te toman el codo").

De seguro te has encontrado en esta situación en tu trabajo, donde siempre se te pide que "vayas más allá" sin obtener nada a cambio.

Decir "No" no significa que no dejemos de ayudar al prójimo, sino que reconocemos:

- cuando ya no podemos
- que no tenemos tiempo suficiente en ese momento
- o que simplemente no estamos capacitados para hacer lo que se nos pide.

Al decir "No", te asegurarás de rechazar "tareas de más" que te impedirán mantenerte a flote. De esta manera, podrás completar con **éxito y calidad** tanto las tareas que ya tienes como las que te has comprometido a realizar con quienes te rodean.



Clave nº 8...

7 CLAVES PARA INICIAR UNA SLOW LIFE

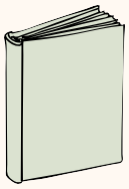
CONCLUSIÓN

¡Lo logramos! Hemos llegado al final de esta guía. Espero que este libro te haya ayudado a **iniciar una Slow Life** y a **desacelerar el ritmo de tu vida** a tu antojo.

Si tienes en cuenta estas claves y las aplicas, recuperarás más de 14 días de vida en un año. Como recordatorio: necesitas liberar 1 hora al día para recuperar estos + de 14 días al año.

Mi objetivo con estas "*7 claves para iniciar una Slow Life*" era, por un lado, darte las bases de la filosofía *slow* para que pudieras empezar a aplicarla y, por otro, darte un método estructurado que pudieras implementar inmediatamente para empezar a bajar el ritmo y encontrar tiempo para ti.

Si quieres ir más allá, puedes conseguir la versión extendida de mi libro: ***26 Clés pour Adopter la Slow Life*** (26 Claves para Adoptar una Slow Life) o el programa formativo audiovisual ***Adopter la Slow Life*** (Adoptar una Slow Life) disponible en mi blog **Slow World.**



Haz clic aquí para descubrir el libro



Haz clic aquí para obtener más información sobre el curso