

**ANTI-
PROPO-
SITOS
2020**

HSS
HIGH SPEED
SOLUTIONS

LOS 10 ANTI-PROPÓSITOS

Ya viene la época de reflexionar lo que hemos hecho en el año. De llenarnos de listas* de deseos, propósitos, planes, proyectos para el próximo (listas de tareas que al final terminamos por no hacer, ideas que nos saturan, presiones auto impuestas que, además, no dejan espacio ni para pensar en cosas ni importantes, ni diferentes.

Hoy te proponemos que si vas a hacer una lista, la hagas justo de lo contrario. De no hacer nada, de procrastinar, aburrirte, excusarte. Lanzaremos juntos una oda a la

INACTIVIDAD.
INACTIVIDAD.
INACTIVIDAD.
INACTIVIDAD.

HSS



HSS

DO
NOTHING

HSS

DO NOTHING
DO NOTHING
DO NOTHING

LOS MEJORES EN LO QUE HACEN

Practican y practican hasta lograrlo.

- Practica **no hacer nada** durante 10 minutos.
- Luego durante media hora.

Ve aumentando el tiempo hasta que **logres un día al mes sin hacer nada**.



¿Has oído hablar de las **3B** de las creatividad? **Bed, Bath, Bus**. Son cuando más ideas se nos ocurren.

¿Sabes por qué? Porque mientras nos bañamos, antes de dormir, y en el transporte viendo a la ventana **no estamos haciendo nada**. Descansarás la mente. Tendrás espacio para pensar en cosas que no habías pensado. La siguiente tarea que hagas, la harás refrescado.

Y LO MÁS IMPORTANTE:

Verás que después de hacer nada, nada grave habrá pasado. **Makes you wonder...**



HSS

GET
BORED

HSS



UNA DE LAS RECOMENDACIONES

Más comunes de los psicólogos infantiles actuales, es dejar que **los niños se aburran.**

Dejar de estimularlos, darles menos juguetes.

- Inténtalo si tienes un niño cerca. ¿Sabes qué hará? (después de un buen rato de hacer berrinche), **algo novedoso se le ocurrirá para entretenerse.**

Tomará un palo y lo volverá su espada. Tomará papel de baño, se lo enredará en la pierna y será una momia.

Eso es lo que necesitamos los adultos. **Una noche a la semana de no hacer nada.** De no encender la tele. De apagar el teléfono. De hacer como si se hubiera ido la luz, de aburrirnos.

El primer día tal vez te desesperes. Pero seguro algo nuevo se te ocurrirá hacer.

Limpiarás el cajón que llevabas meses queriendo limpiar. Te acordarás de llevar a la tintorería el saco que llevas semanas pensando en llevar. Se te ocurrirá cómo solucionar un proyecto del trabajo.

Al dejar espacio libre, algo diferente lo ocupará.



PRO *CRASTINATE*

HSS

PROCRASTINATE PROCRASTINATE

POSPONER EL EMPEZAR ALGO

Suele significar que **no sabemos ni cómo empezar a hacerlo.**⁽¹⁾

- La famosa hoja en blanco.
- El nudo en la barriga.
- El estrés por no arrancar.

Las ideas también tienen que incubarse en la mente. Déjalas invadir tus pensamientos. Déjalas torturarte, escucha esa voz que te dice **"Ya deberías estar en el slide 5"** **"Ya pasaron dos días y te quedaste apenas en el segundo párrafo"**.

Cuando realmente te sientes a hacerlo, lo harás más rápido. Garantizado.

Una parte de ti ya lo estaba haciendo. No estabas procrastinando, no estabas siendo flojo. Estabas incubando.

Cuando tu jefe te pregunte ¿cómo vas? Sonríe y di "bien". Aunque sepas que no has hecho nada. No es que no hayas hecho nada. Es que estás dejando espacio mental para hacerlo más rápido y mejor. No olvides que esa voccecita que te está torturando, está al mismo tiempo ideando cómo hacerlo.



BE
ANTI-TECH

HSS

BE ANTI-TECH
BE ANTI-TECH

¿ALGÚN DÍA TE HAN ROBADO EL TELÉFONO O SE TE HA ROTO?

Sí, es horrible. Pero también **liberador**.

Por un par de días no puedes hacer prácticamente nada. Caminas y vas pensando. Esperas en la fila y empiezas a cantar en tu mente.

Si logras manejar la ansiedad de no saber cuál es el Trending Topic del momento, son días que parecen spa. **Disfruta** una tarde sin radio, deja el celular en la cajuela. Saca a tu perro pero guarda el celular. No escuches música en el transporte público. **Seguro algo nuevo se te ocurrirá pensar.**

- Intenta ir a un concierto al año sin tu teléfono. Mira las fotos y videos que otros sacaron.



- No entres en Instagram en la sala de espera del doctor.
- Toma una revista.
- Deja al tiempo muerto vivir.
- Intenta dejar el teléfono en un cajón en cuanto llegues de trabajar. Un día a la semana.
- Se vale sustituirlo por videojuegos. Por un día.
- Otro día, apaga los videojuegos y enciende la tele en la serie que más te han recomendado ver.
- Otro día apaga la tele y ponte a hacer un rompecabezas.

Ese lado del cerebro tiene ganas de ti.

Ese lado del cerebro **quiere decirte algo que estás bloqueando.**



TAKE LONG

HSS

TAKE LONG

TARDA EN EL BAÑO PÚBLICO AUNQUE
HAYA UNA FILA LARGA AFUERA.

- **Cámbiate** 5 veces de outfit antes de una fiesta en lugar de 3.
- Pasea a tu perro sin querer **volver ya**.
- Deja que el gato acostado y ronroneando encima de tu panza decida **cuándo es hora de empezar** a arreglarte.
- **Tómate un día más** entre el brief y el día en que realmente empiezas el proyecto.
- Juega con tus hijos sin querer que ya se vayan a dormir.

Es un experimento. Learn to like it.
Observa cómo te sientes. **Domina** la angustia.
Respira. Se siente bien.



Empiezas el proyecto y el brief **te queda más claro** en la mente. **Se te va a ocurrir algo** en lo que no hubieras pensado de haberlo iniciado inmediatamente.
Te equivocas menos. Se te olvidan menos cosas. No chocas. Pasan los días y dejas ir el autobús, ya no corres detrás de él. **Te das cuenta de que no pasa nada**; ya viene otro.





STAY IN YOUR

COMFORT ZONE

HSS

STAY IN YOUR COMFORT

SI TU TRABAJO SE ESTÁ PONIENDO

Muy fácil, dedica el tiempo libre a ver tutoriales para bordar. A ver entrevistas en Youtube de tus celebrities favoritas.

Si tu relación cayó en la monotonía. Disfrútalo. Acuérdate de lo estresante que fue tu otra relación. De lo difícil que es encontrar pareja. La monotonía acabará porque en la vida (y en las relaciones) siempre pasa algo, créeme. Dale 2 meses más a ese trabajo en el que llevas mucho tiempo. 2 meses más sin angustiarte porque podrías estar en otro trabajo. Mejor duerme más; o ve a más fiestas.

Siéntate, relájate. Te propongo que de verdad te pongas cómodo en tu zona de confort. **Ponte cómodo un rato. Deja espacio para otras cosas.**

- **Empieza** clases de algo. De pintura, de baile. Pon a trabajar partes de tu cerebro que están dormitando.
 - **Tendrás small talk** para tu próxima cita hablando de esa entrevista a Rihanna que viste en tus tiempos muertos. Verás lo relajante que es tejer una bufanda después de ver todo lo que **aprendiste** en youtube.
- O no.**

Regresa y toma decisiones. Al fin la mente ya se despejó.





DÉJALOS *EN VISTO*

HSS

DEJÁLOS EN VISTA
DEJÁLOS EN VISTA



TENEMOS LAS NOTIFICACIONES

Activas todo el tiempo. **Nos engañan.** Nos dicen que ese mensaje es urgente. Urgentísimo. Tenemos que contestarlos.

Practica 10 minutos de no contestarle a nadie. Si quieres, diles que estabas ocupado (trata de que sea una mentira, sólo estás practicando).

Luego súbelo a media hora de **ignorar al mundo.**

En esos 30 minutos, **intenta hacer algo realmente importante, no urgente.** Algo que venías posponiendo.

- **Regresa y revisa tus notificaciones,** como si estuvieras saliendo a la superficie después de bucear.
- **Date cuenta de que nada pasó.** Todo sigue ahí.
- **Vuélvete a sumergir** en el mar de ignorar a todos.
- **Haz lo importante.**

Repíte.





PRETEND TO

BE SICK

HSS

PRETEND TO BE SICK

UNA VEZ AL AÑO, INVÉNTATE UN RESFRIADO,

Una fiebre inesperada. Un malestar estomacal que no te deja levantarte.

Pero comprométete con tu falsa enfermedad. Haz lo que harías si estuvieras enfermo, pero sin estarlo.

Acuéstate, ve la tele, mira al techo, no hagas nada; pero sin fiebre.

La gente te preguntará cómo te sientes. No les contestes. Como si de verdad estuvieras en el baño o alucinando por los escalofríos.

Regresa al día siguiente, el lunes siguiente. **Regresa con una sonrisa.**

La sonrisa que da haber pasado tiempo contigo, sin hacer nada.

(De todos modos, si seguías presionándote, comiendo tan mal y haciendo tantas cosas al mismo tiempo, te ibas a enfermar)

Créeme, si logras sobrepasar la culpa por mentir, **te sentirás más relajado, más brillante, más dispuesto a hacer más, a ayudar más. Le haces un bien a todos.**



SAY NO

HSS

SS/SAY NO

HAZ LO APUESTO A JIM CARREY

En esa peli de los 2000. A cualquier plan que te inviten, por un mes al año, **di que no puedes.** Pero no hagas otro plan. **Simplemente no hagas nada.** **Date la oportunidad de no aceptar un proyecto este año.** De decirle a un cliente que ya no quieres trabajar con él, uno.

Si te hablan para un plan y estás muy cansado, di que no. Deja de ir a un festival de música al año. Deja de ir a una exhibición. Y ese día no hagas nada. **Embrace the JOMO***

Si estás en una cita horrible, di que no, gracias. Di que tienes que irte.

Si alguien te pide que le ayudes, **di que no puedes** -aunque puedas-. Ya encontrará a alguien (tienes 11 meses más para ser útil).

Es un premio Es liberador.



CHOOSE

WHERE ***TO FAIL***

HSS

CHOOSE WHEN
CHOOSE WHEN
CHOOSE WHEN



ESCRIBE EN 4 PAPELITOS

El nombre de 4 proyectos que tienes que hacer.

- **Elige uno** (el que menos te guste, el más difícil, el más aburrido) y arrúgalo. Dile a tu coworker que ya no puedes ni quieres hacer ese, que te ayude.
- Delégaselo al chavo trainee que acaba de entrar.
- Pídele a alguien más que lo revise. Ya **les ayudarás** tú después.

Escribe en 4 papelitos el nombre de 4 grupos de personas que tienes que ver y reclaman tu presencia.

- Elige uno (el más aburrido, ese con el que ya no tienes casi nada en común, donde haya más silencios incómodos) y arrúgalo. Si decides que no valen la pena, date por vencido. Si decides que sí valen la pena. **Ponlos on hold** y no los veas en unos años.

Haz tu lista de propósitos de 2020 eligiendo en dónde vas a fracasar. Fracasa en grande. **No lo hagas, hazlo mal. Mira cómo te sientes.**





TIME TO
PAYBACK

HSS

PRIMERO, SEGURO ESTÁS

Pensando que estás son estúpideces. Que estamos en la era de producir. **Necesitamos cada segundo de nuestra vida para sacarle el mejor provecho y no queremos parar.**

Lo que **necesitamos es quitarnos el chip** de que valemos por lo que hacemos, y reinsertar el chip de que valemos por lo que somos. Hacer no nos deja ser.

Hay infinidad de estudios que avalan lo que decimos. Desde las prácticas de mindfulness y meditación, hasta los países escandinavos y sus experimentos de semanas laborales de 3 días en donde la productividad sube.⁽²⁾

Sabemos que nos llamamos **High Speed**, pero hay veces que también nosotros nos preguntamos ¿Qué pasa si dejamos el Speed on hold? ¿Si tenemos tiempos muertos? ¿Se nos ocurrirán más cosas? ¿Mejores ideas? ¿Seremos más creativos? Únete a la resistencia y por un año, cambia el tono de tu lista de propósitos. **Trata de hacer menos, hacerlo diferente.**

Simplemente inténtalo, **es un experimento.** Cuando regreses, nada grave habrá pasado. O tal vez, cuando regreses, se te ocurran **mejores ideas.** Estarás más relajado. Imagina que incluso **logras** ser mejor persona.



REFERENCIAS REFERENCIAS REFERENCIAS **REFERENCIAS**

(1) <https://humanparts.medium.com/laziness-does-not-exist-3af27e312d01>

(2) <https://www.sciencealert.com/sweden-is-shifting-to-a-6-hour-workday;>
<https://www.nytimes.com/2018/07/19/world/asia/four-day-work-week-new-zealand.html>

*Joy of Missing Out

TAL VEZ TAMBIÉN TE PUEDA INTERESAR LEER:

Here's how much your brain can handle before need a break:
<https://www.businessinsider.com/this-is-the-perfect-amount-of-time-to-work-each-day-2016-1>

Be more productive. Take time off.
<https://www.nytimes.com/2012/08/19/opinion/sunday/be-more-productive-shorten-the-workweek.html>

Mexico's richest man Carlos Slim says we may soon have a three- day workweek
<https://www.independent.co.uk/news/business/news/carlos-slim-mexico-three-day-work-week-six-hour-day-telmex-america-movil-productivity-a7173501.html>

Stress Literally shrinks your brain:
[https://www.talentsmart.com/articles/Stress-Literally-Shrinks-Your-Brain-\(7-Ways-To-Reverse-This-Effect\)-2073751454-p-1.html](https://www.talentsmart.com/articles/Stress-Literally-Shrinks-Your-Brain-(7-Ways-To-Reverse-This-Effect)-2073751454-p-1.html)



The poster features a black background with a faint, repeating pattern of the word 'ANTI' in a light gray font. At the top center, there is a black silhouette of Mickey Mouse's head. Below it, the word 'ANTI-' is written in a bright yellow, blocky font. Underneath that, the word 'PROPO' is in a large, white, distressed font with horizontal glitch lines. Below 'PROPO', the word 'SITOS' is in the same white, distressed font, followed by a white starburst graphic with paint-like drips. At the bottom of the main text block, the year '2020' is written in a large, white, distressed font with horizontal glitch lines. A bright yellow, torn-edge paper strip runs vertically along the right side of the image. A thick, yellow, hand-drawn squiggle is on the left side.

ANTI-
PROPO
SITOS ★
2020

HSS
HIGH SPEED
SOLUTIONS