Machine Translated by Google

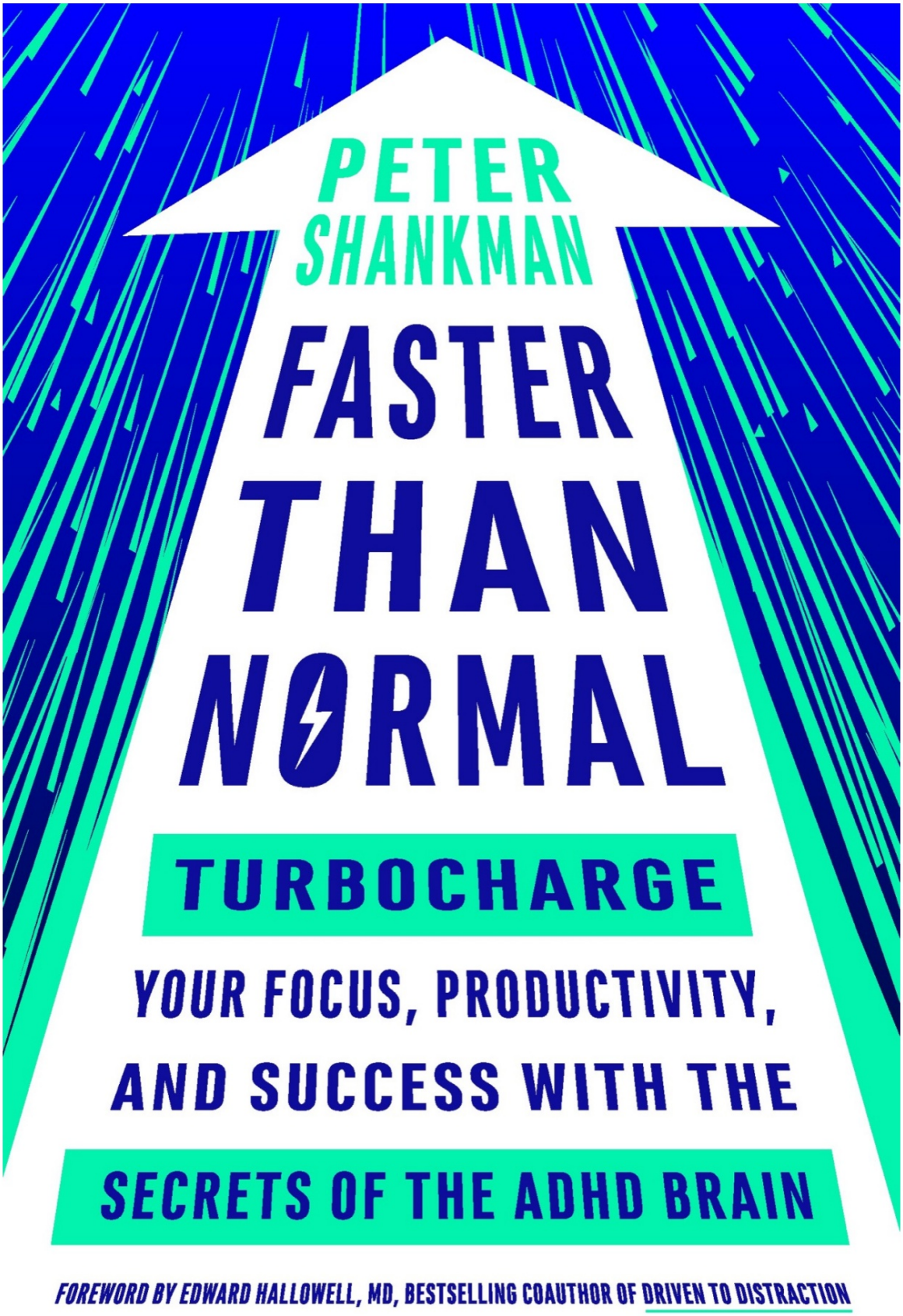
PETER SHANKMAN

FASTER THAN NORMAL

TURBOCHARGE YOUR FOCUS, PRODUCTIVITY, AND SUCCESS WITH THE SECRETS OF THE ADHD BRAIN

FOREWORD BY EDWARD HALLOWELL, MD, BESTSELLING COAUTHOR OF DRIVEN TO DISTRACTION

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

ELOGIOS PARA Más rápido de lo normal

“Peter es un pionero, un aventurero, un inventor y un vidente. Sus consejos son los mejores. Son consejos aprendidos en las trincheras, en la arena, en los campos de la vida”.

—Edward Hallowell, MD, autor superventas de Driven to Distraction

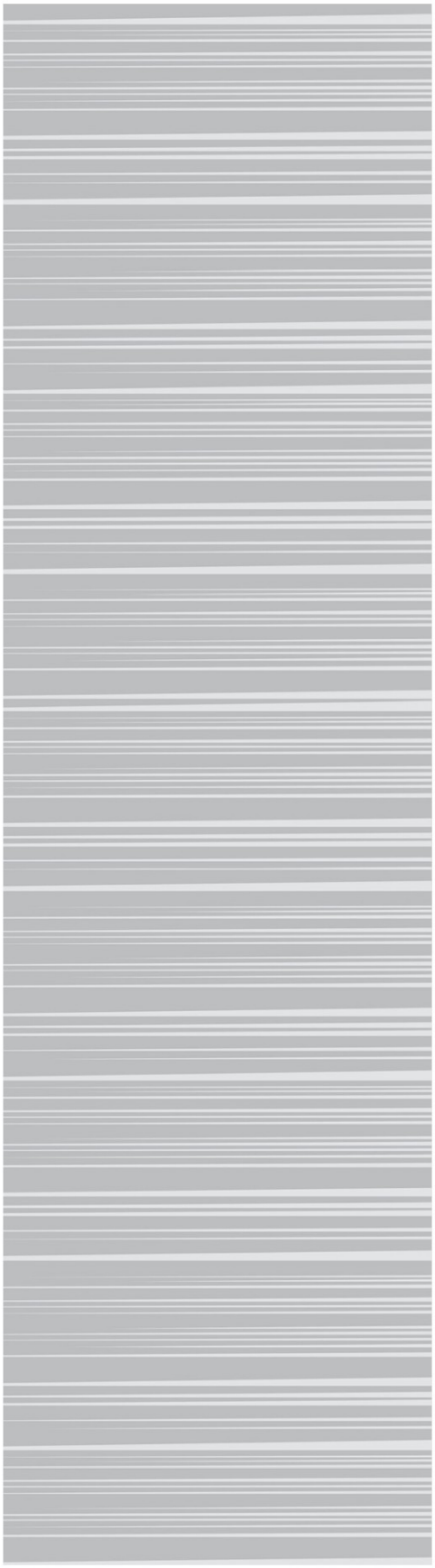
“Peter Shankman es una prueba viviente de que vivir fuera de la curva en forma de campana, combinado con el deseo de triunfar, puede producir resultados asombrosos”.

—Jordan D. Metzl, MD, autor de The Exercise Cure

“Si bien el TDAH puede considerarse un ‘déficit’ para algunos, Shankman lo posiciona como un atributo dentro del contexto de nuestro futuro inmediato. El TDAH es un don único de síntesis creativa que solo tiene sentido dentro de las complejas redes digitales y la hiperestimulación que ahora nos definen”.

—Amanda Steinberg, directora ejecutiva de Worth Financial Management y autora de Worth It

Machine Translated by Google



FASTER THAN NORMAL

Turbocharge Your Focus, Productivity, and Success with the Secrets of the ADHD Brain

PETER SHANKMAN

A TarcherPerigee Book

Machine Translated by Google



Un sello editorial de Penguin Random House LLC
Calle Hudson 375
Nueva York, Nueva York 10014

Copyright © 2017 de Peter Shankman Penguin
apoya los derechos de autor. Los derechos de autor alimentan la creatividad, alientan la diversidad de voces, promueven la libertad de expresión y crean una cultura vibrante. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por cumplir con las leyes de derechos de autor al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte del mismo en ninguna forma sin permiso. Estás apoyando a los escritores y permitiendo que Penguin continúe publicando libros para todos los lectores.

TarcherPerigee con colofón tp es una marca registrada de Penguin Random House LLC.

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso

Nombres: Shankman, Peter, autor.
Título: Más rápido de lo normal: potencie su concentración, productividad y éxito con los secretos del cerebro con TDAH / Peter Shankman; prólogo de Edward Hallowell.
Descripción: Nueva York, Nueva York: TarcherPerigee, un sello editorial de Penguin Random House LLC, [2017] | “Un libro sobre Tarcherperigee”. | Incluye referencias bibliográficas e índice.
Identificadores: LCCN 2017014311 (versión impresa) | LCCN 2017031342 (versión electrónica) | ISBN 9781524704995 (versión electrónica) | ISBN 9780143131229 (versión impresa)
Temas: LCSH: Adultos con Trastorno por Déficit de Atención. | Éxito. | Autocuidado, Salud. | BISAC: PSICOLOGÍA / Psicopatología / Trastorno por Déficit de Atención (TDA-TDAH). | AUTOAYUDA / Gestión del Tiempo. | AUTOAYUDA / Crecimiento Personal / Éxito.

Clasificación: LCC RC394.A85 (libro electrónico) | LCC RC394.A85 S53 2017 (versión impresa) | DDC 616.85/89—dc23 Registro LC disponible en https://lccn.loc.gov/2017014311

Ni el editor ni el autor se comprometen a brindar asesoramiento o servicios profesionales al lector individual. Las ideas, procedimientos y sugerencias contenidas en este libro no pretenden sustituir la consulta con su médico. Todos los asuntos relacionados con su salud requieren supervisión médica. Ni el autor ni el editor serán responsables de ninguna pérdida o daño que supuestamente surja de cualquier información o sugerencia contenida en este libro.

Diseño de portada: Will Staehle

Versión_1

Machine Translated by Google

Contenido

Prólogo del Dr. Edward Hallowell

Capítulo uno

Una introducción al mundo del déficit de atención... ¡Ooh! ¡Brillante!

Capítulo dos

Una historia muy breve (debido al TDAH) del TDAH y de cómo el mundo y todo lo interesante que hay en él fue construido por personas con TDAH (y cuatro Maneras en las que puedes ser como ellos ahora mismo)

Capítulo tres

Las cuatro reglas innegables de la vida para el TDAH

Capítulo cuatro

Factores desencadenantes: cómo minimizar (o incluso eliminar) el TDAH
Botones

Capítulo cinco

Machine Translated by Google

TDAH y productividad: las herramientas que utilizo, tanto digitales como analógicas, para Dirige mi vida

Capítulo seis

El TDAH y las personas que te importan. Como los estudiantes, los seres queridos y las personas que se preocupan por ti. Y el TDAH. Ah, espera, ya lo dije. ¿Qué hay en la televisión?

Capítulo siete

Resumiendo: lo que podemos sacar de... Un momento... ¿De qué estábamos hablando otra vez?

Expresiones de gratitud

Índice

Acerca del autor

Machine Translated by Google

Prefacio

Por el Dr. Edward Hallowell

HACE APENAS UN AÑO , un hombre vino a mi oficina en la ciudad de Nueva York (117 West Seventy-second Street, tercer piso, si alguna vez estás en el vecindario y te gustaría pasar) para entrevistarme para su podcast que pronto se lanzará llamado Faster Than Normal.
Me interesó porque, con no poca inquietud, había lanzado recientemente un podcast propio, llamado Distraction. Pero, a diferencia de mi visitante, yo era y soy un completo novato, un completo imbécil en marketing y autopromoción, así que estaba ansioso por aprender de este hombre que estaba a punto de entrevistarme. Su nombre era (es) Peter Shankman.

No creo haberlo conocido antes. Puede que te parezca extraño.
Digo que no creo haberlo conocido antes, que no puedo decir con seguridad si había conocido al señor Shankman antes de ese día en mi oficina, pero me temo que es totalmente típico del funcionamiento de mi mente el que no siempre tenga a mano la conciencia de dónde he estado, qué he hecho o la gente que he conocido. Mi realidad cambia sus contornos a diario, de hecho, cada hora.

Así que me sentí un poco nervioso cuando me levanté para saludar al señor Shankman, a quien ahora llamo Peter. ¿Debería abrazarlo, como si fuera un viejo amigo, o debería extenderle la mano como si fuera la primera vez que nos conociéramos, o debería hacer algo intermedio? Estaba bastante seguro de que la primera opción estaba descartada; incluso yo recuerdo a viejos y queridos amigos. Pero ¿y si ya lo había visto una o dos veces antes? Sería incómodo decirle: "Es un placer conocerlo", solo para ponerlo en la situación delicada de tener que pensar en alguna forma de hacerme saber con tacto que ya nos conocíamos.

Machine Translated by Google

Para mi gran alivio, Peter simplemente entró en la habitación, empezó a hablar y a preparar su equipo. No tuve que preocuparme ni un ápice. Él comprendió o intuyó al instante mi situación y tomó las riendas sin hacer una pausa ni un movimiento brusco.

Así fue que dos hombres, uno treinta y tres años mayor que el otro (Sí, soy el mayor), cuyos cerebros son, para usar el término experto de Peter, "más rápidos de lo normal", vinieron a encontrarse (por enésima vez) y comenzar, o reanudar, una encantadora relación.

Lo que ocurrió entre el momento en que Peter entró en la habitación y nuestro abrazo al salir (sí, en esa hora aproximadamente llegamos al momento de abrazarnos) podría servir como un documental sobre el funcionamiento de cerebros más rápidos de lo normal.

El tiempo pasó volando. Dicho de otra manera, el tiempo desapareció. Completamos los pensamientos del otro, añadidos a las frases del otro, interrumpidos sin ofenderse ni ofenderse, asimilando las palabras e ideas del otro (asimilar es más lo que la gente como nosotros hace, en lugar de escuchar), intercambiando energía de un lado a otro, mientras Peter conducía lo que podría llamarse una entrevista pero que era más como una jitterbug conversacional.

Todavía estoy conociendo a Peter, pero al mismo tiempo, siento que... Si lo conozco desde siempre. Hay una similitud entre las personas que tienen el tipo de cerebro que compartimos. Hay grandes diferencias, por supuesto, ya que cada uno de nosotros es único. Pero en un sentido fundamental, yo "conocí" a Peter después de unos once segundos, y me atrevo a decir que él "me conocía".

Peter y yo compartimos el deseo de celebrar este tipo de cerebro, al mismo tiempo que ofrecemos consejos sobre cómo sacarle el máximo partido y evitar lo peor. Llevo sesenta y siete años viviendo con este tipo de cerebro (el mío) y treinta y cinco años viendo a pacientes que lo padecen.

También he escrito seis libros diferentes sobre el tema. Llegué a este lugar a través de una educación clásica y de la facultad de medicina; Peter llegó a él gracias al extraordinario poder de su imaginación, intuición y empuje.

Además de otro ingrediente que conozco. La última vez que vi a Peter, Estábamos juntos en un panel. Entre el público estaba sentada la madre de Peter. Me dijo que asiste a tantos eventos como puede. Dudo que sea exagerado decir que ella jugó un papel fundamental en que Peter se convirtiera en el hombre extraordinario que es hoy.

¿Y quién es exactamente? Lo sabrás por inferencia a medida que leas este libro. No importa el tema, cada libro revela a su autor de maneras mucho más sutiles y verdaderas que cualquier biografía.

Machine Translated by Google

Pero déjame añadir algo de lo que he visto. Peter es un buen hombre. Un hombre bondadoso, un padre devoto y un hombre que quiere dejar un mundo mejor que el que encontró, cosa que ya ha hecho (mejorar el mundo, es decir, no dejarlo). Es bueno saber, cuando se lee un libro, especialmente un libro que ofrece consejos sobre cómo vivir la vida, que el autor es una buena persona.

Y permítame también decirle, querido lector (todos los autores consideramos queridos a nuestros lectores, por decirlo suavemente), que los consejos que encontrará aquí son los mejores. Son consejos aprendidos en las trincheras, en la arena, en los campos de la vida. No son consejos de profesor. No son consejos filtrados a través de una fina malla de filtro sanitario.

No, es el tipo de consejo que no sólo puedes usar, sino también identificarte con él y sentir en su fuente a un espíritu afín, una persona que ha estado allí y no está sentada en una posición elevada.

Peter es un pionero, un aventurero, un inventor y un vidente. Pero también es un hombre. Quiere que tú, el lector, encuentres en este libro formas de mejorar tu vida.

Estoy firmemente convencido de que eso es exactamente lo que harás.

—Edward “Ned” Hallowell, doctor en medicina
El Centro Hallowell de la
ciudad de Nueva York

Machine Translated by Google

Capítulo uno

Una introducción al mundo del déficit de atención... ¡Ooh! ¡Brillante!

Pregúntame sobre mi trastorno por déficit de atención e hiperactividad, o sobre el paracaidismo, o sobre mi bicicleta. ¿Andas en bicicleta? ¿Eso es un gato? Me gustan los gatos. Vi una piedra. ¡Hola!

—Lo que está escrito en mi camiseta favorita de todos los tiempos

Yo, yo soy PETER Shankman. Soy la persona más TDAH que jamás conocerás. Pero también estoy muy, muy orgulloso de eso. Mi TDAH es responsable de la mayor parte de mi éxito, y he tenido un poco de éxito. He creado y vendido con éxito tres empresas, la más conocida de las cuales se llama Help a Reporter Out (o HARO), que por sí sola cambió la forma en que los periodistas de todo el mundo encuentran sus fuentes y cómo las empresas y la gente común entran en los medios. También soy un orador principal a nivel mundial, pasando la mayor parte de mi tiempo en un avión para dar charlas magistrales a importantes empresas de todo el mundo, incluidas American Express, Disney, Huawei, Starwood Hotels y cientos más. Presento uno de los mejores podcasts sobre TDAH y TDA, llamado (obvio) Faster Than Normal. Dirijo una comunidad empresarial en línea de más de trescientas personas llamada ShankMinds. He escrito cuatro libros de negocios, incluidos dos superventas. Creé un curso en video de gran éxito en ventas sobre TDAH, llamado FTN Course. Salgo mucho en televisión, incluso en CNN, Fox, Bloomberg y CNBC, hablando de marketing, publicidad, negocios y la economía del cliente. Soy triatleta Ironman, paracaidista con licencia “B” con más de cuatrocientos saltos y, posiblemente lo más importante, soy padre de una increíble hija de cuatro año

Machine Translated by Google

Mientras lees este libro, busca la palabra “¡ARDILLA!”
¿Por qué? Porque lo entiendo: tengo TDAH. Sé que los libros en general a veces son difíciles de leer, no porque no nos guste leer, sino porque, a veces, sentarse a leer sesenta mil palabras puede hacer que queramos hacer cualquier otra cosa. Una vez más: lo entiendo. Por eso voy a utilizar el término “¡ARDILLA!”. Cuando veas “¡ARDILLA!” , significa que estoy diciendo algo aún más útil que todo lo demás. Será algo pequeño, será algo que se pueda tuitear o que sea genial para publicar en Facebook, será algo que querrás destacar y compartir con la gente, será un consejo rápido que realmente puede cambiar tu vida. Así que estate atento a “¡ARDILLA!”. Básicamente, son las hojas de trucos de este libro.

También me han diagnosticado TDAH tres veces, tengo una personalidad muy adictiva y me despierto todas las mañanas con la certeza de que hoy será el día en que descubran que no soy más que un impostor que nunca ha hecho nada bueno en su vida. He arruinado incontables relaciones pasadas porque no supe cómo bajar el ritmo y alcanzar el ritmo de vida de mi pareja, he tenido algunos fracasos espectaculares, tanto a nivel profesional como personal y, por si sirve de algo, he llorado en más del 70 por ciento de todos los episodios de The West Wing.

No hace falta decir que una introducción como esa no me ayuda a conseguir muchas coincidencias en eventos de citas rápidas.

Si estás leyendo esto y no tienes TDAH (o quizás nunca te lo han diagnosticado) o conoces amigos, familiares o seres queridos que sí lo tienen, sigue leyendo. Una de las ventajas de este libro es que también es para todos, no solo para quienes tienen TDAH. Quienes no lo tienen aprenderán tanto (o incluso más) de los consejos, trucos y trucos que expongo aquí. Créeme, recuperarás tres horas diarias en tu vida, solo para empezar.

Sin embargo, si tienes TDAH, no tengo dudas de que algunas de las historias que se cuentan aquí te resultarán increíblemente familiares. Como cuando, dos días después de empezar mi primer año en la universidad de Boston, me encontraba sentado en mi dormitorio y me preguntaba por qué no podía callarme de vez en cuando, porque acababa de soltar algo que me pareció gracioso, pero nadie más en la habitación lo hizo, y estaba seguro de que acababa de arruinar los próximos cuatro años de mi vida social.

Machine Translated by Google

O tal vez los frecuentes viajes a la oficina del director en la escuela primaria, donde uno de mis padres venía a buscarme después de la escuela, y cada reunión comenzaba con "Si tan solo se esforzara..."

Tal vez te sientas identificada con las miradas constantes de “¿QUÉ DIABLOS TE PASA?” que me lanzaban cada vez que tenía una idea nueva o (al menos en mi mente) increíble, después de presentársela a mis jefes, o incluso a personas que pensaba que me amaban. (Definitivamente, una de las razones por las que me independicé profesionalmente, eso es seguro).

Durante el tiempo que he dedicado a investigar este libro y a hacer toda la tarea para ello, me he encontrado con innumerables historias similares de personas que he conocido, a quienes he entrevistado en el podcast y otras que me han enviado correos electrónicos de la nada para decirme "Me puedo identificar".

¿Tiene algún sentido para usted alguno de estos escenarios?

Después de recibir una nota del decano de estudiantes en la mochila de mi hijo seis veces en dos semanas, llamé al decano y le pregunté directamente: "¿Puede decirme si hay algo que mi hijo esté haciendo bien últimamente?"

Si llego a la oficina muy temprano y trabajo antes de que llegue nadie más, soy mucho más productivo. En cuanto la oficina se llena de gente, es como si mi cerebro se apagara y comenzara a distraerme.

Finalmente tuve que explicarle a mi jefe que necesitaba media hora al mediodía para hacer ejercicio o no le sería de utilidad durante el resto del día. Una vez que lo entendí y él entendió por qué, mi productividad se disparó y me nombraron “Empleado del mes” tres veces en los últimos cuatro meses.



ARDILLA: Esto es lo que más importa: no estás roto. No estás dañado, no eres defectuoso y no estás destruido. No estás en la isla de los juguetes inadaptados y tu vida no está “mal” porque te hayan diagnosticado TDAH.

Machine Translated by Google

De hecho, odio ese término “diagnosticado”. Te “diagnostican” con un Una enfermedad que puede hacerte daño, una que puede matarte. No te “diagnostican” cosas buenas. A nadie le han “diagnosticado” que ganó la lotería, o que es lo suficientemente despampanante como para ganar un concurso de belleza.

Así que la primera regla aquí es ésta: nunca más se te permite decir “me han diagnosticado TDAH”, porque el TDAH no es algo negativo. Dímelo conmigo: ¡el TDAH no es algo negativo! Todo lo contrario. Tienes el don de un cerebro que es más rápido de lo normal y en este libro vamos a aprender a utilizarlo al máximo de su potencial. Va a ser fantástico.

El TDAH no es algo negativo.

Un poco de historia de fondo

Siempre supe que era diferente. A menudo me preguntaba por qué no podía mantener la boca cerrada en clase. No podía entender por qué no podía prestar atención en la clase de matemáticas, pero me encantaba escribir y la clase de inglés. Mi madre nunca entendió por qué tenía que pedirme que hiciera algo no una, ni dos, sino cuarenta veces antes de que lo hiciera, pero de vez en cuando, entraba en mi habitación y se encontraba con que no solo la había limpiado de arriba a abajo, sino que también había lavado toda la ropa de la familia.

Hace unos quince años, una entonces novia se paró en mi sala de estar. En la habitación (vivo en un apartamento de Manhattan, así que lo más probable es que fuera la cocina), estaba a punto de soltar una dura realidad: estaba rompiendo conmigo. En cuanto dijo "tenemos que hablar", supe hacia dónde se dirigía la conversación. Había tenido la misma discusión con incontables otras mujeres antes que ella. Para ser honesto, hasta hace poco me costaba mantener relaciones románticas. "Joan" (obviamente no es su nombre real) no era diferente. Sus quejas también eran las mismas que las de todas las demás mujeres con las que había salido: no me centraba en ella cuando estábamos juntos, sino que hacía un millón de cosas diferentes. Me apasionaba increíblemente lo que hacía para ganarme la vida, pero mi pasión por ella llegaba a borbotones. Aunque me encantaba hacer cosas inesperadas por ella, mis acciones del día a día dejaban mucho que desear.

Machine Translated by Google

En sus palabras, yo estaba allí, pero no estaba allí. No en el sentido de que no estuviera allí para ella si me necesitaba en una crisis (no tenía ningún problema con ese tipo de cosas), sino que simplemente no estaba completamente presente ni siquiera cuando estaba sentado a su lado en el sofá. Lo peor de escuchar todo esto, en mi mente, era que sonaba como si no la quisiera en absoluto, como si no fuera importante para mí. Pero lo cierto era lo contrario: ella era lo más importante del mundo para mí. Pero no podía demostrarlo en el día a día. Por lo que Joan podía ver, estaba más preocupado por lo que estaba haciendo en Internet mientras estaba sentado a su lado que por ella. Y aunque esto no podría estar más lejos de la verdad, y aunque trabajé tan duro para intentar demostrárselo, ella simplemente no lo estaba viendo.

Sentado en el consultorio de mi terapeuta la semana siguiente, me compadecía de mí mismo y me lamentaba de que era muy posible que estuviera destinado a estar solo para siempre. En mi cabeza, estaba pensando qué ropa debería comprar para mi nueva vida como multimillonario y playboy trotamundos, a pesar de que en ese momento no era ni multimillonario ni playboy trotamundos. El golpe sordo de un libro en el estómago me devolvió a la realidad. “Esto es para ti”, me dijo.

“Léelo”. Ese fue el día en que mi vida cambió. (¿Hay otras personas que tienen terapeutas que les tiran cosas a la cara, o me pasa solo a mí?)

El libro Delivered from Distraction (Liberado de la distracción) de Edward M. Hallowell, MD, y John J. Ratey, MD, fue mi despertar. La primera línea del libro me impactó tanto que literalmente me dejó sin aliento. Lo leí una y otra vez en el consultorio de mi terapeuta, llorando mientras lo hacía:

> Tener TDAH hace que la vida sea paradójica. A veces puedes concentrarte demasiado, pero también perderte en tus pensamientos cuando menos lo deseas. Puedes irradiar confianza y también sentirte tan inseguro como un gato en una perrera. Puedes rendir al máximo nivel y sentirte incompetente mientras lo haces. Puedes ser querido por muchos, pero sentir que nadie te quiere realmente. Puedes tener la absoluta intención de hacer algo, pero luego olvidarte de hacerlo. Puedes tener las mejores ideas del mundo, pero sentir que no puedes lograr nada.

¿Me conocían estos tipos? Me sentí descaradamente expuesta. Al mismo tiempo, estaba más emocionada que nunca en mi vida. Siempre supe que era diferente. No tengo un punto medio: esencialmente tengo

Machine Translated by Google

Dos interruptores: apagado y encendido al 1000 por ciento. Como dice otra camiseta que tengo: “Tengo dos velocidades: Namaste y cortaré a una perra”.

(Por cierto, al más puro estilo del TDAH, un día me puse en contacto con el Dr. Hallowell por correo electrónico para saludarlo. Ahora somos grandes amigos, ¡y él fue el entrevistado de apertura en mi podcast! Incluso escribió el prólogo de este libro. En serio, puedes encontrar el podcast aquí: www.fasterthannormal.com/podcast).

Bueno, bueno. ¡Ahora tenía un nombre para mi “cosa”! Por primera vez, Me di cuenta de que no estaba sola y, lo que es más importante, ¡podría haber esperanza! Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente el 4 por ciento de la población adulta ha sido diagnosticada oficialmente con TDAH, pero los mismos expertos advierten que los adultos que no fueron diagnosticados en la infancia (como yo) tienen más probabilidades de permanecer sin diagnóstico en la edad adulta. Eso significa que la prevalencia real del TDAH en adultos es probablemente significativamente mayor que la informada, en particular porque la mayoría de nosotros no "lo superamos" cuando cumplimos veintiún años.

De hecho, ayer mismo alguien publicó en mi muro de Facebook (www.facebook.com/petershankman) una pregunta sobre por qué no había más recursos para adultos con TDAH. Es una buena pregunta y un problema que espero poder ayudar a cambiar con este libro y con mi podcast.

Convertir lo negativo en positivo

Haga una rápida autoevaluación: ¿se identifica con alguna de las cosas que he dicho anteriormente? ¿A menudo se siente completamente inseguro? ¿Configura varias alarmas y recordatorios, pero aun así se olvida de hacer lo que había programado? ¿Alguna vez se aburre cuando todos los demás en la clase o reunión pueden mantener la concentración? ¿Alguna vez desea tanto recibir ese mensaje de texto que hace algo estúpido? (Lo estúpido, por supuesto, es mirar el teléfono mientras conduce). ¿Tiene hábitos extraños que, aunque sabe que son extraños para el resto del mundo, a usted le parecen completamente normales?

¿Alguna vez te levantaste muy temprano por la mañana, ansioso por salir y atacar? ¿Qué día es este? Te duchas, vas a tu armario para elegir lo que te vas a poner y, de repente, tres horas después, te encuentras todavía sin vestirte, pero buscando en Google a un ex porque te regaló un suéter.

Machine Translated by Google

¿Te pasó que encontraste algo en tu armario? ¿Alguna vez planificaste un horario completo, escribiste un cronograma completo en un papel y aun así llegaste tarde a todo?

Sí. Yo también. Pero con el tiempo, aprendí que podía solucionar esos problemas y me di cuenta de que los beneficios de solucionarlos superaban los inconvenientes que podían surgir al hacerlo. Aprendí que las cosas que hago y que pensaba que eran normales, resultan no solo no ser normales, sino dones que podía usar a mi favor, ¡porque la gente "normal" no los tenía! Me di cuenta de que no todo el mundo tenía lo necesario para empezar y vender con éxito su primera empresa a los veintisiete años. Me di cuenta de que las mismas cosas que antes me hacían recibir palizas, que me metían en problemas y que me echaban de clase y me enviaban a la oficina del director eran exactamente las mismas cosas que me estaban haciendo ganar mucho dinero quince años después. Solo tenía que aprender a aprovechar esos talentos, a manejar ese cerebro más rápido de lo normal y a aprender a controlarlo. Así que comencé a trabajar en ello, sin siquiera darme cuenta de que no lo estaba haciendo.
era.

Descubrí el secreto para cambiar estos rasgos de negativos a Aspectos positivos. Descubrí cómo evitar algunos de ellos, cómo aprovechar otros y cómo encontrar un punto medio con el resto. Lo más importante es que me di cuenta de que todo sucede por una razón y que esos años de infierno durante mi infancia en realidad me estaban preparando para lo que estaba por venir. Me di cuenta, para mi sorpresa, de que tenía mucha suerte. Casi todo lo que creía que era malo era en realidad algo bueno. Y una vez que me di cuenta de eso, bueno... todo cambió.

Se me ocurrió que si pudiera descubrir qué me hace tener éxito, qué me hace diferente, qué me hace “más rápido de lo normal”, no solo podría encontrar formas de ayudarme a mí mismo, sino que posiblemente también podría encontrar formas de ayudar al resto del mundo, tanto a quienes padecen TDAH como a quienes están involucrados en la vida de alguien que lo padece. Diablos, posiblemente incluso podría ayudar a quienes no tienen ninguna conexión con el TDAH, porque, seamos sinceros, una de las claves para usar el TDAH como tu superpoder es entender cómo canalizar tu hiperconcentración. ¿Y quién no se beneficiaría de aprender eso?

Así que decidí escribir el libro que tienes en tus manos, la guía definitiva para hackear el cerebro y la vida de las personas con TDAH y las personas que las aman, trabajan con ellas, les enseñan o supervisan, así como una guía para cualquiera que quiera hacer su vida más fácil.

Machine Translated by Google

El cerebro simplemente funciona un poco mejor. Eso es lo que estás leyendo. Este libro surgió de mi podcast, Faster Than Normal. El podcast surgió de un seminario web que decidí realizar sobre cómo uso mi TDAH a mi favor. El seminario web surgió de años y años de prueba y error en mi vida, mis errores, mis fracasos, mis éxitos y mis victorias también.

Volvamos a ese seminario web por un segundo. ¿Por qué es importante que este libro haya surgido de mi seminario web? Bueno, a diferencia de la “gente normal”, no pensé en los pros y los contras de hacer un seminario web, ni pasé ni un segundo preocupándome por lo que sucedería si fallaba. No puse a prueba mi teoría. Ni siquiera ideé la presentación para ello de antemano. Simplemente dije: “Sabes, creo que la gente puede beneficiarse de lo que he aprendido sobre cómo uso mi TDAH a mi favor, y creo que sería divertido ver si puedo ayudar a la gente”. Una hora más tarde, había reservado una hora para el seminario web y publiqué en Facebook que la gente debería reservar la fecha y la hora para asistir a mi seminario web. Esa noche, tenía trescientos inscritos. Al día siguiente, más de dos mil.



ARDILLA: Una de las mayores ventajas y desventajas de tener TDAH es que tu cerebro no se rige por las mismas reglas que el de los demás. Puedes decidir hacer algo y cinco minutos después ya lo estás haciendo. No piensas: "Bueno, ¿y si falla?", simplemente lo haces. Eso es bueno y malo a la vez. Vamos a hablar mucho de esto a lo largo del libro y te voy a enseñar cómo he modificado este rasgo para que sea mucho más "bueno" y mucho menos "malo".

Mira, este libro trata sobre cómo mejorar tu vida al comprender que el TDAH no es un defecto, es una ventaja. El TDAH no es un diagnóstico, es un don. Vamos a cambiar las reglas del juego. Aprenderás a liberar el poder oculto de tu TDAH. Una vez que lo hagas, te sorprenderás de lo que puedes hacer y en quién te convertirás. Verás, una vez que aprendí a hacerlo, mi vida pasó de ser frustrante a ser increíble. Me considero una de las personas más afortunadas del mundo.

El TDAH no es un diagnóstico, es un regalo.

Aprender a utilizar mi TDAH como un poder ha cambiado radicalmente mi vida para mejor. Ahora que entiendo cómo hacer que funcione a mi favor, no en mi contra, lo utilizo como una verdadera ventaja tanto para mí como para mi familia.

Machine Translated by Google

profesional y personalmente. Al fin y al cabo, tenemos mucho con lo que trabajar. Es muy probable que cualquiera que haya hecho algo para cambiar el mundo haya tenido TDAH. Diablos, los fundadores de este mismo país tenían TDAH, sin duda. Piénsenlo: quienes tenemos TDAH podemos entretener a nuestros amigos con ingeniosas conversaciones, podemos concentrarnos al máximo en cosas que nos interesan, solemos hacer muy bien las cosas que nos gustan. Somos entusiastas, creativos, estamos dispuestos a asumir riesgos, somos innovadores, intuitivos, espontáneos, compasivos, persistentes y tenemos la capacidad de procesamiento cerebral de las supercomputadoras más rápidas del mundo. Como tales, podemos conectar puntos aparentemente inconexos, ver el bosque detrás de los árboles de maneras que la gente "normal" ni siquiera puede imaginar... Ah, y, por cierto, normalmente podemos hacerlo a la velocidad del sonido.

¿Puedes decirme honestamente que los mismos fundadores de nuestro país, los ¿Acaso aquellos que decían: "Arriesguemos nuestras vidas, desafiemos a nuestro rey, crucemos un océano, comencemos un nuevo país, una nueva forma de gobierno y creemos las reglas sobre la marcha" no estaban un poco "fuera de lugar"? Vamos. Estoy casi seguro de que todas las mejores personas del mundo que alguna vez hicieron algo asombroso tenían TDAH.

Pero sí (y ya sabías que esta parte iba a pasar), lamentablemente hay desventajas. Nos distraemos con facilidad y olvidamos cosas.

A veces decepcionamos a los demás y muchas veces nos decepcionamos a nosotros mismos. Las cosas que para otros parecen ridículamente fáciles son pesadillas para nosotros. Nos desviamos en medio de conversaciones importantes.

A veces, para llegar del punto A al punto B es necesario hacer un desvío que implica otras dieciocho letras. La mayoría de las veces, nuestros cerebros son tan rápidos que no podemos apagarlos. Todo esto molesta muchísimo a quienes no padecen TDAH.

Para profundizar más, a veces decimos cosas sin pensar.

Déjame decirte que esa pequeña y divertida característica me hizo recibir innumerables palizas mientras crecía en la escuela pública de la ciudad de Nueva York en los años 80. Definitivamente, tener un cerebro más rápido de lo normal tiene sus desventajas, pero te puedo decir que las ventajas superan con creces a las desventajas, y si eres capaz de entrenar a tu cerebro para que haga las cosas que yo hago para ayudarme a mantenerlo en forma, entonces tu maldición puede convertirse rápidamente en un superpoder y puedes mantener esas desventajas al mínimo. Incluso puedes usar las pocas desventajas que te quedan a tu favor también.

Machine Translated by Google

Más rápido, más nítido, más, más, más

Las personas con cerebros más rápidos suelen tener múltiples intereses intensos y nos encanta compartirlos. Somos observadores agudos y podemos procesar muchas ideas simultáneamente con un mínimo esfuerzo. Somos grandes conversadores y a menudo podemos improvisar sobre la marcha cuando hablamos. (Pregúntenme si alguna vez he usado una presentación en PowerPoint o notas de algún tipo en alguno de mis miles de discursos de apertura en todo el mundo; no lo he hecho). Díganme si algo de esto les suena familiar, ¿verdad? Por lo general, tenemos un ingenio ridículamente agudo y podemos asimilar instantáneamente nueva información en conocimientos previos para crear ideas originales; nos inspira la novedad del cambio y tenemos la capacidad de encontrar soluciones rápidas a situaciones complejas. Pensamos de manera lateral y resolvemos problemas de formas distintivas y creativas. Pero, por supuesto, si no sabemos cómo aprovechar estos dones, nos estrellaremos contra un muro de hormigón a seiscientas millas por hora, todas y cada una de las veces.

Cada experto parece tener una descripción ligeramente diferente de lo que El TDAH es un trastorno químico. Por lo que me han dicho y por lo que puedo extrapolar de mi propia experiencia (de nuevo, porque no soy médico), simplemente significa que mi cuerpo no produce naturalmente la cantidad suficiente de las tres sustancias químicas principales que contribuyen a la "concentración y la felicidad" por sí solo. Estas sustancias químicas son la dopamina, la serotonina y la adrenalina, y son las que hacen que a los humanos les resulte más fácil concentrarse y mantenerse concentrados. También son las que nos han mantenido vivos como especie durante millones de años. La cantidad de estas sustancias químicas que tenemos, o la cantidad o la cantidad mínima que nuestros cuerpos pueden producir en circunstancias normales, es la razón por la que algunas personas pueden sentarse y presentar informes de TPS durante horas sin aburrirse, y otras (como nosotros) simplemente no pueden.

Sabiendo lo que sé ahora, tiene todo el sentido que me haya convertido en... Soy paracaidista con licencia y me entrené y terminé varios triatlones Ironman simplemente porque un maratón de cuarenta y dos kilómetros no era lo suficientemente emocionante (por cierto, ninguna de estas cosas hizo felices a mis padres). Soy genial cuando hablo en un escenario frente a veinte mil personas, o cuando viajo (especialmente en avión), o cuando practico cualquier tipo de deporte extremo o cualquier actividad o tarea que capte mi imaginación e intelecto, como pensar en una nueva idea de negocio. Pero si me ponen en una fiesta donde tengo que hacer una pequeña charla,

Machine Translated by Google

¿O me obligarás a sentarme y detallar mis recibos para mi contador?
Preferiría romperme la muñeca.

He aquí un ejemplo clásico de cómo el TDAH puede beneficiarme.
Punto de vista del enfoque y la creatividad:

Uno pensaría que, dada mi incapacidad para concentrarme a veces, el paracaidismo no sería lo mío, ¿verdad? Que habría demasiadas cosas que me distraerían de hacer esa cosa tan importante: abrir el paracaídas. Pero, en realidad, es todo lo contrario. ¿Por qué?

Bueno, la belleza del paracaidismo es lo que realmente estás haciendo mientras lo haces: desafiar toda lógica instintiva. El instinto es lo que nos ha mantenido vivos durante millones de años, lo que nos ha impedido ser devorados (como especie) por tigres gigantes y mamuts lanudos, y nos dice: "Oye, probablemente no deberías caminar por ese callejón oscuro; quédate en la calle principal". Sin embargo, aquí estoy, ignorando deliberadamente millones de años de evolución al abrir la puerta de un avión, a 13.500 pies en el aire. Mi cuerpo me está diciendo que este avión en el que estoy probablemente pueda aterrizar por sí solo, y no necesito saltar de él. Sin embargo, sigo haciéndolo.

Esto me saca de quicio. De hecho, hará todo lo que esté en sus manos.
poder para evitar que salte. Cuando estoy subiendo al avión y subiendo a la altitud para mi próximo salto, imagino que mi cerebro está haciendo básicamente esto:

¿ESTÁ SALTANDO OTRA VEZ? ¡Maldita sea!

BIEN, TROPAS: FORMACIÓN: ESTO NO ES UN SIMULACRO. NUESTRO IDIOTA ESTÁ HACIENDO PARACAIDISMO OTRA VEZ. ÚNETE Y HAZ CLIC PARA PASAR LISTA:

DOPAMINA: (¡AQUÍ!)
ADRENALINA: (¡AQUÍ!)
SEROTONINA: (¡AQUÍ!)

ESCUCHEN, SEÑORES: NUESTRO IDIOTA ESTÁ SALTANDO DE UN AVIÓN OTRA VEZ. CON SU SUERTE, VERÁ EL SOL Y DIRÁ "OH, BRILLA", Y SE OLVIDARA DE ABRIR SU PARACAÍDAS EN EL MOMENTO ADECUADO. ASÍ QUE, COMO SIEMPRE, ES NUESTRO TRABAJO PREVENIRLO.

TODOS LOS QUÍMICOS: FUEGO A MI MARCA:
OBJETIVO: LÓBULO FRONTAL DEL CEREBRO.
LISTO: (¡LISTO!)

Machine Translated by Google

¡VAMOS! ¡VAMOS! ¡VAMOS! ¡VAMOS! ¡VAMOS! ¡TODOS LOS ESCUADRONES SE DESPLIEGARON! TODOS ¡¡¡LOS ESCUADRONES SE DESPLIEGAN!!!

¿Qué significa entonces este corte al estilo de Scrubs que ocurre en mi cabeza? Bueno, mi cuerpo está tratando instintivamente de protegerse, porque sabe que estoy a punto de hacer algo que puede matarme. Así que está haciendo todo lo posible para que me concentre, tanto como sea posible, en no morir. Por suerte para nosotros, lo hace al darnos lo que a la gente como nosotros no le sobra normalmente, pero que anhelamos.

En lugar de repartir aquí unas cuantas gotas desnutritivas de serotonina, Unas gotas de adrenalina, como suele hacer mi cerebro, que en esta situación extrae hasta la última gota de todas las reservas del cuerpo y las dispara todas a la vez. Resultado: atención instantánea, al cien por cien, que me permite saltar del avión, hacer lo que tengo que hacer en el aire, abrir el paracaídas, solucionar los problemas, encontrar la zona de salto, acercarme y aterrizar allí sano y salvo.

Pero esta es la razón por la que sigo haciéndolo (y por la que tiene todo el sentido que me encante el paracaidismo): cuando aterrizo sano y salvo, todavía tengo una tonelada más de esas sustancias químicas en mi cerebro. No se disipan de inmediato, sino que mi cerebro tiene que eliminarlas con el tiempo. Básicamente, estoy drogado durante las siguientes horas.

Entonces aterrizo, dejo caer mi paracaídas a mis pies en una esquina del salto. Me relajo, saco mi portátil y escribo unos cuantos miles de palabras en unos minutos, o grabo un montón de vídeos para mi público, o respondo unos cuantos cientos de correos electrónicos en la siguiente hora. ¿Por qué? Porque mi cerebro está lleno de las mismas sustancias químicas que tendría si no tuviera TDAH o si estuviera tomando medicamentos. Está lleno de sustancias químicas que producen atención.

Como dije, en ese momento, me siento en un estado de euforia. Un estado de euforia natural, pero euforia al fin y al cabo. Como decía en el Point Break original (no en el remake, todos sabemos que el remake era una porquería): “Algunos tipos se lo tragan, se pinchan una vena para conseguirlo; todo lo que tienes que hacer es saltar”. Y ese estado de euforia me da la concentración que necesito, la concentración de la que a veces me falta de otra manera. Y es entonces cuando hago lo que tengo que hacer. Ese mismo estado de euforia me llega al hablar y a incontables otras cosas que hago habitualmente en mi vida.



ARDILLA!: He aprendido a hacer dos cosas: enseñarle a mi cuerpo a producir más sustancias químicas de “concentración y felicidad” cuando lo necesite, y también vivir mi vida de tal manera que no necesite depender constantemente de que mi cuerpo produzca más, como lo hace la gente “normal”. En otras palabras, he aprendido a llenar

Machine Translated by Google

No solo aprendí a llenar mi tanque de gasolina, sino que también aprendí a conducir de manera tan eficiente que obtengo el mejor rendimiento de gasolina del universo, por lejos.

Descubrir qué funciona y qué no

Hay dos formas comprobadas de aprovechar el poder y los beneficios del TDAH. Una ayuda a corto plazo, pero tiene efectos secundarios potencialmente negativos. La otra ayuda a largo plazo y puede ser un verdadero cambio radical para mejorar la vida de una persona.

Las soluciones habituales a corto plazo suelen tener consecuencias graves e indeseadas. Quienes no saben que padecen TDAH pueden verse atraídos por conductas negativas sin saber realmente por qué. Cosas como las drogas ilegales y las conductas de riesgo (no riesgos calculados, sino todo lo contrario) son bastante comunes entre quienes padecen TDAH.
Cuando se padece TDAH, lo que suele comenzar como un acto impulsivo e irracional puede derivar rápidamente en un arresto, y luego en la falta a una cita judicial, multas impagas o postergación de servicios comunitarios. La espiral descendente puede llevar directamente a la cárcel. Como resultado, hay muchas personas en prisión con TDAH sin diagnosticar o sin tratar. La comunidad policial recién hace poco comenzó a reconocer este problema y a responder a él.

Cuando escribí este libro, me prometí a mí misma que sería completamente honesta, porque hablo desde el corazón. ¿Qué otra opción me queda? Así que aquí va: creo que, en cualquier momento dado, estoy a solo tres malas decisiones de convertirme en una drogadicta de la calle. El consumo de drogas ilegales, el abuso de sustancias o la adicción de cualquier tipo es otro punto negativo común entre las personas con TDAH. Tengo la suerte de no haber caído nunca en esa trampa, y también tengo la suerte de haberme conocido a mí misma lo suficientemente pronto en la vida como para evitarlo. A día de hoy, no bebo. Dejé de beber hace un tiempo y hablaremos de por qué lo hice más adelante en este libro. Basta con decir que tiene mucho que ver con mi TDAH.



¡ARDILLA!: No importa lo bien que estés manejando tu TDAH, no importa lo bien que creas que te van las cosas, NUNCA puedes olvidarte de que realmente es una condición y que nunca "desaparece" así como así. Si pierdes eso de vista aunque sea por un segundo, puede causar

Machine Translated by Google

te hace hacer cosas estúpidas y puede ser tu perdición. Me obligo a recordarlo todos los días.

No apartarías la vista de la carretera durante diez minutos para conversar con alguien que está en el asiento trasero mientras conduces a cien por una autopista concurrida, ¿verdad? Lo mismo se aplica aquí. Debes controlarte constantemente para asegurarte de que estás haciendo lo correcto para mantenerte en el camino correcto. Dicho esto, no es difícil y, con el tiempo, se convertirá en algo natural: no tendrás que pensar en ello.
Pero aún queda por hacer.

Porque me conozco a mí mismo, sé cómo asegurarme de hacer las cosas correctas, tomar las decisiones correctas y, la mayoría de las veces, ni siquiera me permito tomar esas decisiones en primer lugar.

Ejemplo: Cuando voy a Las Vegas a dar un discurso, en mi contrato está estipulado que hablaré solo en la conferencia principal a la hora del almuerzo, entre las 11:30 a. m. y las 2:30 p. m. ¿Por qué pondría tal restricción en mi contrato? ¿Eso no significa que pierdo oportunidades ocasionales de dar conferencias, porque no hablo por la mañana o por la tarde? Sí, así es. Pero para mí vale la pena, y aquí está el motivo: si tuviera que dar una conferencia por la mañana o por la tarde, tendría que pasar la noche en Las Vegas, y me conozco lo suficiente como para decirles aquí y ahora que nunca saldría absolutamente nada bueno de pasar una noche entera sin supervisión en Las Vegas sin nada que hacer. Hablo por experiencia propia, muchachos. Aprendes a hacer estas cosas. El TDAH y la adicción no están muy lejos en la escala social. Aprendes a hacer las cosas que, a falta de un término mejor, "te salvan". ¿Apostaría mi apartamento? Probablemente no.
¿Comenzaría a jugar al blackjack y me “olvidaría” de que ya no bebo? Probablemente no. Pero si tengo una manera fácil de evitar la opción de hacerlo, ¿por qué debería correr ese riesgo?

¿Recuerdas la película War Games? “La única jugada ganadora es no
En determinadas situaciones, simplemente no juego. Elimino la amenaza. Aprenderás a hacerlo y por qué es tan importante.

El impulso de automedicarse es poderoso en muchas personas con TDAH. De nuevo, hablo por experiencia. También es cierto que cuando los jóvenes dejan de tomar medicamentos para el TDAH al terminar la escuela secundaria o la universidad, algunos recurren a drogas ilegales como reemplazo, y esto se ha citado como un factor en el aumento del consumo de cocaína y heroína entre los jóvenes. Otro estudio mostró que un buen número de personas de entre veinte y treinta años

Machine Translated by Google

y los treintañeros que están en prisión por delitos no relacionados con las drogas habían tomado medicamentos para el TDAH en su juventud, y luego los dejaron cuando llegaron a la edad adulta (como si el TDAH desapareciera mágicamente cuando cumples veintiún años).

Lamentablemente, los niños sufren lo peor de la sobremedicación: si Johnny no se queda quieto en su asiento todo el día en la escuela o si parece distraído y habla en voz alta en clase, existe una tendencia a etiquetarlo como discapacitado y recetarle Adderall o Ritalin. El maestro quiere que se siente en su asiento, que preste atención, que obtenga buenos resultados en esa prueba estandarizada que el estado exige para que la escuela obtenga fondos.

Si Johnny "actúa mal" (es decir, se comporta normalmente para Johnny) con demasiada frecuencia, Se envía una nota a los padres de Johnny. El estado o la escuela pueden pedirles que lo evalúen. El evaluador puede instar a los padres a que le den a Johnny medicamentos para el TDAH. Lo que podría corregirse fácilmente con cambios simples en la dieta y la rutina diaria de Johnny ahora está a merced de una pastilla de solución rápida que no aborda el problema, sino que lo enmascara. Recuerdo la cita "Un dolor de cabeza no es una deficiencia de aspirina".

Es una situación triste: al 20 por ciento de todos los niños estadounidenses, o uno de cada siete, se les diagnosticará TDAH cuando lleguen a la escuela secundaria. Al doble de niños que de niñas se les recetan medicamentos para "trastornos de conducta". A millones de esos niños se les recetará un potente estimulante para "normalizarlos" porque se comportan como niños.

Permítanme decir desde el principio que este libro no trata de odiar los fármacos. No tengo ningún problema con el concepto de medicación cuidadosamente controlada en general, pero sí creo que consideramos erróneamente los medicamentos como un tratamiento de primera línea o independiente, cuando en realidad deberían ser un último recurso o un complemento a las estrategias conductuales para controlar el TDAH. Algunos niños y adultos con TDAH extremo pueden beneficiarse de un tratamiento farmacéutico sensato. Hace unos tres años, mi terapeuta me recomendó que probara un medicamento para el TDAH llamado Concerta, un fármaco de acción prolongada que ahora tomo ocasionalmente, solo cuando lo necesito.

No tomo Concerta todos los días y, en la mayoría de los casos, ni siquiera lo tomo. Por ejemplo, no lo tomo cuando estoy en una gira de conferencias por seis países. No lo necesito cuando estoy haciendo paracaidismo o cuando estoy entrenando para un evento deportivo, porque mi cuerpo produce las sustancias químicas por sí solo en esos momentos. Sin embargo, sí lo tomo cuando lo necesito.

Machine Translated by Google

para centrarme en tareas que no requieren mi atención, como el papeleo, escuchar en reuniones, completar informes de gastos y, a veces, centrarme en las personas con las que necesito hacer negocios. Tomo Concerta en esas situaciones porque me beneficia a mí y, lo que es igual de importante, a todos los que me rodean.

Sin embargo, Concerta es una parte muy pequeña de lo que me ha ayudado a llegar a donde estoy ahora. Me ha ayudado a mejorar otras conductas que me permiten funcionar al máximo nivel posible y, de hecho, aprovechar aún más todos los beneficios del TDAH. Lo único que Concerta, o cualquier medicamento para el TDAH, no puede hacer es enseñarme las habilidades necesarias para ser lo mejor que pueda. Los medicamentos no dotan a los niños ni a los adultos de las habilidades de vida que necesitan para controlar su TDAH a medida que crecen hasta la edad adulta.

Los estudios muestran que una vez que un niño deja de padecer TDAH

Sin embargo, si no se les administran medicamentos, no tienen forma de lidiar con su TDAH a menos que se les enseñen conductas que los ayuden a mejorar su condición y convertirla en algo positivo. Controlar el TDAH es una tarea que dura toda la vida. Si lo haces bien, puede ser una excelente manera de manejar tu vida y aprovechar los dones de un cerebro más rápido de lo normal.

Controlar el TDAH es una tarea que dura toda la vida.

Voy a compartir con ustedes una serie de reglas y estrategias que son parte integral de mi vida. Sin ellas, no puedo funcionar ni de lejos de mi mejor forma. Como consecuencia, me obligo a ponerlas en práctica todos los días. Si no lo hago, tienden a suceder cosas malas. Pierdo negocios, la gente se enoja conmigo y no soy el mejor padre que podría ser. Mi hija percibe mi dolor y no hay nada peor que eso. Lo mejor que he hecho en mi vida fue idear estrategias a las que recurrir tanto en mi vida profesional como personal. Y sé que muchos de ustedes también pueden usarlas.

A lo largo de mis veinte y treinta años, antes de saber que tenía TDAH,
De alguna manera, me las arreglé para vivir: la vida era imperfecta, pero se podía vivir. Cuando terminé la escuela y conseguí un trabajo, no me quedé mucho tiempo en él. Nunca pude permanecer en un trabajo de oficina más de seis meses, con la excepción del tiempo que trabajé para America Online en los noventa, donde nos dejaban trabajar prácticamente como queríamos, siempre y cuando hiciéramos nuestro trabajo.

(Nota al margen: AOL fue mi primer trabajo después de la universidad. Como dije, no les importaba cómo trabajábamos, siempre y cuando tuviéramos lo que necesitábamos para seguir adelante.

Machine Translated by Google

Hecho, hecho. Steve Case fue, y sigue siendo, todo un visionario, y estoy muy agradecido por haber podido aprender de él en su momento.)

Pero, ¿puedes imaginarte mi sorpresa en mi siguiente trabajo cuando descubrí que toda la libertad que teníamos en AOL, de hecho, no era la norma? Mi segundo trabajo implicaba entrar a determinadas horas y salir a determinadas horas. ¿Código de vestimenta? No hablas en serio. Espera, ¿qué quieres decir con que tengo "horarios fijos" para el almuerzo? ¿Qué es esto, Rusia? No hace falta decir que, dos semanas después de empezar mi segundo trabajo "real", comencé a sentir la vocación de convertirme en emprendedor.

Ahora bien, en ese momento no lo sabía, ni tampoco até cabos, pero resulta que el TDAH funciona muy bien para los emprendedores.
Muchos de los empresarios más exitosos (muchos de los cuales me sirven de inspiración) tienen TDAH: Richard Branson, Cameron Herold, Seth Godin (quien, afortunadamente, me rechazó para mi segundo trabajo después de AOL), John Lee Dumas, David Needleman, incluso yo. No triunfamos a pesar del TDAH; triunfamos gracias a él.

En este libro conocerás a algunas de estas personas, pero también a otras personas más anónimas que han logrado que el TDAH les funcione. Sus historias son tan inspiradoras que merecen ser compartidas. Podemos entendernos mejor a nosotros mismos cuando entendemos a personas como nosotros que han tenido éxito. Con los conocimientos obtenidos a partir de estudios, historias de casos reales, trucos, consejos y trucos de todo el mundo, además de mis reglas de vida, puedes dejar de ver el TDAH como una discapacidad y comenzar a verlo como lo que realmente es: como conducir un Lamborghini con un cerebro, mientras el resto del mundo pedalea un triciclo.

Una vez más: aunque no tengas un diagnóstico de TDA o TDAH, y tu hijo, tu cónyuge u otro ser querido tampoco, los consejos de este libro pueden ayudarte. Afrontémoslo: ¿a quién no le vendría bien una mejor gestión del tiempo o mejores reglas para dar lo mejor de sí? De eso trata este libro: de compartir los consejos, trucos y trucos que he aprendido y creado en mis cuarenta y cuatro años en este planeta que me han hecho tener mucho éxito, tanto profesional como personalmente, así como de compartir cómo estas habilidades funcionan para otras personas.



ARDILLA: Por último, tengo que decir esto: creo sinceramente que si has tenido un mínimo de éxito, tienes la responsabilidad de enviar el ascensor de vuelta hacia abajo. Esa es una de las principales razones por las que estoy escribiendo este libro. Por lo tanto, dicho esto, te animo a que te pongas en contacto conmigo. Realmente quiero saber de ti. Paso aproximadamente el 80 por ciento de mis días respondiendo correos electrónicos. Me encantaría hablar contigo también. Aquí te cuento cómo:

Machine Translated by Google

gramo y

1. Correo electrónico: peter@shankman.com (respondo personalmente a todos mis correos electrónicos)
2. Facebook: www.facebook.com/petershankman 3. Twitter: www.twitter.com/petershankman 4. Snapchat: snapchat.com/add/petershankman 5. Instagram: www.instagram.com/petershankman 6. Mi sitio web: www.shankman.com 7. El podcast Más rápido de lo normal : www.fasterthannormal.com
8. El curso Más rápido de lo normal : www.ftncourse.com

Por favor, contáctame. Quiero saber de ti. Quiero Quiero saber si este libro te ha ayudado. Quiero recibir tus comentarios y descubrir cómo puedo ayudarte a transformar tu TDAH en algo que realmente te beneficie. Como dije al principio, me gusta ayudar a la gente.

Tengo TDAH. Me encanta hablar con la gente. Así que, comunícate conmigo.

Ahora bien: ¿estás listo para dar el paso? Ve a beber un vaso grande de agua (se ha demostrado que aumenta la concentración) y vamos.

Bienvenido a un mundo más rápido de lo normal. Me alegro de que estés aquí. Vamos a divertirnos un poco.

Machine Translated by Google

Capítulo dos

Una historia muy breve (debido al TDAH) de TDAH y cómo el mundo y cualquier cosa Cool in It fue creado por personas con TDAH (y cuatro formas en las que puedes ser como ellos) Ahora mismo)

"Las personas son animales tontos, asustadizos y peligrosos, y tú lo sabes. Hace mil quinientos años, todo el mundo sabía que la Tierra era el centro del universo. Hace quinientos años, todo el mundo sabía que la Tierra era plana, y hace quince minutos, sabías que los humanos estaban solos en este planeta. Imagina lo que sabrás mañana".
—K, Hombres de Negro

YoCUANDO DECIDÍ escribir este libro, me prometí a mí mismo que No recurriría a la jerga técnica ni al lenguaje médico. En realidad, no tuve que prometerme eso en absoluto: ¿qué persona con TDAH estaría dispuesta a sentarse a leer un libro compuesto exclusivamente de jerga médica y palabras complicadas que tendríamos que buscar?

Pero me prometí a mí mismo que escribiría este libro de una manera que fuera fácil de leer, pero que también ofreciera el mayor beneficio por cada dólar invertido, por así decirlo. Eso es lo que espero lograr y por eso tengo que empezar este capítulo con un poco de... sí... jerga médica y palabras que tenemos que buscar. Pero una vez que lo termine, no tendré que hacerlo de nuevo, lo prometo. Así que ahí vamos: nuestro concepto moderno de TDAH tal como se

define en la biblia de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, el DSM-IV-TR, es relativamente nuevo en comparación con otros problemas neurológicos definidos. (¡Qué suerte para nosotros!)

Sin embargo, desde entonces se han observado y descrito niños y adultos excesivamente hiperactivos, desatentos e impulsivos.

Machine Translated by Google

Al menos en el siglo XIX, y probablemente antes. En 1844, el médico alemán Heinrich Hoffmann creó cuentos infantiles ilustrados que retrataban a niños con comportamientos similares al TDAH, entre ellos “La historia de Fidgety Philip” y Struwwelpeter, que creó como regalo de Navidad para su hijo de tres años, Carl Philipp.

Hoffmann observó el comportamiento de los pacientes con TDAH en sus jóvenes pacientes y, posiblemente, en su propio hijo. Cuando su editor vio el potencial de estas historias, convenció a Hoffmann para que las ofreciera al público en general. Desde entonces, el Struwwelpeter de Hoffmann se ha traducido a varios idiomas. La edición número cuatrocientos se publicó en 1917, el número de ediciones ya no se puede contar y las historias se han convertido en clásicos. (Así que a aquellos que dicen "Oh, el TDAH no es real porque se acaba de descubrir", puedo decirles rotundamente: "Al diablo con eso").

Hoffmann no fue el único médico que observó un patrón de conducta determinado entre algunos niños y adultos. Los investigadores detectaron un patrón de conducta discernible antes de que se estableciera el término real para TDAH en el mundo médico y los científicos comenzaran a estudiar y escribir sobre este fenómeno.

Si bien es imposible saberlo con certeza, podemos mirar atrás en la historia. Y veamos que algunos de nuestros científicos e inventores más respetados e importantes tenían algunos rasgos que, si vivieran hoy, podrían haber dado lugar a un diagnóstico de TDAH. Muchos de ellos tienen ciertos rasgos en común: una juventud rebelde; un rendimiento por debajo de la media o por debajo de la media en entornos educativos; una tendencia a cambiar de actividades aparentemente no relacionadas y a tener dificultades con las tareas cotidianas; y una capacidad aparentemente sobrehumana para concentrarse durante largos períodos seguidos, generalmente seguidos de un largo período de calma o de participación en algo completamente ajeno. A continuación, se incluye una lista parcial de estas personas, sin ningún orden en particular:

- Albert Einstein,
- Thomas Edison,
- Leonardo da Vinci,
- Dean Kamen (inventor del Segway, que por supuesto compré en cuanto salió al mercado)
- Walter “Walt” Disney Sir
- John B. Gurdon (Premio Nobel de Medicina 2012)

Machine Translated by Google

- Los hermanos Wright
- Benjamín Franklin
- Sir Isaac Newton
- Luis Pasteur
- Galileo Galilei
- Alexander Graham Bell
- Stephen Hawking
- Henry Ford
- Wernher von Braun (el padre de la ciencia espacial)
- Steve Jobs
- Richard Branson

Y la lista sigue y sigue y sigue. ¿Qué dicen todas estas grandes personas? ¿Qué tienen en común? Se los consideraba diferentes, pero se adaptaron en consecuencia y ayudaron a cambiar el mundo. En otras palabras, hicieron lo que les funcionó, de una manera que les permitió alcanzar la grandeza por la que hoy son conocidos en todo el mundo.

- Tenían determinación y no se dejaron intimidar por los múltiples fracasos (Steve Jobs no pudo conseguir un préstamo comercial para la computadora Apple original).
- Ellos veían las cosas de otra manera y no tenían miedo de desafiar el status quo. (Henry Ford inventó un automóvil de producción en masa cuando el resto del mundo solo quería un caballo más rápido).
- Escucharon los consejos, pero no escucharon a los detractores. (Wernher von Braun creció en un mundo donde se daba por sentado que ningún cohete fabricado por el hombre abandonaría jamás nuestra atmósfera.)
- Siguieron adelante, persiguiendo sus propios sueños y deseos, porque sabían que tenían algo más. (A la madre de Albert Einstein le dijeron que lo educara en casa porque no era lo suficientemente inteligente para aprender).

¿Ves puntos en común? Diferentes formas de pensar, incapacidad para quedarse quieto y ser como los demás, seguir adelante sin importar lo que digan los demás...

Recientemente escribí un artículo de opinión para el New York Post en el que... Habló sobre cómo dar medicamentos a niños diagnosticados con TDAH no debería ser nuestra primera opción, porque podríamos estar drogando la creatividad de nuestra próxima generación de líderes, y los comentarios

Machine Translated by Google

Como era de esperar, hubo opiniones muy diferentes, tanto a favor como en contra. Uno de los comentarios me llamó la atención. En pocas palabras, el comentarista sugirió que el TDAH no era real y que era algo inventado por la industria farmacéutica, porque no existía hace cincuenta años.

Aprendí desde el principio a no responder a los comentaristas, pero esto... tiempo, no pude evitarlo:

> Entonces, si el TDAH es simplemente una condición "inventada", ¿cuál era mi excusa cuando era niño? Me esforcé al máximo, pero en ciertas áreas no pude seguir el ritmo de mis compañeros de la misma clase.
> ¿Sugieres que simplemente soy "lento"?
>
> ¿Sabes quién más no pudo seguir el ritmo? La gente que hace doscientos años contrajo faringitis estreptocócica. Pero entonces no la llamábamos faringitis estreptocócica. ¿Sabes cómo la llamábamos? Nada, porque no tenía nombre. En cambio, pensábamos que había algo malo en ellos que las sanguijuelas adheridas a su cuerpo podían curar. Luego se descubrió la penicilina y, de repente, el concepto de que "tenían demonios en la sangre" pasó a ser cosa del pasado. Imagínate la sorpresa de los cínicos como tú, gritando "¡BRUJA!" a los cuatro vientos, hasta que esta diminuta pastilla "curó a la bruja" y le dio un nombre a "la obra del diablo".
>
> ¿Y qué decir de aquellas personas que fueron encerradas en un manicomio porque oían voces o se convertían en otra persona y hablaban como si no fueran ellas mismas? Obviamente, obra del diablo, porque, ¡qué demonios!, ¡no podía ser otra cosa! Pero, ¿adivinen qué pasó entonces? Aprendimos un poco más sobre nuestro cerebro y, de repente, quedó claro que cuando ciertas cosas en el cerebro no funcionaban, se manifestaban en afecciones como el trastorno bipolar, las enfermedades mentales y el trastorno límite de la personalidad.
>
> Sólo porque algo no tuvo nombre hace cien años
> Hace cien años no significa que no sea muy real y muy tratable. Escribiste este comentario en una computadora, ¿verdad? Estoy bastante seguro de que eso tampoco existía hace cien años.
>
> Para citar a Jesse de Breaking Bad: "¡Ciencia, perra!"

Afortunadamente, gracias a las reglas de vida que he establecido para mí, que cumpliremos... Discutiré esto en capítulos posteriores, nunca pude publicar el comentario, porque

Machine Translated by Google

Mi asistente me escuchó “escribir con un propósito”, como ella lo llama, y silenciosamente desconectó el enrutador de Internet, impidiéndome enviar mi comentario hasta que me calmé y lo miré nuevamente para decidir si realmente debía enviarlo o no.

Pero mi punto sigue siendo el mismo: el hecho de que hace cincuenta años no supiéramos cómo llamar al TDAH no significa que no existiera. Sin embargo, sí significa que con la nueva información que tenemos y los avances en las ciencias humanas que se producen casi a diario, tenemos mejores formas de entender las cosas que nos hacen ser quienes somos y reaccionar en consecuencia. La cuestión más importante es que se nos permita hacerlo.

Vivimos en una época increíble. Imagínese viajar con Marty McFly en el DeLorean de Doc Brown y tener que explicarles a las personas de 1955 algunos de los trabajos más importantes de 2017:

Bueno, hay gente que se gana la vida creando vídeos digitales con sus teléfonos que luego suben a un servicio de streaming y que luego ven millones de personas. Y la mayoría de ellos tratan sobre gatos y videojuegos.

O,

Hay personas llamadas “emprendedores agnósticos de la ubicación” que pasan su tiempo en una playa escribiendo códigos informáticos, o creando sitios web, o incluso enseñando a otros cómo hacer lo mismo, y debido a una red de computadoras en todo el mundo, todas conectadas entre sí, nunca tienen que ir a una oficina, o ver a sus compañeros de trabajo, o incluso entrar a un banco para cobrar un cheque.
¡Se ganan la vida increíblemente haciendo las cosas que quieren hacer y de la manera que quieren hacerlas!

Sí, Goldie Wilson probablemente también te miraría un poco extraño en el Café de Lou.



ARDILLA!: Nunca ha habido un mejor momento en la historia de nuestra sociedad para aprovechar al máximo los dones del TDAH para vivir tu vida como quieres y ser más feliz de lo que jamás hubieras imaginado posible.

Machine Translated by Google

Cuando se aplica de la manera correcta, el TDAH es el mayor impulsor de la creatividad en el mundo conocido y puede llevar tu vida en direcciones increíbles.

“¡No es así como se hace!”

El empresario, autor y un tipo brillante en todos los aspectos, Seth Godin, compartió conmigo una gran historia en el podcast Faster Than Normal . Mencionó que cuando estaba en la escuela primaria, sentía que sus maestros no lo ayudaban lo suficiente. Entonces hizo una mano gigante con papel de construcción y la sujetó a un palo largo, de modo que cuando tuviera la respuesta a una pregunta, el maestro se asegurara de ver su mano por encima de las de todos los demás estudiantes. ¿Quién hace esto?

En la misma línea, recuerdo haber jugado una partida de Scrabble varias veces. Hace años. Leí todas las reglas y, cuando llegó mi turno, encontré una gran palabra de siete letras y la coloqué en el tablero, disfrutando de mi aumento de noventa y tantos puntos. Mi oponente inmediatamente me lo dijo: "¿Qué significa 'enalpria'?

¡Esa no es una palabra real! ¡Te desafío!"
Ella gritó.

“¿Eh?”, pregunté con curiosidad. “¡No es 'enalpria'! ¡Es 'avión'!
“¡Empecé desde abajo y fui avanzando hacia arriba!”

“NO PUEDES HACER ESO”, argumentó.

“¿Por qué no?”, le respondí. “¡En las reglas no dice que no pueda!”

"NO TIENE POR QUÉ SER", gritó, poniéndose visiblemente más seria.
Me enfadé cada segundo. “¡Así no se hace!”

En realidad, me estaba diciendo que no podía hacer algo porque era evidente que no se debía hacer. ¿No sabía contra quién estaba jugando?

Lo que quiero decir con esas dos historias es lo siguiente: nos estamos convirtiendo rápidamente en una sociedad en la que los que “cambian las cosas” ganan, en todas las facetas de la vida. Hace unos cientos de años, uno simplemente hacía lo que hacían los demás, o bien lo incluían en una lista negra o, más que probablemente, lo llamaban hereje, lo ataban a una hoguera y lo quemaban vivo. El concepto de trabajar treinta años para la misma empresa a cambio de una pequeña pensión y un reloj de oro barato ha seguido el camino del teletipo y el fax. En su lugar está la capacidad de ser grande y aceptar las diferencias, sin

Machine Translated by Google

El miedo al fracaso, tan extendido en el pasado, nos permite actuar de forma positiva según nuestros impulsos y crear algo significativo. Si funciona, podemos seguir haciéndolo. Si no funciona, podemos dejar de hacerlo y empezar a hacer otra cosa. La inversión es mínima, las posibilidades son infinitas. Si el cerebro humano puede pensarlo, podemos hacerlo, y como sabe cualquier persona con TDAH, a nuestro cerebro no le faltan ideas.

¿Qué significa esto? En pocas palabras, el cerebro con TDAH es una fuente de ideas creativas, energía y pasión casi ilimitada y sin explotar, mucho más que un cerebro "normal". Sin embargo, la salvedad es que tenemos que aprender a aprovecharla y, luego, a canalizar, aprovechar y utilizar adecuadamente ese poder. No saber cómo utilizar esa energía y ese poder es lo que nos mete en problemas, hace que nos comportemos mal en clase o nos desconectemos en la reunión, o que olvidemos sacar la basura, a pesar de que la bolsa estuvo junto a la puerta durante tres días en un esfuerzo inútil por recordárnoslo.

Mientras escribía el último párrafo, pensé en una metáfora genial para aprender a aprovechar esa energía. Piense en una manguera contra incendios. Como las que usan los bomberos. Están rociando miles de galones de agua por minuto en un incendio en un almacén. ¿Alguna vez se detuvo a pensar en el poder que tienen esos miles de galones de agua?

¿Qué tan fuerte es ese chorro? Imagínate poner esa manguera en el suelo y abrir el agua a toda velocidad. Buena suerte si estás parado en cualquier lugar cerca de esa manguera. A medida que el agua corre a través de ella, pasa de ser un trozo de tela plano e inofensivo a una fuerza peligrosa, azotando de un lado a otro con suficiente velocidad para romperte fácilmente ambas piernas. Te derribará, derribará a cualquier otra persona cerca de ti y no se detendrá para disculparse. si tomas a varios bomberos y los pones

a todos en específico Pero . . .

coloca la manguera, asegurándote de que todos estén bien agarrados y luego abres el agua a todo chorro, obtienes una herramienta increíblemente poderosa que puede apagar ese incendio, salvar vidas y propiedades, y ofrecer un tremendo apoyo en un momento de necesidad.

Cuando tienes TDAH, esa manguera contra incendios es tu cerebro. Está constantemente... Tiene ideas que proponer, una tras otra. No le importa que estés haciendo otra cosa y, como un niño de tres años que ve una piruleta, todo lo demás, excepto este momento, es irrelevante. Y ahí está el problema: ¿cómo puedes hacer algo?

Machine Translated by Google

Bueno, al igual que en las clases de la academia de bomberos, si aprendes a controlar tu cerebro y puedes enseñarte a ti mismo a aprovechar ese poder de una manera que funcione para ti, entonces siempre estará ahí para ti. Estará ahí cuando lo necesites y se mantendrá firme cuando no lo necesites. Te permitirá vivir tu vida al máximo y también te permitirá hacer las cosas correctas en los momentos correctos. Te brindará todas las herramientas que necesitas para ser creativo, generar las mejores ideas e implementarlas en cualquier momento, pero también podrás reservar algunas cosas para un mejor momento.

Entonces comencemos a aprender cómo controlar la manguera contra incendios.

Por qué nuestros cerebros son más creativos que los de las personas “normales”

Sesos

Repito, no soy médico, así que no esperéis ninguna explicación científica para esto. Ni siquiera sé si existe alguna. Pero sé cómo funciona mi cerebro, sé cómo funciona mi mente y sé qué es lo que me permite usar mi creatividad. Así que voy a compartirlo. También os contaré lo que me pasaba antes de poder controlarlo y de aprender a manejarlo.



ARDILLA: Soy de la opinión de que como mi cerebro no recibe suficiente dopamina, adrenalina y serotonina de forma regular, cuando sí la recibo, soy mucho más reactivo a ellas que la gente “normal”. No puedo demostrarlo con la ciencia, principalmente porque no soy científico, pero apuesto a que en algún lugar hay un neurocientífico que puede hacerlo.

Mira, es como cualquier otra cosa. Si comieras chocolate todos los días, tener Otro trozo más no te haría mucho bien, pero si sigues una dieta baja en azúcar, ese primer trozo de chocolate que comas un mes después será lo más parecido a la felicidad pura que hayas experimentado en mucho tiempo. Lo mismo ocurre con el TDAH (lo dice el tipo que adopta un estilo de vida de “veinte gramos o menos de carbohidratos por día” cuando necesita perder peso. ¿Recuerdas? Todo o nada).

De todos modos, un día “normal” podría no ser tan emocionante, y tener que concentrarme en tareas habituales que me resultan aburridas sería difícil para mí, al menos.

Machine Translated by Google

Lo mejor de todo es que, si acabo de salir a correr seis millas, o de entrenar durante una hora con mi entrenador, o si acabo de hablar en el escenario ante un público en vivo, o sí, incluso si acabo de hacer paracaidismo, acabo de alimentar a mi cerebro con ese primer trozo de chocolate, en mi caso, el ejercicio ha aumentado mis niveles de dopamina, adrenalina y serotonina, y están entrando en mi cerebro en cantidades mucho mayores que hace una hora. Y, como mencioné en el último capítulo cuando hablé sobre el paracaidismo, se quedarán allí por un tiempo. Así que ahora mi creatividad, mi energía y mi capacidad para sentarme quieto y concentrarme hiperactivamente se disparan. Creo que, como mi cerebro no produce la cantidad "normal" de esas sustancias químicas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como la gente "normal", cuando hago algo que hace que mi cerebro las produzca, mi cuerpo las devora como una esponja seca que se empapa en agua. Lo curioso es que pensamos en el TDAH como el perro de Up, que corre constantemente de un lado a otro, de un lado a otro: el “hiper” en “trastorno por déficit de atención con hiperactividad”.

El hecho es que el verdadero cerebro con TDAH, cuando recibe ese impulso de sustancias químicas que tanto desea, puede convertirse en el ser más concentrado del planeta. No bromeo cuando digo que, si me preparo bien, puedo sentarme y concentrarme en la misma tarea durante seis horas.
¡Diablos! ¿Cómo crees que estoy escribiendo este libro actualmente?

Lo mejor de todo esto es que, cuando tu cerebro está “sobrealimentado”, puedes lograr cosas mejor, más rápido y de manera más creativa que la gente “normal”. Es el equivalente a correr una carrera con un ser humano cuando eres Superman. Su estructura molecular, al ser tocada por el sol amarillo, le otorga poderes increíbles que los simples mortales no tienen.

Tener TDAH te permite potenciar tu cerebro cuando lo necesitas, permitiéndote hiperconcentrarte en tareas, resolver problemas de formas no tradicionales y generar ideas que antes no se habían considerado.

Supongo que es posible que se nos ocurran estas ideas porque...
Nuestro cerebro se mueve demasiado rápido como para detenerse y decir: “Oye, ¿por qué nadie lo ha hecho ya?”. Pero no creo que eso importe realmente. Lo que importa es poder recurrir a la función de “refuerzo” de tu cerebro cuando la necesites y usarla a tu favor.

Otra razón por la que uso mi cerebro para ser más creativo de lo normal es por algo con lo que la mayoría de nosotros podemos identificarnos, especialmente si somos un poco mayores y nos enfrentamos a nuestro TDAH por primera vez.

Machine Translated by Google

Lo más probable es que hayamos pasado buena parte de nuestra juventud (o incluso la mayor parte de nuestra adultez) siendo marginados o rechazados por ser diferentes, por no “seguir la corriente”, por no ser como los demás. Y si logramos salir adelante, o bien dejamos que eso nos destruyera, o bien sobrevivimos y ahora podemos usarlo para hacernos más fuertes.

Creo sinceramente que casi todas las ideas que he pensado y con las que he tenido un mínimo de éxito se han manifestado en el mundo real porque simplemente no me importaba lo que los demás pensaran de ellas. Después de años de que me consideraran “diferente”, un día me desperté y ya no me importaba lo que pensaran los demás. Simplemente hice lo que quería, para bien o para mal. Hace varios años decidí que soy quien soy y que las opiniones de los demás sobre mí no son necesarias ni válidas.

Ahora bien, esto no significa que no busque la aprobación, especialmente de mis Mi hija y mi familia. Por supuesto que sí. Todo el mundo lo hace. La diferencia, sin embargo, es que no voy a dejar que me desvíe del camino por no obtener esa aprobación, o peor aún, por que gente que no importa me diga que estoy haciendo algo incorrecto. Lo que me importa es que tengo una idea que quiero llevar a cabo. Puede que funcione, puede que no, pero al final, no voy a dejar pasar una idea potencialmente genial simplemente por tener miedo de lo que puedan pensar los demás.

Como dice el dicho: ¿Qué harías si no tuvieras miedo? Las respuestas pueden cambiar tu vida.



ARDILLA: Tómate cinco minutos, ahora mismo, levántate y sal a caminar. En serio. Deja este libro (o el dispositivo en el que lo estás leyendo) y sal a caminar. Si estás en tu oficina, camina por el pasillo; si estás en casa, camina afuera; y si estás en casa, camina afuera. tu dormitorio, ve caminando a otro edificio.

Debes adquirir el hábito de tomarte frecuentemente “descansos de dopamina”, como yo los llamo. Son pequeñas ventanas de cinco minutos en las que haces algo completamente diferente. Levantarse y simplemente caminar es lo más fácil de hacer, en casi cualquier entorno. He escuchado historias de profesores de importantes universidades que permiten a sus estudiantes levantarse y caminar hasta el fondo del aula y estirarse, hacer algunas sentadillas, cualquier cosa que aumente la dopamina. Y tampoco tiene por qué llevar mucho tiempo. He realizado algunos estudios no científicos y puedo decirte que algo tan rápido como dejarse caer por la ventana puede ser un gran alivio.

Machine Translated by Google

Diez flexiones o sentadillas profundas son suficientes para cambiar químicamente mi cerebro. Cuando me siento, vuelvo a concentrarme.

Empiece a hacer de los “descansos de dopamina” una parte de su vida. Descargue una aplicación llamada Productive, disponible en la tienda de aplicaciones para iOS y Android. Productive te permite fijar pequeñas metas para las cosas que te gustaría convertir en un hábito y te recuerda que las hagas en los intervalos que establezcas. Convierte la práctica de crear hábitos en un juego y hace que sea muy fácil recordar que debes tomarte esos cinco minutos (o incluso dos minutos si estás presionado) para reiniciar tu cerebro. Es una de mis aplicaciones principales en la pantalla de inicio. (Compartiré el resto contigo en un próximo capítulo; son muy importantes para mantenerme en el buen camino).

Comience a hacer de las “pausas de dopamina” una parte de su vida.

Mirar . . . Sé que así es como trabajo y estoy relatando esto. Te doy ideas basadas en mi vida. Pero a medida que hice crecer el podcast y entrevisté a más y más personas, tanto para el podcast como para este libro, una cosa me llamó la atención: la mayoría de las personas que han tenido éxito gracias a su TDAH, no a pesar de él, aprendieron hace mucho tiempo a no preocuparse por los detractores y a ignorar a los que los odian. Así que les propongo esto: si no tienen enemigos, significa que no están haciendo lo suficiente para cambiar el status quo. ¿Y saben quién cambia el status quo más que cualquier otro grupo? Las personas creativas del mundo.

Acepta el hecho de que tu TDAH te ha hecho creativo. Acéptalo y úsalo al máximo. Es lo que eres y, sin duda, una de las cosas que te hace grande.

Pasemos a la práctica. Hablemos de cuatro cosas que puedes hacer: En este mismo instante, eso te ayudará a poner en marcha un cerebro más productivo y controlado, lo que te permitirá aprovechar el increíble poder que es el TDAH.

Lo primero: haz rituales, no propósitos

Es 31 de diciembre, alrededor de las 8:00 p. m. Te quedan algunas horas para hacer algunas resoluciones. Seguro que ya lo has hecho en el pasado (el año pasado, de hecho) sin ningún éxito, pero este año será diferente.

Machine Translated by Google

¡Este año te has tomado el tiempo de escribirlas! ¡Yuju!
Así que aquí están: pierde veinte libras, ve al gimnasio todas las mañanas antes de las 6:00 a. m. y no comas comida chatarra. ¡Bien por ti!

Así que gritas "¡Feliz año nuevo!" a medianoche, tomas unas copas más y te vas a la cama, con la tranquilidad de saber que mañana te despertarás a las 5:00 a. m. e irás al gimnasio. ¡Allá va! ¡Tu nuevo yo!

Bueno, no mañana, per se, porque has estado despierto hasta muy tarde. Esta noche estamos de celebración, y ya sabes, mañana es 1 de enero, y todo está cerrado el 1 de enero, así que dormirás hasta tarde, pero oye, ¡el 2 de enero ya estás en el juego!

Ah, espera... el 2 de enero es sábado. ¿No tendría sentido empezar el lunes 4, ya sabes, por el bien de la continuidad? Sí, eso funciona. Y, oye, si empiezas tu resolución el lunes, ¡es como si te hubieran dado unos días libres extra! Así que mañana por la mañana, puedes comer esos dos sándwiches de queso a la parrilla, tocino y tomate, porque en realidad no es hacer trampa, y, oye, necesitas algo para sacar todo ese alcohol de tu organismo, ¿verdad?

Está bien. Así que aquí estamos, lunes por la mañana, 5:15 a. m., y suena la alarma. Te sientas, listo para bailar, te vistes, vas al gimnasio, haces un entrenamiento increíble, comes un desayuno saludable y luego te despiertas de repente de ese hermoso sueño, son las 8:15 a. m., te acabas de despertar y llegas tarde al trabajo.

Los propósitos de año nuevo fracasan para la mayoría de las personas, pero fracasan de forma ridícula para quienes padecen TDAH, porque somos increíblemente hábiles para convencernos de cualquier cosa, incluso para convencernos de no hacer cosas que sabemos que deberíamos hacer. Los propósitos de año nuevo son inestables. Son pequeñas chozas que construimos en nuestra mente y que pueden derribarse con la más mínima brisa, y por lo general así sucede.

Pero los rituales son algo completamente distinto. Si una resolución es una choza, un ritual es un sólido edificio de seis pisos, construido con un núcleo central de hormigón que se extiende quince pies dentro del suelo, con soportes de cemento y varillas de refuerzo a lo largo de toda la instalación. Es ignífugo, impermeable y tiene un sistema de seguridad inigualable. Comparado con una resolución, un ritual es el centro de datos de respaldo secreto que alimenta a Google, Apple y Facebook, en algún lugar en medio del desierto bajo sesenta metros de tierra. Nada puede derribarlo.

Machine Translated by Google

Entonces, tenemos que centrarnos en crear rituales. ¿Cómo lo hacemos? Es un Es un proceso que no resulta fácil. Requiere trabajo, determinación, concentración y repetición. Debes saber que vas a fracasar en alguna ocasión, pero el resultado final merece la pena y el truco es centrarte constantemente en cómo te sientes cuando lo haces y en cómo te sientes cuando no lo haces. Vamos a crear un ritual. Digamos que quieres levantarte más temprano de lo que lo haces actualmente. En lugar de decir "Mañana voy a empezar a levantarme más temprano de lo que suelo hacerlo" (cosa que sabemos que no va a pasar), tienes que centrarte en deconstruir el ritual y construirlo desde cero, pieza por pieza.

Para construir el ritual, primero me concentro en la razón por la que quiero crearlo. El ritual en primer lugar. Para mí y mi cerebro con TDAH, si tengo una razón para querer hacer el cambio, tengo algo a lo que puedo recurrir cuando estoy poniendo en marcha los pasos necesarios para que el ritual se haga realidad.

Así que, en lugar de decirme a mí misma: “Quiero levantarme más temprano para poder hacer X, Y y Z”, empiezo

por esto: “Quiero repetir la sensación que tengo cuando tengo un día verdaderamente productivo”. De repente, mi ritual no consiste en levantarme temprano, sino en perseguir la increíble sensación que tengo cuando he logrado muchas más cosas de las que normalmente hago. Me siento productiva, me siento empoderada y me siento “completa”.

Es mucho más fácil crear un ritual para ti si tomas la basura Partes fuera de la ecuación. Me despierto, en promedio, entre las 3:30 y las 4:00 cada mañana. Cuando le digo eso a la gente, lo único en lo que se concentran es en la hora. No pueden comprender por qué hago lo que hago, porque todo lo que ven es esto: "¡Las 3:30 AM! ¡Eso es horrible! ¿Qué eres, un granjero?"

No lo ven como lo hacemos nosotros: no pienso en despertar A las 3:30 AM, porque ese no es mi objetivo final. El objetivo final es cómo me voy a sentir cuando me vaya a dormir por la noche: feliz, productiva y completa. Busco la satisfacción positiva, no la negativa.

Por supuesto que vas a fracasar en tu ritual si en tu cabeza éste apesta. ¡ Deja de concentrarte en lo negativo y empieza a pensar en lo positivo! Sinceramente, ya ni siquiera pienso en la hora a la que me levanto; para mí es algo natural.

Entonces, la regla A para crear un ritual es que el ritual debe surgir. Desde un lugar positivo. Un lugar negativo no lo logrará.

Regla B para crear un ritual: continuar trabajando hacia atrás a partir de la recompensa. Para mí, la recompensa de levantarme temprano es que puedo

Machine Translated by Google

Me siento muy bien al final del día. He tenido tiempo de hacer lo que quería, no he tenido prisa, he ido al gimnasio, he hecho mi trabajo, he sido útil. Y cuando llega la hora de irme a dormir, estoy muy agotada.

Así que, continuando trabajando hacia atrás desde la recompensa hasta el ritual, Sé que si quieres tener esa sensación de productividad, tienes que levantarte temprano, lo que significa que tienes que irte a dormir antes de lo que estabas acostumbrado, lo que significa que tienes que priorizar tu tiempo. También significa que probablemente tendrás que renunciar a algo. En mi caso, había al menos una hora antes de quedarme dormido, pero después de meterme en la cama, esa hora se escapaba cada noche al éter. Ya fuera que estuviera con el teléfono, navegando en Facebook o viendo la televisión, me iba a la cama, pero no me dormía durante al menos una hora. Cuando llegaba la mañana, esa hora volvía en mi contra. Así que prioricé y determiné lo que no necesitaba. Ahora, cuando me meto en la cama, el televisor se queda apagado, los dispositivos se apagan, cierro los ojos y me duermo. ¿Resultado final? Trabajé al revés para determinar dónde podía plantar la base de mi ritual y construir un edificio mucho más fuerte, en lugar de una choza endeble.

Dicho de otro modo, si quieres algo que nunca has tenido, tienes que hacer algo que nunca has hecho. Por eso tienes que cambiar. Y levantarte más temprano significa acostarte más temprano. ¿Por qué?
Porque la recompensa vale la pena.

Regla C para crear un ritual: crear mecanismos de seguridad. Los mecanismos de seguridad son exactamente lo que parecen: si A no sucede, B entra en acción para solucionar A. Durante las primeras semanas, por mucho que durmiera, el sonido de la alarma a las 3:30 a. m. era un gran susto, e instintivamente, quería presionar la barra de repetición de alarma hasta el cansancio. Pero sabía que eso era lo que quería hacer, así que puse medidas de seguridad.

Salí y compré una nueva bombilla conectada de Sylvania. Técnicamente es una bombilla que tiene Wi-Fi incorporado. Conéctala a tu red y se puede controlar mediante una aplicación y programar para hacer ciertas cosas. Como encenderse lentamente e iluminar una habitación a las 3:28 de la mañana, por ejemplo. Entonces, cuando mi alarma sonó a las 3:30 a. m. y abrí los ojos y toda la habitación estaba inundada de luz, bueno, eso hizo que fuera mucho más difícil volver a la cama. Era una medida de seguridad para mi ritual. La belleza de esta medida de seguridad es que una vez que me acostumbré, ¡no podía imaginarme despertarme sin las luces encendidas! Actúa como una copia de seguridad en caso de que la alarma no funcione y mi cuerpo esté ahora

Machine Translated by Google

Estoy programado para esperar luz cuando me despierto. Eso lo hace mucho más fácil.

Finalmente, la regla D para establecer un ritual: Visualízate a ti mismo. Conseguir lo que querías con el ritual en primer lugar. Todos conocemos el poder del pensamiento positivo y cómo puede funcionar a nuestro favor. Hay una razón por la que los entrenadores dan a sus equipos "charlas de ánimo" y no "charlas de derrota". Así que cuando te duermas y suene la alarma, piensa en lo que vas a sacar de ello. "Si me despierto ahora y empiezo mi día, iré al gimnasio, iré a la oficina y seré mucho más productivo, y al final del día, estaré inundado de la satisfacción de alguien que ha tenido un día fantástico, en lugar de simplemente haberlo superado".

También puede ser útil pensar un segundo en lo que sucede si no te levantas de la cama y continúas con tu ritual. En algunos círculos, se llama "reproducir la cinta hacia adelante" y es algo así: "Sí, puedo presionar la barra de repetición y reiniciar la alarma para las 7:00 a. m.
Pero entonces tendré prisa por salir de casa, llegaré al trabajo o a la escuela sin tiempo que perder, no habré hecho ejercicio, estaré deprimido todo el día y, al final del día, sentiré que no he logrado nada. ¿Es eso lo que quiero?"

He estado haciendo lo de súper temprano durante años y puedo decirte que de vez en cuando, todavía tengo que recordarme a mí misma a qué renunciaré si no me levanto de la cama. Y sí, de vez en cuando, no funciona, y me vuelvo a dormir, y sufro las consecuencias.
Pero cada vez que lo hago, me recuerda por qué hago lo que hago, y las veces que fallo son cada vez menos.

Hazlo durante tres o cuatro semanas y, ¿adivina qué? ¡Habrás creado un ritual!

Los rituales son el santo grial para quienes padecen TDAH. Hablaré más sobre los rituales que me obligo a seguir en el próximo capítulo, pero por ahora, puedes empezar a crear rituales hoy y cosechar los frutos de inmediato.

Supongo que el objetivo de explicar por qué los rituales son tan importantes es simplemente este: si alguna vez has visto a una persona exitosa y has dicho "Me gustaría poder ser así", los rituales pueden ayudarte a lograrlo. Una vez que has probado el beneficio de un ritual (ya sea ser más productivo, comer más sano o cualquier objetivo que tengas para ti), tu cerebro recuerda esa sensación (principalmente porque es una buena sensación) y quieres más de ella. Entonces, lo único que te impide obtenerla es que te sientas mejor.

Machine Translated by Google

El objetivo es establecer los parámetros necesarios para que el ritual tenga éxito y seguirlos lo mejor que se pueda. Recuerda: cuando tienes TDAH, lo importante es la sensación. Cuando esa sensación es saludable, crear algo (como un ritual) para que sea más fácil y frecuente sentirla es algo bueno, posiblemente lo mejor.

Lo segundo: empieza a hacer ejercicio al menos seis veces por semana (pero no te preocupes, en realidad no es ejercicio)

Bueno, no te asustes. En serio. Deja de asustarte. No me refiero a correr 10 km antes del desayuno todas las mañanas. De verdad que no.
Es posible que ya lo hagas, o que quieras llegar a ese punto algún día, lo cual es genial. Pero no me refiero a eso, sino a reservar un tiempo específico en tu agenda para ser más activo de lo que eres actualmente, al menos veinte minutos al día.

¿Por qué es importante? Bueno, ya hemos hablado de cómo el ejercicio cambia fundamentalmente el cerebro, liberando esas sustancias químicas beneficiosas para ti y dándote la capacidad de concentrarte, hiperconcentrarte, ser más creativo y concentrarte cuando realmente lo necesitas, ¿verdad? Pero estudio tras estudio parece sugerir que esas cosas podrían ser solo la punta del iceberg. ¡El ejercicio puede combatir el TDAH!

El hecho es que, hasta hace unos doscientos años, el concepto de estar sentados todo el día era bastante extraño para nosotros. ¿Alguna vez te preguntaste por qué las únicas personas gordas en los libros de historia son los reyes y los gobernantes? Ellos se sentaban sobre sus traseros, es decir, tronos, todo el día. ¿Todos los demás? Corriendo por ahí haciendo cosas.

La mayoría de nosotros hoy en día simplemente no hacemos cosas, y si las hacemos, son muchas menos cosas que las que hacían nuestros antepasados. Es necesario hacer cosas. Es necesario moverse.

Sé que cuando muchas personas escuchan la palabra “ejercicio”, se ponen nerviosas. Lo entiendo. Yo también me ponía nerviosa. Y les prometo que nunca les hablaré de los demás beneficios del ejercicio para la salud. Este no es un artículo de Men’s Health .

Necesitas moverte.

Tú tomas las decisiones sobre esas cosas por tu cuenta. Es tu responsabilidad.

Machine Translated by Google

Vida. Lo único de lo que estoy hablando son los beneficios del ejercicio para el cerebro con TDAH.

Cuando mi asistencia es obligatoria a una reunión a la que no quiero ir, ya sé que mi cerebro se va a desconectar. Lo más probable es que, si no lo detengo, mi cerebro se haya desconectado de la reunión antes de que yo cruce la puerta de la sala de conferencias. Entonces me siento allí, tratando de asentir en los momentos adecuados y esperando que no me hagan ninguna pregunta. Probablemente también estoy calculando cuánto tiempo me llevaría hasta que pudiera estar en una playa de Phuket, teniendo en cuenta los horarios de los vuelos, los horarios, los traslados desde los aeropuertos y los cambios de horario, si me fuera ahora mismo.

No hace falta decir que no obtengo nada bueno de asistir a una reunión en ese estado, así que no lo hago. Pero tampoco tengo tiempo para ir al gimnasio en mitad del día solo porque hay una reunión. Así que, como la necesidad es la madre de la invención, improviso.

¿Reunión en el noveno piso? Tomo el ascensor hasta el vestíbulo y Vuelvo caminando hasta allí. ¿No hay escaleras? Salgo y camino alrededor del edificio durante diez minutos antes de que empiece a llover. ¿Está lloviendo? Busco una oficina vacía y hago flexiones o saltos de tijera antes de entrar. De hecho, resulta que yo también hacía esto en la escuela secundaria, pero no me daba cuenta por qué en ese momento. Siempre subía corriendo las escaleras antes de clase y llegaba sudando y sin aliento, ¡pero podía concentrarme! Todos (incluyéndome a mí) pensaban que era extraño. Pero, de hecho, me estaba automedicando.

No te estoy diciendo que te apuntes a un gimnasio y empieces a levantar y bajar cosas si no quieres. Simplemente te estoy diciendo que la actividad más básica, como subir escaleras, aparcar más lejos del edificio o incluso bajar del autobús una o dos paradas antes, puede proporcionarte las sustancias químicas que necesitas para aumentar tu concentración mental y tu creatividad. Sé que puede ser así porque yo lo hago todos los días.

La tercera cosa: come cuando tengas hambre y come comida real

Hace años, un compañero de piso se dio cuenta de que, siempre que posponía algo que tenía que hacer, siempre tenía comida en la mano o en la boca. Como Brad Pitt en prácticamente todas las escenas.

Machine Translated by Google

En Ocean's Eleven, si tuviera que hacer algo que no quisiera, sería comer. Esto no solo no le hacía feliz a mi cintura, sino que era una muleta enormemente perjudicial que me impedía rendir al máximo.

Verás, no solo estaba usando la comida como reemplazo de hacer mis cosas, sino que lo hacía con los peores alimentos posibles: bocadillos, chips de maíz, comida chatarra. (No ayudaba el hecho de que en ese momento vivía en Virginia, con todos los restaurantes de comida rápida conocidos a una milla en auto de mi apartamento).

Mi compañera de cuarto me enseñó algo que nunca, jamás, olvidaré: la “prueba de la manzana”.

Es increíblemente sencillo. Cuando tengas hambre, pregúntate una sola cosa. Pregunta: ¿Tengo suficiente hambre como para comerme una manzana? Lo más probable es que no la tengas. Si la tuvieras, devorarías esa manzana sin pensarlo.
Pero si no tienes suficiente hambre para comer una manzana, pero sí para comer una bolsa de nachos, bueno, eso te indica que en realidad no tienes hambre, sino que tu cerebro está buscando dopamina.

Ahora utilizo la prueba de la manzana como un ritual, cada vez que siento una punzada de hambre. ataca inesperadamente.

CEREBRO: “Ve a la máquina expendedora y compra unos Doritos”.

YO: “¿Realmente quiero Doritos?”

CEREBRO: “Claro que quieres Doritos. Yo soy tu Cerebro. Sé lo que deberías comer. Créeme”.

YO: "No estoy seguro. ¿Qué tal esta manzana que está en mi escritorio? ¿Por qué no la cojo?" ¿comer eso?

CEREBRO: "Amigo, no quieres esa manzana. QUIERES DORITOS. "VAYAN A BUSCARLOS."

YO: “Sé que eres mi cerebro y debería escucharte, pero ¿podría ser que estés siendo influenciado por un deseo de algo que actualmente no tienes?”

CEREBRO: "¡SÍ, IMBÉCIL! ACTUALMENTE NO TENGO ¡DORITOS! ¡VE A POR UNOS!”

YO: “Mira, en realidad no quiero esa manzana, lo que me indica que probablemente tampoco quiera esos Doritos. Hmm... ¿Qué pasaría si hiciera veinte flexiones y bebiera un litro de agua fría? ¿Eso te satisfaría, cerebro?”

Machine Translated by Google

CEREBRO: (Frustrado) “SUPONGO”. (Murmurando para sí mismo) “Odio eso” .
chico."
YO: “Sabes que puedo escucharte, ¿verdad?”
CEREBRO: “¡No dije nada!”

¿Y qué ha pasado? Varias cosas: me he ahorrado unos cientos de calorías y un montón de carbohidratos vacíos. Me he rehidratado, algo que probablemente necesitaba hacer de todos modos, y, por supuesto, he puesto en marcha la química de mi cerebro para las próximas horas. La prueba de la manzana detiene lo que sería un impulso muy, muy fuerte que de otro modo no podría controlar. ¿Resultado final? He obtenido las mismas sustancias químicas que ansiaba, de una forma mucho, mucho más saludable.

Los estudios han demostrado que comer grandes cantidades de chocolate produce la misma sensación que estar enamorado. Lo has adivinado: la dopamina está en juego. Con la comida basura ocurre lo mismo. Así que, en lugar de sucumbir, ¿por qué no engañar a tu cerebro y darle las sustancias químicas que tanto anhela, pero de una forma más saludable? Todo lo que hace falta es poner en práctica ese ritual infalible primero.

Ahora mira, si realmente tienes hambre, ¡come algo! (Dios, sueno...
Como mi abuela: “¡Come! ¿Qué te puedo hacer? ¡Come!”) Pero es verdad.
Necesitas alimentos buenos, saludables y reales para existir, y déjame decirte que cuando como basura en comparación con comer saludable, puedo sentir totalmente la diferencia en mi cerebro. Hablaremos de eso más adelante también.

Por ahora, aprenda a ritualizar la prueba de la manzana. Fue un cambio radical para mí y apuesto a que lo será para usted también.

La cuarta cosa: simplifica tu entorno

Probablemente sea lo más fácil de hacer, porque no implica crear un ritual y tampoco te llevará mucho tiempo. Trabajo en una pequeña oficina en el centro de Manhattan, en uno de esos espacios de oficinas ejecutivas que te dan acceso a ubicaciones de todo el mundo. No necesito mucho espacio y, de hecho, hasta que nació mi hijo trabajé desde casa durante unos quince años.

Puedo permitirme un espacio mucho más grande que el pequeño cubículo de oficina que alquilo actualmente, así que ¿por qué no me hago un hueco? Por dos razones.
La primera es sencilla: no voy allí tan a menudo, ya que paso al menos la mitad del tiempo

Machine Translated by Google

Cada mes, en un avión en algún lugar, dando discursos a empresas y organizaciones de todo el mundo, hablando sobre el TDAH y mi otro amor, la economía del cliente.

Pero ¿cuál es la razón más importante? Si tuviera más espacio, lo llenaría con más cosas, y eso es perjudicial para mi forma de trabajar.



ARDILLA!: Cuando tienes TDAH, menos cosas es mejor.

Hasta que aprendí esto, trabajaba probablemente al cincuenta por ciento de mi capacidad. Cada vez que llegaba a una zona determinada de mi oficina y empezaba a concentrarme en hacer algo, veía, con el rabillo del ojo, algunos papeles que necesitaba archivar, o una taza de café medio vacía, o un sobre que había abierto y dejado sobre mi escritorio dos días antes. Perdía la concentración y, de repente, estaba hundido hasta el pecho en viejos documentos, papeles y revistas. Seis horas después, era hora de volver a casa y no había hecho ninguna de las cosas que me había propuesto hacer ese día.

Así que ahora mismo, ve a tu escritorio y tira la mitad de las cosas que hay sobre él. O ve a tu maletín, o a la mesa de la cocina, donde sea que trabajes, y en serio, tira al menos la mitad de las cosas que hay sobre él. Te garantizo que puedes hacerlo. No necesitas al menos la mitad de las cosas que hay sobre tu escritorio ahora mismo, y lo más probable es que nunca las necesites. Y el desorden no son más que distracciones esperando a aparecer.

¿Demasiado asustado para hacer eso? Está bien, te entiendo. Esto es lo que debes hacer: toma una caja, cualquier caja, tira la mitad de la basura que tienes sobre el escritorio dentro de ella, ciérrala y pégala con cinta adhesiva. Ahora, colócala en otra habitación, en el sótano, en un trastero, donde sea, no me importa, pero no en tu oficina, donde puedas verla.

El desorden no es más que distracciones esperando a aparecer.

En una semana, pregúntate cuántas veces Necesitabas algo de esa caja. Lo más probable es que no fuera así. Olvídate de la caja durante otros seis meses. Después, tírala.

Hablaremos sobre la digitalización de todo y otras cosas que te ayudarán a evitar este lío en el futuro en el capítulo sobre herramientas. Pero por ahora, empieza por deshacerte de la mitad de tus cosas y limpiar tu escritorio y tu oficina.

Machine Translated by Google

Un entorno limpio permite que tu cerebro dedique todos sus recursos a la tarea actual, en lugar de tener que pensar en “Tenemos que hacer este informe, pero ¡uf! ¡Esa caja de pizza lleva ahí un mes! Tengo que tirarla y luego limpiar la mesa que está debajo, ya que ahora está cubierta de grasa”.

Tómate media hora ahora y ordena tu entorno de trabajo. Es la forma más fácil e infalible de mejorar al instante tu concentración y trabajar a un nivel mucho más alto del que estás acostumbrado.

Anécdota divertida: hace unas semanas estaba haciendo ejercicio en el gimnasio, Quejándose de algo relacionado con mi entrenamiento, no recuerdo qué. Probablemente algo que ver con el hecho de que mi entrenador es Satanás, y tengo pruebas de ello. Pero bueno, cambió de tema y me preguntó cómo iba el libro, y yo estaba dándole los últimos retoques a este capítulo en ese momento.

Le conté sobre lo que había estado trabajando, el concepto de la prueba de la manzana, etcétera, y dijo algo que me hizo pensar: "Peter, ¡todo eso es sentido común!".

Pero lo cierto es que no es así en absoluto. Si lo fuera, yo... no estaría escribiendo este libro, el TDAH no sería un regalo ridículamente beneficioso y todos andaríamos por ahí luciendo hermosos, con abdominales marcados y traseros en los que rebotar una moneda de veinticinco centavos.

Verás, el sentido común no es tan común. Claro, lo sabemos . Los Doritos no son tan saludables como una manzana, pero los elegimos. Sabemos que debemos mantener limpio nuestro escritorio, pero perdemos el tiempo buscando entre montañas de papeles que no necesitamos para encontrar ese que sí necesitamos. Sabemos que deberíamos hacer más ejercicio y sentarnos menos, pero pensamos en ello mientras esperamos el ascensor que nos llevará del segundo piso al primero. (Por cierto, si no tienes discapacidades y tomas el ascensor del segundo piso al primero, creo sinceramente que deberías ser multado). Sabemos que deberíamos levantarnos más temprano e irnos a dormir más temprano, pero estamos en Facebook dándole "me gusta" a la foto de un auto de un chico que se sentó a nuestro lado en segundo grado y con el que nunca volveremos a hablar físicamente.

Así que, aunque parezca que este libro está hecho de “sentido común”, en realidad no es así: está hecho de rituales y soluciones probados y verdaderos que funcionan no solo para mí, sino para muchísimas personas en todo el mundo, siempre y cuando se pongan en práctica. Al final, no importa cuán lógico sea este o cualquier consejo que recibas: si no haces nada con él, no te ayudará en nada.

Machine Translated by Google

Así que te animo a que descubras lo que funciona para ti a partir de los consejos. Aquí, auméntalo para que te beneficie más, cambia lo que necesite cambiarse, ajusta lo que te ayude más. Pero haz algo. Al igual que una membresía de gimnasio, todas las herramientas, trucos y atajos del mundo no te ayudarán si no eliges usarlos.

Nuevamente, y lo haré con frecuencia a lo largo del libro, quiero saber qué piensas. Más importante aún, quiero que me digas cualquier cosa que creas que se me haya escapado, o cualquier consejo o truco que no haya mencionado en este capítulo o en este libro en su totalidad. Si haces algo diferente y crees que puede ayudar a las personas con TDAH a mejorar, ¡envíame un correo electrónico y lo compartiré con el mundo! Mi dirección de correo electrónico es peter@shankman.com y te animo a que la uses.

¿Cómo estás? ¿Sigues conmigo? Genial. Puede que sea un buen momento para Tómate un descanso ahora. Relájate, ve a comer algo saludable, quizás algunas verduras, algo de proteína y definitivamente algo de agua. En el capítulo 3, que viene a continuación, nos sumergiremos de lleno en lo que llamo mis "reglas de vida innegables".

Estas reglas de vida son cuatro cosas que simplemente tengo que hacer todos los días. No hay discusión, no hay argumento, no hay margen de maniobra.
Estas cuatro cosas, de una forma u otra, simplemente tienen que hacerse si quiero tener el mejor día posible. ¿Y los días que no las hago? Bueno, esos días pueden ser bastante horribles. Si toco las cuatro reglas cada día, mis mejores días se vuelven aún mejores, y mis peores días no son tan malos como podrían haber sido. Y como hablamos antes, las cuatro cosas en el próximo capítulo son, para mí, rituales arraigados. No tengo que pensar en ellos, simplemente los hago. No me quitan tiempo extra de mi vida (de hecho, ¡me lo devuelven!) y me mantienen en el máximo rendimiento.

Machine Translated by Google

Capítulo tres

Las cuatro reglas innegables de la vida para el TDAH

YO SU CAPÍTULO LLEGA A TI DESDE EL ASIENTO 10K EN UN VUELO DE UNO DE LOS ESTADOS UNIDOS.
Un 777 de la aerolínea, en camino desde el aeropuerto de Newark sin escalas a Shanghái, China, para dar un discurso en una conferencia. Escribo la mayor parte de lo que escribo en el aire y, de vez en cuando, algún asistente de vuelo me recuerda como "el chico de la computadora portátil".

Así que aquí es donde me encuentro abordando este capítulo, y es curioso que se centre en las reglas, porque en ningún otro lugar hay más reglas que en el aeropuerto y en un avión. Gracias a los acontecimientos de septiembre de 2001, el concepto de volar se considera menos un placer y más un impedimento que hay que afrontar, con miles de reglas que hay que seguir. “Llegar al aeropuerto, pasar por el control de seguridad con la mirada baja, subir al avión, tomar una pastilla, dormirse, despertarse al llegar y hacer como si nada hubiera pasado”. Cualquier otra cosa y, en el mejor de los casos, te detendrán y, en el peor, te negarán el embarque.

Pero es curioso, porque yo no lo veo así. Todo lo contrario: me encanta volar. El concepto asombroso de poder entrar en un tubo de estaño presurizado en un lado del mundo, cerrar la puerta y salir catorce horas después en el otro lado del mundo es algo increíble para mí, y me considero muy afortunado de poder hacerlo con tanta frecuencia. Los retrasos ocasionales en tierra o las turbulencias en el cielo valen más que la experiencia de poder vivir mi vida en todo el mundo.

Pero para mí hay más que eso. Me llevó varios años darme cuenta, pero una vez que lo hice, toda mi vida cambió. También es una hermosa ironía: un avión, la máquina que puede llevarme a cualquier lugar del mundo que yo elija, es también uno de los espacios más reducidos que conoce el hombre. No puedo salir y hacer otra cosa. No puedo entrar en otra habitación. No puedo levantarme e ir al gimnasio en medio de un día de trabajo.

Machine Translated by Google

Mi vuelo. Puedo usar Internet ocasionalmente, pero incluso eso es irregular en el mejor de los casos. Estar en esta bestia de los cielos es al mismo tiempo el camino hacia toda mi libertad y también el más limitado en el que estaré jamás. De hecho, no tengo absolutamente ninguna libertad mientras estoy en el vehículo que me permite tener la mayor libertad. Y déjenme decirles, el día que me di cuenta de eso fue el día en que mi cerebro explotó, y el día en que aprendí que para vivir la vida que quiero, para usar mi TDAH a mi favor, para aprovechar mi "cerebro más rápido" y conducirlo a máxima velocidad sin estrellarme contra un árbol en cada curva, necesitaría implementar reglas para mi vida, tal como existen en un avión.

En esencia, para ser verdaderamente libre, tendría que asegurarme de ser también mi propio prisionero, de la mejor manera posible.

¿Paradoja? Claro. ¿Cómo podría ser libre si fuera prisionera de las reglas? ¿No es la premisa misma de ser libre que también eres libre de reglas? Por supuesto. Pero cuando tienes TDAH, no tener reglas significa que tu libertad puede costarte todo.

Lo diré de otra manera. Cuando era niño, quería un hámster. Supongo que todos los niños quieren un hámster en algún momento. Mis padres fueron increíblemente francos conmigo al respecto: podía tener uno, pero yo sería quien cambiaría su arena, quien lo alimentaría, quien lo cuidaría. No ellos. Si quería un hámster, sería mi hámster y mi responsabilidad. Si quería la diversión de jugar con mi hámster, entonces tenía que aceptar la responsabilidad que conlleva la vida de este ser vivo.

Por supuesto, cuando era domingo por la noche, estaba cansada y finalmente había terminado con toda la tarea que debería haber hecho antes en lugar de dejarla para el último minuto, me estaba preparando para ir a la cama y mi mamá o mi papá estaban allí para recordarme que todavía no podía irme a la cama, porque la arena de Fuzzball (sí, yo también pude ponerle nombre) aún no había sido cambiada. Tenía que poner a Fuzzball en su pequeña pelota de juego con ruedas, conseguir una bolsa de basura, tirar la arena, lavar la jaula, poner la arena nueva, encontrar a Fuzzball (siempre debajo del maldito sofá), luego limpiar su pequeña pelota de juego con ruedas y finalmente dormir. Todo mi apoyo a Fuzzball. Me enseñó algunas buenas lecciones.

Tenemos reglas por una razón. ¿Quieres libertad? ¿Quieres ser más rápido que los demás? ¿Quieres dejar que tu TDAH te lleve a lugares que nunca creíste posibles? Puede ser posible, más allá de tus sueños más locos. Pero no es gratis. Tiene un precio. Esa libertad considera

Machine Translated by Google

y dice: "¿Me quieres? Bien. Esto es lo que se necesita para conseguirme". Suena trillado, pero es cierto.

Para aquellos que son fanáticos de Star Trek: La Nueva Generación, puedo decirlo de otra manera:

> “Si no puedes soportar que te sangren un poco la nariz, tal vez deberías volver a casa y meterte debajo de la cama. No es seguro aquí. Es maravilloso, con tesoros para saciar deseos sutiles y groseros. Pero no es para los tímidos”.
>
> —Q

Para mí ese precio es cuatro veces inalterable, innegable, inolvidable, Reglas de vida inmutables que debo seguir sin más. No tengo otra opción. Si quiero que la vida que tengo continúe, debo seguir esas reglas. Si no las sigo, simplemente no tendré lo que quiero. No es ninguna ciencia. Me conozco lo suficiente como para decir que estas reglas deben seguirse sin más. No puedo fingir. Y seré completamente honesto: si dejo de seguirlas, mi vida comenzará a desmoronarse muy, muy rápido.

Sus reglas pueden diferir. Pueden ser similares, Pueden ser muy diferentes, pero esto sí sé que es verdad: para prosperar verdaderamente con TDAH, simplemente hay que tener reglas, sean las que sean.

Para prosperar verdaderamente con TDAH, simplemente es necesario tener reglas.

El TDAH es complicado. Por más libres que seamos, por más que se nos ocurran ideas que funcionen sobre la marcha, de vez en cuando podemos empezar a volvernos arrogantes. Podemos olvidar que basta con una mala decisión para iniciar un ciclo que no termina hasta que nosotros lo hacemos. En paracaidismo, no hay nada peor que salirse con la suya rompiendo una regla básica de seguridad una vez, porque puede llevarte por un camino que te haga pensar que puedes hacerlo de nuevo. Y tarde o temprano (normalmente antes), así es como te matan.

¡ARDILLA!: Los beneficios del TDAH tienen un costo. No son gratis. ¿Quieres disfrutar de un cerebro más rápido de lo normal? Tienes que pagar por ello, y ese pago se consigue siguiendo algunas reglas.

Machine Translated by Google



Las reglas existen por una razón. Una vez encontré una cita en Reddit: "El mal de mi subconsciente es demasiado fuerte para resistirlo. La única forma de ganar es negarle la batalla". No digo que mi subconsciente esté lleno de maldad, pero puedo decirte que no hace falta mucho para descarrilar la vida de alguien con TDAH. Y una vez que nos salimos de los carriles, olvídate de ello. Es más fácil seguir en nuestro camino. Y la mejor parte es que nuestro camino, para todos los demás, no se parece en nada a un camino. Parece... diablos, lo diré. Para los incultos, puede parecer una locura.

"¿Vas a dejar tu trabajo y a fundar una empresa llamada The Geek Factory? Peter, ¿estás loco?". Mis padres me dijeron eso en 1998. En aquel momento, no les parecía que estuviera siguiendo ningún camino. De hecho, les parecía que me estaba descarrilando por completo. Pero resulta que fue fundar esa empresa lo que desató mi fascinación por las reglas y, una vez que las aprendí, fue un gran viaje. Así que hablemos de reglas.

El libre albedrío no siempre es libre

"El libre albedrío es una perra".

—Al Pacino, El abogado del diablo

No soy filósofo ni tan pomposo como para pensar que puedo explicarte adecuadamente el libre albedrío en media página, así que haré esto: te explicaré qué es el libre albedrío para mí. Para mí, el libre albedrío es esto: pizza.

Sí. Nunca dije que fuera poeta.

Vivo en la ciudad de Nueva York, la capital de la pizza del universo. (Ni se molesten en discutir este punto conmigo; no ganarán. Simplemente acéptenlo y sigan adelante.) De todos modos, en un radio de tres cuadras desde mi apartamento, hay nueve pizzerías. Nueve. Nueve pizzerías, desde locales que venden pizzas a 99 centavos hasta restaurantes de "moda" a gran escala que ponen rebanadas de prosciutto de 30 dólares en pan vegano hecho con el polvo de duendes milenarios.

Realmente amo la pizza. He amado la pizza toda mi vida, desde que tengo 18 años. Puedo recordarlo. Es delicioso, es fácil de comer, puedo caminar por la calle mientras lo como, es bueno caliente, es bueno frío, es bueno después de estar

Machine Translated by Google

Lo dejé en la mesada de la cocina por error durante la noche y definitivamente es un alimento que libera dopamina. El problema es que me encanta la pizza y ahí es donde entra en juego el libre albedrío.

Tengo una vecina en mi edificio de oficinas que tiene una reunión semanal los viernes. Siempre pide unas cuantas pizzas para su equipo y siempre toca a mi puerta cuando termina la reunión para preguntarme si quiero un poco de pizza que haya sobrado. Después de unas tres semanas de hacer esto, tuve que detenerla porque no podía entender lo que me estaba pidiendo.

Verás, en mi mundo, no hay restos de pizza. Si pido una pizza, Voy a comerme LA PIZZA. No una porción o dos, sino LA PIZZA. No habrá sobras de pizza. Je, sobras de pizza. Hasta el nombre suena gracioso. Es como el vino que sobra. No es algo que suceda con la mayoría de las personas con TDAH.

¿Y cómo se relaciona esto con el libre albedrío? Bueno, la gente normal tiene un tipo de libre albedrío diferente al nuestro.

El libre albedrío de la gente normal: “Creo que esta noche quiero pizza. Pediré una “Come un pastel pequeño, come dos rebanadas y guarda el resto en el refrigerador para el almuerzo de mañana”. Y eso es exactamente lo que hacen.

Más rápido que el libre albedrío de la gente normal: “Creo que quiero pizza esta noche. Pediré una pizza grande y comeré dos porciones y guardaré el resto en el refrigerador para mañana y el día siguiente. La pizza está aquí y acabo de comer las ocho porciones y ahora me odio a mí mismo y ¿por qué hice esto?”

En otras palabras, cuando tienes TDAH, hay mucho libre albedrío. Eso no es exactamente gratis. En nuestro caso, el libre albedrío funciona hasta cierto punto, y luego ocurre algo más. No sé si es la dopamina (probablemente lo sea) o si es simplemente el hecho de que las personas con TDAH tienden a tener muchos más casos de personalidad adictiva que las personas sin TDAH, pero la glándula lógica que nos decía que solo comeríamos dos porciones de pizza se apaga de inmediato y, ocho porciones después, estamos sentados allí, con grasa saliendo de nuestros poros, incapaces de movernos, preguntándonos si realmente así es como vamos a morir.

Así que, cuando tienes la suerte de tener TDAH, pero también de tener libre albedrío, simplemente tienes que emplear algunos sistemas para manejar ambas cosas, de lo contrario, nunca alcanzarás tu máximo potencial. Y así es como volvemos a nuestras reglas de vida innegables.

Machine Translated by Google



ARDILLA: Unas cuantas reglas de vida bien elegidas hacen que sea mucho más fácil vivir la vida según el diseño en lugar de hacerlo por defecto. Agilizan nuestras opciones para que podamos rendir al máximo sin importar lo que se nos presente.

Una vez que fui capaz de racionalizar ese concepto, pude empezar el proceso de elaborar las reglas por las que vivo ahora y que me permiten vivir la mejor vida posible. Y déjame decirte que no fue fácil. Tampoco lo será para ti. A veces, me mata por completo no poder vivir la vida como todo el mundo, pero luego me doy cuenta de que no quiero hacerlo, quiero ser mejor. ¿Podría romper alguna de estas reglas mañana o, diablos, ahora mismo, mientras estoy volando en algún lugar sobre el Pacífico? Claro que podría. Pero, ¿valdría la pena romper alguna de ellas dentro de una hora? ¿Mañana? ¿El año que viene? Hasta donde he podido ver, en lo más mínimo. Una vez más, se trata de aceptar que si realmente queremos utilizar nuestros cerebros más rápidos de lo normal, o incluso si solo queremos ser felices, tenemos que entender que hay cosas en nuestras vidas que debemos controlar, o de lo contrario, ellas nos controlarán a nosotros.

Hay cosas en nuestras vidas que debemos controlar, o de lo contrario, ellas nos controlarán. a nosotros.

No estoy sugiriendo que estas reglas sean draconianas, porque lo son. No quiero sugerir que eliminemos nuestra capacidad de pensar por nosotros mismos, ni tampoco sugeriré que eliminemos nuestra capacidad de pensar por nosotros mismos. De hecho, es todo lo contrario. Estas reglas nos permiten analizar cada decisión a la que nos enfrentamos y decidir casi instantáneamente, sin lugar a dudas, si la decisión es beneficiosa o negativa, y actuar en consecuencia. Si bien hay cierto margen de maniobra, la mayoría de las veces descubrirá que en realidad no lo necesita.

Por último, ya lo he dicho antes, pero vale la pena repetirlo: estas reglas funcionan para mí. Puede que funcionen para ti también, pero al igual que un programa de ejercicios o la elección de un lugar para vivir, al final, debes adaptarte a lo que funcione mejor para ti y te permita vivir de la mejor manera posible .

Así que...hagámoslo.

Machine Translated by Google

Regla número uno: eliminar la elección siempre que sea posible

La eliminación de la elección es exactamente lo que parece. Hay ciertas partes de mi vida en las que simplemente no necesito pensar. No necesito gastar energía en ellas, ya sea porque no valen la pena o porque ya sé cuál será el resultado.
Empecemos por algo básico: el armario.

Sin lugar a dudas, la forma más importante de comenzar bien el día es eliminar las opciones, siempre que sea posible, desde el momento en que abres los ojos por la mañana. Esto puede parecer absurdamente simple para quienes no tienen dificultad en elegir qué pantalón ponerse. Para mí, y para muchas personas con TDAH, el simple acto de vestirse por la mañana puede ser un proceso que consume mucho tiempo y, en última instancia, resulta frustrante. ¿Cómo puedo evitarlo? Eliminando las opciones.

En un día normal en la oficina o cuando viajo, uso una camiseta,
Me pongo vaqueros y zapatillas deportivas. Si estoy hablando, llevo una camisa abotonada, una chaqueta y zapatos. Tengo suficientes pares de vaqueros, camisas abotonadas y camisetas como para mantenerlas limpias y rotarlas semanalmente. No es que no tenga estilo. Lo tengo. Tengo mucho estilo. Tengo varios trajes preciosos, piezas preciosas hechas en Italia, que llevo en las grandes fiestas o en las bodas y otras ocasiones especiales.
Pero se quedan en otro armario, en una habitación totalmente distinta. Mi uniforme diario en la oficina consiste en una camiseta, unos vaqueros y unas zapatillas deportivas. Si voy a salir en televisión o a dar una conferencia, llevo una camisa abotonada, unos vaqueros y unos zapatos.
Fácil.



¡ARDILLA!: Crear un guardarropa fácil de cuidar y consistente elimina mi necesidad de pensar en vestirme. En cambio, puedo concentrarme en las cosas que realmente me importan.

Si entrara en mi armario y lo encontrara repleto de una variedad de opciones (cuellos de tortuga, camisetas, camisas abotonadas, suéteres, jeans, pantalones caqui, pantalones de vestir, zapatillas, mocasines, zapatos de corbata) significaría hurgar y recordar varias ocasiones en las que usé artículos específicos.

"¡Dios mío, me puse esa camiseta cuando hablé frente a la NASA! ¡Qué experiencia increíble fue esa! Pude ver el lanzamiento del transbordador al día siguiente.

Machine Translated by Google

¡Un día desde el techo del Centro de Control de Misión! Debería buscar fotos de ese evento". Han pasado dos horas y estoy en mi computadora, en ropa interior, publicando fotos.

Si paso suficiente tiempo en el armario, empezaré a examinarlo: "Mira ¡Qué mancha! Tengo que limpiar la alfombra, está muy sucia". Ya he sacado la aspiradora, he limpiado también todos los espejos, pero no estoy vestida, he faltado a dos reuniones, ¿y para qué?

Mark Zuckerberg de Facebook recibió muchas críticas por usar una sudadera con capucha Y jeans todo el tiempo, pero lo entiendo perfectamente. El expresidente Obama usa solo dos o tres trajes. ¿Por qué? Porque cuanto menos tiempo tienen para dedicarse a cosas que no importan, más tiempo pueden dedicar a concentrarse en lo que sí importa.

Identifica cualquier cosa que puedas eliminar o minimizar en tu día a día. ¿Qué decisiones menores te angustian? ¿Cómo puedes eliminarlas? Simplifica. Crea rituales, ¿recuerdas?

Identifica cualquier cosa en tu día que puedas eliminar o minimizar.

Cuando simplificas y creas rituales, automáticamente reduces las opciones. Reducir tu guardarropa a unas pocas prendas intercambiables que combinan entre sí agiliza el proceso de vestirte por la mañana. Como mi armario no está abarrotado de un millón de opciones de ropa diferentes, me lleva menos de veinte segundos decidir qué ponerme y vestirme. He eliminado la elección en el proceso y, al mismo tiempo, he reducido la cantidad de tiempo y capacidad mental que de otro modo tendría que dedicar a algo tan básico como decidir qué ponerme.

También hay otras formas de eliminar la elección. Yo tengo la misma lista de compras todas las semanas. Lo único que cambia es la comida para mi hija. En mi caso como lo mismo porque es fácil, es saludable y lo disfruto. De vez en cuando pruebo algo nuevo y, si me gusta, lo agrego a mi repertorio. Pero la mayoría de las veces, la pechuga de pollo sin piel es el alimento básico de mi vida, y las toneladas de verduras son el otro. ¿Por qué? Porque sé cómo prepararla, sé a qué sabrá y no tengo que pensar en ello. La como cuando mi horario me lo permite, está lista (preparo toda la comida de la semana el domingo) y está lista. No hay opciones, no hay posibilidad de cometer errores. Y lo que es más importante, no hay posibilidad de "todo o nada". No tengo que pensar en no comerme las otras seis porciones de pizza, porque no hay pizza.

Machine Translated by Google

¿Cuáles son los puntos de distracción para usted en cualquier aspecto de su vida? Puede ser vestirse o comer, como en mi caso. Pero también puede ser cómo llega al trabajo, lo que hace en el gimnasio o cómo mantiene reuniones. Elimine la mayor cantidad posible de opciones y la vida se volverá mucho más sencilla. Podrá concentrarse en usar su cerebro para lo que realmente importa.

La eliminación de la elección es algo muy arraigado en mi vida diaria y no se limita a... Con mi armario. Vamos a hablar de lo más personal por un segundo y hablar de moderación.

En realidad, haré que el tema de la moderación sea el punto más breve del libro. ¿Listo?

Moderación: No la tenemos.

Al igual que con la pizza, rara vez tengo la capacidad de moderar. La mayoría Las personas con TDAH pueden entender esto: cuando tienes TDAH, la moderación simplemente no es una de tus mejores cualidades, si es que es una cualidad en absoluto. Para los cerebros que no son rápidos, la moderación es una habilidad que se adquiere sin tener que pensar en ella. “Gastaré trescientos dólares en las mesas de blackjack cuando esté en Las Vegas para mi conferencia el mes que viene, porque eso es todo lo que me gustaría perder”. Van a Las Vegas y gastan sus trescientos dólares. Pierdan o ganen, cuando se acaban los trescientos dólares, suben a su habitación y se van a dormir.

No tanto cuando se tiene TDAH. Por eso mucha gente... con TDAH que entienden que simplemente evitan Las Vegas, o se preparan cuando tienen que ir allí por trabajo para no estar cerca de un casino sin escolta.

¿Alguna vez has conocido a esas personas que deciden empezar a correr y hacer un programa de “correr 5 km desde el sofá”? Completan sus 5 km, aceptan aplausos y saludos y luego siguen con sus vidas.

Honestamente, ¿qué diablos le pasa a esa gente?

Lo intenté una vez. Empecé a correr en 2000. Me formé. Corrí 5 km. ¡Me encantó! La persona con la que corrí también estaba feliz y se concentró en mejorar sus tiempos de 5 km en futuras carreras. ¿Yo? No. Terminé mi 5K y de inmediato me fui a casa y me inscribí para una maratón completa. Es simplemente lo que hacemos.

Y si bien es bueno correr maratones y desafiarse a uno mismo (yo ya he participado en dos triatlones Ironman y, cuando leas esto, espero haber participado en el tercero), si nos dan la opción en otras situaciones, lo más probable es que optemos por la opción que no sea la mejor para nosotros. Y eso puede hacer que, en el mejor de los casos, no vivamos la vida que queremos y, en el peor, las consecuencias podrían ser bastante nefastas.

Machine Translated by Google

Así que elimino la elección.

Tengo un contrato de conferencia que probablemente sea el contrato más básico del mundo. En esencia, dice: “Yo hablaré, tú me pagarás y pagarás mi viaje”. Es así de simple. Y funciona el 99 por ciento de las veces. Pero como dije en el capítulo 1, no funciona así en Las Vegas. En Las Vegas, tengo una cláusula en mi contrato que garantiza que no tengo que estar en tierra desde que aterrizo hasta que despegamos durante más de ocho horas. Entro, hablo y salgo. Elimino la opción de quedarme en Las Vegas y hacer algo que no me conviene.

¿Has oído hablar alguna vez del ayuno intermitente? Me enteré de ello hace unos seis años por un amigo con el que hacía ejercicio en el gimnasio. Básicamente, él comía entre las 14:00 y las 21:00 horas y ayunaba el resto del tiempo. Lo hacía porque estaba compitiendo en competiciones de culturismo y porque había algo relacionado con su masa corporal en comparación con la ingesta calórica (no sé, me distrajo con algo brillante). Pero la esencia de lo que hacía se me quedó grabada y traté de aplicarlo a mi forma de comer y consumir alimentos. Resulta que es otra forma de eliminar la elección y ¡me funciona muy bien!

Como entre la 1:00 p. m. y las 8:00 p. m. Me apego a mis números de nutrientes y la ingesta calórica, y hago un montón de cosas de las que hablaremos un poco más adelante, pero por ahora, entiendan esto: si no es entre la 1:00 p. m. y las 8:00 p. m., no como. (Tomo un batido de proteínas después de mis entrenamientos matutinos, pero no es eso a lo que me refiero). Quiero decir que elimino las opciones que afectan a la mayoría de las personas en la mañana: ¿Donut o Egg McMuffin? Double Venti Espresso Grande Single Squad Goals UGG Boots Mocha Latte Extra Whip Frappuccino, ¿o Coca-Cola?

¿Tienes alguna idea de lo liberador que es no tener que pensar en... ¿Eso? Puedo caminar hasta mi oficina y, si paso por un Starbucks o una tienda de delicatessen, o alguien trajo donas a la oficina, simplemente puedo mirar mi reloj. Si son las 8:45 a. m., las 11:23 a. m. o cualquier momento entre las 8:00 p. m. y la 1:00 p. m., simplemente no tengo la opción de comer. Ha sido uno de los cambios de juego más fáciles que he encontrado.

(Y sí, he hablado con mi médico sobre el ayuno intermitente y Él está al tanto de todo lo que hago. De la misma manera, antes de seguir mi consejo, habla con tu médico. Para eso están. Fueron a la escuela para esto. Durante muchos, muchos años.)

Te daré un ejemplo más: duermo con la ropa del gimnasio. De todos modos, lo único que llevo puesto para ir al gimnasio es una camiseta, pantalones cortos, calcetines y zapatillas deportivas, ¿no? Así que dejo las zapatillas deportivas a los pies de la cama y me duermo con la ropa puesta.

Machine Translated by Google

Me pongo la camiseta, los pantalones cortos y los calcetines. Me despierto y me pongo las zapatillas deportivas diez segundos después de abrir los ojos. Una vez que me pongo la ropa de deporte, la decisión de ir al gimnasio está prácticamente tomada. Además, es difícil volver a dormir con las zapatillas puestas.

¿Suena raro? Seguro. Pero ¿sabes qué es más raro? Usar TDAH como excusa para no alcanzar mis metas o vivir la vida que quiero, o peor aún, dejar que el TDAH y/o las malas decisiones me lleven por un camino que puede afectarme negativamente en los años venideros.

La eliminación de la elección no es todo o nada. Soy un ser humano y A veces cometo errores, a veces me salto el ayuno intermitente, a veces duermo demasiado, pero tener estos rituales arraigados en mi cerebro significa que las probabilidades de que vuelva a hacerlo al día siguiente y pierda el hábito son mínimas; además, cuando no elimino opciones y tengo un día menos que estelar, eso suele ser suficiente para volver al buen camino.

Regla número dos: comer bien

Déjame decirte algo. Por cada persona en el mundo hay alguien más que le dice que la forma en que come es incorrecta. Es realmente asombroso. Entra en Internet y mira la cantidad de dietas nuevas que aparecen cada año. Durante años, la dieta baja en grasas era la enemiga. ¡La grasa era el enemigo! Luego, de alguna manera, la grasa se convirtió en nuestra amiga y los carbohidratos fueron el enemigo. ¡Muerte a los carbohidratos! (Yo pertenezco a ese grupo). Entonces no son carbohidratos, los carbohidratos son buenos y solo las grasas saturadas son malas. Pero no te preocupes, el tocino está bien, porque es muy sabroso. ¡Solo asegúrate de comer solo tocino y de beber crema espesa, y los kilos desaparecerán enseguida!

Ugh. ¿En serio?

No soy nutricionista. Lo único que sé es esto: lo que como juega un papel muy importante. El TDAH juega un papel muy importante en mi capacidad para controlar mi TDAH y es un factor determinante en si puedo o no utilizarlo a mi favor. De nuevo: esta es información que me funciona y la mayoría de las personas que he entrevistado para el podcast de FTN están de acuerdo conmigo. No te estoy diciendo que te vuelvas vegano si no quieres, o que comas solo alimentos que no proyecten sombra, ni nada por el estilo. Simplemente te estoy diciendo que no hagas nada malo.

Machine Translated by Google

Que la investigación que he realizado, tanto sobre mí como sobre otros, muestra ciertos hechos innegables:

HECHO: Comer alimentos procesados con mayor frecuencia me hace sentir menos que óptimo y no me permite funcionar de la mejor manera.

REALIDAD: Tener que pensar demasiado en lo que como es tan malo como comer alimentos procesados. Termina ocupando mucho de mi tiempo y me impide concentrarme en cosas importantes de mi vida que son mucho más importantes.

HECHO: Lo que como obviamente también está relacionado con mi apariencia física, y eso está vinculado con mi bienestar y felicidad diaria. Come basura, luce basura, piensa basura. Come sano, luce sano, piensa sano.

Come saludable, luce saludable, piensa saludable.

Algunos invitados que he tenido en el podcast, como Adam Sud, un ex Un adicto que ahora es una de las personas más saludables que jamás conocerás, cree en el estilo de vida vegetariano/vegano, mientras que otros creen que las carnes se pueden incluir junto con esas verduras. No estoy aquí para discutir ese punto ni para defender un tipo específico de dieta. Sin embargo, estoy aquí para decir esto: lo único que todos los invitados a mi podcast tienen en común es que todos, de una forma u otra, comen "de manera limpia".

Básicamente, comer sano significa simplemente hacer todo lo posible para evitar la mayor cantidad de “basura” posible. No significa que tengas que evitar todo lo bueno ni que no puedas vivir un poco. Simplemente significa que, como norma, comes alimentos buenos, nutritivos y saludables a los que se les añaden la mínima cantidad de “cosas”.

Conozco a un triatleta profesional, alguien que realmente compite por un... No tiene TDAH, pero es ridículamente estricta con lo que come y se las arregla para incorporar una copa o dos de vino a su programa de entrenamiento cada noche. ¿Por qué? Porque lo disfruta. Así que no, no estoy diciendo que debamos privarnos de algo. Todo lo contrario.

En realidad, no es tan difícil. Aumente el consumo de verduras y agua, y reduzca el consumo de casi todo lo que tenga publicidad.
Piénsalo: rara vez ves un comercial de brócoli o de

Machine Translated by Google

manzanas. Pero siempre se ven anuncios de comida rápida, refrescos y comida chatarra.

Mi regla es ésta: si mi abuela no lo hubiera reconocido como comida cuando tenía diez años, trataré de no comerlo. Michael Pollan, autor de Food Rules y In Defense of Food, dice lo mismo, así que, ya ves, no soy solo yo. De todos modos, las reglas simples suelen ser las más fáciles de recordar. Así que cuando entro en la oficina y alguien al final del pasillo cumplió años y hay catorce bolsas de papas fritas tiradas por ahí esperando a que alguien las tome, me imagino a la abuela Betty, confundida como cualquier otra cosa al ver una bolsa de plástico llena de papas fritas procesadas. Ella reconocería la palabra "papa", seguro, pero ahí es donde terminan las similitudes para ella. Eso sí, solo tengo que hacer esto si es entre la 1:00 p. m. y las 8:00 p. m. de todos modos, pero es un gran recordatorio para mí de mis objetivos: mantenerme saludable y aprovechar al máximo mi TDAH. No puedo hacer eso si me atiborro de cualquier alimento que esté tirado allí. Me gusta pensar que la abuela Betty, que falleció en 2008 a la edad de noventa y ocho años, está pendiente de mí y me ayuda a lograrlo.

Entonces, ¿qué puedes hacer para comer sano? ¿Qué puedes dejar de hacer? Te lo diré. Te cuento esto: cuando empecé a concentrarme en lo que ponía en mi boca, lo que salía de ella era cien veces mejor. Pude concentrarme en mi TDAH como si fuera un láser; dejé de sentirme cansado, a pesar de trabajar tan duro como lo hago. Cuando estaba cansado, era al final del día, y era un cansancio satisfactorio, algo que nunca había sentido antes. Ah, ¿y la ventaja adicional? Perdí veinticinco kilos.

John Fleming, Ph.D., de la Clínica de Trastornos Nutricionales de Toronto, Ontario, estudió a un grupo de cincuenta pacientes con trastornos alimentarios que no cumplían los criterios de anorexia ni bulimia, pero que “claramente tenían hábitos alimentarios alterados, normalmente sin comidas o refrigerios planificados regularmente y con una incapacidad para seguir planes dietéticos durante un período de tiempo útil”.

A medida que se evaluaba más detenidamente a los pacientes, se hizo evidente que la incidencia de TDAH no diagnosticado era muy alta. El Dr. Fleming es cuidadoso al señalar que esta estadística no implica que la mayoría de las personas con TDAH tengan trastornos alimentarios, sino que existe una “subpoblación definida de individuos con trastornos alimentarios, [y el TDAH] desempeña un papel importante en la etiología y el mantenimiento del trastorno”.

Seamos realistas: el TDAH hace que la planificación sea más difícil desde el principio, ¿verdad? Entonces tendría sentido centrarnos en eliminar la basura que comemos,

Machine Translated by Google

En lugar de eso, lo mejor sería hacer un esfuerzo concertado para comer alimentos que nutran nuestro cerebro más rápido. Dejar de lado la comida chatarra, los snacks azucarados, los refrescos, etc., parecería ser un buen primer paso.

El autor de Delivered from Distraction (Liberado de la distracción) y fundador del Hallowell Center for Cognitive and Emotional Health (Centro Hallowell para la salud cognitiva y emocional), Edward Hallowell, MD, aconseja a todos sus pacientes con TDAH que llenen la mitad de su plato con frutas o verduras, una cuarta parte con una proteína y una cuarta parte con carbohidratos. También recomienda comer varias porciones de cereales integrales, que son ricos en fibra, cada día para evitar que los niveles de azúcar en sangre se disparen y luego se desplomen. Son cosas simples y básicas, pero que en el mundo frenético y agitado en el que vivimos a menudo se olvidan o se dejan de lado en favor de la "comodidad". Pero esa comodidad tiene un costo, como estamos aprendiendo.

Al final, apenas estamos empezando a entender el papel que desempeña la alimentación en nuestras vidas, así como en el mundo del TDAH. Sin embargo, puedo decirles esto, estrictamente por experiencia personal: ¿recuerdan ese viejo dicho de que “somos lo que comemos”? Coman sano y sean sanos. Coman basura y sean basura. Sé que cuanto más bien le pongo a mi cuerpo, más bien puedo producir con él. Puede que sea así de simple.

Regla número tres: dormir bien

Recuerdo que una vez aparecí en un artículo del periódico local sobre las personas que beben mucha cafeína. Me fotografiaron en mi escritorio, con innumerables latas vacías de Pepsi Light, y hablé sobre cómo bebo toneladas de refrescos light. “Sin calorías y con mucha cafeína para seguir adelante”, dijeron.

Yo era un idiota. No tanto porque bebía tanta soda.
(aunque ya no lo hago, porque el agua es mucho más saludable), sino porque necesitaba la cafeína en primer lugar. Si necesitaba tanta cafeína para mantenerme despierto y simplemente pasar el día, ¿qué decía eso sobre mi sueño?

En realidad, bastante, pero lo puedo resumir en una frase: no dormía lo suficiente y eso lo llevaba como una insignia de honor. “Oh, mírame, estoy tan ocupado que tengo que quedarme despierto y dormir solo unas pocas horas por noche, pero está bien, puedo beberme una Pepsi Light y un Red Bull y estaré bien porque soy increíble”.

Machine Translated by Google

No.

Cuando empecé a tomarme en serio mi salud, en concreto, a convertir mi TDAH de una discapacidad a una ventaja, me di cuenta de que una de las cosas más perjudiciales que podía hacerme era escatimar en horas de sueño. ¿Cinco horas por noche? ¿A quién engañaba? No era ningún superhéroe que pudiera cambiar mi vida con unas pocas horas. De hecho, mi rendimiento estaba muy por debajo de los estándares que me había fijado hoy. Sólo cuando descubrí el sueño y los beneficios que me aporta una buena noche de sueño me di cuenta de lo equivocado que estaba durante todos esos años.

Hoy en día, puedo pasar semanas sin ingerir cafeína conscientemente por el mero hecho de ingerir cafeína. Puede que tome una taza de café de vez en cuando, pero la mayoría de las veces lo hago después de una agradable cena con amigos, en lugar de como una “necesidad a primera hora de la mañana”. ¿Toda esa soda dietética? Se acabó. La sustituí por agua con gas. Agua y gas. Todos los beneficios del agua, todas las increíbles rabietas que se le ponen a mi hija de cuatro años cuando eructo el gas, pero nada de la porquería que se necesita para hacer esas sodas, y nada de cafeína, tampoco. Cuando decidí aprender a dormir bien, todo cambió.

Entonces... conozcamos a David. David es mi mejor amigo y también es mi... Compañero de entrenamiento para esos ridículos triatlones Ironman que hacemos juntos. Nos conocimos en el recorrido de carrera del Ironman Cozumel en 2010. Ambos estábamos dolidos y desesperados por dejar de pensar en cuánto más nos quedaba por recorrer. Nos conectamos al instante y David y yo somos mejores amigos hasta el día de hoy. También es la única persona en mi vida lo suficientemente loca como para reunirse conmigo a las 3:30 a. m. para correr diez millas una o dos veces por semana, y fue literalmente mi cómplice cuando a los dos nos paró la policía de la ciudad de Nueva York mientras trotábamos en Central Park una mañana a las 4:45 a. m. ¿El cargo? "Violar el toque de queda". En realidad fue bastante divertido. De todos modos, David es increíble.

David también es esposo, padre de dos niños y maestro de escuela pública, lo que hace que su horario sea casi tan demencial como el mío. Sin embargo, al menos una vez a la semana, nos encontramos afuera, en la oscuridad de las calles de la ciudad de Nueva York (ya no en Central Park, por razones obvias), sudando mientras nos entrenamos para la próxima carrera que tengamos en el calendario.

Cuando le pregunté a David sobre sus hábitos de sueño, me admitió que Los días que corremos, duerme unas cinco horas por noche, pero lo compensa la noche anterior y la noche siguiente. En sus palabras:

Machine Translated by Google

“Sé quién soy cuando no duermo lo suficiente, y no soy la persona que quiero ser. Mi TDAH se magnifica, y no en el buen sentido.
“Cuando no duermo lo suficiente, siento que estoy en una especie de neblina que dura todo el día y que, por lo general, no puedo quitarme de encima hasta que recupere mi déficit de sueño.
Y no me pasa solo a mí. Sé cuáles de mis alumnos duermen bien y cuáles duermen mal o muy poco, y no hay comparación en cuanto a quiénes rinden mejor en clase. Somos una nación con falta de sueño y eso nos perjudica de muchas maneras”.

David tiene razón. Los estudios demuestran que el TDAH es...
La falta de sueño puede magnificar el cansancio, a veces de forma dramática. La falta de sueño dificulta mucho la concentración, afecta el estado de ánimo y la concentración. Esto puede sucederle a cualquiera, pero es especialmente marcado en las personas con TDAH. Cuando estás cansado, tienes más probabilidades de tomar malas decisiones y tomar decisiones desinformadas.

El TDAH se ve agravado por la falta de sueño.

La impulsividad aumenta, al igual que la propensión a enojarse rápidamente. Si no estás durmiendo lo suficiente, te animo a que empieces a hacerlo ahora.

Las investigaciones realizadas durante los últimos cinco años corroboran lo que los expertos en TDAH han sospechado durante décadas: el TDAH conlleva desafíos intrínsecos para el sueño. Durante la década de 1980, el sueño inquieto formaba parte de los criterios de diagnóstico del TDAH. Se abandonó porque faltaban detalles sobre sus causas, pero las investigaciones más recientes sugieren que la conexión es fuerte. El TDAH siempre está despierto; la neurobiología del TDAH simplemente no se apaga cuando termina el día. El TDAH trabaja las 24 horas del día, los 7 días de la semana para distraer, retrasar y alterar su capacidad para obtener un sueño reparador. No es fácil simplemente encender el interruptor. Como he dicho innumerables veces, estoy "completamente encendido" o "completamente apagado", lo que hace que el tiempo crepuscular entre esos grados de conciencia sea difícil para mí de capturar. Así que trabajo en ello, y aquí le explico cómo:

Lo que he aceptado: He aceptado que para poder rendir al máximo, es imprescindible dormir bien. Simplemente, debo hacerlo; no hay término medio. Esto implica tomar algunas decisiones difíciles, pero que creo que son beneficiosas para mí. Cualquier noche de la semana, acuesto a mi hija alrededor de las 8:00 p. m. y me duermo a las 9:00 p. m.

Lo sé, lo sé. “¿Las nueve de la noche? ¿Estamos en el siglo XVII? ¿Eres granjero?”
Te entiendo. Pero piénsalo: me levanto alrededor de las 3:30 o 4:00 a. m. todos los días .

Machine Translated by Google

día para empezar. Eso me da siete horas de sueño ininterrumpido.
Eso es más de lo que obtiene la mayoría de las personas que se despiertan a horas “normales”.

¿A qué he renunciado entonces? Resulta que no a mucho. Por eso ya no voy a eventos de networking por la noche tan a menudo. Resulta que no me pierdo mucho, porque durante esas primeras horas de la mañana, antes de que nadie se levante, me comunico con mi red y establezco contacto personal con personas con las que no he hablado en un tiempo. Eso tiene inherentemente muchos más beneficios.

También dejé de ver televisión a altas horas de la noche, lo cual no supone una gran pérdida. Como Netflix, Apple TV y temporadas completas están disponibles para descargar con solo hacer clic en un botón, de todos modos termino viendo casi toda la televisión en los aviones. (De hecho, estoy a punto de dejar de usar el cable por completo, aunque mi hija podría volverse loca sin Dora la Exploradora a pedido).

¿Qué más? Me concentro en practicar una buena “higiene del sueño”. Para mí, esto significa hacer ciertas cosas con el objetivo de dormir mejor. Me aseguro de que mi habitación esté completamente a oscuras. Las persianas opacas son las mejores. Apago mi teléfono. No solo lo dejo, sino que realmente lo apago. Esto elimina el ruido y la luz, por supuesto, pero también elimina el sutil deseo de revisar el teléfono si me despierto a la 1:00 a. m. para ir al baño. ¿Cuánto tiempo lleva encender y encontrar señal en un iPhone? De ninguna manera voy a esperar tanto tiempo, más el tiempo que lleve completar todos los mensajes que ahora deben enviarse. Mi lógica es esta: si me necesitan a la 1:00 a. m., pueden llamarme a las 4:00 a . m. cuando me despierte. Hasta ahora, nunca me han demostrado que estoy equivocado.

¿Esas bombillas con conexión Wi-Fi de las que te hablé? En mi baño, están conectadas a sensores de movimiento que saben la hora del día. Si entro en el baño en mitad de la noche, la luz se enciende con un 10 por ciento de luminosidad, un bonito rojo intenso. Eso evita que mi cuerpo se "despierte" y, en cuanto termino de ir al baño, vuelvo a dormirme. Tampoco tengo que molestarme en encender la luz.

Como me dijo una vez un médico: “El dormitorio es para dormir y para... Sexo.” Tiene razón. Deja de usar la cama para todo, excepto para dormir. Una vez que tu cerebro comprenda que la cama es solo para dormir (y para tener sexo), los deseos de trabajar, ver televisión, comer y cualquier otra cosa en la cama se desvanecerán. Una vez que lo hagan, te sorprenderás de cómo mejora tu sueño y, lo que es más importante, de cómo también mejora tu tiempo despierto.

Machine Translated by Google

Por último, haz un seguimiento de tus datos de sueño. Aunque hablaré más sobre esto en la sección de herramientas, te puedo decir que controlo cómo duermo y reviso mis datos con frecuencia, haciendo ajustes según sea necesario. Puedo decirte exactamente qué temperatura es demasiado cálida para mí y puedo decirte cuánto duran mis ciclos REM ligeros y profundos. Los datos son geniales. Conocer tus propios datos y saber cómo te afecta tu sueño es un cambio radical.

Te sorprendería saber lo que pueden hacer las pequeñas cosas para mejorar o dificultar la calidad de tu sueño, y te animo a que pruebes todas ellas hasta que descubras qué funciona mejor para ti. Por ejemplo, yo probé la meditación, pero resultó que no era para mí. Estaba tan obsesionada con intentar alcanzar ese nivel de "zen" del que habla la gente que, en realidad, me ponía más nerviosa cuando no lo conseguía y hacía exactamente lo contrario de ayudarme a conciliar el sueño.

Por otro lado, sin embargo, leí sobre cómo los colores pueden ayudar a tu Dormir. Mientras me duermo, mi despertador Withings Aura emite un leve brillo rojizo. Dura unos diez minutos y me condenarán si no me ayuda a dormir más profundamente y más profundamente. El Aura también controla mis ciclos REM y activa la alarma para despertarme en el momento óptimo cuando estoy saliendo de un ciclo REM.
Hace que despertarse sea más fácil y mucho más placentero.

A veces, el simple acto de tomar decisiones (¿recuerdas el libre albedrío?) puede ayudarte a dormir más. Por ejemplo, la decisión que tomé de apagar el teléfono elimina el deseo de mirar Facebook durante media hora hasta quedarme dormida. Eso, a su vez, me permite dormir más profundamente y concentrarme en mi TDAH cuando me despierto.

No digo que tengas que apagar el teléfono o hacer alguna de las cosas que yo hago, pero sí digo (y la ciencia me respalda en esto) que dormir mejor puede permitirte controlar el TDAH y sacar provecho de él (esto también se aplica a quienes no tienen TDAH, al igual que la mayoría de las cosas que se mencionan en este libro). Dormir mejor hace que pases mejores horas despierto. Es así de simple.

Si no hace nada más para mejorar su higiene del sueño, al menos cambie en el “modo nocturno” de tu teléfono, que varía el color de la pantalla para eliminar la luz azul intensa que, según los estudios, te mantiene despierto y perturba tu sueño. Es un botón simple en la configuración. Un pequeño cambio que hace una gran diferencia.

Machine Translated by Google

Regla número cuatro: hacer ejercicio y hacerlo al aire libre tanto como sea posible

Sé que mencioné el ejercicio en el último capítulo, pero lo voy a hacer de nuevo, porque realmente es una de mis reglas de vida, y en unas pocas páginas, compartiré con ustedes información de primera mano sobre lo que sucede cuando no lo hago lo suficiente.

En 2004, unos investigadores completaron un estudio, publicado en el American Journal of Public Health, que descubrió que los niños con TDAH mostraban una mejora en las expresiones negativas de la enfermedad después de jugar al aire libre en un entorno natural.

Un estudio similar de 2008 de la Universidad de Illinois mostró que la atención mejoró en los niños que pasearon durante veinte minutos por el parque más que en los que caminaron al aire libre en un área céntrica o residencial sin mucha vegetación.

No es ninguna ciencia. Se puede decir con bastante seguridad que los adultos probablemente obtengan el mismo beneficio que los niños al estar al aire libre con regularidad.

De hecho, incluso tienen un nombre para las personas que no salen mucho: se llama trastorno por déficit de naturaleza, que describe los costos humanos del aislamiento de la naturaleza, incluyendo un uso disminuido de los sentidos, dificultades de atención y mayores tasas de enfermedades físicas y emocionales.

¿Puedo simplemente dejar constancia de que el hecho de que tengamos que... ¿Tienes un nombre para esto? ¿Es ridículamente triste? En serio.

El déficit de naturaleza puede incluso modificar el comportamiento humano. Estudios de larga data demuestran que la ausencia o inaccesibilidad de parques y espacios abiertos está asociada con altas tasas de criminalidad, depresión y otros problemas urbanos.

La depresión, la ansiedad, la agitación y la impulsividad pueden aumentar en la persona con TDAH si no puede salir y respirar aire fresco. Incluso en grandes ciudades como Nueva York, el aire exterior puede hacer maravillas si te permites salir y experimentarlo.

Uno de los recuerdos más vívidos que tengo es de un salto en paracaídas al azar hace varios años. Era un cálido día de verano, pero en el cielo a gran altitud hace mucho más frío. La puerta se abrió a 13.500 pies y salí a la nada. Inhalé profundamente y fue como si me hubieran drogado instantáneamente con la mejor droga del mundo. Saboreé el aire, su frío, su frescura, tenía su propio sabor, su propio olor, y durante esos cinco segundos que inhalé, juro que no sentí nada más que energía pura. Fue una de las sensaciones más increíbles que he tenido.

Machine Translated by Google

suerte en conseguir esa sensación parándose frente a su aire acondicionado.
Así que ¡sal afuera!

El ejercicio no es igual para todos. Yo soy la prueba viviente de ello. Pero lo que tienen en común es esto: CUALQUIER tipo de ejercicio altera física y enormemente la química del cerebro. Desde subir un tramo de escaleras hasta correr una milla en cinco minutos (sí, ojalá...), el movimiento te cambia. Te cambia para mejor. Para quienes han descubierto esto, rara vez hay vuelta atrás. Y si por alguna razón te desvías del buen camino y abandonas el ejercicio y los beneficios que puede ofrecerte, te quedarás con ganas de volver a producir esas endorfinas y harás todo lo posible por conseguirlas.

Nace una regla

Cuando mi hija llegó al mundo en 2013, mi mundo cambió y me centré en ella tanto como fuera posible. No es algo poco común; estoy seguro de que todos los padres lo hacen. El problema era que, entre mi agenda de viajes y el hecho de tener que cuidar a mi hija, me costaba encontrar tiempo para hacer ejercicio. Y lo dejé pasar una y otra vez, y otra vez más, hasta que no había ido al gimnasio ni salido a correr en semanas y me moría de ganas de esas endorfinas. El problema era que en ese momento no me di cuenta.

El cerebro humano es fascinante y, la mayoría de las veces, cuando...
Cuando una persona se expone a algo bueno, hará todo lo posible para volver a exponerse a ello. Hay una razón por la que dejar de fumar es tan difícil; lo mismo ocurre con cualquier otro tipo de “vicio”.

Bueno, había pasado de hacer ejercicio y verme y sentirme increíble a hacer exactamente lo contrario. Y aunque lo justificaba diciendo que quería pasar tiempo con mi familia, estaba haciendo todo lo incorrecto y, lo que es peor, estaba alimentando mi cerebro con las peores cosas para mi TDAH. Estaba comiendo como basura y bebiendo demasiado y lo justificaba todo con el pretexto de "estoy ocupada y estoy tratando de hacer que funcione lo mejor que puedo". Pero el hecho era que no estaba haciendo que funcionara, estaba aumentando de peso, me sentía miserable, mi TDAH estaba por las nubes de una manera totalmente negativa, me estaba volviendo olvidadiza, mi trabajo se estaba resintiendo y se estaba haciendo notar.

Machine Translated by Google

En octubre de 2015, acababa de regresar de una reunión de negocios en Asia y no podía dormir. Lo achaqué al jet lag, pero en el fondo sabía que se debía a que había bebido varias copas durante el vuelo para “quitarle el sueño” a un viaje tan ajetreado y, ahora, doce horas después, lo estaba notando.

Estaba en el baño a las 2:00 a. m. y me vi en el espejo. Honestamente, no reconocí a la persona que me miraba. Estaba hinchado, había engordado casi 20 kilos, tenía la piel en mal estado, grandes ojeras y, en general, se veía bastante miserable.

Me senté en el borde de la bañera y dejé escapar un largo suspiro. Al recordarlo todo, me di cuenta de que todo tenía que ver con lo único que no estaba haciendo: ejercicio. Me había vuelto perezosa. Había dejado de hacer aquello que me hacía mejor con el pretexto de pensar que podría ayudarme. Y supe en ese mismo momento que tenía que cambiar.

TDAH, ¿no? No hacemos las cosas con moderación. Juré esa noche que terminaría allí mismo. Dejé de beber esa misma noche.

A la mañana siguiente llamé al New York Health & Racquet Club, les di mi tarjeta de crédito por teléfono y me inscribí en una membresía anual no reembolsable, además de pagar por adelantado un entrenador para que me hiciera responsable. Luego miré a mi hija, que todavía dormía, y le dije en silencio que su padre era mejor de lo que veía frente a ella y que ella se merecía un padre que fuera mejor que yo.

Las razones por las que haces lo que haces no importan. Lo que importa es cómo te sientes. Ese primer día en el gimnasio fue la sensación más extraña del mundo. Fue una división total: 50 por ciento de endorfinas y 50 por ciento de dolor. Pero llegué a casa, recordé las endorfinas y cómo me sentían, y volví al día siguiente y lo hice de nuevo. Y otra vez. Y otra vez. Creé mi propio ritual y seguí haciéndolo. Seguí haciéndolo porque sabía que nada más en mi vida podría estar completamente bien hasta que yo estuviera completamente bien.

Sigue revisándote antes de...

Al final, hay que creer en la teoría de la máscara de oxígeno. ¿Sabes que en los aviones te dicen que si hay una pérdida de presión en la cabina, debes ponerte tu propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás?

Lo mismo ocurre en la vida. No puedes dar lo mejor de ti hasta que estés dispuesto a ponerte a ti mismo en primer lugar y convertirte en la prioridad que necesitas.

Machine Translated by Google

Capítulo cuatro

Factores desencadenantes: cómo minimizarlos o incluso eliminarlos

Elimine los puntos sensibles del TDAH

YO AQUÍ HAY UNA GRAN escena de una de las primeras temporadas de South Park, donde Kyle y Stan se dan cuenta de que cuando Cartman escucha incluso una sola línea de la canción de Styx "Come Sail Away", no tiene más remedio que cantar la canción entera en voz alta, y eso lo vuelve loco. Tan sólo escuchar esa frase es un detonante para Cartman, para diversión de todos sus amigos.

En un mundo que va más rápido de lo normal, los detonantes son cosas de tu vida que, cuando se activan, pueden hacerte perder el rumbo, patearte el trasero o, de alguna otra manera, perjudicarte y hacer que alcances tu objetivo de ser lo mejor que puedas ser. Si te imaginas que vas en coche y, de repente, te encuentras con un bache enorme, van a suceder varias cosas a la vez:

- La suspensión de tu coche se irá al infierno inmediatamente.
- Probablemente pincharás un neumático.
- Te asustarás después de escuchar el BOOM que se produce cuando la suspensión de tu auto se va al infierno.
- Tu atención, que hace cinco segundos estaba centrada en llegar a tu destino, ha cambiado por completo y ahora se trata de llegar al costado del camino antes de que tu auto literalmente se desmorone en la autopista.
- Y finalmente, si el bache era lo suficientemente profundo, tu día prácticamente está arruinado.

Metafóricamente, simplemente se activa un detonante. En un entorno con TDAH, puede suceder lo mismo. Algo ocurre de la nada y

Machine Translated by Google

Te hace perder el control por completo. Para quienes padecen TDAH, los factores desencadenantes pueden arruinar días, semanas, relaciones e incluso eventos especiales o noches maravillosas. Los factores desencadenantes pueden aparecer en cualquier lugar y en cualquier momento.

Aparte de quedarse en su habitación y no salir nunca, no hay forma de eliminar todos los factores desencadenantes del TDAH. Además, ¿qué sentido tiene la vida si no la vives de verdad?

Pero podemos aprender consejos, trucos y alternativas para minimizar los factores desencadenantes. Podemos tomar medidas para reducir drásticamente la cantidad de factores desencadenantes en nuestras vidas e incluso desactivar aquellos que podemos ver pero que aún no se han activado.

Tipos de desencadenantes: dividiremos los desencadenantes de este capítulo en algunas categorías diferentes. Obviamente, su experiencia puede variar. Es posible que algunos no se apliquen a usted, o que en el punto tres esté gritando "¡DIOS MÍO, ESO ES EXACTAMENTE LO QUE ME PASA A MÍ!". No importa cuáles (cualquiera, todos) de estos desencadenantes se apliquen a usted. La clave es comprender cómo se materializan los desencadenantes y cómo poner en práctica prácticas para evitarlos en primer lugar. Una vez que pueda comenzar a hacer eso, comenzará a notar los desencadenantes antes de que ocurran. Aprenderá a notar ciertas situaciones, comportamientos, eventos en el lugar de trabajo, incluso alimentos, bebidas o lugares que pueden generar desencadenantes. Cuando pueda hacer correcciones de rumbo sobre la marcha, la posibilidad de entrar en una zona de activación se vuelve casi inexistente. Eso es lo que buscamos aquí. Pero por ahora, podemos comenzar identificando los cinco lugares en los que es más probable que ocurran los desencadenantes y desglosándolos uno por uno.

uno.

Desencadenantes profesionales, desencadenantes personales, en fin, muchísimos desencadenantes...

Analicemos estos factores desencadenantes uno por uno. Pero primero, una historia sobre mi gato, la NASA.

Lo llamo NASA porque soy un gran fanático de nuestro programa espacial, pero También porque cuando lo adopté por primera vez en un refugio, llegó a mi apartamento y se puso a correr por ahí durante veinticuatro horas seguidas. Después de una hora y dieciséis, lo miré y le dije: "Sabes, ¡tienes suficiente energía ahí para lanzarte a la órbita!" Y así fue como se llamó a la NASA Wonder Cat.

Machine Translated by Google

De todos modos, en lo que se refiere a gatos, la NASA es bastante tranquila. Como la mayoría de los gatos, él Pasa la mayor parte del tiempo durmiendo, comiendo, haciendo caca y durmiendo un poco más. Ya tiene quince años, así que ya no juega tanto como antes, pero sigue disfrutando mucho de comer, dormir y hacer caca.

Pero la cuestión es la siguiente: supongamos que ocurre algo que interrumpe... Su rutina. Tal vez mi hija decida que la NASA debería unirse a Peppa Pig, la Rana Gustavo y a ella misma para tomar el té. Ella irá a buscarla y tratará de recogerla. Esto generalmente fracasará miserablemente porque ella es joven y él todavía es bastante rápido para tener quince años. Entonces se despertará de un sueño profundo y verá a esta niña caminando torpemente, con los brazos extendidos, gritando "¡TEA PARTY!" ¿Qué hace?

Bueno, es un gato. Hará todo lo que sabe hacer: se levantará y se irá. Se dirigirá a mi dormitorio o a la cocina, básicamente a cualquier lugar donde no esté mi hija. Y luego se acostará de nuevo y se volverá a dormir. Situación resuelta, la vida continúa.

¿Por qué menciono esto? Bueno, la NASA no sabe nada de los desencadenantes. ¡Diablos! La NASA ni siquiera sabe que es un gato. Todo lo que sabe es que mi hija, que no representa una amenaza para él, salvo por intentar meterle una taza de té de juguete en la cara, está de camino hacia allí, y él preferiría no estar involucrado en eso. Así que simplemente se aleja y evita la situación. Sabe que, como mi hija no representa una amenaza, no necesita ponerse nervioso ni enfadarse; no necesita sacar las garras, ni maullar ni nada. Ha aprendido que mi hija no le hará daño, así que todo lo que tiene que hacer es irse. No importa cuánto pueda hacer enfadar a la NASA, su primer instinto es estar en otro lugar. Por supuesto, si la NASA se quedara allí y dejara que mi hija le metiera una taza de té en la cara durante media hora, probablemente terminaría un poco cabreado, y eso haría que mi hija llorara. Entonces, la NASA evita instintivamente el detonante y, en cuestión de segundos, vuelve a dormir o a hacer otras cosas típicas de un gato.

En un mundo perfecto, yo sugeriría que todos fuéramos como la NASA, y este sería un capítulo increíblemente corto. Obviamente, no es tan fácil.
No pensamos como los gatos. Tenemos tendencia a dejar que los posibles detonantes nos ataquen y, en lugar de simplemente alejarnos, nos dejamos arrastrar por ellos e intentamos luchar contra ellos o hacer una serie de cosas distintas en lugar de ignorar el detonante o evitarlo en primer lugar.

¿Alguna vez has tenido una reunión con un compañero de trabajo que te vuelve loco? Te prometes a ti mismo que esta vez no dejarás que te afecte. No lo harás.

Machine Translated by Google

Te vas a involucrar. No te vas a dejar atrapar por su... Lo siguiente que sabes es que ambos están gritándose el uno al otro, o no dicen nada pero le dan vueltas al asunto por el resto del día. Sí. Eso es un detonante.

No importa por qué hacemos esto. Podría ser porque pensamos que... Esta vez podemos "superar" el factor desencadenante. O simplemente nos enojamos por algo incorrecto; por ejemplo, recibimos una llamada telefónica de alguien cuando estamos en una "zona de hiperconcentración" y luego nos enojamos con la persona por llamar, en lugar de enojarnos con nosotros mismos por no haber apagado el teléfono en primer lugar. El resultado final es que al permitir que nuestros factores desencadenantes nos dominen, creamos una oportunidad instantánea para que nuestro TDAH nos controle, en lugar de lo contrario.



ARDILLA!: Independientemente de cuál sea la situación, se aplica la siguiente regla principal: una vez que sabes cuáles son tus factores desencadenantes en cada aspecto de tu vida, puedes hacer todo lo posible para evitarlos en primer lugar.

En el caso improbable de que un factor desencadenante siga presente, habrás practicado formas de eliminarlo lo antes posible. El objetivo de este capítulo es averiguar qué tienen en común todos tus factores desencadenantes. Piensa en ello como si fuera un grifo que gotea y se desborda por el fregadero hasta el suelo de la cocina: podrías pasar todo el tiempo limpiando constantemente el agua que está destruyendo el suelo (es decir, arreglando las cosas que sucedieron porque un factor desencadenante te provocó el problema) o podrías arreglar la fuga en primer lugar. Arreglar la fuga es mucho más fácil, ¿verdad? Lo mismo ocurre con los factores desencadenantes. Averiguar qué tienen todos en común y arreglar ese punto en común te permite cerrar el flujo de agua antes de que gotee por el fregadero y arruine los azulejos de la cocina.

<Empiezo a despotricar> Por cierto, creo que debería mencionar esto: los "desencadenantes" son algo muy real para las personas con TDAH, pero no me refiero a "advertencias de desencadenantes", como las que estamos viendo en Internet últimamente. La vida no es Tumblr. Esto no es una excusa para evitar tus problemas, o exigir que el mundo te dé un espacio seguro, o quejarte de que la vida es injusta. ¿Adivina qué? La vida es injusta. Pero como adultos, lidiamos con eso mejorando nosotros mismos, en lugar de quejarnos de que todos los demás necesitan cambiar para adaptarse a nosotros. Eso nunca va a suceder, y si pasas todo tu tiempo culpando al mundo porque son injustos,

Machine Translated by Google

Si no cambias para adaptarte a tu TDAH, estás desperdiciando tu vida. Tú eres quien cambia y trabaja para mejorar. Ese es tu único trabajo. <Fin del discurso>

Disparadores profesionales

Empecemos con los desencadenantes profesionales, ya que solían volverme loco con regularidad antes de que descubriera formas de prevenirlos.
Los detonantes profesionales para mí siempre se reducían a dos cosas: sentir que la hierba crecía bajo mis pies y/o sentir que tenía mucho que hacer pero no lograba hacer nada.

¿Recuerdas lo que dijo el Dr. Hallowell en el prólogo de este libro?
"Puedes tener las mejores ideas del mundo, pero sentir que no puedes lograr nada".
Sí, ese es el peor lugar posible para mí.
Una vez que estoy en esa zona, salir de ella se vuelve extremadamente difícil.
Básicamente he entrado en un estado de depresión que puede durar días, semanas o, en un momento de mi vida hace varios años, unos veinticuatro meses.
Y fue una experiencia miserable. Por eso, para mí, la clave para evitar los factores desencadenantes profesionales es asegurarme de no sentir nunca que la hierba crece bajo mis pies y también de no sentir nunca que tengo mucho que hacer pero que no estoy haciendo nada.



¡ARDILLA!: Aprende a hacerte una "evaluación de admisión" para descubrir y desactivar el factor desencadenante lo antes posible.

Si alguna vez ha sido admitido en la sala de emergencias, una de las
Lo primero que sucede (si estás consciente) es que te hacen una evaluación de admisión de emergencia. Te hacen todo tipo de preguntas para determinar el mejor tratamiento para tu problema en particular, sea cual sea. Debes hacer lo mismo contigo mismo, para poder averiguar qué está causando tus síntomas; en este caso, ¿qué estás haciendo que está provocando que aparezcan los desencadenantes?

Trabajé al revés: ¿Por qué siento que la hierba crece bajo mis pies y no logro hacer nada? ¿Por qué siento que no soy tan productivo como debería? Con el tiempo, pude determinar que había tres factores principales que me impedían hacer las cosas: falta de concentración, falta de "tiempo para trabajar" y

Machine Translated by Google

interrupciones constantes. Para empeorar las cosas, cada problema se alimentaba de los demás. Si tenía que ir a una reunión a las 14:00 , sabía que no podría trabajar todo el día, por lo que dudaba en comenzar un nuevo proyecto y terminaba perdiendo el tiempo hasta que era hora de irme a la reunión.
Así que ahora he arruinado mi mañana al no hacer nada productivo, y tengo eso rondando mi cabeza mientras me voy a la reunión.

Con eso dando vueltas en mi cabeza, obviamente no estoy prestando tanta atención como debería en la reunión, así que ahora también tengo ese pensamiento en mi cerebro.

La reunión termina, no recuerdo absolutamente nada de lo que pasó.
En eso, y ahora son las 3:30 PM y volver a la oficina parece inútil, porque tendré que salir en unas horas para irme a casa. Así que vuelvo a casa, donde tengo un montón de cosas brillantes para distraerme. A estas alturas, son casi las 5:00 PM y, bueno, al diablo, no hice nada de valor en todo el día, así que bien podría tomarme una copa para relajarme. Bueno, todos sabemos lo que pasa cuando tomo una copa, pero estoy tan molesto por no hacer nada en todo el día que tomo una de todas formas. Y, por supuesto, una se convierte en cuatro, y cuando me voy a dormir, estoy bastante borracho.
Así que, en el mejor de los casos, mi sueño es irregular y me despierto cansada, probablemente con resaca y, sin duda, deshidratada. Así que tomo un poco de agua, pido unos cuantos sándwiches de queso a la parrilla con tocino y tomate, que me hacen sentir mal y grasosa... y bien podría trabajar desde casa, porque no me siento tan bien, y el ciclo continúa, y han pasado dos meses y no puedo entender por qué siento que no estoy haciendo nada.
Ah, y he ganado cinco kilos y odio a todo el mundo.

¿Qué está pasando? Básicamente, ignoro las señales de advertencia que indican que hay detonantes en la zona. Toco todos los detonantes que veo, una y otra vez. Los sentimientos se intensifican una y otra vez, y la situación empeora cada vez más, hasta que es prácticamente insuperable. Suena divertido, ¿no?

Pero... ¡nunca tiene por qué ser así! Si tan solo hubiera abierto mi maldita puerta...
En un principio, todo esto se podría haber evitado. Por supuesto, no es tan fácil ver el bosque detrás de los árboles cuando estás en medio de él. O, como decía mi tía abuela: “Es difícil ver el borde del tazón cuando estás nadando en medio de la sopa de tomate”. En mi familia, es bastante probable que mi tía abuela no estuviera presente, pero, sea como sea, este dicho suyo en particular tiene mucho sentido.

Machine Translated by Google

Da un paso atrás. Tenía que llegar de alguna manera al fondo de mi mente para descubrir por qué no estaba siendo productiva. Me reunía con las personas adecuadas, intentaba hacer las cosas lo más rápido posible... ¿Entonces qué estaba mal? ¿Por qué no estaba funcionando?

Di un paso atrás y hablé con mi asistente. Siempre me había enorgullecido de mantener mis reuniones breves y concisas, para no perder el tiempo. Pero nos dimos cuenta de que, aunque lo hacíamos, no teníamos en cuenta cosas como la preparación, el tiempo de viaje, pasar por la seguridad del edificio, etcétera. Una reunión de veinte minutos, en teoría, suena genial, pero si me lleva veinte minutos prepararme antes de salir de la oficina, luego treinta minutos para llegar, treinta minutos para regresar y otra media hora para volver a ser productivo, esa reunión de veinte minutos me costó dos o tres horas de mi día. Dos reuniones de veinte minutos al día podrían consumir fácilmente el 85 por ciento de la productividad de un día.

Tan pronto como te das cuenta de cuáles son los factores desencadenantes, el objetivo pasa a ser eliminarlos tanto como sea posible. A veces, eso requiere medidas drásticas. Mi asistente y yo implementamos algunas reglas nuevas: debía tener reuniones solo un día a la semana. Los otros cuatro días los dedicaría a trabajar, ya sea escribiendo, creando contenido, lo que fuera, sin reuniones y con la menor cantidad de llamadas telefónicas posible. Aceptaría y comprendería que el único día a la semana en que estuviera en reuniones, no haría "trabajo". Y eso estaba bien, porque sabía que los otros cuatro días, lo haría genial.

Esté dispuesto a probar algo nuevo y no ceda en ello. Para demostrar la teoría de que las reuniones eran la causa de mis detonantes, acepté que solo mi asistente programara las cosas por mí; cedí el control de mi calendario. No voy a mentir, fue difícil: tenía que decirle a mi asistente cuándo quería hacer algo y ella me daba permiso para hacerlo o lo asignaba para un momento posterior; y si era una reunión, solo podía tener un día a la semana, según lo acordado.

Como dije, fue difícil, pero los resultados empezaron a hablar por sí solos. Lentamente, pero con seguridad, volví a generar contenido, estaba haciendo cosas y me sentía productiva. Y como sabe cualquier persona con TDAH, una vez que recuperas esa primera sensación positiva, la deseas cada vez más y harás lo necesario para lograrla. Avanzamos rápidamente hasta hoy: todavía tengo reuniones solo un día a la semana y simplemente no me desviaré de eso. Obviamente, a veces ocurren cosas; por ejemplo, un cliente potencial está de visita en la ciudad.

Machine Translated by Google

y quiere reunirse conmigo, ¿puedo encontrar el tiempo? Puedo y lo hago, pero lo hago de una manera que no disminuya mi productividad. Mi asistente trabaja muy duro para llegar a esas "reuniones de emergencia" lo más temprano posible, con un poco de suerte, antes del desayuno. Eso me permite llegar a la oficina y seguir con mi zona de trabajo, sin interrumpir el día y empujarme de nuevo a esa rutina.



ARDILLA!: Para descubrir cuáles son tus desencadenantes profesionales y luego descubrir cómo evitarlos, necesitas dar un paso atrás y descubrir qué es lo que no está funcionando.

Es difícil hacerlo solo. Busque un colega o empleado de confianza.
o un amigo que pueda ayudarte a descubrir lo que no funciona para ti.
Lo más probable es que no puedas verlo tú mismo. Quédate con la solución y pruébala.

La falta de preparación es un detonante importante

Conozca a Mark. Mark pasa mucho tiempo conociendo gente nueva. Trabaja en ventas para ganarse la vida y está constantemente en la oficina de alguna nueva empresa, en una llamada de ventas con un nuevo comprador de distrito o en un avión para ir a ver a su mejor cliente. Mark también tiene TDAH.

Mark cuenta la historia de cómo pasó mucho tiempo saltando de un trabajo a otro durante sus primeros años en la industria de las ventas. Jefe tras jefe le decía que no estaba hecho para las ventas, pero Mark sabía en su sangre que no había nada que le gustara más que vender. “¿Por qué no funcionaba? ¿Dónde estaba la desconexión?”, se preguntaba Mark una y otra vez.

Un día, Mark perdió una gran llamada de ventas con uno de sus mejores y más antiguos... clientes. Según Mark, la empresa del cliente había actualizado una determinada pieza de hardware, y eso requería que Mark les vendiera un dispositivo completamente nuevo. (No voy a entrar en los aburridos detalles. De todos modos, no los entiendo). Pero, para resumir, a Mark le habían dicho varias veces que el cliente había actualizado, pero Mark simplemente no lo "escuchó" y entró en la oficina del cliente con una hoja de venta completa del último modelo del dispositivo que el cliente de Mark ya no necesitaba.

Machine Translated by Google

Afortunadamente, al cliente le agradaba mucho Mark, y cuando Mark estaba a punto de abandonar la reunión sabiendo que lo despedirían una vez más, el cliente lo sentó y le hizo una pregunta difícil:

"Mark, ¿alguna vez te han hecho una prueba de déficit de atención? ¿trastorno de hiperactividad?"

"Al principio me sentí ofendido", dijo Mark. "No estaba loco. Este cliente me estaba preguntando si había ido al psicólogo porque me había olvidado de que habían actualizado sus máquinas".

Pero cuando Mark llegó a casa y comenzó a hacer su propia investigación, notó muchas similitudes entre las descripciones del TDAH y lo que estaba haciendo.

"Cosas como trabajar muy duro para preparar algo equivocado, o "No recordar que se había actualizado la hora de la reunión me hizo sentir identificado", dijo Mark. Encontró un médico que le gustó, lo evaluaron y, por supuesto, tenía el don de TDAH.

"Me preocupaba tomar medicamentos. No quería que cambiaran mi personalidad", recuerda Mark. Por consejo de su médico, empezó a tomar una pequeña dosis diaria de Adderall, pero lo más importante es que se concentró en cambiar su comportamiento.

Mark ahora dedica una hora al día a prepararse para las reuniones y eventos del día siguiente. Lo incluye en su agenda y requiere el tiempo cada día, sin permitir que nada interfiera con esa hora de preparación. La diferencia, dice Mark, es enorme.

"Cuando entro a una reunión, tengo la confianza de que ya no tengo que... "Tengo que forzar o, peor aún, fingir", dice Mark. "Además, ya me han ascendido en la misma empresa y tengo algunas de las cifras de ventas más altas que la empresa haya visto jamás. Claro que recibir tratamiento de un psicólogo ayuda, pero aprender a prepararme me permite usar mi TDAH de maneras que nunca antes supe que podía hacerlo".



ARDILLA!: Tomarse el tiempo para estar preparado es una de las mejores formas de evitar detonantes que existen.

Cuando no nos preparamos, terminamos poniéndonos nerviosos y rara vez rendimos al máximo. Concentrarnos en los pequeños detalles que solemos pasar por alto puede marcar la diferencia. Hablaremos de las herramientas que utilizo para prepararme y sacar provecho de mi TDAH en el capítulo 5.

Machine Translated by Google

El pájaro madrugador lo atrapa todo (no sólo el gusano)

Vale la pena volver a pensar en esto: los beneficios de llegar temprano pueden ser, por sí solos, la mejor defensa posible contra los desafíos del TDAH. Sin embargo, creo que la razón por la que no nos centramos lo suficiente en llegar temprano es doble: no asociamos los beneficios de llegar temprano con el TDAH y nos hemos acostumbrado a poder usar nuestros dispositivos para "excusar" nuestra tardanza.

Pero lo bueno de llegar temprano es que estás previniendo...

Muchos desencadenantes comunes relacionados con el TDAH pueden aparecer antes de que tengan la oportunidad de aparecer. Piénsalo por un segundo:

Cuando uno tiene prisa, se produce una sensación de “estar apurado”. No se trata solo de estrés, aunque eso es una parte importante. También se trata de nerviosismo, de una sensación de “estar incompleto”, como si se dijera: “¿Me acordé de traer todo lo que necesito para hacer esto que tengo que hacer a toda prisa?”.

El estrés genera cortisol, también conocido, acertadamente, como la “hormona del estrés”. Entre otras cosas, le dice al cuerpo que se concentre en almacenar grasa, en caso de que su estrés se deba a que se topó con un mamut lanudo que quiere matarlo en la calle 48 con la sexta avenida. (La lógica aquí es que puede usar más grasa para obtener energía y huir de dicho mamut lanudo, pero las probabilidades de encontrarse con uno en estos días son mínimas en el mejor de los casos, por lo que el cortisol es solo una sustancia química molesta, por decirlo suavemente).

El estrés también hace que te concentres en el estrés, en lugar de en lo que tienes que hacer en ese momento. A diferencia del dolor, que tiene una función muy útil (es decir, te dice que aún no estás muerto, pero que probablemente deberías terminar tu trabajo y volver a casa), el estrés tiene muy pocas cualidades útiles, a menos que estés, como dije, en modo de lucha o huida de un mamut lanudo. Por lo tanto, tu trabajo es evitar la mayoría de los factores estresantes si puedes. Déjalos para el gimnasio. Estresa tus músculos. No estreses tu cerebro cuando te diriges a una reunión potencialmente importante o a una primera cita con alguien que podría ser increíble.

Vive tu vida treinta minutos antes.

Y la mejor manera de no estresarse, sin lugar a dudas, es ésta: vivir tu vida treinta minutos antes.

Estrategia para hacerlo: Le pregunté a mi audiencia en línea cuál era la mejor manera que conocían para asegurarse de llegar siempre a tiempo, y abrumadoramente se redujo a dos palabras: "Prepárese de antemano".

Machine Translated by Google

Hablando de dejar preparada la ropa la noche anterior, o incluso de poner notas adhesivas en puntos específicos de una presentación que tenían que dar al día siguiente, la preparación les producía menos estrés.

También vi otras tendencias. Estar preparado significa que si suceden ... Si olvidan algo o si los trenes se retrasan, tienen ese margen de tiempo incorporado para solucionarlo, lo que genera menos estrés. Muchas de las personas a las que les pregunté también se centran en la tecnología, en concreto en la automatización, para ayudarles a mantenerse en la vía rápida, y también hablaremos de eso en el próximo capítulo.

Por último, los compañeros de responsabilidad parecen ser de gran ayuda. Si puedes encontrar a alguien que piense como tú y que también crea que llegar temprano ayuda a ganar batallas, entonces podéis planificar cosas juntos, o al menos de forma similar, para que ambos podáis centraros en vuestros objetivos. Al final, el simple hecho de vivir tu vida treinta minutos antes puede cambiar radicalmente la forma en que utilizas tu TDAH a tu favor.

El poder de los hábitos positivos

Lisa se encarga de las relaciones públicas de una importante empresa de entretenimiento y está constantemente en movimiento. Puede tener ocho reuniones en un día, todas en el edificio y, a menudo, en toda la ciudad. A los tres meses de haber empezado su nuevo trabajo, “estoy tan estresada” se convirtió en su mantra. Cuanto más intentaba calmarse durante el día, cuanto más intentaba ser puntual y estar presente en el momento, cuanto más se concentraba en el estrés de su trabajo, más se desviaba su cerebro con TDAH y peor era su rendimiento. En sus propias palabras:

> Me concentraba constantemente en lo que había olvidado, lo que había dejado en la última reunión, lo que no había traído a la siguiente reunión o el cambio de zapatos que había dejado en casa y que necesitaba para esa noche. Mi rendimiento se estaba resintiendo, estaba realmente infeliz y lloraba en el baño todo el tiempo. Empecé a duplicar mi medicación para el TDAH sin decírselo a mi médico y no me ayudaba. Estaba a punto de caer.

Su terapeuta le sugirió que se centrara en la terapia dialéctica conductual, un tipo específico de terapia cognitiva conductual diseñada para ayudar

Machine Translated by Google

Las personas cambian los hábitos malos o autolesivos y los reemplazan con conductas positivas. Al utilizar la TCD, con el tiempo Lisa pudo reemplazar su estrés por otros hábitos y aprendió que generar estrés era en realidad una forma de “lidiar” con su TDAH. “Mientras estuviera estresada, tenía una excusa para cuando las cosas iban mal”, dijo.

Una vez que se concentró en los hábitos positivos, pudo eliminar algunos de los factores desencadenantes que surgían con su nuevo trabajo y reducir los efectos de otros. Al final, Lisa se concentró en la preparación y la organización: todo lo que Lisa hace ahora para cualquier proyecto en el que esté trabajando está etiquetado como tal; ni siquiera envía un correo electrónico sin etiquetarlo para un proyecto específico. También lo hace fuera de línea, con pestañas codificadas por colores en una carpeta gigante que lleva consigo a todas partes. "Si tengo ocho reuniones en un día, no salgo de mi casa por la mañana a menos que haya llenado ocho carpetas", dice Lisa. Al final, Lisa pudo concentrarse en ser mucho más productiva, en lugar de tener que concentrarse constantemente en negar los problemas que surgían debido a su falta de concentración.

Lo mejor de todo es que Lisa no solo ha dejado de duplicar la dosis de su medicación, sino que además (bajo el cuidado de su médico) ha reducido la dosis que tomaba al principio.

Al igual que todo lo demás en el mundo, tu rutina profesional diaria será diferente a la de los demás, y debes descubrir qué es lo que funciona para ti. No para nadie más, sino para ti. Concentrarte en lo que funciona para ti y hacerlo es la clave para sobrevivir en el ámbito profesional. Y, oye, si alguien piensa que es raro o intenta criticarte por ello, dile que hable conmigo. Lo aclararé.

Ahora pasemos a algunos desencadenantes personales. Al igual que los desencadenantes profesionales, pueden aparecer sin previo aviso al principio, hasta que sepas qué buscar. Y como dije antes, no cubro todos los desencadenantes personales que existen, solo los que tengo espacio para ello y los que veo que afectan a la mayor cantidad de personas con TDAH. Sin embargo, puedo decirte que casi todos los invitados que hemos tenido en el podcast mencionan al menos un desencadenante personal. ¡Así que te animo a que comiences a escucharlo en www.fasterthannormal.com si aún no lo has hecho!

Machine Translated by Google

Hace varios años estaba de vacaciones y me encontré sentado en el vestíbulo de un hotel en el Caribe a las 7:55 PM. Estaba esperando a mi novia en ese momento, M, quien, a pesar de que le había dicho que nuestra reserva para cenar en el mejor restaurante de la isla era a las 8:00 PM, todavía estaba en la habitación preparándose. Mientras veía a otras parejas caminar por el vestíbulo, comencé a enojarme cada vez más. Estaba claro que íbamos a perder nuestra reserva, obviamente no íbamos a poder conseguir nuestra mesa en este restaurante que me había esforzado tanto por conseguir, íbamos a terminar comiendo en un bar local, si es que había uno abierto, etcétera, etcétera. En mi cabeza, todas las vacaciones estaban arruinadas, porque mi novia no pudo hacer lo más fácil para prepararse a tiempo. Estaba tan frustrado que decidí que necesitaba un poco de aire fresco.

Salí del hotel y me dirigí a la playa, perdida en mis pensamientos. Estaba enojada porque no íbamos a llegar a tiempo al restaurante. Estaba molesta porque (en mi mente) todo el resto de las vacaciones estaba arruinado. Me odiaba a mí misma por no poder elegir a alguien que entendiera que llegar a tiempo es importante para mí. Sin mencionar que tenía hambre y probablemente tenía un nivel bajo de azúcar en sangre.

Por supuesto, esto hizo que mi cerebro entrara en un estado hiperactivo de TDAH, en el que no solo pensaba en un millón de cosas a la vez, sino que además todas eran negativas, y cuanto más pensaba en ellas, más infeliz me sentía y menos concentrado estaba en lo que realmente estaba sucediendo a mi alrededor. Estaba proyectando pensamientos ridículos que eran simplemente imposibles en el mundo real, pero no importaba. Había pasado el punto lógico de no retorno y la corteza cerebral de mi cerebro se desató en un caos de ira, frustración y tristeza. Había ganado el premio gordo de mi detonante personal y las luces y las sirenas se encendieron en toda mi cabeza.

Lo siguiente que supe fue que miré mi reloj y eran las 8:45 p.m. Había estado caminando por la playa durante más de cuarenta y cinco minutos. Miré hacia arriba y me di cuenta de que no tenía idea de dónde estaba, y ciertamente no tenía idea de dónde estaba mi novia. Me di la vuelta y comencé a correr de regreso al hotel. Cuando llegué, eran cerca de las 9:20 p. m. y digamos que mi novia no estaba... contenta.

Por supuesto, la culpé por llegar tarde en primer lugar, y ella me culpó por salir corriendo y no preocuparme por ella. Esto se convirtió en

Machine Translated by Google

una discusión importante y, no hace falta decirlo, el resto de las vacaciones no fueron agradables, por decirlo suavemente.

Varios años después, en terapia, recordé esta situación y mi terapeuta y yo pasamos varias sesiones analizándola. Una de las conclusiones clave a las que llegamos fue ésta: no puedes controlar a la gente. Lo único que puedes hacer es controlar cómo reaccionas ante la gente.

No puedes controlar a las personas. Lo único que puedes hacer es controlar cómo reaccionas ante ellas.

Esa es posiblemente la lección más importante que mi terapeuta me enseñó.

Verás, cuando tienes TDAH, quieres “arreglar” las cosas porque quieres que sean perfectas. Generalmente somos terribles explicando cosas a las personas, pero somos muy buenos haciéndolas a un lado y haciéndolo nosotros mismos. (Vamos, ¿cuántas veces alguien te ha pedido que le enseñes a hacer algo con su teléfono, pero en lugar de enseñarle, simplemente tomas su teléfono y lo haces por él? Es por eso que le he "mostrado" a mi madre treinta veces cómo enviarme una foto, pero ella todavía se las arregla para llamarme cada vez para decirme que tiene una foto para que la mire. En serio. Es como si yo fuera a tu casa para ver si recibiste el FedEx que envié).

¿Cuántas veces has tenido la misma conversación con tu ¿pareja que he tenido abajo?

SOCIO: “¿Ves? ¡Ése es el problema, Peter! Siempre intentas arreglar las cosas, cuando lo que realmente necesito que hagas es simplemente escuchar”.

YO: “Mira, no creo que eso sea lo que necesitas. Creo que lo que necesitas es que arregle lo que está mal”.

SOCIO: “¿Ves? ¡Ni siquiera me estás escuchando!”

YO: “Está bien. Te escucharé. Está bien”.

SOCIO: “Bueno, no te voy a decir si te vas a frustrar”.

YO: “¡¡ARRRGH!!!”

SOCIO: “¿Ves? Sabía que estabas frustrado”.

El problema es que no podemos “arreglar” a otras personas. Todo lo que podemos hacer es trabajar en cómo reaccionamos a lo que hacen otras personas. En lugar de intentar “arreglar” a M y su incapacidad para llegar a tiempo, tal vez podría haber

Machine Translated by Google

arreglé la forma en que lo manejé, o mejor aún, evité que sucediera en primer lugar, al saber y recordarme a mí mismo que sus problemas con la impuntualidad eran un detonante para mí.

Lo bueno de aprender eso es que nos permite centrarnos en pensar cómo vamos a reaccionar ante cualquier escena, por ridícula que sea, porque ya hemos pensado en nuestra cabeza lo que vamos a hacer. Podemos recurrir a nuestras "instrucciones", por así decirlo, y evitar hacer algo estúpido. Luego, en el futuro, cuando se presente la misma situación, podemos tomar medidas para evitar que esos factores desencadenantes se activen en primer lugar.

En la situación anterior, le dije a mi novia que la cena era a las 8:00 p. m. Lo que debería haberle dicho fue: "Oye, M, la cena es a las ocho y es muy importante para mí que lleguemos unos minutos antes. Es un restaurante increíble y popular y quiero asegurarme de que lleguemos a tiempo para conseguir una buena mesa y que no nos sintamos apurados o preocupados por no poder llegar. ¿Crees que podrías asegurarte de estar listo para ir a las siete y media?"

El simple acto de decir esto habría tenido dos efectos:
Le habría transmitido que esto era importante para mí, lo que habría hecho que M supiera que necesitaba asegurarse de llegar a tiempo, pero también me habría permitido mantenerme concentrado sin desencadenar ningún detonante, porque sabría que ella sabía que yo quería llegar a tiempo. Así que se concentraría en que eso sucediera. Además, no me habría preocupado y ella habría apreciado que me comunicara con ella para compartir mis sentimientos.

En cambio, dejé que mis detonantes se apoderaran de mí y arruiné una cena perfectamente buena y, probablemente, unas vacaciones. Ahora bien, sé que no fue completamente mi culpa y, al final, ella debería haber sido más responsable. Pero prefiero evitar que se produzca un detonante que tener que disculparme porque fui grosero, o me equivoqué, o lo que sea. Debería haberme concentrado en cómo podría haber reaccionado ante ella antes de que se convirtiera en un incidente grave.

Discutiendo este capítulo con mi compañero de asiento en este vuelo (porque Él es curioso y lo pillé mirando mi pantalla mientras escribía), me sugirió que le dijera a mi novia que la cena era media hora antes de lo que realmente era, dándome así un margen de tiempo y permitiéndome no preocuparme. Si bien la lógica es sólida, el problema que tengo con esa estrategia es que me obliga a mentir (por inocente que sea la mentira), y eso sienta un mal precedente. Además, no hay garantía de que

Machine Translated by Google

De todos modos, no llegaría más de treinta minutos tarde. Si lo hiciera, no solo tendría que preocuparme de que me descubriera mintiendo, sino de que llegara tarde igualmente. En realidad, no resolvería nada y, además, me privaría de la oportunidad de compartir mis sentimientos de manera transparente.
En mi opinión, en esta situación el enfoque honesto es el mejor.



¡ARDILLA!: Cuando tienes TDAH, una de las cosas más beneficiosas que puedes hacer por ti mismo, así como por los demás, es vivir tu vida "un minuto en el futuro". Esto significa que estás constantemente atento al efecto que las cosas que estás haciendo ahora tendrán en ti.
minuto, cinco minutos, una hora, un día en el futuro. (En las reuniones de AA a veces se habla de esto como “reproducir la cinta hacia adelante”, lo que también es una herramienta maravillosa para quienes padecen TDAH).

En otras palabras, si le hubiera dicho a M que me preocupaba llegar tarde a la cena y le hubiera avisado, habría podido predecir un futuro mucho más feliz para mí. En cambio, al no decir nada y no pensar en cómo se desarrollaría la velada, dejé que mi TDAH (y su impuntualidad) me vencieran y arruinaran la noche.

Los desencadenantes personales pueden ser peligrosos por muchas razones, la menor de las cuales es que a menudo no nos damos cuenta de que nos están provocando hasta que es demasiado tarde y ya estamos en medio de ellos. He descubierto que una de las mejores formas de prevenir los desencadenantes es evitar estar en situaciones que nos estresen. Es similar a enfermarse: si tomas muchas vitaminas todos los días y te aseguras de dormir lo suficiente, por lo general puedes evitar resfriarte o contraer gripe. Pero necesitas tomar muchas vitaminas. Si empiezas a tomar vitaminas después de notar que te duele la garganta, no te harán ningún bien y tendrás que aguantar el resfriado hasta el final.

Conozca sus desencadenantes (y evítelos)

El estrés en nuestra vida personal suele producirse porque nos encontramos en situaciones que permiten que nuestro TDAH se arraigue y florezca. Te animo a que averigües qué es lo que provoca eso en tu vida. ¿Qué situaciones de tu vida hacen que tu TDAH florezca? ¿Una habitación desordenada? ¿Los platos que quedan en el fregadero? Sé por experiencia que una habitación desordenada conduce a un apartamento desordenado. El simple acto de hacer la cama después de levantarte de el

Machine Translated by Google

Por la mañana, puede ponerte en un camino que te mantenga satisfecho durante todo el día, a diferencia del camino opuesto, donde dejas tu cama sin hacer, y eso te lleva a no limpiar después del desayuno, lo que te pesará todo el día, lo que te restará capacidad para trabajar al máximo, y así sucesivamente. Lo mismo ocurre con los plazos, ya sean laborales o personales. Si te pesan, son todo en lo que te vas a concentrar, a expensas de todo (y todos) lo demás en tu vida. ¿Y lo peor? Es posible que ni siquiera te des cuenta de que te estás concentrando en lo que te pesa. Es posible que intentes estar presente de verdad. Pero no lo estarás, y la persona (o personas) con la que estás se dará cuenta, posiblemente antes que tú.

Las cuestiones emocionales son complicadas en ese sentido. El hecho de que no estés pensando en lo que te molesta no significa que no se esté manifestando en tu cerebro como algo más. Podrías estar concentrándote en lo que te molesta, o podría ser simplemente algo brillante, tal vez buscando cuántas veces apareció la palabra F en la película Tiempos violentos (265, por cierto). No importa. Tener algo que pende sobre nuestras cabezas nos impide estar presentes. Así que concéntrate en sacar de tu cabeza lo que tienes en la cabeza, haciéndolo.

Tener algo sobre nuestras cabezas nos impide estar presentes.

Reconoce que los plazos son tus amigos

He aquí un ejemplo fantástico de lo que quiero decir. Es una historia profesional, pero también se relaciona muy bien con el aspecto personal del TDAH.

A mi amigo JP le han diagnosticado TDAH. Trabaja en una empresa de software informático que, si bien tiene plazos de entrega per se, permite que cada empleado trabaje a su propio ritmo, en sus propios horarios y según sus propios horarios, siempre que todos los proyectos coincidan con la fecha de lanzamiento del software. Cuando JP aceptó el trabajo, estaba encantado con la forma en que lo dejaban trabajar. "¡Puedo hacerlo cuando quiera y terminarlo!", gritaba. No podría haber estado más feliz. Muchas veces,

Machine Translated by Google

Los empleados trabajan en más de un proyecto a la vez y administran su tiempo en consecuencia.

Cuando me comuniqué con él un mes después, ya no estaba contento. Resulta que el hecho de no tener una fecha límite estaba destruyendo la productividad de JP. Verás, si le pones un proyecto delante a JP, él lo comenzará de inmediato y lo trabajará hasta completarlo. Nada se interpondrá en su camino, excepto una cosa: si le pones otro proyecto delante. Si haces eso, el primer proyecto ahora estará en competencia con el segundo proyecto, y ambos terminarán sin terminarse.

JP habló con sus jefes y posiblemente se convirtió en la primera persona En la historia de la empresa, solicitar activamente fechas límite es la primera vez que JP lo hace. Al tener una fecha límite específica, JP sabe cuándo debe entregar su proyecto y puede trabajar hacia atrás a partir de la fecha de entrega para calcular cuándo debe comenzarlo y cuánto tiempo le llevará. Ahora está haciendo un excelente trabajo y sus jefes están más que felices de darle una fecha de entrega para cada proyecto que acepta.



ARDILLA: “Pronto” no es una fecha límite real. Si tienes TDAH, siempre, siempre, siempre pide una fecha límite. Las fechas límite son realidades, y las realidades permiten a las personas con TDAH planificar su hiperconcentración en consecuencia y hacer su trabajo a tiempo, siempre. Esto se aplica tanto a tu vida personal como a tu vida profesional.

Lo mismo ocurre con la vida personal de JP. “Si quería hablar con mi esposa sobre algo, solía interrumpir lo que estuviera haciendo, porque quería compartirlo con ella AHORA, AHORA, AHORA. El problema es que ella no estaba concentrada en mí, estaba más concentrada en el hecho de que la interrumpía, y yo nunca sentía que fuera capaz de compartir realmente algo con ella. Ella no escuchaba, yo me enojaba y eso nos estaba matando.

“Ahora”, dice JP, “de hecho programo tiempo para hablar con mi esposa. “Dejamos de lado nuestros dispositivos y nos concentramos verdaderamente el uno en el otro. Trabajamos duro para no interrumpirnos, nos dejamos hablar y siento que ella realmente me escucha. ¡Es mucho mejor!”

Verás, a las personas con TDAH les encanta poder empezar un proyecto, terminarlo y archivarlo. “Tengo que hacer esto, lo haré, esto está hecho, no tengo que pensar más en esto”. Es la misma razón por la que necesitamos sentirnos escuchados en una discusión: si no sentimos que nos escuchan, no podemos archivar lo que acabamos de decir y pasar a la siguiente cosa.

Machine Translated by Google

Siguiente punto: alzaremos la voz y seguiremos hablando. Es un proceso contraproducente, porque cuanto más sentimos que no nos escuchan, más alzaremos la voz y menos querrán interactuar con nosotros, lo que, por supuesto, hará que alcemos aún más la voz. También es la razón por la que, aunque parezca contradictorio, podemos obtener un rendimiento relativamente bueno en un examen siempre que sepamos qué va a incluir. Podemos estudiarlo, aprenderlo, soltarlo y olvidarlo. Nos gusta terminar las cosas AHORA.



ARDILLA: Si tienes la opción de terminar algo ahora o dejarlo para más tarde, siempre termínalo ahora. Terminar las cosas ahora te permitirá "tacharlo" en tu mente y seguir adelante.

Aprende a "disfrutar" de las cosas

Ni siquiera sé si "disfrutar" es una palabra, pero debería serlo.
Amy, una estudiante universitaria de la Costa Oeste, nos cuenta cómo "desdisfrutar" de las cosas.

Una de las formas en que Amy combate los efectos negativos de su TDAH es centrarse en no hacer algo que realmente quiere hacer hasta que termine lo que se supone que debe estar haciendo.

"Bueno, claro", te oigo decir, "¡si pudiera hacer eso, no tendría TDAH!".

No exactamente. Lo tendrías, pero con un aspecto negativo menos, ¡y eso es bueno! Así es como lo hace Amy:

Digamos que Amy quiere matar el tiempo en Facebook, pero necesita concentrarse. En cuanto a terminar su trabajo, llega a un acuerdo muy sencillo consigo misma: no abrirá el navegador hasta que haya terminado de escribirlo durante cuarenta y cinco minutos. Programa un cronómetro y trabaja sin parar durante cuarenta y cinco minutos. Durante ese tiempo, no hace nada más que trabajar en su trabajo. Cuando suena el cronómetro, lo reinicia durante diez minutos, navega en Facebook y marca "me gusta" y comenta las publicaciones de todos sus amigos, y luego reinicia el cronómetro nuevamente durante cuatro minutos. Durante esos cuatro minutos, se toma agua, va al baño y se estira un poco. Luego repite el proceso.

Como resultado final, puede concentrarse en su trabajo o en cualquier otra tarea que tenga durante cuarenta y cinco minutos seguidos sin

Machine Translated by Google

Distracciones, porque entrenó su cerebro para saber que la distracción, lo que le gusta, llegará pronto. Según Amy, funciona de maravillas y de esta manera puede llevar adelante casi todos sus grandes proyectos.

Desencadenantes personales en otras formas

Cuando comencé a escribir este libro, me prometí a mí misma que iba a ser abierta y honesta en él, de la misma manera que trato de serlo en mi vida tanto como sea posible. Así que aquí está uno de esos momentos en los que he estado mirando la pantalla durante la última hora, tratando de averiguar cómo empezar a escribir.

Como era un niño socialmente torpe en la escuela secundaria (también conocido como "tonto"), me gustaban las computadoras, la tecnología e Internet.
Aunque hoy en día esto se considera genial, hay que tener en cuenta que eran los años ochenta y la mayoría de las personas a las que les gustaban esas cosas también eran marginados sociales como yo (¿Recuerdas al “chico de los cómics” de Los Simpson? Sí, era él). Tenía algunos amigos y todos éramos muy parecidos. ¿Los chicos populares? En pocas palabras, no éramos como ellos. Y la mayor parte del tiempo, eso estaba bien. Piensa en Ronald Miller de Can't Buy Me Love. Feliz el 99 por ciento del tiempo, haciendo lo suyo con sus propios amigos, pero aún deseando secreta e inconscientemente ser popular.

De todos modos, una de las cosas interesantes que surgieron de no ser popular fue que rara vez iba a fiestas o andaba con los “niños peligrosos”, así que nunca experimenté lo que la mayoría de los niños hacen en la escuela secundaria, es decir, experimentar con el alcohol o las drogas. De hecho, con la excepción de una noche en la escuela secundaria en la que mi mejor amigo y yo pensamos que sería divertido probar el alcohol (fuimos al sótano de mis padres, encontramos una botella de ron, cada uno tomó dos tragos enormes de la botella, vomitó inmediatamente y luego pidió una pizza), no bebí nada hasta bien entrados los veinte años. La única razón por la que empecé entonces fue porque dirigía mi propia empresa de relaciones públicas, y los clientes y los periodistas esperaban que los invitara a cenar y/o a tomar algo.

Así que aquí estoy, exitoso, a principios de los años 2000, con un poco de dinero, dirigiendo una agencia de relaciones públicas, y descubro el alcohol por primera vez.
Como los hombres de las cavernas que descubrieron el fuego, resulta que me gusta el alcohol.

Machine Translated by Google

Me gusta mucho el alcohol. Por cierto, es un rasgo clásico del TDAH. No me gusta “emborracharme” en sí, y no estoy en un dormitorio tomando tragos de Everclear, sino que salgo con periodistas y clientes casi todas las noches, bebiendo botellas de vino o tomando una copa en la sala de espera del aeropuerto antes de despegar, etc.

> —No voy a tomar una copa de vino, Sharon, voy a tomar seis. Se llama cata y es elegante.
>
> —Randy Marsh, Parque del Sur

Efectivamente, en 2005, descubrí que mi carrera diaria u otro ejercicio era... La mayoría de las veces, el "salir a tomar algo" era reemplazado por "salir a tomar algo". ¿Un mal día? En lugar de dar una vuelta por el parque, me encontraba con unos amigos para tomar unas copas. Una vez más, no me estaba emborrachando, no estaba haciendo nada estúpido, pero me estaba afectando de una manera que no vi de inmediato. Mi TDAH estaba explotando, pero no lo estaba atribuyendo a mi consumo de alcohol, porque no lo notaba mientras bebía. Simplemente pensé que estaba muy cansado y que debería dormir más.

En mayo de 2006, rompí con una chica con la que había estado saliendo durante un año. En mi esfuerzo por olvidarme de ella, hice lo que casi todos los chicos han hecho en algún momento de su vida: decidí que no haría nada durante los próximos seis meses excepto comer, dormir, trabajar y entrenar para el Maratón de la Ciudad de Nueva York. Nada de citas, nada de salir y nada de beber. Dejé de hacerlo de golpe.

Durante los meses siguientes sucedieron varias cosas: perdí unos quince kilos (una de las muchas veces en mi vida que subí y bajé de la báscula), bajé mi tiempo de maratón de 5:10 a 3:58 y también aumenté mis ingresos por consultoría en un 100 por ciento con respecto al año anterior. Una vez más, no até cabos y no me di cuenta de que había dejado de beber solo porque era lo único que sabía hacer. Sinceramente, pensé que había dejado de beber durante varios meses para poder entrenar para mi carrera.

Lo gracioso fue que, después del maratón, cuando finalmente "alcancé mis objetivos" y "demostré que podía hacerlo", quise empezar a salir con alguien de nuevo, así que, por supuesto, volví a beber. (Recuerden, no creía que tuviera un problema con el alcohol y no me di cuenta de que el alcohol estaba agravando mi TDAH). Pasaron unos ocho años desde 2006 hasta que me di cuenta de todo y decidí que había dejado de beber para siempre.

Machine Translated by Google

Hoy en día ya no bebo nada .

Me llevó un tiempo hacer la conexión: el TDAH, la impulsividad, todas esas cosas que me benefician en el mundo real pueden ser enviadas completamente a lo negativo cuando bebo. Una vez más, no estaba haciendo nada estúpido. Nunca conduje borracho, ni siquiera después de beber una sola copa. Nunca le envié mensajes de texto a nadie borracho, y solo una vez publiqué un estado en Twitter del que me arrepentí. La única cosa cuestionable que hice cuando estaba borracho fue comprar muchos nombres de dominio. (A día de hoy, tengo cerca de cuatrocientos nombres de dominio que parecían una buena idea en ese momento). Así que, aunque "no tenía un problema con el alcohol", claramente lo tenía, pero no lo veía, porque no era como esas "personas que tienen problemas con el alcohol" de las que se oye hablar.

Como cualquiera que tenga TDAH, somos INCREÍBLES a la hora de convencer. Cualquiera en el mundo puede hacer casi cualquier cosa. Desafortunadamente, también somos muy buenos para convencernos de casi cualquier cosa. Así que al día siguiente, cuando me despertaba cansado, de mal humor, deshidratado o las tres cosas a la vez, me convencía de que la mejor manera de dejar de sentirme así era pedir tres sándwiches de queso a la parrilla, tomate y tocino y, como era mi propio jefe, trabajar desde casa ese día. Obviamente, esa no era la respuesta correcta; la respuesta correcta era no beber tanto. Y me lo decía a mí mismo también. Una y otra vez. Así que la próxima vez que saliera, me aseguraría de tomar solo una bebida.

Suena fácil, ¿verdad? No cuando tienes TDAH. Mis amigos que se están recuperando del alcohol siempre dicen que el problema nunca es la primera copa, y tienen razón. Es lo que ocurre después de la primera copa, cuando tus buenas intenciones se van por la ventana. Después de seis copas, esas buenas intenciones son historia, y ahora son las 2:00 a. m. y acabo de comprar SocialVelcro.com en GoDaddy.

Resultado final: como personas con cerebros más rápidos de lo normal, la “moderación” no existe para nosotros. Es como la mítica “pizza sobrante” o el “vino extra” de los que hablé antes.

Simplemente no podemos hacerlo.

Si alguna vez vuelvo a beber algo, sé que no tomaré sólo uno.

Los factores desencadenantes no te respetan, están ahí para hacerte daño. Eso es simplemente lo que hacen. Aprendí que el alcohol es un factor desencadenante para mí y que, para evitar acabar en un lugar en el futuro en el que no quiero estar (pesado, infeliz, menos productivo), ya no puedo tomarme esa primera copa. Hay un chiste genial: “No bebo mucho, pero cuando bebo, me convierto en...

Machine Translated by Google

una persona diferente y bebe mucho". Finalmente he reconocido el detonante y lo evito por completo.

¿Cuáles son tus detonantes no humanos? ¿Qué sustancias, bebidas o incluso alimentos pueden llevarte por mal camino? ¿Y cuál es la mejor manera de eliminarlos? En un momento analizaremos un montón de estrategias antidetonantes. Mientras tanto, quiero que conozcas alguien.

Los detonantes
no te respetan,
intentan hacerte daño.

Escuche a Adam Sud. Fue invitado al podcast Faster Than Normal y lo describe mejor de lo que yo podría hacerlo:

> Hace poco más de tres años pesaba ciento cincuenta kilos, era diabético tipo II, drogadicto, adicto a la comida rápida y sufría una depresión severa. Mi adicción comenzó en la escuela secundaria. Adderall me hacía sentir sobrehumano. También era una forma de controlar mi peso. Siempre he tenido problemas con la autoimagen y la confianza en mí mismo. También me permitía permanecer despierto durante días seguidos sin perder la concentración ni la energía, y me encantaba esa sensación. Pero después de la universidad, la droga había destruido mi metabolismo y comencé a ganar peso. Cuanto más pesado estaba, más comencé a aislarme. Después de un tiempo, simplemente dejé de preocuparme y me volví adicto a la comida rápida. En ese momento, mi vida giraba únicamente en torno a cuándo tomaba más Adderall, tomaba más Adderall y comía comida rápida, mientras que todo el tiempo estaba severamente deprimido y enojado con todos y con todo lo demás. Mis relaciones con mi familia eran tensas y nunca socializaba con mis amigos. Apenas trabajaba y me estaba quedando sin dinero. Sabía que se acercaba el día en que viviría en la calle. Finalmente, cogí el teléfono y llamé a mi padre para pedirle ayuda. Dos semanas después, ingresé en un centro de rehabilitación.

Desde entonces, Adam ha revertido por completo su diabetes, ha bajado más de 165 libras, lleva cuatro años sobrio y vive en Los Ángeles, donde es un orador motivacional y entrenador. Descubrió cómo eliminar esos desencadenantes. En pocas palabras, Adam identificó sus desencadenantes,

Machine Translated by Google

Qué provocó que se dispararan y, lo más importante, aprendió estrategias para evitarlos en primer lugar. Ahora sigue una dieta basada en plantas y habla mucho más sobre cómo lo hizo en el podcast, en fasterthannormal.com. Es uno de mis episodios favoritos y te animo a que lo escuches.



ARDILLA: Cada persona tiene distintos factores desencadenantes que hacen que sufra TDAH o que haga cosas que son autodestructivas de algún modo. Centrarse en ellos y aprender estrategias para evitarlos puede ser un cambio radical, como me pasó a mí, a Adam y a muchas otras personas.

Estrategia anti-desencadenantes: escribe cómo te sientes cuando has cedido a un detonante. En mi mesita de noche tengo unos cuantos párrafos que escribí en el reverso de una bolsa de papel hace un tiempo. Acababa de despertarme en un hotel, después de una conferencia magistral para un cliente la noche anterior que fue genial. Estaba entusiasmado por la buena acogida que había tenido la charla y, cuando el cliente me preguntó si quería tomar algo, por supuesto dije que sí. Despertarse a las 4:00 a. m. para un vuelo a las 7:00 a. m. cuando probablemente todavía estás un poco mareado y después de haberte ido a la cama a la 1:00 a. m. no es la mejor sensación del mundo. Me senté en el borde de la cama y escribí exactamente cómo me sentía, escribí sobre las náuseas, la boca seca, la incapacidad de concentrarme y el deseo de no hacer nada en todo el día. Escribí que me preocupaba haber dicho algo estúpido mientras bebía. Lo escribí todo y lo metí en mi maleta antes de ir a la ducha y al aeropuerto.

Durante los primeros meses que dejé de beber, miraba ese papel casi todos los días para recordarme que no quería volver a sentirme así nunca más. Ahora ya no lo miro tan a menudo, pero lo sigo teniendo en mi mesita de noche y he pasado las palabras que está escrito en él al bloc de notas de mi teléfono para llevarlo conmigo cuando viajo, por si acaso.

Cuando a Robin Williams le preguntaron una vez por su consumo de cocaína, habló de cómo se bajó del escenario después de haber realizado una comedia increíble frente a miles de personas y de cómo hacer reír a la gente fue una gran experiencia para él. Mencionó que cuando uno se baja del escenario, ¡ por supuesto que quiere seguir con esa sensación! ¿Quién no querría hacerlo? Habló de cómo recurrió a las drogas para lograrlo. Entender por qué tomamos malas decisiones y cómo nos sentimos cuando lo hacemos es un gran paso para cambiar nuestros hábitos y evitarlos en el futuro.

Machine Translated by Google

Estrategia anti-desencadenantes: encontrar otras formas de continuar con el subidón. No daré un discurso sin haber hecho ejercicio antes. No me importa lo temprano que sea mi discurso inaugural, me levantaré incluso más temprano para hacer al menos treinta minutos de algún tipo de ejercicio cardiovascular, incluso si eso significa subir corriendo las escaleras de mi hotel. ¿Por qué? Porque la dopamina y la serotonina que mi cerebro producirá con ese ejercicio me durarán mucho después de que termine mi discurso, y continuarán con el "subidón" que obtengo al hablar hasta que esté listo para acostarme por la noche.

Es sorprendente cómo siempre se vuelve a la dopamina, ¿no? En la lotería genética de la vida, ganamos a lo grande, siempre y cuando aprendamos a dominar nuestros dones. El TDAH significa que necesitamos más dopamina que una persona normal. Podemos obtenerla por medios negativos o podemos encontrar formas positivas de hacerlo.

Tu objetivo es configurar tu vida personal y profesional de tal manera manera de evitar las cosas negativas que pueden activar esos factores desencadenantes, mientras se concentra en las formas positivas de obtener las sustancias químicas que nuestros cerebros tanto anhelan.

Terminaré este capítulo con una historia que me pasó hace unos años sobre cómo una de las formas en que lucho contra mis desencadenantes me proporcionó un momento divertido en Union Station. Tenía que asistir a una reunión en Washington, DC, y estaba tomando un Amtrak por la mañana desde Penn Station en Nueva York a Union Station, DC. Cuando el tren salía de Nueva York, saqué mis auriculares y mi computadora portátil y me dispuse a trabajar durante las casi tres horas que duraría el viaje. Tenía buena música y una botella de agua conmigo; estaba genial. Empecé a trabajar y tres horas después había escrito aproximadamente ocho publicaciones de blog, se había acabado el agua y había estado bailando al ritmo de una excelente música todo el tiempo. Estaba feliz y estaba tan "en mi zona de concentración" que ni siquiera me di cuenta de que habíamos llegado a DC hasta que vi, con el rabillo del ojo, a gente levantándose y empacando sus cosas. Tenía una buena sonrisa en mi rostro, algo de buena dopamina corriendo por mi cabeza por la música, estaba hidratado, me sentía increíblemente productivo y estaba listo para arrasar en mi reunión.

El tren se detuvo en Union Station, las puertas se abrieron, guardé mis auriculares y mi computadora portátil y comencé a bajar del tren. En el andén de Union Station, un hombre que también se había bajado del tren se acercó y comenzó a hablar conmigo. Me dijo que era un médico que se ocupaba de las adicciones y quería darme su tarjeta.

Machine Translated by Google

Porque si alguna vez sentía que necesitaba ayuda, debía pedirla, sin juzgarme.

Estaba completamente confundido. No había tomado nada, ni siquiera había bebido. Estaba en mi “zona de concentración”. Y cuando tengo música puesta y estoy trabajando (como estoy haciendo ahora, en este vuelo), tiendo a perder de vista todo lo demás en el mundo y solo trabajo. Bueno, aparentemente estaba tan concentrado, tan trabajador y tan en mi zona de concentración que un amable médico sentado al otro lado del pasillo supuso que estaba drogado como una cometa.

No podía dejar de reírme mientras le decía que simplemente estaba controlando mi TDAH de una manera positiva, una que me permitiera ser tan productiva. Se disculpó profusamente; simplemente no podía creer que no estuviera tomando nada y que ese fuera mi "estado natural". Al final, seguimos en contacto y todavía nos divertimos cuando hablamos.

Al final, no importa lo que hagas. No importa cómo lo hagas. Te perciben como "diferente" o lo que la gente piensa de cómo haces que tu vida funcione para ti. Lo que importa es cómo te comportas, cómo te sientes y cómo eres capaz de centrarte en cambiarte a ti mismo para mejor, no a otras personas. Recuerda siempre eso. Es una lección difícil de entender; Dios sabe que me llevó incontables años y todavía la olvido de vez en cuando. Pero al final, soy mejor por saberlo, y espero que tú también lo seas.

¿Sigues conmigo? Deja este libro y haz un poco de ejercicio. Ya has leído cuatro capítulos, unas 35.000 palabras aproximadamente. Espero que te resulte útil y que te diviertas leyéndolo. Lo más importante es que espero que este libro te ayude a darte cuenta de que no estás loco ni discapacitado. Todo lo contrario. Eres increíble. Como siempre, @petershankman en todas las redes sociales. ¡Quiero saber lo que piensas!

Machine Translated by Google

Capítulo cinco

TDAH y productividad: las herramientas que utilizo
Tanto digital como analógico, para gestionar mi vida

-Peter, ¿vienes a la cama?
"Sí, sólo me estoy poniendo mi ropa de gimnasia para mañana".
"¿Te estás poniendo la ropa del gimnasio para venir a la cama?"
"Sí, entonces debería explicarte algunas cosas…"
—Una conversación real que tuve con una mujer con la que salí, la primera vez que se quedó a dormir en mi apartamento.

BA FINALES DE 2014, me quedaban dos semanas para terminar de escribir mi último libro de negocios, Zombie Loyalists: Using Great Service to Create Rabid Fans. Mi editora estaba nerviosa, ya que no le había enviado nada todavía, aparte de varios correos electrónicos que le decían que el libro "iba bien". Había hecho toda la investigación; el problema, como siempre, era sentarme y terminar de escribir. Sin embargo, no estaba preocupada. Había estado allí muchas, muchas veces antes. Con doce días para la fecha límite, fui al sitio web de United Airlines y compré un boleto de ida y vuelta en clase ejecutiva a Tokio, saliendo al día siguiente. Entiendan, no tenía absolutamente ninguna razón para estar en Tokio. No había discursos, ni reuniones, nada en el mundo que me hiciera subir a un avión y volar al otro lado del mundo. Sin embargo, tomé el tren al aeropuerto de Newark, subí al avión, armada únicamente con mi computadora portátil, un cable de alimentación, auriculares y mi teléfono, todo cuidadosamente guardado en mi chaqueta de viaje SCOTTeVEST. (Hablaré más sobre esa chaqueta más adelante; es una de mis herramientas)

Cuando el avión despegó, saqué mi computadora portátil y en los catorce Horas que nos tomó llegar de Newark a Narita, escribí los capítulos 1 al 5. Aterrizamos en Tokio. Pasé por inmigración, salí a caminar, respiré profundamente el aire fresco, me di la vuelta y me di la vuelta.

Machine Translated by Google

Pasé de nuevo por seguridad, por inmigración (todavía me sorprende que no me detuvieran por eso), volví a la puerta de embarque y subí al mismo avión, de Tokio a Newark. Incluso me senté en el mismo asiento. En el vuelo de regreso de trece horas, escribí los capítulos 6 a 10. Aterricé treinta horas después de despegar, con un libro terminado y mi segundo best seller. (También necesitaba una ducha, pero eso es de esperar).

Cuando le cuento esta historia a la gente "normal", me miran como si estuviera loca. ¿Por qué? Porque ¿qué persona normal gastaría más de 5.000 dólares para no ir a ninguna parte y escribir un libro en treinta y una horas? Ninguna persona normal. Pero, claro, si alguna vez me conoces, ya sabes que no soy normal. Soy más rápida que lo normal. Mucho más rápida que lo normal. Si has leído los primeros cuatro capítulos hasta ahora, esto no debería sorprenderte .

También hay formas, como aprenderás, de hacerlo de forma económica. Ve por un día Camina: busca un sendero en algún lugar, deja el teléfono en el auto y lleva contigo tu computadora portátil. Seguro que te mirarán fijamente por escribir en la ladera de una montaña, pero ¿a quién le importa? Estás haciendo lo que tienes que hacer: estás haciendo lo que necesitas y lo estás haciendo de la manera que mejor te funcione.

Tener un cerebro más rápido de lo normal es responsable de gran parte de mi éxito, si no de todo. Pensar de forma diferente ayuda, como también darme cuenta de que lo que piensen los demás de mí no importa, siempre y cuando esté contento conmigo mismo. Ya hemos hablado de eso.

Dedico mi tiempo a hacer cosas que mejoren mi vida. Me reinvento constantemente y siempre busco algo mejor. Como la mayoría de las personas con TDAH, nunca me conformo con alcanzar una meta. Necesito mejorarla constantemente.

Al final, el objetivo es crear, construir y mantenerme ocupado con cosas que funcionen para mí, de modo que me concentre en hacer cosas positivas, en lugar de aquellas que podrían afectarme negativamente.

Bien, ¿y eso qué significa? Significa que utilizo todo lo que puedo, tanto digital como analógico, para gestionar mi vida y hacerla lo más productiva posible. Estoy en una búsqueda continua para eliminar el tiempo perdido, para encontrar herramientas que funcionen para mí y me ayuden a eliminar las distracciones de mi vida, y siempre estoy descubriendo formas de aprovechar esas herramientas, así como mi vida, para lograr una combinación perfecta de forma, función, velocidad y diseño. Voy a compartir todas las herramientas que utilizo aquí en este capítulo.

Pero antes de hacerlo, quisiera pintarles un panorama más amplio, una visión general, por así decirlo, de cómo estructuro mis días para hacer lo mejor que puedo con lo que tengo.

Machine Translated by Google

Una vez que lo haga, nos centraremos en las herramientas específicas. Siempre estoy descubriendo nuevas formas de aumentar mi productividad, y no todas ellas tienen por qué incluir volar a Tokio. Aun así, considero que 5.000 dólares son una inversión pequeña y muy buena en mi productividad y éxito. Mucha gente gasta mucho más dinero intentando hacer las cosas y no se acerca a escribir un libro en menos de treinta y seis horas.



¡ARDILLA!: Usar aplicaciones y otras herramientas a tu disposición no es “hacer trampa” ni “ser débil”. Todo lo contrario: es reconocer que cualquier ventaja que puedas darte para tener un mayor control de tu cerebro veloz es un beneficio.

Una cosa: debes saber que, en realidad, estoy escribiendo este capítulo mientras vuelo a Tokio, pero no vuelo allí solo para tener tiempo de escribir. En realidad, estoy haciendo escala en Tokio para dirigirme a Singapur, donde daré una conferencia llamada Customer Experience Asia, y resulta que el momento me viene bien para escribir.

Un ambiente limpio y sencillo es obligatorio

Ya lo he mencionado antes, pero vale la pena repetirlo: no puedo trabajar en una oficina desordenada, sucia o desordenada, y he descubierto que la mayoría de las personas con TDAH tampoco pueden. Si mi escritorio está desordenado y estoy tratando de trabajar en un proyecto, tengo tendencia a distraerme mucho con las pilas de papeles y objetos pequeños que me rodean. Empiezo a mirar documentos que no tienen nada que ver con el proyecto en cuestión, a leer papeles que no tienen nada que ver con el proyecto en cuestión y luego intento organizar y guardar las cosas sin éxito porque me enredo en algún artículo o proyecto que encontré mientras estaba ordenando una pila.

Entiende: Tu escritorio no tiene que ser perfecto. No es necesario tener un sistema de archivos sofisticado. Incluso si colocas las cosas por categoría en cajas abiertas alineadas contra la pared, estarás mejor que si todos esos papeles estuvieran apilados en tu escritorio. ¿El mejor consejo que he recibido? Tira el 90 por ciento de la basura de tu escritorio en una caja y

Machine Translated by Google

Guarda la caja en otro lugar. Si no la miraste en un mes, tírala a la basura.

Bueno, esto es solo mi opinión. Hay personas con TDAH a las que no les molesta el caos en el escritorio. Sin embargo, cuando el desorden comienza a limitarte, es hora de dar un paso atrás y evaluar el problema. Estas son algunas de las señales de advertencia de que eres una de esas personas que necesitan controlar su caos para que no te controle a ti:

- ¿Compras artículos para reemplazar aquellos que no encuentras?
- ¿Pasas tiempo buscando cosas que usas habitualmente, como las llaves del coche o de casa y el teléfono móvil?
- ¿Su cónyuge, familiar, compañero de habitación o colega se queja de que sus cosas invaden su espacio personal?
- ¿El desorden en tu escritorio (en tu dormitorio, cocina, etc.) es una distracción en sí mismo?
- ¿Hay objetos en las habitaciones equivocadas? Por ejemplo, ¿está tu casco de bicicleta en la encimera de la cocina, los cuencos de cereales en tu dormitorio o los abrigos apilados en una silla en la sala de estar en lugar de en el armario del pasillo? (No tienes idea de lo vergonzoso que es que alguien que te gusta se acueste en tu cama y casi sufra una conmoción cerebral porque tu casco de bicicleta estaba debajo de una almohada. Eso no me pasó a mí... Le pasó a... un amigo... sí... un amigo... eso es...)
- ¿Alguna vez te has encontrado pisando cosas para cruzar la habitación o empujando cosas para poder poner un plato en la mesa del comedor para comer?

Mantener la casa limpia también es muy importante. Me siento abrumada y deprimida cuando mi casa está desordenada. Simplemente no puedo concentrarme y eso provoca una caída severa en mis niveles de dopamina, que ya son bajos. Yo, con niveles de dopamina más bajos de lo normal, soy completamente improductiva. Una persona sin TDAH puede ver una alfombra que necesita pasar la aspiradora, platos en el fregadero o ropa que necesita lavarse como molestias menores de las que se puede prescindir rápidamente. Para mí, y para muchos otros que son más rápidos de lo normal, estas mismas cosas pueden hacer que un día potencialmente productivo se detenga de golpe. Se instala la parálisis: a veces no puedes encontrar la energía para limpiar la casa, pero no puedes

Machine Translated by Google

Parece que no puedes hacer nada porque tu espacio está muy desordenado. Conozco a muchas personas con TDAH que sienten lo mismo.

Si te lo puedes permitir, te recomiendo que contrates a alguien que venga una vez a la semana a limpiar tu casa. No lo digo en tono de "oh, mírame", lo juro. Renunciaría a una buena pizza antes que a mi maravillosa ama de llaves. Dina me ha mantenido en orden durante los últimos quince años, y algunos de los momentos más felices para mi cerebro son cuando llego a casa un lunes por la noche y encuentro todo mi apartamento en perfectas condiciones.

Si no puedes pagar a alguien que te ayude a limpiar tu casa, te sugiero otra táctica: intercambia las tareas de limpieza una vez por semana con un buen amigo. Tú limpias la casa de los demás y ellos limpian la tuya. Suena loco, pero funciona. Por alguna razón, es mucho más fácil encontrar la energía para limpiar la casa de un amigo que para limpiar la tuya. Tal vez porque se siente más como una aventura cuando estás limpiando la casa de otra persona y más como una tarea cuando estás limpiando la tuya.

También hay otras formas más económicas de "mantener el zen" en el espacio de tu casa. Tal vez sea una especie de tablero de tareas, donde tienes que hacer ciertas cosas cada día; dividir la limpieza, ir comiendo el elefante bocado a bocado, hace que las cosas sean más fáciles. Un amigo mío que lleva unos años como empresario y para quien un servicio de limpieza no está en sus planes, se trata a sí mismo como un "cliente" y reserva tres horas a la semana para las tareas domésticas (lavar la ropa, etcétera) que sabe que necesita hacer. Lo hace tan pronto como se despierta y no se pone en su computadora esa mañana hasta que termina, evitando distracciones con tareas a medio terminar. Me dijo que cuando comenzó a hacer esto, de hecho ponía una respuesta de fuera de la oficina en su correo electrónico durante esas tres horas, porque tenía mucho miedo de enfadar a un cliente. Después de unos meses, se dio cuenta de que trabajar tres horas un día a la semana no era un impedimento y ya no le preocupa quitarle tiempo a su "cliente". De hecho, hacerlo lo ha vuelto más productivo y feliz, porque ha eliminado la nube oscura de la distracción de "tengo que terminar esto" que solía flotar sobre su cabeza.

Nuestro desorden puede decirnos mucho sobre nuestras necesidades más profundas y nuestras tareas pendientes.

Mi amiga Paula Rizzo, autora de Listful Thinking: Using Lists to Be More Productive, Highly Successful and Less Stressed, lo expresa de esta manera:

Machine Translated by Google

Es muy difícil eliminar las emociones de los objetos cuando son nuestros. Esto se debe a que nos obsesionamos con lo que queríamos lograr con ese objeto o con lo que simbolizaba. Por ejemplo, a una mujer le resultó muy difícil desprenderse de los libros de cocina, aunque no cocinara, porque representaban el tipo de madre que siempre quiso ser: la que preparaba comidas a partir de esos libros y hacía felices a sus hijos con la comida.

Una vez que dejó ir esa visión, pudo dejar ir los libros.

Hagas lo que hagas, trabajar en un espacio desordenado, sucio o desorganizado puede limitar gravemente tu capacidad para realizar tus tareas y, muy probablemente, reducirá tus niveles de productividad a casi cero.

El minimalismo funciona para muchos de nosotros, aunque tendemos a acumular cosas sin pensar. A menos que lo controlemos, el desorden parece seguirnos a todas partes. Si reducimos todo lo posible y nos abstenemos de adquirir más (lo cual es clave, porque el TDAH a menudo promueve las compras compulsivas por Internet a altas horas de la noche), podemos obtener el control sobre nuestros espacios personales que tanto ansiamos. George, que dirige una empresa de ecoturismo, es como muchas personas con TDAH en el sentido de que, dondequiera que se instale para trabajar (ya sea en la oficina de su casa, en la mesa del comedor, en su oficina comercial, donde sea), las pilas de papeles y artículos relacionados, desde controles remotos hasta llaves, parecen hacer metástasis casi mágicamente frente a él. Es como un imán para las cosas.

Cuando entras al baño principal de George, puedes saber inmediatamente qué lado pertenece a George y qué lado pertenece a su esposa (que no tiene el don del TDAH). El tocador de George está completamente cubierto de botellas, frascos, tubos, dispensadores de pastillas y varios cepillos de dientes variados. (Ten en cuenta que es un hombre. Pregúntale a George sobre su rutina matutina y te dirá que usa cinco artículos: jabón, crema de afeitar, maquinilla de afeitar, desodorante y pasta de dientes). Cómo todas estas otras cosas llegan a la encimera de su baño es algo que George no entiende, pero está claro que ver todo el desorden es una muy mala manera para George de comenzar el día. George simplemente se siente desesperanzado y como un fracasado. A partir de ahí, todo va cuesta abajo. El hombre tiene una botella de crema hidratante para pies en su encimera que nunca ha abierto. En serio, George? ¿Por qué no puede organizarse?

Machine Translated by Google

La organización y la limpieza son fundamentales para que una persona con TDAH tenga éxito. Un entorno ordenado, en el que puedas encontrar las cosas que necesitas, te ayuda a ser más productivo, ya sea que eso signifique concentrarte o dejar que tu mente divague y cree. Para George, su estrategia para ser lo mejor que puede ser implicaba pasar una hora, con la ayuda de su esposa (con mucha ayuda de su esposa), tirando a la basura todos los artículos que no usaba en el baño. También tomó la decisión consciente de eliminar la elección. Ahora se limita a una marca de cada uno de los cinco artículos que usa y compra reemplazos solo cuando se le acaba algo. A George no le funciona almacenar Crest cuando está en oferta.

Para usted, limpiar y despejar puede significar embarcarse en el La tarea de reducir el tamaño de tus pertenencias suele ser difícil. Déjame decirte algo: la primera vez que reduje el tamaño de mis pertenencias, me dieron ganas de llorar. Me llevó al menos un mes sentirme cómoda con todo el espacio que había logrado. ¡Tenía un eco en mi dormitorio! ¿Quién tiene eso, especialmente en la ciudad de Nueva York?

Las personas más rápidas de lo normal tienden a acumular cosas, a veces de forma inconsciente. Hay personas con TDAH que se desarrollan mejor en entornos desordenados, pero no conozco a muchas de ellas. Es un poco difícil funcionar a un nivel óptimo cuando todas las superficies, incluido el suelo, están cubiertas de papeles, fotografías, periódicos, ropa, platos, libros y otras distracciones naturales.

Cuando decidí reducir mi tamaño por primera vez, descubrí que tenía veintidós cables de carga para dispositivos Android. No había tenido un dispositivo Android en más de un año.

Las posesiones pueden agobiarnos físicamente y psicológicamente. Piensa en lo fácil que sería mantener tu lugar ordenado y funcional si redujeras su contenido a la mitad o incluso a un tercio. Como beneficio adicional, ¡cuanto más decidas reducir, más podrás regalar! Hay un refugio de animales cerca de mí que se alegró mucho al descubrir que tenía dos cajas de arena extra que nunca antes había usado en el fondo de mi armario, y un centro de retiro al final de la calle no podría haber estado más feliz cuando reduje el tamaño, ya que fueron los destinatarios de más de 150 libros que estaban en cajas en mi oficina, todos los cuales me habían enviado para que los revisara en mi blog durante los últimos años. ¡Se fue! ¡Espacio! ¡Alegría!

Las posesiones pueden agobiarnos física y psicológicamente.

Machine Translated by Google

En una de mis películas favoritas, Up in the Air, el personaje de George Clooney, Ryan Bingham, dice: “Las fotos son para la gente que no puede recordar. Coge un poco de Ginkgo biloba y deja que las fotos ardan”. No estoy recomendando que prenda fuego a sus recuerdos, pero ¿sabe esos cientos, si no miles, de diapositivas, fotografías y negativos que tiene guardados en algún lugar de su casa? Vamos, seamos honestos: nunca los volverá a ver. Así que, ¿por qué no los mete en un sobre gigante y los digitaliza todos? En serio.

Scanmyphotos.com es una de las muchas empresas que te enviarán un sobre gigante. Mete todas las fotos que tengas en él. Fotos, negativos, ¡incluso negativos de carrete de cámara de disco! (¿Recuerdas la cámara de disco Kodak? ¿O acabo de envejecer?) De cualquier modo, mete todo ahí, séllalo, envíaselo por correo y una semana más tarde te enviarán una unidad USB con todas las fotos, negativos, diapositivas, lo que sea, escaneado a máxima resolución. Incluso te enviarán los originales, que luego puedes guardar en un lugar seguro (o, supongo, técnicamente, puedes quemarlos). De cualquier manera, ahora tus fotos estarán disponibles cuando las necesites, pero no te molestarán cuando no las necesites, y esa es una cosa más que puedes tachar de tu lista.

Bono: me puse en contacto con scanmyphotos.com para decirles que los mencionaría en este libro. Me dieron un código con un 10 por ciento de descuento en todo: VIP. Eso es todo. Solo VIP. Úsalo y piensa en mí.



¡ARDILLA!: Subcontrata la mayor parte posible de la limpieza y el orden. Descubrirás que hay muchas empresas que se encargarán de digitalizar tus cosas viejas y convertirlas en cosas más nuevas y mucho más pequeñas. Descubre qué puedes digitalizar y de qué ya no tendrás que preocuparte. Digitalizar, donar, descartar... libertad.

Al final del día, una casa limpia, un espacio de trabajo limpio y un entorno limpio también mantienen la mente limpia y lúcida. No he realizado ninguna investigación científica, pero puedo garantizar que cuando entro en mi apartamento y lo acaban de limpiar, mi cerebro libera una pequeña dosis de dopamina. Estoy seguro de ello.

Machine Translated by Google

Organiza tu vida en torno a los plazos

Necesito una fecha límite.

Ya hablé antes de mi amigo JP, que necesita plazos para asegurarse de que va por buen camino. No está solo. Una de las mayores zonas de peligro para mí es un proyecto abierto o sin fecha de finalización a la vista. Es un detonante tan importante para mí que mi solución se ha convertido en un mantra en muchos sentidos y merece un tratamiento individual. Necesito un plazo. Si tienes TDAH y no tienes un plazo para algo (sea lo que sea), eso significa que puedes hacerlo cuando te dé la gana, lo que significa que puedes hacer lo que te dé la gana con tu tiempo, lo que significa que probablemente no lo vas a conseguir. Cuando alguien me dice: "Peter, devuélveme esto cuando puedas", eso es una sentencia de muerte, una garantía de que quien me lo pidió no lo va a conseguir. Para mí, lo antes posible nunca es, o en el mejor de los casos, dentro de diez años.

Seamos realistas, nunca vamos a terminar de ocuparnos de todo lo demás en nuestras vidas, por lo que “pronto” no es una realidad. “Pronto” es una tontería. “Pronto” simplemente no existe en la mente de la persona afectada por TDAH.



ARDILLA: Tengo una fecha límite para todo lo que hago, para cada cosa que hago. Amigos míos, ustedes también deberían tenerla.

Si no lo haces, simplemente no lograrás nada. Elige una fecha para todo lo que quieres lograr y fíjala en piedra. Pero sé realista. “Perder treinta libras para el próximo martes” probablemente no funcione, ni tampoco “rediseñar por completo la arquitectura de back-end de nuestro sitio web para el fin de semana”. Pero aun así, establece plazos. Si tienes un jefe que te dice: “Joe, entrégame esto lo antes que puedas”, dile que es mejor para todos si te da un plazo. Trabaja con él para explicarle por qué. Incluso si sabe que no lo necesita para esa fecha, al menos en mi cabeza, sabré que tengo que hacerlo para un día y hora determinados, y eso me permite comenzar el proceso de trabajar a la inversa.

Si sé que la entrega es el jueves, tengo que hacerlo antes del jueves para que... Estará listo el jueves. Esto no es un debate, no está sujeto a discusión. Esto es todo. Estará listo el jueves. Fin de la historia. Gracias por su tiempo, señor presidente.

Machine Translated by Google

Cuando tienes TDAH, el tiempo fluye. El tiempo se mueve a tu ritmo: puede detenerse durante horas o puede avanzar a la velocidad de la luz. La clave es gestionar tu tiempo para que fluya en sincronía con él. Los plazos, las paradas obligatorias, las fechas de entrega garantizadas... todo ello ayuda a quienes somos más rápidos de lo normal a hacerlo.

Trabajar al revés

Conozco a mi público, sé de lo que hablo y soy muy bueno entrando a una sala para dar un discurso. Puedo subir a un escenario sin notas ni presentación, hablar durante noventa minutos sin pensarlo dos veces y dejar a la audiencia boquiabierta hasta la semana siguiente. No estoy alardeando, sinceramente.
Soy increíblemente bendecida y afortunada por haber podido descubrir cómo usar mi habilidad para hablar (que antes me metía en problemas en la escuela) y ganarme la vida decentemente gracias a ello. “El mejor orador que he escuchado en mi vida” es un comentario estándar después del discurso de Shankman.

De hecho, la mayoría de las personas con TDAH son realmente buenas en este tipo de improvisación. Yo podría hablar durante seis horas sobre cualquier tema y sonaría bien. Con una salvedad: si no estoy preparado físicamente, si no me siento bien, si no he descansado bien, se notará. Estaré fuera de forma. Tener una fecha límite y responder a ella a través de una planificación mejora mucho más mi rendimiento.

Una vez que tengo una fecha límite, puedo trabajar hacia atrás desde el objetivo para crear un plan de acción para alcanzar la fecha límite. Por ejemplo, si tengo una reunión o un discurso el próximo martes, quiero llegar sabiendo de qué voy a hablar. ¿Cómo llego allí? Trabajo hacia atrás. Sé que el jueves anterior habré investigado sobre la audiencia, sé que tengo que planificar muy cuidadosamente mi sueño la noche anterior, le habré pedido a mi asistente que reserve mis vuelos y vuelos de respaldo, y sé que tendré que tener mi ropa lista y mi bolso preparado.

Esto se llama un plan de la noche anterior, y no puedo enfatizar lo suficiente lo que significa tener uno. Es realmente una obviedad. Si tengo una reunión o discurso a las 9:00 a . m. , tengo que salir de casa o del hotel a las 7:00 a. m. Tengo que estar listo para salir de casa a las 6:45 a. m., por lo que a las 6:45 debería tener todo listo que necesito para la reunión o discurso. Eso significa que tengo que levantarme a las 3:45 a. m. para poder hacer mi entrenamiento obligatorio, ducharme y vestirme. Porque yo

Machine Translated by Google

No desayuno y ya sé lo que me voy a poner (porque preparé mi ropa la noche anterior), así que ya estoy lista desde ese punto de vista. Me aseguro de que mi bolso esté listo la noche anterior con todo lo que necesito también. Eso me permite levantarme, ducharme, vestirme, agarrar mi bolso y sentirme segura de que no me he olvidado de nada.

Por eso duermo con la ropa de deporte. Me ahorra mucho.
planificación matutina porque elimina tener que levantarme, buscar ropa de gimnasia, encontrar mis zapatillas y luego ir al gimnasio.
Pensar en dónde dejas las cosas significa, para mí y probablemente para muchos de ustedes, quedarse en la cama y presionar el botón de repetición de alarma.



ARDILLA!: Cuanto más puedas eliminar la necesidad de pensar en lo primero de la mañana haciendo las cosas la noche anterior, más fácil será empezar el día como un jefe.

Subcontratar las pequeñas tareas

En el mundo de las líneas rectas, la persona que va más rápido de lo normal es la que va en zigzag. En el 99,999 por ciento de los casos, esto es genial. Piénsalo: ir en zigzag significa que no somos como el resto. Podemos pensar de forma diferente, podemos tener nuevas ideas mientras todos los demás siguen el mismo camino aburrido y, si te crees lo que dicen las películas, es menos probable que nos alcancen si un tipo malo que intenta apoderarse del mundo nos dispara mientras corremos después de escapar de su guarida.

Pero el zigzag también tiene algunas desventajas. Somos imanes tangentes.
¡Mira, algo brillante! ¡Déjame dejar de prestarte atención mientras miro esa cosa que vi con el rabillo del ojo!
(¿Recuerdas mi camiseta favorita del capítulo 1? “¡Una bicicleta! ¡Me gustan los gatos! ¡Hola!”) Así que, si no las gestionamos adecuadamente, nuestras tangentes pueden matarnos, o al menos causarnos un dolor, sufrimiento y miseria considerables. Sin embargo, la buena noticia es que podemos utilizar nuestros zigzags solo para el bien y evitar los aspectos negativos que los acompañan. (Por cierto, ahora estoy investigando a fondo la logística de hacer una camiseta que diga “Soy un imán de tangentes”).

Si bien los zigzags son geniales cuando intentas ser creativo, cuando solo necesito lograr algo, tengo estrategias para evitarlos. Para empezar, recuerdo a Arquímedes. Piensa en tu

Machine Translated by Google

Clase de geometría. Arquímedes es famoso por determinar que la distancia más corta entre dos puntos es una línea recta. Esto es muy cierto cuando se trata del TDAH. Cuando tengo que hacer algo que no me entusiasma, siempre descubro primero cómo puedo llegar del punto A al punto B de la manera más rápida y eficaz con la menor cantidad de salidas, caminos secundarios o desvíos posibles.

Una forma de lograrlo es obtener ayuda cuando la necesito. Virgin El fundador de la empresa, Richard Branson, que es disléxico y tiene TDAH, atribuye gran parte de su productividad a la delegación. "Hay que entender el arte de delegar. Tengo que ser bueno ayudando a la gente a dirigir sus negocios individuales y tengo que estar dispuesto a dar un paso atrás. Hay que preparar la empresa para que pueda seguir adelante sin mí", afirma. Buen consejo. No hay ninguna razón por la que no puedas aplicar esta sabiduría a nivel microeconómico en tu propia vida, tu educación, tu negocio o tu trabajo de oficina.

¿Recuerdas cuando te dije que tengo una mujer que limpia? Ahora tiene más sentido, ¿verdad? Aquí tienes un ejemplo: Además

de limpiar mi apartamento, hace muchos años Dina se encargó de empezar a lavar mi ropa. ¿Por qué? Porque venía a mi casa todos los lunes y se daba cuenta de que yo la había lavado durante el fin de semana, pero sin falta, había dejado una carga de ropa en la secadora, o había empezado a colgarla pero la había dejado afuera porque algo más apareció en mi campo de visión, y la ropa limpia ahora estaba mezclada con la sucia, y estaba por todas partes.

Así que Dina me lava la ropa. Un par de años después, Dina se encargó de averiguar dónde llevaba a la tintorería y de llamarlos para que la recogieran cada vez que había un montón de camisas en mi bolsa de tintorería. ¿Por qué? Porque siempre me olvidaba de hacerlo y, sin excepción, no tenía ninguna camisa limpia cuando la CNN o Fox me llamaban y me pedían que saliera en televisión. Terminaba corriendo y comprando una camisa nueva. Para resumir la historia (o la camisa, supongo), probablemente tenía cerca de veinticinco camisas abotonadas y todas estaban sucias. Así que Dina eliminó ese obstáculo de mi vida e hizo que el camino más corto del punto A al punto B fuera mucho más corto para mí.

Por cierto, no soy la única. Piensa en todas las cosas que te agobian y te impiden llegar del punto A al punto B. Te cuento la historia de Audra, una madre, esposa y empresaria que dirigía su propio pequeño negocio desde su casa.

Machine Translated by Google

Al igual que otras personas que descubrieron el estilo de vida minimalista y que se comportaron más rápido de lo normal, Audra tenía un armario muy pequeño. El problema es que su marido y su hijo no lo tenían, y ni su marido ni su hijo de nueve años eran muy buenos lavando la ropa. La tarea recayó en ella.

La cantidad de ropa que la familia tenía que lavar probablemente era similar a la de cualquier otra familia similar de tres miembros, uno de ellos un niño que practicaba deportes, pero Audra perdía fácilmente la noción del tiempo y la ropa sucia se amontonaba y la abrumaba. Ella lavaba lo que fuera necesario por la noche o temprano por la mañana, y todos sacaban lo que necesitaban de la secadora. De hecho, había muy poca ropa que realmente se guardara en armarios o tocadores. La mayor parte de la ropa de la familia estaba en el lavadero, ya fuera sucia, en la lavadora o en la secadora.
A pesar de que Audra le pedía ayuda a su marido, siempre había problemas por la mañana para encontrar ropa limpia para todos. Su marido nunca tenía una camisa planchada y lista para usar. Finalmente, contrató a una chica de secundaria para que viniera dos veces por semana a lavar la ropa y planchar las camisas. Los 60 dólares que le costaba a la familia por semana lavar, doblar, guardar y planchar las camisas la ayudaron a aumentar su propia productividad en su negocio desde casa, lo que hizo que valiera la pena la inversión. Básicamente, el servicio de lavandería se amortizó en cuestión de semanas.

Incluso si no puede permitirse el lujo de recibir ayuda en persona, como un asistente, existen muchas opciones de “asistentes virtuales” y muchas aplicaciones para teléfonos y computadoras que facilitan la vida a quienes necesitan seguir orientados hacia su objetivo. (Esté atento para conocer la lista definitiva de mis herramientas virtuales y en línea).

Sin estas herramientas, o al menos procesos establecidos para usted, usted... Podrías terminar en Shanghai cuando en realidad querías ir a Singapur, como me pasó a mí una vez.

En los días antes de tener a mi increíble asistente Meagan, yo era... Me eligieron para dar un discurso en Singapur. Estaba tan emocionada, porque era mi primera invitación para hablar fuera del país. Me iban a pagar, me cubrían todos los gastos, ¡era increíble! Estaba tan emocionada que, en cuanto me enviaron por correo electrónico el contrato firmado, inmediatamente me conecté a Internet y reservé un boleto a Singapur. O eso pensé.

Pasaron los meses y llegó el momento de dirigirme al aeropuerto para mi Un viaje increíble. Llegué al aeropuerto de Newark, todo sonrisas y

Machine Translated by Google

Estaba muy contenta y la persona detrás del mostrador me preguntó por qué estaba de tan buen humor. Le dije con orgullo que me habían elegido para pronunciar el discurso inaugural de esta increíble conferencia en Singapur, que estaba muy emocionada de ir, que este era un gran punto de inflexión en mi carrera profesional, etcétera, etcétera, etcétera. Solo cuando frunció el ceño confundida, finalmente me callé.

"Señor, ¿dijo que daría este discurso en Singapur?"

"Sí", respondí. "Es un vuelo largo, pero vale la pena".

-Está bien, señor. Usted se va a Shanghai.

No pude procesar esa declaración y creo que simplemente la miré con mi sonrisa aún encendida y le dije: "¡Sí! ¡Me voy a Singapur!"

¡Totalmente!"

Repitió, mucho más lentamente esta vez: "Señor, usted compró un billete a Shanghai".

La magnitud de mi error no me había afectado por completo, pero estaba empezando a... La sonrisa de mi rostro desapareció y miré tímidamente al agente de boletos, quien ahora probablemente pensó que estaba tratando con alguien que tenía la capacidad mental de un tallo de apio.

—Entonces… —pregunté—. ¿Están cerca? ¿Puedo alquilar un coche?

Ella me miró de nuevo y estoy bastante segura de que un tallo de apio habría sido más inteligente que yo en ese momento. "Señor, no están cerca.
Están a unas 2500 millas de distancia, y la mayor parte de ese trayecto es sobre agua. ¿Quieres que te cotice un nuevo billete?

Eso, mis amigos, fue un error de 3.000 dólares, que eliminó casi la totalidad de mi honorario por la conferencia inaugural incluso antes de abordar el avión.

En los doce años que han pasado desde aquel incidente han ocurrido dos cosas: ya no reservo mis propios viajes y el precio que me cobran por participar en las conferencias magistrales se ha multiplicado por diez. En mi opinión, ambas cosas son excelentes.

Acepto al cien por cien la necesidad de contar con asistentes que se involucren en cada aspecto de mi vida, así como cualquier tecnología que pueda ayudarme a gestionar aquello que no se me da bien de otra manera. Google Calendar es mi amigo.

Profesionalmente, he tenido la suerte de contar con un asistente fenomenal que... Mantiene mi vida en orden. Te recomiendo que busques a alguien que te ayude con las tareas que te resulten más onerosas, las que más te distraen, las más difíciles.

Para alguien más rápido de lo normal, las tareas más difíciles también pueden ser algunas de las más mundanas, pero a menudo son las más mundanas.

Machine Translated by Google

Tareas que requieren la mayor concentración. Por ejemplo, a esta altura, ya sabes que no puedo mantener mi calendario en orden. Por lo tanto, Meagan es fantástica para mantener mi calendario y, en consecuencia, a mí, organizado y eficiente. No solo es mi amiga, sino que, como mencioné, ya ni siquiera tengo acceso de escritura en él, y una vez que superé la indignidad de que me negaran el acceso a mi calendario porque se aceptaba que si lo tenía lo arruinaría, comencé a apreciarlo.

Ahora nunca pierdo una cita. No más errores en diferentes citas.
Ciudades y países de Asia. Cuando alguien me pide que nos veamos mañana a las 14:00 , le digo que tiene que pedírselo a Meagan y le envío una copia del correo electrónico. No porque sea “ese tipo” que te hace ir a “mi gente” (todo lo contrario, no lo soy, odio a ese tipo), sino porque Meagan tiene el control total de esa área de mi vida.

Al principio de cada día, mi calendario, creado por Meagan, me dice cuál es mi agenda. No tengo que pensar en ello; solo tengo que estar presente. De hecho, Meagan se ha vuelto tan buena que incluso coloca el texto del correo electrónico donde la persona solicitó la reunión en primer lugar en la sección de notas de mi calendario. ¿Con quién me reuniré y por qué? Todo lo que tengo que hacer es mirar la entrada del calendario. ¡Bum!
Problema resuelto, tarea hecha, preparación realizada, todo en un solo lugar.

Voy a ir un paso más allá. Utilizando el Echo de Amazon, el pequeño dispositivo que se encuentra en la cómoda de mi dormitorio y funciona como mi alarma y los oídos de mi "hogar inteligente", puedo averiguar mi horario mientras me despierto. Una vez que le digo a Alexa que apague su alarma de despertador y me diga el clima, puedo preguntarle mi horario, porque la he sincronizado con Google Calendar. Lo hago antes de irme a la cama y tan pronto como me despierto. Ahora sé cuándo y dónde es mi primera reunión antes de salir de casa, incluso antes de lavarme los dientes.

Tengo un colega que tiene que hacer una enorme cantidad de investigación. En su trabajo, la investigación no es realmente la función o el objetivo principal de su trabajo, es solo una forma de obtener información para hacer lo que necesita hacer. Por lo tanto, contrata a estudiantes de posgrado y a madres que se quedan en casa, personas inteligentes que no tienen TDAH y que son muy buenas en investigación. Ni siquiera es tan caro, especialmente porque no vive en un área urbana donde incluso la ayuda por horas a tiempo parcial puede ser cara. Hay tanta ayuda buena por ahí que no cuesta mucho dinero. Todo lo que tienes que hacer es buscarla.

Machine Translated by Google

Tengo un amigo, Chris Ducker, que dirige una empresa de asistentes virtuales. Él crea un puente entre los empresarios ocupados y los asistentes virtuales en Filipinas. ¡Filipinas! Se trata de personas reales, todas ellas brillantes a la hora de ayudar a los emprendedores a seguir adelante, todas ellas hablan inglés y todo por una fracción del coste de lo que te costaría un asistente en la calle de al lado. Encuéntralo en ChrisDucker.com.



ARDILLA: Al final, zigzaguear es genial y puede impulsar tu creatividad hasta el cielo, siempre y cuando tengas a alguien más que pueda caminar en línea recta cuando sea necesario.

Compartimentar tareas

Haz lo que haces y hazlo durante el tiempo que sea necesario, luego haz otra cosa y repite. Parece simple y funciona, pero rara vez lo hacemos.
En cambio, con TDAH, nos centramos en hacer varias cosas al mismo tiempo, ya sea que lo tengamos planeado o no. Después de ser así durante muchos años, descubrí que simplemente no funciona para mí. Si salgo de una actividad para hacer otra, el tiempo que lleva entrar en la fase de "trabajo profundo" de la tarea a la que me estoy dedicando es demasiado largo y termina siendo contraproducente.

En lugar de eso, me concentro en compartimentar. ¡Resulta que soy buena en eso! En otra vida, habría sido una espía increíble, pero odio el dolor. (Así es, gracias a un horrible incidente con cera corporal, sé que en realidad sería una espía horrible).

Haz y devuelve llamadas telefónicas todas las mañanas entre las 10:00 y las 12:00 . Celebra reuniones de 15:00 a 18:00 los martes y jueves. Lo que te funcione, siempre que sea constante y te dé una fecha límite y un período de tiempo establecido. De esa manera, no estás sentado allí preocupándote por las cosas que necesitas hacer; las estás haciendo porque te fijaste fechas límite y compartimentaste las tareas, y sabes que, aunque estés en una reunión ahora, no lo estarás mañana, porque mañana se trata de hacer las otras cosas que haces.

Mi vida profesional se define por esto. O estoy en un avión o en un avión. una oficina. Cuando estoy en una oficina, sé que tengo que hacer estas cosas.

Machine Translated by Google

A esta hora tengo llamadas, tengo reuniones entre esta hora y esta otra, y así sucesivamente. Cuando estoy en un avión, sé que estoy escribiendo o distrayéndome con temporadas descargadas de The West Wing o cualquier otra cosa por diversión.

La belleza de la nube y la comunicación digital (como te mostraré a continuación) es que puedes cumplir con estos plazos y plazos, sin importar dónde estés en el mundo.

Un día programado en la vida

Veamos un día normal para mí cuando estoy de viaje y otro cuando no lo estoy.

Si estoy en un hotel, no importa cuánto tiempo me lleve llegar allí, estoy despierto todo el vuelo y me duermo cuando es la hora de dormir en la ciudad en la que estoy. Me despierto temprano y voy al gimnasio del hotel. Esto es especialmente necesario si voy a dar un discurso, que suele ser el motivo principal por el que estoy fuera.

A las 7:00 a. m., ya hice ejercicio, me vestí, tomé café y, por lo general, estoy en el centro de conferencias o el salón de baile donde daré una charla. No importa cuán temprano llegue. Si llego muy temprano, saco mi computadora portátil y respondo algunos correos electrónicos.

Una vez que termina el discurso, normalmente ya tengo un alto nivel de dopamina, así que o bien vuelvo al aeropuerto y busco un salón o un rincón para sentarme y escribir (que es básicamente lo que hago para ganarme la vida cuando no estoy hablando), o bien me dirijo a un área pública del hotel y hago lo mismo, si no me voy de inmediato. No vuelvo a mi habitación, porque la tentación de “sentarme unos minutos y recuperar el aliento” es demasiado fácil y puede convertirse en “vamos a echarnos una siesta”, lo que luego arruina mi día. (Evito el desencadenante y la mala decisión).

Al final del día, normalmente estoy en un avión de regreso a casa, y una vez... Estoy en casa, estoy recuperando el sueño perdido (si es hora de dormir, que suele serlo) para empezar de nuevo el día siguiente. Nunca dejo que el “Ah, estaba de viaje” se convierta en excusa para no hacer algo.

Un día normal para mí, cuando no estoy viajando, suele empezar de la misma manera: me levanto muy temprano, estoy en el gimnasio a las 5:00 a. m. y en la oficina a las 7:00 a. m. Si es un día sin reuniones, me dedico a crear contenido durante la mayor parte. Escribo, grabo videos, preparo nuevos cursos para fasterthannormal.com, trabajo en mi grupo de expertos en

Machine Translated by Google

shankminds.com. Si es un día de reunión, estoy en mi oficina con botellas de agua o viajando a dichas reuniones.

En la medida de lo posible, trato de que mis reuniones no duren más de veinte minutos. A veces no es posible, pero la mayoría de las veces sí. Les digo a las personas con las que me reuniré que tendremos veinte minutos y comenzaremos a tiempo. Esto me ayuda a que mi día fluya. Lo peor para mí es retrasarme en los días de reuniones. Como tengo tantas, una reunión que se exceda puede arruinarme todo el día. Por eso, incluyo varios descansos de diez minutos entre reuniones, de modo que incluso si una reunión se extiende veinte minutos más, no me arruina todo el día, solo significa que las dos reuniones siguientes serán consecutivas sin descanso.

Obviamente, entre cada reunión (o entre sesiones de escritura en (días sin reuniones) Hago algo físico al menos una vez por hora: saltos de tijera, flexiones, subir escaleras, lo que sea que necesite para liberar más dopamina y endorfinas en mi cerebro.

Mis horarios no son tan disparatados ni tan diferentes a los tuyos, salvo que probablemente empiezo mucho antes. Pero a mí me funciona. Te animo a que encuentres tu propio horario, a que encuentres lo que funciona y a que te ciñas a él tanto como puedas. El cambio es genial cuando intentas ser creativo, pero no tanto cuando necesitas concentrarte.



ARDILLA: Mantén una rutina lo más que puedas. Te permitirá concentrar más tu atención en el lado creativo de tu día y pensar menos en la rutina en sí.

Maximizar los tiempos de inactividad de ráfagas cortas y largas

Las personas con TDAH podemos perder el control si no planificamos esos momentos aleatorios en los que las cosas cambian o cuando las circunstancias nos impiden hacer cualquier otra cosa. Estos momentos son una parte inevitable y predecible de la vida, pero pueden ser increíblemente ventajosos si se planifican correctamente. Yo los llamo períodos de inactividad de ráfagas largas y de ráfagas cortas, y si se gestionan adecuadamente, son fantásticos para quienes tienen cerebros más rápidos de lo normal.

Los períodos de inactividad prolongados son los más fáciles de afrontar, como un viaje en avión. No hay problema. Puedo trabajar. Puedo leer. Ya lo sabes.

Machine Translated by Google

Este libro que estás leyendo ha sido escrito íntegramente en un avión. Para mí, un avión es como una pizarra en blanco. Hay pocas distracciones, estoy en un capullo de tiempo suspendido. Puedo trabajar en un proyecto, ponerme al día con lecturas extensas (artículos en profundidad, libros) que me resultarían más difíciles de hacer fuera de los confines de un avión. Siempre ten algo para leer o en lo que trabajar contigo en todo momento. Lleva un libro en tu bolso o un libro electrónico en tu teléfono. (Si quieres leer un buen libro sobre la belleza de volar en avión y su asombroso efecto en la mente, lee Skyfaring, escrito por un piloto, Mark Vanhoenacker. Ofrece una perspectiva muy interesante sobre la vida en un avión).

Los períodos de inactividad prolongados son como un regalo de los dioses. Recuerdo una vez en que una tormenta de nieve inesperada canceló un discurso que debía dar y yo ya estaba en el lugar para darlo. Fui al salón de baile con mi computadora portátil por si acaso aparecía alguien. No apareció nadie y pasaron ocho horas antes de que levantara la vista y me diera cuenta de que había pasado prácticamente todo el día allí. ¡La hiperconcentración es una realidad!

Hay días (especialmente los días de mis reuniones) en los que desearía estar en un avión rumbo a algún lugar o atrapado solo en un salón de baile. No importa dónde, solo quiero volver a mi zona de enfoque.

Los períodos de inactividad prolongados son algo que nunca apreciamos tanto como deberíamos hasta que se acaban. Disfrútalos siempre que puedas, pero recuerda que no puedes forzarlos. A veces, puedes tener todo el tiempo del mundo y las ideas simplemente no llegan. Sucede. Guarda la computadora portátil y ponte a ver una película. La creatividad y la concentración volverán, te lo prometo.

Planificar los períodos de inactividad breves es un poco más difícil porque, como su nombre lo indica, son un poco más impredecibles. Los períodos de inactividad breves son los quince minutos que transcurren desde que entras al metro frente a tu apartamento hasta que sales del metro frente a tu oficina, o los veinte minutos que pasas en medio de un atasco en el valle sin señal, o el momento en que te dicen “cambia a modo avión” en el consultorio del médico. Si un simulacro de incendio en tu edificio te encuentra parado en la acera durante treinta minutos, es un período de tiempo que puede arruinarte el día y desequilibrarte, ¡a menos que tengas un plan!

Si tiene un plan para períodos de inactividad breves, acaba de obtener una productividad adicional e inesperada. A continuación, le indicamos cómo aprovecharla a su favor:

Machine Translated by Google

- Saluda. Envía mensajes de texto, WhatsApp, WeChat o cualquier otra aplicación que uses para decir "Hola, ¿qué pasa?". Todas las aplicaciones de comunicación tienen una función de "almacenamiento" en la que puedes enviar todos los mensajes que quieras y, en cuanto tengas señal, los enviará todos. Esto es genial. Responde todos esos mensajes de texto o mensajes que no eran urgentes, concreta planes para la noche o simplemente saluda a un amigo con el que no has hablado en un tiempo (la verdadera belleza de la mensajería móvil).
- Reinicio. Reinicios completos de todos tus dispositivos. Tendemos a olvidar que nuestros iPhones, Androids y similares son simplemente computadoras, que a veces tienden a volverse un poco confusas. La próxima vez que tengas unos minutos de inactividad inesperada, presiona reiniciar en tu teléfono (o quita la batería, si no es un iPhone), luego vuelve a insertarla y observa cómo vuelve a funcionar, solo un poco más rápido. Esa es una manera fácil de recuperar algo de velocidad y memoria móvil.
- Deshazte de los correos electrónicos. Todos guardamos determinados correos electrónicos porque necesitamos cierta información en ellos: una fecha, un lugar al que debemos ir, etcétera. Pero una vez que ocurre el evento o la información, ya no los necesitamos, pero normalmente nos olvidamos de eliminarlos. Desplázate hasta el final del correo electrónico de tu dispositivo móvil y mira lo que ya no necesitas. Elimínalo. Te hará feliz.
  De todos modos, el dispositivo se sincronizará una vez que recupere la señal. Eliminar fotos innecesarias, como las duplicadas, también es una buena solución y libera espacio de almacenamiento.
- Reinicia tu cerebro. Por último, el mayor beneficio de un breve período de inactividad es reiniciar rápidamente tu cerebro. Ya lo he dicho antes, pero cuando tengo esos diez minutos entre que llego temprano a mi reunión y la gente aparece, hago flexiones o sentadillas. Sinceramente, me refresca. Sé que suena loco, pero me tranquiliza total y completamente. Funciona. Algunas personas en la reunión o el personal de seguridad me han pillado saltando, lo que siempre es muy divertido, pero, repito, es beneficioso. Cuando entro en esa reunión, estoy reiniciado. Estoy más concentrado. Soy más rápido. Estoy listo para empezar. Estoy en mi juego. He utilizado ese breve período de tiempo sabiamente, para relajarme y refrescarme en lugar de pasar el tiempo preocupándome por cosas que no puedo controlar.
  Para ti, puede ser una caminata rápida alrededor de la cuadra o diez minutos de meditación consciente. Tal vez un poco de malabarismo o la postura del triángulo. Averigua

Machine Translated by Google

lo que te reinicia y utiliza tus breves ventanas de tiempo de inactividad para hacerlo.

Crear una red

Mi último truco de productividad para la vida (antes de llegar a las herramientas digitales) es el siguiente: crea una red. Si eres la persona más inteligente de la sala, entonces, amigo mío, estás en la sala equivocada. Necesitas tener un grupo de confianza de personas con las que puedas hablar, pedir consejos y quejarte cuando surja la necesidad. No me importa cómo encuentres a estas personas, pero asegúrate de que una o más de ellas sean más inteligentes que tú, una o más sean mayores, una o más sean más jóvenes y una o más no sean tan inteligentes (para que puedas devolver algo a cambio).

Únase a un grupo de networking, pero tenga cuidado de elegir uno que sea adecuado para usted. A mí me desanimaban tanto los malos grupos de networking que decidí formar el mío propio. La Comunidad de emprendedores innovadores de ShankMinds (shankminds.com) tiene más de doscientas personas y confío en todos y cada uno de los miembros. No solo me han ayudado a mejorar mi negocio, sino que también me han ayudado a mejorar mi vida personal y, lo más importante, me han mantenido honesto y responsable. No estoy diciendo necesariamente que te unas al mío, pero sí que te unas a algo, incluso si tienes que crear el tuyo propio. Necesitas un equipo.

Necesitas un círculo de personas con las que puedas contar, que te digan lo que te pasa cuando estás deprimido y que nunca, nunca, nunca, te permitan usar tu TDAH como excusa para decepcionar a los demás, no cumplir tus promesas o no desarrollar todo tu potencial. Hazte un grupo, un círculo de confianza. Solo confía en mí.

Necesitas un equipo.

Por último, no pierdas de vista el final Línea

Al utilizar las herramientas de vida mencionadas anteriormente y las herramientas digitales que se indican a continuación para mejorar la productividad, mantenerse concentrado en la tarea y mantener sus prioridades en orden y con los valores correctos, recuerde que sin coherencia, ninguna de ellas funcionará. Sin coherencia, literalmente no se consigue nada. Quejarse es una pérdida de tiempo. En el recorrido en bicicleta del Ironman Cozumel, los vientos en contra de 40 mph fueron la norma durante 85 de las 112 millas,

Machine Translated by Google

Y me sentí miserable, quejándome conmigo mismo durante dos horas enteras, seguro de que nunca terminaría la carrera. En realidad, estaba componiendo en mi cabeza la entrada del blog que tendría que escribir más tarde sobre cómo había fracasado.

Por supuesto, terminé la carrera, pero en mi cabeza ya me había dado por vencido antes de ver la línea de meta. Estúpido, estúpido, estúpido.
Imagínense cuánto más rápido podría haber sido si no hubiera gastado tanta energía en quejarme y desanimarme. Se supone que es una carrera difícil. Si no lo fuera, no importaría.

En cambio, debería haberme centrado en el problema o desafío que tenía entre manos, que era cruzar la línea de meta. Las personas con TDAH siempre están tratando de cruzar la línea de meta. Es lo que hacemos, es lo que significa para nosotros la productividad. Así que con ese conocimiento, cada vez que se enfrente a un nuevo desafío, simplemente pregúntese lo siguiente:

¿Cuál es el problema esencial de cada obligación, tarea, trabajo, desafío, ¿Qué representa el deseo o la meta y cómo se puede resolver? Divídalo en partes manejables, emplee las estrategias que ha aprendido y que sabe que le ayudarán a lograrlo, y hágalo. Sea lo que sea que le ayude a llegar a la meta, eso es lo que debe hacer. Recuerde el gran adagio: ¿Cómo se come un elefante? Un bocado a la vez.



ARDILLA: ¡Aquí viene la parte de las “herramientas”! ¡Lo lograste! Tómate cinco minutos, toma un vaso de agua y haz diez saltos de tijera antes de continuar leyendo.

Herramientas digitales

Si bien soy defensora de utilizar algún tipo de asistente, o ama de llaves, o lo que sea, también sé que no pude permitirme nada de eso durante bastante tiempo mientras despegaba mi carrera, y ciertamente no tenía a nadie a quien contratar cuando estaba en la escuela que pudiera ayudarme.
Cómo me gustaría que la cantidad de tecnología que hay hoy en día existiera cuando yo estaba empezando.

¿Recuerdas la escena de la película Wall Street de los años ochenta donde Bud Fox (Charlie Sheen) miró su computadora a primera hora de la mañana y un programa de calendario le dijo que era el cumpleaños de Gordon Gekko (Michael Douglas). Recuerdo haber visto esa película cuando estaba en la escuela secundaria y pensar que si tuviera esa

Machine Translated by Google

¡Si hubiera utilizado un programa de calendario, podría ahorrarme un montón de plazos incumplidos! Fui a una tienda de informática a comprarlo y casi me desmayo cuando la persona que estaba detrás del mostrador me dijo que el programa de calendario más barato costaba 250 dólares y que solo funcionaba en PC (yo tenía un Apple IIe, así que no tenía suerte en ningún caso).

¿Hoy? Calendar.google.com. Y, por supuesto, es gratis. Mientras tanto, los 35 dólares mensuales que gasto en Google Apps valen su peso en oro, todos los días.

Estas herramientas pueden reemplazar aproximadamente el 75 por ciento del trabajo innecesario que odias hacer.

Sabiendo que mucha gente está leyendo esto Si eres un emprendedor, un estudiante o alguien que no puede contratar a alguien en este momento de tu vida, te voy a contar las herramientas que utilizo y por las que confío. La mayoría de ellas son gratuitas o muy baratas y no requieren de un asistente ni de nadie más para realizar su trabajo. Estas herramientas pueden reemplazar aproximadamente el 75 por ciento del trabajo rutinario que odias hacer. Estas herramientas controlan cada faceta de mi vida y hacen que gran parte de mi vida diaria sea mucho más sencilla.



¡ARDILLA!: Si te enamoras de un programa que realmente te ayuda con tu vida, intenta encontrar el dinero para actualizar a la versión paga.
No solo es buen karma pagarle a los desarrolladores, sino que también obtendrás las últimas actualizaciones y, generalmente, serás el primero en la cola si necesitas ayuda.

Intentaré agruparlas en algunas categorías lógicas. Como siempre, me encantaría saber cuáles son tus aplicaciones favoritas. ¡Siempre estoy buscando nuevas! Envíame un tweet: @petershankman.

Herramientas para portátiles

Empecemos por las más importantes (las aplicaciones de mi ordenador) y después pasaremos al teléfono. He probado a llevar conmigo un iPad, he probado el Surface, incluso he probado a llevar conmigo un teclado extendido y conectarlo a varios dispositivos a través de Bluetooth. Al final, siempre vuelvo a mi MacBook Air.

Machine Translated by Google

Siempre haga copias de seguridad

Como mi Air me acompaña a todos lados y como viajo a muchos lugares, soy un loco con las copias de seguridad. Tengo un programa de copia de seguridad externo en funcionamiento en todo momento. Echa un vistazo a Backblaze, Carbonite o a muchos otros. Sus planes y tarifas varían, pero me ayudan porque siempre sé que si mi portátil se cae al mar (o, lo que es más probable, si me lo roban o lo dejo en algún lado), estoy cubierto.

Por supuesto, utilizo la nube tanto como puedo y utilizo más de una. Dropbox, iCloud e incluso Google Drive entran en juego en mi ordenador. Cada uno tiene sus pros y sus contras, pero todos me sirven según mis necesidades. Además, la redundancia es clave: si una falla un poco, tengo mis cosas en otro lugar también.

Adopte la nube

La nube es un regalo para las personas con TDAH. Hay veces en las que se me ocurre una gran idea o una forma de mejorar algo en lo que he estado trabajando anteriormente y ahora tengo tiempo para trabajar en ello. Pero si no tengo los archivos que necesito, bueno, estoy en problemas. Incluso si no tengo mi computadora portátil conmigo, al menos tengo mi teléfono y puedo dictarle o hacer cambios sobre la marcha si es necesario.

La nube es un regalo para las personas con TDAH.

En los próximos cinco años, toda nuestra vida estará en la nube. Las cosas estarán donde las necesitemos. Dependeremos cada vez menos de las cosas físicas, lo cual es genial para quienes padecen TDAH (ver más arriba sobre cómo deshacerse de las cosas y digitalizar el resto).

DJ Vallauri, empresario que dirige Lodging Interactive, una empresa con cincuenta y dos empleados y siete millones de dólares en ventas, lo resume así:

> Dirijo toda mi empresa en la “nube”. Así llevo quince años. Google Apps for Business, Dropbox, etc. A veces la gente me pregunta si no teme que le hackeen. Y mi respuesta siempre es: “Google tiene más seguridad implementada de la que cualquier pequeña empresa podría permitirse comprar. Así que mis cosas están más seguras en la nube con Google que en mi oficina, funcionando en servidores”.

Machine Translated by Google

Además, la capacidad de colaborar con miembros de equipos de todo el mundo con facilidad es una ventaja para mi negocio. Siempre ha sido mi sueño dirigir una empresa multinacional desde un simple ordenador portátil y desde cualquier lugar... incluso en la playa. Así que puedo decir que estoy viviendo el sueño.

Mi amigo Christopher Penn tiene otra razón por la que vive en la nube:

Se trata de la sincronización entre dispositivos. No tengo un diagnóstico clínico de TDAH, pero sin duda estoy en todas partes. Tener acceso a la nube significa que, sin importar qué dispositivo tenga (incluidos los que olvidé), puedo acceder a lo que necesito. La facilidad de acceso es la consideración principal.

Así es. La nube es genial. He escrito varias publicaciones en shankman.com y fasterthannormal.com sobre cómo utilizar mejor la nube tanto para mi negocio como para alguien con TDAH. ¡Échales un vistazo!

Administra tus contraseñas

Como todos estamos avanzando hacia un entorno basado en la nube, hablemos un segundo sobre las contraseñas y la seguridad. Mantener cosas en la nube conlleva un riesgo inherente, por supuesto. Si bien la seguridad que se utiliza para mantener a salvo sus archivos mejora cada año, al final del día sigue siendo usted quien decide. En este momento, sus datos siguen estando tan seguros como la contraseña que elija. Y como tenemos TDAH, recordar cien contraseñas diferentes se convierte en una pesadilla.
¿Qué hacemos entonces? O las anotamos todas o usamos la misma contraseña para todo. Ambas son opciones terribles para la seguridad. Yo uso un gestor de contraseñas. Hay varios, como 1Password, LastPass y otros.

El uso de un administrador de contraseñas tiene múltiples beneficios: puedo elegir una frase de contraseña (nota: no dije "contraseña", más sobre eso en un segundo) que luego desbloquea todas mis otras contraseñas. No sé ninguna de mis otras contraseñas, porque el administrador de contraseñas crea

Machine Translated by Google

Los guarda y los mantiene por mí. Sé que tienen más de veinte caracteres, sé que tienen letras, números, mayúsculas, minúsculas, signos de dólar, zanahorias, símbolos & y probablemente dos hurones, entre otras cosas. Sin embargo, no necesito saber esto, porque todo lo que necesito recordar es mi frase de contraseña maestra.

En lugar de una contraseña memorable, que suele ser bastante simple Para descifrar una contraseña, utilizo una frase de contraseña. Es una oración completa, con letras, números, puntuación y espacios. La oración tiene todo el sentido para mí. Probablemente pienso en ella o la digo diez veces al día. Pero para un programa de descifrado de contraseñas de computadora, o para alguien que intente adivinarla, es prácticamente imposible de descifrar. Por supuesto, he activado la autenticación dual en todos y cada uno de los sitios que la permiten, por lo que incluso si alguien lograra obtener una de mis contraseñas, a menos que también haya robado mi teléfono, las posibilidades de que acceda a algo son bastante mínimas.

La ventaja final de usar un administrador de contraseñas es que tengo mucho menos que recordar o pensar, lo que me da otra forma de concentrarme en las cosas que son más importantes para mí.

Un voto más para la nube. Este viene de Jai Decker, un sanfranciscano confirmado como más rápido de lo normal:

> Para mí y mi TDAH, me permite tener siempre a mano archivos, contraseñas, contenido multimedia y entretenimiento dondequiera que vaya. Esto es especialmente cierto desde que ahora uso Plex Media Server con mi nube. Soy muy visual y eso me ayuda a visualizar mi contenido ya que mi memoria es terrible.

Sosténgalo todo

Como casi siempre llevo conmigo el portátil, los auriculares y el cable de alimentación, necesito algo en lo que llevarlo todo, preferiblemente algo que no olvide. Hace unos dieciséis años descubrí SCOTTeVEST.

Para ser completamente transparente, ahora estoy en el consejo asesor de SeV y soy amigo del fundador y de casi todos los que trabajan para la empresa desde que compré mi primera chaqueta en 2000.

SCOTTeVEST es una empresa de ropa con múltiples líneas de chaquetas, Pantalones, camisas, pantalones cortos, ropa de mujer y de hombre, todos con múltiples bolsillos, optimizados para quienes están en la carretera o simplemente llevan

Machine Translated by Google

cosas y no quiero llevarme una bolsa. Es, sin duda, la prenda más útil que tengo.

Estaría perdido sin mi SeV. La chaqueta con la que viajo tiene más de Treinta bolsillos que contienen todo, desde mi computadora portátil hasta mis auriculares, cables de alimentación, adaptadores e incluso un cepillo de dientes y pasta de dientes, algunas tiritas y un par de ropa interior y calcetines adicionales. (Oye, nunca se sabe lo que puede pasar).

El caso es que tengo todo lo que necesito para ser y mantenerme productivo. todo el tiempo, así que si me encuentro con algún tiempo de inactividad inesperado y breve (como se explicó anteriormente) puedo ponerme a trabajar de inmediato.

Aquí tienes un regalo: si compras algo en SCOTTeVEST.com, usa el código PETERSHANKMAN al finalizar la compra para obtener un descuento en todo lo que venden. De nada.

Escribe en paz

Ahora sabemos que uso mi Mac para escribir todo el tiempo, pero no puedo escribir si estoy distraído. Te estarás preguntando: "¿Cómo es posible que escriba donde quiera que esté, en un avión, en un autobús, en un centro comercial, con todo lo que sucede a su alrededor?".

La respuesta es sencilla: mis auriculares, más una aplicación que descubrí hace unos años llamada OmmWriter. OmmWriter es una maravillosa aplicación de procesamiento de textos que funciona tanto en Mac como en PC y se pone en pantalla completa mientras reproduce música muy relajante acompañada de una escena de nieve apacible. Lo más importante es que apaga todas las demás alertas, cualquier otra cosa que pueda aparecer en tu computadora cuando intentas hacer algo. Te permite ponerte los auriculares y trabajar sin interrupciones. Es como tu propia sala de escritura privada donde puedes cerrar la puerta detrás de ti para concentrarte en escribir en paz.

Esté donde esté (en un avión, en una terminal de aeropuerto concurrida, en una cafetería ruidosa), tengo acceso a escribir sin distracciones. Hay otras aplicaciones como OmmWriter. Usa la que prefieras. A mí me encanta OmmWriter. Me resulta muy útil.

Machine Translated by Google

Date un capricho con unos buenos auriculares

Si te gusta escuchar música mientras trabajas, ¡por el amor de Dios, no escatimes en auriculares! Necesito que mi música funcione, es simplemente lo que hago. Para eso, necesito unos buenos auriculares que permitan que la música entre en mi alma. Me encantan mis auriculares Bluetooth Bowers & Wilkins P7, pero también tengo un par de auriculares Bose geniales en mi oficina. Lo que funcione para ti es lo que debes usar, pero nuevamente, no escatimes en las cosas que pueden mejorar directamente tu vida y tu flujo de trabajo. Si lo haces, solo terminarás arrepintiéndote más tarde. También uso auriculares cuando hago ejercicio como si bebiera agua: rápido. Si alguien tiene un par de auriculares Bluetooth realmente buenos que no se caigan y sean impermeables al sudor, soy todo oídos.

Atenúa las luces

Por último, si tu portátil tiene un programa como Nightshade, que cambia automáticamente la pantalla a un color más apagado y menos azul cuando se pone el sol (similar a cómo se ve el mundo real), te recomiendo que lo uses. Si no, prueba f.lux para Mac. He descubierto que trabajar con una pantalla apagada por la noche es mucho mejor, no solo para mis ojos, sino para mi productividad. Y cuando estoy listo para irme a dormir, no me quedo despierto mirando el techo durante varias horas. La ciencia lo respalda. Pruébalo y verás.

Aplicaciones móviles

Voy a agrupar mis aplicaciones aquí como lo hago en mi teléfono. Estas son las que funcionan para mí y también las que funcionan para las personas de mi red.

En primer lugar, mi pantalla de inicio: todo lo que necesito todos los días está en una página. Las carpetas de un dispositivo son realmente tu mejor aliado. Las aplicaciones que más uso no tienen carpetas, y todo lo demás está en una carpeta. Una página. Pruébalo. La primera vez que uses tu teléfono sin tener que desplazarte por tres pantallas para llegar a una aplicación, tu vida cambiará radicalmente. El TDAH significa que si nos desplazamos por la pantalla, eso solo genera más distracciones que podrían aparecer y perjudicarnos. El desplazamiento no es nuestro amigo. Así que evitemos ese detonante colocando todo en una sola pantalla.

Machine Translated by Google

Las aplicaciones principales son obvias, pero te daré algunas más con las que quizás no estés tan familiarizado:

El desplazamiento no es nuestro amigo.

Tome nota

Wunderlist es una herramienta fantástica para llevar un registro de todo lo que me viene a la cabeza: ideas, tareas pendientes, lo que sea. Lo escribo y aparece en todas partes, incluso en mi escritorio, gracias a un sitio web donde todo se sincroniza automáticamente. Piénsalo como Evernote, pero para elementos de una sola línea que no quieres olvidar. Existen aplicaciones similares, como Simplenote. Encuentra la que mejor se adapte a ti.

Mantente en el buen camino

Productive es otra que recomiendo: hace un seguimiento de lo que quieres hacer y te anima a crear rachas de objetivos. Me ayuda a ir al gimnasio y a concentrarme en el objetivo. Cuando tienes TDAH, odias romper las rachas.

Adivina esa melodía

Shazam es el mejor amigo de una persona más rápida que la normal. Podemos estar en medio de una conversación y escuchar una canción de fondo que realmente nos gusta. En lugar de tener que detener la conversación e intentar averiguar cuál es, simplemente puedo hacer clic en Shazam y listo, y puedo consultarla más tarde, descargarla, agregarla a mi rutina de ejercicios o de carrera, lo que sea. No puedo imaginar que los fundadores de Shazam pensaran que "mantener a la gente presente" era una razón para crear la aplicación, pero lo hace totalmente. Ventaja: funciona en mi Apple Watch y ni siquiera tengo que apartar la mirada de la persona con la que estoy hablando.

Machine Translated by Google

¡A las carpetas!

Asuntos de dinero

En lo que respecta a los negocios y las finanzas, elijo mi banco en función de dos cosas: el servicio de atención al cliente y si su aplicación hace todo lo que quiero. Cuanto menos tenga que hablar con una persona en vivo, más puedo seguir con mi vida y hacer cosas más importantes. También utilizo mucho Apple Wallet, Venmo, PayPal y XE. Como la mayoría de los clientes me pagan mediante transferencia bancaria o ACH, tal vez tenga que ir a un cajero automático una vez al mes, como máximo. En 2017, no hay ninguna razón por la que no pueda hacer todo de forma digital. No veo que el dinero desaparezca pronto, pero puedo decirte que ya rara vez llevo dinero en efectivo, excepto dinero para las propinas cuando viajo.

Entretenerme

El entretenimiento viene después: iBooks, Kindle, mi música para hacer ejercicio, videos descargados y Spotify. Si bien me encanta trabajar, no subestimo el poder creativo que una buena película o canción tiene para mí. Lo mismo ocurre con los libros. Poder apagar el “puerto de salida” de mi cerebro y permitir que el “puerto de entrada” reciba algo de alimento, ya sea leyendo, mirando o escuchando, es absolutamente esencial cuando se tiene TDAH. Estas herramientas me permiten encontrar mi equilibrio.

Comida y bebida

Esta carpeta incluye Starbucks, Dunkin' Donuts, Yummly y OpenTable. He descubierto que al usar la aplicación de Starbucks o Dunkin', en lugar de pagar en efectivo o sacar mi tarjeta de crédito, soy más consciente de lo que necesito y lo que no. Tal vez sea solo yo, pero siento que si puedo hacer un seguimiento de lo que pido y verlo frente a mí cuando pago, es más probable que pida algo saludable. (Más sobre esto en la carpeta "Salud", mi carpeta más importante). A menudo también hay ofertas y descuentos especiales.
Starbucks te da una bebida gratis cuando “subes de nivel” usando la aplicación lo suficiente. Es café gratis. ¿Por qué no querrías café gratis?

Machine Translated by Google

Juego en marcha

El juego es una herramienta poderosa en nuestro arsenal.

Los juegos son el siguiente. Tengo unos cuatro o cinco juegos a los que recurro, entre ellos Words with Friends, algunos juegos de carreras de coches, Plants vs. Zombies y algunos simuladores de vuelo. Una vez más, no descartes los juegos. Para quienes padecemos TDAH, el juego es una herramienta poderosa en nuestro arsenal. Cada vez hay más estudios que demuestran que los desafíos del TDAH se pueden reducir en gran medida si se permite que los niños jueguen. (Consulta el podcast en el que entrevisté a la Dra. Kirsten Milliken, autora de PlayDHD, que ha investigado muchísimo sobre por qué jugar es obligatorio para personas de todas las edades). Sin embargo, ten en cuenta que jugar a un juego puede ser en sí mismo una aventura adictiva y arriesgada. "Solo quiero superar ese nivel" puede acabar con tu productividad del día. Así que asegúrate de poner límites a lo que puedes y no puedes hacer. "Puedo jugar mientras espero a que despegue el vuelo" es uno de ellos para mí. Una vez que estamos en el aire, el teléfono se apaga, la computadora portátil sale y comienza el trabajo.

Déjame buscarlo en Google para ti

Después viene Google, lo cual se explica por sí solo. Yo vivo con Google Apps (Google, Gmail, Maps, Docs, Drive, Hangouts, etc.). No voy a decirte qué ecosistema te funcionará, pero sí te diré esto: consigue un ecosistema que sí lo haga y úsalo al máximo. Sé fiel a él. Cuanto más fácil sea hacer cosas de memoria sin pensar, más reconocerás la interfaz de la aplicación sin tener que mirarla, menos capacidad mental tendrás que dedicar a las tareas menores y más podrás concentrarte en lo que importa: las cosas dentro de la aplicación. Para mí, es el ecosistema de Google.

Vamos a ponernos físicos

Ahora viene mi carpeta favorita: Salud. Tengo varias aplicaciones aquí, pero me centraré en tres: Withings, Runkeeper y MyFitnessPal.

He aquí el por qué:

Machine Translated by Google



ARDILLA: Cuando tienes TDAH, los datos son lo único que te salvará al final. No importa cómo vivas tu vida. Si no haces un seguimiento de lo que haces y te das una base sobre cómo hacerlo, si no eres capaz de ver si estás mejorando o no,

El progreso está en decadencia y, si no eres capaz de mirar atrás para darte una forma de ver a dónde quieres llegar, simplemente no avanzarás. Como dijo Seth Godin durante su entrevista en FTN: "Avanzar es emocionante. Encuentra una forma de avanzar".

Para mí, eso es hacer un seguimiento de los datos. No me meto nada en la boca, no doy un paso desde el momento en que me despierto hasta el momento en que me voy a dormir y no hago absolutamente ningún ejercicio sin que lo registre en una de esas tres aplicaciones. Withings hace un seguimiento de mi peso, mi sueño, mi presión arterial y la calidad del aire. Runkeeper hace un seguimiento de mis pasos y de cualquier ejercicio que haga, y MyFitnessPal hace un seguimiento de mi ingesta calórica y de mis valores nutricionales.

¡YO SOY PEDRO, SEÑOR DE LOS DATOS!

Bueno, soy más como Peter, el Señor de los Chicos. ¿Quién todavía necesita perder esos últimos cinco kilos?

Pero la lógica es lógica. Si no hago un seguimiento, no estoy haciendo nada. Si no hago algo, no estoy avanzando, y si no estoy avanzando, estoy retrocediendo. No es así como quiero vivir, así que hago un seguimiento de los datos. Siempre.

Si no estoy haciendo seguimiento, no estoy haciendo nada.

También uso un Apple Watch, que rastrea mis pasos y envía la
También hay que tener en cuenta estas tres aplicaciones. No puedo recomendar lo suficiente los wearables. La categoría no hará más que crecer. Imaginemos un mundo en el que nuestro reloj pueda avisarnos antes que nosotros de que podemos estar sufriendo un ataque cardíaco y le diga automáticamente a nuestro coche que se desvíe hacia el hospital más cercano. Faltan menos de cinco años, como mucho.

Envíame un mensaje

Después de la salud, viene la mensajería, que es tan simple como parece. Utilizo una multitud de aplicaciones para enviar mensajes, principalmente porque viajo mucho al extranjero y algunas están prohibidas en algunos países, y siempre uso una tarjeta SIM local, por lo que no puedo usar solo mensajes de texto. Mis principales aplicaciones de mensajería son Google Hangouts, Facebook Messenger, WhatsApp, WeChat y, por supuesto, los mensajes de texto habituales cuando estoy en casa.

Machine Translated by Google

SIM. Lo bueno de enviar mensajes de texto es que te obliga a mantener conversaciones breves. Cuanto más breves sean las conversaciones, menos tiempo tendrás para distraerte. En un mundo perfecto, yo nunca hablaría por teléfono.

Noticias de última hora

Las noticias son lo siguiente. Intento ponerme en contacto con el mundo al menos tres veces al día para recibir actualizaciones rápidas. Satisface cualquier curiosidad que pueda tener y permite que mi TDAH vuelva a hervir a fuego lento, en lugar de hervir. Verás, una alerta de texto sobre noticias de último momento es la única alerta que permito en mi teléfono. Al fin y al cabo, soy un adicto a las noticias; fui periodista en mi primera carrera. Sin embargo, la clave para mí es no dejarme llevar cuando estoy en medio de otra cosa. Si estoy trabajando y escucho el timbre de "noticias de último momento", puedo mirar y desaparece automáticamente de mi teléfono en tres segundos. El teléfono permanece bloqueado, no tengo que abrirlo, pero he mantenido mi TDAH a raya (hervir a fuego lento) en lugar de "ME PREGUNTO QUÉ ME ESTOY PERDIENDO. ¡DEBERÍA NAVEGAR EL NEW YORK TIMES DURANTE LAS PRÓXIMAS SEIS HORAS!" (Hervir).

Llenando mi carrito

Después vienen las compras, y por eso me encanta mi carpeta de compras: cuando pienso en algo que quiero comprar (y pasa mi prueba de minimalismo, es decir, ¿realmente lo necesito?), puedo ir directamente a añadirlo a mi cesta. Si lo quiero de inmediato, puedo recibirlo al día siguiente en Amazon (o en algunos casos, en una hora con Google Express). Si no es urgente, por ejemplo, "me estoy quedando sin papel higiénico, debería hacer algo al respecto", puedo ponerlo en mi cesta y que llegue junto con una multitud de otras cosas no urgentes. Como siempre, todo se trata de prioridades y concentración: automatizar la mayor cantidad posible de cosas pequeñas, de modo que mi atención quede libre para las cosas importantes. Mi agenda es tan variada que no puedo automatizar por suscripción; por ejemplo, no puedo hacer que Amazon me entregue papel higiénico todos los meses, porque estaría fuera durante seis semanas y volvería a casa a una jungla de papel higiénico. Pero puedo automatizar las cosas pequeñas, como he mencionado, simplemente notando cuándo debo hacer algo.

Machine Translated by Google

Necesito algo, ponerlo en el “carrito” y recibir una entrega masiva la próxima vez que esté en casa.

Poder popular

Mi carpeta de redes sociales es la siguiente, y esta es interesante. Debido a lo que hago para ganarme la vida, estoy en las redes sociales con bastante frecuencia. Facebook, Instagram y Twitter son mis tres favoritas. Pero tengo una forma infalible de asegurarme de que no me afecten y de que no me distraigan constantemente.



¡ARDILLA!: Desactiva las notificaciones de TODAS tus aplicaciones. TODAS Y CADA UNA DE ELLAS. (Excepto las de Últimas Noticias, si quieres...) Desactiva los pitidos, zumbidos y destellos. En su lugar, míralas en TU agenda.

No seas esclavo del pitido.

No seas esclavo del pitido. Los estudios demuestran que nuestro cerebro emite dopamina cuando recibimos un mensaje de texto o un tuit. Por supuesto que lo hacen y, por supuesto, lo deseamos. Entendemos que somos más susceptibles a esa dosis de dopamina que otras personas, y tenemos que ser muy cuidadosos con lo que permitimos que nos la proporcione.
En este caso, no es beneficioso. Desactiva las alertas y revisa las redes sociales en tu agenda. Mantén esto durante algunas semanas y dejarás de desearlo.

Tropezando

El siguiente paso es viajar, y eso incluye a la madre de todas las aplicaciones de viajes, TripIt. Cuando TripIt se combina con mi asistente y Google Calendar, hace muchas cosas increíbles: garantiza que todos los que necesitan saber dónde se supone que debo estar (incluyéndome a mí) lo sepan de hecho. Se sincroniza con el calendario de todos, así que sé a qué hora sale mi vuelo y desde qué aeropuerto (no me hagas hablar de la cantidad de veces antes de TripIt que fui a EWR cuando se suponía que debía ir a LGA); le permite a mi madre saber dónde está su hijo, eliminando así la necesidad de que me llame para preguntar. Le permite a mi hija, a su madre y a su niñera saber dónde está papá y cuándo volverá a casa y, por último, hace todo esto automáticamente. En serio: si viajas y no usas TripIt, estás desperdiciando capacidad mental y complicándote la vida.

Machine Translated by Google

También tengo todas las aplicaciones necesarias para mis viajes: United, Starwood, Lyft, básicamente todo lo que me garantiza que puedo gestionar el 99 por ciento de la logística de mis viajes desde la carretera. Puedo registrarme para mi vuelo, e incluso para mi hotel, desde mi teléfono. Puedo usar mi aplicación Starwood para abrir la puerta, lo que me evita tener que llevar una llave. Lyft (o Uber, si no tengo otra opción) me proporciona un coche en cada ciudad, así que no tengo que preocuparme de si un taxi nocturno acepta tarjetas de crédito o no.
Viajar sería un millón de veces más difícil sin mis aplicaciones.

No olvidemos la capacidad del transporte público para potenciar el TDAH. Si Si aterrizo en una ciudad con un buen sistema de transporte público, como Chicago, San Francisco o Boston, es muy probable que tome un autobús o el metro en lugar de un taxi. No solo es más barato, sino que suele ser más rápido y, lo más importante, me permite pasar los treinta minutos del trayecto mirando a mi alrededor "todas las cosas brillantes" y llenando mis reservas de dopamina hasta que pueda llegar a un gimnasio. Después de un largo vuelo, eso es genial.

Todo lo demás

Por último, mi carpeta de Utilidades contiene todas las demás cosas que necesito, pero que no sé dónde poner. Cosas como mi aplicación de gestión de contraseñas para dispositivos móviles y las herramientas que controlan mi hogar cuando estoy allí o cuando no estoy.

Hogar Hogar Inteligente

Esto nos lleva al concepto de hogar conectado. A medida que avanzamos tecnológicamente como especie, el concepto de hogar conectado (el Internet de las cosas, por así decirlo) se vuelve cada vez más una realidad, y esto supone un enorme beneficio para quienes padecen TDAH.

He configurado mi casa de tal manera que he eliminado por completo las preocupaciones ocasionales que solía tener, cosas como "¿Apagué las luces?" o "¿Dejé el aire acondicionado encendido para el gato?" Con una aplicación simple, puedo iniciar sesión, verificar qué está sucediendo y olvidarme de todo. Estas aplicaciones y mi hogar conectado también me permiten pensar un poco menos en las tareas cotidianas en las que solía perder tiempo. Mi teléfono, gracias al GPS, sabe cuándo estoy a una décima de milla de mi edificio de apartamentos y, según la estación y la hora del día, se encenderá.

Machine Translated by Google

Las luces, la calefacción o el aire acondicionado se apagan antes de que esté en el ascensor. Cuando me voy, hace lo mismo pero al revés. Tener una, dos o tres cosas menos en las que pensar, para el cerebro con TDAH, elimina la necesidad de preocuparse por cosas que de otro modo me sacarían de quicio.

Es un mundo nuevo y para quienes padecen TDAH, nunca ha sido tan emocionante.

Nuevamente: Cuéntame cuál es tu herramienta favorita, en línea o fuera de línea: envíame un tweet a @petershankman, envíame un correo electrónico a peter@shankman.com o comenta en Faster Than Normal: www.fasterthannormal.com.

Ve a buscar agua. Estoy a dos horas de Tokio. Me dirijo a...
la galera para hacer algunas sentadillas.

Machine Translated by Google

Capítulo seis

El TDAH y las personas que te importan. Como los estudiantes, los seres queridos y las personas que se preocupan por ti. Y el TDAH. Ah, espera, ya lo dije. ¿Qué hay en la televisión?

"Cada animal es maravilloso a su manera y cada uno tiene sus dones especiales. Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar a un árbol, te llevarás una gran decepción".

—Albert Einstein



ARDILLA: Vamos a comenzar este capítulo con una nota para los padres que tal vez estén leyendo este libro porque a su hijo le acaban de diagnosticar TDAH. A partir de ahí, vamos a pasar a cómo lidiar con alguien a quien amas que tiene TDAH y, por último, nos vamos a centrar en las cosas que puedes hacer cuando tienes TDAH y la persona a quien amas no.

Recuerdo cuando se me ocurrió la idea del podcast Faster Than Normal . Hablé con una de las pocas personas en mi vida que realmente me entiende y es lo suficientemente inteligente como para ver a través de los muros que a veces levanto cuando la gente comienza a acercarse. Le pregunté si pensaba que era una buena idea y nunca olvidaré su respuesta:

"Peter, si puedes ayudar a las personas a entender que lo que tienes es un don, no una maldición, y puedes ayudarlas a ser mejores en sus vidas, estarás haciendo algo grandioso". Luego hizo una pausa y agregó: "Pero también debes asegurarte de que estás enseñando a las personas que aman

Machine Translated by Google

También les enseñamos cómo lidiar mejor con ellos, porque de lo contrario, es una batalla unilateral y probablemente imposible de ganar".

Esta mujer sabía de lo que estaba hablando. Verás, no solo es la Dra. Jennifer Hartstein es psicóloga y no solo colabora en todo tipo de programas, desde el Today Show hasta el Early Show de CBS , pasando por CNN y MTV; no solo es autora publicada, sino que también es mi exnovia desde hace cuatro años. Soy muy afortunada de tenerla todavía en mi vida (no tengo dudas de que podría haber aprendido lo suficiente sobre el TDAH interactuando conmigo como para llenar varios libros de texto de medicina) y tengo la suerte de poder llamarla amiga.

La razón por la que la menciono para comenzar este capítulo es que le pedí que contribuyera con una descripción general de cómo es tener a alguien en tu vida con TDAH. Volvió con una especie de manual para padres, que quiero compartir con ustedes en su totalidad. También los invito a que visiten a Jen en www.hartsteinpsychological.com.

Para padres de niños con TDAH

Ningún niño es perfecto. De hecho, son sus imperfecciones las que influyen en su personalidad y las que realmente lo hacen ser quien es. Un diagnóstico de TDAH no es diferente. Simplemente significa que usted tiene que educar a ese niño de manera diferente a sus otros hijos. En muchos sentidos, ¡el primer paso está dado! Usted sabe que su hijo tiene una manera diferente de abordar el mundo, de aprender y de controlar sus emociones. Ahora depende de usted cambiar su enfoque para ayudar a su hijo a desenvolverse en la vida de manera más eficaz y al máximo de sus capacidades.

A continuación se presenta una breve lista de formas de abordar este nuevo diagnóstico.

- No se asuste: el trastorno por déficit de atención no es el fin del mundo, aunque al principio pueda resultar abrumador. Hay muchos tratamientos eficaces que investigar y una gran cantidad de apoyo disponible. Intente ver el diagnóstico como algo positivo.
  Ahora comprende mejor por qué su hijo no puede seguir instrucciones como los demás, por qué puede ser más impulsivo que otros niños y por qué no puede organizarse y planificar como sus hermanos y primos. Respire profundamente y

Machine Translated by Google

Reconoce que tu hijo es el mismo niño maravilloso que siempre tuviste. Ahora puedes estar mejor preparado para ayudarlo a ser aún mejor.

- Comprenda el diagnóstico: el TDAH se presenta de manera diferente en cada persona. Mientras que un niño puede ser más desatento, otro puede ser más impulsivo. Un niño puede organizarse y otro no puede recordar una lista de instrucciones. Es importante comprender todas las diferentes facetas del diagnóstico y cómo afecta específicamente a su hijo. Como se mencionó, todos los niños son diferentes, por lo que deberá aclarar qué síntomas afectan específicamente a su hijo y adaptar el tratamiento a él.
- Obtenga apoyo: Existen muchos tratamientos eficaces para el TDAH, para el individuo, para la familia y dentro del entorno escolar.
  Aunque muchos creen que la medicación es la mejor intervención y la más eficaz, no hay que sobreestimarla. Queremos que los niños aprendan a automodularse y a controlarse por sí solos, y que no dependan únicamente de factores externos para controlarse. Eso no quiere decir que la medicación no desempeñe a menudo un papel importante en el tratamiento del TDAH, pero no es la única intervención que se debe tener en cuenta.

La psicoterapia, especialmente la terapia cognitivo-conductual (TCC), suele recomendarse para ayudar a las personas con TDAH. Enseña estrategias que ayudan a identificar los pensamientos que se tienen, relacionar esos pensamientos con las conductas y aprender a modificarlos. También suelen recomendarse los grupos de habilidades sociales, ya que con frecuencia los niños con TDAH no interpretan bien las señales sociales. La incorporación de un grupo que ayude a enseñar estas habilidades ha demostrado ser increíblemente eficaz. Además, la crianza eficaz es una parte importante para ayudar a los niños a gestionar su diagnóstico de TDAH. Obtener apoyo sobre cómo cambiar las conductas de crianza pasadas, como aprender la diferencia entre el castigo y la disciplina o trabajar con las fortalezas de su hijo y gestionar la frustración, es clave para trasladar el trabajo al entorno doméstico. Por último, trabaje con los profesores de su hijo para implementar cualquier adaptación que pueda ayudarlo a tener éxito académico y social.

Machine Translated by Google

- Involucre a su hijo: Su hijo necesita saber acerca de su diagnóstico. Esto lo ayudará a normalizarlo y le permitirá hacerse cargo de las estrategias que aprenderá. Saber que existe una razón por la que tiene problemas para concentrarse o es impulsivo también será una fuente de alivio para él, especialmente si le gritan o lo disciplinan con frecuencia por conductas que no puede controlar.
  Trabaje con él para que comprenda qué es el TDAH y cómo lo afecta. Ayúdelo a expresar lo que necesita en términos de apoyo y cómo puede brindárselo. Anímelo a reconocer que este puede ser un diagnóstico positivo y cómo trabajar con sus puntos fuertes. La concientización es muy importante para ayudar a su hijo a sentirse cómodo con lo que está sucediendo y cómo ser lo mejor que pueda.

- Concéntrese en lo positivo: puede ser un desafío manejar los cambios que conlleva tener un hijo diagnosticado con TDA(H).
  Tendrás que modificar algunas de las estrategias de crianza que has utilizado en el pasado. De hecho, es posible que tengas que cambiarlas por completo. Recuerde respirar profundamente y observar las fortalezas de su hijo. Identifique cómo el TDAH hace que su hijo sea único y diferente y cómo puede aprovechar eso a su favor.
  Aunque habrá baches en el camino, si puedes mantener una actitud positiva al respecto, todo saldrá bien.

...

Jen tiene algunos puntos realmente buenos aquí. Me recuerda la frase que el señor Rogers usaba para explicar las tragedias a los niños: “Siempre busca a quienes te ayuden”. Aquí es lo mismo. Estamos tratando de encontrar los aspectos positivos del TDAH y, si realmente los buscas, encontrarás que son sorprendentemente abundantes. Esas son las lecciones que puedes transmitirle a tu hijo: “Tus diferencias te hacen mejor”.

Me gustaría añadir una sugerencia a los puntos muy útiles que Jen ha mencionado anteriormente: trate de encontrar algunas historias de éxito para su hijo. Uno de los puntos clave que escucho repetir una y otra vez de las personas que me envían correos electrónicos después de escuchar el podcast es que finalmente pueden explicarle a su hijo que no están solos. No son “malos” ni están “rotos” y que hay cientos de miles de personas exitosas que prosperan en sus vidas.

Machine Translated by Google

Gracias a, no a pesar de, su TDAH. Va a requerir muchas explicaciones y muchas repeticiones. Encontrar historias de éxito puede ser de gran ayuda.

Recuerdo los días de escuela primaria y secundaria.
No fueron tiempos divertidos. Mis padres me repetían constantemente el mantra “Caminas al ritmo de un tambor diferente”. En ese momento no les creí (eran mis padres, ¿no?).
Pero cuando fui creciendo y comencé a ver realmente que mi “cerebro diferente” funcionaba mejor que un cerebro normal, les admití a regañadientes que sí, que tal vez sabían de qué estaban hablando. La próxima vez que cene con ellos, les preguntaré exactamente qué tan orgullosos se sienten al saber que estoy escribiendo, en un libro, que mis padres tenían razón.

(Posdata: Desde entonces he cenado con ellos. Sí. Se sienten satisfechos.)

Pero lo interesante es que aún vivimos en una sociedad que automáticamente da por sentado que todo lo diferente está mal. Comparto la frase de Bill Murray en El día de la marmota, cuando finalmente se despierta y ya no es el mismo día: “Todo lo diferente es bueno”.

El problema, por supuesto, es que cuando eres un niño (y, por supuesto, cuando ya eres adulto), te dicen que ser diferente está mal. Cuando crecí en Staten Island, realmente creía que ese debería ser su lema, y ser diferente y tratar de creer que no estaba equivocado fue un factor determinante para que fuera a la Escuela Secundaria de Artes Escénicas LaGuardia en Manhattan. Podía ser diferente y, por primera vez fuera de mi familia, eso estaría bien. Eso en sí mismo valió totalmente la pena el viaje de ida y vuelta de tres horas durante cuatro años consecutivos.

Lo diferente es bueno. Díganlo conmigo: lo diferente es bueno.

Diferente es bueno.
Dígalo conmigo:
lo diferente es bueno.

Para los seres queridos

La siguiente sección es para aquellos que no tienen TDA o TDAH, pero que aman o están enamorados de alguien que sí lo tiene.

Como siempre, total transparencia: escribí esto hace varios meses, después de...
Mi esposa y yo nos separamos. Ella es verdaderamente una mujer maravillosa, una madre maravillosa y una amiga maravillosa para mí. Simplemente somos personas muy diferentes y eso está bien. Seguimos siendo buenos amigos y tengo la suerte de tenerla en mi vida, y doblemente bendecido de que sea la

Machine Translated by Google

Madre de mi hija. Escribí este artículo como una especie de agradecimiento por haberme soportado durante tanto tiempo. Comprendan que mi TDAH no fue la causa de nuestra separación. Hay millones de parejas, familias y parejas felizmente casadas en las que una persona tiene TDAH y la otra no. Mi objetivo en esta próxima sección es ayudar a aquellas parejas o familias que puedan estar pasando por momentos difíciles, comprendiendo que cuando uno está enamorado de alguien con TDAH, hay altibajos devastadores y momentos de "¿QUÉ DIABLOS TE PASA?", todo lo cual se experimenta repetidamente, si no varias veces al día.

Al final, el matrimonio, las citas y cualquier tipo de relación son difíciles. Requiere mucho trabajo. Si a eso le sumamos el TDAH, los desafíos se hacen aún mayores, pero son superables y se puede sobrevivir. Espero que esta sección te resulte útil.

Las diez mejores maneras de vivir felizmente con alguien que tiene TDAH

Aquí hay diez maneras de hacer tu vida un poquito más fácil, para esos momentos en los que te preguntas qué fue lo que te impulsó a contratar/salir/enamorarte/ casarte con alguien con TDAH en primer lugar.

10. ¡ Nuestro TDAH también nos vuelve locos! Recuerda siempre que en esas raras ocasiones en las que el TDAH nos supera, nos vuelve aún más locos que a ti. ¿Te imaginas vivir una vida en la que tienes la absoluta y positiva intención de hacer algo y luego te olvidas de hacerlo? Has escrito recordatorios, has anotado la hora cada cinco minutos y has puesto varias alarmas, pero por alguna razón, ¿simplemente no haces lo que debes hacer? Sí. Eso apesta. Y por mucho que a ti te moleste ser el destinatario, créeme, a nosotros nos molesta un millón de veces más. No solo no hicimos lo que debíamos hacer, no solo no cumplimos con lo que se suponía que debíamos lograr, sino que, lo peor de todo, te decepcionamos.

    Y eso simplemente nos mata. Lo que nos lleva a...
9. Gracias, pero ya nos sentimos mal por nuestro error.
    No hace falta que nos lo recuerdes. Recuerda aquella vez que...

Machine Translated by Google

¿Eras un niño e hiciste algo realmente malo? ¿Recuerdas cómo te sentiste cuando te atraparon, o tal vez cuando confesaste lo que hiciste? ¿Recuerdas cuando tu mamá o tu papá dijeron: "No estoy enojado, solo estoy muy decepcionado de ti. Pensé que te había criado mejor que eso"? ¿Recuerdas cómo querías que se abriera un agujero en el suelo y que el universo te succionara hasta el olvido? Sí. Eso. Así es como nos sentimos cuando arruinamos algo que realmente queríamos hacer. ¿Tienes todo el derecho a estar enojado? Por supuesto que sí. Pero si estás pensando que simplemente tienes que inculcarnos lo herido que estás por nuestras acciones, debes saber esto: si realmente fue un momento de TDAH lo que nos hizo no hacer algo, ya estamos más que heridos. Estamos horrorizados, mortificados y muchos otros verbos que terminan en -ficado, y haríamos cualquier cosa para deshacer lo que no hicimos.

8. A veces, cuando estamos emocionados, nuestro cerebro se mueve tan rápido que en nuestra cabeza, en el espacio de cuatro minutos, ya te hemos hecho amigo, te hemos hecho el mejor amigo, hemos discutido, hemos roto y te hemos divorciado de nuestras vidas. Déjame explicarte algo sobre cómo funciona la emoción cuando alguien tiene TDAH: imagina que acabo de conseguir un contrato enorme, que vale una tonelada de dinero. En mi cabeza, esto es lo que sucede.

“Muchas gracias, señor Johnson. Sí, yo también espero trabajar con usted. Excelente. Nos pondremos en contacto mañana por la mañana. Sí, señor. Adiós”.

¡Dios mío, no puedo creer que lo logré! ¡Lo hice!

TODO YO ESTO ES TAN INCREÍBLE QUE NECESITO COMPARTIR ESTO CON LA PERSONA QUE AMO Y DEMOSTRARLE QUE LO HICE. ¡ESTE ES EL MEJOR DÍA DE TODOS! <MARCA EL TELÉFONO DEL TRABAJO DE LA PERSONA, NO HAY RESPUESTA> ¿POR QUÉ NO CONTESTA?

¿Sabe ella lo grande que soy y lo que hice?

¿POR QUÉ NO QUERÍA HABLAR CONMIGO SOBRE ESTO? <MARCA EL TELÉFONO MÓVIL DE LA PERSONA, NO RESPONDE> ¿QUÉ DIABLOS? ACABO DE HACER ALGO INCREÍBLE ¿POR QUÉ SIEMPRE HACE ESTO? OBVIAMENTE NO LE IMPORTA ESTO ES UNA MIERDA, ¿POR QUÉ ESTOY CON ALGUIEN A QUIEN OBVIAMENTE NO LE IMPORTO? <MARCA OTRA VEZ AL TELÉFONO DEL TRABAJO, NO RESPONDE> ESTO ES RIDÍCULO. YA TERMINÉ CON ELLA. ¿POR QUÉ SE VOLVERÍA DELIBERADAMENTE INTENSO PARA

Machine Translated by Google

¿ARRUINAR MI MOMENTO INCREÍBLE? ESTO ES UNA MIERDA. ELLA ES MALVADA Y LA ODIO. <ENVÍA UN CORREO ELECTRÓNICO>: Querida persona en mi vida a la que obviamente no le importo: Recibí una noticia realmente genial y estaba de un humor increíble y quería compartirla y celebrarla contigo para que pudieras sentir lo mismo que yo y no entiendo por qué no querrías hacer eso y obviamente no te gusto, eres una persona horrible y te has llevado toda mi felicidad de hoy y la has aplastado como si apagaras un cigarrillo con tu bota. Voy a volver a casa, a hacer las maletas y a mudarme. Adiós.

<Cinco minutos después, suena el teléfono, es la persona que amo llamándome>: “Hola, cariño, estaba en una reunión improvisada con mi jefe, vi que llamaste, ¿qué pasa? Ah, también recibí un correo electrónico tuyo, déjame... ¿¡QUÉ DIABLOS TE PASA?!” <CLIC.>

De vez en cuando, nos encontraremos con este tipo de situaciones. No eres tú, somos nosotros. Y nos avergonzamos de haberlo hecho y, con suerte, con el tiempo, se volverán cada vez menos frecuentes. Pero seguirán ocurriendo de vez en cuando, porque, por muy buenos que seamos para frenar nuestro cerebro, a veces nuestros frenos simplemente fallan. Cuando eso suceda, ríete, cámbianos el tono, llámanos idiota y luego felicítanos por la buena noticia. La próxima vez nos esforzaremos aún más para evitarlo.

7. No nos saques de “la zona”. ¿Alguna vez has hecho esto? Llamas a la persona con TDAH de tu vida y te responde: “Oye, ¿está todo bien?”. “Sí, todo está bien, solo tenía una pregunta para ti”.

Lo más probable es que lo siguiente que salga de la boca del TDAH sea... "Está bien, ¿podemos hablar más tarde? Estoy en medio de algo aquí".

Lo sé, porque me pasa todo el tiempo. ¿Por qué?
Porque cuando tienes TDAH no puedes apagar el teléfono por si “pasa algo”. Ese algo puede ser un nuevo cliente o que la persona que amamos se caiga por una alcantarilla. Pero ahí está el problema: si respondemos, suponemos que tenemos tiempo para hablar, de lo contrario, ¿por qué responderíamos, no?
Desafortunadamente, ahí radica una paradoja, que suele ser más o menos así:

Machine Translated by Google

"Oye, ¿puedo llamarte más tarde? Estoy en medio de un asunto".

"Claro, sólo quiero saber una cosa…"

Y luego procedes a hacernos una pregunta. ¿Sabes cuál es el problema? El problema es que nos has sacado de nuestra zona. Verás, cuando tienes TDAH, las "zonas" son un salvavidas.

Nos permiten trabajar sin parar, nos permiten pasar de la idea al papel, al ordenador y a la implementación, todo en cuestión de minutos, mientras que a una persona "normal" le llevaría horas, si no días.

Pero si nos interrumpen, estamos jodidos, y volvemos a la carga.

El seguimiento se convierte en un proceso que a menudo hace que no hagamos nada en absoluto. Es así, sencillamente. Tenemos zonas: zonas felices, zonas de trabajo, zonas de amor. Trabaja con nosotros para descubrir cuáles son nuestras zonas, déjanos en paz durante nuestras zonas de "trabajo" y seremos fantásticos para ti en todas las demás zonas que existan.

6. No le restes importancia a lo que compartimos. Ya sabes lo que hace que ¿Alguien con TDAH realmente feliz? Compartir. La capacidad de compartir con alguien buenas o malas noticias, o incluso nuestra última compra, idea o pensamiento loco. ¿Compramos una chaqueta nueva? Vamos a querer enseñártela. Lo mismo se aplica cuando tenemos lo que creemos que es una buena idea para ti, ya sea personal o profesional. Cuando compartimos la idea contigo por primera vez, ¿sabes lo que no queremos? No queremos notas. No queremos saber que es una mala idea. No queremos que nos digas por qué nuestra noticia, compra o incluso la idea que cambiará tu vida es incorrecta. Todo lo que queremos, durante los primeros minutos, es que nos escuches.

Si realmente es la idea más estúpida que hayas escuchado, no dudes en decírnoslo, pero no de inmediato. Danos una hora. Déjanos sacarla de nuestro sistema, déjanos disfrutarla. Déjanos tener esos pocos segundos en los que finalmente se libere toda esa acumulación. Déjanos recuperarnos de eso después. Entonces podrás decirnos que nuestra idea apesta. Simplemente danos esos primeros minutos. Porque si no lo haces, con el tiempo, dejaremos de contarte cosas. Y aún peor, encontraremos a otras personas a las que contárselo. Y eso apesta, porque preferiríamos contártelo.

5. Si te parece extraño, probablemente lo sea. PARA TI. Cuando uno Si tiene TDAH, hace cosas que no le parecerían normales a ninguna persona racional con un cerebro más lento. Cosas como correr a 3:15

Machine Translated by Google

AM Cosas como volar a Asia para escribir un libro. Pero no es que seamos raros. (Bueno, no sólo que seamos raros.) El hecho es que hacemos las cosas que hacemos por una razón.

No puedo decirte cuántas personas con TDAH lo logran haciendo ejercicio muy temprano. ¿Por qué? Porque sabemos que es el único momento en el que podemos hacerlo y, si no lo hacemos, nuestros días no son tan buenos como podrían ser. Nos levantamos temprano para volar a algún lugar para una reunión que podríamos manejar por FaceTime no solo porque en persona es mejor, sino porque son diez horas de ida y vuelta de tiempo de trabajo ininterrumpido. No hacemos ciertas cosas porque sabemos que si las hacemos una vez, las haremos mil, porque tenemos TDAH, ¿recuerdas?

Confíe en nosotros: nos conocemos a nosotros mismos y también sabemos que algunas de las cosas que hacemos parecen una locura, pero a nosotros nos funcionan. Así que déjenos hacerlas. ¡Diablos!, invítenos a unirse a nosotros de vez en cuando. Se sorprenderá de lo que podría aprender.

4. Acepta que somos curiosos por naturaleza. ¡Ayúdanos a saber qué nos interesa! Nos encanta hacer preguntas. Nos encanta saber qué está pasando. Nos encanta hablar con la gente. Cuando nos ves en el dispensador de agua hablando con alguien, no significa que nos estemos saltando el trabajo. Cuando estamos contigo en un avión y antes del vuelo ya conocemos a todos los que van en el avión, no significa que no estemos interesados en ti. Simplemente significa que nos interesa todo. Las personas con TDAH son sorprendentemente leales. No pienses que nuestra curiosidad natural significa que estamos buscando algo mejor. Simplemente estamos alimentando nuestra necesidad de saber, aprender, explorar.

3. Cuando puedas, intenta ayudarnos a eliminar la elección .

Lo peor que se le puede hacer a alguien con TDAH es decirle: “Oh, lo que tú quieras está bien”. Lo más probable es que no esté bien, porque la persona con el cerebro más rápido no piensa exactamente de la misma manera que tú. Si realmente quieres darle una opción, haz que sea una opción lo más limitada posible. En lugar de decir: “Oh, tú eliges un restaurante para cenar, cualquier cosa está bien para mí”, ¿qué tal si le dices: “Me conformo con pizza o comida mexicana, ¿por qué no eliges una?”. Darnos dos opciones en lugar de un número infinito nos ayuda a controlarnos, y no te encontrarás probando cerebros de mono cuando lo único que realmente querías era un pepperoni grande.

Machine Translated by Google

2. Muéstrenos que realmente nos ha escuchado. Cuando me enzarzo en una discusión acalorada, ya sea con alguien de mi vida personal o con un socio comercial, es fundamental que sepa que realmente me está escuchando. No solo que me está diciendo “ajá”, sino que realmente me está escuchando. Porque si no siento que realmente me está escuchando, no puedo dejar pasar la situación y pasar al siguiente punto.

   Cuando discutas con alguien con TDAH, intenta hacer...

   Es importante escucharlos de verdad y demostrarles que has comprendido lo que han dicho. No tienes por qué estar de acuerdo, pero al menos, hazles saber que los has escuchado. Eso les permite pasar al siguiente punto. Si no estás escuchando, no podemos hacerlo y simplemente lo diremos de nuevo, pero más alto. Eso nunca resuelve nada.

1. Nada de lo que hacemos se hace con malicia o con Intención hiriente. A veces cometemos errores. Y la razón por la que nuestros errores parecen tan graves es porque a menudo son cosas que las personas con cerebros más lentos no cometerían. Si le dices a alguien con un cerebro más lento que saque la basura, se dirigirá al cubo de basura, agarrará la bolsa y la llevará al compactador. Nosotros no. Tendremos toda la intención de sacar la basura y probablemente incluso comenzaremos a caminar hacia el cubo de basura. Pero de vez en cuando, algo nos llamará la atención y seis horas después, estaremos buscando canales de alcantarillado romanos en Wikipedia. Es lo que pasamos a diario y, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, a veces cometeremos errores. Pero debes saber que estamos trabajando en ello, tratando de mejorar cada día, y no lo estamos haciendo para hacerte daño o dificultar las cosas. De verdad, no lo estamos haciendo. Y por favor, ten en cuenta que estamos intentando mejorar. Todos los días, intentamos mejorar. Por nosotros y, lo que es igualmente importante, por ti.

Tres maneras de limitar los efectos secundarios del TDAH

Lo más difícil para la mayoría de las personas con TDAH es admitir que el TDAH nos supera. Odiamos que este maravilloso don que tenemos, este cerebro asombroso que funciona más rápido de lo normal, pueda arruinarnos la vida cuando menos lo esperamos. No hay nada peor para alguien con TDAH que fallarle a alguien que le importa. En raras ocasiones,

Machine Translated by Google

En ocasiones, el TDAH me venció y afectó a mi esposa o, peor aún, a mi hija. No puedo ni siquiera empezar a contarles lo horrible que me sentí. Realmente horrible. Quería llorar. (Muchas veces, cuando me quedaba despierto por la noche y repasaba una y otra vez en mi cabeza lo que había hecho o dejado de hacer, lloraba).

Cuando se tiene TDAH, es imprescindible explicar a las personas que importan en la vida que no se están poniendo excusas, que no se está culpando a la incapacidad ocasional de escuchar. Me niego a dejar que el TDAH defina mis aspectos negativos. Intento desesperadamente reconocer mis errores, pero, en ocasiones, el TDAH me supera. Si le explico de antemano a la persona que amo que este don puede, en raras ocasiones, resultar contraproducente, puedo reducir el impacto, por falta de un término mejor. La clave, por supuesto, es entrenar el cerebro de forma que esos errores sean cada vez menos frecuentes.

1. Detente, mira, escucha, antes de estar presente con la persona que estás a punto de ver. Suena loco, pero cuando llego a casa, me quedo afuera de la puerta de mi departamento durante unos cinco minutos en el pasillo y me obligo activamente a relajarme. Respiro profundamente. Pienso en algo que me tranquilice y me tranquilice. Me dirijo a un lugar mental feliz y me visualizo activamente entrando tranquilamente, sin estrés ni emoción.

   Verás, la mayoría de la gente piensa que si tienes TDAH, te distraerás y te concentrarás en un millón de cosas a la vez nada más llegar a casa. Y, a veces, eso es cierto. Pero la mayoría de las veces, durante el trayecto a casa, nos hemos puesto en una especie de modo de hiperconcentración y ahora estamos pensando solo en esa cosa. Así que, por supuesto, cuando entramos por la puerta, ¡queremos compartirlo de inmediato y decirte lo maravilloso que es! Desafortunadamente, eso se produce a expensas de lo que sea que estuvieras haciendo antes de que llegáramos, ya sea preparar la cena, trabajar en tus propias cosas o hablar por teléfono. No importa. ¡Estamos en casa, hora de compartir!

   Así que, si te tomas unos minutos junto a la puerta y te calmas activamente, Abajo, me permite salir de mi zona de enfoque y volver a casa, volver a donde están las personas que amo, volver a un mundo diferente.

Machine Translated by Google

Un lugar de paz y tranquilidad. Respira y relájate antes de abrir la puerta. Realmente hace una gran diferencia.

2. Haz tres preguntas. Una desventaja del TDAH es que, si bien somos personas increíblemente reflexivas en el gran esquema de las cosas, a menudo nos olvidamos de hacer las cosas más básicas, por ejemplo, preguntar cómo le fue el día a tu ser querido. Como nos gusta compartir, ayudar y "arreglar las cosas", solemos olvidarnos, en ocasiones, de hacer las preguntas básicas. Puede que estemos en medio de la planificación de proponerte matrimonio saltando en paracaídas sobre tu oficina desde el espacio, pero han pasado seis meses desde que te preguntamos cómo te fue el día.

   Para contrarrestar esto, me he entrenado para tomarme siempre un segundo para realmente “observar” a las personas y tener tres preguntas preparadas en mi cabeza, ya sea que esté llegando a casa, ya sea que esté visitando a mis padres, ya sea que me encuentre con un amigo para cenar o tomando un café con alguien nuevo. No tienen que ser preguntas profundas ni urgentes, y por lo general no lo son. Cuando entro por primera vez, o los conozco, o los veo en la mesa, noto algo interesante en ellos: lo que llevan puesto, lo que están haciendo en su teléfono en ese momento o cualquier cosa que me permita sumergirme completamente en el momento y estar lo más presente posible para ellos. Luego hago una pregunta. Puede ser sobre su día, o sobre su familia, su trabajo o cualquier otra cosa. Tampoco lo hago para echar humo. Me he entrenado para hacer estas preguntas porque en el fondo, en mi corazón, realmente me interesa lo que tienen que decir, ¡estoy realmente interesado en ellos! Es que en el calor del momento (y con el TDAH, cada momento puede ser el calor del momento), es mejor centrarse en ellos desde el principio. Esto me impide empezar a hablar en cuanto los veo y no parar hasta que ya no quieran saber nada más de mí.

3. Busque maneras de escuchar y ceder el control, sin importar lo difícil que sea hacerlo. Hace un tiempo, le estaba leyendo “Caperucita Roja” a mi hija de tres años y se me ocurrió algo. En casi todos los cuentos de hadas que he escuchado, el destino de todos depende de que alguien aparezca de la nada y realice alguna hazaña. El cazador le dispara al lobo, o el príncipe rescata a Blancanieves, o Shrek besa a Fiona... Lo que quiero decir es que, en los cuentos de hadas, siempre parece ser

Machine Translated by Google

alguien “rescatando” o “haciéndose cargo de la situación”, cuando en la vida real ese no siempre es el caso.

Un buen ejemplo del número 3 en este caso sería Jonathan y Josephine. Su círculo de amigos los conoce como “JJ” (que supongo que es mejor que “Brangelina”) y llevan casados unos cuatro años. Josephine tiene TDAH, Jonathan no.

Según Jonathan, su matrimonio es genial, salvo cuando Jonathan necesita ayuda con algo. Sin excepción, la situación se convierte en una gran discusión. En palabras de Jonathan:

> Una noche estábamos cocinando la cena juntos y Jo me había contado sobre una forma particular de dorar un filete: “donar al revés”, lo llamaba ella.
> Le pedí que me enseñara a hacerlo. En lugar de explicarme paso a paso, tomó la sartén, la puso en el fuego y empezó a calentarla. Cuando le pedí que fuera más despacio y me lo mostrara, se frustraba si le hacía la pregunta más simple. No podía decir ni una palabra, ni siquiera podía preguntarle sobre el grosor del filete o el calor de la llama. “Oh, lo haré yo” se convirtió en mi señal para sentarme en la sala de estar y esperar a que me llamara para cenar.
>
> Por supuesto, cuando Jo levantó la vista de la cocina por un segundo y se dio cuenta de que no estaba allí, entró furiosa en la sala de estar y me preguntó por qué le había pedido que cocinara con ella si simplemente me iba a ir y la ignoraría. ¡Era como si ni siquiera se diera cuenta de lo que estaba haciendo para que me fuera!

Jo, por supuesto, tiene una visión diferente de la situación: “Me encanta que Jon ¡Quiere cocinar conmigo! Salí, compré todos los ingredientes y tenía muchas ganas de cocinar la cena con él, mostrarle cómo hacer mi bistec favorito, pero sin importar cuánto traté de ayudarlo con la comida, no parecía querer mi ayuda. Iba a quemar el bistec si no me involucraba, ¡y era como si estuviera enojado conmigo por tratar de ayudar! Luego, lo siguiente que supe es que se fue furioso a la sala de estar y estaba mirando televisión. ¡Es como si nunca hubiera querido cocinar conmigo en primer lugar!

No hace falta decir que aquí se dan dos escenarios completamente diferentes. Lo que Jo consideró como una ayuda para Jon fue en realidad más bien una forma de quitarle la vida.

Machine Translated by Google

terminado. Jon, por supuesto, no sentía que estuviera aprendiendo nada, salvo a mantenerse fuera del camino de Jo.

Cuando tienes un cerebro más rápido de lo normal, realmente y verdaderamente ... Queremos ayudar. Tendemos a ser magnánimos, a menudo estamos felices de hacer todo lo que podamos para ayudarte con lo que necesites. Sin embargo, el problema radica en el hecho de que a menudo somos tan hiperconscientes de lo que tenemos que hacer y cómo hacerlo que nuestro TDAH nos hace simplemente tomar el control, dejando de lado a la otra persona, mientras estamos convencidos en nuestra propia mente de que estamos haciendo lo correcto: ¡estamos ayudando!

Obviamente, en un matrimonio, "tomar el control" no suele ser la forma de ganarse el corazón del otro. También es gracioso, porque me veo totalmente en el lugar de Jo. Cuando escuché la historia por primera vez, quise salir corriendo a defenderla. "¡Vamos, Jon! ¡Estaba intentando ayudarte!". Pero entonces recordé cómo mi madre dejó de pedirme ayuda con su teléfono, porque yo tomaba el control y hacía lo que ella me pedía, en lugar de enseñarle a hacerlo ella misma. Por lo tanto, nunca aprendió.

Los que tenemos un cerebro más rápido dependemos del control. Sin él, nos sentimos inútiles. El control nos da estabilidad; nos permite saber que todo estará bien, porque confiamos en nosotros mismos para que todo salga bien.

Pero cuando alguien quiere aprender algo o pide ayuda
Para que no tengan que seguir preguntándoles, tomar el control no es la mejor manera de ayudar. Todo lo contrario: es perjudicial y, como hemos visto anteriormente, puede dañar la relación.

Por eso, a veces, ceder el control es posiblemente la mejor decisión que se puede tomar. La clave para hacerlo es entender que se va a hacer y que no va a resultar nada malo de ello.

Digamos que estás intentando mostrarle a alguien cómo usar su nuevo teléfono. En mi caso, cuando mi madre no entendió inmediatamente qué hacer, se lo quité y lo hice yo mismo. En mi cabeza, estaba ayudando, estaba evitando que perdiéramos el tiempo y estaba haciendo las cosas .
Pero en su mente yo no la estaba ayudando, estaba tomando el control.

Así que la próxima vez que me pidió ayuda, fui con esta actitud en mi cabeza: "Peter, hoy tienes tres horas con tu mamá, porque te reúnes con tus padres para cenar. Para bien o para mal, tienes tres horas. Así que en lugar de frustrarte cuando ella hace algo mal, simplemente muéstrale una vez, luego obsérvala y ve si comete un error. Si lo hace, deja que te pregunte". Tan pronto como saqué el tiempo de la ecuación, la vida se volvió mucho más tranquila para mí. No necesitaba

Machine Translated by Google

No me preocupé por configurar su teléfono, porque sabía que estaría allí durante tres horas, de todas formas. Pude respirar y observar. ¿Todavía era irritante que no lo entendiera la primera vez? Por supuesto. Pero cuando me fui, ella sabía qué hacer y estaba más segura de cómo hacerlo que nunca antes.

Una vez tuve en el podcast a un consultor de datos informáticos, John Sonmez. Me dio un gran consejo que sigo usando hasta el día de hoy: haz un contrato semanal contigo mismo que no se pueda renegociar durante una semana. En otras palabras, si tienes miedo de hacer algo que no quieres hacer (o de no hacer algo que deberías estar haciendo), haz un contrato que no puedas renegociar durante una semana.

Ejemplo: si sé que tengo que hacer dos carreras de diez millas esta semana para una próxima carrera, y sé que el único momento para hacerlas es el martes y el viernes por la mañana, haré un contrato conmigo mismo el domingo que diga que haré una carrera de diez millas el martes por la mañana y otra el viernes por la mañana. Cuando la alarma suena mucho antes del amanecer, no puedo apagarla y volver a la cama, porque no tengo permitido renegociar mi contrato hasta el próximo domingo. Suena simple, claro. Pero hay algo en saber que tienes ese contrato contigo mismo (al menos para mí) que me mantiene en marcha y me impide hacer lo que no se supone que deba hacer, ya sea volver a dormir o agarrar el teléfono de mi madre por frustración.

TDAH/Doctorado.

Otra persona que piensa de esta manera es una joven encantadora llamada Rachel Cotton. Hace un tiempo, Rachel participó en el podcast y fue un programa increíble por muchas razones, la menor de las cuales es que ella habla más rápido que yo. Eso es nada menos que un milagro. Después de que terminó la entrevista del podcast, Rachel y yo nos mantuvimos en contacto y me sorprendió constantemente casi todo lo que dijo durante nuestras conversaciones. Ella es un excelente ejemplo de hacer lo necesario para convertir una discapacidad en una ventaja pura.

Sin embargo, lo que me fascina de Rachel es que ha podido convertir su TDAH en su superpoder, lo que le permite trabajar en su doctorado. No estoy bromeando: es candidata a doctorado en inmunología en Harvard (¡Harvard!) y usa su TDAH para ayudarla a hacer su trabajo.

Machine Translated by Google

Todo, desde estudiar hasta escribir artículos ridículamente largos en revistas médicas. Intentó contarme lo que hace, pero no lo entendí en unos dos segundos. De hecho, me impresionó tanto Rachel que le pedí que documentara su historia para mí, para poder incluirla en este capítulo. Afortunadamente para ti y para mí, ella aceptó hacer exactamente eso. Así que aquí está la historia de Rachel "La doctora en TDAH" Cotton, directamente desde su laboratorio en la Universidad de Harvard.



ARDILLA!: Si eres padre de un niño con TDAH, ¡NO te saltes la siguiente parte!

LA HISTORIA DE RACHEL

Ser un científico con un cerebro más rápido de lo normal se convirtió en algo realmente maravilloso una vez que descubrí algunas reglas de vida para mantenerme en el buen camino. Conozco mis límites. Elimino la elección. Escribo cosas todo el tiempo. Me mantengo en contacto con mis mentores y aprendices. Aclaro mis expectativas. Me recuerdo a mí mismo tanto como puedo sobre lo que valoro y lo que sé que hago bien para combatir mi diálogo interno negativo. La generación de ideas, la hiperconcentración y la mentalidad emprendedora, junto con mi TDAH, me hacen un mejor científico.

En el segundo año de mi programa de doctorado, a los veinticuatro años, vi Un médico de atención primaria nuevo e increíblemente perceptivo. Cuando mencioné mi rutina de tomar 4 pastillas de cafeína de 200 mg por día, él fue el primero en preguntarme por qué. Hablé sobre mi descubrimiento de la cafeína en la escuela secundaria, sobre cómo me hizo sentir más lúcida y comunicativa. Sin dudarlo, me dijo: “Creo que te has estado automedicando para el TDAH”. Me sorprendí, porque no soy una persona hiperactiva clásica. Sin embargo, sabía desde hacía mucho tiempo que era un poco… “atípica”. No tenía un nombre para eso, pero era, y sigue siendo, una gran parte de mi identidad.

Hablo y camino increíblemente rápido. Tengo tendencias obsesivo-compulsivas. Soy organizado hasta el extremo y soy un poco adicto a la adrenalina competitiva. Sin embargo, me han llamado "caso espacial" o "cadete espacial" y con frecuencia recibo "Tierra a Rachel" o "alerta de nerd" por distraerme de lo que me rodea o perderme en un libro.
(¿Te suena familiar?) Siempre dejo las llaves dentro del auto, incluso AAA.

Machine Translated by Google

Me cobraron un año extra por demasiadas llamadas de cierre patronal. Casi incendié la casa al emocionarme con un correo electrónico y olvidarme del horno tostador. Me cuesta interpretar los matices de las conversaciones y la dinámica de grupo. Mi mente se mueve más rápido que mi boca, así que reviso las frases mientras las digo, y con frecuencia murmuro o hablo demasiado bajo para que alguien me escuche. Mi asesor de tesis acertadamente me llama "una conversadora nerviosa". Soy mi peor crítica.

No tenía ni la menor idea de que estos comportamientos fueran compatibles con el TDAH. Pensé que eran simplemente peculiaridades de la personalidad que me hacen ser quien soy.

(Nota de Peter: ¿Cuántos de nosotros hemos hecho la misma suposición? “Es simplemente quien soy, es lo que hago”. ¡La historia de mi vida!)

Las experiencias claves de la adolescencia me dieron la confianza para desbloquear Mi cerebro más rápido de lo normal:

Tuve buenos resultados en los exámenes, la escuela me resultó fácil hasta la universidad y recién me etiquetaron con TDAH cuando fui adulto.

Pero a pesar de todos los comentarios positivos y la atención que recibí por Aunque soy “inteligente”, todavía hoy lucho con la duda sobre mí misma. Después de la escuela, practicaba constantemente algún deporte o actividad. Caerme literalmente de culo (o de cabeza, porristas y gimnasia), golpearme contra el agua desde tres metros de altura (buceando) o simplemente no ser lo suficientemente buena (ballet) me enseñó a fracasar y volver a levantarme.

En la escuela secundaria, comencé a darme cuenta de que mis hábitos de trabajo, mi estilo de aprendizaje y mi estilo de comunicación eran simplemente diferentes a los de mis amigos y compañeros de clase. A los quince años, descubrí las bebidas energéticas, que parecían hacer más por mí que por mis amigos. Hablaba con más claridad y tenía más confianza. La comunicación era más fácil. Me di cuenta de que mi máxima productividad es aproximadamente entre las 3:00 a. m. y las 6:00 a. m. Empecé a quedarme despierta una noche a la semana y modifiqué mi horario de sueño para alcanzar ese intervalo. La Academia de Nuestra Señora de la Paz, mi escuela secundaria solo para chicas, era académicamente rigurosa, pero yo era la única que conocía que tenía ese horario. Me gradué entre las cinco mejores de mi clase y fui capitana del equipo de animadoras de la universidad. Lo digo así para señalar la yuxtaposición. En realidad, me sentía como todos los demás, socialmente incómoda, como si la vida estuviera a punto de implosionar en cualquier momento.

Me encantaron mis clases de biología y conseguí una pasantía de investigación de verano en el Instituto de Alergia e Inmunología de La Jolla; cambió mi vida aún más que el descubrimiento de la cafeína. El objetivo de la investigación biomédica es crear nuevos conocimientos que puedan servir de base para nuevas investigaciones.

Machine Translated by Google

Terapias para enfermedades; un marcado contraste con el ciclo de memorizar-regurgitar-repetir de la escuela secundaria. Tenía diecisiete años, pero he estado haciendo investigación inmunológica desde entonces y ¡todavía no me he vuelto aburrido! Me siento extremadamente afortunado de haber encontrado algo temprano que disfruto, por lo que alguien me pagará y en lo que soy bueno debido a mi cerebro más rápido de lo normal.



¡ARDILLA!: Si encuentras algo que hacer para ganarte la vida y que te guste, no te aburrirás. Las personas con TDAH son más hábiles en las cosas que no nos aburren que en las que no nos entusiasman.

Regla número uno: el buen juicio proviene de la experiencia y
La experiencia surge del mal juicio

Trucos de vida: Hacer cosas que odio hacer, Llevar un cuaderno,
Eliminación de la elección

Tener un cerebro más rápido de lo normal significa que tengo una personalidad adictiva y que me presiono hasta el borde de la incompetencia, el fracaso o las lesiones. Por ejemplo, cuando voy en bicicleta cuesta arriba, odio tener que cambiar a la marcha más baja o, peor aún, bajarme y caminar con la bicicleta, porque ambas cosas me hacen sentir como si admitiera la derrota. En cambio, me esfuerzo hasta vomitar, porque entonces mi fuerza de voluntad venció a mi estómago, en lugar de que la colina venciera a mi fuerza de voluntad. Para todos los que tenemos TDAH, ser conscientes de nuestros límites es un ejercicio de autoconservación, pero encontrarlos solo se logra con la experiencia. ¿Qué mejor momento o lugar para poner a prueba tus límites que la universidad, verdad?

Mi primer semestre en Notre Dame fue la primera vez que no fui el
El mejor en el aula. Casi el 80 por ciento de la clase de primer año, incluido yo mismo, estaba en el 5 por ciento superior de su escuela secundaria y obtuvo una o más letras universitarias. Tomé los cursos de conferencias grandes requeridos en biología general, química general y orgánica y cálculo. Nunca había estado en una conferencia grande antes, y mucho menos con personas que eran como yo. Me desconectaba casi de inmediato en mi teléfono o computadora portátil. Mis calificaciones eran bimodales: B y C en cursos de conferencias grandes, A en seminarios pequeños y secciones de laboratorio.

Machine Translated by Google

Nunca sospeché que tuviera TDAH. Empecé a pensar que los demás eran simplemente... Naturalmente eran más inteligentes que yo, o estaban más motivados que yo, o podían estudiar con más eficacia que yo. Había llegado a este punto en la escuela sin ninguna habilidad para estudiar y solo con la capacidad intelectual. Simplemente elegí no competir; en cambio, descubrí que mi límite inferior de trabajo todavía estaba bien. Me hizo sentir mejor, extrañamente, que si no me esforzaba tanto como los demás, o no me importaba tanto como alguien más, entonces ¿era realmente "menos que"? ¿O era un genio por arreglármelas con menos trabajo para liberar tiempo y energía para otra cosa?



CONSEJO PROFESIONAL DE SQUIRREL: En los cursos con conferencias numerosas, sé la persona que se sienta al frente. Esto hace que todos los demás desaparezcan y te hace responsable de prestar atención porque el profesor puede verte.

Truco de vida n.° 1: para hacer cosas que no quieres hacer, escucha a un El álbum o la canción que te gusta se repite una y otra vez. Me mantiene en modo trabajo. La ansiedad de una fecha límite y la presión del tiempo son casi tan buenas como la cafeína o el Adderall (que sorprendentemente nunca probé en la universidad). Dejaba la preparación de mis exámenes hasta uno o dos días antes y luego me quedaba despierto toda la noche hasta el examen de la mañana. Lo veía de esta manera: solo tengo hasta las 7:45 a. m. para aprender todo lo que pueda, pero después de las 9:30 a. m. ya terminé. Encontré mi límite inferior de sueño después de tener cuatro exámenes en cuatro días durante una semana de mitad de período como estudiante de primer año. Para estudiar, escribía y reescribía mis notas varias veces o escuchaba conferencias grabadas mientras estaba en la elíptica. Simplemente leer mis notas o un libro de texto simplemente no me quedaba. Marco las páginas mientras leo. Mastico chicle. Las pastillas de cafeína también me ayudan a mantenerme "activo". Se requieren muchos cursos de conferencias largas, pero los evité tanto como pude. Opté por cursos electivos adicionales o cursos de biología de posgrado, donde pude conocer al profesor y a nadie le importó realmente su nota final.

Truco de vida n.° 2: ten siempre contigo un cuaderno. Mi mente se mueve muy rápido entre pensamientos e ideas. Si no lo escribo, se pierde. La mayoría de los días también uso este cuaderno para escribir mi horario por horas o bloques. Hacer una lista y marcar un elemento como completado es en sí mismo gratificante. Comprometerse con un horario escrito elimina la elección de qué priorizar o qué hacer a continuación en mitad del día.

Machine Translated by Google

La pregunta “¿y ahora qué?” me frena. Mantengo la aplicación de calendario de mi computadora configurada en vista mensual para poder ver de un vistazo las cosas que están más lejos. La aplicación de notas adhesivas de mi escritorio se ha convertido en una colección de notas y listas que se ejecutan durante mucho tiempo.

Truco de vida nº 3: simplifica y elimina opciones. Llevé uniforme en la escuela desde los cinco años hasta los dieciocho. Ahora, si no tengo ya en mente mi atuendo elegido mientras me ducho, decidir qué ponerme le suma veinte minutos a mi mañana. Si encuentro una prenda que me gusta, la compro en varios colores. En la universidad, que me echaran de la residencia durante las vacaciones y cada verano me brindaba oportunidades regulares para organizar y eliminar cosas de mi vida. Todas mis cosas tenían que caber en un pequeño baúl o en mi pequeño Ford Focus hatchback de dos puertas. Traté de resistir la tentación de tomar esa remera gratis, o esa pizza gratis (porque en realidad no quiero comerla, pero lo haré de todos modos por el bien de completar una tarea). En cuanto a la ropa o las cosas, me preguntaba: si perdiera esto en un incendio, ¿lo extrañaría? ¿Me hace sentir bien cuando me lo pongo? ¿Cuándo fue la última vez que usé/llevé esto? Si quisiera recoger mis cosas y marcharme mañana, ¿me las llevaría o me molestaría tener que tomar una decisión al respecto? Entiendo la necesidad de aferrarse a las cosas, pero también entiendo la frustración de estar agobiado por ellas.

Mi estado natural es una dieta de “ver comida”. Si la veo, la como, pero no la como. Me odio a mí misma. No puedo tener comida para picar en casa. Mi vegetarianismo tiene que ver principalmente con la eliminación de opciones. Lo he mantenido desde la secundaria. Puedo reducir rápidamente un menú o un comedor con una abrumadora variedad a unas pocas cosas, y tengo una razón para decir que no. Eso no quiere decir que sea la más saludable. Durante casi todo un verano, cuando estaba haciendo una investigación inmunológica en los Institutos Nacionales de Salud, sobreviví principalmente a base de fideos ramen y mantequilla de maní (no juntos, eso es asqueroso). La cafeína es un supresor del apetito, así que a veces me olvidaba de comer. Aprendí cuál era mi límite inferior de ingesta de nutrientes cuando me dio mononucleosis después de ese verano.

Machine Translated by Google

Regla dos: Generación de ideas e hiperconcentración: si no funciona
Desafíate, no te cambiará

Trucos de vida: Gestione usted mismo y gestione hacia arriba; apóyese en
Mentores y aprendices

La hiperconcentración es una característica común pero poco conocida del TDAH. Como su nombre lo indica, es la capacidad de concentrarse intensamente en algo durante horas o días seguidos. Otros podrían describir esta sensación como estar en modo trabajo o un estado de flujo.

Como nunca tomé una clase de inmunología, pasé mucho tiempo leyendo revistas de inmunología por mi cuenta para tratar de entender las cosas.
Mi superpoder aquí era la hiperconcentración. En aquel entonces no la llamaba hiperconcentración, sino más bien “dar vueltas en el desagüe de la búsqueda bibliográfica” o “meterse en el agujero”.
Un día de Acción de Gracias, me quedé en Notre Dame y pasé tres días leyendo sobre macrófagos activados alternativamente y células Th17.
Alerta de nerd, ¿verdad? Una idea me llevaba a otra y a otra, y a veces pasaban dos o tres días antes de que pudiera salir de esa idea. La única forma en que eso funcionaba era escribir algo así como un análisis para organizar mis pensamientos. Aunque no era intencional, esto fue una gran práctica de escritura científica para cuando más tarde publicara mi propio trabajo. Ahora, en mi programa de posgrado, recibo con frecuencia comentarios positivos sobre mis escritos científicos. Lo atribuyo absolutamente a mis maratones de inmunología hiperconcentrada.

Truco de vida n.° 4: Gestione su propio ser y luego gestione hacia arriba. Como científico que es más rápido de lo normal, algo en lo que soy excelente es en idear ideas diferentes sobre cómo podría funcionar el sistema inmunológico.
Diseñar, ejecutar y optimizar sistemas experimentales para probar esas ideas lleva algo de tiempo, y también es algo que creo que hago bien. El libro más útil que he leído sobre gestión ha sido It's Okay to Manage Your Boss de Bruce Tulgan. A medida que aprendo más sobre inmunología, hago más experimentos y me vuelvo más independiente, lo que necesito de mis mentores y lo que ellos necesitan de mí cambia. En la ciencia, tal vez más que en el mundo de los negocios que describe Tulgan, un problema percibido de microgestión es en realidad una reacción a la "infragestión": un déficit en la comunicación de objetivos, plazos y expectativas claros. La ciencia está llena de personas que son autocríticas, valoran su espacio intelectual y deciden que su hipótesis y la forma de probar esa hipótesis tienen suficiente mérito para ser una buena opción.

Machine Translated by Google

Si a eso le sumamos un entorno en el que las excentricidades personales no son sólo la norma sino que se las idealiza, y donde hay pocas o ninguna regla en el lugar de trabajo porque a nadie le gustan las reglas, tenemos un sistema en el que dar y recibir retroalimentación y aclarar expectativas puede convertirse rápidamente en un error de comunicación.

Regla número tres: el momento “ajá” para un impostor

Truco de vida: toma posesión de tu narrativa y repítela

A menudo

Recuerdo claramente una carrera que hice el fin de semana después de que me invitaran a unirme al Programa de Inmunología de Harvard. Era pleno invierno en South Bend, un día soleado (poco frecuente) con 20 grados (no tan raro) después de que el vórtice polar arrojara sesenta centímetros de nieve sobre nosotros. Durante toda la carrera de 10 km, con la última canción de Lady Gaga sonando a todo volumen, lo único que podía pensar era: “ESTA. NO. ES. MI. VIDA”. Harvard simplemente no encajaba con la forma en que yo me veía a mí misma y con la forma en que pensaba que los demás me veían.

Harvard fue el único programa de doctorado al que presenté mi solicitud en el que no... No conocía a ninguno de los profesores. Antes de mi entrevista, esperaba odiar el lugar por ser estirado, despiadado y competitivo. Eso no podría haber estado más lejos de la verdad, ya que Harvard Immunology es una comunidad maravillosa donde los estudiantes reciben apoyo y nadie se toma a sí mismo demasiado en serio. Las preguntas más comunes que me hicieron fueron: "¿Eres normal? ¿Qué haces para divertirte?". La estudiante que me entrevistó, ahora mi compañera de habitación y una de mis mejores amigas, dijo que esperaba un robot después de leer mi solicitud. Uno de los profesores también lo hizo y luego dijo: "Bueno... no coincides con tu solicitud".

Durante más de un año me sentí un poco perdida en Harvard. Mis expectativas sobre mí misma se dispararon. Cada vez que alguien decía: “Debes amar estar en Harvard, eres totalmente parte de eso”, me encogía cada vez más. Es cierto que en Notre Dame era una adicta a los comentarios positivos, pero cualquier cumplido sobre mi trabajo en Harvard me hacía dudar más de mí misma. “Sólo lo dice para ser amable” o “Sólo me está haciendo el favor”, pensaba. Le quitaba importancia a los aspectos positivos y buscaba críticas implícitas para validar lo que sentía sobre mí misma.

Machine Translated by Google

Síndrome del impostor, acuñado por la Dra. Pauline Clance y el Dr.
En 1978, Suzanne Imes describe a individuos de alto rendimiento que luchan por reconocer sus propios logros, como si fueran un fraude. El síndrome del impostor y el TDAH van de la mano, especialmente en el caso de las mujeres de alto rendimiento. Este fue ciertamente mi caso. El síndrome del impostor es una epidemia en lugares como Harvard, tanto que los nuevos estudiantes de posgrado reciben una avalancha de correos electrónicos al respecto. Todos los que padecen el síndrome del impostor tienen miedo de que se descubra que son el fraude que creen ser.

Truco de vida n.° 5: Toma posesión de tu narrativa y repítela a menudo.

La Dra. Amy Cuddy, profesora asociada de la Escuela de Negocios de Harvard y autora de Presence, aborda directamente el síndrome del impostor. Cuddy es muy conocida por su charla TED sobre las poses de poder, y en ella investiga formas de potenciar la presencia y el poder personal. Con síndrome del impostor o sin él, la duda sobre uno mismo y el desafío de estar presente son muy reales para muchos de nosotros, que tenemos un cerebro más rápido de lo normal. Un tema que Cuddy analiza es la autoafirmación. Por ejemplo, para prepararnos para una presentación, una actuación o un partido importante, algunos de nosotros podemos hablar de nosotros mismos y repetirnos frente al espejo: "Tengo confianza en mí mismo", "Soy fuerte" o "Soy increíble". Sin embargo, esto puede ser más perjudicial que no hacer nada si no creemos en esas cosas sobre nosotros mismos. En cambio, las personas que repiten una narrativa sencilla que afirma sus valores fundamentales y las habilidades centrales de su "mejor yo auténtico" pueden afrontar una situación con más fundamento y menos facilidad para ser sacudidos por la distracción o la crítica.

Aquellos de nosotros que somos más rápidos de lo normal buscamos constantemente la emoción de un nuevo desafío. Siempre estamos moviéndonos entre nuevos proyectos y experimentando nuevas personas, lugares y cosas.
Lo anhelamos. La necesidad fundamental de nuestros cerebros más rápidos de lo normal de sumergirnos de cabeza en lo desconocido, de hacernos sentir un poco incómodos, de esforzarnos, es exactamente cómo he podido encontrar los trucos de vida que funcionan o no para mí. Encuentro y anoto mis límites. Elimino la elección. Anoto todo. Me mantengo en contacto con mis mentores y aprendices. Escucho una canción en repetición para ayudarme a concentrarme. Me recuerdo a mí mismo tanto como puedo sobre lo que valoro y lo que sé que hago bien para combatir el diálogo interno negativo. Ahora se supone que debo decir aquí que, al reflexionar sobre mi vida, mi conjunto de reglas y trucos cerebrales han sido y seguirán siendo fundamentales para mi éxito, pero eso es un

Machine Translated by Google

Simplificación excesiva. La verdad es que todavía estoy aprendiendo. Cada nueva experiencia trae consigo un nuevo desafío y una nueva perspectiva con la que descubrir otro truco cerebral para mi arsenal.

Por ejemplo, casi todos los demás científicos en mi laboratorio de tesis doctoral son personas que se levantan temprano por la mañana y tenemos espacios de escritorio de concepto abierto. Al principio, esto me resultó frustrante. Mis horas de máxima productividad a primera hora de la mañana, cuando normalmente tendría el laboratorio para mí sola, no son tan productivas cuando todos los demás también llegan temprano. Por eso, modifico mi horario de sueño y de trabajo para entrar y salir más tarde y, aun así, sentirme como la reina del laboratorio. También encontré otros espacios en mi piso para pensar, escribir o analizar datos con menos distracciones. Ahora puedo identificar mejor los espacios que maximizan o minimizan mi productividad.

No todos los trucos funcionan en todos los nuevos entornos en los que me meto, y eso está bien. Sé que tengo las herramientas para descubrir qué funcionará. Al final del día, mi capacidad para generar ideas, concentrarme al máximo y tener una mentalidad emprendedora con TDAH son mis mayores activos. Mi capacidad para ser más rápido de lo normal no va a cambiar, y por eso estoy verdaderamente agradecido. Tú también deberías estarlo.

...

Muchísimas gracias a Rachel Cotton por mostrarnos cómo es para una estudiante ser consciente de su TDAH y usarlo a su favor.
Cómo me gustaría haber tenido ese conocimiento en la escuela secundaria y la universidad. Pero aunque no lo tuve, puedo hacer lo mejor que puedo: compartirlo contigo. ahora.

¿Sigues conmigo? Nos queda un capítulo más. Tómate un descanso, haz ejercicio y terminemos con fuerza con el último capítulo que viene.

Como siempre, ¡gracias por leer! ¿Quieres conversar más? Sígueme en Facebook—facebook.com/petershankman—¡y sigamos conversando!

Machine Translated by Google

Capítulo siete

Para resumir: ¿Qué podemos sacar de...? Un momento... ¿De qué estábamos hablando, otra vez?

"Una cascada comienza con una sola gota de agua".

—Un filósofo, muerto hace mucho tiempo

¡AHÍ ESTAMOS ! Has llegado al último capítulo del libro. Para gente como nosotros, eso es algo que hay que celebrar. ¡Felicitaciones! Entonces... ¿y ahora qué?

En un mundo perfecto, terminarías este capítulo, dejarías el libro, saldrías a la calle y simplemente comenzarías a ser más increíble que nunca en tu vida. Todo encajaría en su lugar, comprenderías perfectamente que el TDAH puede ser un don y usarías todas las habilidades, trucos, consejos y trucos que te han enseñado aquí para salir y sacudir tu mundo. Fácil, ¿verdad?

Excepto que no es así en absoluto y todos lo sabemos. Las cosas llevan tiempo. Nada sucede de la noche a la mañana, nada bueno sucede sin mucho trabajo duro y nada grandioso se logra simplemente deseándolo. Aprender a usar tu superpoder requerirá tiempo, esfuerzo y trabajo duro.

Pero te prometo que es totalmente factible.

Si hay niños de los años ochenta aquí, recordarán un maravilloso programa de televisión llamado El gran héroe americano, protagonizado por William Katt como un maestro de escuela que encuentra un traje de superhéroe que le dejó un extraterrestre, pero al probarlo, pierde las instrucciones y tiene que pasar toda la serie aprendiendo, básicamente, arruinándolo todo. Podía volar, pero nunca dominó el aterrizaje y siempre se estrellaba contra el malo al que perseguía, o contra una pared. Podía ser invisible,

Machine Translated by Google

Pero nunca en el momento adecuado. Así que se convirtió en el mayor héroe estadounidense por ensayo y error. Muchos errores, por así decirlo.

Ahora me doy cuenta, mucho más tarde en la vida, por qué amaba tanto ese programa. El más grande héroe estadounidense y yo teníamos mucho en común: poseíamos dones y talentos especiales, sabíamos que estaban ahí y que podían permitirnos hacer grandes cosas. Pero no teníamos ni la menor idea de cómo sacarlos a la luz. No teníamos un libro de reglas ni una guía de instrucciones paso a paso. No teníamos otra opción que aprender sobre la marcha.

Cuando lo hacíamos bien, intentábamos recordar exactamente lo que habíamos hecho para poder hacerlo de nuevo. Sin embargo, la mayoría de las veces necesitábamos varios intentos antes de lograrlo, e incluso cuando lo hacíamos, teníamos que adaptarnos, cambiar y mezclar constantemente las cosas, siempre buscando esa forma perfecta de ser, vivir y existir mejor que los demás.

Eso es el TDAH en pocas palabras. Eso, amigos míos, es ser más rápido que... Normal. ¿Somos unos desastres? Absolutamente. ¿Somos un desastre? Sí, pero somos hermosos desastres. ¿Y sabes qué? Prefiero ser un hermoso desastre cualquier día de la semana que una parte promedio, aburrida, simple y normal de las masas.

¿Los problemas cotidianos normales se ven agravados por el hecho de que nuestra ¿Nuestros cerebros van a 190 kilómetros por hora, treinta y siete horas al día? Por supuesto que sí. ¿Y eso puede causarnos mucho más drama que a las personas más lentas? Absolutamente. Pero ... cuando descubrimos las soluciones a esos problemas que funcionan para nosotros, entonces se nos presenta este enorme tramo recto de autopista sin curvas, baches ni baches a la vista, y podemos dejar que el verdadero poder de nuestros cerebros más rápidos de lo normal salga y brille. Una vez que aprendemos a encontrar ese tramo recto de autopista, podemos ser más listos, más inteligentes y más hábiles que las masas cada segundo del día. Y eso... bueno, ahí es donde se pone realmente, realmente divertido.



ARDILLA: Acepta tus diferencias. Recuerda que lo que te hace diferente es lo que te hace genial. Acéptalas, envuélvete en ellas como si fueran una armadura. Úsalas a tu favor en cada paso que des. APROPÓSALA. Una vez que lo hagas, te darás cuenta de que tu mayor debilidad ha sido tu mayor don todo el tiempo, y podrás utilizar verdaderamente toda tu maravillosa velocidad. Una vez que lo hagas, nadie podrá volver a usar tus diferencias en tu contra.

Machine Translated by Google

Conócete a ti mismo para hackear tu vida

A medida que empieces a poner en práctica las herramientas de este libro a diario, te sucederán otras cosas interesantes. Llegarás a comprenderte mejor de lo que jamás creíste posible. No tengo ninguna duda de que me entiendo mejor que cualquiera de mis amigos. Ésta es, sin lugar a dudas, una de las razones clave de mi éxito. Sé lo que me motiva, sé lo que me hace funcionar. Sé lo que me pone de buen humor, sé cómo llegar a ese estado y cómo mantenerlo. También sé lo que puede destruirme y, por eso, sé muy bien cómo evitarlo.

En la versión original de la película Wall Street hay una frase en la que Gordon Gekko le dice a Bud Fox: “Nunca te emociones por las acciones”. Lo mismo se puede decir de aproximadamente el 99 por ciento de nuestras vidas. Cuando te conoces mejor a ti mismo, puedes descubrir qué respuestas son emocionales y cómo controlarlas.

Por ejemplo, cuando alguien está enojado y se desquita conmigo, Mi reacción inicial solía ser contraatacar, discutir y ganar. Resulta que es mucho más beneficioso averiguar por qué están enojados y ayudarlos a resolver su problema. Si aprendes sobre ti mismo, puedes proyectarte hacia el futuro y dejar el momento presente por un segundo. En lugar de pensar en la pelea que estás teniendo actualmente, puedes concentrarte en cómo podría ser en el futuro si eres capaz de ayudar a la persona con la que estás discutiendo. Ese conocimiento puede mantenerte tranquilo y ayudarte a superar la situación. Parece una locura, pero realmente funciona. ¿Recuerdas estas líneas de una película favorita de aquellos que son más rápidos de lo normal, Sin límites? (Para aquellos que no la han visto, el personaje principal toma una pastilla que le permite usar el 100 por ciento de su cerebro a la vez. Esta es la primera conversación que tiene una vez que "despierta" su cerebro. Y vean la película. Créanme).

No te gusto y no te culpo. Ves a una desgarbada, devoradora de energía y derrotada que vive a costa de tu marido. Esperas que me reviente los sesos, pero mi existencia no debería molestarte tanto. ¿Qué pasa? ¿Pasa algo malo en la facultad de derecho?

Si estás escribiendo un artículo, ese no es el libro que yo usaría. Cal Berkeley tiene su historia oral. Yo empezaría por ahí. Su hijo todavía está vivo. Podrías buscarlo en Google. Los hijos de gente famosa siempre quieren

Machine Translated by Google

para contar chismes sobre sus padres. Obtendrías algo que nadie más tiene y habrías hecho un esfuerzo extra: una linda manzanita para el profesor.

En este punto de la película, la mujer que odiaba a nuestro héroe ahora está sonriendo y, por supuesto, cinco minutos después, están durmiendo juntos.

Ahora bien, no digo necesariamente que terminarás durmiendo con la persona con la que estás discutiendo actualmente, pero sí digo que al aprender qué es lo que te desencadena y cómo manejar esos factores desencadenantes, al entender qué beneficios puede traer el no permitir que te descontrolen, realmente puedes llevar una vida mejor y más feliz.

No se trata solo de discusiones, se trata de todo en tu vida. A medida que llegas a... Si comprendes mejor tu cerebro más rápido, tendrás una mejor idea de lo que realmente te hace rendir al máximo. Para mí, eso es hacer ejercicio muy temprano y empezar el día con las endorfinas que eso proporciona. Para ti, puede que sea eso, o tal vez alguna variación de eso. No espero que todos los que lean este libro empiecen inmediatamente a hacer ejercicio a las 4:00 a. m. o a saltar de aviones en perfecto estado por diversión. Pero entender qué te hace rendir al máximo es muy importante y es una de las principales conclusiones del tiempo que has pasado leyendo este libro.

Algo importante a tener en cuenta: los consejos que doy en este libro no son Diseñado para ser copiado y seguido exactamente como está escrito. Es bastante obvio que no todo lo que hago funcionará para todos, al igual que no todo lo que hacen los demás funcionará para mí. Más bien, el objetivo de este libro es lograr que pienses de manera diferente sobre ti mismo y tu mundo, y que entiendas cómo ciertas cosas pueden afectarte, tanto positiva como negativamente, y qué puedes hacer para aumentar o disminuir esos efectos. Si he hecho eso, considero que vale la pena escribir este libro.

No todo el mundo es tan... ejem... extremo como yo. Lo sé. Pero también sé que cuando tienes TDAH, quieres encontrar cosas que funcionen para ti, y probablemente exista una conexión entre lo que funciona para mí y lo que funciona para ti. Puede que esté atenuada en un 50 por ciento, pero sigue estando ahí.



ARDILLA!: ¿Te has dado cuenta de que todo lo que hemos hablado en este libro también funcionaría perfectamente para aquellas personas que no tienen TDAH y que simplemente buscan llevar sus vidas un poco mejor?
Ahora es el momento perfecto para empezar a elaborar una lista de esas personas.

Machine Translated by Google

¿Quién podría beneficiarse de leer este libro, que tal vez no tenga un cerebro tan rápido como el nuestro? Tal vez necesite un empujón para organizarse, o tal vez necesite ayuda para tratar de averiguar cómo trabajar, amar o simplemente vivir con alguien con TDAH. Tal vez solo quiera recuperar tres horas de cada uno de sus días. Sea cual sea el motivo, estoy dispuesto a apostar a que hay innumerables personas que no tienen los dones que tenemos nosotros y que podrían beneficiarse de echar un vistazo a nuestro mundo. ¿Por qué no compartirlo con ellos?

Una nota para los padres

Cuando yo era pequeña, no tenían un nombre para lo que yo tenía. Como mencioné antes, era básicamente una enfermedad que te hace “sentarte, estás interrumpiendo la clase”. Sabía que era diferente, pero nunca pensé que estaba “rota”. En la escuela, nunca pensé que tuviera algún tipo de “enfermedad”, aparte de la capacidad innata de meterme en problemas con más frecuencia que mis compañeros de estudios. Como no me habían diagnosticado, mis padres nunca pensaron en ponerme ningún tipo de medicación. Simplemente tenía que “hacerlo mejor”.

Esa forma de pensar era a la vez un regalo y una maldición. Aunque muchas veces me castigaban por mi mal comportamiento en la escuela, no tenía más opción que aprender a hacer las cosas de manera diferente y mejor; en otras palabras, tenía que aprender a no equivocarme.

Puedo decirles sin lugar a dudas que un niño dotado con TDAH No está roto, estropeado ni chapucero. Tiene una oportunidad única de ver el mundo de una manera un poco diferente y déjame decirte que, en un mundo donde casi todo es igual y los fragmentos de información de 2,7 segundos que nos ofrecen a diario son suficientes para saciar a la mayoría de las masas, ver el mundo un poco diferente es una enorme, enorme ventaja. Sé que no lo parece para tu hijo, que está lidiando con toda la mentalidad de "Dios mío, soy diferente y eso está mal" de ser un niño que no es como los demás, pero créeme, es lo mejor que le podría pasar.

Lo diferente es bueno. Para citar de nuevo a Wall Street con un 99 por ciento de acierto , “Lo diferente aclara, corta y captura la esencia del espíritu evolutivo. Lo diferente, en todas sus formas; lo diferente para la vida, para el dinero, para el amor, el conocimiento ha marcado la

Machine Translated by Google

“La oleada ascendente de la humanidad, y diferente, recuerda mis palabras, nos salvará a todos”.

Obviamente, no estoy hablando de la codicia y del ficticio Teldar. Papel, pero las palabras encajan. Lo diferente nos ha empujado. Lo diferente nos ha permitido crecer, vivir, prosperar y ser felices. O, déjenme decirlo de otra manera, esta vez desde un comercial de Apple Computer:

> Brindemos por los locos. Los inadaptados. Los rebeldes. Los alborotadores. Las clavijas redondas en los agujeros cuadrados. Los que ven las cosas de manera diferente. Porque las personas que están lo suficientemente locas como para pensar que pueden cambiar el mundo son las que lo hacen.

Estoy parafraseando toda la cita, pero ya se entiende la idea. ¿Y dónde te deja eso cuando tienes un hijo que llora porque lo etiquetan de diferente? Depende de nosotros explicarle que ser diferente es mejor y que no hay absolutamente nada malo en ellos. Tengo la suerte de que mis padres lo hicieran por mí. Me llevó muchos años, pero soy quien soy gracias a ellos y porque nunca me dejaron verme como alguien que no funciona. CRÉEME: SUS HIJOS NO ESTÁN MAL. SON MÁS RÁPIDOS DE LO NORMAL. Y CUANDO APRENDEN A TRATARSE A SÍ MISMOS CON EL RESPETO QUE SE MERECEN, PODRÁN TOMAR TODO EL INCREÍBLE PODER DE SU TDAH.

Te lo digo, desearía saber algunas de las cosas que he aprendido de los padres con los que he hablado que escucharon el podcast cuando yo era niño. Por ejemplo:

> Le pido a mi hija que haga una “hoja de acción” tan pronto como llega a casa de la escuela. Contiene las tres cosas más importantes que aprendió en la escuela ese día y lo que necesita hacer con ellas (archivarlas, estudiar más para un examen, hacer la tarea, etc.). Esta hoja de acción le permite concentrarse y no sentirse abrumada, y le permite hacer la tarea sintiéndose en control. Además, actúa como una especie de agenda para ella, dándole una idea de lo que sigue en su agenda.

Machine Translated by Google

Mi hijo de once años tendía a actuar primero y pensar después.
He estado trabajando con él a diario en lo que mencionaste en el podcast, "pensar diez segundos en el futuro". En lugar de castigarlo cuando se enoja y se porta mal, hablamos de maneras para que la próxima vez pueda imaginar lo que sucederá en función de las acciones que tome. Realmente estoy viendo una diferencia en su comportamiento tanto en la escuela como en casa.

No existe una única "respuesta correcta" en este caso, ni un único camino correcto para todos. Pero también estoy aquí para decirles que el TDAH no es el fin del mundo de su hijo. Visto de cierta manera, en realidad es el principio.

Ahora mismo son las 16:41 hora de Nueva York, pero estoy en otro vuelo a Tokio, esta vez para hablar en un congreso de telefonía móvil. Pero aquí hay algo interesante: me tomé un descanso de escribir para conectarme a Internet por un segundo y descubrí que acaba de haber un gran terremoto en Japón. Mientras miro alrededor de la cabina de este avión, me doy cuenta de que soy el único, de las sesenta y cuatro personas en clase ejecutiva, que lo sabe, porque soy el único que está despierto y trabajando.
Esto, de alguna manera extraña, es un excelente ejemplo del poder del TDAH.

Obviamente no puedo hacer nada con esta información en este momento; Estoy en un avión sin ningún lugar adonde ir, pero el panorama general es fascinante: los que somos como yo nos alimentamos de la energía de la información. Somos más hábiles para saber qué hacer con ella que los más lentos. Sabemos lo que importa y podemos asimilar lo que importa, mientras descartamos de inmediato lo que no. Ese es un don enorme que viene acompañado de la enorme responsabilidad de tener un cerebro más rápido.

He dedicado las últimas sesenta mil palabras aproximadamente a explicar por qué creo que el TDAH es un don y cómo mi vida es infinitamente mejor desde que aprendí a aceptarlo y a gestionar mi vida para sacarle el máximo partido. He intentado ofreceros las herramientas y las reglas que utilizo a diario, con la esperanza de poder ayudaros a entender un poco más cómo funciona nuestro cerebro. Espero haberlo conseguido.

Os dejo con una historia...

Cuando tenía doce años, falleció mi abuelo (el padre de mi padre). En la religión judía, cuando un padre fallece, el hijo debe decir una oración llamada Kaddish todos los días para pedir perdón.

Machine Translated by Google

año. El problema es que, para hacer eso, el padre necesita ser parte de un minyan, una reunión de al menos diez hombres judíos.

En un momento dado del año, nuestra familia viajó a Florida en Amtrak. No tengo ni idea de por qué. No es algo que recomendaría jamás.
Pero, de todos modos, lo hicimos. Cuando el día se acercaba a su fin, mi padre comentó que ese era el primer día que no podría rezar el Kadish desde que su padre había fallecido.
Hizo este comentario a mi madre y a mí de manera informal y volvió a leer una revista.

Sin embargo, no lo tomé como un comentario casual, sino como un desafío. Dejé mi asiento y caminé hasta el primer vagón del tren. Luego procedí a caminar todo el largo del tren, preguntando a todos los hombres adultos si eran judíos. Si respondían que lo eran, les pedí que me siguieran hasta donde estaba sentado mi padre.

Efectivamente, unos veinte minutos después de haber dejado mi asiento, aparecí delante de mi padre, dirigiendo a diez hombres, como un flautista judío. Mi padre pudo decir la oración por su padre.

Mi padre repitió esta historia una y otra vez durante años y años a todo aquel que quisiera escucharlo. Se le notaba el orgullo que brotaba de los ojos cada vez que la contaba.

Yo, por otro lado, no podía entender por qué estaba haciendo tanto alboroto por esto. En mi cabeza, él tenía una situación que necesitaba ser rectificada, así que hice todo lo posible por rectificarla. ¡Eso es todo! En mi cabeza, nunca se me ocurrió que caminar a lo largo de un tren de pasajeros preguntando a la gente si eran judíos sería extraño o incorrecto. Simplemente lo hice, porque era algo que tenía que hacerse.

En cierto modo, tener TDAH se parece mucho a la historia del Rey Pescador, una de mis favoritas de todos los tiempos. Comienza con el rey siendo un niño, teniendo que pasar la noche solo en el bosque para demostrar su coraje y poder convertirse en rey. Mientras pasa la noche solo, recibe una visión sagrada. Del fuego aparece el Santo Grial, símbolo de la gracia divina de Dios. Y una voz le dice al niño: "Serás el guardián del Grial para que sane los corazones de los hombres". Pero el niño estaba cegado por visiones mayores de una vida llena de poder, gloria y belleza.

Y en ese estado de radical asombro se sintió por un breve instante no como un niño, sino invencible, como Dios, por lo que metió la mano en el fuego para tomar el Grial, pero el Grial desapareció, dejándolo con la mano en el fuego, terriblemente quemado.

A medida que este niño fue creciendo, su herida se fue haciendo más profunda hasta que un día, la vida para él perdió su razón. No tenía fe en ningún hombre, ni siquiera en sí mismo.

Machine Translated by Google

Él empezó a morir.

Un día, un tonto entró en el castillo y encontró al rey solo.
Y como era un necio, era ingenuo; no vio a ningún rey. Sólo vio a un hombre solo y sufriendo. Y le preguntó al rey: “¿Qué te pasa, amigo?”

El rey respondió: “Tengo sed. Necesito un poco de agua para refrescarme la garganta”.

El necio tomó una taza de al lado de su cama, la llenó de agua y
Se lo entregó al rey. Cuando el rey empezó a beber, se dio cuenta de que su herida estaba curada. Miró en sus manos y allí estaba el Santo Grial, aquello que había buscado toda su vida. Y se volvió hacia el tonto y le dijo con asombro: "¿Cómo puedes encontrar lo que mis más brillantes y valientes no pudieron?"

Y el necio respondió: “No lo sé. Sólo sabía que tenías sed”.

Vemos cosas que otros no ven. Procesamos las cosas de manera diferente, por lo general
Con mejores resultados. Entendemos lo que es sentirse diferente y trabajamos para encontrar la felicidad en todas partes del mundo con la esperanza de que otras personas no tengan que pasar por lo que pasamos nosotros.

¿Somos tontos? En absoluto. Somos más rápidos de lo normal, solo hacemos lo que podemos.
cosa, esperando que el resto del mundo se ponga al día. ¿Y yo? No quisiera
que fuera de otra manera.

Gracias por leer, amigos. Los invito a que se comuniquen conmigo en cualquier momento: peter@shankman.com. Me complace tener la oportunidad de hablar con ustedes. También tengo un curso interactivo que los invito a explorar; pueden encontrarlo en www.ftncourse.com. Soy @petershankman en todas las redes sociales y los invito a conectarse conmigo.

Espero haberte sido útil. Espero que tengas un renovado sentido de
Quién eres y todas las cosas maravillosas de las que eres capaz. Espero que salgas y te diviertas con la vida y aceptes los dones especiales que hemos tenido la suerte de recibir.

Espero que te levantes orgulloso y anuncies al mundo que eres, cien por ciento, más rápido de lo normal.

Gracias por leer.

Machine Translated by Google

Expresiones de gratitud

Esta labor de amor no habría sido posible sin algunas personas realmente especiales, sin las cuales estaría viviendo una vida mucho más vacía.

Gracias a Marian Lizzi, el sueño de cualquier escritora y una editora realmente maravillosa. ¡Qué placer haberte tenido a mi lado durante este viaje! Y, por supuesto, este es mi tercer libro con mi maravillosa agente Carol Mann. ¡Gracias, Carol!

Como siempre, Meagan Walker sigue siendo la mejor asistente que haya existido. Ella es la razón por la que aprendí a canalizar mi TDAH hacia algo beneficioso, y ha estado conmigo en las buenas y en las malas, incluso cuando no creía que lo haría, e incluso cuando me decía algo, yo decía "Ajá" y luego olvidaba de inmediato todo lo que me acababa de decir. Meagan, eres mi roca y te quiero.

David Roher y Todd Evans, gracias a ambos por estar ahí.
A David, por ser mi compañero de responsabilidad al correr a las 3:00 a. m. (no nos dejemos arrestar más) y a Todd, por estar siempre a un mensaje de texto de distancia.

A todos mis invitados en el podcast Faster Than Normal : he aprendido mucho de ustedes y son los verdaderos héroes del podcast.
Gracias por confiarme sus historias. Un agradecimiento especial al Dr.
A Ned Hallowell por ser mi primer invitado y, lo que es más importante, por darme ese primer atisbo de esperanza de que aquello con lo que estaba luchando podía ser en realidad un gran beneficio. ¡Estoy tan feliz de que nos hayamos hecho amigos!

¡La familia es lo primero, siempre! Mamá y papá, pensé en ustedes todos los días mientras escribía este libro. No puedo imaginar cómo debió ser tener una versión más joven de mí en los años setenta y ochenta, llena de energía, de ideas ridículas y de... bueno, de muchas preguntas. De alguna manera, lograron enseñarme que lo que me hizo más diferente fue en realidad el mejor regalo que le hice a mí misma y al mundo. Por eso, siempre les estaré eternamente agradecida.

Para Kira Shalom: Tengo la suerte de haberte conocido y de haber podido estar en tu vida durante tanto tiempo.

Machine Translated by Google

Sé que no fue fácil vivir conmigo, y tu paciencia, amabilidad y, bueno, paciencia de nuevo, se reflejaron en todo lo que hiciste. Gran parte de este libro surgió de lo que aprendí de nuestras interacciones, y te agradezco todas las lecciones que aprendí de ti. Eres una mujer increíble, una gran amiga y una madre verdaderamente maravillosa.

Por último, a mi hija Jessa: a veces, cuando me cuelo en tu habitación después de que te hayas dormido, te miro y me doy cuenta de que ya eres mucho más inteligente de lo que yo podría ser jamás. Solo quiero que sepas que, sin importar lo que pase en tu vida, sin importar las grandes cosas que hagas, siempre, siempre, siempre te respaldaré, y mi amor, mi protección y mi cerebro más rápido de lo normal estarán siempre a tu disposición.

Machine Translated by Google

Índice

Los números de página que aparecen en este índice se refieren a la versión impresa de este libro. El enlace que se proporciona le llevará al principio de esa página impresa. Es posible que tenga que desplazarse hacia adelante desde esa ubicación para encontrar la referencia correspondiente en su lector electrónico.

1Password, 163
Compañeros de responsabilidad, 105 Adderall, 20, 102, 122, 123, 206
Adicción, 18, 19
TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad)
adicción y, 18, 19 uso de
alcohol y, 119–122, 124 estrategias
conductuales y, 21, 22 creación de rituales
y, 43–48, 57, 69 como se define en el DSM-
IV-TR, 28 dieta y (ver Dieta y nutrición)
ejercicio y, 38, 40, 48–50, 55, 84–88, 125 ,
153 , 156, 157, 219 género y, 21 en la historia, 28–33 reglas de vida y (ver Reglas
de vida) limitar las
desventajas de, 194–
201 seres queridos y, 185–200
gestión, 22 medicación y, 20–22, 31, 102,
106 , 107 , 122, 123, 182
detractores y, 31–
32 crianza y, 179–184, 221–223 prevalencia de, 8, 21 productividad y,
97–101, 107, 115, 131–132,
135 , 136, 144, 155, 158 relaciones y, 5–6,
185–200 científicos e
inventores con, 29–30 historias de éxito y, 184 herramientas para gestionar (ver
Herramientas de vida) rasgos, 29
desencadenantes y (ver Desencadenantes)
convertir lo negativo en positivo,
8–13, 44 comprensión del diagnóstico de,
181
Adrenalina, 14–16, 37, 38
Consumo de alcohol, 18, 87, 98, 118–122, 124 Alexa,
149 Amazon, 174 Amazon Echo, 149

Machine Translated by Google

American Express, 1
Revista Estadounidense de Salud Pública, 84
Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 28
Ira, déficit de sueño y, 80
AOL (América Online), 23
Computadora Apple, 30, 222
Prueba de Apple, 50-52, 55
Monedero de Apple, 169
Reloj Apple, 169, 172
Aprobación, necesidad de, 39–40
Arquímedes, 144
Asistentes, 146, 148–149

Resplandor de fondo, 161
Estrategias conductuales y, TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) y, 21, 22
Campana, Alexander Graham, 29 años
Trastorno bipolar, 32
Bluetooth, 161
Trastorno límite de la personalidad, 32 años
Auriculares Bose, 166
Auriculares Bluetooth Bowers & Wilkins P7, 166
Sustancias químicas cerebrales (ver Adrenalina; Dopamina; Serotonina)
Branson, Richard, 23, 30, 144
Braun, Wernher von, 29, 30
Breaking Bad (programa de televisión), 32
Respiración, 195, 196

Cafeína, 78, 79, 202, 206–208
No puedes comprar mi amor (película), 118
Carbohidratos, 73–74, 77
Carbonita, 161
Caso, Steve, 23 años
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 8
Sustancias químicas en el cerebro (ver Adrenalina; Cortisol; Dopamina; Serotonina)
Chocolate, 52
Elección, eliminación de, 67–73, 137, 192–193, 202, 205, 207, 208
Tablero de tareas, 135
Clance, Pauline, 211
Alimentación sana, 75, 76
Limpieza de la casa, 113, 134–135, 139–140, 145
Limpieza, 137, 139–140
Clooney, George, 138
Ropa, 67–69, 142, 143, 145–146, 207, 208
Nube, 161–163
Desorden, 53–54, 132–138, 207
Cocaína, 20
Terapia cognitivo conductual (TCC), 106, 182
Tareas compartimentadas, 150-151

Machine Translated by Google

Concierto, 21-22
Concepto de hogar conectado, 177
Contrato contigo mismo, 200–201
Cortisol, 104
Algodón, Rachel, 201–213
Creatividad, 31, 33, 35–39, 41, 48
Cuddy, Amy, 211-212
Curiosidad, 192
Experiencia del cliente en Asia, 132

Horario diario, 20, 151–153
Fechas límite, 113–116, 129, 140–142, 151, 206
Decker, Jai, 164
Delegación, 144
Liberado de la distracción (Hallowell y Ratey), 7, 77
Caos en el escritorio, 53-54, 132-133
El abogado del diablo (película), 64
Terapia dialéctica conductual, 106
Dieta y nutrición, 20, 50–52, 55, 69–77, 87, 88, 98, 208
ayuno intermitente, 71–72, 73 comida
chatarra, 50–52, 74, 75, 77, 123
Herramientas digitales, 105, 146, 151, 159–
160 concepto de hogar conectado,
177 auriculares, 166–167
computadoras
portátiles, 161–167
mensajería, 155, 173
aplicaciones móviles, 167–169 contraseñas y seguridad, 163–164
Chaqueta de viaje SCOTTeVEST, 16, 130
Disney, Walter “Walt”, 29
Corporación Disney, 1
Distracción (podcast), vii
Dopamina, 14–16, 37, 38, 40–41, 51, 52, 64, 65, 125, 126, 134, 152, 153, 175, 176
“La dopamina se rompe”, 40–41
Douglas, Michael, 159
Reducción de las posesiones, 137–138
Ráfagas de tiempo de inactividad, 153–157, 165
Buzón de entrega, 161
Consumo de drogas, 17, 18, 20
DSM-IV-TR (Asociación Estadounidense de Psiquiatría), 28
Pato, Chris, 150
Dumas, John Lee, 23
Dunkin' Donuts, 170

Alimentación (ver Dieta y nutrición)
Edison, Thomas, 29
Einstein, Albert, 29, 30, 179
Endorfinas, 86, 88, 153, 219

Machine Translated by Google

Carpetas de entretenimiento, 169-170
Medio ambiente, 52–54, 132–139
Ejercicio, 38, 40, 48–50, 55, 84–88, 125, 153, 156, 157, 219

Facebook, 11, 24, 174, 214
Facebook Messenger, 173
Fail-safes, construcción, 45–46
fasterthannormal.com, 24, 163, 177 Faster
Than Normal Course, 25, 227 Faster Than
Normal podcast, vii, 1, 7, 8, 10, 25, 34, 107, 122, 123, 152, 171, 179, 230 Ayuno, intermitente, 71–
72, 73 Fibra, 77 Modo de lucha o
huida, 104
Fisher King, historia de la,
225–226 Arreglando cosas, 109–110,
196 Fleming, John, 76–77 f.lux,
167 Enfoque, 14–16, 21,
25, 38–40,
48, 80, 98, 126, 153, 208–209 Carpetas, 169–176 Carpetas de
alimentos y bebidas,
170 Reglas alimentarias (Pollan),
75 Ford, Henry, 29, 30
Padres fundadores, 12
Franklin, Benjamin, 29
Libre albedrío, 83, 664–65

Galileo Galilei, 29
Apuestas, 70
Carpetas de juegos, 170–
171 Geek Factory, The,
63 Género, TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y, 21
Godin, Seth, 23, 34, 172
Google Apps, 171
Google Calendar, 148, 149, 160, 175
Google Drive, 161
Google Express, 174
Google Hangouts, 173 El
gran héroe americano (programa de televisión), 216 El día de
la marmota (película), 184 Gurdon,
Sir John B., 29

Hábitos, creación, 41
Hallowell, Edward “Ned”, vii–x, 7, 77, 97
Hartstein, Jennifer, 180
Universidad de Harvard, 201, 202, 210–211
Hawking, Stephen, 29

Machine Translated by Google

Auriculares, 166-167
Carpetas de salud, 171-172
Ayuda a un reportero (HARO), 1
Heroína, 20
Herold, Cameron, 23
Historia del TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) en, 28–33
Hoffman, Heinrich, 28
Hoffmann, Carl Philipp, 28
Pantallas de inicio, 167
Limpieza de la casa, 113, 134–135, 139–140, 145
Huawei, 1
Hiperconcentración (ver Enfoque)

iBooks, 169
iCloud, 161
Imes, Suzanne, 211
Síndrome del impostor, 211-212
Impulsividad
déficit de naturaleza y, 85
déficit de sueño y, 80
En defensa de la alimentación (Pollan), 75
Instagram, 24, 174
Instinto, 15
Evaluación de admisión, 97
Ayuno intermitente, 71–72, 73
Internet de las cosas, 177
Interrupciones, 98, 115–116, 189–190 iPad, 161

Ironman Cozumel, 79, 158
Está bien gestionar a tu jefe (Tulgan), 209

Desfase horario, 87
Jobs, Steve, 30
Comida chatarra, 50-52, 74, 75, 77, 123

Kamen, Decano, 29 años
Katt, William, 216
Kindle, 169

Computadoras portátiles, 161–167
LastPass, 163
Retraso, 108–112
Pensamiento lateral, 13
Lavandería y tintorería, 145, 146
Leonardo da Vinci, 29

Machine Translated by Google

Reglas de vida, 56–57, 59–89, 224
dieta y nutrición, 69–77, 87, 88 eliminación
de la elección, 67–73, 137, 192–193, 202, 205, 207, 208 ejercicio, 38, 40, 48–50, 55,
84–88, 153, 156, 157 sueño, 73, 78–84, 87

Herramientas de vida, 129–177, 224
asistentes, 146, 148–149
limpieza de la casa, 134–135, 139–140, 145 tareas
compartimentadas, 150–151 horario diario,
151–153 plazos, 113–116, 129,
140–142, 151, 206 digital (ver Herramientas digitales)
ráfagas de tiempo de inactividad,
153–157 entorno, 52–54, 132–139
herramientas portátiles, 161–167
organización, 132–133, 137
programación, 148–149

Pensamiento basado en listas: cómo usar listas para ser más productivo, tener mucho éxito y estar menos estresado
(Rizzo), 136
Alojamiento interactivo, 162
Tiempos de inactividad prolongados, 154-155
Lyft, 176
Mentir, 112

MacBook Air, 161
Transporte público,
176 medicación y, 20–22, 31, 102, 106, 107, 122, 123, 182
Meditación, 83
Duración de la reunión, 152-153
Hombres de negro (película), 27
Enfermedad mental, 32
Mensajería, 155, 173
Milliken, Kirsten, 171
Minimalismo, 136, 145, 174
Señor Rogers, 183
Aplicaciones móviles, 167–169
Moderación, 70, 121
Carpetas de dinero, 169
Murray, Bill, 184
Música, 166–169
Pantallas silenciadas, 167
MyFitnessPal, 171, 172

Trastorno por déficit de naturaleza, 85
Aguja, David, 23 años
Conductas negativas, 17-18
Redes, creación de, 157–158
Noticias, 173–174

Machine Translated by Google

Newton, Sir Isaac, 29
New York Post, 30
Plan de la noche anterior, 73, 142–143
Belladona, 167
Cuadernos, 205, 207
Nutrición (ver Dieta y nutrición)

Obama, Barack, 69
Ocean's Eleven (película), 50
OmmWriter, 166
Herramientas online y virtuales (ver Herramientas digitales)
Compras en línea, 136
Mesa abierta, 170
Organización, 132–133, 137
Prescripción excesiva, 20
Teoría de la máscara de oxígeno, 88

Pacino, Al, 64
Crianza, TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) y, 179–184, 221–223 Frases de contraseña, 163–164
Gestores de contraseñas, 163–164
Contraseñas y seguridad, 163–164
Pasteur, Louis, 29
PayPal, 169
Penn, Christopher, 162–163
Desencadenantes personales, 93, 107–113, 118–123 Industria farmacéutica, 31
Fotografías, 138–139 Pitt, Brad, 50 Plantas contra zombis, 170 PlayDHD (Milliken), 171 Jugar, 170–171
Plex Media Server, 164 Point Break (película), 17 Pollan, Michael, 75 Hábitos positivos, 105–107
Pensamiento positivo, 46
Posesiones, reducción de personal, 137–138 Preparación, desencadenantes y, 101–103, 105 Presencia (Cuddy), 211 Prisión, 18, 20 Alimentos procesados, 74
Aplicación productiva, 41, 168 Productividad, 97–101, 107, 115, 131–132, 135, 136, 144, 155, 158
Desencadenantes profesionales, 93, 96–101 Proteína, 72, 77 Psicoterapia, 182

Machine Translated by Google

Ratey, John J., 7
Lectura, 2
Relaciones, TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y, 5–6, 185–200 Ciclos REM, 83
Resoluciones, 42–43 Reinicio de dispositivos, 156 Conducta de riesgo, 17–18 Ritalin, 20 Rituales, creación, 43–48, 57, 69 Rizzo, Paula, 135–136 Reglas (ver Reglas de vida)
Guardián de la carrera, 171, 172

Scanmyphotos.com, 139
Programación, 148–149, 207
Científicos e inventores, 29–30
Chaqueta de viaje SCOTTeVEST, 16, 130
Autoafirmación, 212
Seltzer, 79
Serotonina, 14–16, 37, 38, 125
shankman.com, 24, 163
ShankMinds, 1, 157
Compartir, 190–191
Shazam, 168–169
Sheen, Charlie, 159
Carpetas de compras, 174
Tiempos de inactividad breves, 154–157, 165
Simplenote, 168
Simpsons, The (programa de televisión), 118
Skyfaring (Vanhoenacker), 154 Sueño, 73, 78–84, 87, 206 Snapchat, 24 Redes sociales, 174–175 Grupos de habilidades sociales, 182
Soda, 75, 78, 79
Sonmez, John, 200
South Park (programa de televisión), 91, 119
Espacio, personal, 52–53
Spotify, 169
Starbucks, 170
Star Trek: La nueva generación, 62 Starwood Hotels, 1, 176 “La historia de Fidgety Philip, La” (Hoffman), 28 Estrés, 104–106, 113
Struwwelpeter (Hoffman), 28 Historias de éxito, 184 Sud, Adam, 75, 122–123 Superficie, 161

Machine Translated by Google

Imanes tangentes, 143-144
Tecnología (automatización) (ver Herramientas digitales)
Ver televisión, 81–82
Mensajes de texto, 155, 173
Cansancio, 76
Herramientas (ver Herramientas de vida)
Datos de seguimiento, 83, 172
Aplicaciones de viajes, 175-176
Desencadenantes, 91–127,
219 estrategia anti-desencadenantes,
123–125 llegar temprano y, 103–
105 plazos, 113–116
personal, 93, 107–113, 118–123
preparación, 101–103, 105 profesional,
93, 96–101 tipos, 92–93
Viaje a la Tierra, 175-176
Tulgan, Bruce, 209
Twitter, 24, 174

Uber, 176
Unidos, 176
Universidad de Illinois, 84
En el aire (película), 138
Up (película), 38
Carpeta de utilidades, 176

Vallauri, DJ, 162
Vanhoenacker, Mark, 154
Verduras, 75, 77
Venmo, 169
Visualización, 195

Wall Street (película), 159, 218, 221–222
Guardarropa, 67–69, 142, 143, 145–146, 207, 208
Juegos de guerra (película), 20
Ingesta de agua, 25, 75, 78, 79
WeChat, 173
Pérdida de peso, 76, 120, 123
WhatsApp, 173
Granos integrales, 77
Williams, Robin, 124
Ingenio, 13
Contingentes, 171, 172
Reloj despertador Withings Aura, 83
Palabras con amigos, 170

Machine Translated by Google

Tiempo de trabajo, falta de, 98
Los hermanos Wright, 29 años
Lista de maravillas, 168

XE, 169

Delicioso, 170
Zigzagueando, 143-144
Leales zombis: cómo utilizar un servicio excelente para crear fanáticos rabiosos (Shankman), 129-130, 132
Zuckerberg, Mark, 69

Machine Translated by Google

Acerca del autor

Peter Shankman es empresario, director ejecutivo, corredor, paracaidista, podcaster, triatleta de Ironman y, lo más importante, padre. Es el fundador de ShankMinds: Breakthrough, una comunidad privada de emprendedores en línea con cientos de miembros de todo el mundo. Es quizás más conocido por fundar Help a Reporter Out, el repositorio de fuentes más grande del mundo, que cambió fundamentalmente la forma en que los periodistas obtienen sus historias. Entre sus clientes de servicio al cliente y redes sociales se incluyen American Express, E! Entretenimiento, NBCUniversal, RE/MAX, Royal Bank of Canada, Saudi Aramco, Snapple, Sprint, el Departamento de Defensa de los Estados Unidos, Walt Disney World y muchos otros. Peter es autor de cinco libros, incluido su más reciente éxito de ventas, Zombie Loyalists: Using Great Service to Create Rabid Fans. Peter también presenta el podcast de gran audiencia Faster Than Normal, que ayuda a las personas a comprender que el TDA y el TDAH son un regalo, no una maldición. Vive en la ciudad de Nueva York.

Machine Translated by Google



¿Qué sigue en tu
lista de lectura?

¡Descubre tu próxima
gran lectura!

Obtenga selecciones de libros personalizadas y noticias actualizadas sobre este autor.

Regístrate ahora.