

simplifica.

diez principios para aliviar tu alma

BILL HYBELS

autor de éxitos de mayor venta

Nadie puede impactar realmente un mundo exterior roto y complejo sin tener un mundo interior simple y saludable. Bill ha sorteado peticiones extremadamente complejas durante muchos años; en *Simplifica* comparte pasos concretos para adentrarse en el «yugo fácil» de Jesús, aprendidos en el polvorín de la vida real.

JOHN ORTBERG

Pastor principal de Menlo Park Presbyterian Church y autor de *¿Quién es este hombre?*

Como esposa, madre, fundadora de una organización contra el tráfico de personas y líder de iglesia, es bastante sencillo sentirte en ocasiones sobrepasada o frenética. Pero yo deseo estar anclada en la verdad de la Palabra de Dios y llevar bien una vida ocupada. En *Simplifica*, Bill Hybels ayuda a guiarnos hacia una desintoxicación del alma para pasar de exhaustos a activos, de frenéticos a fieles. Al final, me ha enseñado a ser más haciendo menos, construyendo una vida de salud y plenitud, y no un caos desordenado.

CHRISTINE CAINE

Fundadora de The A21 Campaign y autora de *Inconmovible*

Mi padre siempre me inspiró a vivir con más intención y claridad, y siempre me ayudó a dar los pasos necesarios para avanzar. Me hace ilusión que esta sabiduría esté ahora en un formato que puedo entregar a mis amigos, y así lo haré, porque no conozco a nadie que no necesite esta clase de valiosos pensamientos acerca de lo que significa vivir centrado con sanidad y paz. Adoro estas ideas, y no puedo esperar para compartir este libro.

SHAUNA NIEQUIST

Hija orgullosa, autora de *Bread and Wine*, www.shaunaniequist.com

Aprendí hace mucho tiempo que si no tomaba el control de mi agenda y de mi dinero, ellos siempre tomarían el control sobre mí. Aprender cómo y cuándo decir no me ha dado más libertad de la que puedes imaginar. Es algo que siempre enseñé a los líderes jóvenes, y es un mensaje que me alegra que Bill Hybels esté ofreciendo en *Simplifica*.

DAVE RAMSEY

Autor superventas del *New York Times* y presentador de radio a nivel nacional

Se suele decir: «Desconfía del hombre desnudo que te quiera vender una camisa». Pero el hecho de que Bill Hybels escriba un libro sobre la simplicidad es exactamente lo contrario, porque habla desde un pozo de experiencia. Yo valoro su perspectiva porque él ha liderado en medio de la complejidad durante varias décadas y repite lo que todo gran líder dice siempre: la simplicidad es la llave para tener éxito en una vida compleja. Gracias, Bill.

HENRY CLOUD

Experto en liderazgo, psicólogo y autor superventas

Si alguna vez te has dolido por dentro de lo complicada que es la vida, este libro es para ti. En *Simplifica*, Bill Hybels te lleva por un viaje para redefinir tu perspectiva, realinear tus prioridades y reavivar tu fe en Cristo. Este libro no solo te traerá esperanza, sino también verdades prácticas para vivir la vida que siempre deseaste que fuera posible.

CRAIG GROESCHEL

Pastor de LifeChurch.tv, autor de *Pelea: Las claves para ganar la batallas que importan*

BILL HYBELS

Simplifica.

Diez principios para aliviar tu alma



*Tyndale House Publishers, Inc.
Carol Stream, Illinois*

Visite Tyndale en Internet: www.tyndaleespanol.com y www.BibliaNTV.com.

TYNDALE y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

Simplifica: Diez principios para aliviar tu alma

© 2014 por Bill Hybels. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2014 como *Simplify* por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-9122-9.

Fotografía de la portada © por Cal Crary/Getty Images. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor tomada por Willow Creek Community Church, © 2013. Todos los derechos reservados.

Diseño: Jacqueline L. Nuñez

Traducción al español: www.produccioneditorial.com

Edición del español: www.produccioneditorial.com

El texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional,[®] NVI.[®] © 1999 por Biblica, Inc.[®] Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados mundialmente. www.zondervan.com.

El texto bíblico indicado con NTV ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con RVC ha sido tomado de la versión Reina Valera Contemporánea[®], © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011.

El texto bíblico indicado con LBLA ha sido tomado de LA BIBLIA DE LAS AMERICAS[®], © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usado con permiso.

El texto bíblico indicado con RVR60 ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960[®] es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con RVR95 ha sido tomado de versión *Reina-Valera* 1995. *Reina-Valera* 95[®] © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usado con permiso.

El texto bíblico indicado con BLPH ha sido tomado de *La Palabra*, (versión hispanoamericana) © 2010 Texto y Edición, Sociedad Bíblica de España.

ISBN 978-1-4143-9126-7

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

20 19 18 17 16 15 14
7 6 5 4 3 2 1

Contenidos

- capítulo uno: **De exhausto a vitalizado** 1
Repón tus reservas de energía
- capítulo dos: **De sobreprogramado a organizado** 31
Aprovecha el poder de tu calendario
- capítulo tres: **De sobrepasado a estar al mando** 57
Domina tus finanzas
- capítulo cuatro: **De impaciente a satisfecho** 85
Perfecciona tu mundo laboral
- capítulo cinco: **De herido a entero** 111
Deja espacio para el perdón
- capítulo seis: **De ansioso a tranquilo** 141
Conquista tus miedos
- capítulo siete: **De aislado a conectado** 171
Ahonda en tus círculos relacionales
- capítulo ocho: **De inconstante a centrado** 209
Reivindica el llamado de Dios para tu vida
- capítulo nueve: **De estancado a en movimiento** 231
Recibe las nuevas etapas de tu vida
- capítulo diez: **De sin sentido a satisfecho** 263
El legado de una vida simplificada
- Apéndice A: Cómo escoger tus versículos para la vida** 295
- Apéndice B: Catálogo de versículos para la vida** 299
- Notas** 313
- Agradecimientos** 318
- Acerca del autor** 319

Capítulo uno

De exhausto a vitalizado

Repón tus reservas de energía

BUENA PARTE de mi trabajo estos días incluye el asesoramiento y la consejería para líderes, tanto en Estados Unidos como en todo el mundo. Cada vez más, ya sea hablando con líderes de mi país o del extranjero, en Willow Creek o en otros círculos de mi vida, escucho las mismas palabras repetidas una y otra vez: *exhausto, sobrecargado, sobreprogramado, ansioso, aislado, insatisfecho*. Es una cuestión bipartita: jóvenes y viejos, ricos y pobres, profesionales y padres, mujeres y hombres, republicanos y demócratas. Y es algo global: he escuchado esas palabras en inglés y en incontables lenguas extranjeras.

Era alarmante escuchar esas palabras tan a menudo. Comencé a darme cuenta de que, como líderes y seguidores de Cristo, necesitamos encarar esta situación. Así que siempre que tenía una oportunidad, comenzaba abiertamente una conversación sobre el agotamiento, el estrés y la insatisfacción. Mi instinto me decía que estos temas le podían sonar a la gente, porque ciertamente me sonaban a mí.

Subestimé el impacto flagrantemente.

Mientras exploraba las preocupaciones que dejaban a la gente sintiéndose aislada, sobrecargada y exhausta, y mientras buscaba formular un marco de trabajo para abordar las diferentes complejidades de estas cuestiones, comencé a usar el término *simplificar*. ¿Cómo *simplificamos* nuestras vidas? El término se quedó. La misma palabra parecía activar a la gente.

Tal vez esperaban que yo desvelase un secreto bien guardado, una llave para el universo que les ayudara a desenmarañar sus vidas hechas trizas. Tal vez suponían que yo ya había superado estas cuestiones en mi experiencia y esperaban que pudiera arrojarles algunas migajas de sabiduría de la mesa caoba de mi vida hacia el hueco expectante y ávido de sus manos.

¡Pero no! Los que me conocen bien podrán decirte que pasé la mayor parte de mi vida adulta luchando con el mismo enjambre umbroso de palabras que más tarde escuché de los líderes de todo el mundo. No estoy siquiera cerca de ser inmune. Sé demasiado de lo que es estar agobiado, con una agenda a reventar y agotado. Sé muy bien lo que se siente cuando estás ansioso, insatisfecho, herido y agotado. Mientras hablaba de estas cuestiones, está claro que era tanto alumno como profesor. En las páginas que estás a punto de leer verás que soy otro aprendiz en el tema de simplificar nuestras vidas.

Una vida
simplificada no va
solo de hacer
menos cosas. Es ser
quien Dios nos ha
llamado a ser.

No me siento inclinado por naturaleza a llevar una vida simple. Siento una gran responsabilidad frente al llamado que Dios me ha confiado, no solo en el trabajo, sino también con mi familia, las relaciones en las que invierto, la recreación que necesito para mi salud mental y los viajes que precisa mi empleo. No preveo que mi vida vaya a reducir la marcha en breve hasta el ritmo de una sobremesa tranquila, si acaso lo llega a hacer alguna vez. ¿Te sientes identificado?

Una vida simplificada no va solo de hacer menos cosas. Es ser quien Dios nos ha llamado a ser, concentrados de todo corazón y con un solo propósito. Es alejarte de las innumerables oportunidades menores en busca de las pocas a las que hemos sido llamados y para las que hemos sido creados. Es un estilo de vida que nos permite, cuando descansamos la cabeza sobre la almohada de noche, reflexionar con gratitud porque nuestro día ha estado bien invertido y las variadas responsabilidades de nuestras vidas están en orden.

Si no cambiamos cómo vivimos, nuestro complicadísimo mundo comenzará a parecernos atterradoramente normal. Nos acostumbraremos a vivir a un ritmo frenético, sin volver a ser capaces de diferenciar entre lo importante y lo insustancial. Y ahí está el peligro: cuando malgastamos nuestra vida única y exclusiva en hacer cosas que *realmente* no importan, sacrificamos las cosas que importan. Por medio de más errores que éxitos, he experimentado el alto costo de permitir que mi vida perdiera el control. Mi deseo es ahorrarte parte del dolor de tener que aprender esas lecciones como yo lo hice: por las malas.

¿Qué pasaría si tu vida fuera diferente? ¿Qué ocurriría si tuvieras la certeza de estar viviendo la vida a la que Dios te llamó y estuvieras construyendo un legado para los que amas? Si anhelas una vida más sencilla anclada en las prioridades más importantes, arremán-gate: una vida simplificada requiere algo más que simplemente organizar tus armarios o limpiar el cajón de tu escritorio. Precisa que *ordenes tu alma*. Examinando las cuestiones principales que te incitan a una vida frenética, y erradicando los obstáculos que te dejan exhausto y agobiado, puedes dejar de hacer cosas que no importan y construir tu vida sobre las que sí lo hacen.

Una vida simplificada requiere algo más que simplemente organizar tus armarios o limpiar el cajón de tu escritorio. Precisa que *ordenes tu alma*.

Por experiencia sé que hay un puñado de prácticas clave que son vitales para mantener mi alma libre de caos. Estas prácticas me ayudan a superar los obstáculos que evitan que viva la vida «en abundancia» que Jesús promete en Juan 10.10. En cada capítulo de este libro te invito a examinar una de esas prácticas, a valorar lo que la Escritura dice de ello, a poner un espejo en tu vida y entonces a pasar a la acción.

No hay atajos para una vida simplificada. Desenredarte de la maraña cargante y agotadora de tu vida actual no es para pusilánimes. Es un trabajo honesto y riguroso. Como siempre les digo a los líderes cuando hablo del tema, *lo que se necesita* es acción. Por eso cada capítulo de este libro termina con unos Pasos de Acción: preguntas sobre lo que te mantiene esclavizado a estos patrones desordenados y frenéticos, así como ejemplos prácticos para erradicar el caos de tu alma y avanzar hacia una vida simplificada. Te desafío a que no te quedes en leer cada capítulo solo por la teoría. No permitas que un guiño intelectual al concepto de una vida simplificada te impida hacer cambios reales en tu vida real. Más bien, *aplica* lo que lees con *coraje* y *firmeza*.

Te puedo decir por experiencia que simplificar tu vida producirá recompensas inmediatas. Cada día tendrá un claro propósito, y cada relación recibirá la inversión que debe. Y sin ese desorden innecesario pendiendo sobre tu vida, serás capaz de escuchar —y de responder— cada susurro de Dios.

Esto es lo que sé: *el cambio es posible*. Ya te tambalees en el abismo de un colapso caótico o simplemente estés comenzando a darte cuenta de que tocan algunos ajustes vitales menores, *puedes* simplificar. Es muy posible que *tengas* que simplificar para vivir la vida que Dios te está invitando a vivir. Cuando comiences a implementar estas prácticas clave, se convertirán en hábitos que crearán días simplificados, y después meses, después años y finalmente una vida entera que conlleve satisfacción y realización. Hacer estas correcciones en el rumbo producirá una vida que te alegrará haber vivido cuando mires por el espejo retrovisor.

Ya has sido advertido: este proceso no es para débiles. *Se requiere* acción de tu parte. ¿Todavía quieres jugar? Vamos allá.

«¡DILE QUE ME AYUDE!»

De todas las personas con las que Jesús interactuó en Su ministerio docente de tres años, la Escritura registra solo una persona a la que Él reorientó en el área de la simplicidad: una buena amiga suya, una mujer llamada Marta.

Jesús tuvo cientos de seguidores durante Su ministerio —no solo los doce discípulos—, pero únicamente escogió a un puñado para que fuera Su círculo íntimo de amistades. Tres de ellos eran sus discípulos: Pedro, Santiago y Juan. Y había otros tres: María, Marta y Lázaro, unos hermanos que eran fieles respaldos de Su ministerio. Vivían en una pequeña aldea a las afueras de Jerusalén llamada Betania, que todavía existe. Jesús se quedaba con ellos de vez en cuando y valoraba profundamente su hospitalidad.

El incidente que voy a describir tuvo lugar mientras aumentaban las peticiones a Jesús. Cuanto más enseñaba, más gente quería cosas de él: más sanaciones, más milagros, más de cualquier cosa que Él pudiera ofrecer. Sus días estaban cada vez más ocupados. Así que de tanto en tanto Jesús pedía tiempo muerto y se retiraba a la serenidad del cuarto de invitados de Betania, donde podía relajarse durante un día o dos y recargar las pilas en compañía de Sus amigos más cercanos. Así es como describe Lucas una de aquellas visitas:

Mientras iba de camino con sus discípulos, Jesús entró en una aldea, y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Tenía ella una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba lo que él decía. Marta, por su parte, se sentía abrumada porque tenía mucho que hacer. Así que se acercó a él y le dijo:

—Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sirviendo sola? ¡Dile que me ayude!

—Marta, Marta —le contestó Jesús—, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero

solo una es necesaria. María ha escogido la mejor,
y nadie se la quitará.¹

Se puede ver venir la dinámica de esta situación desde lejos. María y Marta no han tenido tiempo para preparar la visita inesperada de Jesús y sus doce polvorientos discípulos. Pero Jesús se siente tan cómodo con la amistad que tiene con ellos que se detiene brevemente para gozar de un escueto tiempo de reposición.

María decide dejarse llevar y acerca una silla. Quizá le dice a Jesús algo como: «Me alegra mucho que hayáis hecho una parada. ¿Cómo va el camino? ¿Han sido muy pesados los fariseos últimamente? Puedes contarnos; somos amigos. Lo que cuentas en Betania se queda en Betania».

Mientras tanto, Marta estaba ajetreada en la cocina preparando de comer. Está intentando cumplir frenéticamente con el papel de anfitriona hospedadora, atendiendo las necesidades físicas de Jesús y Sus discípulos: aperitivos, entrantes y bebidas. Empieza a enervarla que María simplemente esté pasando el rato en la otra sala con Jesús, poniéndose al día de los últimos eventos.

Después de un rato, Marta salta. Pierde los papeles. Está claramente molesta. Tal vez haya tratado de que su hermana le eche una mano con la comida con sutiles indirectas. Primero quizá se habría asomado por la puerta y habría lanzado una mirada incriminatoria, esa que dice: *¡Ven aquí y ayúdame!* Después quizá empezó a dejar caer cazuelas para conseguir la atención de María. Mi esposa, Lynne, solía hacer eso conmigo. Cuando ella creía que yo no estaba ayudando lo suficiente, «accidentalmente» dejaba que unas cuantas cacerolas se estrellaran contra el suelo de la cocina. Después de la quinta —realmente soy lento en darme cuenta—, captaba la indirecta: «¡Esa es la señal!». Y me encaminaba a la cocina para arrimar el hombro.

No sabemos si María no se había percatado, o si había elegido ignorar, los guiños de su hermana de que necesitaba ayuda, pero

llegado cierto momento Marta irrumpe en la habitación e interrumpe la conversación que María está teniendo con Jesús. No se dirige a María; se dirige a Jesús directamente con una salva de apertura: «Señor, ¿no te importa?».

Aquí se masca la ironía. «¿No te importa?», le pregunta al Señor del universo, aquel que ha dejado el esplendor celestial para adoptar la carne humana y descender a la Palestina del siglo primero; quien ha estado en el camino, enseñando, sanando y sirviendo a los demás hasta quedarse absolutamente exhausto; y quien pronto sangraría y moriría por la redención de todas las personas del mundo, incluyendo a Marta.

«¿No te importa?».

Me imagino a Marta en esta escena con una cuchara de madera en la mano. La levanta frente al rostro de Jesús: «¡Dile que me ayude! Ordena a esta vaga hermana mía que vaya a la cocina antes de que yo haga algo con esta cuchara!».

Si yo hubiera sido Jesús, habría tenido varias ideas corriendo por mi mente acerca de lo que Marta podía hacer con la cuchara. Pero Jesús no intensifica el conflicto. No se enciende con Marta. No dice: «¿Cómo te atreves a hablar al Hijo de Dios de ese modo...?». Según el texto, Él simplemente pronuncia su nombre dos veces: «Marta, Marta». En otras palabras: «Tranquila, Marta. Relájate un poco».

Entonces, con genuina gentileza, hace una observación: «Estás inquieta y preocupada por muchas cosas».

Él le podría decir que está sobrecargada, sobreprogramada y exhausta: las mismas palabras que definen nuestra cultura. Y Él la invita a bajar la cuchara y a respirar hondo.

«Demasiadas cosas están ocupando tu mente ahora mismo», le dice Él. «Te están agitando por dentro. Estás haciendo Mi visita mucho más complicada de lo que desearía».

Me imagino a Jesús poniendo las cosas claras, aprovechando el momento para enseñar a todos los de la habitación: «Marta, ¿puedo

Jesús no intensifica el conflicto. No dice: «¿Cómo te atreves a hablar al Hijo de Dios de ese modo...?».

simplificarte algo? Siempre que vengo de visita, no es por la comida. Si quisiera una cena de cinco estrellas, la organizaría: acabo de alimentar a cinco mil personas hace un par de semanas, ya sabes. Y una vez hice un increíble Chardonnay para la celebración de una boda. Puedo preparar comida y bebida en cualquier lugar, en cualquier momento. Cuando vengo a visitaros, es por amistad, por conexión, para estar con ustedes. Vengo aquí para una cita que dé e intercambie vida, por compañerismo. Eso es todo, en realidad».

En el texto de Lucas, Jesús le dice a Marta algo que yo, también, necesito que me recuerden a menudo: *«Solo una [cosa] es necesaria»*.

Marta se estaba perdiendo lo que importaba más; sin embargo, María no. Ella lo tenía.

Tu corazón y el mío
anhelan un antídoto
para toda la
impulsividad y las
ocupaciones de
nuestras vidas.

«María ha escogido la mejor parte —dice Jesús—, y no se la voy a quitar. No la mandaré a la cocina a hacer decenas de cosas que realmente no tienen importancia».

Al afirmar la elección de María, Jesús invita a Marta a bajar la cuchara y a seguir el ejemplo de su hermana.

Tu corazón y el mío anhelan un antídoto para toda la impulsividad y las ocupaciones de nuestras vidas. El antídoto no es dejarlo todo hecho en la cocina (o en la oficina, o en el centro comercial). El antídoto es dejar esas cosas —a veces sin hacer— para sentarse a tener una conversación sin prisas con Jesús.

Qué historia tan tremenda. En unas pocas palabras, Jesús nos enseña acerca de Sus valores y prioridades.

También encuentro fascinante que el evangelio de Lucas yuxtaponga la historia de María y Marta con la parábola del buen samaritano.² Justo después de enseñar a sus seguidores a ser activos y a ayudar a aquellos en necesidad, Jesús toca una nota diferente en respuesta al activismo de Marta: «En toda tu actividad —le dice—, no pierdas de vista las relaciones».

Sin prisas. Sin apuros. Sentémonos y sumerjámonos el uno en el otro.
Relación.

TOQUE DE ATENCIÓN

Algunos años atrás, tuve un «momento» que fue mucho más feo que el momento de Marta. Me sentía mermado no desde hacía días, ni tan solo semanas, sino por *meses*. Las cosas se habían puesto tan feas que, de uno en uno, mi esposa y mis hijos me sugirieron sutilmente que quizá debía pasar algo de tiempo en nuestra casa de campo familiar en Michigan. *Solo*. Su mensaje subliminal y unánime estaba bien claro: *Estás al límite. No es divertido tenerte por aquí. Vete a hacerte daño a ti mismo durante unos días. ¡En otro estado!*

No tuve que pedirle a un genio que descifrara el código. Así que agarré mi petate.

Mientras recorría el largo pasillo hacia nuestro garaje, nuestro perrito me vio llegar... y salió corriendo hacia el lavadero. Incluso el perro sabía que estaba al límite. Parecía que yo era el último en darme cuenta.

Mientras conducía aquel día hacia la casa de campo, saqué mi cuchara de madera, igual que Marta, y le eché la bronca a Dios. Me quejaba de los ancianos de nuestra iglesia: «¡Tienen expectativas poco realistas!». Me quejaba del personal: «Siempre quieren cosas de mí, y rara vez me lo agradecen». Entonces la cuchara creció hasta el tamaño de un remo de canoa y me quejé de nuestra congregación: «Se creen que no soy más que una máquina de hacer sermones, y no les importo realmente como persona».

Durante las tres horas de camino, estuve agitando la cuchara. Cuando llegué a la casa de campo, deposité mi bolsa en la habitación y me dirigí a la cocina para hacer algo de comer. Cuando abrí el frigorífico y descubrí que no había comida, mis quejas continuaron: «El último en estar aquí ni siquiera pensó en el que vendría después... ¡el que paga las facturas! ¡También yo les importo un bledo!».

Así que conduje hasta la pequeña tienda de alimentación del pueblo para llevarme una bolsa de comida. Y no me hacía muy feliz, créeme.

Después de pagar en caja, caminé hacia la puerta de salida. Por el rabillo del ojo vi a un tipo al que había visto por el pueblo antes, un veterano de Vietnam herido en su silla de ruedas. Me percaté de que también avanzaba hacia la puerta. Calculé su velocidad y la comparé con la mía. Calculé su ángulo y lo comparé con el mío. Y recuerdo haber pensado: *¿Estás de broma? Vamos a llegar a la puerta exactamente al mismo tiempo. Él se moverá con lentitud porque va en silla de ruedas, y se supone que yo debo ser cortés y ayudarlo...*

Dios quitó las escamas de mis ojos y miré el pozo negro de resentimiento, agotamiento y oscuridad que llenaba mi corazón.

Y este fue mi siguiente pensamiento: *¿Qué más podría salirme mal hoy, Dios? ¿Qué más?*

En ese mismo instante, Dios quitó las escamas de mis ojos y miré el pozo negro de resentimiento, agotamiento y oscuridad que llenaba mi corazón. Y no estoy bromeando: cuando vi toda su fealdad, sentí que se me doblaban las rodillas. Pensé que vomitaría allí mismo en la tienda.

Auné esfuerzos para ayudar al chico a atravesar la puerta, pero en el momento en que salí de aquella pequeña tienda de alimentación, tuve que admitirle a Dios y a mí mismo que había estado más preocupado por los *quince segundos* de más que me había llevado atravesar la puerta que por los *quince años* que aquel soldado llevaba en una silla de ruedas por las heridas recibidas mientras servía a nuestro país.

Al pensar en lo que acababa de comprender, caminé hacia mi camioneta, subí, puse mi cabeza sobre el volante y me quedé absorto: *¿Qué me había pasado? ¿En quién me había convertido?*

Tuve que admitirlo: *Odio en lo que me he convertido*. Y después supliqué: «Dios, ayúdame. Dios, ayúdame. Dios, ayúdame».

Entonces fue cuando toqué fondo, cuando finalmente me di cuenta del precio del agotamiento. Volver en mí en el aparcamiento de aquella pequeña tienda de alimentación fue como cuando un alcohólico se despierta en la carretilla de su vecino a las tres de la mañana y finalmente

admite: «He bebido demasiado. ¿Cómo ocurrió esto?». Yo simplemente estaba allí sentado, preguntándole a Dios: «¿Cómo ocurrió esto? ¿Cómo llegué a ser alguien sobrecargado, sobreprogramado y exhausto, desprovisto de compasión y furioso con todo el mundo? ¿Cómo ocurrió esto?».

Antes de dejar el aparcamiento aquel día, hice una promesa: *Nunca más me permitiré acabar así de agotado. El coste es demasiado alto. Nunca más.* Y hasta este día, siento una aversión maníaca por el agotamiento. Sé a qué me parezco cuando llego al límite. Sé de lo que soy capaz. Y no voy a volver allí.

Sé que defraudo a un montón de gente cuando me piden que haga cosas por ellos y creo que debo decir que no:

«Por favor, preside mi boda».

«¿Podrías ser el mentor de mi hijo, por favor?».

«¿Puedes unirme a mi causa?».

«¿Podrías...?».

Como pastor y como amigo, me resulta difícil decir que no a mucha gente maravillosa a la que me gustaría ayudar y a las muchas cosas maravillosas que me encantaría hacer en nuestra iglesia y por el mundo. Pero he aprendido por las malas lo importante que es no extenuarme completamente. Ya toqué fondo una vez, y fue más que suficiente. El agotamiento perjudica a la gente que tengo alrededor, y daña mi alma.

Cuando decides que ya no quieres vivir vacío nunca más, empiezas a prestar más atención a la parte regeneradora de la ecuación. Si decides vivir con más reservas de energía en tu vida, sin duda decepcionarás a algunas personas. Confía en mí, tienes que *luchar* por mantener tu vida regenerada. Nadie más puede llenar tu depósito. Te toca a ti proteger tus reservas de energía y tus prioridades.

No sé si alguna vez has tocado fondo como yo lo hice, pero sé que no estoy solo en esto de la extenuación. Un padre agotado de Willow Creek me contó recientemente que casi golpeó a su hijo de

Cuando decides que ya no quieres vivir vacío nunca más, empiezas a prestar más atención a la parte regeneradora de la ecuación.

quince años. El padre llevaba seis meses echando pestes, y cuando su hijo se puso a discutir con él hacía unas semanas, estuvo a punto de hacer lo impensable. Por fortuna, se contuvo a medio camino del golpe y se sintió tan horrorizado por su ira que me llamó para hablar de ello; también llamó a un consejero cristiano. Aquel padre estaba impresionado: «Estuve así de cerca de golpear *a mi hijo*. ¿Qué me ha pasado?». El agotamiento puede ser costoso.

Otro chico me dijo: «Estoy demandando a un compañero de negocios por pura rabia. No me importa si gano el caso; solo quiero arruinarle la vida». Le dije: «Eh, creo que te has pasado un poco. Creo que estás vacío, amigo. Si estás presentando pleitos solo por diversión, llevas mucho tiempo en el fondo de tus reservas de energía».

Y después una pareja de Willow Creek que conozco se declaró en quiebra. Tanto el marido como la esposa habían gastado más de la cuenta mientras estaban agotados... y habían estado agotados durante largo tiempo, así que simplemente habían ido al centro comercial y habían ido acumulando cargos. Ahora sus tarjetas de crédito están al máximo y se han retrasado con su hipoteca, y si algo no cambia pronto, lo perderán todo.

¿Demandar por diversión o gastar hasta llegar a la bancarrota? Ese es un modo de vivir agotado.

¿CÓMO DE LLENO ESTÁ TU BALDE?

Te advertí: el camino hacia la simplicidad no es para débiles. Es un proceso que requiere honestidad. Así que permíteme que te plantee la pregunta: ¿cuán agotado estás? ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que te sentiste completamente repleto?

Jesús le dijo a María que su única esperanza era acercar una silla, desconectarse de todos los asuntos y comenzar una conversación con el único que podía restaurar su frenético corazón, asentar su espíritu y encaminarla de nuevo hacia el verdadero norte. ¿Es igual de cierto para ti?

Permíteme que haga una pregunta de seguimiento: ¿una conversación honesta con Jesús, en un entorno sin prisas, te ayudaría también?

De todos los líderes que he tenido la oportunidad de conocer — desde directores generales a ejecutivos de organizaciones sin ánimo de lucro, de políticos a líderes de iglesia—, ¿adivinas cuáles de ellos es más probable que tengan un problema con la sobrecarga, la sobreprogramación y la extenuación?

¡Los pastores! Clérigos, hombres y mujeres, con carnet y graduados en el seminario. La extenuación se extiende galopante entre los pastores. Este tema sale en cada ciudad, país, cultura y grupo lingüístico en el que he tenido el privilegio de dar consejería y formación. Es un tema universal.

Esto es lo que hago a menudo con mis exhaustos pastores amigos: primero, dibujo de forma sencilla un balde, en una pizarra o una servilleta, dependiendo del escenario. Pregunto: «¿A qué se parece tu vida cuando tu balde de energía está repleto hasta el borde? ¿Qué se siente cuándo estás lleno de Dios, cuando estás conectado a Jesucristo, cuando las cosas en tu familia funcionan a pleno rendimiento, cuando tu agenda es sensata, cuando comes bien y haces ejercicio y duermes correctamente? ¿Cómo es sentirse lleno y regenerado?».

Estas son las descripciones de un modo de vivir con el balde lleno:

- «Cuando mejor estoy es cuando estoy lleno».
- «Hago mis mejores oraciones».
- «Siento la presencia del Señor con más constancia».
- «Estoy más atento a los susurros del Espíritu Santo».
- «Oigo la voz de Dios más a menudo que cuando estoy exhausto».
- «Amo bien a mi esposa y a mi familia».
- «Amo a perfectos extraños. Vaya, ¡incluso amo a los fans de los Packers!».³ (Cuando escuché esto en Chicago, ¡me impresionó!)
- «Cuando estoy lleno, tomo mejores decisiones acerca de mi agenda. Tengo cuidado de no tomar demasiados compromisos».

- «Tomo mejores decisiones a la hora de comer y descansar».
- «Me siento más creativo, más sensible».
- «Me siento más dispuesto a cumplir las órdenes de Dios».

A veces, un pastor permanece en absoluto silencio durante un minuto y entonces dice: «Cuando estoy lleno, vivo la vida que Jesús desea para mí: una vida en toda su plenitud, una vida caracterizada por esa paz que sobrepasa la comprensión humana». En un gesto nostálgico, esos pastores reflexionan con cariño en las veces en las que han estado repletos, viviendo una clase de vida al máximo.

¿Qué hay de ti? ¿Puedes recordar una época en la que viviste de ese modo? ¿Cuando estabas repuesto y lleno? ¿Cuando vivías lleno de sensibilidad, descanso, creatividad, amor, alegría y oración? Apuesto a que puedes recordar un puñado de épocas así en tu vida. (Si no es así, sigue leyendo... ¡hay esperanza!) Yo también puedo recordar esas épocas; y poco a poco se están convirtiendo en la norma más que en la excepción, mientras persigo manejar el arte de vivir de forma simplificada. Puede hacerse.

Retén esa imagen un segundo y cambiemos la marcha. Hablemos de las épocas en las que estás agotado: tóxicamente agotado. Tu balde está vacío. Ya no te queda nada para dar. ¿Cómo te sientes?

Cuando le hago a la gente esta pregunta, no importa en qué parte del mundo esté, la primera palabra que sale de sus bocas es *resentimiento*. Se sienten molestos por alguien o algo: igual que Marta saliendo de la cocina y agitando una cuchara de madera frente a María y Jesús. Ella estaba resentida. «Jesús, ¿no Te importa? Mi hermana es una haragana. No podemos pedir comida para llevar. Tus discípulos vagabundean por la casa. Nunca ayudan con los platos».

Resentimiento. ¿Alguna vez lo has sentido? Yo sí.

Otra palabra que escucho frecuentemente es *irritado*. Algunos de nosotros nos irritamos fácilmente cuando nos agotamos. Algo menor sale mal y nos saca de quicio, fuera de nuestras casillas. Gritamos a nuestro cónyuge, perdemos los nervios en el trabajo, golpeamos al perro.

Algunos nos retiramos y nos volvemos pasivos.

Algunos nos aislamos y nos volvemos solitarios.

Algunos comemos, bebemos o nos medicamos en exceso.

Algunos abusamos del trabajo.

Me siento horrible al admitirlo, pero trabajar demasiado es *mi* forma. Mis colegas saben que es verdad. Cuando estoy agotado, arrimo el hombro y trabajo como una *banshee* desesperada, tratándome a mí mismo y a quien esté alrededor sin clemencia.

Y deja que te confiese algo que me hace superadorable: cuando estoy en uno de mis arrebatos trabajadores, me enfurezco con cualquiera *que no esté* trabajando de

más. Me irrito si alguien silba por los pasillos en Willow. Pienso: *¿Qué estás silbando? ¿Deberías estar trabajando duro en vez de silbar! Me parece que tienes poco que hacer. ¡Entra en mi oficina y yo lo arreglaré!*

A veces, cuando nos agotamos, nos dispersamos. Perdemos nuestra habilidad para centrarnos, y saltamos de distracción en distracción sin conseguir nada. Confundimos *movimiento* con *progreso*.

Algunos aceleramos demasiado. Ponemos a girar todos los platos a una velocidad ridícula. Cuando la gente nos mira, agitan sus cabezas. *Esto va a terminar mal.*

Algunos, cuando nos agotamos, nos evadimos con el cine, las novelas cursis o la televisión. Perdemos horas y horas curioseando Facebook, Pinterest o Instagram, admirando las vidas de los demás en vez de vivir la nuestra propia.

Algunos gastamos demasiado. Cuando nos agotamos completamente, vamos al centro comercial con tarjetas de crédito, buscando la clase de subidón rápido que encaje en nuestra bolsa de la compra.

Cuando nos agotamos, nos dispersamos. Perdemos nuestra habilidad para centrarnos, y saltamos de distracción en distracción sin conseguir nada.

Algunos de nosotros nos volvemos a la pornografía. Los que no tienen la energía o la salud emocional de buscar intimidad de un modo saludable a menudo van a buscarlo a las sombras. Si buscas lo que hay debajo del disparatado uso de la pornografía estos días, mucho de ello está conectado con el agotamiento, el aislamiento y la extenuación. Del mismo modo, algunos tienen aventuras. (A veces, varias.)

Creo que se puede decir que ninguno de nosotros está bien cuando está agotado.

Si te encuentras agitando una cuchara de madera —o el remo de una canoa—, y le estás diciendo a Dios lo que hacer, y estás de malas con el mundo, quizá sea hora de que escuches lo que Dios te dice: «Sentémonos juntos. Tenemos que tratar varias cosas, tú y Yo. En algún momento has perdido la conexión conmigo. Has perdido el norte, y ahora solo estás girando. Pero Yo tengo un plan mejor».

RELLENA TUS RESERVAS DE ENERGÍA

Aquí es donde se pone divertido. No simple —de hecho, es un poco complicado—, pero sí divertido.

¿Qué clase de cosas llenan tu balde? ¿Qué te da fuerzas? ¿Qué actividades o compromisos restauran tus niveles de energía? ¿Qué necesitas hacer para empezar a derramar nuevas fuentes de aprovisionamiento en tu vida gravemente agotada? ¿Qué relaciones te inspiran? ¿Qué lees que eleva tu perspectiva? ¿Qué hay en tu vida que te sirva para rellenar tu balde?

No tiene sentido llenar el balde sin tapar primero los agujeros.

Demasiado a menudo, la gente me dice: «No tengo ni idea. Llevo tanto tiempo sin estar repleto que ni siquiera sé cuáles pueden ser esas cosas». ¿Te ves reflejado? Tal vez llevas vacío tanto tiempo que te has olvidado de lo que llena tu balde. Te

has olvidado de lo que colma tu alma. Si ese eres tú... no te preocupes. Exploraremos qué cosas pueden ser. Y para cuando termines los Pasos

de Acción de este capítulo, estoy seguro de que tendrás una estrategia para mantener lleno tu balde.

TAPAR LOS AGUJEROS

Antes de formular un plan para mantener lleno tu balde, es importante comprender *por qué* te encuentras en primer lugar agotado. No tiene sentido llenar el balde sin tapar primero los agujeros.

A veces a la gente le asusta decir que no a sus jefes, a sus cónyuges o a sus hijos, así que dicen que sí a otro proyecto o compromiso de última hora que saben que les va a desgastar más allá de lo que es sabio. A veces, la gente encuentra una desproporcionada cantidad de autoestima en conseguir muchos éxitos. Siguen haciendo y haciendo, pensando que lo que importa es el producto final, no el proceso. A veces, la gente siente un trasfondo de culpa por tomarse tiempo en hacer cosas que llenen sus baldes, como si alguien fuera a juzgarles por divertirse o por pasar tiempo haciendo algo *para sí mismos* en vez de para los demás. Esto es especialmente cierto en aquellos que trabajan en campos que tienen que ver con la caridad.

Pero este pensamiento es contraproducente. Cuando tu depósito está vacío, no tienes nada que ofrecer a nadie. No puedes dar lo que no tienes. Comprometerse con actividades reponedoras no es una forma de entretenimiento egoísta; es vital para el objetivo final de vivir lo mejor posible tú única vida. No te disculpes por eso. Prioriza y protege esas fuentes de aprovisionamiento en tu vida.

Cuando te agotas, es tentador empezar a buscar alrededor a alguien que te empuje. Pero permíteme que te diga con claridad cristalina: es *tu* responsabilidad rellenar tu balde; ni de tu jefe, ni de tu personal, ni de tu iglesia, ni de tu equipo, ni de tu cónyuge. Es tu propia responsabilidad mantener tu balde lleno, identificar las fuentes de aprovisionamiento de energía que te sacarán de un estado de agotamiento hacia el lugar donde tu depósito esté lleno hasta el borde y rebose.

Examinemos cinco fuentes para llenar tu balde.

CINCO CLAVES PARA EL APROVISIONAMIENTO

Conectarse con Dios

Sin duda habrás visto la pintura más famosa de Miguel Ángel en el techo de la Capilla Sixtina, *La creación de Adán*, en donde retrata a Dios y a Adán con las manos extendidas el uno hacia el otro. Dios está inclinado, cargando hacia Adán, y Su dedo casi toca la mano de Adán, que está más relajado, no tan empeñado en su misión.

La misma mano del cielo tratando de alcanzar la mano del hombre.

Ahora, imagina la mano de Adán extendida otros quince centímetros, agarrando firmemente la mano de Dios y aferrándose a ella con fuerza. Esa imagen captura el aprovisionamiento más grande de mi vida: *estar firmemente agarrado a Dios.*

Quando siento el amor de Dios... es la dinámica más reponedora de mi vida.

Quando siento el amor de Dios, cuando el Espíritu Santo burbujea en mi espíritu, cuando converso con Él a lo largo del día, escuchando Sus susurros, intentando estar presente y respondiéndole —cuando realmente estoy en una relación en sintonía con Dios—, es la dinámica más reponedora de mi vida.

A veces solo con que Él hable una frase o dos a las profundidades de mi corazón puede cambiar mi día completo. *Lo estás haciendo bien, Bill. Estoy orgulloso de ti.* ¡Eso significa muchísimo para mí! En ocasiones una frase de ánimo de Dios en medio de un día duro puede llenar mi balde de un 25 por ciento hasta un 75.

Quando estoy conectado realmente con Dios, me siento mucho menos preocupado por las opiniones de otras personas o por sus planes y expectativas para mi vida. Permanezco más rápidamente en las prioridades de Dios. Soy capaz de recordarme: *Eh, no necesito cumplir con la agenda de nadie más, porque tengo mi mano en la de aquel cuyos planes y propósitos conforman mi vida.*

Estar bien y en sintonía con Dios, caminando cerca de Él, simplifica mi vida. Filtra todo el ruido de cualquier otro que demande mi atención.

Tal vez nunca hayas conectado con Dios, para empezar. Si siempre has sentido en algún lugar de lo profundo de tu ser que hay algo más en la vida, te animo a que extiendas tu mano hacia Él. Él te ama, y agarrará cualquier mano humilde que se dirija a Él. Quizá llevas mucho ocultando tu mano de Él, y hoy es el día que necesitas para disculparte por tu rebeldía, sacar la mano y decir: «Dios, te necesito en mi vida». Él se convertirá en esa fuerza reponedora para ti. El toque poderoso de Dios en una vida humana es un elemento de cambio. Lo ha sido para mí. Puede serlo para ti.

Si no tienes el hábito diario de buscar la mano de Dios y escuchar Sus prioridades, deja que te ofrezca un desafío: encuentro un lugar de tu casa —para mí, es una mecedora de madera junto a la chimenea— y siéntate allí durante quince minutos al día, conectándote con Dios. Lee Su Palabra, ábrele tu vida y escucha Sus susurros. Cuando estés en esa silla y en una relación correcta con Dios, eso afianzará tu identidad. Simplificará tu agenda. No te sentirás tan tentado a salir corriendo para hacer todas esas cosas que le importan un pimiento a Dios.

Así que es hora de sentarse. Empieza por ahí.

Hay muchas otras vías que pueden ayudarte a conectar con Dios. El libro de Gary Thomas *Sacred Pathways: Discover Your Soul's Path to God* [Senderos sagrados: Descubre el camino de tu alma hacia Dios] describe diez «senderos espirituales» que ayudan a los seguidores de Cristo a expresar su amor por Dios.⁴ Muchos de nosotros usamos más de un sendero para aumentar nuestra conexión directa con Él. ¿Te conectas mejor con Dios a través de la soledad? ¿A través de la naturaleza? ¿A través de la tradición, de amar a los demás, de la música? Al descubrir el sendero espiritual que encaja mejor con tu temperamento singular, podrás mantener con más facilidad tu estrecha relación con Dios. Si no estás seguro de cómo conectar con Dios, usa parte de tus quince minutos en la silla, como describí arriba, para explorar tu relación con Él de un modo que concuerde con cómo Él se comunica contigo.

Pasar tiempo con Dios cada día es el antídoto a un ladrón de energía en particular: *la gestión de la imagen*. Muchos de nosotros consumimos

exorbitantes cantidades de energía de nuestros baldes custodiando sin descanso nuestra imagen personal: *Tengo que estar guapo por tal y tal. Tengo que hablar bien delante de esta persona. Tengo que producir esto y aquello para esa persona.* Cuando estamos conectados con Dios y estamos seguros de nuestra identidad como Sus hijos e hijas, podemos gastar toda esa energía en cosas que cumplan con el plan de Dios para nuestras vidas, en vez de en la gestión de la imagen. La vida es más sencilla cuando solo hay un compromiso que cumplir: el de Dios. Para mí, la primera prioridad en mi ritmo diario, semanal, mensual y anual es estar estrechamente conectado con Dios en lo que me sea posible. De lejos, este es el regenerador más grande de mi vida.

Familia

Un segundo regenerador —y este también me resulta enorme— es la familia. Para cada uno de nosotros la familia es una cosa diferente. Para mí, la familia es mi esposa, mi hijo, mi hija, mi yerno y mis

Cuando estoy
profundamente
conectado con mi
familia, estas
relaciones
reaniman mi balde.

nietos. Y estés casado o soltero, tienes a la «familia» de amigos que has reunido a tu alrededor, gente que Dios ha traído a tu vida que te son familia. Estas relaciones son importantes regeneradores.

Mi familia no me es una carga. ¡Ni mucho menos! Mi esposa y mis hijos me llenan, y ahora tengo dos nietos que reponen mi balde hasta rebosar. Cuando estoy profundamente conectado con mi familia, estas relaciones reaniman mi balde. En un día cualquiera, intercambio correos electrónicos con Todd, nuestro hijo que vive fuera del estado, y mando mensajes de texto a nuestra hija, Shauna, y a su marido, Aaron, al mismo tiempo que intercambio mensajes y llamadas con Lynne. Incluso cuando Lynne o yo viajamos fuera del país, permanecemos conectados estrechamente. Amo a mi familia, y ellos restauran mi alma. Aun cuando tenemos algún

conflicto ocasional —como ocurre en todas las familias—, esta gente no me agota. Arreglamos las cosas y volvemos a la rutina.

La familia es una de las mayores bendiciones de mi vida. Yo edifico a los miembros de mi familia, y ellos me edifican a mí. Tenemos a un nuevo chico revoloteando por nuestra familia estos días: nuestro nieto más pequeño, Mac, que tiene dos años. Este niño ha traído muchísima alegría a mi vida. Antes de ser abuelo, no podía prever... lo mucho que me eso cambiaría. Pero mis nietos han demostrado ser unos grandes regeneradores de mi vida.

Me alegra que cuando Lynne y yo hacemos de canguro ayudamos a Shauna y Aaron, pero, sinceramente, lo hago por mí. ¡Mis nietos me llenan! Estoy con ellos tan a menudo como puedo. El Salmo 127.3 dice: «Los hijos son un regalo del Señor».⁵ Si estoy demasiado ocupado para mis propios hijos y mis nietos, entonces estoy demasiado ocupado. Ellos deben ser una parte importante de mi vida, y yo quiero ser una parte importante en la de ellos.

No todas las relaciones familiares son regeneradoras. Los sistemas familiares son complejos, y requieren intencionalidad. Quizá es tiempo de enmendarse con algunos miembros de la familia para hacer que su relación regrese al punto en que es reponedora en vez de ser agotadora. Las relaciones son difíciles, y si las tuyas no te aportan vida, puede que tengas trabajo que hacer cuando ahondemos en este tema en los capítulos 5 y 7. Pero por ahora, piensa en cómo puedes hacer de tu familia una vivificadora fuente de aprovisionamiento.

Trabajo satisfactorio

Otra clave regeneradora para mí es un trabajo satisfactorio. Adoro mi trabajo. Cada vez que pongo el pie en nuestro campus en Willow Creek me genera energía. Estoy rodeado de líderes dotados y apasionados que son estupendos en lo que hacen. Tengo un equipo fantástico que me informa directamente a mí. Tenemos un amplio equipo de liderazgo de unas veinte personas que dirigen al resto de personal y los distintos

ministerios que tenemos. Y tenemos una junta de ancianos de primera clase. También trabajo con la junta y el equipo de liderazgo de Willow Creek Association. Y tengo una asistente ejecutiva, Jean, cuya alegría es descaradamente contagiosa y cuyas habilidades igualan o superan a las de cualquier asistente ejecutivo del planeta.

El rey Salomón lo explica bien, en mi opinión: «Es bueno y apropiado que la gente encuentre satisfacción (regeneración) en su trabajo».⁶

Amigo, la vida es corta. Si tu trabajo te roba la vida semana tras semana, año tras año, nunca serás capaz de mantener lleno tu balde de energía. Arrodíllate todos los días y ora: «Dios, ayúdame a cambiar mi actitud frente a este trabajo o ayuda para que mi trabajo cambie. Ayúdame a cambiar departamentos, a cambiar empleados o a cambiar carreras».

La vida es corta. Si tu trabajo te roba la vida nunca serás capaz de mantener lleno tu balde de energía.

Si tu trabajo te consume una y otra vez, quizá no estés en la vocación adecuada.

Créeme, sé que este es un tema muy complicado. En la economía actual, no abandonas y dejas tu trabajo, simplemente. Lo entiendo. Y tal vez el trabajo que satisfaría tu alma y llenaría tu balde no trae el dinero que necesitas para mantenerte a flote en esta época. Pero evalúa espiritualmente lo que de verdad importa. ¿Cuáles son tus necesidades frente a tus deseos? Comienza pidiéndole a Dios que te dirija a una vocación que traiga la provisión que necesitas y que también llene tu balde.

Puedo contarte innumerables historias de amigos que se alejaron de lucrativos empleos en el mercado para cobrar menos y con incentivos más bajos, poniendo sus manos en el arado de un trabajo que les traía profunda satisfacción. Tenemos mucha de esa gente como empleados en Willow. Ahora mismo camino junto a un amigo que acaba de vender su mansión y ha mudado a su familia a un alquiler cercano. Ha dejado un negocio de altos ingresos para asistir al seminario, y su familia le está ayudando a seguir el susurro de Dios de perseguir una carrera que

llene su balde de un modo que su enriquecedor trabajo en el mercado no lo hacía.

Cuando veo a gente que constantemente está llena, a menudo descubro que están bastante satisfechos con lo que hacen vocacionalmente. Dios, debido a Su amor por ti, amaría un trabajo que llenara el balde, y no uno que lo vaciase. Creo que puedes confiar en Él para esto, en Su sabiduría y en Sus tiempos.

Recreación

El cuarto regenerador fue un área problemática para mí durante los primeros quince años de ministerio en Willow Creek. La época en la levantaba la iglesia y criaba a niños pequeños fue extraordinariamente intensa, y no tuve en mi vida ninguna forma de recreación. ¿Cómo iba a tomarme tiempo para salir y divertirme mientras todavía había gente lejos de Dios? ¿Mientras todavía había gente con necesidades que se debían suplir, y ministerios que requerían mi empuje direccional? ¿Mientras mi familia necesitaba tanto de mí?

Esa clase de ideas casi me ponen al límite. Permití vaciarme tanto que no podía encontrar el modo de salir. Terminé en la oficina de un consejero cristiano, y

él me animó a hacer cosas que me regeneraran... y a hacerlas regularmente. Me desafió para que encontrara una forma de recreación que vivificara mi alma. Y así fue como me hice a la mar. Estar en el agua derrama enormes cantidades de aprovisionamiento a mi balde.

Al principio fue duro. Le decía a mi consejero que me sentía horrible siendo un pastor que se iba a pasear en bote en un mundo donde la gente seguía siendo pobre y donde había un montón de ellos que no iban de camino al cielo. ¿Qué derecho tenía a estar en la mar?

Este consejero me ayudó a entender el corazón de Dios de un modo diferente. Me ayudó a comprender que la recreación significa *re-crear* energía y vitalidad en tu persona interior. Solía decir: «Bill,

Dios quiere que re-crees la energía y la vitalidad para que tengas mucha que ofrecer a los demás.

Dios quiere que re-crees la energía y la vitalidad para que tengas mucha que ofrecer a los demás».

Así que navego con veleros y me rodeo de marineros, y saboreo la espuma del agua, el sonido de las olas y el tacto del viento en mi cara. Hace poco mi nieto Henry y yo tomamos nuestra barca de remos de ocho pies y corrimos una pequeña aventura en South Haven, Michigan. Exploramos la orilla del río Black y descubrimos al menos una docena de tortugas. Fabricamos recuerdos que no olvidaré fácilmente. Cuando regreso de pequeñas excursiones como esa, estoy rebosante.

¿Qué hay de ti? ¿Qué te llena? ¿Leer, cocinar, jugar al golf, la jardinería, irte de acampada, coleccionar sellos? Sea lo que sea, necesitas encontrar algo que re-cree tu energía y tu vitalidad, y debes adoptarlo como una fuente regular de regeneración en tu vida. Necesitas la regeneración de la recreación para mantenerte lleno.

Para mí, son los barcos. Y solo para que conste, creo que es algo bíblico:

Quando Jesús recibió la noticia, se retiró él solo en una barca a un lugar solitario.⁷

Así que ya ves, ¡Jesús era de los míos! Estoy en buena compañía. Siéntete libre para jugar al golf, o escalar unas rocas, o cuidar del jardín, o cualquier cosa que te llene, ¡pero yo me quedo con lo que hacía Jesús!

Ejercicio

La actividad reponedora final que llena mi balde de energía es el ejercicio. Durante mucho años he hecho del ejercicio una parte significativa y regular de mi vida. Vengo de una herencia genética que no ha sido muy amable con los varones Hybels. Mi padre murió de un ataque al corazón con cincuenta y cuatro años, cuando yo acababa de cumplir los veintisiete. Perderlo con veintitantos me dejó asolado, y haré todo lo que pueda para evitar que mis hijos pasen por la experiencia que tuvimos mis hermanos y yo.

Hace años hice un compromiso con la buena salud. Correr, levantar pesas, dormir adecuadamente y comer cosas saludables son la norma para mí. Y aunque hice ese compromiso con el propósito de la salud física, he descubierto que estas actividades también estimulan mi salud mental y mis reservas de energía de un modo que supera con creces la cantidad de tiempo y la inversión que me suponen.

Lee cualquier estudio acerca del tema de lo que añade energía y vitalidad a tu vida y verás que la mayoría de expertos coinciden: los patrones de ejercicio y de buen descanso suponen un incremento de un 20 por ciento de energía en un día, una semana y un mes normal. *Un incremento de un 20 por ciento de energía.* Si no te motiva hacer ejercicio por la salud física, hazlo como un modo simple y efectivo de incrementar tu energía; y con ello, tu calidad de vida global.

La dieta también maximiza mis niveles de energía. Debido a la historia coronaria de mi padre, siempre he sido cauteloso con la ingesta de colesterol, alejándome del abuso de la carne roja, el queso, etc. Pero en los últimos años, en gran parte debido a la influencia de Shauna, Aaron y Lynne, he manipulado un poco la sana costumbre de comer sano. He estado haciendo una versión Hybels de la dieta paleolítica: en gran parte, comer solo fruta, frutos secos, verduras, pequeñas porciones de carne y cosas así. La diferencia en mis niveles de energía ha sido notable. Si peleas con la falta de energía, especialmente por la tarde, te recomiendo imperiosamente que aumentes la salud en tu dieta.

Maximizar tu energía precisa algo más que comer las comidas adecuadas; también requiere comer a intervalos correctos. Jack Groppe es experto y pionero en la ciencia del rendimiento humano y una autoridad en *fitness* y nutrición. Escribió un libro llamado *The Corporate Athlete* [El atleta corporativo], que habla de la energía como la divisa fundamental de las organizaciones.⁹ Trajimos a Jack para que formase a nuestro equipo en el tema de la gestión de la energía hace unos años, y eso cambió el modo en que todos vemos la inversión de nuestra energía. Cambios sencillos, como consumir alimentos nutritivos envasados en el

trabajo cuando la energía baja, han ayudado a que nuestro equipo tenga llenos los baldes de energía.

No es muy emocionante hablar de dormir adecuadamente, pero es fundamental para aumentar tus reservas de energía. Cuando viajo al extranjero, el *jet lag* me mata. El coste lo merece —adoro el trabajo que hago con pastores y líderes mundiales—, pero tiene grandes repercusiones en mis niveles de energía durante y después de cada viaje. Cuando llego a casa vivo de primera mano por qué los expertos insisten en que los patrones de sueño importan. En lo que me es posible, tengo la prioridad de comprometerme en casa con patrones de sueño regulares.

Aprende cómo
llenar tu balde y
mantenlo lleno.
Dios te creó para
vivir tu vida con las
reservas de energía
llenas hasta los
topes.

Mis mayores estallidos de energía suceden por la mañana, así que para mí irme a la cama a una hora decente no es negociable si quiero maximizar las horas más productivas de mi día. Si eres una persona nocturna y ves que piensas y produces mejor entrada la noche, ajusta tu agenda para poder dormir más por la mañana. Identifica tus mejores horas del día y modifica tu rutina diaria de acuerdo con ellas.

COMIENZA CON UN BALDE LLENO

En los próximos capítulos, mientras evalúes prácticas clave para simplificar tu vida, será esencial que primero corrijas el rumbo para pasar de exhausto a vitalizado. Ese es el punto de partida. El agotamiento tiene que parar, amigo. Cuando estás al fondo de tu balde vacío, eres peligroso. Vivir de ese modo tiene consecuencias para tu matrimonio, tus hijos, tu equipo y tus compañeros de trabajo. Ellos lo saben, tú lo sabes. Puedes sentirlo también. Estás en una rutina, y es difícil salir de ella. Si has pasado mucho tiempo en el fondo de tu balde, no estás viviendo del modo en que Dios te diseñó. Él diseñó un futuro mejor para ti.

Aprende cómo llenar tu balde y mantenlo lleno. Dios te creó para vivir tu vida con las reservas de energía llenas hasta los topes. Así nos

creó a todos. Mi oración para ti es que claves una estaca en el suelo que diga: *Se acabó vivir vacío. Se acabó estar en un estado agotado*. Espero que tengas la clase de humildad y convicción que se necesita para señalar el día de hoy como aquel en que *terminó* para ti una vida vacía.

Sé creativo. Motívate para encontrar las actividades que comenzarán a derramar vida en tu balde vacío. Nadie puede hacer esto por ti. Es tu vida. Es tu futuro. Estás en el camino correcto, y te admiro.

Siéntete libre para comprometerte con los Pasos de Acción de más abajo con un amigo o dos, o incluso con un grupo pequeño, mientras autoevalúas tu paso de exhausto a vitalizado. A menudo nuestros amigos nos devuelven valiosos puntos de vista, mostrándonos cosas que no podemos ver por nosotros mismos. Es más probable que aquellos que te conocen mejor sean los que te ayuden a descubrir patrones y tendencias que mantienen vacío tu balde. Asimismo, en compañía de amigos puede ser divertido compartir ideas acerca de actividades que te refrescarán.

Serás una mejor persona cuando vivas al máximo de tu balde de energía. Cumplirás los mandatos de Dios con más entusiasmo. Amarás con más eficacia. Y dejarás un legado para tu familia cuando vivas con el balde repleto.



PASO DE ACCIÓN: HAZ UNA VALORACIÓN HONESTA

El primer paso para aprender a llenar tu balde es hacer una valoración seria de dónde estás ahora.

En tu diario o en un trozo de papel, dibuja un balde y marca una línea donde creas que está ahora tu nivel de energía. Sé realista. ¿Estás lleno? ¿Estás a la mitad? ¿A un cuarto? ¿Estás agotado? No te mientas. Sé honesto. (Si tu reacción instintiva a esta tarea es «Vete a tomar viento fresco, Hybels. No voy a hacer eso», entonces sé dónde está tu línea: ¡estás agotado!)

Una vez hayas marcado tu nivel de energía en el balde, pregúntate: «¿Por qué he permitido quedarme así de agotado? ¿Qué me está dirigiendo, *realmente?*». Pídele a Dios que te dé visión acerca de lo que hay debajo de tu propensión a vaciarte. Cuando vives de esta manera, ¿qué ansia interior estás saciando que debería ser alimentada de un modo más sano? ¿Hay alguien a quien estés intentando complacer? Si esta clase de introspección reflexiva te cuesta, pídele a un amigo de confianza o a un consejero cristiano que te ayude a tomar perspectiva.

■ ■ ■

PASO DE ACCIÓN: DISEÑA UN PLAN DE APROVISIONAMIENTO A MEDIDA

El segundo paso para llenar tu balde —y esto es divertido, pero no sencillo— es diseñar un plan de aprovisionamiento que se ajuste a ti.

El plan para rellenar el balde será distinto para cada persona. A todos nos llenan diferentes fuentes de aprovisionamiento. No te preocupes por lo que le funciona a otra gente. Simplemente diseña un plan que se ajuste a ti.

¿Cuáles son las personas, dinámicas, actividades y compromisos regeneradores que siempre te llenan cuando tienes un poco bajo el depósito? ¿Qué cosas funcionan solo para ti?

No te preocupes todavía por cómo encajar esto en tu todavía repletísima agenda. Ya lidiaremos con eso en el próximo capítulo. Por ahora, imagina un día claro en el que tu tarea no es más que hacer lo que te convenga: las cosas que más te alegran, la sensación más profunda del placer de Dios en tu vida. Puede que sean aventuras que nunca has hecho antes pero que quieres probar. Puede que sean actividades de las que solías disfrutar pero que dejaste de lado. ¿Cuáles son?

Para estimular tu pensamiento, échale un vistazo a mis cinco mejores regeneradores: conectar con Dios, tiempo con la familia, un trabajo satisfactorio, recreación y ejercicio. ¿Todas o alguna de ellas te suena

a cierta? Siéntete libre de añadir tus propios regeneradores, completamente diferentes de los que me funcionan a mí.

Después, ojea tu lista y elige uno o dos regeneradores que puedas comenzar mañana; uno que puedas hacer para el fin de semana; y uno que intentes para finales de mes. La cuestión no es llenarte rápidamente, sino más bien acostumbrarte a comenzar el hábito de priorizar las fuentes de aprovisionamiento que insuflan vida a tu alma y dejan tu balde lleno. No hay atajos. El cambio comienza con pasos pequeños y diarios. Empieza ahora.