

RETO 21 DÍAS

DEJA DE SER EL MISMO

UNA TRANSFORMACIÓN PRESENCIAL DE 21 DÍAS PARA RECUPERAR EL
CONTROL
SOBRE TU CUERPO, TUS HÁBITOS Y TU PALABRA

LA CÁPSULA BANBROKEN

RETO 21 DÍAS · DEJA DE SER EL MISMO

*“El hierro no entiende el fuego mientras arde.
Solo después descubre que fue forjado.”*

— BANBROKEN

PRÓLOGO

NO EMPEZÓ AQUÍ

Si estás leyendo esto probablemente has venido a La Cápsula porque quieres cambiar algo. Puede que quieras perder peso. Puede que lleves meses diciendo que vas a volver a entrenar. Puede que quieras competir, sentirte más fuerte o simplemente volver a mirarte al espejo y reconocerte.

Yo también he pasado muchos años queriendo cambiar cosas.

Y te voy a contar algo antes de empezar: La Cápsula no empezó en La Cápsula.

Ni siquiera empezó en un gimnasio.

Empezó muchos años antes, en una habitación.

Cuando empecé Banbroken no tenía una gran empresa detrás, inversores ni un equipo esperando mis instrucciones. Durante una etapa de mi vida compaginaba aquello con mi trabajo como mecánico de trenes de alta velocidad. Había estudiado mecánica de aviones y, mientras tenía una vida que podía haber seguido perfectamente su camino, había otra cosa dentro de mí que me decía que tenía que construir algo mío.

Así que trabajaba. Y después seguía trabajando.

No había ninguna garantía de que Banbroken fuese a funcionar. Esto es importante. Porque cuando hoy ves una marca, productos, clientes, una tienda o este centro, estás viendo el final de miles de decisiones que en su momento no parecían importantes.

Estás viendo el resultado. No estás viendo las noches. No estás viendo los productos que no salieron como esperaba. No estás viendo las decisiones equivocadas. No estás viendo el dinero que había que arriesgar antes de saber si alguien compraría. No estás viendo los viajes a China. No estás viendo proveedores, muestras, problemas, retrasos, lanzamientos y volver a empezar.

Y precisamente por eso quiero comenzar este libro aquí.

Porque seguramente tú estás haciendo exactamente lo mismo cuando miras a alguien que está en forma.

Ves el resultado. No ves las decisiones. Ves el cuerpo. No ves el martes en el que estaba cansado y entrené igualmente. Ves que alguien ha perdido diez kilos. No ves las cien veces que tuvo que decir que no. Ves a alguien correr. No ves el primer día en el que apenas podía hacerlo.

Nos obsesionamos con los resultados visibles y despreciamos las decisiones invisibles que los producen.

ESE ES EL PRIMER ERROR QUE QUIERO QUE DEJES DE COMETER.

Han pasado más de diez años desde aquella habitación. Por el camino Banbroken ha vendido a más de 10.000 clientes, hemos desarrollado decenas de productos, realizado más de 50 lanzamientos, trabajado con proveedores de distintos países y viajado una y otra vez a China buscando fabricar cosas que antes solo existían en nuestra cabeza.

Incluso nos han copiado. Hemos acertado. Nos hemos equivocado. Hemos tenido productos que funcionaron y otros que nos enseñaron qué no volver a hacer.

Y después de todo ese camino ocurrió algo que, visto ahora, tiene bastante sentido. Creamos La Cápsula.

Un lugar físico. Un sitio donde entrenar. Pero para mí nunca ha sido solamente eso.

Porque después de tantos años construyendo una marca entendí algo que ahora quiero aplicar contigo: las cosas no se transforman cuando deseas que cambien. Se transforman cuando empiezas a actuar de manera diferente durante suficiente tiempo.

Una empresa. Un cuerpo. Una relación. Una cabeza. Tu vida. Da bastante igual. El mecanismo se parece mucho.

NO NECESITAS MÁS MOTIVACIÓN

Probablemente ya has estado motivado antes. El 1 de enero. Después de verte en una foto. Después de subirte a una báscula. Después de terminar una relación. Después de apuntarte a un gimnasio. Después de comprar unas zapatillas nuevas.

La motivación es fantástica. El problema es que se va.

Si Banbroken hubiese dependido de que yo estuviese motivado cada mañana durante más de diez años, tú ahora mismo no estarías leyendo esto.

Hay días en los que tienes fe. Y hay días en los que simplemente tienes que continuar.

Ese principio ha terminado convirtiéndose en una de mis reglas personales: CONFÍA EN EL PROCESO.

Pero esa frase se utiliza demasiado y se entiende muy poco. Confiar en el proceso no significa creer que todo va a salir bien. Significa continuar haciendo lo que sabes que tienes que hacer cuando todavía no existe ninguna evidencia de que vaya a funcionar.

Eso es mucho más incómodo. Y también mucho más poderoso.

Los estoicos entendieron algo parecido hace casi dos mil años. Separaban constantemente aquello que dependía de ellos de aquello que no podían controlar.

No puedes controlar qué cuerpo tienes hoy después de años de decisiones anteriores. Ya está hecho. No puedes cambiar ayer. Tampoco puedes garantizar el resultado exacto dentro de 21 días.

Pero sí puedes controlar una cosa mucho más interesante: qué haces hoy.

Y mañana tendremos exactamente la misma conversación.

POR ESO SON 21 DÍAS

No he creado este reto para que seas perfecto durante tres semanas. Sería absurdo.

Lo hemos construido para que experimentes algo más importante: qué ocurre cuando dejas de negociar contigo mismo y cumples lo que dijiste que ibas a hacer.

Durante estos 21 días habrá estructura. Entrenamiento. Alimentación. Rutinas. Control.

Queremos que compruebes qué ocurre cuando reduces las decisiones innecesarias y actúas incluso cuando no te apetece.

Estos 21 días son para recuperar el control.

Pero recuperar el control no significa depender siempre de un reto. No quiero que necesites que alguien te vigile para comer bien o entrenar. Quiero que construyas una base que puedas sostener con trabajo, familia, cansancio, fines de semana e imprevistos.

La vida no se detiene durante el reto. Precisamente por eso tendrás que elegir.

Porque disciplina no significa vivir encerrado en una cárcel de reglas. Disciplina es elegir lo que quieres a largo plazo por encima de lo que te apetece durante cinco minutos.

DEJA DE SER EL MISMO

Esta frase lleva mucho tiempo formando parte de Banbroken. Pero aquí adquiere otro significado.

No quiero que intentes convertirte en otra persona. Quiero que observes qué versión de ti está produciendo los resultados que tienes actualmente.

La que dice «el lunes empiezo». La que falta una semana y piensa que ya ha perdido todo. La que espera a estar motivada. La que convierte una mala comida en un mal fin de semana. La que sabe perfectamente qué debería hacer, pero sigue negociándolo.

No tienes que odiar a esa persona. Simplemente tienes que dejar de alimentarla.

Cada decisión es un voto. Y durante los próximos 21 días vamos a empezar a votar por otra versión.

No prometo que todos los días sean fáciles. De hecho, espero que alguno sea difícil. Porque hay cosas que solo descubres cuando aparecen ganas de abandonar.

Durante el fuego probablemente no sentirás que estás cambiando. Recuérдалo.

***“El hierro no entiende el fuego mientras arde.
Solo después descubre que fue forjado.”***

Diez años después de aquella habitación, sigo teniendo cosas que quiero cambiar. Sigo teniendo que obligarme a hacer determinadas cosas. Sigo equivocándome. Sigo empezando procesos nuevos sin saber exactamente dónde terminarán.

La diferencia es que ahora sé algo que antes no sabía: no necesito conocer el final para dar el siguiente paso.

Tú tampoco.

No necesito que hoy creas que vas a cambiar tu vida. Solo necesito que cumplas hoy. Mañana hablaremos de mañana.

Cuando lleguemos al día 21, volverás a esta página. Y entonces quiero que respondas una sola pregunta:

¿SIGUES SIENDO EL MISMO?

Bienvenido al Reto 21 Días.

Antonio Millán

Fundador de Banbroken y La Cápsula

Mi Instagram



@millan952