

# Cuando cuatro segundos bastan

◦ Elena Méndez

Peter Bregman, consultor empresarial y conferenciante, nos anima a frenar los malos hábitos y obtener los resultados que anhelamos en solo cuatro segundos. Y no es una inocentada.

Nuestras necesidades básicas (las relaciones, el éxito, la paz de la mente) son, según explica Bregman, sorprendentemente fáciles de lograr, pero en muchos casos fracasamos porque nuestros esfuerzos por alcanzarlos se construyen sobre hábitos erróneos, que no funcionan. Y además ni siquiera nos damos cuenta de que nos estamos sabotando a nosotros mismos. Por ejemplo, explica Bregman, cuando nos sentimos abrumados por una lista de cosas pendientes de hacer, nuestra reacción es trabajar más horas y multiplicar nuestros esfuerzos en distintas tareas, con la intención de reducir el estrés. El efecto logrado es exactamente el contrario. No boicotearnos es la primera norma para triunfar.

Bregman propone unas reglas sencillas para cambiar nuestra manera de actuar. La principal para tomar buenas decisiones que pueden simplificarnos la vida es hacer una



**Peter Bregman**  
**«4 segundos»**  
 Edita: Empresa Activa  
 249 páginas. 17,95 euros

inspiración y espiración profunda (que dura cuatro segundos) antes de pasar a la acción. Esa sencilla pausa es suficiente para contener los impulsos y encontrar la decisión más inteligente. Los cuatro segundos nos dan la oportunidad

de cuestionar nuestras acciones y obtener el resultado correcto. Tomar el control.

Para romper lo malos hábitos y dejar fluir las buenas decisiones hay que aprender a dejar de pensar. Sencillamente tomar una decisión en los cuatro segundos y no cuestionarla. También es muy recomendable no hacer nada durante un minuto. De este modo recuperamos el equilibrio y cambiamos la perspectiva sobre la situación. Otro de los obstáculos sobre los que Bregman nos advierte es el deseo de perfección. En lugar de esforzarnos demasiado cuando afrontamos una gran reto nos recomienda pasar a la siguiente fase de trabajo tan rápido como podamos, porque cuanto menos tiempo le dediquemos mejores resultados obtendremos.

La confianza en uno mismo es otra de la bases. Cuando nos sentimos inseguros debemos dedicar cuatro segundos a escucharnos, para saber lo que pensamos. Y no preocuparnos tanto sobre lo que piensan los demás. Bregman nos anima, en este libro lleno de situaciones concretas y ejemplo prácticos, a dejarnos llevar sin llenar nuestra vida de tareas asfixiantes. Un enfoque interesante.