



Aquest article que t'estic escrivint, amic lector, és el 101è *molt personal* que escric a LA MAÑANA. Lluny queda l'octubre de 2016 quan escrivia el meu primer article al diari... i fins ara. 101 setmanes consecutives (bé, amb alguna petita pausa vacacional, però...). I t'he de dir que l'experiència ha estat molt positiva. De vegades no sé de què puc escriure, de fet és el que més em costa. Però un cop se m'acut la idea, escriure és molt ràpid. Si sé el que vull compartir amb tu, escriure ho surt sol. I durant aquestes més de 100 setmanes he après unes quantes coses. Una d'elles és que les persones a força de practicar millorem. Com més articles i posts escric més ràpid vaig, més fluidament em surten les paraules. És clar que, la pràctica continuada d'una activitat és un dels millors camins que tenim les persones per millorar el nostre rendiment en un àmbit concret. Un altre aprenentatge ha estat el fet que, sovint, les persones necessitem algun reforçament positiu per continuar practicant determinada activitat.

En aquest sentit he tingut la sort de rebre comentaris positius d'amics, coneguts... i inclús desconeguts que m'han parat pel carrer o m'han fet arribar el seus comentaris per les xarxes o per altres persones. S'agraeix molt i en molts cops t'ajuda a continuar escrivint. I el tercer aprenentatge, possiblement el més

important, té a veure amb una frase que m'encanta. És de Tony Robbins, possiblement el millor *coach* del món i diu "la majoria de gent sobreestima el que pot aconseguir en un any i subestima el que pot aconseguir en deu anys". Molts cops les persones comencem a fer alguna activitat (perdre pes, ficar-nos en forma, aprendre anglès...), comencem molt forts i a les poques setmanes abandonem. Malauradament ens pensem que amb pocs dies de gimnàs, o amb pocs dies de dieta ja hauré assolit els objectius que teníem. I en la majoria dels casos no és així. Necessitem moltes setmanes seguides per aconseguir resultats que paguin la pena. La majoria dels aprenentatges que he descobert a la meua vida s'assemblen més a una carrera de fons que a un esprint. Crec que la clau és realitzar la pràctica en qüestió de forma continuada

És sorprenent l'enorme poder que té fer coses senzilles, fàcils de fer, però de forma continuada i sostenible en el temps

en el temps. Per exemple, si durant les 101 setmanes que he estat escrivint aquests articles hagüés anat tres cops a la setmana una estona al gimnàs, segur que ara, el meu estat físic seria molt diferent.

Crec que resulta molt interessant plantejar-se objectius que, quan els mires a curt termini semblen poc ambiciosos, però que si els treballes de forma continuada, sense defallir, en un temps tindràs uns resultats excel·lents. Per exemple, llegir un llibre a la setmana (que és el que faig des de fa 20 anys) no és molt. Si cada setmana en llegeixes un, a les 101 setmanes has llegit 101 llibres i això és un aprenentatge bestial. Si –per exemple– escoltes un podcast diari sobre una temàtica en la que vols aprendre, significa que 101 setmanes després hauràs escoltat més de 700 podcasts. I així succeeix en tots els àmbits de la vida. És sorprenent l'enorme poder que té fer coses senzilles, fàcils de fer, però de forma continuada i sostenible en el temps. Quan te n'adonaràs hauràs millorat moltíssim en aquella activitat. I aprendre i millorar en qualsevol àmbit és de les coses més meravelloses de la vida. I acabo aquest 101è article amb una altra frase de Tony Robbins que explica perfectament el que volia transmetre: "La persistència sobrepasa el talent com el recurs més valuós que tenim les persones per tenir èxit en les nostres vides".