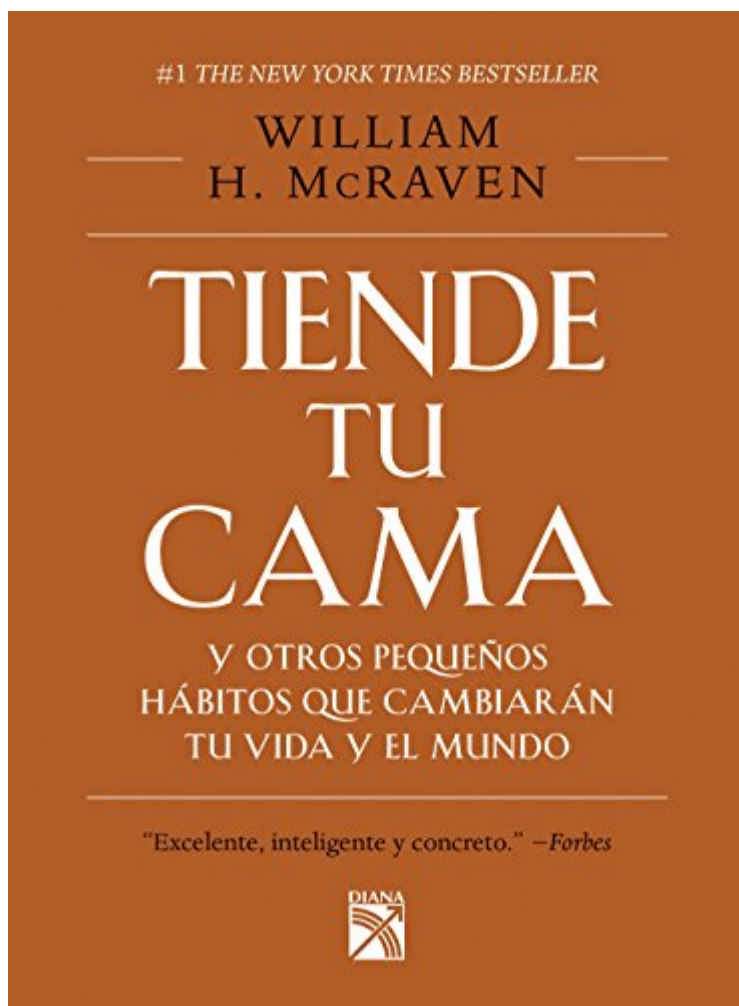


# Tiende tu cama y otros pequeños hábitos que cambiarán tu vida y el mundo

## Resumen



Te presentamos el Resumen del libro: [Tiende tu cama y otros pequeños hábitos que cambiarán tu vida y el mundo](#). Espero que le guste (:

En mayo de 2014, William Harry McRaven dio un discurso para los egresados de la Universidad de Texas. Miembro de la marina estadounidense con más de 35 años de servicio, transmitió diez lecciones que aprendió a lo largo de su vida.

La mayoría de los relatos del Comandante del Mando Conjunto de

Operaciones Especiales McRaven se basan en sus vivencias durante el entrenamiento básico SEAL en Coronado, California. Seis meses de exigencia física y mental, acompañada por hostigamiento constante por parte de guerreros profesionales. La capacitación más dura del ejército norteamericano.

Así fue como McRaven, según sus palabras, vivió “una vida entera de retos comprimida en un período de seis meses”, que le proporcionó diez lecciones fundamentales. A pesar de no formar parte del ejército, los nuevos profesionales pueden interpretar estos consejos para enfrentar los desafíos de sus propias vidas. Y tú también podrás hacerlo. ¿Comenzamos?

## **Empieza tu día con una tarea cumplida**

“Si quieres cambiar el mundo... empieza por tender tu cama”.

### Leía Todo El Resumen

Durante el entrenamiento, William aprendió las rigurosas técnicas de orden y presentación. Nada más despertar, dedicaba unos minutos a hacer su cama con una precisión milimétrica. Él era consciente de que su trabajo sería inspeccionado de manera muy estricta. Si existía la mínima arruga en su cama o uniforme, iba a provocar la peor de las humillaciones: tirarse al océano vestido, revolcarse en la arena hasta cubrirse íntegramente de barro y convertirse así en una “galleta azucarada”.

Cuando, en cambio, su trabajo era perfecto, no recibía elogios. Simplemente había cumplido con su trabajo. Demostraba disciplina y atención a los detalles y, al final del día, sería un recordatorio de que había hecho algo bien. Esta pequeña acción era la única constante de la que podía depender todos los días.

Incluso en un momento oscuro de su carrera, cuando estaba

recuperándose de un accidente en paracaídas, lo primero que hizo al poder levantarse fue hacer su cama. Era su manera de demostrar que había superado sus lesiones. Mantuvo este hábito durante toda su vida, incluyendo su período en Irak.

McRaven advierte que no siempre vamos a poder controlar lo que pasa en nuestra vida, pero sí podemos otorgarle a nuestra rutina una estructura que nos beneficie. Comenzar el día cumpliendo una tarea tan simple como hacer nuestra cama nos motivará para cumplir otra tarea. Y otra luego de esa, otra, y así sucesivamente. Y además cuando tengamos un mal día por lo menos podremos volver a dormir en una cama arreglada, hecha por nosotros mismos.