



# Així és com l'esforç invertit t'ajudarà a assolir tots els teus objectius

[inicentrareport] **Des de petits ens han explicat que ens hem d'esforçar per aconseguir tot allò que volem.** Que el treball dur i el sacrifici són el camí a seguir. Ens ho han dit els nostres pares, els nostres professors i, fins i tot, les pel·lícules. Però, **i si en realitat la clau es troba en fer tot el contrari?**

El filòsof Alan Watts, conegut pels seus pensaments lúcids i provocadors, va desenvolupar la teoria de l'**esforç invertit**. Aquesta es basa en corrents espirituals i filosòfiques orientals com el budisme zen i sosté que, sovint, quan més volem una cosa, més l'allunyem de nosaltres. Per tant, en molts casos, el millor és **allunyar-te d'allò que vols per atraure-ho**.

Pensa en la següent situació: coneixes a algú, t'encanta i comenceu a parlar. Tens moltes ganes de què la cosa surti bé, però de cop i volta tot canvia. Ja no et respon de la mateixa manera i sembla que no té el mateix interès que abans. No entens res i comences a anar-li al darrere, però res funciona. **Al cap d'un temps, quan per fi has passat pàgina, torna a aparèixer a la teva vida.** Et sona? Doncs tot pot haver estat gràcies a l'esforç invertit.

Molta gent preferirà esforçar-se mentalment i físicament per aconseguir els seus objectius. I està bé, però no és l'única opció per triomfar. Segurament t'haurà vingut al cap la llei de l'atracció, la qual té tints pseudocientífics. La llei de l'esforç invertit, en canvi, està basada en **mecanismes de relacions realistes**.

[fcentrareport]