Levantarse con "efisiensia"

MariaL Pardos

Capítulo 1

De los autores de “Manual para levantarse”, y con errores anteriores corregidos, llega un nuevo y sencillo manual 2.0 para realizar la misma operación de manera más eficiente.

Bien, vamos a suponer que no hay más remedio que salir de la cama (acto que debería ser sancionado por la Organización Mundial de la Salud y la Oficina de Derechos Humanos).

Para empezar, hay que recordar a los usuarios el grave riesgo que comporta semejante decisión: pasar de la plácida atmósfera del sujeto arropado, imitando la confortabilidad del seno materno, a la de ser consciente y pensante, es un acto de suma gravedad y temeridad.

Si, a pesar de estas advertencias, el individuo pretende levantarse de la cama para realizar actos tan mundanos como ir a trabajar, debería atenerse a las consecuencias y seguir unas mínimas instrucciones.

Primera Fase: asegurarse de que es necesario (pero absolutamente necesario) levantarse.

Segunda Fase: que el tiempo atmosférico va a acompañar semejante hazaña, para lo que es necesario sacar un pie de debajo del edredón y sondear la temperatura ambiente (un shock termodiferencial resultaría contraproducente).

Tercera Fase: recapacitar sobre la necesidad de levantarse con más ahínco.

Cuarta Fase: la luz. Fatal cuando has pasado unas horas con los ojos cerrados, puede suponer una conmoción irreparable de no afrontarlo con la calma necesaria. Abrir los ojos debería llevar cierto tiempo (10 minutos, al menos).

Quinta Fase: estampar el despertador contra el suelo, ya que lleva cuatro fases irritando nuestros oídos. Para ello es necesario un aparato analógico, barato, que no duela cuando se rompa. Abstenerse de usar el móvil con el mismo fin por cuestiones económicas (además de no romperse a la

primera, puede estar sonando durante horas).

Sexta Fase: replantearse la necesidad de levantarse.

Séptima Fase: (esta es solo para los que tienen mascotas comunes…, gatos, perros). Importantísimo y fundamental educarlos para que no colaboren con el despertador. No es su función.

Octava Fase: tienes que levantarte y has superado las fases anteriores, por lo que es válida cualquier forma en que decidas salir de debajo de las sabanas calientes, poner los pies en el suelo, y lanzarte a la vida.

Novena Fase, y no insisto más: ¿de verdad tienes que levantarte? Aún estás a tiempo.

Décima Fase: asegúrate de que no es Domingo, para prevenir tragedias.

Si ya estás de pie al lado de la cama, gran trabajo, pero lo siento por ti.