



Santi Cullell

# Mundo para Dummies

“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”

Lun 10 Nov 25

Edición 128



ya somos 9.188

## “El momento de mi primer café”

*Porque la constancia, al final,  
siempre tiene recompensa.*

**Hay tres palabras que me han acompañado durante años.**

**Tres palabras que, en los momentos de duda, de cansancio o de derrota, siempre me han recordado quién soy y por qué sigo adelante.**

**Al final de este artículo te las diré.**

**Son simples, pero poderosas.**

**Y quiero que te las lleves contigo como un regalo, para que las recuerdes cuando la vida se complique o cuando sientas que el ánimo se apaga.**

**Pero antes, déjame contarte de dónde nacieron.**



## 1. El ritual de las cinco

Son las cinco de la mañana. La ciudad aún duerme. Los semáforos parpadean sin testigos, y un corredor solitario cruza el parque como si persiguiera su propia sombra.

Yo, mientras tanto, pongo la cafetera en marcha. El vapor se eleva lento, como un pensamiento que despierta. La taza espera, inmóvil, sobre la mesa.

Y antes del primer sorbo, siempre llega el mismo pensamiento: **“Todo está por hacer, todo está por escribir, todo es posible.”**

El primer trago es una caricia lenta. El café es impulso; la leche, equilibrio. Juntos son una lección: la vida necesita tanto energía como calma. Los pequeños rituales son el ancla que nos sostiene en mitad del ruido.

No hay épica en levantarse a las cinco. Hay coherencia. Hay fe en que lo que se repite cada día acaba moldeando lo que somos. Y eso, aunque nadie lo vea, tiene más mérito que cualquier milagro.

## 2. Cuando el hábito se volvió refugio

Hubo una madrugada —una de esas que dejan cicatriz— en la que estuve a punto de romper el ritual. Nada tenía sentido. El silencio pesaba. El café no olía igual.

Aquella noche me habían dado una noticia que no se digiere: alguien a quien quería profundamente había muerto. El mundo se me hizo pequeño, y el amanecer, demasiado grande. Podría haberme quedado quieto.

Pero encendí la luz, preparé el café y abrí el cuaderno. Y escribí. No una columna ni un artículo. Escribí una carta. Una carta que él nunca leería, llena de recuerdos, de aprendizajes y de la promesa de seguir. De seguir escribiendo. De seguir madrugando. De seguir viviendo.

Aquel texto no era brillante, pero era honesto. Y entendí que, a veces, la constancia no es una virtud: es una forma de sobrevivir. Desde entonces, cada taza de café tiene su nombre. Cada palabra escrita al amanecer es una forma discreta de gratitud.

## 3. La lección que deja la rutina

Vivimos en un mundo que **glorifica lo inmediato**. Queremos resultados en una semana, éxitos en un trimestre, felicidad en un clic.

Pero todo lo que vale la pena —una relación sólida, un cuerpo sano, una mente clara, una inversión rentable— necesita tiempo, repetición y paciencia. **James Clear**, en **Hábitos Atómicos**, lo dijo mejor que nadie:

**“No cambias tu vida de golpe. La cambias un hábito a la vez.”**

Los hábitos son como el café de las cinco: pequeños, previsibles, a veces aburridos, pero profundamente transformadores. Porque la **constancia** no presume. No brilla. No busca aplausos.

**Solo ocurre**. Y al hacerlo, cambia el destino. Cada día que repites algo que te construye, te conviertes en alguien más fuerte. Y cada día que abandonas lo que te sostiene, te diluyes un poco.

La constancia es el músculo invisible de las personas que siguen adelante incluso cuando no tienen ganas. Y ese, probablemente, es el tipo de éxito más difícil de conseguir.



Santi Cullell

# Mundo para Dummies

*“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”*

Lun 10 Nov 25

Edición 128



ya somos 9.188

## 4. La constancia del inversor

En el mundo financiero pasa lo mismo. Hay inversores que cambian de activo cada mes, movidos por el miedo o la euforia. Persiguen la inmediatez y se pierden la esencia. Invertir sin un plan es como beberse el café ardiendo: parece que sacia, pero no deja sabor.

Una buena cartera necesita tiempo, coherencia y reposo. Como una buena taza. **“Igual que el café, una cartera bien hecha debe reposar para dar su aroma.”**

El inversor disciplinado no es el que más sabe, sino el que más espera. El que tiene un plan para invertir, para informarse, para formarse y también para desinvertir. El que entiende que la mayor rentabilidad es vencer las emociones que te empujan a rendirte antes de tiempo.

## 5. Para los que siguen

Cada semana, en esta comunidad de **Mundo para Dummies**, nos une algo que no se mide en clics ni en métricas. Nos une la búsqueda de sentido. El deseo de entender, aunque sea un poco mejor, este mundo que no para. Nos une la curiosidad, el esfuerzo, la serenidad de quien madruga y la esperanza de quien insiste.

No somos los que más saben. Somos los que siguen. Los que entienden que **la vida no se gana: se resiste**. Que cada hábito, cada sorbo, cada palabra escrita, cada decisión coherente, es una forma de plantar cara a la incertidumbre.

Y ahora sí, quiero dejarte esas tres palabras que guardo desde hace años. Las que me dijo aquel amigo en una conversación que hoy suena a despedida. Las que me acompañaron cuando ya no estaba, y que hoy comparto contigo **en su memoria**, para que te ayuden igual que me ayudan a mí cuando la vida pesa más de lo normal.

**Sigue. Mañana. También.**

Porque hay días en los que no hace falta hacerlo perfecto. Solo hace falta hacerlo. Dar un paso. Respirar. Tomarte tu minuto del café y volver a empezar.

Y si este texto te ha hecho pensar, déjalo reposar y compártelo con alguien que también siga intentando ser mejor cada día. Porque al final, todos los que leemos estas líneas somos lo mismo: **humildes supervivientes con una taza en la mano y la esperanza intacta**.

**Santi Cullell**

**Mundo para Dummies** – Cada semana, una historia para los que siguen de pie.

Si este texto te ha hecho pensar, déjalo reposar y compártelo con alguien que valore las cosas bien hechas. Tal vez sea su mejor regalo del día.

Si quieres recibir Dummies directamente, solo tienes que pedirlo escribiendo a **MundoDummies@gmail.com**; lo recibirás en tu correo como una cita semanal con la calma. Y si prefieres seguir todo lo que publico regularmente, puedes encontrarme en **LinkedIn**: [www.linkedin.com/in/santi-cullell](http://www.linkedin.com/in/santi-cullell).

### Disclaimer:

*“El contenido de este texto tiene un carácter exclusivamente informativo y refleja una opinión personal del autor. No representa, en ningún caso, la posición ni los criterios de las instituciones o entidades con las que éste colabore. Las ideas aquí expresadas deben entenderse como una reflexión individual y no como una recomendación profesional ni de inversión.”*