

# ÁLBUM DE PENSAMIENTOS AGRADABLES

---

Xavier Payà Pujadó



NIVEL MEDIO DEL PMBP®  
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

XAVIER PAYÀ PUJADÓ

# ÁLBUM DE PENSAMIENTOS AGRADABLES



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**  
Investigación y servicios para tu felicidad

El desarrollo del PMBP® supone la culminación de un sueño que tenía desde que era jovencito: encontrar una fórmula efectiva para que la gente pudiese ser feliz o como mínimo pudiese mejorar su nivel de felicidad. Muchos años más tarde de que tuviese ese sueño se ha podido hacer realidad gracias a los avances de la ciencia.

Por ello, doy el más sincero agradecimiento a todos los investigadores, centros de investigación y Universidades que han estudiado el bienestar, así como a los patrocinadores de dichas investigaciones. El más sincero agradecimiento también a los que han participado en la investigación científica para desarrollar la psicología, la medicina, la física y otras ramas de la ciencia, así como a aquellos que desde hace siglos han venido aportando conocimientos y técnicas para mejorar el bienestar en base a su experimentación propia.

A todos ellos es atribuible la eficacia del PMBP®. El trabajo realizado por el Instituto del Bienestar ha sido principalmente aprovechar el conocimiento científico existente y convertirlo en un programa de entrenamiento para que cualquier persona que lo siga pueda mejorar su felicidad y bienestar.

Quiero dar mi agradecimiento también a aquellas personas que han contribuido al desarrollo del PMBP®, especialmente a Albert Mallo, Aleksandra Perepelytsya, Alessandra Coronas, Alexia Marmont, Audrey Romanet, Angello Zamudio, Christopher Holcroft, Chloé Pollard, Dmitri Grab, Fauza Ibrahim, Gemma Maudes, Garazi Marqués, Georgios Manganas, Karimah Reid-Bailey, Karine Reizo, Katarina Vesela, Kristina Joensen, Laurie Jude, Leszek Sobkowiak, Lluís Gelabert, Lucia Ďuračková, Lucie Matagne, Maciej Saj, María Luz García, Marina Guda, Marta Maj, Mathieu Van Kemenade, Michal Paulou, Mireia Pavón, Monika Wiatrowska, Murielle Awenkima, Nadege de Lavernette Bernard, Nicolas Ferlay, Nuria Aguilar, Patricia Porras, Rachel Lennie, Ronald Ruzicka, Sandra Borro, Sandra Domínguez, Sara Fernández, Sara Meiattini, Simona Amodio, Simona Fantauzzi, Sophie Canciani, Sorayya Mokrane, Stefano Rendon, Tanguy Dubout, Thomas Lefebvre, Veronika Dzivjáčková y Veronika Saradinova.

Xavier Payà  
Instituto del Bienestar

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar

Gran Via de les Corts Catalanes 392, 5, 2, 08015 Barcelona

Printed in Spain

Número de asiento en el Registro de la Propiedad Intelectual: 02 / 2011 / 3128

Diseño y maquetación: Sandra Domínguez

Impreso por Solgraf

Dirección: Travessera de Gràcia 263, Barcelona

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares de la propiedad intelectual, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>PARTE I. ASPECTOS POSITIVOS DE MI VIDA</b>	<b>3</b>
Seguridad	5
Prosperidad	9
Libertad	13
Paz	17
Justicia	19
Tiempo y ritmo de vida equilibrado	23
Orden	25
Estabilidad y cambio	27
Salud	29
Alimentación sana	33
Ejercicio físico	35
Temperatura adecuada	37
Metas realistas	39
Necesidades intelectuales	41
Necesidades estéticas	44
Sentido	45
Trabajo satisfactorio	46
Ocio placentero	49
Descanso	52
Sueño	54
Autoestima	55
Espacio propio	57
Necesidades de relación con los demás	58
Pareja	59
Hijos	61
Familiares y amigos	64
Conocidos	66
Animales	67
Necesidades vinculadas a las relaciones	68
Entorno y vivienda agradables	69
Pertenencias	71
Exploración y aventura	73
Naturaleza	75
Espiritualidad	77
Otras necesidades	78

**PARTE II. MI BIENESTAR Y FELICIDAD**

**79**

Bienestar y felicidad	80
Conciencia	82
Pensamientos	84
Emociones agradables	87
Emociones desagradables	89
Expresiones corporales	91
Conductas	92
Necesidades	93

# INTRODUCCIÓN

Este Álbum contiene pensamientos sobre aspectos positivos y experiencias agradables de la vida, muchos de los cuales posiblemente ya existan en mi vida y otros probablemente los podré conseguir en el futuro si me lo propongo.

Puedo aprovechar parte de estas reflexiones o todas ellas para hacerme mi Álbum de Pensamientos Agradables particular, quitando, añadiendo y cambiando elementos para adaptarlo a mi vida concreta.

Cuanto más lea el Álbum y más piense en su contenido mejor me sentiré y más satisfecho estaré con mi vida.

**PARTE I.**  
**ASPECTOS POSITIVOS DE MI VIDA**

## SEGURIDAD

Soy consciente de lo afortunado que soy si puedo salir tranquilamente a la calle o descansar cómodamente en mi casa sabiendo que mi vida y mi integridad física están esencialmente a salvo y que las posibilidades de que ello no sea así son muy pequeñas.

Agradezco si vivo en un lugar donde no hay guerras y si puedo estar tranquilo de que tanto yo como mis seres queridos sobreviviremos al invierno, a la sequía, a épocas de malas cosechas, a la peste o a otras amenazas que existían antes y que ya no existen.



Doy gracias también si puedo contar con un sistema sanitario y unas condiciones higiénicas y alimenticias que garanticen una esperanza de vida alta.

Soy consciente de que no todos los casos de enfermedad tienen remedio, pero sí la inmensa mayoría y puedo tener la tranquilidad de que lo normal es que mi vida se extinguirá cuando sea mayor, después de una larga vida que habrá sido todo lo plena y dulce que la haya hecho.



Soy consciente de que, afortunadamente, a diferencia de otras épocas, probablemente mi país tiene un grado de seguridad muy alto, tal vez no máximo, pero sí es elevadísimo si lo comparo con el que había en el pasado.

## **Soy consciente de otras realidades menos afortunadas que la mía en cuanto a seguridad**

---

Hoy en día en muchos países contamos con un nivel de seguridad muy privilegiado que poco tiene que ver con el que existía hasta mediados del siglo XX. Con anterioridad se han sucedido incontables guerras que segaron la vida de millones de personas y han dejado millones de heridos y mutilados.

Pero las guerras constituían sólo una de las múltiples amenazas para la seguridad humana. Según los historiadores, a causa de odios grupales han tenido lugar repetidamente genocidios que han quitado la vida a otros millones de personas. En bastantes sociedades agrarias eran costumbre los sacrificios humanos como consecuencia de dogmas religiosos, como en la sociedad azteca, en la que se realizaban sacrificios masivos de personas inocentes arrancándoles el corazón estando vivas y tirándoles desde lo alto de una pirámide; algunos historiadores estiman que los aztecas inmolaron varios cientos de miles de víctimas, generándose un ambiente de miedo e inseguridad.

En las sociedades agrícolas o en las sociedades industrializadas dominadas por dictaduras ha sido frecuente la represión, los castigos crueles y el maltrato físico y moral para todo aquél que no siguiese el rígido camino establecido. Pensar de forma diferente o practicar una religión diferente a la establecida podía suponer la tortura y la muerte. Millones de personas han perdido su vida por ser protestante, judío, musulmán, cátaro o de otra confesión a consecuencia de persecuciones o luchas de religión. Otras personas fueron acusadas de brujas y quemadas por no estar dentro de la estricta normalidad o sufrieron represión por sus ideas políticas o de otro tipo. Desarrollar la sexualidad fuera de las normas religiosas también podía suponer tortura y muerte. Muchas personas han sido lapidadas o asesinadas de otros modos por adúlteras. Algo parecido ha sucedido con la homosexualidad en países donde se impusieron religiones contrarias a esta práctica.

La represión era mayor con los sectores más débiles de la sociedad, como era el caso de la mujer. A la vez que era mantenida y protegida por el marido, se le coartaba enormemente su libertad y se le imponía un rol estricto en la vida y la que no obedecía podía ser

pegada, maltratada o incluso asesinada. Frecuentemente su dignidad física era denigrada mediante prácticas dolorosas y limitantes como romperle los huesos de los pies y atarlos hacia atrás para que los pies fuesen lo más pequeños posibles, cortarle el clítoris para que no pudiese sentir placer sexual o coserle la vagina. En algunos lugares cuando moría el marido su mujer era quemada.

Según los antropólogos, las sociedades agrícolas eran gregarias y había una mayor solidaridad y protección dentro del grupo, así como una mayor unión entre las personas que en las sociedades modernas, pero también es cierto que eran muchas veces sociedades controladas por guerreros y sacerdotes que consiguieron dominar las tierras y las personas y que impusieron su cultura basada en la dominación, la represión, la crueldad, el miedo y la inseguridad. Dichos valores impregnaban este tipo de sociedades y eran frecuentes prácticas de crueldad con alguna finalidad concreta o simplemente para disfrutar del sufrimiento ajeno, como espectáculos públicos crueles con personas o animales. En aquellas sociedades a menudo la vida valía poco y la agresión física y el sufrimiento tenían un valor muy diferente al que tiene hoy en día. De hecho, algunas de las situaciones anteriores tienen lugar hoy en día en ciertos puntos de nuestro planeta en que la estructura social todavía es muy tradicional.

Pero lo bueno es que la mayor parte de las sociedades hemos ido evolucionando gradualmente hacia una sociedad mucho más segura y humana en la que vivir y esa tendencia positiva sigue avanzando. Actualmente en muchos países la vida y la integridad física del individuo es altamente valorada y existen poderosos mecanismos para protegerlos. La inmensa mayoría de los ciudadanos de muchos países vivimos toda nuestra existencia sin que ninguna otra persona atente contra nuestra vida ni nuestra integridad física, siendo muy excepcional y extraordinario lo contrario. Muchas sociedades están basadas en valores como el respeto, la dignidad de la persona, la paz y la seguridad y son cada vez más sensibles con todo lo que se aparte de estos valores.

---

Me siento seguro en la calle, en casa, cuando viajo, en la naturaleza... Sentirme seguro me encanta. Mis familiares y amigos que me aprecian me dan seguridad y eso me gusta. Mi experiencia y conocimientos acumulados me dan seguridad. Me siento seguro cuando salgo con gente, cuando salgo a hacer cosas solo, al tratar con conocidos y con desconocidos.

## PROSPERIDAD

Doy gracias a la vida si tengo acceso a la comida, bebida, ropa, refugio, si mis necesidades básicas están cubiertas y si puedo vivir dignamente en lo material.

Me encanta si puedo tener más comida de la que puedo y quiero comer, más agua de la que puedo y quiero beber y más aire del que puedo y quiero respirar.



Me siento privilegiado si tengo una vivienda en que vivir y si tengo dentro de la misma comodidades que me hacen la vida más fácil, como baño, agua corriente o electricidad.

Soy afortunado si he tenido acceso a la educación y a la sanidad, así como si puedo disfrutar de unas infraestructuras que me facilitan la vida.

Doy gracias si tengo teléfono, algún aparato de música, ordenador u otros aparatos que mejoran mi vida de algún modo, así como por todo aquello que poseo y porque funciona bien.

Agradezco si puedo contar con los recursos para comprar las cosas que necesito y para alimentar y cuidar de mis hijos u otras personas a mi cargo. Me siento dichoso si éstos pueden vivir con dignidad y si pueden tener educación y acceso a la sanidad.

Es estupendo poder disfrutar de un sistema de alcantarillo o recogida de desechos y un servicio público de limpieza que garanticen la higiene y evitan epidemias, ya que el efecto que ello tiene en mi salud y seguridad no tiene precio.

Sé valorar los ahorros que tengo en el banco y todas y cada una de mis propiedades.

Me satisface saber encontrar un equilibrio razonable entre gasto e inversión.

Agradezco si mis ingresos han ido aumentando desde que inicié mi carrera profesional.

En vez de compararme con los que tienen más que yo me comparo con otras personas o sociedades menos prósperas, lo cual me hace sentir bien. Soy consciente de que algunos individuos no tienen ni lo más básico para sobrevivir.

### **Soy consciente de otras realidades menos afortunadas que la mía en cuanto a prosperidad**

---

En las sociedades agrícolas que duraron durante varios miles de años y que todavía están presentes en algunas partes del planeta sólo una minoría vivía con prosperidad, mientras que la mayoría se encontraba en un estado de pobreza. Según historiadores y antropólogos, el campesinado, que era la clase social mayoritaria, frecuentemente vivía en unos niveles de subsistencia y a veces por debajo de dicho nivel. Cuando había épocas de sequía, malas cosechas o sobrepoblación tenían lugar hambrunas y muchas personas morían de hambre. En algunas hambrunas llegaron a morir millones de personas. La tasa de mortalidad infantil era muy alta y muchos padres se vieron obligados a pasar por la dura experiencia de ver cómo sus hijos morían de hambre u otras causas provocadas por

la pobreza. Ésta llevaba a algunos padres a vender a sus hijos como esclavos. La mala nutrición y sobre todo la falta de higiene causada por la pobreza provocaban epidemias y pestes en las que moría una parte importante de la población, a veces hasta un tercio de la misma.

Lo positivo es que afortunadamente en los últimos siglos hemos disfrutado de un crecimiento de la riqueza sin precedentes. La productividad agrícola ha experimentado una evolución espectacular desde el siglo XVII y hoy en día contamos con una enorme producción de alimentos. En muchos países, la gente tiene su alimentación asegurada.

A partir de la Revolución Industrial en el siglo XVIII no han parado de desarrollarse nuevas tecnologías que han mejorado maravillosamente nuestras vidas, primero en el campo textil y luego en otros campos. La máquina de vapor y posteriormente la máquina de combustión interna, la electricidad y las nuevas fuentes de energía reemplazaron a la fuerza humana y animal como la mayor fuente de energía. Los automóviles, trenes y aviones han sustituido a los pies y a los animales como los principales métodos de transporte. Los descubrimientos en la industria farmacéutica y en la medicina han mejorado sustancialmente nuestra calidad y cantidad de vida. Los avances en sectores como el metalúrgico, electrónico, de telecomunicaciones, informático o de Internet han aumentado exponencialmente nuestro bienestar material.

En muchos lugares el nivel de riqueza y de poder adquisitivo se ha disparado, multiplicándose en ciertos países por más de 25, según han calculado algunos economistas. ¡Ello quiere decir que muchas personas en la actualidad son más de 25 veces más ricas que sus ancestros! En muchos lugares de nuestro planeta hemos pasado en el sentido literal de la palabra de ser una sociedad pobre a ser una sociedad rica. Es como si nos hubiese caído una cascada de riquezas.

No sólo ha aumentado mucho el nivel de prosperidad y de abundancia, sino que además ha mejorado la distribución de la misma. En las sociedades agrícolas los soberanos y las élites que les ayudaban a mantener el poder solían llevar una vida suntuosa quedándose una parte sustancial de los recursos producidos por los plebeyos. En ocasiones la parte cedida a la élite a través de tributos o de trabajar gratuitamente para ellos podía representar más del 60% de los recursos.

En cambio, actualmente en muchos países existe una gran clase media, las clases bajas suelen recibir algún tipo de protección y prestaciones del Estado o entidades privadas y la mayoría de gente tiene sus necesidades básicas garantizadas. En el pasado, las personas que no podían trabajar a causa de su vejez, enfermedad, invalidez o porque no encontraba trabajo se quedaba sin ingresos y frecuentemente o bien recibían ayuda de su red familiar

o bien se podían quedar en la miseria y tenían que vivir de la caridad. Afortunadamente, hoy en día ese riesgo es difícil, pues existe en muchos países un estado del bienestar que se encarga de que los jubilados, desempleados o personas con incapacidad para trabajar reciban prestaciones que les permitan vivir con un mínimo de dignidad y no caer en la miseria, del mismo modo que proporciona sanidad y educación a todos los ciudadanos y servicios sociales para personas necesitadas.

La abundancia de que disfrutamos en la actualidad es en gran medida debida al trabajo y al espíritu emprendedor, ahorrador, inversor e innovador de las generaciones que nos precedieron. Tengo muchos motivos darles las gracias.

---

*Espacio para completar mi Álbum*

## LIBERTAD

Es estupendo que buena parte de la población mundial vivimos en democracias liberales y disfrutamos de un elevado nivel de libertad individual. Es fantástico que el estado de derecho en muchos países nos concede numerosas libertades y que éstas tienden a aumentar conforme pasa el tiempo y las sociedades evolucionan.

Me siento agradecido porque las leyes tienden a ser cada vez más sensibles con las libertades del individuo y muchas sociedades son cada vez más tolerantes, abiertas y plurales, lo cual nos facilita vivir a nuestra manera. Me siento agradecido también por todas las personas que han dado su vida o han luchado por la causa de la libertad y los derechos.



Sé valorar si tengo libertad de pensamiento, ideológica, de religión, de expresión, de residencia, de movimiento y todas y cada una de las libertades de que disfruto.

Me siento dueño de mi vida y libre para elegir el camino y experiencias que quiera, con muchas opciones para organizar mi vida y para hacer lo que realmente quiero.