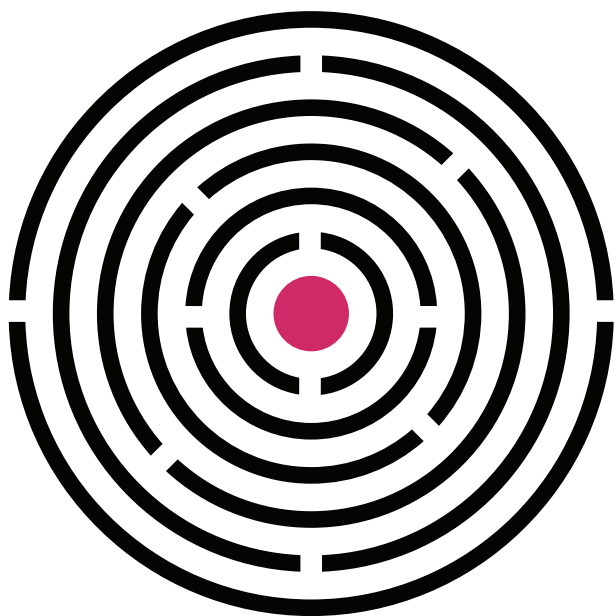


# ÁLBUM DE PENSAMIENTOS DESAGRADABLES I

---

Xavier Payà Pujadó



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

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

XAVIER PAYÀ PUJADÓ

**ÁLBUM  
DE PENSAMIENTOS  
DESAGRADABLES I**



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Francisco Javier Payá 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 y Josué Vallejo

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 escrito 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.

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 Mallol, 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 Dživjácová y Veronika Saradinova.

Xavier Payà  
Instituto del Bienestar

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. Creencias irracionales sobre la felicidad	2
2. Pensamiento alarmista	9
3. Pensamiento de impotencia	21
4. Pensamiento pesimista	26
5. Pensamiento autocompasivo	28
6. Pensamiento exigente	30
7. Pensamiento valorativo	41
8. Pensamiento del valor personal	44
9. Pensamiento sobre el buen o mal funcionamiento	52
10. Pensamiento en términos de maldad	55
11. Pensamiento de dependencia	57
12. Pensamiento de intolerancia	70
13. Pensamiento culpabilizador y punitivo	73
14. Pensamiento social irracional	75
15. Pensamiento excesivamente controlador	84

## INTRODUCCIÓN



Este Álbum contiene los típicos pensamientos desagradables que suelen tener la mayoría de personas y que nos hacen sentir mal, ofreciendo asimismo argumentos racionales para ir desmontándolos gradualmente. Tiene la finalidad de ayudar a eliminar o reducir los pensamientos y emociones desagradables.




Puedo aprovechar parte de estas reflexiones o todas ellas para hacerme mi Álbum de Pensamientos Desagradables 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.






# 1. CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE LA FELICIDAD

Estas creencias irracionales nos impiden hacer algo útil para mejorarla, por lo que constituyen los primeros obstáculos con los que nos encontramos para ser realmente felices.

CREENCIA IRRACIONAL	CONTRA-ARGUMENTOS
<p><i>“Puedo dedicar mucho tiempo a mi trabajo, a ver la televisión, a tareas domésticas, al bricolaje o a la vida social, pero no a entrenarme con las técnicas del bienestar personal.”</i></p> 	<p>Es una inversión en mi vida, probablemente una de las que más me aporte, que me beneficia tanto a mí mismo como a las personas que tengo a mi alrededor.</p> <p>Dedicamos muchos años a ir al colegio, luego frecuentemente varios años a la universidad o a la formación profesional y más adelante muchas horas para mejorar o preservar nuestro nivel económico y estatus. Parece lógico que dediquemos también tiempo para mejorar las condiciones internas que determinan la calidad de nuestras vidas. Si nos parecería una buena idea hacer un máster durante un año o dejar de trabajar 1 ó varios años para volcarse en los hijos, también parece una buena idea dedicar una etapa de nuestra vida a cultivar nuestro bienestar.</p>
<p><i>“Cambiar y mejorar mi vida es demasiado trabajo. Tengo suficientes frentes en mi vida y si además tengo que trabajar en aplicar estas técnicas, me parece excesiva.”</i></p> 	<p>Puedo empezar dando pequeños pasos para aplicar estas técnicas que mejoran mi calidad de vida. Cualquier objetivo se puede conseguir si se divide en pasitos suficientemente pequeños a lo largo del tiempo necesario.</p>


<p><i>“Mejorar la felicidad es algo sólo para los que se sienten muy mal, para los que tienen problemas importantes, como una depresión.”</i></p> 	<p>No tiene ningún sentido, ya que casi todas las personas, estén en el nivel de bienestar en el que estén, pueden mejorarlo.</p> <p>Esa creencia es tan absurda como creer que leer libros es sólo para los muy ignorantes, que hacer un Máster para conseguir un trabajo mejor remunerado es sólo para los que son muy pobres, que ir al gimnasio es sólo para los que tienen un pésimo estado físico o que interesarse por los temas de salud es sólo para los que están muy enfermos.</p>
<p><i>“Lo novedoso puede resultar una amenaza.”</i></p> 	<p>Lo novedoso puede ser una oportunidad de mejora. Puedo abrirme a ideas novedosas y de esas ideas coger aquellas que creo que me aportan una mejora y dejar el resto.</p>
<p><i>“Es horroroso e insoportable tener que reconocer mis limitaciones y debilidades”</i></p> 	<p>Es más razonable pensar que es una suerte tener la oportunidad de saber qué aspectos son los que necesito modificar dentro de mí para mejorar mi bienestar</p>

<p><i>“No creo que estas técnicas del bienestar personal realmente vayan a aumentar mi felicidad de forma significativa.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>¿Estoy seguro de que no funciona? ¿En base a qué pruebas?</p> <p>Puedo comprobar si estas técnicas tienen eficacia probada investigando la literatura científica sobre el bienestar.</p>
<p><i>“Soy escéptico con que esto realmente funcione.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>También lo puedo comprobar con mi experimentación directa a lo largo de un cierto tiempo</p>
<p><i>“Como en este momento me siento mal ello prueba que todo esto no funciona.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>El hecho de que ahora me sienta mal no significa que las técnicas del bienestar personal no funcionen, ya que éstas no garantizan que nunca nos sintamos mal, sino que conforme las vayamos ejercitando a lo largo del tiempo nuestro punto medio de bienestar va aumentando gradualmente, sintiéndonos mejor cuando nos sentimos bien y menos mal cuando nos sentimos mal.</p> <p>Aunque ahora me sienta mal, puedo aprovechar mi tiempo si dedico estos momentos en que me siento mal para seguir entrenándome, lo que hará que cada algún día tenga un nivel alto de satisfacción vital y bienestar emocional.</p>
<p><i>“El entrenamiento no funciona. No avanzo y lo hago lento.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Conseguir resultados significativos lleva su tiempo. Se trata de una labor de meses y sobre todo de años, pero al final se van viendo los resultados.</p>
<p><i>“Aunque la felicidad es importante, en cambio buscarla no es prioritario.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Si mi felicidad y la de otras personas es algo importante para mí, tal vez incluso una de las cosas más importantes en mi lista de prioridades, parece lógico que también sea prioritario dentro de la lista de cosas a las que dedico tiempo y energías.</p>

<p><i>“La felicidad es algo que no depende de nosotros, sino de nuestras circunstancias, siendo algo que va por rachas, y por tanto no merece la pena hacer nada al respecto.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>La ciencia ha demostrado que la felicidad tiene una parte genética (entre un 25% y un 45%) y una pequeña parte que sí depende de las circunstancias (entre un 10% y un 15%), pero también ha demostrado que buena parte de la felicidad depende lo que yo haga con mi conciencia, mis pensamientos, mis emociones, mis expresiones corporales, mis conductas y mis necesidades.</p>
<p><i>“La felicidad es algo etéreo y abstracto más que algo concreto que podemos generar con nuestras decisiones y nuestros actos.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Por tanto, en gran medida mi felicidad está en mis manos, al menos a medio y largo plazo.</p>
<p><i>“Aunque en teoría se podría mejorar la felicidad, en la práctica ello es muy complicado.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>En realidad puede resultar razonablemente fácil si se hace de poquito a poquito.</p>
<p><i>“La vida es dura y es dolor y hemos venido al mundo a sufrir, no pudiendo esperar otra cosa.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>En realidad, las investigaciones han demostrado que el ser humano tiende por naturaleza a buscar el bienestar y no sólo eso, sino que en balance suele ser más feliz que infeliz.</p>
<p><i>“No está bien el placer y el disfrute, sino que es necesario tener un cierto espíritu de sacrificio y sufrimiento”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Eso son simples valoraciones causadas por la educación recibida que no tienen ningún soporte lógico y científico y que nos lleva a no intentar mejorar nuestra felicidad.</p>



<p><i>“No valgo mucho y por tanto no tengo derecho a pensar en mí mismo.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>De nuevo, se trata de simples valoraciones causadas por determinados tipos de educación. La realidad es que no existe ninguna ley del universo que diga que valemos poco, que no tengamos derecho a pensar en nosotros o que no podamos buscar nuestra felicidad.</p>
<p><i>“No merezco mi felicidad y todo lo bueno.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Es más, estamos diseñados genéticamente para buscar sentirnos bien y evitar sentirnos mal.</p>
<p><i>“Mi felicidad, mis necesidades, derechos y sentimientos no cuentan.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Mi felicidad, necesidades, derechos y sentimientos cuentan tanto como los de los demás.</p>
<p><i>“No debemos tener tiempo para nosotros mismas, ya que eso es egoísta y malo”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Se trata de un estilo de pensamiento exigente fruto de la educación que hemos recibido algunos de nosotros. Podemos cambiar esa creencia por la de que el ser humano necesita tiempo para cuidar de sí mismo y cubrir sus diferentes necesidades. Para mejorar nuestro bienestar necesitamos dedicar el tiempo adecuado para ejercitarnos en las diferentes técnicas.</p>
<p><i>“Estoy desperdiciando mi valioso tiempo con esto.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Puedo pensar mejor que probablemente sea la mejor inversión de tiempo y que para conseguir buenos resultados necesito acumular horas y eso es justo lo que estoy haciendo.</p>
<p><i>“No tengo tiempo para dedicarlo a hacer todo esto.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>En realidad es una cuestión de prioridades. Cuando se trata de cosas importantes, como una enfermedad, un accidente o tener un hijo, ¿estamos tan ocupados? ¿Verdad que normalmente no vamos a renunciar a una relación cuando estamos enamorados ni desaprovechar una oportunidad en la carrera profesional por falta de tiempo?</p>

<p><i>“Algunas de estas técnicas no son la más divertido que más me apetece hacer.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Puede que algunas de ellas no resulten especialmente divertidas, pero puedo verlo como algo interesante, que me sienta bien, sobre todo al cabo de un rato de estar con ellas y que con el tiempo me va a resultar muy beneficioso, no sólo para mí, sino también para las personas que tengo alrededor.</p>
<p><i>“Necesito mis emociones negativas para poder funcionar correctamente.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Las emociones desagradables nos pueden ayudar al reto de la supervivencia, pero sólo las necesitamos en momentos puntuales.</p>
<p><i>“Mis emociones desagradables me protegen o me aportan algo positivo a mi vida”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>El hecho de colocarse “el tiempo suficiente” o incluso, si es necesario, durante toda la vida en un “estado de sufrimiento” no sirve para resolver los problemas y para que todo funcione como queremos. Esto último se consigue simplemente buscando soluciones y aplicándolas.</p>
<p><i>“Si me preocupo lo suficiente el problema mejorará o desaparecerá.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>En realidad, lo que hace que se solucionen los problemas, que consiga mis metas, que se arreglen las injusticias que puedan arreglarse o lo que sea son las acciones que emprenda, y lo que me empuja a emprender esas acciones es la motivación agradable más que sentirme mal.</p>
<p><i>“No puedo estar en un estado de serenidad porque si me relajo no conseguiré nuevas metas ni seré eficiente ni productivo.”</i></p> <p style="text-align: center;">❧</p>	<p>Cuando ya he empezado a hacer la labor de resolución del problema, ¿qué sentido tiene oponer resistencia a soltar esas emociones</p>

<p><i>“Necesito mantenerme indignado porque si no lo hiciese sería ceder ante la injusticia en vez de luchar contra ella.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>que me hacen daño?</p> <p>Si ya estoy haciendo lo que razonablemente puedo, ¿qué me va a aportar de más sentirme mal? Preocuparse o sentirse mal por el problema puede acabar convirtiéndose en el verdadero problema.</p>
<p><i>“Si no deseo algo muy intensamente lo conseguiré.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	
<p><i>“Crear problemas de salud me aporta ventajas que superan a los inconvenientes, como poder descansar, evitar el tener que afrontar los retos de la vida, recibir atención y cuidado de otras personas u otras.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Antes que pasar por ese malestar es más saludable hacer un trueque intercambiando esas creencias irracionales por la de que puedo intentar conseguir lo que necesito por otras vías más saludables y al mismo tiempo puedo librarme de problemas de salud y malestares físicos innecesarios.</p>
<p><i>“Si me recuperase del todo, tendría que afrontar realidades que con las que prefiero no tener que enfrentarme.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	
<p><i>“La vida es dura y algo falla cuando parece demasiado fácil, placentera o divertida.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Puedo desmontar esta creencia pensando en las personas a las que les apasiona su trabajo, su ocio y su vida en general. La vida puede ser una aventura en que se suceden diferentes tipos de experiencias interesantes y fascinantes.</p>
<p><i>“No tengo dinero o tiempo para hacer lo que realmente quiero.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Muchas veces la realidad es que sí nos lo podemos permitir, siendo una creencia que me puede limitar mucho. En la medida de lo razonablemente sensato y prudente puedo intentar no limitarme por el dinero o lo que hagan o digan los demás.</p>

## 2. PENSAMIENTO ALARMISTA

El estilo de pensamiento alarmista nos genera miedos, ansiedad, angustia, preocupaciones, fobias y tensiones, pudiendo minar en gran medida nuestro bienestar.

<p><i>“Determinadas cosas son horribosas.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Sencillamente son algo que no me gusta, que no deseo o que es desagradable o doloroso, tal vez muy doloroso en algunos momentos puntuales, pero no horrible.</p> <p>Prueba de ello es que ¿importará esto dentro de 10 años? Lo más grave que me puede suceder es la muerte y ésta ya está garantizada. Cualquier otra situación o sufrimiento es menos grave, ya que casi siempre tengo recursos para eliminarlo o reducirlo de modo que pueda ser feliz con esa situación y en el peor de los casos casi siempre puedo acabar inmediatamente con él quitándome la vida si lo estimo conveniente.</p>
<p><i>“Determinadas cosas son amenazantes.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Si mi vida o integridad física o la de los demás no están en juego, no son tal amenaza.</p> <p>La inmensa mayoría de situaciones que creemos que son amenazantes en realidad no lo son y la prueba de ello es mi propia experiencia personal: en el pasado me sentí amenazado probablemente en muchas ocasiones, pero si finalmente sucedió algo ello pasó y quedó atrás y prueba de ello es que aquí sigo vivo y funcionando.</p>



	<p>En base a mi experiencia pasada puedo darme cuenta de que cuando en el futuro sucedan situaciones que se escapen a mi control también pasarán y seguiré viviendo mi vida cada día hasta que me llegue el momento final.</p>
<p><i>“Lo desconocido es una amenaza. El mundo exterior es peligroso y sólo hay seguridad en lo conocida y familiar.”</i></p> <p>❧</p>	<p>En el mundo hay muchas personas, lugares y experiencias interesantes y a veces incluso apasionantes y estimulantes. Hay muchas oportunidades para disfrutar de la vida y crecer. Puedo lidiar con el mundo exterior.</p> <p>Puedo intentar ver las oportunidades de aprendizaje, desarrollo y diversión que me ofrece ese mundo exterior. Es más realista y positivo creer que la vida conlleva aventura y que ésta suele ser estimulante.</p>
<p><i>“La incertidumbre y el cambio son una amenaza.”</i></p> <p>❧</p>	<p>La realidad es que el cambio puede ser una oportunidad y una experiencia excitante. Muchas veces los cambios son para mejor.</p> <p>La vida tiene sus retos y sus satisfacciones, que se pueden disfrutar como la aventura de la vida. Cada reto es una oportunidad para crecer.</p>
<p><i>“Si no me quieren ella es alarmante.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Ello no tiene lógica, ya que si soy adulto aunque no cuente con el amor de alguien no por ello existe una amenaza para mi vida.</p>



<p><i>“Fracasar es terrible.”</i></p> <p>❧</p>	<p>A todas las personas nos sucede que a veces las cosas suceden como queremos y a veces no. Ello no es bueno ni malo, sino simplemente natural e inevitable.</p> <p>De hecho, probar cosas, aunque no lleven al resultado que deseamos, nos sirve para aprender y encontrar el camino que sí lleva al resultado deseado.</p>
<p><i>“La crítica de los demás es una amenaza para mí.”</i></p> <p>❧</p>	<p>La crítica casi nunca es amenaza para nuestra vida o integridad física.</p> <p>De hecho, es imposible complacer y gustar a todas las personas. Incluso aquellos a los que gustamos y nos aprueban en general no gustan de algunos de nuestros comportamientos y nuestros rasgos.</p> <p>En realidad una crítica es una simple opinión de alguna persona. Es algo neutro.</p> <p>Puedo aprender de la crítica constructiva de los demás. Puedo prescindir de aquellas críticas que no sean razonables.</p> <p>Seré más feliz si tengo pensamientos más positivos como “me respeto y creo en mí mismo con independencia de las opiniones de los demás”.</p>
<p><i>“No gustaré a la gente si me ven tal como soy y eso es terrible.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Puedo ser yo mismo entre los demás. Si no gusto, generalmente ello no constituye ninguna amenaza.</p> <p>De hecho, es imposible gustar a todo el mundo. No necesito gustar a los demás para ser feliz.</p>

<p><i>“Es terrible cometer errores.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Muchas de las cosas que consideramos errores en realidad no lo son, sino que simplemente fueron unas conductas que ahora haríamos de otra manera.</p> <p>Realizar ese tipo de conductas que con el tiempo consideramos erróneas es algo natural e inevitable, por mucho que nos esforcemos en lo contrario.</p> <p>Casi siempre seguimos viviendo a pesar de ello. Podemos cometer muchas de esas conductas que consideramos erróneas y al mismo tiempo ser felices.</p>
<p><i>“Es horroroso hacer cosas que no puedo hacer bien.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Lo que sí son errores es cuando creemos en cosas que no se corresponden con la realidad. Todos tenemos muchos de estos errores, muchas veces sin darnos cuenta, lo que nos hace sentir mal. Podemos intentar poco a poco irnos dando cuenta de esos errores en nuestra forma de pensar e irlos corrigiendo gradualmente.</p>
<p><i>“Si fallo la gente me rechazará y ello es alarmante.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Podemos fijarnos en las actitudes de la gente y darnos cuenta de que la inmensa mayoría no suele rechazar a otras personas por el hecho de que hayan fallado en algo.</p> <p>En caso de que alguien me rechace, no pasa nada, ya que puedo vivir y ser feliz a pesar de ello.</p>
<p><i>“Es alarmante que otra persona se enfade conmigo.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Es algo natural e inevitable que a veces algunas personas se enfaden conmigo. Ello casi nunca supone una amenaza para mi vida.</p>

<p><i>“Es un drama si alguien no me devuelve mi amor.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Si alguien no me devuelve mi amor, lo dejo ir y sigo adelante. En realidad, no pasa nada.</p>
<p><i>“Si estoy solo es horroroso.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Puedo ser feliz y disfrutar estando solo. Algunas personas viven completamente solas y afirman ser muy felices.</p> <p>Puedo aprender a estar en paz conmigo mismo en mi soledad y aprovechar sus ventajas, como mayor libertad, espacio propio o tiempo para mí, para hacer lo que me gusta y para entrenarme en todas estas técnicas.</p>
<p><i>“Es horrible no ser aceptado y aprobado por los demás.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Puedo vivir y ser muy feliz sin la aceptación y aprobación de los demás.</p>
<p><i>“Es arriesgado confiar en los demás.”</i></p> <p>❧</p>	<p>En algunas personas no se puede confiar, pero en muchas sí. Puedo arriesgarme a acercarme a aquellas personas que me inspiren cierta confianza.</p>
<p><i>“Nadie me quiere y eso es dramático.”</i></p> <p>❧</p>	<p>Ello es muy improbable que sea así, ya que de forma natural surge el afecto entre las personas por el simple hecho de tratarse, lo que significa que muy probablemente la mayor parte de gente que me rodea me tiene afecto en mayor o menor medida.</p> <p>Puede que algunas personas tengan “sentimientos mixtos”, es decir, que por un lado estén molestas conmigo por algo, o incluso me tengan antipatía, envidia, desprecio, prejuicio o lo que sea, pero al mismo tiempo me tengan algo de afecto.</p>
<p><i>“Nadie me querrá y eso es alarmante”</i></p> <p>❧</p>	<p>En el hipotético caso de que realmente nadie me quisiese, ello no sería terrible,</p>

	ya que no necesito del amor de los demás para vivir ni ser feliz. Algunas personas viven solas, totalmente aisladas de la sociedad y afirman ser muy felices.
<p><b><i>“Todas me odian o me rechazan y ello es horroroso.”</i></b></p> <p>❧</p>	<p>Es muy improbable que absolutamente “todos” me odien o rechacen y muy posiblemente me daré cuenta de la irracionalidad de esta creencia si enumero todas y cada una de las personas que no me odian o incluso que me tienen afecto.</p> <p>En el hipotético caso de que toda la gente que tengo alrededor me rechazase, ello no sería horroroso, ya que podría vivir y ser feliz a pesar de ello.</p> <p>En el extremo y rarísimo caso de que una persona me tuviese tanto odio que le llevase a asesinarme, mi muerte no sería algo horroroso, sino ley de vida, ya que todos tarde o temprano nos moriremos y ello en sí no es una experiencia negativa (salvo que lo veamos de esa manera), sino un cambio en la materia que nos compone, tras el cual muy probablemente no existirá sufrimiento ni malestar.</p>
<p><b><i>“Va a suceder tal cosa y eso es alarmante.”</i></b></p> <p>❧</p>	<p>No tenemos capacidades para adivinar cómo será el futuro.</p> <p>Si pensamos en el futuro, es preferible hacerlo con racionalidad y analizar exactamente qué es lo que realmente me puede pasar: ¿qué es lo peor que puede pasar?, ¿qué porcentaje de posibilidades hay objetivamente de que eso suceda?, si el peor escenario acabase teniendo lugar, ¿qué va a suceder realmente?, ¿en qué me afectará realmente de forma negativa?,</p>

	¿qué salidas y soluciones tendré?, ¿qué habrá de positivo?, ¿podré ser feliz a pesar de esa situación si realmente me lo propongo?
<p><b><i>“Es terrible si intentan abusar de mí o me faltan al respeto.”</i></b></p> <p>❧</p>	<p>Tengo recursos tanto para intentar evitarlo, como la comunicación asertiva, usar los cauces legales, etc...</p> <p>En caso de que no pueda evitar el abuso o la falta de respeto puedo ser feliz si lo acepto y estoy en paz con esa realidad. En última instancia mi felicidad depende de mis pensamientos y emociones más que de circunstancias externas.</p>
<p><b><i>“Tal persona tiene tal cualidad que yo no tengo y eso es alarmante.”</i></b></p> <p>❧</p>	<p>Es inevitable para todo el mundo que tengamos nuestras cualidades y nuestras limitaciones, lo que implica que siempre habrán personas que tendrán ciertas cualidades más desarrolladas que nosotros, del mismo modo que nosotros tenemos ciertas cualidades más desarrolladas que otras personas.</p> <p>Ello no es horroroso, sino algo natural. Podemos vivir y ser felices con nuestras inevitables limitaciones.</p>
<p><b><i>“Voy a perder todos mis amigos y eso es horroroso.”</i></b></p> <p>❧</p>	<p>Es prácticamente imposible que ello suceda. Es natural y nos sucede a la mayoría de personas que con el tiempo alguna amistad se vaya distanciando, del mismo modo que también es natural hacer nuevas amistades. Si pierdo algún amigo puedo hacer otros nuevos y desarrollar las habilidades sociales para mantener esas relaciones.</p> <p>En el hipotético caso de que en algún momento de mi vida no tuviese amigos</p>

	<p>ello no sería horroroso, sino simplemente una situación que no me gustaría, pero que podría aceptar y ser feliz en ella.</p>
<p><i>“Nunca tendré pareja y eso es terrible.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>No puedo adivinar el futuro. Si realmente me propongo tener pareja, probablemente la acabaré teniendo. Pero si realmente nunca llegase a tenerla ello no sería horroroso, sino simplemente una situación que tal vez no me gustaría, pero que podría aceptar y ser feliz en ella, disfrutando de las ventajas que ello tiene, como mayor libertad, espacio propio o tiempo para mí, para hacer lo que me gusta y para entrenarme en todas estas técnicas.</p>
<p><i>“Me quedaré en la miseria y eso es alarmante.”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Es improbable que ello suceda. Si me lo propongo, puedo trabajar y salir adelante. Algunas personas se arruinan, pero luego suelen volver a remontar, si se esfuerzan en ello.</p> <p>En el hipotético caso de que me quedase en la miseria, ello no sería terrible, ya que podría ser muy feliz en esa situación si me lo propusiese, pues existen personas que afirman estar siempre enormemente felices a pesar de vivir con lo mínimo.</p> <p>Me felicidad no depende tanto del dinero que tengo, sino de cuáles sean mis pensamientos y emociones y puedo conseguir que estos sean agradables con cierta independencia de mis circunstancias si entreno con perseverancia mi conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades.</p>