

# ÁLBUM DE PENSAMIENTOS AGRADABLES

---

Xavier Payà Pujadó



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

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

# EL ÁLBUM DE PENSAMIENTOS AGRADABLES

El “Álbum de Pensamientos Agradables” contiene pensamientos sobre aspectos positivos y experiencias agradables de la vida, muchos de los cuales posiblemente ya existan en nuestras vidas y otros probablemente los podremos conseguir en el futuro si nos lo proponemos.

Podemos aprovechar parte de estas reflexiones o todas ellas para hacernos nuestro Álbum de Pensamientos Agradables particular, quitando, añadiendo y cambiando elementos para adaptarlo a nuestra vida concreta.

La finalidad de este libro es ayudar a cultivar los pensamientos y emociones agradables. Es uno de los materiales necesarios para llevar a cabo el Nivel Medio y Avanzado del PMBP®, aunque también lo puede utilizar cualquier persona que quiera sentirse mejor

# EL PMBP®

Este libro forma parte del Nivel Medio del PMBP® (Programa de Mejora del Bienestar Personal), que es la denominación del **conjunto de técnicas de eficacia científicamente probada** utilizadas por el Instituto del Bienestar para la mejora de la felicidad.

Dichas técnicas son el resultado de la labor de investigación en el Instituto del Bienestar de las conclusiones de **centenares de estudios científicos** realizados con miles de personas por universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo.

Cada persona parte de un punto de partida o nivel medio de bienestar causado por su genética, por su educación e influencias sociales recibidas y por sus experiencias pasadas. A veces tienen lugar sucesos que temporalmente pueden hacer variar nuestra felicidad por encima o por debajo de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo tendemos a volver a nuestro nivel medio. **Cuanto más entrenemos nuestro bienestar con el PMBP®, más iremos aumentando ese nivel medio de felicidad**, sintiéndonos asimismo menos mal cuando nos sintamos mal y más felices cuando nos sintamos bien.

Con el tiempo (de forma gradual ya en las primeras semanas, pero sobre todo a medio y largo plazo) **podemos llegar a generar cambios profundos en nuestro cerebro**, dejando de usar progresivamente sus zonas relacionadas con el malestar y pasando a utilizar más e incluso a desarrollar las asociadas con el bienestar.

# LOS NIVELES DEL PMBP®

Del mismo modo que si realizamos un entrenamiento deportivo, profesional o artístico en que al cabo de cierto tiempo desarrollamos las habilidades entrenadas, **con el PMBP® desarrollamos la habilidad de ser feliz**. En un plazo de unos 2-5 años bien aprovechados podemos conseguir resultados significativos. A algunas personas este plazo les puede parecer largo, pero el tiempo pasa rápido.

Como sucede con el aprendizaje de cualquier habilidad, en el PMBP® existen varios niveles:

- **Nivel Iniciación**, cuyos conocimientos teóricos se explican en la novela “El Secreto de Milene”
- **Nivel Medio**, cuyo contenido teórico se trata en el libro “Las Técnicas del Bienestar Personal”
- **Nivel Avanzado**, cuya parte teórica se aborda en “La Ciencia del Bienestar Personal”
- **Nivel Experto**, que supone alcanzar un alto grado de expertía en la habilidad de ser feliz.

# EL INSTITUTO DEL BIENESTAR

El Instituto del Bienestar (IDB) tiene la misión de ayudar a **mejorar el nivel de bienestar y felicidad** de las personas, usando para ello técnicas de **eficacia probada científicamente**.

Con este fin, ofrecemos 4 servicios: **cursos, entrenamiento, asesoramiento y venta de libros** sobre bienestar personal. La base de dichos servicios es nuestra labor de investigación aplicada de los avances científicos existentes.

Para más información sobre los libros publicados por el Instituto del Bienestar (IDB), así como sobre sus servicios, se puede consultar su Web:

**XAVIER PAYÀ PUJADÓ**

**ÁLBUM DE PENSAMIENTOS  
AGRADABLES**



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

SE AUTORIZA DESCARGAR VARIAS COPIAS DE ESTE LIBRO PARA EL MISMO USUARIO, PERO SE RUEGA NO DIFUNDIRLO A USUARIOS DIFERENTES.

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 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, Cristopher 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 Dzivjáková y Veronika Saradinova.

Xavier Payà  
Instituto del Bienestar

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>PARTE I. ASPECTOS POSITIVOS DE MI VIDA</b>	<b>2</b>
Seguridad	3
Prosperidad	7
Libertad	11
Paz	15
Justicia	17
Tiempo y ritmo de vida equilibrado	21
Orden	23
Estabilidad y cambio	25
Salud	27
Alimentación sana	30
Ejercicio físico	32
Temperatura adecuada	34
Metas realistas	35
Necesidades intelectuales	37
Necesidades estéticas	40
Sentido	41
Trabajo satisfactorio	42
Ocio placentero	45
Descanso	48
Sueño	50
Autoestima	51
Espacio propio	53
Necesidades de relación con los demás	54
Pareja	55
Hijos	57
Familiares y amigos	60
Conocidos	62
Animales	64
Necesidades vinculadas a las relaciones	65
Entorno y vivienda agradables	66
Pertenencias	68
Exploración y aventura	70
Naturaleza	72
Espiritualidad	74
Otras necesidades	75

<b>PARTE II. MI BIENESTAR Y FELICIDAD</b>	<b>76</b>
Bienestar y felicidad	77
Conciencia	79
Pensamientos	81
Emociones agradables	83
Emociones desagradables	85
Expresiones corporales	87
Conductas	88
Necesidades	89

# 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.

*Espacio para completar mi Álbum*

# 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 deshechos 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.

O como mínimo soy plenamente consciente de que, independientemente de mis circunstancias, siempre tengo un grado de libertad, como poder elegir mis pensamientos, mis metas y mis planes.

Si me gustaría tener más libertad de la que tengo y todavía no la he conseguido, soy lo suficientemente sabio como para compararme con los que tienen menos libertad que yo, lo que me hace sentir afortunado.

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

---

Tengo muchos motivos para sentirme afortunado, ya que no siempre hemos disfrutado del elevado nivel de libertad con que contamos en la actualidad en las democracias evolucionadas y de hecho en algunos rincones del planeta todavía no tienen esa suerte. Conocer la historia o lo que sucede en determinados lugares con menos suerte me aporta unas pruebas muy sólidas y claras.

Según los historiadores, en los estados de tipo agrario que existieron desde hace unos cuantos miles de años antes de Jesucristo hasta la Revolución Industrial a finales del siglo XVIII, hace relativamente poco, gran parte de la población eran frecuentemente esclavos, siervos o de alguna manera estaban sometidos y subyugados a una clase o casta aristocrática compuesta por guerreros y sacerdotes que a su vez estaban sometidos a un soberano. En la servitud de la gleba, que prevaleció en Europa durante siglos, el siervo pertenecía a un feudo, que a su vez pertenecía a un señor feudal o al clero. El siervo recibía cierta protección de su señor, pero carecía de libertad individual, tenía que hacer diferentes tipos de trabajos y servicios gratuitamente para su señor y le estaba prohibido abandonar el feudo, pues era un elemento más del mismo, como lo eran los animales de tiro o las herramientas de labranza.

Peor aún era la situación de los esclavos. La esclavitud ha estado muy extendida en los estados agrarios. Según algunos historiadores, en el Imperio Romano aproximadamente un tercio de sus habitantes eran esclavos. Pero no hace falta remontarse tanto tiempo atrás. En Occidente se practicó la esclavitud hasta hace menos de 200 años. Los historiadores estiman que los occidentales capturaron en África varias decenas de millones de esclavos, que fueron separados de sus padres, hijos y parejas para cruzar el Atlántico en condiciones extremas. Los esclavos eran alimentados y mantenidos por sus amos, pero usualmente su vida era dura y coartada.

Estas sociedades tenían el lado positivo de que en ellas solía haber unas redes familiares y grupales sólidas en las se daba un alto grado de ayuda mutua cuando se necesitaba y era menos frecuente la soledad y la depresión. Pero a cambio, la falta de libertad impregnaba toda la sociedad y las propias concepciones de la vida. Se concebía las relaciones en términos de dominación-sumisión y de sujeción del individuo al grupo. Había escasa libertad individual y frecuentemente se consideraba que el individuo debía hacer lo que sus padres, sus señores y el grupo esperasen de él, desde dónde vivir hasta qué hacer en la vida, con quién casarse o con quién tener relaciones sexuales o no.

También se ha dado una gran restricción de la libertad individual y una dura represión en las dictaduras de tipo fascista, militarista o comunista que abundaron a lo largo del siglo XX.

Las investigaciones indican que en las sociedades agrarias o con regímenes totalitarios el nivel de bienestar es bajo y los investigadores que han estudiado este tema creen que ello se debe en gran medida a la falta de libertad.

Lo bueno de esta historia es que ha tenido un final feliz en muchos países. Como consecuencia de movimientos sociales, revoluciones y del desarrollo económico, social y político en muchos estados ha tenido lugar un proceso gradual de emancipación del individuo y de protección de sus libertades y derechos, especialmente a partir del Renacimiento en el siglo XIV y con más fuerza a partir de la Ilustración en el siglo XVIII, que afortunadamente ha conducido a las democracias liberales en las que vivimos hoy en día buena parte de los ciudadanos de este planeta. Es como si muchas sociedades hubiesen estado encerradas en jaulas durante siglos y las hubiesen soltado para que vuelen en libertad.

Me hace feliz el hecho de ser consciente de esa bendición de que disfruto al vivir en una democracia liberal que proteja los derechos y libertades individuales, que la valore y la disfrute, especialmente teniendo en cuenta que este maravilloso avance no ha sido ni fácil ni gratuito. El precio es que muchas personas han dado su vida por la libertad. Otras han sufrido prisión, exilio, torturas o han trabajado muy duro por conseguir este ideal. Lucharon por un mundo libre que muchos de ellos no llegaron a ver pero del que yo sí puedo disfrutar gracias a ellos, como un regalo caído del cielo. Tengo muchos motivos para agradecer a todas estas personas y a la vida el privilegio de vivir en una sociedad libre.

---

*Espacio para completar mi Álbum*

# PAZ

Me siento afortunado si en mi vida hay ausencia de guerra, violencia, acoso o ataques. Estoy agradecido si hoy en día mi país es un lugar civilizado, en estado de paz, donde las diferencias se suelen resolver de forma pacífica y si vivo en una sociedad donde hay mucha gente que desea la paz. Me gusta mirar la calle o alrededor mío y darme cuenta de que la gente está en paz, simplemente haciendo sus cosas.



Si vivo algún tipo de conflicto o enfrentamiento, ya sean físico, verbal o emocional, que por ahora no puedo evitar, soy capaz de compararme con otras personas o sociedades que viven circunstancias menos favorables.

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

---

La mayoría de los habitantes de este planeta somos muy privilegiados en la actualidad, como nos lo prueba con claridad la historia. Según historiadores y antropólogos, en el pasado la guerra era frecuente, a veces permanente, salvo en excepcionales largos periodos de paz como la Pax Romana o la Pax Mongolica. Eran numerosas las guerras y saqueos entre diferentes territorios, pero también los conflictos dentro de los mismos, como luchas por el poder entre

facciones, revueltas o guerras de religión. No sólo eran frecuentes, sino que en una invasión de un territorio podía morir una parte importante del mismo. En la invasión de China por parte de los mongoles, por ejemplo, se calcula que murieron cerca de unos 30 millones de chinos, que representaban más de una cuarta parte de la población. Posteriormente, con la invasión manchú se calcula que murieron unos 25 millones de personas. Lo mismo podía suceder en las guerras civiles. En la guerra de los treinta años, entre católicos y protestantes, murieron en Alemania unos 7,5 millones de una población total de unos 21 millones, es decir, un tercio aproximadamente. Las guerras no sólo eran duras cuantitativamente sino también cualitativamente, pues solían ir acompañadas de atropellos y crueldades. Durante mucho tiempo ha sido normal que se cometiesen atrocidades arbitrarias.

La buena noticia es que actualmente se está extendiendo gradualmente una cultura de la paz. En el presente vivimos en un mundo donde mucha gente quiere vivir en paz, está a favor de la paz y espera de sus gobiernos que les garanticen la paz. Ello nos ha llevado a crear sociedades que viven en un estado permanente de paz. En los estados modernos lo normal es vivir en ese estado de paz y si hay algún conflicto armado es normalmente muy localizado.

---

Me gusta que estoy aprendiendo a estar en paz y en armonía conmigo mismo, con los demás y con mi entorno. Si tengo algún problema con alguien, cada vez se me da mejor el tratarlo de forma pacífica y estoy trabajando en mantener mi mundo interior en calma y en paz, en que no me afecte lo que suceda fuera.

*Espacio para completar mi Álbum*

# JUSTICIA Y PERDÓN

Me gusta que tengo un sentido profundo e interno de la justicia que me ayuda a respetar y a ser respetado y a tener una ética de la honestidad y la integridad, así como a valorar y proteger mi dignidad propia y la de los demás y a defender mis derechos y libertades y los de los demás.

Al mismo tiempo, me satisface estar aprendiendo a ser cada vez menos dogmático e impositivo con lo que creo que es justo, a tener menos “deberías” y ser más descriptivo, objetivo, comprensivo e indulgente.

Me siento agradecido si tengo la suerte de vivir en una sociedad que haya alcanzado un elevado grado de justicia y que haya recogido ideales como la libertad, la igualdad ante la ley, los derechos humanos y la democracia.



Agradezco si mi país tiene una constitución que ampare derechos como la vida, la integridad física y moral, la seguridad, el honor, la intimidad, la propia imagen, la inviolabilidad del domicilio o el derecho a votar.

En vez de compararme con el ideal de justicia perfecta, me comparo con otras sociedades menos justas y ello me ayuda a sentirme agradecido.

## **Soy consciente de otras realidades menos afortunadas en cuanto a justicia**

---

Si comparo nuestras sociedades actuales con las que existieron desde el neolítico hasta la aparición de las democracias liberales, en que eran frecuentes las violaciones de los derechos humanos y las libertades individuales, la humillación, el escarnio público y la denigración de la dignidad humana, los abusos y las arbitrariedades, me sentiré muy privilegiado de vivir donde vivo y de disfrutar del nivel de justicia actual.

Frente a lo anterior, a lo largo de los siglos son muchas las personas que han luchado por la justicia y que incluso han dado su vida por ella. La buena noticia es que poco a poco su lucha por la justicia ha sido fructuosa. En una época en que se torturaba y se mataba a personas por pensar o tener sus propias ideas diferentes a las oficiales o tener una religión diferente a la establecida, hubo personas que lucharon por la libertad religiosa y de pensamiento y lo consiguieron. En una época en que la mayoría vivía sin derechos y estaba sometida a una minoría con privilegios, mucha gente se rebeló y consiguió un sistema democrático, respetuoso con los derechos y libertades del individuo y basado en la libertad y la igualdad ... y lo consiguieron.

En una época en que las mujeres se veían obligadas a estar sometidas a los hombres, no tenían derecho a votar, a decidir, a gestionar sus vidas ni sus bienes, algunas mujeres valientes lucharon por su libertad y sus derechos y lo consiguieron. Durante mucho tiempo, en las sociedades agrarias, la dignidad de la mujer era sistemáticamente pisoteada. Desde niña se le enseñaba que era inferior a los hombres y que debía obedecerle y aguantar estoicamente. En muchos lugares, la mujer soltera generalmente aparte de monja o prostituta sólo podía ser sirvienta. También se le prohibía tener relaciones prematrimoniales y la que se atrevía a ejercer su libertad sexual podía ser estigmatizada y rechazada. Se le decía con quién tenían que casarse y todavía hoy en algunos lugares la que no lo hace en ocasiones puede ser asesinada o su cara destrozada con ácido.

Se le decía lo que tenía que hacer y lo que no, cuántos hijos tener y cuándo, qué tareas y obligaciones cumplir y debía obedecer a su marido y a sus suegros como una criada. En muchos lugares se encerraba a la mujer en su casa como objeto de su marido para evitar relaciones con otros hombres, a la vez que los hombres sí podían tener relaciones extramatrimoniales y de hecho esto todavía sucede en determinados lugares. Lo maravilloso es que en buena parte del planeta, sobre todo en las sociedades avanzadas, ello ha pasado a la historia y actualmente la mujer disfruta de una igualdad casi plena de derechos con los hombres.

Asimismo, en una época en que había mucha gente que por el simple hecho de su raza carecían de derechos y eran denigrados algunas personas crearon un movimiento a favor de la igualdad de derechos y lo consiguieron. Del mismo modo, a causa de estrictos dogmas religiosos las personas que han practicado la homosexualidad en lugares del planeta dominados por religiones contrarias a la homosexualidad se han visto durante siglos sometidos a castigos como la muerte, la tortura, la prisión, el destierro, la marginación, la humillación, el rechazo por parte de sus familias o la pérdida de su trabajo y en algunos lugares todavía sucede. Lo positivo es que los movimientos a favor de los derechos y la dignidad de los homosexuales han ido consiguiendo grandes avances hacia un trato más justo. Y lo mismo puede decirse con movimientos a favor de los derechos de los niños, de los animales y otros tipos de causas a favor de la justicia.

También hemos pasado de un sistema judicial arbitrario en que se obtenían confesiones falsas mediante tortura y en que se condenaba frecuentemente a las penas más graves a personas inocentes a otro que no es perfecto pero ofrece muchas garantías y derechos.

Hemos pasado de una sociedad agraria y guerrera basada en la jerarquía y en las relaciones dominación-sumisión y de explotación a una sociedad mucho más justa, igualitaria, sensible y considerada.

---

Soy consciente de que afortunadamente en la actualidad me beneficio de numerosas leyes para protegerme y evitar abusos, así como de tribunales y otros poderes que pueden no ser perfectos, pero que están para defenderme si se vulnera alguno de mis derechos.

*Espacio para completar mi Álbum*

# TIEMPO Y RITMO DE VIDA EQUILIBRADO

Me siento agradecido si disfruto de tiempo suficiente para desarrollar las áreas de mi vida que deseo, así para cultivar mi felicidad entrenándome en las técnicas del bienestar personal. Es estupendo tener sensación de tiempo y poder organizar mi vida de forma que pueda funcionar a mi ritmo y sin forzar.



Soy afortunado si tengo una actividad profesional que me deje tiempo para hacer ejercicio físico, socializar, descansar, relajarme, cultivar el ocio y otras áreas de mi vida. Doy gracias si puedo tener tiempo para mis hijos.

Sé valorar también la suerte que tengo de contar días libres en vacaciones en los que puedo elegir lo que hago.

Me encanta que estoy aprendiendo a tener mi vida suficientemente simplificada, a quedarme con lo que es esencial para mí y a ir prescindiendo del resto.

Me gusta que estoy aprendiendo a tener una vida razonablemente sencilla, tranquila y cómoda, yendo sobrado de energías y tiempo.

*Espacio para completar mi Álbum*

# ORDEN

Estoy contento de que tengo un nivel de orden razonable en mi vida, en mi mente, en mi casa, en mis asuntos profesionales y extra-profesionales.

Me gusta la sensación de que voy cerrando gradualmente los diversos frentes, solucionando los problemas y asignaturas pendientes, quitando temas de mi lista de tareas y teniendo cada vez más cabos atados.



Es estupendo que tener planes de acción en todos los frentes y estar implementándolos, sentir que mis asuntos están controlados. Me gusta tener tomadas mis decisiones vitales y en orden, tener claro lo que quiero y lo que no. Me da satisfacción tener claro qué camino quiero seguir en mi vida.

Me satisface que mi casa y mi oficina son lugares razonablemente ordenados y armoniosos. Me encanta que los aparatos y todo aquello que necesito funcione correctamente.

Me gusta que cada vez gestiono mejor mi tiempo y me organizo mejor.

*Espacio para completar mi Álbum*

# ESTABILIDAD Y CAMBIO

Agradezco si me puedo crear un estilo de vida y un entorno estables en la medida en que me haga sentir a gusto y si puedo proporcionarme el cambio cuando lo necesito, encontrando mi equilibrio particular que me hace sentir cómodo y a gusto.

Me siento bien con las rutinas y hábitos agradables que he ido eligiendo para mí. Puedo enumerar aquí cuáles son esas rutinas y rituales que más me gustan.

Al mismo tiempo, me siento agradecido si puedo romper mi dulce rutina cuando lo necesito con alguna experiencia o viaje interesante o tener algún proyecto estimulante que aporte el cambio que necesito en mi vida. Me siento agradecido si tengo la posibilidad de aprovechar mis vacaciones de vez en cuando para tener el aire nuevo que necesito.



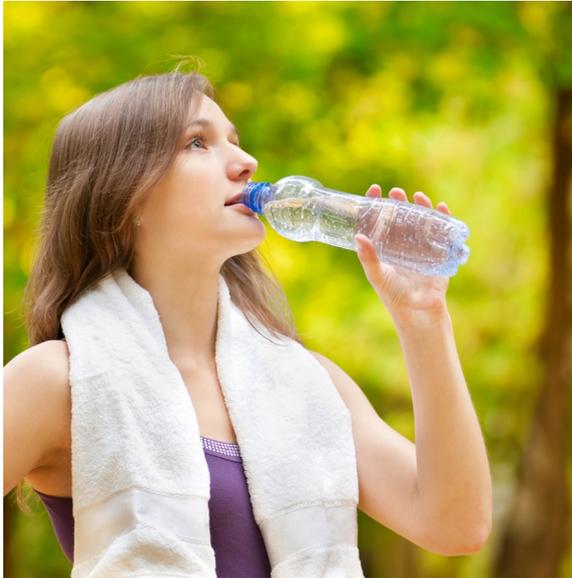
Me gusta que estoy aprendiendo a ser flexible y a desarrollar mi capacidad de adaptación al cambio, lo que me ayuda a sentirme cómodo con el mundo en que vivo.

*Espacio para completar mi Álbum*

# SALUD

Me siento muy agradecido si estoy razonablemente sano y si estoy llevando una vida sana, física y mentalmente, si no tengo adicciones a sustancias y si estoy libre de discapacidades físicas que me impidan hacer una vida normal.

No tiene precio poder respirar en la más plena abundancia. Doy las gracias si puedo usar mis manos, caminar, ver, oír o si mi cara está bien. Soy afortunado si funcionan razonablemente bien mis pulmones, mi corazón, mi sistema vascular, mi piel, mis riñones, mi estómago, mi hígado, mi bazo, mis hombros, mi espalda, mis huesos, mis articulaciones, mi apéndice, mi próstata, mis ganglios ... doy gracias por cada órgano de mi cuerpo que funcione razonablemente bien.



Soy afortunado si tengo la inmensa suerte de vivir en un lugar donde haya higiene y salud, donde la gente ya no muera de epidemias y pestes como en el pasado, donde tengamos acceso a la sanidad y donde el nivel alcanzado por la medicina sea razonablemente alto. Me siento agradecido de vivir en una época en que la medicina ha experimentado grandes avances.

En vez de compararme con personas más sanas, me comparo con personas que tienen enfermedades o discapacidades más graves, así como con otras épocas o sociedades en las que el nivel de salud era más bajo del que disfruto.

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

---

En el pasado, y todavía hoy en día en algunos lugares del planeta, el nivel sanitario y la esperanza de vida eran realmente bajos. Con bastante frecuencia las mujeres morían en el parto y la mortandad infantil era muy alta. A veces había pestes y epidemias que arrasaban con buena parte de la población, con el consiguiente problema de niños huérfanos que se quedaban sin padres. Se estima que la peste que azotó Europa en el siglo XIV se llevó nada menos que un tercio de su población. No existían tratamientos para muchas de las enfermedades ni para las infecciones, del mismo modo que tampoco existía anestesia ni tratamientos contra el dolor.

En los últimos tiempos el avance de la medicina ha sido asombroso. Hoy pueden curarse muchas enfermedades que antes no era posible. La higiene y las vacunas han hecho desaparecer enfermedades y epidemias. Cada vez vivimos más tiempo y con más calidad de vida. Muchas veces damos esto por hecho y no lo valoramos, pero en realidad esta bendición vale más para nuestra felicidad que todos los diamantes del mundo.

---

Estoy contento porque he aprendido a saber escuchar a mi cuerpo y a estar en sintonía con él y porque cuando estoy enfermo me cuido bien y descanso.

Me siento agradecido por las enfermedades que he superado, que puedo enumerar en este Álbum, así como si tengo conocimientos sobre salud que me permitan ser precavido.

*Espacio para completar mi Álbum*

# ALIMENTACIÓN SANA

Soy afortunado si tengo acceso a los alimentos que necesito para vivir y soy consciente de que en épocas pasadas con cierta frecuencia no tenían acceso ni a alimentos básicos y de que en ciertos lugares del planeta todavía sucede.

Me siento satisfecho si consigo tener en esencia una alimentación sana y equilibrada, en la que tomo suficientes frutas, hortalizas y verduras en sus diferentes variedades, así como los hidratos de carbono variados, legumbres y proteínas que mi cuerpo necesita y agua en abundancia.



Me gusta que estoy aprendiendo a ser moderado con el alcohol y otras sustancias que perjudiquen a mi salud.

Me siento agradecido de tener conocimientos sobre nutrición, así como de poder controlar cada vez mejor mi dieta y mi peso.

*Espacio para completar mi Álbum*

# EJERCICIO FÍSICO

Es una suerte si tengo el tiempo y la motivación para hacer ejercicio físico con cierta frecuencia. Me encanta eliminar adrenalina y generar sustancias que me hacen sentir bien, así como encontrarme relajado después de hacer ejercicio. Es un gusto sentirme en forma, fuerte, flexible, joven y vital.

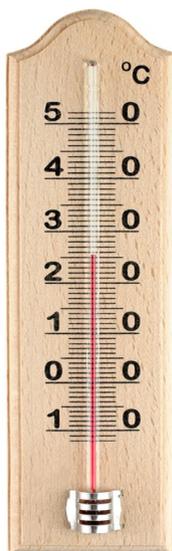


*Espacio para completar mi Álbum*

*Espacio para completar mi Álbum*

# TEMPERATURA ADECUADA

Soy afortunado si puedo vivir en una casa en la que resguardarme del frío, del calor, de la lluvia, del viento y de otras inclemencias, así como si además tengo acceso a la calefacción o a estufas que hagan mi vida más agradable, siendo consciente de que las personas que viven en la calle no puede disfrutar de todas esas comodidades.



Agradezco si puedo tener ropa de abrigo para que mi cuerpo no pase frío.

Es una suerte si cuando hace calor puedo beber agua para refrescarme y combatir el calor y soy consciente de que en algunos lugares del planeta el agua puede ser un bien muy escaso.

Poder tener agua caliente en casa es un privilegio que la mayor parte de habitantes que han vivido en este planeta no han podido tener. Agradezco si puedo darme duchas calientes.

# METAS REALISTAS

Me siento satisfecho por todas las metas que he alcanzado en el pasado. Soy consciente de cada una de ellas y las puedo enumerar en mi Álbum de Pensamientos Agradables.

Agradezco mis logros en el plano personal, como haberme sanado de determinada enfermedad, haber superado determinada etapa crítica, conseguido tener unos hijos felices o logrado ciertas relaciones satisfactorias, así como por las horas que he sido capaz de acumular con disciplina y tesón en el entrenamiento en las técnicas del bienestar personal y por todos mis avances conseguidos en mi felicidad.



Estoy muy también satisfecho de los conocimientos que he conseguido atesorar. Puedo enumerar en mi Álbum todos y cada uno de mis logros en cuanto a formación, así como los títulos académicos, especialmente si me costó esfuerzo lograrlos.

Me siento muy agradecido por toda la experiencia profesional que he acumulado, así como por los puestos de trabajo y ascensos u otras metas de tipo profesional que me hacían ilusión conseguir y finalmente alcancé.

Me siento agradecido también por el patrimonio que he podido atesorar, generalmente a base de trabajo y ahorro. Puedo enumerar en mi Álbum todos los bienes y pertenencias que deseaba conseguir y que finalmente conseguí.

Estoy convencido de que mis logros no acaban aquí y que en el futuro conseguiré más metas que merecen la pena. Me encanta tener planes e ilusiones realistas y poder hacerlos realidad.

*Espacio para completar mi Álbum*

## NECESIDADES INTELECTUALES

Me siento agradecido si he podido o puedo saciar mi curiosidad y mis otras necesidades intelectuales y si tengo acceso a la cultura y la información, ya sea a través de libros, de Internet o de otras maneras.

Agradezco a mis padres y a mi sociedad si me han proporcionado educación y gracias a ello sé leer, escribir y tengo otros conocimientos. Valoro si sé conducir o si he aprendido otras habilidades prácticas que deseaba adquirir.

Me siento satisfecho por tener oportunidades para desarrollar mis capacidades y mejorarme continuamente. Me gusta estar aprendiendo continuamente y tener cada vez más experiencia.



Sé valorar toda la cultura y conocimientos que he acumulado en los diferentes campos. Soy consciente de los mismos y de lo que aportan a mi vida y los puedo enumerar en mi Álbum. Es fantástico poder adquirir los conocimientos que estoy adquiriendo sobre el bienestar.

Me siento agradecido si he tenido la suerte de desarrollar la capacidad de pensar por mí mismo, con un espíritu crítico y racional, así como por las ventajas prácticas que ello me reporta para mi bienestar personal.

Agradezco también si tengo la suerte de poder autorrealizarme creativamente y por todas las actividades creativas que he hecho en mi vida que me han hecho disfrutar. Tomo conciencia de ese disfrute y puedo enumerar esas actividades en mi Álbum de Pensamientos Positivos.

Me gusta que estoy aprendiendo a tomar decisiones y a resolver problemas, que cada vez cuento con más recursos para ello, más experiencia y se me da mejor. Me siento agradecido si soy yo quien toma mis decisiones relativas a mi vida.

Es fantástico que estoy aprendiendo por experiencia propia que normalmente cada problema tiene una solución y que para cada obstáculo hay una forma de sortearlo.

He logrado superar diferentes baches y ello me da una gran satisfacción. Me encanta haber ido solucionando problemas personales y profesionales a base de trabajarlos.

Me siento agradecido de que gracias a los conocimientos que he adquirido sobre el bienestar personal cuando algo amenaza o baja mi felicidad sé identificar la causa, conozco la solución y trabajo en ello hasta superarlo.

*Espacio para completar mi Álbum*

# NECESIDADES ESTÉTICAS

Me siento agradecido si de alguna manera puedo satisfacer mis necesidades estéticas, ya sea disfrutando de la belleza de la naturaleza o del mar, de la arquitectura o de la decoración, de la música o de los sonidos de la naturaleza, de la belleza humana o de cualquier tipo. Puedo detallar en mi Álbum esas cosas que me proporcionan placer estético y esos momentos especiales en que he disfrutado mucho de ellos.



*Espacio para completar mi Álbum*

## SENTIDO

Soy afortunado si creo que hago algo en mi vida que tenga sentido para mí y puedo anotarlo en este Álbum.

Agradezco si puedo compartir con otras personas todas estas ideas para la mejora del bienestar personal, ya que sé que con ello contribuyo a un mundo más feliz.

*Espacio para completar mi Álbum*

# TRABAJO SATISFACTORIO

Soy afortunado si tengo un empleo, especialmente teniendo en cuenta que hay personas a las que les gustaría trabajar y todavía no lo han conseguido.

Tengo más suerte todavía si, además, tengo un trabajo interesante y divertido, si está en línea con lo que yo soy y si consigo mi autorrealización en el trabajo.

Sé valorar si mi ocupación me hace usar mis capacidades, si me hace sentir útil y productivo, si es enriquecedora y si me ayuda a satisfacer otras necesidades, como las sociales o las intelectuales.

Soy consciente de que mi actividad me ayuda a desarrollarme como persona.



Agradezco aquellas tareas que me causan especial placer y las puedo anotar en mi Álbum, así como esos momentos de gran autorrealización y disfrute en que me he quedado absorbido con lo que hacía. Valoro si tengo ilusión, motivación y energía.

Me siento agradecido si disfruto de un buen ambiente de trabajo y un estilo respetuoso, si mis jefes y mis clientes me valoran y reconocen mi trabajo y si estoy a gusto con la gente con la que trabajo o al menos con parte de ellos.

Ha sido un especial placer trabajar con determinadas personas a lo largo de mi vida, las cuales puedo mencionar en mi Álbum.

Soy afortunado si he podido desarrollar proyectos profesionales que deseaba, si he podido asumir riesgos, haber cometido errores y haber aprendido de ellos.

Es fantástico poder desarrollar mis capacidades y mejorarme continuamente mediante el trabajo.

Me siento agradecido por todas y cada una de mis capacidades, habilidades y recursos interiores, por todos los conocimientos profesionales que tengo y por toda la experiencia profesional que he ido acumulando. Puedo anotar aquí aquello que más valore.

Me gusta ser un buen profesional o estar aprendiendo a serlo, haber tenido la oportunidad de probar lo que funciona y lo que no, aunque a veces sea a costa de sufrir pérdidas de algún tipo, y haber aprendido de mis pruebas.

Me siento agradecido especialmente por aquellas tareas que he conseguido hacer especialmente bien y con las que me he quedado especialmente satisfecho.

Es un placer aprender y estudiar en el colegio o en la universidad y sobre todo esos momentos de especial disfrute, como leer algún libro que me parecía muy interesante o hacer algún trabajo en el que me he implicado mucho. Los puedo detallar en mi Álbum y revivirlos.

Sé apreciar esas asignaturas que me gustan o me han gustado especialmente o que me han aportado mucho como profesional o como persona. Es una satisfacción aprobar y sacar buenas notas.

Me siento muy agradecido porque mis estudios me ayudan a desarrollar mis capacidades de aprendizaje, de procesamiento de la información y de razonamiento, así como a desarrollarme como persona.

*Espacio para completar mi Álbum*

## OCIO PLACENTERO

Me siento muy agradecido si puedo tener tiempo libre y un ocio que me permita desconectar. Ciertas personas trabajan muchas horas, a veces más de diez o incluso de doce horas, o tienen tantas obligaciones extra-profesionales que apenas les queda tiempo para el ocio y para desconectar, por lo que soy muy afortunado si puedo disfrutar de la vida y de sus placeres.

Soy especialmente afortunado si tengo una fuerte auto-realización en algunas de mis actividades de recreo y si tengo un ocio variado y rico.



Me siento agradecido por las vacaciones, viajes, escapadas o excursiones con los que he disfrutado mucho. Puedo detallar en mi Álbum todos los momentos especialmente agradables que he tenido en esos días festivos: dónde, con quién, qué hacía, qué comía, qué era lo que más me gustaba, qué sentía.

Puedo describir esos momentos especiales con bellos adjetivos que me ayuden a recordar lo dulces que eran, lo agradable que era la compañía, lo bonitos que eran algunos de esos lugares, el gusto de la música o sonidos que en alguna ocasión los acompañaron o lo sabrosa y deliciosa que era la comida.

Puedo introducir fotos mías o bajadas de Internet que me ayuden a recordarlos y revivirlos.

Agradezco los buenos momentos compartidos con mis amigos, familia o socializando con gente nueva y puedo detallar en mi Álbum los episodios especialmente memorables y revivirlos.

Puedo hacer lo mismo con esas películas, series, documentales o programas que me hayan apasionado y hecho vibrar, añadiendo incluso alguna imagen de ellos. Si me gusta el teatro o los espectáculos, cabe añadir en mi Álbum los que me han causado especial placer, así como incluir alguna imagen que me permita recordarlos.

Si me gusta leer libros, puedo anotar aquellos con los que más he disfrutado, que me han absorbido, con los que me sentía dentro de la obra como si la estuviese viviendo, y añadir una imagen de cada uno de ellos. Puedo hacer lo mismo con momentos especiales en que aprendí algo que me interesaba mucho.

Cabe anotar también el disfrute que siento leyendo periódicos o viendo el telediario, practicando deportes o haciendo ejercicio, escuchando música, ya sea en casa, en algún concierto, bailando o del modo que sea, con la sexualidad, la gastronomía, la naturaleza o el mar, explorando mi ciudad o lugares nuevos, desarrollando hobbies, yendo de compras o dedicándome a otro tipo de actividades en mi tiempo de ocio. Puedo detallarlos en mi Álbum y añadir alguna imagen, así como revivirlos.

*Espacio para completar mi Álbum*

## DESCANSO

Me siento agradecido si puedo tener tiempo para descansar, especialmente teniendo en cuenta que algunas personas tienen tantas obligaciones y actividades que apenas cuentan con tiempo para recuperarse a pesar de estar agotadas, lo que supone un desgaste importante para el cuerpo, la mente y la salud. Soy consciente de lo bien que me siento, de cómo me relaja y cómo mi organismo se regenera cuando reservo tiempo para no hacer nada o prácticamente nada, dedicándome a simplemente ser, con una actitud pasiva.



Me siento afortunado si puedo tener un trabajo que me permita tiempo para descansar y relajarme y si puedo tener una vida razonablemente tranquila.

Aprecio si tengo la posibilidad de tomarme de vez en cuando algún día para dedicarme sólo a descansar y a recuperarme, ya sea en casa, en el jardín, en la naturaleza, en la playa, en algún hotel o donde sea. Valoro si en algún momento estaba exhausto y muy tenso y he podido tomarme unos días para retirarme.

*Espacio para completar mi Álbum*

# SUEÑO

Agradezco si puedo dormir todas las horas que necesito y si puedo dormir razonablemente bien, siendo consciente de que algunas personas a causa de tener muchas responsabilidades o problemas del sueño no pueden dormir el tiempo que necesitan y van acumulando cansancio.



*Espacio para completar mi Álbum*

# AUTOESTIMA

Me gusta que cada vez tengo más autoestima, me quiero más de forma incondicional y tengo una mejor relación conmigo mismo.



Sé valorar todas mis capacidades y habilidades, los conocimientos y la experiencia que he acumulado, los aspectos que he mejorado y en general mis puntos fuertes y todo lo que me gusta de mí, que puedo detallar aquí. Puedo hacer lo mismo con todas las cosas que me gustan de mi cuerpo.

Asimismo, me gusta que estoy aprendiendo a aceptar mis limitaciones de cualquier tipo. Puedo enumerar aquí todas y cada una de mis limitaciones y debilidades que he aprendido o estoy aprendiendo a aceptar.

*Espacio para completar mi Álbum*

# ESPACIO PROPIO

Me siento afortunado si puedo tener el espacio que necesito: espacio para hacer las cosas que me gustan, para no hacer nada, para estar en mis pensamientos, para observar, para estar en silencio y con la introspección e intimidad que necesito.

Me siento agradecido si he tenido la oportunidad de hacer algún retiro para estar conmigo mismo cuando lo necesitaba.



*Espacio para completar mi Álbum*

# NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Agradezco si tengo relaciones que me aportan afecto y comunicación, si puedo disfrutar de vida social, si mis relaciones son satisfactorias y si hay personas que me dan apoyo. Estoy desarrollando gradualmente mis habilidades sociales y ello también es motivo de satisfacción.



*Espacio para completar mi Álbum*

## PAREJA

Me siento agradecido si tengo una pareja con la que disfruto de una relación satisfactoria. Sé apreciar todo el amor recibido por mi pareja actual y por las pasadas y todo lo positivo que me han aportado, así como por todo lo que yo he aportado. Sé valorar sus cualidades que me gustan, que puedo detallar en mi Álbum.



Doy gracias por todos los buenos momentos compartidos con mi pareja actual o pasadas y puedo escribir aquí los episodios especiales en que me sentía muy feliz.

Sé valorar los favores y cosas buenas que mi pareja, la actual o las pasadas, han hecho por mí y los puedo detallar también aquí, así como las cosas bonitas que de forma sincera me han dicho.

Sé apreciar los abrazos, besos, caricias y todo tipo de muestras de afecto y el sexo placentero con mi pareja, así como la sensación de belleza, de admiración, de adoración, de seguridad o cualquier sentimiento agradable y dulce que me inspire mi pareja.

*Espacio para completar mi Álbum*

# HIJOS

Me siento agradecido si tengo hijos a los que quiero y si me quieren a mí, si me llenan y si enriquecen mi vida. Puedo añadir aquí fotos de ellos.

Agradezco si mis hijos son alegres, felices y vitales, así como si son respetuosos y considerados, responsables, razonables y cualquier otra cualidad que me guste. Puedo detallarlas en este Álbum, así como otras cosas que aprecie de ellos, como su carita, su olor, su lindo cuerpecito, sus risas o su naturalidad.

Es una satisfacción para mí dar a mis hijos lo que razonablemente puedo para que sean felices y se desarrollen como personas.



Me siento contento por todo el afecto y buenos tratos que les he regalado, por todos los besos, abrazos, caricias, elogios y buenos momentos que les he dado, por la educación que les he ofrecido, por el tiempo que he podido compartir con ellos,

por los bienes materiales, regalos y detalles que les he proporcionado y en general todo lo que les he aportado.

Me siento agradecido si mis hijos tienen todo lo que realmente necesitan y en cualquier caso soy consciente de que es una suerte de que tengan como mínimo un padre o una madre y que estén atendidos y cuidados.

Me siento muy afortunado si son felices en la guardería o el colegio, y por todo lo bueno que les aporta. Estoy agradecido con los profesores que han contribuido a que mis hijos se encuentren a gusto en el colegio y a que se desarrollen como personas.

Me gusta recordar los buenos momentos con mis hijos, sobre todos esos momentos especiales en que nos lo pasamos extraordinariamente bien, ya fuese en mi casa o en la de algunos familiares o amigos, en el parque, el campo, la playa, la nieve, en algún parque de atracciones, acuático, temático, museo, chiquipark, restaurante o donde sea que disfrutásemos mucho. Puedo escribir aquí esos momentos especiales y bonitos que dan forma a nuestra historia particular, así como añadir imágenes que me ayuden a recordarlos.

Estoy satisfecho por la diversión que les he proporcionado. Puedo anotar aquí esas cosas que les gustaba, como jugar a saltar en la cama, tirarlos de broma en la cama, hacerles cosquillas, jugar al escondite, a pillar y parar, hacer volar una cometa, llevarlos a caballito, bailar con ellos o ver películas infantiles. Puedo anotar también celebraciones especiales como fiestas de cumpleaños, de Navidades o de otro tipo.

Me siento muy agradecido si mis hijos están sanos e intactos y si puedo proporcionarles una buena alimentación y acceso a la sanidad.

Valoro sus muestras de afecto, que puedo anotar aquí, como venir corriendo hacia mí, querer estar conmigo y no querer que me vaya, que me den besos, que me digan que me quieren, que me abracen y se peguen a mí, que se quieran subir a mis brazos, que se acurruquen a mi lado o que se preocupen si me

quedo solo. Me encanta que me tengan cariño.ç

*Espacio para completar mi Álbum*

# FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo mucha suerte si tengo familiares y amigos y si estoy en razonable armonía con ellos. Puedo enumerar aquí mis familiares y amigos, lo positivo que tiene cada uno, así como añadir fotos de ellos.



Es una maravilla sentirme querido y apreciado por ellos. Valoro si mis familiares y amigos me llaman y si a veces me invitan o me proponen que nos veamos.

Me siento agradecido por todo el apoyo y ayuda que me han dado y por las cosas buenas que han hecho por mí, que puedo detallar en mi Álbum de Pensamientos Agradables. Puedo enumerar también los elogios que me han hecho y sus muestras de afecto.

Es un gusto disfrutar de las reuniones y las tertulias con amigos y familiares.

Me siento agradecido si he sido cuidado toda mi infancia y no me ha faltado de nada en lo emocional o en lo material.

*Espacio para completar mi Álbum*

## CONOCIDOS

Es fantástico que por mi vida se ha cruzado mucha gente que ha sido conmigo cordial, afectuosa y agradable. Puedo enumerar aquí algunos conocidos que me gusten o por los que me sienta especialmente apreciado y respetado, así como lo que me gusta de ellos.



Soy consciente de que cuando he pedido ayuda a alguien muchas veces la he conseguido. Me siento muy agradecido por ello y puedo detallar en este Álbum esos momentos en que me han dado ayuda y general cosas buenas que la gente haya hecho por mí.

Agradezco si puedo tener una vida social, conocer gente, intercambiar afecto, comunicarme y enriquecerme de diferentes maneras del contacto con los demás.

*Espacio para completar mi Álbum*

# ANIMALES

Valoro si tengo o he tenido animales de compañía que me hayan dado cariño, compañía y buenos momentos. Me siento agradecido por todo lo que me han aportado.



Estoy satisfecho de ser considerado y respetuoso con todos los seres sensibles.

*Espacio para completar mi Álbum*

## NECESIDADES VINCULADAS A LAS RELACIONES

Me siento satisfecho con aquellas causas altruistas a las que haya contribuido y por la ayuda que haya dado a alguien que lo necesitaba. Puedo anotar aquí, ya que ello me hace sentir bien.

Me siento agradecido asimismo si tengo satisfecha mi necesidad de pertenencia al grupo y puedo anotar aquí qué grupos me aportan satisfacción.

Agradezco también si estoy en paz con mi necesidad de igualdad, estatus y distinción.

Sé apreciar las experiencias sexuales que me hacen disfrutar, ya sea con personas del sexo contrario, del mismo sexo o ambos. Si lo deseo puedo enumerar y revivir momentos especiales. Me encanta el placer acumulado. Me gusta quedarme relajado y satisfecho después de haber practicado el sexo.

*Espacio para completar mi Álbum*

## ENTORNO Y VIVIENDA AGRADABLES

Me siento agradecido por todo lo positivo que tiene el país donde vivo y puedo detallarlo en este Álbum.

Doy gracias si puedo vivir en un lugar donde hay un nivel razonable de prosperidad, seguridad, paz, higiene, sanidad o tolerancia, así como si vivo en un entorno con oportunidades para progresar en lo personal y en lo profesional y donde se vive razonablemente bien.



Tomo conciencia de todas las cosas positivas de mi ciudad o pueblo en todos los aspectos, en cuanto a arquitectura, lugares y barrios especialmente atractivos, bellos paisajes que haya cerca, idiosincrasia de su gente y otros aspectos.

Me siento agradecido si vivo en una vivienda en la que estoy a gusto y especialmente si siento que es mi paraíso particular, un refugio y un santuario.

Puedo detallar aquí las casas en las que me ha encantado vivir y puedo añadir imágenes, así como todo lo que me gusta de mi casa actual y pasadas.

Agradezco si mi casa es luminosa, si es cálida y alegre, si tiene buenas vistas, si la ubicación es buena, si está cerca de mi trabajo, si está limpia, ordenada ... todo lo positivo.

Doy gracias si he podido acondicionar mi vivienda a mi gusto, hacer las mejoras y reformas que quería y decorarla con los muebles y plantas que me gustaban. Puedo volver a sentir la ilusión que me hacía comprar cada uno de ellos y la suerte de haber podido comprarlos. Puedo detallar cada uno de los muebles de mi casa que me encantan e incluso poner fotos.

*Espacio para completar mi Álbum*

# PERTENENCIAS

Me siento agradecido por tener ropa que ponerme y por poder ir vestido dignamente. Estoy a gusto con mi ropa y por ello la escogí. Puedo detallar aquí las prendas y combinaciones que me gustan y añadir imágenes, así como pensar en la ilusión que tenía de comprar determinadas prendas, cómo me gustaban cuando las vi y la satisfacción que me dio cuando las compré.



Soy afortunado si tengo el vehículo que deseaba tener. Puedo incluir aquí una imagen de ese vehículo y describir lo que más me gusta de él. Puedo sentir la ilusión que me hacía adquirirlo y la satisfacción que me dio poder hacerlo. Sé apreciar si tengo aparato de música en dicho vehículo y otros extras.

Agradezco si tengo móvil, aparato de música, ordenador, acceso a Internet o si tengo otros aparatos. Puedo añadir imágenes de los mismos y sentir la satisfacción que tuve cuando adquirí dichos aparatos.

Valoro los enseres domésticos que me gustan, como mi vajilla, cubertería, mis vasos y copas, mis tazas y otros. Doy gracias por la música, los libros y las películas que tengo. Me encanta tener las cosas que tengo.

*Espacio para completar mi Álbum*



*Espacio para completar mi Álbum*

# NATURALEZA

Es estupendo si puedo tener contacto con la naturaleza, disfrutar de la playa, las montañas, los campos, los valles, los bosques o los lagos. Puedo detallar aquí los lugares que me gustan a los que he ido y qué es lo que más me gusta de ellos, así como añadir imágenes.

Cada vez sé saborear mejor los pequeños placeres de la naturaleza, como tumbarme al sol oyendo el sonido del mar, escuchar el cantar de los pájaros en el campo o la música de los árboles y plantas moviéndose al viento.



Puedo anotar también actividades que hago a veces y con las que disfruto que estén relacionadas con la naturaleza, como conducir en medio de la misma, hacer picnics en la playa o en el campo, ver la puesta de sol, cenar en una casa de campo con un fuego de leña, descubrir nuevos parajes o relajarme y contemplar un paisaje idílico.

*Espacio para completar mi Álbum*

# ESPIRITUALIDAD

Agradezco si estoy satisfecho con las necesidades espirituales y especialmente si siento que hay un poder superior que me ayuda cuando recurro a él.



*Espacio para completar mi Álbum*

## OTRAS NECESIDADES

Me siento agradecido por otras necesidades que con las que estoy satisfecho. Soy un ser único y por tanto tengo derecho a tener necesidades especiales y a satisfacerlas. Puedo mencionarlas aquí.

*Espacio para completar mi Álbum*

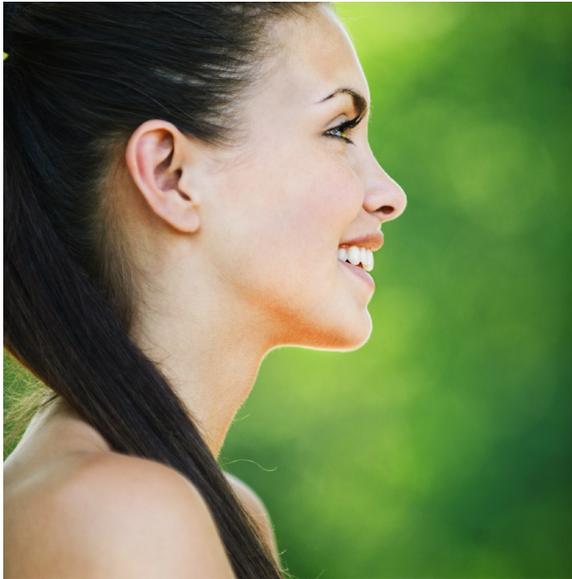
## **PARTE II.**

# **MI BIENESTAR Y FELICIDAD**

## BIENESTAR Y FELICIDAD

Tengo un alto nivel de bienestar personal y felicidad y valoro mi vida con una nota alta. He disfrutado y disfruto mucho y creo que tengo en balance una vida buena o incluso excelente.

Estoy aprendiendo a ser feliz y el hecho de hacer un trabajo perseverante, auto-disciplinado y comprometido en mi bienestar me da satisfacción.



Cada vez tengo más experiencia acumulada en entrenar mi conciencia, mis pensamientos, mis emociones, mis expresiones corporales, mis conductas y mis necesidades y gracias a todo ello gradualmente se va activando la zona de mi cerebro que relacionada con bienestar y se va desactivando la asociada con malestar.

Estoy muy satisfecho de haber sido capaz mejorar el bienestar de mi vida y sé que lo continuaré haciendo en el futuro. Por ello me gusta cumplir años, ya que cuantos más años mejor me siento. El tiempo corre a mi favor y conforme éste transcurre más horas de práctica acumulo en la habilidad de ser feliz.

Visualizo cómo dentro de unos años he acumulado suficientes horas de entrenamiento y me he convertido en un experto en la habilidad de ser feliz.

Me creo una visión de cómo gracias a todo ese trabajo tengo un nivel alto de bienestar emocional y de satisfacción vital. Me imagino normalmente sereno, tranquilo, a gusto, feliz, con cierta independencia de mis circunstancias externas. Al tener esa visión y trabajar en que se haga realidad muy probablemente algún día así será.

*Espacio para completar mi Álbum*

# CONCIENCIA

Me encanta el fantástico trabajo que estoy haciendo con el entrenamiento de mi conciencia. Aunque no es algo fácil y rápido, cada vez tengo más control sobre mi mente consciente gracias a haber acumulado horas y más horas en entrenar tanto la conciencia focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia.

Cada día soy más habilidoso en dirigir mi atención hacia aquello que yo decido y en dejar pasar los pensamientos que no deseo, así como en tomar conciencia de lo que sucede dentro de mi mente, en mi cuerpo y alrededor mío.



Estoy contento de que cada vez estoy una mayor parte del día viviendo con conciencia, lo que hace que cada vez vayan perdiendo más fuerza mis pensamientos y sensaciones desagradables.

Gracias a ello cada vez estoy más sereno y tranquilo frente a las circunstancias que me rodean, tengo mayor control sobre mi mente y permito dar descanso a los cansados circuitos de mi cerebro que se encargan de que piense y sienta.

Gracias a ello también voy desarrollando actitudes positivas de aceptación, de no juzgar, de paciencia y de dejar ir, lo que me es de ayuda para mantener mi equilibrio emocional. Cada día vivo más en el momento presente, lo que me hace sentir bien.

Siento que me voy superando y adquiriendo sabiduría al conocer cada vez mejor mis pensamientos, mis creencias, mis emociones, mis conductas y mis necesidades, así como qué es lo que las causa y cómo puedo modificarlas para mejorar mi bienestar.

*Espacio para completar mi Álbum*

# PENSAMIENTOS

Me siento satisfecho con el excelente trabajo que estoy haciendo cultivando mis pensamientos positivos. Me encanta el gran regalo que me estoy haciendo con mi Álbum de Pensamientos Agradables y de vez en cuando pienso en nuevos elementos y experiencias positivas.



Me gusta que cada vez llevo más horas acumuladas en recordar y revivir cosas positivas de mi vida y trabajar en ser agradecido por lo positivo presente y pasado y noto como gracias a ello cada vez tengo más satisfacción vital. Tengo la sensación de que mi botella está llena en más de un 90%. Estoy muy contento con todo el balance global de mi vida.

Me encanta que haya tantas cosas que me gusten y que incluso en momentos de pérdidas, obstáculos, problemas y contrariedades esté satisfecho con mi vida en su conjunto.

Soy esencialmente positivo y me siento agradecido de que la vida haya sido generosa conmigo en muchos aspectos, colmándome de oportunidades, posibilidades y recursos.

Soy dichoso por haber conseguido todo o la mayor parte de lo que es esencial en mi vida y porque muchas áreas de mi vida están en niveles altos.

También estoy haciendo un buen trabajo al pensar de vez en cuando en cosas positivas y agradables que me sucederán dentro de poco o al cabo de cierto tiempo, así como en imaginarme dentro de unos años viviendo la vida altamente satisfactoria y feliz que quiero para mí, encarando mi futuro cada vez con más optimismo.

Me siento satisfecho con el trabajo que estoy haciendo en gestionar mis pensamientos negativos. Cada vez llevo más horas acumuladas en desmontar mis pensamientos alarmistas, de impotencia, de dependencia, exigentes, valorativos, de intolerancia y de otro tipo.

Me encanta que gradualmente soy capaz de hacerles perder fuerza, lo que supone un dulce alivio para mí.

Sé, además, que conforme los vaya combatiendo en el futuro cada vez me vendrán menos y me afectarán menos, hasta que tal vez algún día queden reducidos a la mínima expresión o desaparezcan, lo que me causa ilusión y me motiva a seguir dedicando energías mentales con constancia a este trabajo.

## EMOCIONES AGRADABLES

Estoy haciendo una labor excelente en cultivar las emociones agradables y en gestionar las desagradables.

Cada vez tengo más horas acumuladas en cultivar la serenidad, el amor, la alegría, la saciedad, la motivación y la ilusión, lo que sé que poquito a poquito está transformando los circuitos de mi cerebro relacionados con felicidad y ello me resulta gratificante.



Estoy aprendiendo a intentar hacer lo que me gusta y a disfrutar del placer que ello supone. Puedo enumerar aquí cuáles son esas cosas que hago que me hacen disfrutar, como hacer determinadas tareas en el trabajo, leer el diario, ver ciertas películas, salir con los amigos, hacer el amor o lo que sea. Es fantástico intentar que cada día sea maravilloso, especial, diferente y único, rico en placeres y buenos momentos.

Asimismo, cada vez soy capaz de saborear más los placeres de los sentidos que hay en mi vida. Puedo apuntar es este Álbum ese tipo de placeres con los que disfruto, como la gastronomía, escuchar la música que me gusta, tomarme un café de vez en cuando, darme una ducha calentita o bailar.

Puedo anotar también los momentos en que más he disfrutado con este tipo de experiencias, como algunas comidas especiales de las que he disfrutado mucho.

Recuerdo y revivo la comida, el lugar, la compañía, la conversación, qué sensaciones tenía, usando adjetivos que describan con riqueza esas experiencias, y añado imágenes y fotos que yo haya hecho o bajadas de Internet que me recuerden esas experiencias. Probablemente haya acumulado una gran riqueza vivencial que nadie me puede robar mientras tenga memoria.

*Espacio para completar mi Álbum*

# EMOCIONES DESAGRADABLES

Me siento muy satisfecho con el trabajo que estoy haciendo en gestionar mis emociones desagradables. Cada vez soy más experto en sentir, tomar conciencia y expresar, en solucionar, en aceptar, en positivar y en liberarme de las sensaciones negativas.



Cuando tengo dificultades profesionales o personales sé que es el momento en que estoy creciendo como profesional o como persona.

Me encanta cuando en medio de momentos de tensión, desgaste y cansancio me digo sinceramente que no cambiaría mi tipo de vida, y cuando en momentos de desmoralización y desánimo por algún tema en concreto, la puntuación de mi vida en su conjunto sigue siendo muy alta.

Me siento orgulloso de haberme forjado y curtido a base de contrariedades, obstáculos, baches y dificultades y de haber superado experiencias dolorosas.

Me siento fortalecido a costa de haber atravesado desiertos y pasos complicados. Me gusta saber que tras subir cada empinada garganta existe una cima y que al final de cada túnel hay una luz.

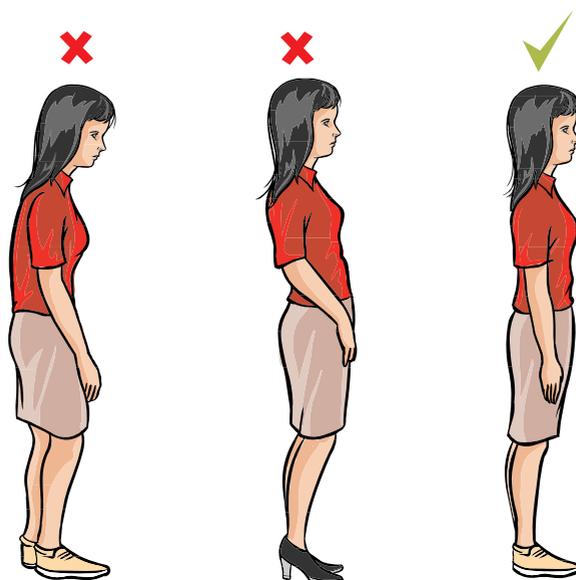
Estoy satisfecho de haber desarrollado mis capacidades a base de que las circunstancias me reten, de aceptar los pulsos que me ofrece la vida y de fortalecer mi brazo con ellos.

Cada vez tengo más experiencia acumulada en gestionar mis diferentes tipos de emociones: el miedo y la ansiedad, el enfado y el rencor, la tristeza, la frustración, la culpa, la vergüenza, el estrés, los deseos intensos, el dolor físico y otras. Es estupendo ver cómo todas esas emociones cada vez me afectan menos.

*Espacio para completar mi Álbum*

## EXPRESIONES CORPORALES

Estoy conciento de que cada vez tengo más experiencia acumulada en mi entrenamiento corporal, tanto en sonreír y relajar los músculos de mi cara como en relajar mi cuerpo, en mantener una postura saludable y en respirar profundamente. Es una satisfacción saber que todo ello contribuye a mi bienestar y mi salud.



*Espacio para completar mi Álbum*

## CONDUCTAS

También me satisface ver cómo sigo razonablemente unos hábitos saludables en cuanto a relacionarme con los demás, alimentación, ejercicio físico, dormir, descansar, trabajar y ahorrar, cuidar de mi salud y en otros aspectos.

Me gusta asimismo que vivo esencialmente en armonía y conforme a mi naturaleza, a lo que soy, lo que hace que me sienta muy autorrealizado.

*Espacio para completar mi Álbum*

# NECESIDADES

Me gusta que cada vez me siento más en paz con mis necesidades y que estoy aprendiendo a simplificarlas y a cubrirlas, siendo consciente de que ello redundará en mi bienestar.

Tengo un estilo de vida sano, equilibrado y altamente gratificante. Se trata de un estilo de vida variado en el que hay tiempo suficiente para llevar a cabo mi entrenamiento en las técnicas del bienestar y que deja espacio para aquellas facetas que desee cultivar, como un trabajo placentero y autorrealizador y un tipo de ocio que me guste, descansar y relajarme, las diferentes necesidades de mi cuerpo y de mi mente, las necesidades de relación conmigo mismo, con los demás y con mi entorno y otras necesidades que desee satisfacer.



Me gusta la sensación de que mi vida es completa y plena. Creo que mi vida es fantástica.

*Espacio para completar mi Álbum*

## **NOTA FINAL:**

Si consideras que este libro te ha sido de utilidad para mejorar tu bienestar, me gustaría que lo recomendases a otras personas, lo que contribuirá a un mundo más feliz.

# LIBROS DE LA COLECCIÓN

## “MEJORA TU FELICIDAD CON EL PMBP®”

### Nivel Iniciación

- “El Secreto de Milene” es una novela de intriga, acción y aventuras, a lo largo de la cual su protagonista va descubriendo el secreto de la mejora del bienestar personal. Va acompañada de un breve resumen llamado “Los 13 Manuscritos de la Felicidad”.
- “Aplicar el Secreto de Milene” (libro + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “El Secreto de Milene” y llevar a cabo las 100 horas de entrenamiento con las cuales se puede superar el Nivel Iniciación.

### Nivel Medio:

- “Las Técnicas del Bienestar Personal” profundiza en las técnicas para la mejora del bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todos los públicos.
- “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal” (libro + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Las Técnicas del Bienestar Personal” y llevar a cabo las 500 horas de entrenamiento con las cuales se puede superar el Nivel Medio.
- El “Álbum de Pensamientos Agradables” contiene pensamientos sobre aspectos positivos y experiencias agradables de la vida y tiene la finalidad de ayudar a cultivar los pensamientos y emociones agradables.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” 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.

## Nivel Avanzado

- “La Ciencia del Bienestar Personal” sigue profundizando en las técnicas para la optimización de nuestra felicidad y aborda los aspectos científicos, aportando la investigación científica que demuestra la efectividad de las técnicas expuestas. Asimismo, trata los temas específicos que obstaculizan la felicidad.
- “Aplicar la Ciencia del Bienestar Personal” (libro + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “La Ciencia del Bienestar Personal” y llevar a cabo las 2.500 horas de entrenamiento con las cuales se puede superar el Nivel Avanzado.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables II” es una continuación del “Álbum de Pensamientos Desagradables I”, recogiendo buena parte de los pensamientos desagradables que tiene la gente y que le hacen sentir mal. Tiene la finalidad de ayudar a eliminar o reducir los pensamientos y emociones desagradables.

## Nivel Experto

- “La Expertía en Bienestar Personal” explica los pasos a seguir para llevar a cabo las 17.000 horas de entrenamiento para convertirse en un experto en la habilidad de ser feliz.

Se puede encontrar más información en [www.institutodelbienestar.com](http://www.institutodelbienestar.com).