

... las horas a la práctica de la meditación y de otras técnicas de relajación, lo que tendrá un efecto altamente regenerador y me hará sentir muy bien. Si descanso al aire libre en contacto con el mar o con los campos el efecto recuperador todavía será mayor y más agradable.

Si a pesar de intentar descansar, me encuentro casi siempre cansado, mejoraré mi calidad de vida si trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado¹.

7.5.4. Sueño reparador

Necesito dormir para recuperarme. Es más: necesito dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. ¿Me permito dormir lo que necesito en la medida de lo posible? ¿Tengo un sueño profundo y reparador?

Podremos dormir mejor si aplicamos las técnicas de relajación y meditación² justo antes de ir a dormir. Si a pesar de aplicar las técnicas anteriores nos cuesta dormirnos, podemos seguir otras pautas saludables adicionales, como darnos un baño de agua caliente o escuchar música relajante justo antes de acostarnos, evitar la cafeína por la tarde, evitar cenas pesadas justo antes de ir a dormir (aunque tampoco acostarse con hambre), hacer ejercicio regularmente (aunque no las 2 horas justo antes de acostarse), evitar que las mascotas duerman con nosotros y usar el dormitorio sólo para dormir y practicar el sexo.



También es de ayuda acondicionar nuestro dormitorio para que no haya luz y para que esté tranquilo y con una temperatura agradable, sin frío ni tampoco calor, así como levantarnos y acostarnos cada día a la misma hora. Si a pesar de todo ello, al cabo de 15 minutos no hemos conseguido dormirnos, en vez de esforzarnos en seguir intentándolo es

¹ Ver el apartado 4.2.2.17. El cansancio y la somnolencia, y consultar en el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.17.A. Cansancio patológico.

² Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

preferible hacer otra actividad hasta que estemos más cansados y luego volver a la cama.

Dormir alguna vez en contacto con la naturaleza, preferiblemente al aire libre, puede ser una experiencia sumamente placentera y relajante.

Al despertarnos, es saludable no levantarse bruscamente, sino permitirse permanecer en la cama durante un tiempo para que nuestro cuerpo y nuestra mente puedan hacer una transición entre el sueño y la actividad. En esos primeros momentos justo después de despertarnos, en que todavía estamos entre dormidos y despiertos, el cerebro funciona con unas ondas especiales llamadas alfa que lo hace más fácilmente programable, por lo que podemos aprovechar para reprogramarlo mediante afirmaciones visualizaciones. Antes de levantarnos podemos decirnos que este día será maravilloso, especial y único y enumerarnos las cosas agradables y estimulantes que vamos a hacer hoy.

Si al levantarnos nos notamos tensos podemos intentar ver qué emociones y pensamientos desagradables pasan por nuestra mente; si hemos tenido malos sueños, podemos tratar de descubrir cuál es el tema o temas que están detrás de ellos. Durante la noche nuestra mente no suele quedarse quieta, sino que suele seguir trabajando y aprovecha para procesar nuestros problemas y retos.

Si durante el día no los hemos procesado adecuadamente tomando conciencia, racionalizando, resolviendo, aceptando, positivando y liberándonos, ya sea porque prefiramos mirar hacia otro lado, evadirnos o culpabilizar a alguien, porque estamos ocupados y por la razón que sea, probablemente todo ello emerge con más fuerza durante la noche. Es más, pueden venirnos incluso temas que no procesamos adecuadamente hace mucho tiempo, incluso en la más tierna infancia. Justo después de levantarnos esos pensamientos y emociones desagradables están frescos en nuestra mente y si los observamos es fácil detectar qué tipo de temas están presionando y nos causan malestar, siendo un buen momento para hacer un trabajo de gestión de los pensamientos y emociones negativos³.

Si tenemos problemas de sueño de forma duradera, como insomnio, no descansar por la noche o pesadillas o terrores nocturnos, podremos mejorar nuestra calidad de vida si hacemos un trabajo con esos “temas específicos”⁴, que trataremos en el Nivel Avanzado, ya que necesitamos dormir bien para funcionar adecuadamente durante el día.

³ Ver el apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables y el 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.5.4.A.Insomnio, 7.5.4.B.Problemas durante el sueño y 7.5.4.A.Otros problemas del sueño.

7.6. NECESIDADES DE RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS

Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y seres vivos y con nuestro entorno y esas relaciones suelen influir en nuestro bienestar personal. La relación con nosotros mismos incluye la necesidad de autoestima y la de espacio propio.

7.6.1. *Autoestima*

Autoestima significa amarme, valorarme y tratarme bien, todo lo cual influye positivamente en mi felicidad. Es una necesidad que tenemos y que hipotéticamente se desarrolló a lo largo de millones de años de evolución biológica con la función de que el grupo funcione con eficiencia, dado que ello aumenta las posibilidades de supervivencia.

La autoestima depende en gran medida del grado de amor, aprobación y valoración que recibimos, sobre todo en nuestra infancia, de nuestro grupo, especialmente de nuestro entorno familiar. Esa necesidad de autoestima nos impulsa hipotéticamente a hacer lo que nuestro entorno familiar y social espera de nosotros, aprueba y respeta, a encajar en los modelos de conducta que valora el grupo, que en las sociedades originarias en que aparecieron estos mecanismos solían ser modelos de conducta con algún tipo de utilidad relacionada con la supervivencia del grupo, como ser cooperativo, ayudando en la caza, la recolección u otras tareas, o ser generoso, compartiendo los alimentos conseguidos con los demás.

¿Tengo suficiente autoestima? Si no es así, optimizar mi nivel de felicidad pasa por dar prioridad a esta necesidad y por dedicarle suficiente tiempo a trabajarla. La base de ello radica en amarme incondicionalmente, por lo que soy, lo cual puedo conseguir cultivando el amor hacia mí mismo⁵. Sobre esta base podré ir desarrollando las otras patas de la autoestima: cuidarme, protegerme y apoyarme, así como de aceptarme, valorarme, respetarme y tratarme bien.

Cuidarme, protegerme y apoyarme

Puedo afirmar y sentir que me cuido, me protejo, me mimo y me apoyo del mismo modo que el padre más adorable del mundo lo hace con su amado hijito. Cuidarme significa cubrir mis necesidades, velando por mi salud y bienestar. Protegerme significa defenderme frente a todo aquello que sea una amenaza para mi seguridad y mis derechos. ¿Soy consciente de mis necesidades y derechos y los defiendo? Si tengo la

⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

creencia irracional de que mis necesidades, derechos y sentimientos importan poco, me sentiré mejor si me la cuestiono y la cambio.

Del mismo modo, si me han transmitido la creencia irracional de que no puedo ser egoísta, en vez de creérmela de pies juntitas, puedo darme cuenta de que en realidad nadie conoce mejor mis necesidades y deseos mejor que yo y nadie tiene tanto interés como yo en verlos satisfechos. El bienestar de un niño es la responsabilidad de sus padres y el bienestar de un adulto es la responsabilidad de ese adulto y asumir esa responsabilidad implica un sano egoísmo. Al mismo tiempo, puedo respetar el derecho de los demás a asumir su responsabilidad sobre su felicidad. Hay dos tipos de egoísmo: un egoísmo positivo en que me hago el bien a mí mismo sin hacer daño a los demás y un egoísmo abusivo en que lo hago a costa de hacer daño a los demás. Puedo evitar el segundo y beneficiarme del primero, intentando incluso ir más allá y cuidar tanto de mí como de los demás. Cuando me amo, me cuido y soy generoso conmigo mismo, soy más capaz de amar, cuidar y ser generoso con los demás.



Estoy aprendiendo a cuidar de mi cuerpo. Le proporciono una alimentación sana, ejercicio, relajación y todo aquello que necesite. Puedo comer de manera moderada para tener el peso apropiado, embellecer mi cuerpo en la medida en que lo desee, tratar mi cuerpo lo mejor que pueda para mantenerlo saludable e intentar sanarlo cuando estoy enfermo.

Cuido también de mi mente y de mi bienestar psíquico. El hecho de leer este libro y de aplicar estas técnicas del bienestar personal es cuidarlo. Me mimo y me doy regalos y detalles que me gustan de vez en cuando.

También me doy soporte cuando lo necesito. Puedo decir a mi niño interior que siempre le apoyaré y estaré a su lado. Me acompaño con cariño en todo momento y especialmente en los momentos más críticos, cuando tengo problemas, estoy enfermo, no me siento querido, me rechazan, me desaprobaban o me critican, consolándome cuando lo necesito.

Lo contrario de mimarse es el masoquismo, que consiste en la evitación continua de situaciones positivas o placenteras, prefiriendo aquéllas que les generen sufrimiento. Si

me sucede algo de eso para ser feliz me convendrá trabajar este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado⁶.

Aceptarme y valorarme

Me acepto y me valoro como soy, en la totalidad y en cada una de mis partes. Me aprecio y me elogio. Le digo a mi niño interior que es precioso y maravilloso. No importa lo que digan o dejen de decir los demás, lo que critiquen, comenten y piensen; son simples opiniones.

Estoy en armonía con mi cuerpo y me gusta. Acepto lo que menos me gusta de él y valoro y me siento agradecido por lo que más me gusta, siendo más importante lo primero que lo segundo. De lo que no me gusta, puedo intentar cambiar lo que pueda y quiera. Lo que no pueda o quiera cambiar, mejor lo acepto, pues ¿qué más puedo hacer? Acepto mi peso, mi estatura y mi aspecto. Si tengo una excesiva preocupación por mis supuestos defectos físicos, me sentiré más satisfecho si hago un trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado⁷.

También estoy en paz y en armonía con mi mente, mis pensamientos y mis emociones. Acepto lo que menos me gusta de mi personalidad y me siento agradecido por lo que más de gusta, sobre todo lo primero. Cada personalidad es única y encierra unas capacidades propias que son útiles para unos fines concretos, teniendo sus ventajas y sus inconvenientes. Aprovecho las ventajas y minimizo los inconvenientes en línea con mi bienestar. De lo que menos me gusta, puedo intentar hacer cambios para que sea más a mi gusto, especialmente aquellos rasgos de mi personalidad que pueden causar perjuicios a mi felicidad o a la de los demás⁸. Lo que no quiera o no pueda cambiar sencillamente lo acepto.

Acepto mi conducta, las decisiones que tomé y los actos que realicé y que realizo. Me acepto incluso cuando no hago las cosas como me gustaría, cuando tengo la sensación de que me comporto con torpeza y cuando creo que fracaso. Si algo no me ha salido como quería, en vez de sentirme mal tomo conciencia de que en el momento en que lo hice no tenía la experiencia que ahora sí he adquirido, no había aprendido las lecciones que ahora sí he aprendido y no tenía la información y criterio que ahora sí tengo. No lo podía hacer mejor teniendo en cuenta la experiencia, conocimientos, criterio, motivación y emociones que tenía en ese momento y las circunstancias y factores que concurrieron, pues de lo contrario, ¿acaso no lo hubiese hecho de otra forma? Como ahora tengo más experiencia en el futuro lo puedo hacer de otra forma. Equivocarme y darme cuenta de

⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.A. Masoquismo.

⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.C. Preocupación por los defectos físicos.

⁸ En el Nivel Avanzado aprenderemos a hacer un trabajo específico para superar total o parcialmente las tendencias de nuestra personalidad que obstaculizan nuestro bienestar.

ello tiene el lado positivo de que me sirve para aprender y desarrollar habilidades.

Cada persona comparte una serie de características con el resto del género humano y al mismo tiempo tiene unas capacidades y habilidades que la distinguen de otras personas. Asimismo, todos tenemos nuestros talones de Aquiles, carencias y limitaciones que para unas personas son unos y para otras personas son otros. Algunos son comunes a todos, como la incapacidad de volar, de aguantar largo tiempo debajo del agua o de poder vivir eternamente. Ciertas catástrofes naturales que arrasaron con poblaciones enteras nos demuestran que todos sin excepción somos en realidad débiles, frágiles y vulnerables. Ello siempre es y será así desde que nacemos hasta el final de nuestra vida, por lo que lo mejor que podemos hacer es aceptar nuestra debilidad e imperfección. No tengo por qué demostrar nada a los demás ni a mí mismo. Si cultivo la modestia, ello me será más fácil⁹.

Relacionado con lo anterior, conviene una cierta moderación y no sobrevalorar nuestras capacidades y cualidades ni infravalorar nuestras limitaciones, lo que nos podría hacer creer que somos superiores a los demás e incluso intentar explotarlos en base a esa creencia. Ello nos haría sentir mal, ya que cuando encontrásemos evidencias contrarias a nuestras creencias distorsionadas nos sentiríamos muy frustrados y además nuestra actitud dañaría nuestras relaciones con los demás. Por eso, si caemos en ese narcisismo, convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”, del que hablaremos más en el Nivel Avanzado¹⁰.

Por otro lado, si estoy convencido de que mi valor depende de logros externos, como el rendimiento escolar o profesional, el estatus, la riqueza o conseguir algo importante, de que es algo que me lo tengo que ganar o de que depende del amor de alguna persona, seré más feliz si me cuestiono esas creencias irracionales, aprendiendo a desmontar mis creencias sobre el valor personal¹¹. Y lo mismo si tengo creencias como que algo falla en mí o que soy malo.

Respetarme y tratarme bien

Soy digno de respetarme y tratarme bien. ¿Me critico, me recrimino, me culpabilizo y me auto-fustigo? Puedo liberarme de esas pautas y decirles que ya no estoy interesado en ellas. Me sacudo los sentimientos de culpa¹², vergüenza¹³ y autocastigo, y en vez de ello desarrollo la aprobación, la comprensión, la compasión¹⁴ y el perdón¹⁵, al mismo

⁹ Ver el apartado 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción.

¹⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

¹¹ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

¹² Ver el apartado 4.2.2.5. La culpa.

¹³ Ver el apartado 4.2.2.6. La vergüenza.

¹⁴ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

¹⁵ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

tiempo que aprendo de mis experiencias para en el futuro tratar de hacer las cosas lo mejor que razonablemente pueda.

Soy indulgente, transigente, benevolente y tolerante conmigo mismo, tratando a mi niño interior con paciencia y amabilidad. Si mi padre interior me ha venido fustigando y castigando, tal vez necesitaré perdonarle por haberme hecho daño, perdonándome a mí mismo por haberme tratado así.

Crearme un padre interior a mi gusto

Entender cómo funciona nuestra mente nos ayuda a amarnos y a ser bondadosos con nosotros mismos. Sabemos que nuestro “yo” se compone del niño, del padre y del adulto¹⁶. Pues bien, podremos mejorar nuestra autoestima si nuestro “yo” adulto cuida del niño y cuestiona al padre.

¿Fueron mis padres respetuosos, considerados, benevolentes, pacíficos y tolerantes conmigo en mi infancia? ¿Me valoraban y eran generosos en el elogio y la aprobación? Si no lo fueron, probablemente en la actualidad yo tampoco lo sea conmigo mismo. Una parte de mi “yo”, el padre, seguirá tratando de la misma manera a otra parte de mi “yo”, el niño.

La forma de evitarlo es creando otro padre de nueva construcción que sea amoroso, bondadoso, comprensivo y tierno con mi niño interior, es decir, el padre que me encantaría tener. Un padre que lo mime, lo cuide, lo atienda y lo haga feliz, permitiendo a su hijo que saque su espontaneidad y alegría de vivir. Puedo construir un nuevo padre más benigno, flexible e indulgente, que ayude y anime a mi niño interior. Permito a mi niño interior que salga, juegue, disfrute, se autoexpresé, haga lo que realmente le gusta y que se desarrolle de forma libre y sana. Hacer eso es una experiencia muy gratificante.

A base de trabajar mi autoestima llego a tener una buena relación conmigo mismo. Si estoy bien conmigo me será más fácil estar bien con los demás, ya que tiendo a tratar a los demás de la misma manera que me trato a mí mismo.

7.6.2. Espacio propio

A veces necesitamos contrapuntos, un equilibrio entre opuestos. Necesitamos tiempo para compartir con otras personas, pero también para estar con nosotros mismos. Son como dos ruedas de la misma bicicleta, que se mantiene equilibrio cuando se sujeta en ambas y no sólo en una. Necesitamos nuestro propio espacio, como momentos de silencio, momentos para la introspección y la interioridad, para estar con nuestros pensamientos, contemplando algo o simplemente abstraídos, con la mente en blanco. Si tenemos poco

¹⁶ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.