

ir variando de tipo de meditación. Puedo elegir un tipo diferente según lo que haga en cada momento o lo que más me apetezca.

En todos estos tipos de meditación en que me concentro en algo no se trata de esforzarme en concentrarme en el objeto en cuestión, sino que consiste en una concentración relajada y sin forzar. Cuando me vengan pensamientos o distracciones no se trata ni de aferrarme a ellos ni de esforzarme en rechazarlos o suprimirlos, sino simplemente de dejarlos marchar y volver suavemente a observar el objeto de la concentración, en dejar que vengan y se vayan.

La falta de tiempo no es una excusa para no hacerlo, ya que puedo practicar la meditación concentrándome en mis pasos mientras camino, en la comida mientras como o en mi respiración mientras me desplazo a mi trabajo.

Una forma eficaz de conseguir avances con las sesiones para entrenar la conciencia es hacer de vez en cuando retiros de meditación, en que me retiro unas horas o incluso varios días a dedicarme sólo o en gran medida a hacer sesiones de meditación. Puedo hacer esos retiros en mi casa, en algún lugar que esté en contacto con la naturaleza o donde a mí más me guste, preferiblemente en lugares solitarios y donde no haya distracciones.

2.2. VIVIR CON CONCIENCIA

Cuando hayamos desarrollado la habilidad de prestar atención gracias a las sesiones de meditación, de lo que se trata es de aplicarla a nuestra vida real, viviéndola con conciencia, es decir, que mientras hacemos nuestra vida en paralelo vamos observando lo que sucede en nuestra mente, en nuestro cuerpo, en nuestro entorno o en lo que hacemos, a veces de una forma más focalizada y a veces de forma menos focalizada.

Es aconsejable vivir la mayor parte del tiempo con una conciencia no focalizada, pero también vivir parte del tiempo con conciencia focalizada. Vivir nuestra vida con conciencia no focalizada significa que mientras trabajamos o realizamos otras actividades estamos por un lado con una actitud activa más o menos concentrada en el trabajo o actividad y por otro lado con una actitud pasiva observando qué pensamos y sentimos. Es como si me como si nos desdoblásemos en dos “yos”: un “yo activo” que se ocupa de los diferentes asuntos que llevamos a cabo durante el día y un “yo pasivo” que se limita a observar a ese “yo activo”.

Lo ideal es tener la mayor del tiempo una doble concentración, estando por un lado más o menos concentrados en lo que hacemos y por otro lado en lo que pensamos y sentimos. A veces estaremos más concentrados en lo que hacemos o en lo que sucede en nuestro alrededor, prestando una atención más secundaria a lo que sucede dentro nuestro, mientras que otras estaremos más concentrados en nuestros pensamientos y sensaciones y prestaremos a nuestro mundo exterior una atención más débil.



Vivir la vida con conciencia focalizada consiste en estar plenamente concentrados en algún aspecto concreto de nuestro mundo exterior o interior, sin apenas darnos cuenta del resto, aunque siendo conscientes de que estamos focalizando nuestra atención a ese aspecto concreto, es decir, sin caer en un estado de absorción en que dejamos de ser conscientes.

La razón por la que conviene vivir más tiempo con una conciencia no focalizada que con la focalizada, al menos hasta que lleguemos a niveles avanzados, es que ello nos permite desarrollar las actividades normales de nuestra vida y al mismo tiempo conocer qué pensamientos y sensaciones nos causan malestar, lo que es la base para irlos eliminando o reduciendo.

Ya tengamos una conciencia más amplia de todo lo que va viniendo a nuestra mente o más focalizada en algún aspecto concreto, de lo que se trata es de mantener ese estado de concentración y atención todo el tiempo que podamos, intentando decidir nosotros en cada momento a qué dirigimos nuestra atención, lo que nos permite en gran medida ser dueños de nuestra mente. Si nos esforzamos cada día en mantener este estado de atención todo el tiempo que podamos, llegará un momento en que viviremos la mayor parte del día con una concentración consciente, diferente a divagar mentalmente y a estar distraído pero también a cuando nos quedamos tan absortos en algo que dejamos de ser conscientes. Cuanto más lo hagamos más crecerá la zona de nuestro cerebro donde está la conciencia y, como ésta es una zona donde hay serenidad y ecuanimidad, cuanto más crezca la conciencia más sereno y relajado será nuestro cerebro.

Al vivir de esta manera seremos más conscientes de lo que hacemos, de lo que pasa por nuestra mente, por nuestro cuerpo y a nuestro alrededor. Muchas veces funcionamos de forma inconsciente y mecánica, con el piloto automático, haciendo cosas sin darnos realmente cuenta de lo que hacemos, vemos, sentimos o pensamos, o siendo conscientes a medias, dándonos cuenta sólo de un poquito de lo que estamos experimentando. Vivir con conciencia significa intentar ser más plenamente conscientes la mayor parte del

tiempo que podamos, aunque conviene aclarar que tener conciencia totalmente plena es algo prácticamente imposible, ya que dentro de nuestra mente tienen lugar muchos pensamientos y sensaciones y aunque los observemos es muy difícil darnos cuenta de todos ellos, de su contenido exacto con todos sus matices, de su intensidad y de los efectos que tienen.

Al vivir con conciencia y fijarnos en qué sucede dentro de nuestra mente durante el día nos daremos cuenta de que probablemente dedicamos una gran cantidad de tiempo y energía a los recuerdos y a lamentar cosas que ya han pasado, así como a anticipar, planificar y fantasear sobre el futuro, pensando en lo que queremos que pase y que no pase, perdiéndonos mucho de nuestro momento presente, que es en realidad el único que tenemos, lo que supone dejar de disfrutar de mucho de lo que es bonito en nuestra vida.

Si nuestra mente divaga a menudo hacia el pasado y el futuro nos quedamos atrapados por dos grandes fuerzas que nos hacen sentir mal: gustar/querer (deseos intensos, codicia) y desagrado/no querer (aversión), convirtiéndose nuestra vida en una lucha incesante por conseguir lo que nos gusta y huir de lo que no nos gusta, frecuentemente sin fin, sin nunca acabar de sentirnos plenos y bien. El miedo y la aversión nacen de nuestra memoria de dolor y a continuación de otra mirada hacia delante y su consiguiente rechazo con un visceral “Que no se repita, por favor”. El deseo se basa en el mismo juego por con las memorias del placer, que provocan un “Que se repita, por favor”. Por el contrario, al vivir con conciencia estaremos intencionadamente aquí y ahora, aunque no hay que confundir vivir en el momento presente con vivir el momento, que también puede contribuir a nuestra calidad de vida, pero es diferente.

Vivir en el momento presente supone aceptar cada momento tal como es, sin oponer resistencia ni rebelarse a la situación actual, sin valorarla ni etiquetarla. Muchas veces buscamos la salvación en el momento siguiente, creyendo que este momento no es del todo bueno, ya que tenemos la creencia de que el momento futuro es más importante que el presente, que es entonces cuando nos completaremos. Sin embargo conforme vamos aprendiendo a vivir en el momento presente y a considerar que éste está bien tal como está vamos mejorando nuestro bienestar personal.

Si nos acordamos de estar presentes en todos nuestros momentos despiertos que podamos, los momentos en que nuestro estado de ánimo sube por encima de nuestro punto medio y cuando baja por debajo del mismo, ello hará que disfrutemos más de las experiencias agradables y que vivamos con serenidad las desagradables.

Todas las experiencias cumbre tienen un común denominador: que tienen lugar cuando estamos totalmente presentes, disfrutando del momento tal como es, en vez de desear que esto o aquello fuese diferente. En una experiencia cumbre en que vemos una puesta del sol, no pensamos “ojalá el color rosado del cielo fuera más intenso”. Por el

contrario, disfrutamos del paisaje tal como es en el momento presente.

La conciencia que nos ayuda espontáneamente a disfrutar de una experiencia cumbre también nos ayuda a disfrutar de actividades simples, como ducharse, comer, conducir, caminar o fregar los platos. Si vivimos así, con una constante atención tranquila, el hacer procederá del no hacer, requerirá menos esfuerzo y tendrá más trascendencia.

También nos ayuda con las experiencias desagradables, ya que seremos testigos de nuestros pensamientos desagradables y nuestras emociones negativas, pero al mismo tiempo nos sentiremos estabilizados y fortalecidos al estar en contacto con algo más profundo dentro de nosotros, al vivir en nuestra conciencia que trasciende el malestar y en la que podemos encontrar cierta paz y serenidad en nuestra situación actual tal como es.

Y ello es así incluso cuando suceden tormentas en nuestra mente y en nuestro cuerpo, en nuestra vida exterior y en la interior. Vivir una turbulencia interior es similar a experimentar una tormenta en el mar. Arriba puede girarse el viento, llegar una tempestad y crearse olas cada vez más altas. Podemos pensar que la solución es colocar en la superficie algo plano para allanar la superficie, pero la realidad es que resulta prácticamente imposible controlar el mar. Lo más efectivo es sumergirse bajo el agua y dejar a las olas que vengan y se vayan hasta que se acabe calmando el mar. Debajo del agua siempre está tranquilo y desde allí podemos observar serenos todo lo que sucede en la superficie. La clave consiste en vivir en nuestra conciencia, que siempre permanece serena, contemplando la turbulencia; cuanto más nos concentremos en ella más serenos nos sentiremos.

Al estar a menudo observantes de lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, con el tiempo iremos conociendo las relaciones causa-efecto de lo que sucede dentro nuestro, qué pensamiento concreto ha causado tal emoción concreta y tales reacciones corporales, como por ejemplo el pensamiento “no lo estoy haciendo suficientemente bien, esta tarea es muy importante, tengo que hacerla muy bien” me ha provocado una sensación de presión y tensión, así como acelerado el ritmo de mi corazón y causado tensiones en varios músculos, como los músculos que tengo cerca de la nariz, el diafragma y las plantas de los pies. Ello es la base para nuestro auto-conocimiento y para cambiar nuestro mundo interior en nuestro beneficio, de modo que podamos ir desarticulando nuestras emociones y pensamientos desagradables en cada momento de nuestra vida cotidiana conforme nos vayan asaltando. De hecho eso tiende a suceder incluso aunque no hiciésemos nada con ellos tras tomar conciencia de los mismos.

Por ello, para optimizar nuestro bienestar emocional conviene tomar conciencia la mayor parte del tiempo de lo que sucede dentro de nosotros, incluso de vez en cuando describiéndolo mentalmente con palabras, aunque también es aconsejable que parte del tiempo observemos lo que sucede fuera, en las personas que nos rodean, en las actividades que realizamos o en nuestro entorno, sin juzgarlo y con actitud de aceptación, estando en armonía también con la realidad externa, todo lo cual tiene una influencia positiva en nuestro bienestar.

Para conseguir lo anterior podemos empezar por poco rato para ir pasando gradualmente a permanecer más tiempo en ese estado, hasta que lleguemos a desarrollar la

capacidad de vivir con conciencia buena parte del día. A veces tendremos la conciencia más abierta y otras veces la tendré más focalizada, pero siempre estaremos atentos en vez de estar con el piloto automático.

Como es relativamente fácil salir de este estado de prestar atención a lo que sucede dentro o fuera nuestro, podemos crearnos algún tipo señal que nos recuerde permanecer en el mismo, como una marca en nuestro reloj o en nuestro móvil, de forma que cada vez que la veamos nos acordemos de permanecer en ese estado. Cada vez que suene el teléfono puede ser también un recordatorio para vivir con conciencia y volver al momento presente. También se puede programar en el móvil o en la agenda del ordenador varias alarmas a lo largo del día para acordarse.

Vivir con conciencia puede transformar nuestra vida e incluso el funcionamiento de nuestro cerebro, volviéndonos unas personas calmadas y tranquilas. Aunque una parte de nosotros experimente dolor, tensión, turbulencias interiores o lo que sea, habrá otra parte que permanecerá serena, observando indiferente. Y ello es así porque al vivir con conciencia tendemos a procesar la realidad de forma realista, ya que en vez de quedarnos atrapados constantemente por pensamientos que la distorsionan de forma negativa y nos hacen sentir mal y creer que esos pensamientos son la realidad, observamos todo lo que sucede de forma más objetiva, sin juzgar, como meros observadores imparciales. Ello hace que reduzcamos nuestro volumen de pensamientos, sobre todo de pensamientos desagradables, y cuando éstos aparecen mantenemos una cierta distancia de ellos, como si se tratase de una escena que observamos, todo lo cual hace que con el tiempo tengamos una actitud serena frente a todo lo que sucede fuera y dentro de nosotros.

Pasamos de ser un flujo de pensamientos y sensaciones con cierta frecuencia desagradables con la que nos identificamos a un estado de conciencia más amplio en que nos limitamos a presenciar dichos pensamientos y sensaciones y ser más amplios que ellos. Las pautas habituales de pensamiento y percepción que hemos formado a lo largo de mucho tiempo van perdiendo influencia conforme vamos siendo conscientes de ellas. Sin cambiar nada que suceda en nuestra vida, el simple hecho de vivirla con conciencia puede cambiar nuestra relación con todo lo que experimentemos, a un nivel profundo.

En este estado en vez de preocuparnos por el futuro o de tener unas fantasías de deseos que nos gustaría que se hicieran realidad en el futuro pero que posiblemente no se cumplirán y nos generarán frustración, o de criticarnos por algo que hemos hecho en el pasado o de tener memorias de hechos desagradables pasados, nos quedamos más centrados en el aquí y ahora, en el presente.

Para conseguir estos niveles de transformación profunda se requieren muchas horas de práctica, pero esta inversión de tiempo merece la pena si queremos vivir nuestra vida con el máximo nivel de bienestar personal. Es posible que al principio pensemos que esto de vivir con conciencia “es muy difícil” o que “no puedo hacerlo”. Se trata simplemente de pensamientos de los que tomar conciencia y dejar ir. Tal vez sea difícil vivir con conciencia durante mucho rato al principio, pero sí es posible estarlo durante

los próximos 5 minutos.

CAPÍTULO 3

ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS

La esencia de nuestro bienestar radica en la parte de nuestro cerebro que nos hace pensar y sentir, la cual es la encargada de procesar la información procedente del interior y del exterior de nuestro organismo para en base a ella decidir cómo reaccionar, nuestra conducta, es decir, qué acciones o inacciones vamos a llevar a cabo para cubrir nuestras necesidades. Este sistema tiene una parte llamada cognitiva, que es la encargada de pensar, y una parte emocional o afectiva, que es la encargada de sentir e impulsar a la acción. Ambas están muy ligadas, ya que la mayor parte de lo que sentimos suele ser activado por lo que pensamos.

Este sistema de procesamiento de nuestras necesidades es como el equipo directivo de una empresa. Para que ésta pueda sobrevivir tiene una necesidad, que es generar beneficios, y para poder cubrir dicha necesidad tiene un equipo directivo que recoge información de dentro de la empresa y de su entorno, es decir, el mercado, analiza dicha información, sobre todo las oportunidades y amenazas que existen en el entorno, y en base a dicho análisis decide qué se va a hacer o dejar de hacer en la empresa. Una vez decidido, se envían instrucciones al resto de los empleados para que las ejecuten. Dichas instrucciones suelen ir acompañadas con un sistema implícito o explícito de recompensas al buen cumplimiento y penalizaciones a la falta de cumplimiento, para asegurarse que los empleados ejecuten las acciones decididas lo mejor que puedan.

Del mismo modo, para que un ser humano pueda cubrir sus diferentes necesidades y de éste modo sobrevivir tiene un equipo directivo que se llama “cerebro” o más concretamente la parte cognitiva de nuestro cerebro, que es donde se generan nuestros pensamientos en forma palabras, imágenes, creencias, memorias, decisiones y todo lo que suponga pensar. Nuestro equipo directivo procesa la información externa e interna y en base a ella decide qué se va a hacer o dejar de hacer. Una vez decidido, envía instrucciones al resto de órganos del cuerpo para que las ejecuten a través de las conductas. Estas instrucciones también van acompañadas de premios y penalizaciones consistentes en formas de sentir agradables y desagradables, para impulsar a los diferentes órganos a que hagan lo más adecuado.

A continuación vamos a aprender cómo podemos ejercitar lo que pensamos y lo que sentimos para orientarlo hacia nuestro bienestar personal. Empezaremos por los

pensamientos, que son fundamentales para nuestra felicidad.

Para tomar sus decisiones, la parte cognitiva de nuestro cerebro trabaja de la siguiente manera. Recibe información del exterior a través de la vista, el oído, el tacto y otros sentidos y de nuestro interior a través de nuestro sistema nervioso. Toda esa información la clasifica como positiva o negativa, en diferentes grados, desde muy positiva hasta muy negativa, pasando por una franja neutra, para la satisfacción de nuestras necesidades y, en última instancia, para nuestra supervivencia y la supervivencia de nuestros genes. Es como un radar que detecta en todo momento las oportunidades que nos pueden ayudar, directa o indirectamente, a la supervivencia y las amenazas para la misma.

Para sobrevivir necesito en esencia que me aleje de las amenazas (o a veces que me acerque a ellas para afrontarlas) y que me acerque a las oportunidades para aprovecharlas y ello puedo hacerlo gracias a que mi parte cognitiva genera pensamientos desagradables o negativos que me avisan de las amenazas, las pérdidas y las carencias y también pensamientos agradables o positivos que me avisan de las oportunidades y las ganancias.

Es como si yo fuese un ciego y me acompañasen dos guías que me ayudan a saber por dónde caminar. Uno de ellos me avisa de dónde hay obstáculos, precipicios y otros elementos que sean un peligro en mi camino y el otro me avisa de por dónde es fácil pasar. Gracias a ambos puedo ir por buen camino. A los pensamientos negativos los llamamos de esta manera porque son desagradables, pero en realidad también son positivos, ya que tienen la función de ayudarnos.

Podremos mejorar nuestra felicidad si aprendemos a procesar la realidad de forma correcta, es decir, que nuestros pensamientos se correspondan con la realidad, siendo realistas y racionales. Sin embargo, lo cierto es que en vez de ver la realidad de una forma objetiva y correcta, la solemos distorsionar y con cierta frecuencia la vemos a través de los lentes oscuros de creencias irracionales que la hacen más negativa y desagradable de lo que realmente es, siendo estos pensamientos distorsionadores de la realidad la causa de la mayor parte de nuestro malestar.

Aprender a procesar la realidad de forma realista y principalmente positiva se consigue, además de entrenando mucho nuestra conciencia, llevando a cabo un entrenamiento cognitivo consistente en dos tipos de trabajos mentales:

- Cultivar los pensamientos agradables, teniendo abundantes pensamientos positivos que se correspondan con la realidad.
- Gestionar los pensamientos desagradables, combatiendo los pensamientos negativos irracionales que no se correspondan con la realidad, para lo cual cogeremos nuestro bisturí y los iremos extirpando uno por uno.

3.1. CULTIVAR LOS PENSAMIENTOS AGRADABLES

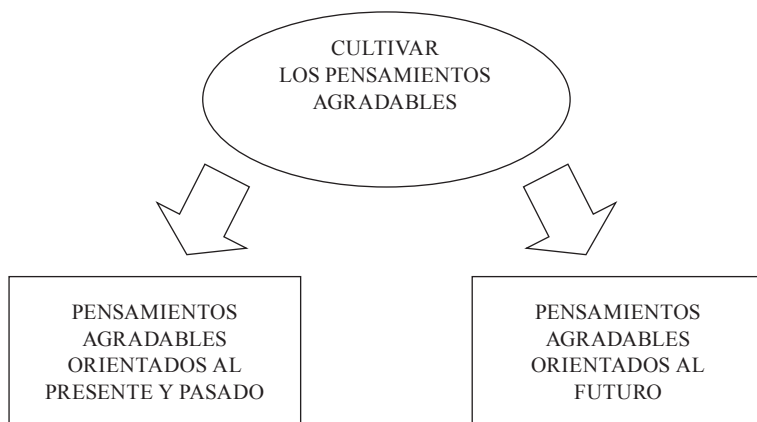
Del mismo modo que los alimentos nutritivos son fundamentales para mi bienestar corporal, los pensamientos agradables también son fundamentales para mi bienestar mental.

El grado de satisfacción con mi vida y mis emociones vienen determinados en gran medida por el tipo de pensamientos que tengo. Cuantos más pensamientos agradables tengo, más emociones agradables siento y más feliz soy. ¿En qué medida mis pensamientos son agradables? ¿Tiendo a ver la botella de vino medio llena o medio vacía?

Si me dedico a tener pensamientos positivos, puedo incluso llegar a cambiar físicamente mi cerebro de forma que me haga más feliz, como si fuese en cierto modo una masa de pan que moldease con mis manos. Se ha podido fotografiar con tomografías de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral.

Como seré más feliz teniendo pensamientos positivos, me conviene dedicar un ratito al día a pensar en cosas agradables. Puedo aprovechar cualquier momento para hacerlo: al caminar por la calle, al ir en coche o en metro, al hacer ejercicio o cuando estoy comiendo, por lo que no tengo la excusa de la falta de tiempo para realizar este entrenamiento a diario. Cada pensamiento positivo es una gota de agua que añado al estanque de mi felicidad. Cuantas más gotas vierta, más feliz soy.

Este entrenamiento cognitivo se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra orientada al futuro.



3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado

La profesora Sonja Lyubomirsky, directora del Laboratorio de Psicología Positiva de la Universidad de California, sitúa el expresar gratitud como la actividad o estrategia número 1 para mejorar la felicidad. Nuestra satisfacción vital mejorará si pensamos y nos sentimos agradecidos por todas las cosas positivas que hay en nuestra vida, presentes y pasadas, que frecuentemente son muchas.

Algunas son elementales, pero merecen ser valoradas y agradecidas, como tener comida, bebida o aire, vivir en democracia, tener libertad y disfrutar de derechos humanos. Valoro si puedo caminar, si puedo usar mis manos o si puedo ver. Si no puedo ver, agradezco si puedo oír o hablar. Valoro si mis pulmones respiran, si mi corazón late o si mi hígado cumple su función y así con todos aquellos mis órganos que funcionan bien. Agradezco si tengo amigos que me aprecian, hijos o familiares que me quieran o personas con las que me lleve bien. Aprecio si sé leer y escribir y todos los conocimientos y cultura que he adquirido. Agradezco si tengo un trabajo y puedo hacer una actividad que me haga sentir útil y usar mis capacidades. Valoro si tengo una vivienda en que vivir. Tomo conciencia de todas aquellas necesidades que tengo total o parcialmente cubiertas. Y lo mismo con todos los avances en este entrenamiento que estoy siguiendo para la mejora de mi bienestar.

Pienso en todas las cosas positivas y buenas que hay en mi vida y la lista se puede hacer interminable. ¿Cómo de larga es mi lista actualmente? Para tomar verdadera conciencia de lo afortunado que soy me puedo imaginar cómo sería mi vida si no tuviese cada una de esas cosas positivas, comparando mi situación actual con situaciones menos favorables: “Cuando me di cuenta de que mi vecino no tenía pies, dejé de importarme no tener zapatos”.

También conviene recordar y sentirnos agradecidos por todas las cosas buenas que nos han ocurrido en el pasado: las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido, la gente que se ha portado bien con nosotros. Recuerdo y revivo como si fuesen actuales los buenos momentos y las buenas experiencias que tuve en el pasado. Puedo remontarme hasta mi infancia. Si hago memoria descubro que son muchos. En la medida de lo posible decido estar satisfecho y contento con lo que tengo. Pensamiento a pensamiento, gotita a gotita me voy creando un esplendoroso lago de satisfacción y felicidad en el que es un gusto navegar.

Esta técnica del bienestar es más eficaz si escribimos un Álbum de Pensamientos Agradables, es decir, una lista con las cosas y experiencias buenas, presentes y pasadas, clasificadas según los diferentes temas relacionados con nuestra calidad de vida¹. En ese gran supermercado que es nuestra vida hay muchas estanterías llenas de diferentes elementos, muchos de los cuales son positivos y agradables y podemos elegir los que queramos de ellos para irlos metiendo en nuestro carrito de la compra y completar nuestro Álbum.

¹ Para elaborar nuestro propio Álbum de Pensamientos Agradables nos puede ser de utilidad inspirarnos en el “Álbum de Pensamientos Agradables” que forma parte de la colección “Mejora tu Bienestar con el PMBP®”.

Puedo escribir los elementos del Álbum en tiempo presente, pues cuando lo leo o recuerdo lo estoy viviendo o reviviendo en el presente. Puedo adornar mis descripciones positivas con palabras que den brillo y lustre, como “me encanta”, “delicioso”, “bello”, “fantástico”. Preferiblemente añado fotos más o imágenes sacadas de Internet que me recuerden la experiencia o la situación positiva. Si hago el Álbum a conciencia pueden llegar a salir decenas o incluso centenares de páginas y ello será para mí un valioso tesoro vital.

Uno de los componentes importantes del PMBP® es dedicar la mayor parte de los días un mínimo de 10 minutos a leer, completar o recordar el Álbum de Pensamientos Agradables. Al principio dedicaremos el tiempo más a redactar y leer el Álbum, pero más adelante, cuando ya lo tengamos más o menos completado y nos lo conozcamos bien, podemos dedicarnos más a recordar las partes del mismo que queramos, variando entre ellas para ser conscientes de todo lo positivo que hay en nuestra vida. Es algo placentero, que nos hace sentir bien, nos sube la moral y nos ayuda a tomar conciencia de lo afortunados y privilegiados que somos en muchos aspectos.

No hace falta que trabajemos el Álbum todos los días, sino que también podemos algunos días que nos apetezca pensar en cosas positivas que se nos vayan ocurriendo de una forma más flexible y libre.

Trabajar a diario con pensamientos agradables no sólo nos eleva nuestro nivel de satisfacción vital y nuestro bienestar emocional, sino que nos sirve de prevención para los momentos en que nos ocurran situaciones que percibamos como negativas. Cuando ello suceda nos será más complicado hundirnos, ya que a pesar de esas situaciones desfavorables seremos plenamente conscientes del gran número de situaciones positivas que hay en nuestra vida.

3.1.2. Pensamientos orientados al futuro

¿En qué medida soy razonablemente optimista? Aunque contribuye más a nuestro bienestar personal el dedicar tiempo a pensar en lo positivo presente y pasado que en las cosas positivas que queremos que sucedan en el futuro, el focalizarnos en lo positivo futuro con optimismo también contribuye. No estamos hablando de un optimismo excesivo e iluso, sino de un optimismo moderado, realista y razonable. Podemos aumentar ese optimismo haciendo dos trabajos: uno a corto plazo y otro a largo plazo.

Cosas positivas a corto plazo

El trabajo a corto plazo consiste, por un lado, en pensar cada mañana después de levantarme en cosas que me gustan que voy a hacer a lo largo del día de hoy, como comer algo que me guste, hacer en mi trabajo algún tipo de tarea con la que disfruto, leer el periódico o un libro, ver una película, hacer ejercicio, hacer mi entrenamiento diario en