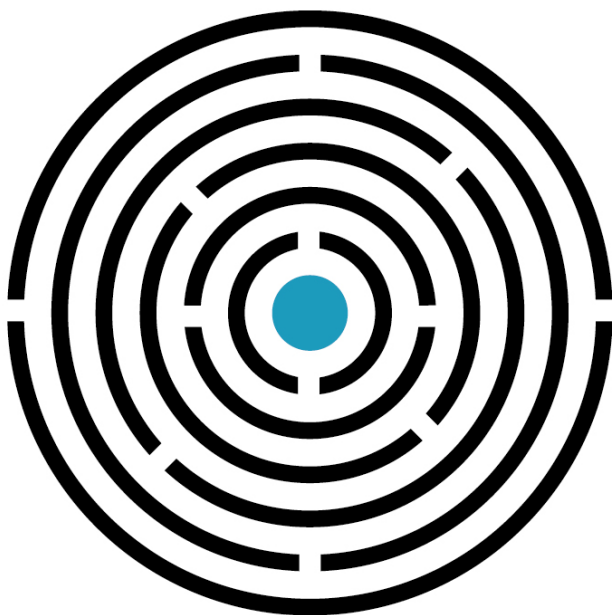


APLICAR EL SECRETO DE MILENE

Xavier Payà Pujadó



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

INSTITUTO DEL BIENESTAR

APLICAR EL SECRETO DE MILENE

“Aplicar el Secreto de Milene” es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica el libro “El Secreto de Milene”. Incluye 5 archivos de audio para poder escuchar varios de los ejercicios prácticos.

EL PMBP®

Este libro forma parte del Nivel Introducción 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 optimización 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. La **calidad y rigor técnico** han sido comprobados por **más de 40 expertos**.

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 sentimos mal y más felices cuando nos sentimos 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**. Dejaremos de usar progresivamente sus zonas relacionadas con el malestar y desarrollaremos las asociadas con el bienestar.

EL AUTOR Y SU EQUIPO



Xavier Payà Pujadó es Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales, Licenciado en Derecho y Master Practitioner en Programación Neurolingüística.

Es el fundador y director del Instituto del Bienestar, así como investigador sobre la felicidad. Ha escrito 10 libros sobre este tema, además de numerosos artículos que pueden consultarse gratuitamente en www.wikifelicidad.org.

Para realizar su labor de investigación y poder impartir los cursos en bienestar personal y prestar los servicios de entrenamiento y asesoramiento cuenta con un equipo de más de 200 profesionales de la psicología en diferentes países.

EL INSTITUTO DEL BIENESTAR

El Instituto del Bienestar (IDB) tiene la misión de ayudar a **optimizar 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:

www.institutodelbienestar.com

APLICAR EL SECRETO DE MILENE

XAVIER PAYÀ PUJADÓ



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.

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar (IDB) IGlobal JPPI, S.L.

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

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

Diseño y maquetación: Sandra Domínguez, Angelo Zamudio y Josué Vallejo.

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

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 optimizar 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 (cognitiva, conductual, positiva, etc.), la neurociencia, la medicina 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, 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, Montse Mansilla, 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

Dedicado a mi abuela Consol, fallecida a los pocos días de terminar este libro, parte del cual escribí mientras le hacía compañía en sus últimas semanas. Le agradezco todo su amor y generosidad.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 1 |
| Paso 1. Conciencia no focalizada | 2 |
| Paso 2. Conciencia focalizada | 4 |
| Paso 3. Vivir con conciencia | 6 |
| Paso 4. Pensamientos agradables orientados al presente | 7 |
| Paso 5. Pensamientos agradables orientados al futuro | 10 |
| Paso 6. Pensamientos desagradables | 12 |
| Paso 7. Serenidad | 14 |
| Paso 8. Amor hacia uno mismo | 16 |
| Paso 9. Amor hacia lo demás | 18 |
| Paso 10. Motivación | 20 |
| Paso 11. Placer de hacer lo que te gusta | 23 |
| Paso 12. Emociones desagradables | 24 |
| Paso 13. Hábitos saludables | 27 |
| Paso 14. Vivir conforme a lo que eres | 29 |
| Paso 15. Estar a gusto con las necesidades no satisfechas | 31 |
| Paso 16. Plan de acción para satisfacer una necesidad | 34 |
| Paso 17. Los 16 Secretos de la Felicidad | 35 |

INTRODUCCIÓN

A continuación emprenderemos un apasionante viaje para mejorar nuestro bienestar personal.



El Nivel Introducción en el que estamos requiere que le dediquemos unas 6-12 horas aproximadamente. Parte de ellas son de dedicación exclusiva, pero otra parte son de dedicación compartida, es decir, que pueden realizarse mientras se hacen actividades cotidianas, como caminar por la calle. Irás obteniendo mejoras graduales desde el primer momento en que empieces a trabajar con estas técnicas, desarrollando las zonas de tu cerebro relacionadas con bienestar y desactivando las relacionadas con malestar.

Al principio los cambios serán más pequeños y a medio plazo serán más significativos. Por ello es preferible no tener grandes expectativas de mejora a lo largo del nivel Introducción, sino más bien esperar al Nivel Iniciación y Medio.

Paso 1. Conciencia no focalizada

Duración aproximada: 20 minutos-1 hora de lectura + 20 minutos para hacer el ejercicio (dedicación exclusiva)



El primer paso es hacer un ejercicio de conciencia no focalizada. Para ello, lees “El Secreto de Milene” desde el principio hasta el final del apartado 1 del capítulo II (La noticia que causó pánico).

A continuación lees esta sesión, que luego pondrás en práctica:

Sesión 1: Entrenamiento de la conciencia no focalizada

Te sientas en una silla con la espalda erguida, aunque no rígida, o bien en el suelo con los pies cruzados o, si lo prefieres, te colocas tumbado mirando hacia arriba. Cierras los ojos y observas todo lo que pasa por tu mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: tus pensamientos, tus emociones, tus deseos, tus recuerdos, las imágenes mentales que te vienen de tu interior, los sonidos, los aromas, las sensaciones corporales, las zonas de tu cuerpo y tu mente donde sientes tensión y en general todo aquello que forme parte de tu experiencia y percibas o notes. Te quedas

observando todo ello, sin oponer resistencia y sin intentarlo cambiar, a diferencia de lo que solemos hacer habitualmente.

Si te es útil para quedarte en un estado de observador pasivo, cuando pienses algo puedes decir mentalmente “pienso”, cuando sientas algo puedes decir “siento”, si recuerdas algo, puedes decir “recuerdo” y así con todo lo que pase por tu mente. Observas tus pensamientos y emociones y al hacerlo tienden a pasar de largo. Si te pones nervioso, te aburres, tienes pequeñas molestias en el cuerpo o te invaden otras sensaciones desagradables, te dices “siento”, limitándote a contemplar esas sensaciones y a dejar que pasen.

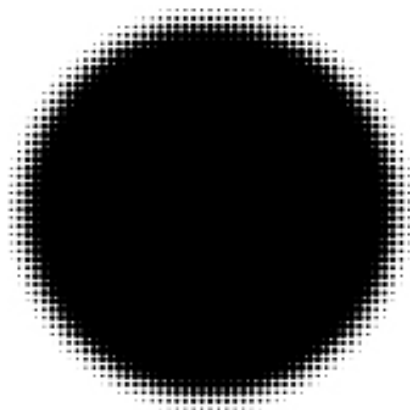
Si te viene el pensamiento de que estás perdiendo el tiempo, de que lo que estás haciendo no sirve para nada, de que no lo estás haciendo bien o cualquier pensamiento negativo, te dices “pienso”, limitándote a mirar ese pensamiento de frente y a dejar que se vaya, dándote cuenta de que son simples pensamientos. No se trata ni de aferrarse a ellos ni de esforzarse en eliminarlos, sino simplemente en dejarlos marchar.

Cuando sin darte cuenta dejes tu estado de conciencia no focalizada para quedarte absorbido por tu pensamiento normal y corriente, en vez de recriminarte te limitas a ser testigo de lo que ha sucedido y dejar que pase de largo el pensamiento, sin juzgar y con actitud de aceptación. En vez de esforzarte por conseguir el objetivo de hacerlo bien o sentirte bien, te limitas simplemente a existir y observar. Te quedas en ese estado hasta que termine la sesión o más rato si lo prefieres.

Una vez leído lo anterior, haces una sesión de conciencia no focalizada durante un mínimo de 10 minutos escuchando el archivo de audio “1.Conciencia no focalizada” y dejándote llevar por el mismo.

Paso 2. Conciencia focalizada

Duración aproximada: 2-6 minutos de lectura + 10 minutos para hacer el ejercicio
(dedicación exclusiva)



El segundo paso es hacer una sesión de conciencia focalizada en un algo que tengas a tu alrededor, como puede ser un objeto, una flor, un cuadro, un paisaje, una vela encendida o un punto concreto, durante un mínimo de 5 minutos. Para llevar a cabo este ejercicio, lees el apartado 2 del capítulo II (El secreto de la conciencia focalizada). A continuación lees esta sesión, que luego pondrás en práctica:

Sesión 2: Conciencia focalizada en un objeto externo

Eliges algo para concentrarte que haya a tu alrededor, como puede ser un objeto, una flor, un cuadro, una vela, un punto concreto o un paisaje. Te sientas de manera que tu espalda esté recta aunque no rígida. Puedes sentarte en una silla con las piernas sin cruzar o bien en el suelo con las piernas cruzadas. Diriges tu mirada al objeto que hayas elegido y te concentras en él.

Cuando inevitablemente te distraigas con algún pensamiento o sensación, en vez de recriminártelo te limitas a tomar conciencia de ello y a dejar que pase ese pensamiento o sensación, con actitud de aceptación, con suavidad pero con firmeza, y vuelves a concentrarte en el objeto. Ni te aferras a esos pensamientos ni te esfuerzas en rechazarlos, ya que se

trata de una concentración relajada. Simplemente dejas que vengan y se vayan.

Si en algún momento sientes que es absurdo estar haciendo esto, que es aburrido, una pérdida de tiempo bien o cualquier pensamiento negativo, tomas conciencia de que se trata simplemente de un pensamiento y dejas que se vaya, volviendo a concentrarte en el objeto en cuestión. Te quedas en ese estado hasta que termine la sesión o más rato si lo prefieres.

Tras leer lo anterior, haces una sesión de conciencia focalizada en un objeto externo durante un mínimo de 5 minutos, escuchando el archivo de audio “2.Conciencia focalizada” y dejándote llevar por el mismo.

Paso 3. Vivir con conciencia

Duración aproximada: 3-10 minutos de lectura (dedicación exclusiva) + 30 minutos para hacer el ejercicio (dedicación compartida)



Para realizar este ejercicio lees el apartado 3 del capítulo II (Milene perseguida). A continuación eliges un momento en que estés trabajando o realizando cualquier actividad y realizas dicha actividad observando al mismo tiempo lo que sucede en tu mente y en tu cuerpo, durante un mínimo de 25 minutos, lo cual luego pondrás por escrito.

Puedes incluso intentar desdoblarte en dos “yos”: un “yo activo” que se ocupa de esas actividades y un “yo pasivo” que se limita a observar a ese “yo activo”.

Paso 4. Pensamientos agradables orientados al presente

Duración aproximada: 4-15 minutos de lectura + 10 minutos (dedicación exclusiva)



Para realizar este ejercicio lees en primer lugar el apartado 1 del capítulo III (Milene sigue metiéndose en líos). A continuación se trata de hacer una lista con cosas positivas presentes que haya en tu vida, como por ejemplo las siguientes:

- Tener comida, bebida o aire.
- Si puedes usar tus manos, si puedes ver, oír o hablar, si tus pulmones funcionan bien, si tu corazón también lo hace y así con el resto de órganos.
- Si tienes familiares o amigos que te quieran o personas con las que te lleves bien.
- Las cualidades que te gustan de las personas que te rodean.
- Los conocimientos y cultura que has adquirido.
- Si tienes un trabajo o si puedes realizar una actividad que te haga sentir útil y usar tus capacidades.

- Si tienes una vivienda en que vivir.
- Todas aquellas necesidades que tengas total o parcialmente cubiertas.
- Cualquier otra cosa que se te ocurra.

Tras realizar lo anterior, rellenas esta tabla:

| Ejercicio de pensamientos agradables orientados al presente | |
|--|--|
| Colocar en la derecha la lista de cosas positivas presentes de tu vida | |

Ejercicio de pensamientos agradables orientados al presente

Colocar en la derecha
la lista de cosas
positivas presentes de
tu vida

A partir del Nivel Iniciación también trabajaremos los pensamientos positivos orientados al pasado.

Paso 5. Pensamientos agradables orientados al futuro

Duración aproximada: 2-6 minutos de lectura + 7 minutos para hacer el ejercicio (dedicación exclusiva)



Para hacer este ejercicio lees el apartado 2 del capítulo III de “El Secreto de Milene”.

A continuación rellenas la tabla de la página que hay en la página siguiente.

A partir del Nivel Iniciación también haremos los mismo con cosas positivas a realizar en las próximas semanas o meses.

Ejercicio para cultivar los pensamientos agradables orientados al futuro

Escribir a la derecha una lista de actividades que te gustan que vas a hacer a lo largo del día de hoy y de mañana, como comer algo que te apetezca, hacer en tu trabajo algún tipo de tarea con la que disfrutes, leer el periódico, ver el telediario, tener algún entretenimiento que te agrade, hacer tu entrenamiento diario para el bienestar o lo que sea.

Escribir a la derecha una lista de actividades que te hagan ilusión y te gusten que no tenías previsto hacer pero que podrías hacer hoy o mañana si te lo propusieses, como leer un libro, ver una película o hacer algo de ejercicio.

Paso 6. Pensamientos desagradables

Duración aproximada: 25-75 minutos de lectura + 30 minutos para hacer el ejercicio
(dedicación exclusiva)



Ahora sigues leyendo el libro hasta terminar el capítulo III e intentas aprender la técnica para gestionar los pensamientos desagradables.

Selecciona, con toda honestidad, aquellos pensamientos incorrectos que tú tienes, aunque sólo sea de vez en cuando, entre la lista siguiente de típicos pensamientos equivocados que solemos tener:

- Determinadas situaciones son horrosas, terribles, dramáticas, catastróficas o alarmantes.
- A veces creo que es muy probable que suceda algo terrible y que no podré afrontarlo.
- En ocasiones creo que soy víctima de las circunstancias y que por tanto hay poco o nada que pueda frente a ellas, no habiendo solución frente a las situaciones negativas. A veces creo que estoy desvalido e impotente para mejorar mi situación, teniendo poco o ningún control sobre mi vida.
- A veces creo que el futuro será negativo y que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo.
- Alguna vez creo que soy desafortunado, un pobre desagraciado, que tengo mala

suerte y que merezco compasión.

- Con cierta frecuencia creo que las personas “deben” hacer las cosas o comportarse de una determinada manera, que la vida “debe” ser de una determinada forma y que “debemos” ser competentes, perfectos, esforzarnos más, tener todo bajo control, ser los mejores o lo que sea.

- Existen conductas, personas, situaciones, circunstancias, cosas o lo que sea que son “buenas” o “malas”, “mejores” o “peores”, “superiores” o “inferiores”, “virtuosas” o “miserables”, “admirables” o “despreciables”, “adecuadas” o “inadecuadas”, “que funcionan” o “que fallan”.

- Tengo la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, la admiración, el ser perfecto, el tener éxito, el tener un tipo de cuerpo determinado, el tener determinados bienes materiales, el conseguir alguna meta concreta, el consumir alguna sustancia o lo que sea.

- En ocasiones creo que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de alguien o de algo.

- Creo que unas personas tienen más valor que otras y que ese valor depende de nuestro estatus, nuestros logros, nuestras capacidades, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación de otras personas, el ser amado por los demás o lo que sea.

- A veces pienso que no puedo confiar en otras personas, por lo que es mejor mantener cierta distancia y evitar la intimidad.

A continuación cuestionate los pensamientos que hayas seleccionado, haciéndote las siguientes preguntas para cada pensamiento: ¿está demostrado que ese pensamiento es cierto, siempre cierto, totalmente cierto y nada más que cierto, como 2 y 2 son 4?, ¿cómo se que es cierto?, ¿pienso eso por mí mismo o porque mi familia o la sociedad me lo enseñó así?, ¿de dónde sale exactamente esta creencia?, ¿sólo porque me lo hayan dicho en la familia, mis maestros, los sacerdotes o la sociedad o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?

Paso 7. Serenidad

Duración aproximada: 2-6 minutos de lectura + 15 minutos para hacer el ejercicio (dedicación exclusiva)



Para llevar a cabo este ejercicio lees el apartado 1 del capítulo IV del libro hasta donde habla de cultivar la serenidad e intentas aprenderte esta técnica.

A continuación lees la siguiente sesión, que luego pondrás en práctica:

Sesión 3: Afirmaciones y visualizaciones para cultivar la serenidad

Observa las sensaciones de tensión que hay en tu cuerpo y en tu mente. Intenta localizar exactamente dónde se ubican, así como sentir las e intentar describirte en qué consisten exactamente.

A continuación te centras en algún punto de tu cuerpo que tengas especialmente tenso y visualizas que lo descontraes, que le aplicas una aguja o varita que lo distiende, una inyección que lo deja sedado o cualquier instrumento con el que me sienta cómodo. Si lo prefieres, puedes imaginarte que le haces un masaje o que la tensión es un nudo que vas deshaciendo.

Te dices “aflojo y suelto”, visualizando cómo el músculo de afloja, y si te cuesta aflojar, te dices “sólo un poquito”. Ahora te concentras en palabras como calma, tranquilo, relájate, lento, suave, serenidad,

quietud, sosiego, poco a poco. Visualizas un coche o una bicicleta que se va desacelerando gradualmente hasta que se para.

Eliges otra parte de tu cuerpo que notes tensa y aplicas las afirmaciones y visualizaciones anteriores u otras que se te ocurran para relajarte y distenderte.

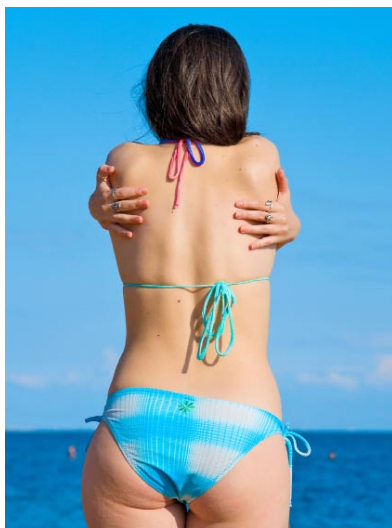
Sigues haciendo este ejercicio con diferentes partes de tu cuerpo donde notes tensión hasta que termine esta sesión o más rato si te apetece.

El siguiente paso es hacer una sesión de conciencia focalizada en las anteriores visualizaciones y afirmaciones, durante 10 minutos, escuchando el archivo de audio “3.Serenidad” y dejándote llevar el mismo.

Si no te ha dado resultados, no te preocupes, ya que éstos se consiguen a base de poner esta técnica en práctica de forma repetitiva a lo largo del tiempo. Cuanto más largas sean las sesiones y más las repitas más se calmará tu cerebro y tu cuerpo, modificándose progresivamente sus circuitos cerebrales y volviéndose la personalidad cada vez más serena.

Paso 8. Amor hacia uno mismo

Duración aproximada: 2-6 minutos de lectura + 10 minutos para hacer el ejercicio (dedicación exclusiva)



Ahora sigues leyendo el apartado 1 del capítulo IV hasta donde se habla de cultivar el amor hacia uno mismo e intentas aprenderte esta técnica. A continuación lees la siguiente sesión, que luego pondrás en práctica:

Sesión 4: Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional hacia uno mismo

Piensa en aquellos rasgos o conductas que te gustan más de ti mismo y luego en aquellos que te gustan menos, especialmente aquello que has hecho recientemente que no te ha gustado, las críticas y rechazos que has recibido últimamente y todo aquello de ti mismo que no te ha hecho sentir bien.

A continuación haces lo que se hace de forma instintiva cuando alguien ama: físicamente o mentalmente te abrazas, te besas, te acaricias y te dices que te quieres, que te valoras y te aceptas tal como eres, incluyendo esas cosas que menos te gustan. Te dices que para ti eres maravilloso

y que te apoyas incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Haces todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección incondicional hacia ti mismo. Te puedes mirar a los ojos en el espejo y besarte.

Visualizas que tu “yo” se siente amado, a gusto, en un ambiente de calidez, y que te sonríe agradecido por el amor que le das.

Vuelve a hacer lo anterior hasta que termine la sesión o más rato si lo prefieres.

El siguiente paso, y el más importante, es hacer una sesión de conciencia focalizada en anteriores las visualizaciones y afirmaciones, escuchando el archivo de audio “4.Amor hacia uno mismo”, que dura 5 minutos, y dejándote llevar por el mismo.

Si te ha resultado fácil, enhorabuena, ya que al parecer tienes una buena autoestima. En caso contrario, con el tiempo y la práctica irás sintiendo ese amor hacia ti mismo y las afirmaciones en vez de parecerte forzadas te parecerán naturales.

Paso 9. Amor hacia lo demás

Duración aproximada: 3-9 minutos de lectura + 10 minutos para hacer el ejercicio
(dedicación exclusiva)



Ahora toca hacer lo mismo, pero con los demás. Para ello sigues leyendo hasta la parte del apartado 2 del capítulo IV donde se habla de cultivar el amor hacia los demás e intentas aprenderte esta técnica. A continuación lees la siguiente sesión, que luego pondrás en práctica:

Sesión 5: Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional hacia los demás

Piensa en alguna persona a la que quieras o aprecies y a continuación haz lo mismo que hiciste contigo mismo, visualizando que abrazas a esa persona con cariño, intentado sentir esa sensación de afecto. Le deseas que sea feliz y que esté libre de sufrimiento y malestar. Visualizas que esa persona se siente amada y que te sonrío agradecida por el amor que le das. Haz lo mismo con otras personas a las que aprecias.

A continuación eliges una persona por la que sientes una cierta indiferencia y haces lo mismo con ella. Piensa en la persona que más quieres e intenta proyectar ese amor hacia esa persona por la que sentías indiferencia, teniendo presente que en realidad las personas son unas criaturas frágiles y vulnerables, expuestas al sufrimiento y necesitadas de

protección, amor, amistad, compañía, apoyo, comprensión, aprobación y reconocimiento. Sigue haciendo lo mismo con otras personas por las que sientes indiferencia. Si estás en la calle o en un lugar público, lo puedes hacer con los desconocidos que veas a tu alrededor.

Por último, piensa en personas por las que sientes antipatía o incluso rencor u odio y haz lo mismo, hasta que finalice la sesión o más rato si lo prefieres.

El siguiente paso es hacer una sesión de conciencia focalizada en las anteriores visualizaciones y afirmaciones, escuchando el archivo de audio “5.Amor hacia los demás”, que dura 5 minutos, y dejándose llevar por el mismo.

Si sólo haces este ejercicio una vez, los efectos son pequeños, pero que si los repites frecuentemente a lo largo del tiempo genera unos efectos profundos. Si cuesta hacer este ejercicio con algunas personas, ello es perfectamente normal. Con el tiempo y la repetición te irá costando menos.

Paso 10. Motivación

Duración aproximada: 4-12 minutos de lectura + 10 minutos para hacer el ejercicio
(dedicación exclusiva)



Ahora lees el apartado 3 del capítulo IV de “El Secreto de Milene” hasta donde se termina de hablar de cultivar la motivación y la ilusión. Como lo de cultivar los pensamientos positivos sobre el futuro y lo de hacer lo que te gusta ya lo has entrenado o lo entrenarás en otros ejercicios, en este ejercicio lo que haremos es motivarte para entrenarte en todas estas técnicas del bienestar personal. Para ello vas a rellenar la tabla que hay a continuación.

Ejercicio para cultivar la motivación

Escribe las ventajas y beneficios que te supondrá seguir entrenándote en todas estas técnicas.

Escribe los inconvenientes y consecuencias negativas en tu bienestar que te supondrá no entrenarte.

Una vez tengas la tabla completada, puedes ver la solución más abajo. Además de todo ello, es conveniente que te vayas elogiando por cada técnica que pongas en práctica.

Para conseguir mejoras significativas en el bienestar se requiere entrenarse con dedicación y perseverancia a lo largo del tiempo y para ello es muy conveniente mantener tu motivación bien alta.

| SOLUCIÓN | |
|---|---|
| Ventajas de hacer el entrenamiento | Mejora de tu satisfacción vital y bienestar emocional Mejora de tus relaciones Posible mejora de tu salud Mejora del bienestar de tus hijos Mayor nivel de conciencia y auto-conocimiento Mayor nivel de concentración Mayor nivel intelectual, cultural y de racionalidad Mayor inteligencia emocional |
| Inconvenientes de no hacer el entrenamiento | Supondría quedarte estancado y seguir sufriendo dolor emocional, malestar, momentos de ansiedad y bajones en tu estado de ánimo innecesarios, así como pensamientos que te hacen sentir mal. Supondría un nivel de satisfacción vital y autorrealización limitado o relaciones que funcionan a un nivel limitado, entre otras cosas. |

Paso 11. Placer de hacer lo que te gusta

Duración aproximada: 2-6 minutos de lectura + 5 minutos para hacer el ejercicio (dedicación exclusiva / compartida)



Para hacer este ejercicio sigues leyendo el apartado 3 del capítulo IV hasta donde se habla de cultivar el placer de hacer lo que nos gusta e intentas aprenderte esta técnica.

A continuación eliges una actividad con las que disfrutes y que podrás realizar hoy o en los próximos días, como una tarea del trabajo que te gusta, una afición placentera, etc. Realizas dicha actividad y cuando lo hagas intentas saborear el placer que te causa hacerlo, prestando atención a esa experiencia del disfrute, siendo consciente de éste.

Paso 12. Emociones desagradables

Duración aproximada: 12-40 minutos de lectura + 10 minutos para hacer el ejercicio
(dedicación exclusiva)



Ahora sigues leyendo el capítulo IV hasta el final. Intentas aprender la técnica de gestionar las emociones desagradables. A continuación piensas en algo que recientemente te esté preocupando, enfadando, poniendo triste, frustrado o de algún modo te haga sentir mal. Si en este momento no hay nada, piensa la última situación que te hizo sentir mal.

Cuando hayas elegido la situación negativa, sigues los 6 pasos para gestionarla: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) hacer positivo lo negativo y (6) liberarte de lo negativo. A continuación lo pones por escrito en la tabla siguiente.

| Ejercicio para gestionar las emociones desagradables | |
|--|--|
| Sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo | |
| Racionalizar lo negativo | |
| Solucionar lo negativo | |
| Aceptar lo negativo | |

Ejercicio para gestionar las emociones desagradables

Hacer positivo lo negativo

Liberarte de lo negativo

Paso 13. Hábitos saludables

Duración aproximada: 10-30 minutos de lectura + 5 minutos para hacer el ejercicio
(dedicación exclusiva)



Ahora lees el capítulo VI del libro “El Secreto de Milene” hasta donde se habla de hábitos saludables. A continuación reflexiona si te convendría adquirir o mejorar alguno de los siguientes hábitos:

- Cultivar más las relaciones y mejorar tus habilidades sociales
- Cultivar la solidaridad y el altruismo
- Dormir horas suficientes y de calidad
- Descansar más
- Tener ocio placentero
- Hacer ejercicio físico
- Tener una dieta sana
- Cuidar de tu salud
- Trabajar y ahorrar de forma razonable

- Vivir a tu ritmo y simplificar tu vida

- Tomar el sol y el aire libre

En base a tu reflexión rellenas haz una lista de aquellas pautas de comportamiento que te gustaría o que crees sería beneficioso que adquirieses o mejorases.

Paso 14. Vivir conforme a lo que eres

Duración aproximada: 1-3 minutos de lectura + 7 minutos para hacer el ejercicio (dedicación exclusiva)



Para hacer este ejercicio terminas de leer el capítulo VI y a continuación reflexionas sobre las siguientes preguntas y las respondes por escrito en la tabla siguiente.

| Reflexión sobre si estás viviendo conforme a lo que realmente eres y te gusta | |
|--|--|
| ¿Crees que vives en esencia conforme a tu naturaleza, a tu yo más profundo, a lo que te gusta y te pide el cuerpo, siendo fiel a ti mismo? | |

| Reflexión sobre si estás viviendo conforme a lo que realmente eres y te gusta | |
|--|--|
| ¿Cómo sería tu vida si realmente fueses coherente contigo mismo? | |
| Si estuvieses a punto de morirte, ¿qué desearías haber hecho que todavía no has hecho? | |

Paso 15. Estar a gusto con las necesidades no satisfechas

Duración aproximada: 10-30 minutos de lectura + 7 minutos para hacer el ejercicio



Para hacer este ejercicio lees los apartados 1, 2 y 3 del capítulo VII. A continuación eliges alguna de tus necesidades con las que estén menos satisfecho. El siguiente paso es trabajar el estar en paz con esa necesidad, para lo cual rellenas la tabla siguiente:

| Ejercicio para estar en paz con las necesidades no satisfechas | |
|--|--|
| ¿Qué necesidad has elegido? | |

Ejercicio para estar en paz con las necesidades no satisfechas

Escribe que reconoces que esa necesidad que has elegido no está del todo satisfecha, que lo aceptas, que lo asumes. Expresa tu aceptación con las palabras que prefieras.

Cuestionate el pensamiento de que esa necesidad es algo fundamental o muy importante.

Ejercicio para estar en paz con las necesidades no satisfechas

Desidealiza esa necesidad, cuestionándote el pensamiento de que eso que deseas es maravilloso y que cuando lo consigas tu vida será estupenda. Enumera las desventajas de eso que deseas y los costes de conseguirlo. Enumera qué tipos de emociones desagradables seguirían existiendo en tu vida a pesar de que consigas eso.

Paso 16. Plan de acción para satisfacer una necesidad

Duración aproximada: 35-120 minutos de lectura + 15 minutos para hacer el ejercicio



Para hacer este ejercicio acabas de leer el libro. De entre todas las necesidades, eliges una que te gustaría satisfacer mejor.

Una vez la hayas elegido, redacta un plan de acción con los pasos que crees que necesitas seguir para conseguir satisfacer dicha necesidad. Para ello te informas por Internet u otros medios sobre cuál es el camino a seguir, además de tener en cuenta las pautas indicadas en el libro “El Secreto de Milene” sobre esa necesidad en cuestión.

Paso 17. Los 16 Secretos de la Felicidad

LOS 16 SECRETOS DE LA FELICIDAD

Xavier Payà Pujadó



NIVEL INTRODUCCIÓN DEL PMBP®
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)
INSTITUTO DEL BIENESTAR

Para terminar la formación del Nivel Introducción, lees los 16 Secretos de la Felicidad para acabar de asimilar su contenido.

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 Introducción

- “Los 16 Secretos de la Felicidad” (34 páginas) es un resumen muy corto de “El Secreto de Milene”. Explica de forma muy sencilla cómo mejorar la felicidad. Acompaña a dicho libro, aunque también se puede comprar por separado.
- “El Secreto de Milene” (131 páginas) es un cuento de aventuras a lo largo del cual su protagonista va descubriendo unos secretos prohibidos que explican de forma muy simple y fácil cómo ser feliz.
- “Aplicar el Secreto de Milene” (libro de 35 páginas + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “El Secreto de Milene”.

Nivel Iniciación

- “Las 17 Claves de la Felicidad” (60 páginas) es un resumen de “Historias de Zan”. Explica cómo optimizar la felicidad. Acompaña a dicho libro, aunque se puede comprar por separado.
- “Historias de Zan” (271 páginas) es una novela de intriga, acción y aventuras. En la misma se relata las dichas y desdichas que sucedieron en el Reino de Zan hace varios siglos, así como las claves para ser lo más feliz posible.
- “Aplicar Historias de Zan” (libro de 103 páginas + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Historias de Zan”.

Nivel Medio

- “Las Técnicas del Bienestar Personal” (360 páginas) profundiza en las técnicas para desarrollar la habilidad de ser feliz, de una forma divulgativa y pensada para todos los públicos.
- “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal” (libro de 283 + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Las Técnicas del Bienestar Personal”.



- El “Álbum de Pensamientos Agradables” (90 páginas) 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” (86 páginas) 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.

Se puede encontrar más información en:

www.institutodelbienestar.com